

6. Янг, К. Диагноз – интернет-зависимость / К.Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.

УДК 159.9

Бей К. И.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ

БНТУ, Минск

Научный руководитель Шершневa 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. Адrenокортикотропин – 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 немного 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. Установы. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2016/86148.htm>. – Дата доступа: 15.03.2017.

УДК 159.9

Брюяко 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