

4. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Феникс. – М.: Феникс, 2005. – 509 с.

5. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2003. – 448 с.

УДК 159.942.2

Байзан С. Н.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПОДВЕРЖЕННОСТИ СТРЕССУ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ**

*Белорусский национальный технический университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: канд. психол. наук, доц. Островский С. Н.*

*Работа посвящена изучению стрессоустойчивости студентов-первокурсников ФЭС БНТУ.*

В наши дни много говорят о стрессе, связанном с административной или диспетчерской работой, с загрязнением окружающей среды, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Но многие ли из горячих спорщиков, защищающих свои твердые убеждения, утруждают себя поисками подлинного значения термина "стресс" и механизмов его?

Стресс – это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое [1]. Стресс – это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Стресс можно предвидеть. Нужно обязательно подготовиться к его приходу и постараться справиться с ним как можно лучше. Некоторых стрессов можно избежать вообще. Нельзя допускать победы стресса над собой. Надо терпеливо, с желанием готовить себя к сложным жизненным ситуациям, которые обязательно нам встретятся и на работе, и в личной жизни.

Существует несколько видов сигналов, с помощью которых можно обнаружить стресс в самом начале его возникновения и впоследствии легче справиться с причинами и последствиями назревающего в организме сбоя.

Физические признаки стресса: головная боль, боли в позвоночнике, изжога, боли в грудной клетке, тошнота, прерывистое и неглубокое дыхание, головокружение, аллергические реакции, высокое давление, мышечный спазм.

Наряду с физическими признаками стресса выделяются и психологические признаки стресса: депрессия, раздражительность, дезорганизованность, рассеянность, оборонительная позиция, несамостоятельность, недееспособность, потеря деловых качеств.

Цель работы заключается в определении подверженности стрессу студентов первого курса ФЭС БНТУ.

В ходе работы решались следующие задачи:

- 1) Изучить подверженность стрессу студентов-первокурсников.
- 2) Выявить пути предотвращения стрессовых ситуаций.

Объектом исследования явились студенты 1 курса ФЭС БНТУ (60 человек).

Предметом исследования являлась стрессоустойчивость студентов.

Метод исследования – тестирование (тестовый опросник оксфордского университета) [2].

В ходе тестирования были получены следующие результаты:

Таблица 1 – Степень выраженности подверженности стрессу у студентов-первокурсников ФЭС БНТУ

Уровни стресса			
Очень высокий уровень стресса	Высокий уровень стресса	Средний уровень стресса	Низкий уровень стресса
9%	18%	27%	46%

Исходя из результатов, полученных в ходе тестирования, можно сделать вывод о том, что большинство студентов 1-го курса имеют низкую и среднюю подверженность стрессу. Это, скорее всего, обусловлено молодым возрастом, разносторонними интересами (спорт, музыка и др.), отсутствием существенных материальных и семейных проблем.

В то же время у некоторой части опрошенных (27%) выявлена плохая стрессоустойчивость, о чем свидетельствуют их высокие и очень высокие показатели подверженности стресса. Это может быть обусловлено повышенной тревожностью студентов при осуществлении учебной деятельности (повышенная требовательность к себе, сложность материала и его интерференция, небольшое количество свободного времени и т. п.).

Активной защитой от стресса является изменение сферы деятельности человека и поиск чего-то более полезного и подходящего для достижения душевного равновесия, способствующего улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование). А также активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма – как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная [2].

Кроме того, при формировании профессиональной группы, деятельность которой может быть подвергнута стрессовой ситуации, очень важен психолого-диагностический аспект. Важно осознать, какие специальности получаемые студентами БНТУ, являются наиболее стрессогенными, чтобы при наборе студентов учитывать и их стрессоустойчивость. Результативность профессионально-психологического отбора определяет успешность профессиональной деятельности, а также успешность самой личности [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Мескон, М. Основы менеджмента: пер. с англ. / М. Мескон, М. Альберг, Ф. Хедоури. – М.: Дело ЛТД, 1994. – 702 с.
2. Стресс жизни: сборник / сост.: Л. М. Попова, И.В.Соколов. – Спб.: ТОО «Лейла», 1994. – 384 с.
3. Ярошевский, М. Г. История психологии / М.Г. Ярошевский. – 3-е перераб. изд. – М.: Мысль, 1985. – 575 с.

УДК 159.9

Байко Ю. П.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДРУЖБЫ В  
ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

*УО «Брестский Государственный Университет им. А. С. Пушкина»,  
г. Брест, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: доц. Гладун Т.И.*

*Данная статья посвящена проблеме дружеских отношений в юношеском возрасте. В ней мы попытались рассмотреть дружбу как вид эмоциональной привязанности в межличностных отношениях. Наше исследование обусловлено тем, что в обществе очень часто можно услышать мнение о том, как под влиянием выросшей мобильности общества, ускорения ритма жизни и расширения круга общения, дружеские отношения современной молодёжи становятся более поверхностными и экстенсивными, что дружба вытесняется широкими приятельскими отношениями, основанными на общности интересов.*

Психологические закономерности юношеской дружбы – будь то её идеал или реальные свойства – отличаются удивительной устойчивостью и проявляются в самых различных социальных и культурных средах. Дружба разных людей никогда не бывает одинаковой, а имеет возрастные, половые и индивидуально-типологические вариации.

Возрастная динамика дружбы, как и прочих межличностных отношений, измеряется прежде всего степенью её избирательности, устойчивости и интимности. *Рост потребности в интимном общении неизбежно психологизирует понятие дружбы.* Все эти качества с переходом от детства к отрочеству и от отрочества к юности возрастает. Если школьники и младшие школьники не разграничивают дружбу и товарищество, то подростки уже считают дружбу исключительным, индивидуальным отношением. Группе подростков было дано такое задание: дописать незаконченное предложение: «Друг и приятель не совсем одно и то