

Чтобы изменить правила поведения в экономике, можно предложить изменить или добавить общественные характеристики.

Во-первых, определенность. Определенность формирует смелость, открытость, настоящую толерантность, плюрализм, которые создают общественную энергию для экономического развития. Для определения позиции может помочь однозначное понимание, что нет иной экономики, кроме мировой, нет иного опыта, кроме мирового, нет иных ценностей, кроме универсальных.

Во-вторых, ориентация на будущее. Только ориентир вперед вселяет надежду, что появится будущее, которое пока неизвестно, и есть шанс привлечь в страну лучшие мировые практики, капитал, которые создадут новую атмосферу, где возродится собственный потенциал и появятся никому не известные сегодня новые точки роста экономики.

В-третьих, самостоятельность. Самостоятельность является одной из важнейших характеристик. Нужно понимать, что наш результат зависит только от нас. Это осознание, что у белорусов не может быть «старшего брата» ни в чьем лице, «никто нам не должен» и «никто нам не поможет кроме самих себя».

Эта тема является очень актуальной не только в наши дни, но и в любой период времени. Выявив ментальные особенности, можно узнать, что на них влияет, как их изменить и как это повлияет на экономику в целом.

Источник

1. Потому что так решили мы: поведенческая экономика Беларуси и ее раскодирование / К.В. Рудый [и др.] ; под науч. ред. К. В. Рудого. — Минск : Звезда, 2017. — 368 с.

В.В. Ткачева

*Научный руководитель — кандидат психологических наук И.И. Рифицкая
БГЭУ (Минск)*

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ: ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ СНЯТИЯ СТРЕССА

В XXI в. остро стоит проблема сохранения психологического здоровья. Широко известно, что именно стресс является самой распространенной из причин человеческого неблагополучия. Таким образом, задачей эмпирического исследования стало выявление связи между возрастными категориями, образом жизни и расположением личности к стрессу, а также определение эффективных способов снятия стресса и развития стрессоустойчивости.

Посредством электронной формы был проведен опрос студентов возрастной группы 17–22 лет, так как именно данная категория на-

и более часто подвергается стрессовым ситуациям в связи с особенностями образа жизни. Участие приняло 104 человека, из них 86 девушек и 18 юношей. Респонденты являются студентами разных курсов БГЭУ. Согласно результатам опроса 90 человек на вопрос подверженности стрессовым ситуациям дали положительный ответ. Среди них 16 юношей, а это опровергает всеобщее мнение о том, что личности мужского пола являются более эмоционально устойчивыми. Причинами стресса были отмечены учеба (86 %), страх перед будущим (56 %), отношения в семье (51 %) и политическая обстановка в стране и мире (14 %). На вопрос «К чему приводят затянутые стрессовые ситуации?» большое количество респондентов ответили «депрессия», «психологическое истощение», также было отмечено появление суицидальных мыслей. Психологи в качестве эффективных способов профилактики стресса выделяют расслабляющее дыхание, медитацию и физические упражнения. Молодежь предпочитает использовать творческие занятия. Интересно, что психологами также предлагается просмотр грустных фильмов, дающих возможность выйти эмоциям через слезы, но на деле молодые люди предпочитают фильмы, повышающих настроение. Большое количество людей заедает стресс, что может повлечь за собой суровые проблемы со здоровьем и компульсивное переедание. Также результаты опроса показали, что студенты могут использоваться и алкоголь, и курение как ложные способы снятия стрессового напряжения. Только 30 % считают себя обладателями стрессоустойчивости — важного качества в борьбе со стрессовыми ситуациями. Способами развития стрессоустойчивости сами респонденты предлагают тренинги, работу с психологами и изучение литературы по данной теме.

Таким образом, стресс является острой проблемой, беспокоящей студентов, которой стоит уделять больше внимания на государственном уровне. Ведь многие недостаточно осведомлены обо всех аспектах данного астенического расстройства, что влечет за собой проблемы в будущей трудовой деятельности [1–3].

Источники

1. *Дикая, Л. Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системнодеятельный подход) / Л. Г. Дикая. — М. : Ин-т психологии РАН, 2003. — 318 с.
2. Профессиональный стресс: виды, причины, последствия и методы реагирования [Электронный ресурс] // Fireman.club. — 2019. — Режим доступа: <https://fireman.club/presentations/professionalnyj-stress/>. — Дата доступа: 06.01.2019.
3. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса [Электронный ресурс] // Helpiks.org. — 2019. — Режим доступа: <https://helpiks.org/4-3321.html>. — Дата доступа: 07.01.2019.