

наполнении студентами воспринимается как необходимая, поскольку уже включает в себя разделы, связанные с психологией познавательных процессов, психологией личности, социальной психологией, а также психологией управления. Ряд тем может быть углублен, в частности необходимо большее внимание уделить основам переговорного процесса и таймменеджменту, поскольку эти знания будут более всего востребованы будущими архитекторами в их профессиональной деятельности.

УДК 151.1

Хитров И. С.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТУДЕНТА

БНТУ, г. Минск

Научный руководитель: ст. преподаватель Каминская Т. С.

Стрессоустойчивость – это система личностных качеств, помогающих человеку переносить со спокойствием воздействие стрессоров, без вредных итогов для индивида, его организма, личности, окружения. Понятие стресса ввел Г. Селье, и обозначил им состояние внутреннего напряжения, которое обусловлено деятельностью личности в сложных условиях. **Стресс – это состояние мобилизации всех сил организма в ответ на новые, жизненно важные воздействия с целью адаптации к ним.** У сильного стресса могут быть тяжелые физиологические последствия. В теле происходит автоматический ряд реакций, и проблема в том, что любая из реакций может принести вред, если позволить ей продлиться слишком долго. Все они по природе являются краткосрочными, сворачивающимися, как только опасность перестала угрожать. Если реакции не прекращаются, они начинают приобретать вредоносный эффект. По медицинским оценкам, от половины до трех четвертей всех заболеваний и несчастных случаев связаны со стрессом.

Под психологической стрессоустойчивостью понимается умение сдерживать негативную реакцию на стресс, и спокойно переносить стрессовые нагрузки. Это способность выдерживать психологическую нагрузку и не подчиняться негативным чувствам, которые отобразились бы на окружающих. У стрессоустойчиво-

го индивида стресс заканчивается естественным способом, посредством восстановления ресурсов организма.

Организм нестрессоустойчивого индивида реагирует на психологические проблемы психосоматикой, и часто люди неверно трактуют заболевания организма, считая их органическими. Если человек длительно и неизлечимо болеет, стоит применить психологическое вмешательство.

В связи со значимостью такого качества как стрессоустойчивость мы решили провести исследование стрессоустойчивости у студентов. В качестве методики был выбран тест стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Выборка испытуемых составила 30 студентов 2-го курса энергетического факультета, из них юношей – 24, девушек – 6.

Исследование показало, что средний балл в группе составил 16,8, что весьма близко к 14.2 (удовлетворительно по Коухену). Общий результат: плохо – 7, удовлетворительно – 20, хорошо – 3.

Стрессоустойчивость организма высокого уровня предоставляет индивиду способность сохранить состояние внутреннего спокойствия в критической ситуации, помогает сохранить оптимизм, радость, содействует принятию правильных, адекватных решений и эффективному поведению, не позволяя нарушать границы личности и сохранять личностную психологическую эмоциональную целостность.

Стрессоустойчивость организма низкой степени делает личность уязвимой, приводит к разрыву её личностных границ, разрушению психоэмоционального состояния и различным болезням. Индивид со слабой стрессоустойчивостью не может управлять собой всецело, он ослабевает энергетически, его поведение неэффективное. Формирование стрессоустойчивости может происходить независимо от текущего возраста, поэтому каждому стоит направить силы на развитие устойчивости к стрессовым воздействиям.