

Шашкова М.И., Холопова Е.С.

Shashkova M.I., Holopova E.S.

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»,

г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university,

Ekaterinburg

mariashashkova26@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕМПЕРАМЕНТА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГОВ

THE RELATIONSHIP OF TEMPERAMENT AND STRESS RESISTANCE IN PSYCHOLOGY STUDENTS

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь темперамента у студентов с их актуальным уровнем психологического стресса и стрессоустойчивости. Одна из задач – выявить степень зависимости уровня стрессоустойчивости от типа темперамента.

Abstract. The article considers interconnection of temperament in students with their actual level of psychological stress and stress resistance. One of the tasks is to identify the degree of dependence of the level of tolerance on the type of temperament.

Ключевые слова: темперамент, стрессоустойчивость, стресс, студенты, психологический стресс.

Keywords: temperament, stress resistance, stress, students, psychological stress.

В настоящее время в связи с возросшим уровнем изменчивости условий и неустойчивости социальных процессов, возрастает и психологическая напряженность, что актуализирует проблему стресса и стрессоустойчивости. Профессия психолога сталкивается с новыми вызовами, как для личности специалиста, существующего в ситуации неопределённости и активного развития сферы психологической помощи, так и для профессиональной деятельности.

В контексте профессионального развития психолога нередко поднимается проблема стресса, как профессионального стресса и негативных факторов труда, так и практической работы со стрессовыми состояниями клиентов. Студен-

ты-психологи на этапе профессиональной подготовки обучаются навыкам проживания стрессовых состояний и помощи, конструктивного поведения в кризисных ситуациях, однако в современных условиях необходима актуализация теории, эмпирических данных и практики, для анализа вопросов стресса в динамичных условиях. Одним из базовых вопросов проблемы стресса и стрессоустойчивости выступают психофизиологические предпосылки стресса и его переживания, в частности тип темперамента, как врожденного конституционального вида нервной деятельности – генотипа, под разнообразными влияниями окружающей среды превращающегося в фенотип, характер.

Стрессоустойчивость характеризуется как некоторая совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [4, с. 479].

Темперамент – это базовая, устойчивая характеристика личности человека. Выделяют три основных параметра темперамента: величина энергетического потенциала человека, скорость реакции и эмоциональный фон.

Типология И.П. Павлова явилась стартовой точкой для большого количества исследований. Так, В.Д. Небылицын определил три основных компонента в структуре темперамента: общую психическую активность человека; двигательный элемент и «эмоциональность» (впечатляемость, импульсивность или эмоциональная лабильность) [5, с. 844–847]. Также были экспериментально выделены и описаны еще 2 свойства нервных процессов: лабильность и динамичность.

Тем временем, Ганс Айзенк считал, что темперамент – один из четырех квадрантов при пересечении двух ортодксальных шкал (экстраверсия – интроверсия, эмоциональная стабильность – нейротизм).

Анализ определений позволяет говорить о том, что стрессоустойчивость в основном рассматривается с функциональной позиции и является характеристикой, влияющей на продуктивность деятельности. Например, С.В. Субботин делает упор на частные составляющие этого феномена: эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, фрустрационная толерантность и стресс-резистентность.

Б.Х Ваддьян делает акцент на возможности определения данного феномена как свойства личности, обеспечивающего гармонические взаимоотношения между всеми компонентами психической деятельности в экстремальных и эмоционально тяжелых ситуациях [1, с. 542–543].

С целью изучения взаимосвязи темперамента и стрессоустойчивости у студентов-психологов были использованы следующие методики: «Личностный

опросник ERQ» Г. Айзенка, «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова, «Шкала психологического стресса PSM-25» Р. Тесье, Л. Лемур, Л. Филлиона в адаптации Н. Е. Водопьяновой.

Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», выборку составили 80 студентов-психологов в возрасте от 18 лет до 21 года.

Результаты исследования по методике «Личностный опросник ERQ» показали, что студенты-психологи достаточно экстравертированы и характеризуются общительностью и обращенностью вовне, могут быть склонны к импульсивности, аффективности, оптимистичности и добродушию. При этом респонденты также могут быть склонны к неустойчивости в стрессовых ситуациях, плохой адаптации, нервности и раздражительности, эмоциональности и импульсивности.

Результаты демонстрируют возможную склонность студентов-психологов к неадекватности эмоциональных и поведенческих реакций в стрессовых ситуациях, а также к конфликтности, эгоцентричности и асоциальному поведению.

