

https://studme.org/175947/psihologiya/povedencheskaya_teoriya_lichnosti_biheviorizm – Дата доступа: 26.09.2022.

2. Рай для взрослых инфантилов: почему нас захватила эпидемия саморазвития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.forbes.ru/forbeslife/453839-raj-dla-vzroslyh-infantilov-po-cemu-nas-zahvatila-epidemia-samorazvitiya> – Дата доступа: 25.09.2022.

ДК 159.99

Стрессоустойчивость студентов

Малявко А. А., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: ст. преподаватель Данильчик О. В.

Аннотация:

Рассматривается вопрос стрессоустойчивости, дано определение, рассмотрены факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости. Проведено исследование уровня стрессоустойчивости у студентов БНТУ ФТУГ.

В настоящее время ритм жизни стал более быстрым. Возможно, люди стали более целеустремленными и активными, хотят все успеть. К этому можно прибавить различные факторы внешней и внутренней среды: огромный объем информации, экономические и социальные вызовы, и т. д. Психическое напряжение имеет свойство накапливаться и вызывать негативное влияние на здоровье. Как противовес человек предпринимает шаги для сохранения психического и физического здоровья – способы и методы повышения стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость человека [4] – умение преодолевать трудности, подавлять свои негативные эмоции, проявлять выдержку и такт, определяется совокупностью индивидуальных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Ее

показатели у каждого человека совершенно разные, а зависит она от множества внутренних и внешних факторов [4].

Стоит отметить, что высокая стрессоустойчивость свойственна не всем людям, а только тем, кто обладает определенными чертами характера. К этим чертам можно отнести следующие: умение прогнозировать; способность к одновременному выполнению нескольких задач; опыт в переживании стресса; мотивация к преодолению стресса; уверенность в себе; тип темперамента [3].

Помимо перечисленного, на показатели стрессоустойчивости влияют еще и жизненные принципы человека, направляющие его поведение в жизни. Это может быть «ответственность за свои поступки, стремление самостоятельно решать проблемы, умение добиваться своего, позитивный взгляд на жизнь и другие подобные вещи, служащие базовыми поведенческими установками и формирующие мировоззрение» [3].

Если говорить о студентах, то они, вступая в студенческую жизнь, постоянно находятся в стрессовых ситуациях. По результатам исследований Антроповой К. А. и Колесниковой А. А. [1] в 2015 году наблюдаются следующие результаты: 57 % студентов и 28 % студенток имеют высокий уровень стрессоустойчивости; 35 % студентов и 36 % студенток имеют средний уровень стрессоустойчивости; 8 % студентов и 36 % студенток имеют низкий уровень стрессоустойчивости [1].

Для того, чтобы более подробно исследовать данную тему, у студентов Белорусского национального технического университета Факультета технологий управления и гуманитаризации было проведено тестирование на выявление стрессоустойчивости [2]. Согласно результатам 44 % студентов и 67 % студенток имеют высокий уровень стрессоустойчивости, 56 % и 33 % парней и девушек соответственно имеют средний уровень. Можно сделать вывод, что уровень стрессоустойчивости, по сравнению с предыдущими годами вырос. Это может быть связано с умением студентов справляться с повышенными нагрузками, расставлять приоритеты, а также с улучшением условий обучения.

Если рассмотреть результаты теста подробнее, то у 33 % опрошенных определен высокий уровень стрессоустойчивости. Сильные потрясения данные люди воспринимают как жизненный урок,

умеют использовать свои сильные стороны и быстро восстанавливать свое психическое состояние. Также у 22 % испытуемых выявлен уровень выше среднего. Для данного типа устойчивости свойственны такие показатели как: высокое самосознание, умение регулировать свои эмоции, внутренний самоконтроль. У 22 % опрошенных студентов уровень устойчивости перед стрессом чуть выше среднего. Люди с этим типом стрессоустойчивости обладают высоким уровнем самозащиты и умением расслабляться в любой обстановке. Средний уровень, исходя из опроса, присущ 22 % студентов. Данный тип устойчивости говорит о том, что у людей работает внутренняя защита и они легко снимают нервные перевозбуждения, но не полностью.

Такие результаты свидетельствуют о том, что студенты в целом справляются со стрессом. Например, на вопрос: «Как часто возникают конфликтные ситуации?», 56 % опрошенных ответили: «Редко». На вопрос: «Страдаете ли бессонницей?», 67 % испытуемых ответили: «Редко». На вопрос: «Хватает ли времени на отдых?», 28 % ответили положительно и еще 44 % – «Не всегда». Однако, только 11 % респондентов редко бывают раздражительны. А на вопрос: «Часто ли вы эмоционально и болезненно переживаете неприятность?» 33 % ответили отрицательно.

Подводя итог, можно сказать, что воздействия стресса в современном мире не избежать, стрессовая обстановка может складываться повсеместно, в том числе и в образовательном пространстве. Поэтому важно повышать стрессоустойчивость. Это можно реализовывать разными способами: удалить источники стресса, праздновать свои достижения, мыслить позитивно, распределять нагрузку, общаться с родными и друзьями.

Список использованных источников

1. Антропова К. А., Колесникова А. А. Проблема стрессоустойчивости студентов – Режим доступа: – plai/stati/pedagogika-bezopasnosti-2013/problema-stressoustoychivosti-studentov/ – Дата доступа: 23.10.2022.

2. Леонова Е. Стрессоустойчивость и как ее повысить – Режим доступа: – <https://hurma.work/rf/blog/zachem-nuzhna-stressoustojchivost-i-kak-ee-povysit-2/> – Дата доступа: 15.10.2022.

3. Стрессоустойчивость, характеристики, преимущества, методы повышения – Режим доступа: – <https://4brain.ru/blog/stress-resistance-tips/> – Дата доступа: 15.10.2022.

4. Что такое стрессоустойчивость – Режим доступа: – <https://rpb.med.cap.ru/prakticheskaya-psiholgiya/chto-takoe-stressoustojchivostj> – Дата доступа: 15.10.2022.

УДК 159.9

Особенности представлений о близких отношениях у юношей и девушек

Новицкая К. Ю., студент

Филиал ФГБОУ ВО

«Российский государственный социальный университет»

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: к.психол.н., доцент Самаль Е. В.

Аннотация:

Рассматривается проблема представлений о близких отношениях у юношей и девушек. На основании анализа результатов проведенного анкетирования был сделан вывод о том, что эти представления отличаются у молодежи разного пола. Схожим является то, что юноши и девушки подчеркивают значимость доверия, стремления к взаимопониманию, отмечают наличие здоровых границ в близких отношениях.

Потребность в близости и потребность в романтических отношениях являются одними самых важных социальных потребностей в жизнедеятельности человека. Они касаются сферы межличностных отношений, которая оказывает влияние на эмоциональное состояние человека. А. Маслоу в своей известной пирамиде говорил о том, что потребность любить и быть любимым выступает как одна из основных потребностей человека [39]. Другие психологи (В. Франкл, К. Роджерс, Р. Мэй, Э. Фромм, Э. Эриксон), также утверждали, что достижение подлинной интимности с партнером является одной из основных задач личности. В период юношеского