

СЕКЦИЯ
ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 159.953

Бабицкая Э.С., Василевская В.А., Каминская И.В.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ
С ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА И САМООЦЕНКОЙ**

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

Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент Шершнёва Т.В.

Нестабильность современного мира, а также информационное загрязнение способствуют появлению многочисленных стрессовых ситуаций, что неблагоприятно воздействует на организм человека. Однако в силу врожденных особенностей люди по-разному реагируют на внешние раздражители.

Стресс (от англ. Stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») – совокупность неспецифических нормальных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма. Впервые понятие стресса появилось благодаря Гансу Селье в 1946 году.

Стрессоустойчивость — это защитная функция организма, позволяющая адаптироваться к действию стрессоров или игнорировать их. Стрессоустойчивость обеспечивает сохранение здоровья человека и его эффективной деятельности.

Эмпирические исследования показали, что у большинства студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости уровень самооценки – не ниже среднего. Из этого можно сделать вывод, что чем выше уровень самооценки, чем устойчивее она, тем выше уровень стрессоустойчивости личности. Стрессоустойчивость характерна для физически здоровых и эмоционально устойчивых личностей.

Несмотря на то, что стрессоустойчивость определяется эмоциональным опытом личности, особенностями мотивации, воли, интеллекта, она во многом зависит от типа темперамента, так как в его

основе лежат врожденные особенности нервной системы, обуславливающие способность организма адаптироваться к воздействиям внешней среды.

В психологической литературе чаще всего встречается описание следующих типов темперамента:

- холерик – это сильный, подвижный и неуравновешенный тип. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;

- меланхолик – это слабый, инертный (или подвижный) и неуравновешенный тип;

- флегматик – это сильный, инертный и уравновешенный тип. Медленная выработка условных рефлексов, но высокая их устойчивость в последствии;

- сангвиник – это сильный, подвижный и уравновешенный тип. Процесс возбуждения быстрый, как и смена его на торможение.

Существует также дифференциация по степени стрессоустойчивости личности:

- стрессонеустойчивые личности бурно реагируют на стресс. Эмоции тяжело поддаются контролю, но не накапливаются;

- стрессоустойчивые, которым характерно спокойствие в критических ситуациях;

- стрессотормозные. Постоянное напряжение отрицательно воздействует на состояние личности с данным типом стрессоустойчивости, но резкие изменения переносятся без особого труда;

- стрессотренируемые. Постепенные изменения не доставляют дискомфорта в отличие от резких.

Вместе с тем способность адаптации к стрессовым ситуациям улучшается с нарастанием жизненного опыта.

Проанализировав сущность каждого из типов темперамента и стрессоустойчивости, мы пришли к выводу, что предрасположенность к определенной реакции на стресс обуславливается типом темперамента. Так, например, большинство стрессоустойчивых личностей будут являться сангвиниками, так как врожденный оптимизм и поверхностность реакций позволяют адаптироваться к некомфортным условиям. Условные рефлексы флегматика вырабатываются медленно, но после становятся устойчивыми, что позволяет данной личности быть стрессотренируемой. Меланхолики стрессотормозные в связи с глубиной эмоциональных переживаний

и пониженной выносливостью. Холерики отличаются активностью возникновения реакций на стресс, благодаря чему отрицательные эмоции не накапливаются, что позволяет им работать долгое время в условиях напряжения.

Несмотря на то, что тип нервной системы определяет стрессоустойчивость личности, можно сформулировать рекомендации по развитию стрессоустойчивости. Например, следует каждый день уделять внимание отдыху, любимому делу, поддерживать оптимальный двигательный режим, следить за своим эмоциональным состоянием и, по возможности, создавать вокруг себя комфортную обстановку.

Темперамент человека обуславливает в некоторой степени его индивидуальную реакцию на стресс, но не является единственным фактором, определяющим уровень стрессоустойчивости личности. Корректируя самооценку личности, обучая студентов эмоциональной саморегуляции, развивая культуру здорового образа жизни, можно повысить стрессоустойчивость личности несмотря на имеющиеся врожденные особенности нервной системы.

УДК 159.99

Гребенева К.А.

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

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

Научный руководитель: ст.преподаватель Леонтьева Т.Г.

Развитию представлений об изучении социально-психологического климата способствовали работы Б.Д. Парыгина, А.В. Петровского, К.К. Платонова, А.Г. Ковалева, В.К. Панферова, Е.В. Шороховой, О.И. Зотовой и ряда других. Теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований показывает большое разнообразие подходов к понятию изучаемой проблеме, поэтому психологический климат коллектива составляет качественную сторону межличностных отношений, способствующих или препят-