Результаты методики «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова говорят о том, что в среднем респонденты обладают низкой нервно-психической устойчивостью, а также имеют высокую склонность к возникновению нервно-психических срывов. Большинство респондентов (58%) имеют неудовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости. 30% обладают 3 уровнем нервно-психической устойчивости, 10% – 2 уровнем, и только 2% от общего числа респондентов присущ 1 уровень нервно-психической устойчивости.

На основе двухосевой концепции Г. Айзенка можно сделать вывод, о темпераментальных особенностях респондентов. 35% респондентов имеют холерический темперамент, сангвистический – 20%, меланхолический – 20% и флегматический – 10%. Также было выявлено присутствие смешанных типов темперамента у респондентов, а именно: флегма-сангвистический тип темперамента – 5%, холе-сангвистический – 5% и флегма-меланхолический, также у 5%.

Результаты шкалы психологического стресса PSM-25 Р. Тесье, Л. Лемур, Л. Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой говорят о том, что студенты-психологи в целом характеризуются средним уровнем стрессовой нагрузки, то есть их психическое напряжение располагается преимущественно в нормальном интервале, однако некоторые ситуации или события вызывают у отдельных респондентов негативную реакцию.

При этом 37% обладают низким уровнем психической напряженности, то есть устойчивы и адаптированы к текущему уровню нагрузки, в последнее вре-

мя не сталкивались с яркими стрессовыми ситуациями, тогда как 5% напротив обладают высокой психической напряжённостью, характеризуются неустойчивостью и лабильностью реакций, в опыте имеются яркие стрессовые события, приводящие к кризисным состояниям и возможной дезадаптации, 58% обладают средним уровнем стрессовой нагрузки, то есть в опыте есть стрессовые события, но они не такие субъективно значимые, респонденты конструктивно переживают эти ситуации и сохраняют уровень адаптивности, однако усиление стрессовой нагрузки может привести к дискомфорту.

В рамках настоящего исследования проведен корреляционный анализ, в результате которого выявлена взаимосвязь между нейротизмом, нервно-психической устойчивостью и уровнем стрессовой нагрузки, то есть чем выше выражен нейротизм, тем ниже нервно-психическая устойчивость и выше стрессовая нагрузка, студенты, характеризующиеся психофизиологическими особенностями нервной системы, а именно её устойчивостью, обладающие стабильностью и силой реакций, успешнее переживают стрессовые события, быстрее адаптируются, а их реакции и поведение могут быть более конструктивными, тогда как неустойчивость и нейротизм, напротив, связаны с субъективно более высокой стрессовой нагрузкой, меньшим уровнем стрессоустойчивости, поскольку лабильность нервной системе обуславливает более яркие и нестабильные реакции и поведение в кризисной ситуации.

Таким образом, результаты исследования демонстрируют в целом средние результаты как нервно-психической устойчивости, выраженности нейротизма и стрессовой нагрузки, однако у ряда студентов-психологов проявляются признаки как сниженной стрессоустойчивости, слабости и лабильности нервной системы. Помимо этого, можно говорить о том, что психофизиологические особенности студентов, а именно устойчивость их нервной системы и тип темперамента, связаны с особенностями переживания стрессовых событий, одна и та же ситуация при разной устойчивости студента может приводить к разным последствиям и силе переживаний.

Список использованной литературы

1. *Варданян Б. Х.* Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы: тезисы научного сообщества советских психологов к VI всесоюзному съезду Общества психологов СССР (Москва, 18–22 августа 1983 г.) / отв. ред. Б. Ф. Ломов. М.: Наука, 1983. С. 542–543.

2. Кутбиддинова Р. А., Пек Е. А. Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и темперамента личности // Национальная Ассоциация Ученых. 2016. № 6 (22). С. 87–89.

3. Лисова Н. А. Эффективность адаптационных реакций и саморегуляции у девушек-студенток с разным типом темперамента и уровнем активации коры головного мозга: диссертация ... кандидата биологических наук: 03.03.01. Красноярск, 2020. 145 с.

4. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-Пресс, 2003. 666 с.

5. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976. 336 с.

6. Исследование взаимосвязи темперамента и стрессоустойчивости у футболистов студенческой команды / А. В. Романова, Д. В. Гандер, Н. Д. Лысаков, А. В. Коробовский // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 438–442. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p438-442>.

УДК 378.015.324:[159.923:159.944.4]

М.П. Шевцова, С.С. Котова

M.P. Shevtsova, S.S. Kotova

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Россия,

г. Екатеринбург

Russian state vocational and pedagogical University, Russia,

Ekaterinburg

89193885388@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦИИ

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS TOLERANCE AND PERSONAL ANXIETY IN STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-REGULATION

Аннотация. В работе представлен анализ теории и практики взаимосвязи стрессоустойчивости и личностной тревожности у студентов с разным уровнем саморегуляции.