

Список литературы:

1. Определение биологического возраста человека методом В.П.Войтенко: учебное пособие / сост. Л.Д.Маркина – Владивосток: Министерство здравоохранения Российской Федерации Владивостокский государственный медицинский университет, 2001.
2. Профилактика старения. Ежегодник Национального Геронтологического Центра. М.: НГЦ. 1998.-Вып. 1. (Под. ред. А.А. Подколзина, В.И. Донцова, В.Н.Крутько).
3. Донцов В.И., Крутько В.Н., Подколзин А.А. Старение: механизмы и пути преодоления. М.: Биоинформсервис, 1997.
4. <http://gendocs.ru/>
5. <http://www.erudition.ru/>

СТРЕССУСТОЙЧИВОСТЬ И ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА

Дмитриева К.А.

Екатеринбург, РГППУ, гр. СР-102

Руководитель: к.б.н., зав. кафедрой физиологии и БЖД Махнева С.Г.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. *fight-or-flight response*) (*Cannon, W. B., The wisdom of the body. New York: W. W. Norton, 1932*). В 1946 году канадский физиолог Г. Селье начал использовать термин «стресс» для обозначения общего адаптационного напряжения, возникающего как неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие, общий адаптационный синдром. На основании многочисленных физиологических исследований Г. Селье сделал вывод, что причиной достаточно однообразных патологических изменений в организме животных является не само внешнее воздействие (электрошок, шум, др.), а реакция организма на эти воздействия. Универсальность сопровождающей стресс «триады изменений» - уменьшение тимуса,

увеличение коры надпочечников и появление кровоизлияний и язв в слизистой желудочно-кишечного тракта — позволила Г. Селье высказать гипотезу об общем адаптационном синдроме, получившем впоследствии название «стресс». Работа была опубликована в 1936 году в журнале «Nature», издана на русском языке (1).

Г. Селье выделил 3 стадии общего адаптационного синдрома с характерными для каждой стадии изменения в нервно-эндокринном функционировании:

- реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены),
- стадия резистентности,
- стадия истощения.

Изначально стресс рассматривали исключительно как разрушительное, негативное явление. Позже Г. Селье ввёл дополнительно понятие «положительный стресс» (эустресс - несильный стресс, мобилизующий организм) и «отрицательный стресс» (дистресс - негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться (2). Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям).

Стресс лежит в основе жизни во всех ее проявлениях. Без стресса жизни нет. Любой фактор внешней и внутренней среды может быть стрессором. Стрессор — часто лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Важно своевременно диагностировать стрессор и применить оптимальные способы его нейтрализации или минимизации ответной реакции организма. Реакция организма и стадия адаптационного синдрома будет определяться способностью человека противодействовать стрессу.

Многолетние исследования Г. Селье, его сотрудников и последователей во всем мире подтверждают, что стресс является неспецифической основой многих заболеваний. Таким образом, управление стрессом - полезный навык, необходимый каждому человеку.

Важно научиться справляться со своими стрессами, при этом ключевой момент - максимально точно определить, с какого рода стрессором вы встретились, а уж только после этого принимать определенные меры.

Целью практической работы было изучение взаимосвязи между типом темперамента студентов и их стрессустойчивостью. В работе использовали опросник Айзенка для определения типа темперамента, а также тест на стрессустойчивость [3].

Было опрошено 12 человек – студентов первого курса. Были получены следующие результаты. Среди участвующих в опросе студентов выявлено: сангвиников – 5 человек (41,7%), меланхоликов – 2 человека (16,7%), холериков – 4 человека (33,3%), флегматиков – 1 (8,3%) (рис. 1).

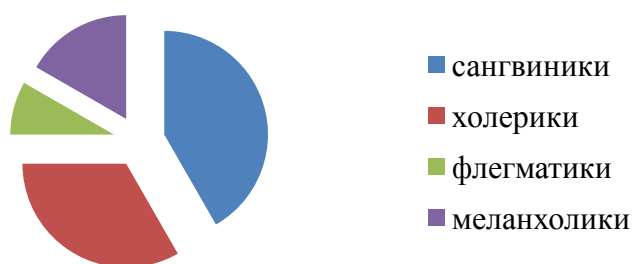


Рис. 1. Доля студентов с разными типами темпераментов

Тест на стрессоустойчивость показал, что среди опрошенных студентов средний балл составляет 17,83; абсолютное большинство опрошенных (66,7%) принадлежат к самой распространенной группе людей со средним уровнем стрессоустойчивости, их раздражают только очень неприятные вещи, они способны легко забывать о повседневных невзгодах, не драматизируя событий. 33,3% опрошенных имеют высокий уровень стрессоустойчивости, которые способны сохранять спокойствие в сложных жизненных ситуациях. Ни один из опрошенных не оказался принадлежащим к группе с низким уровнем стрессоустойчивости, остро поддающихся влиянию стрессирующих факторов внешнего мира.

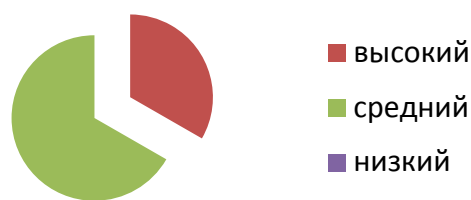


Рис. 2. Доля студентов с разным уровнем стрессустойчивости

Далее был подсчитан уровень стрессустойчивости (в баллах) у студентов с разными типами темпераментов. Согласно шкале теста на определение стрессустойчивости – чем выше значение результата теста, тем ниже стрессустойчивость человека.

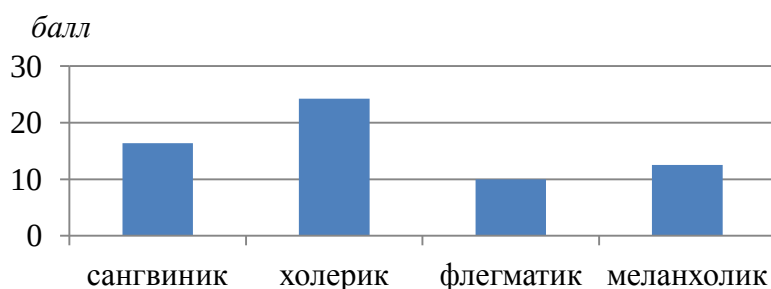


Рис. 3. Уровень стрессустойчивости студентов с разными типами темпераментов

По результатам двух тестов было установлено, что наиболее высокий уровень стрессустойчивости характерен для флегматиков (10 баллов), наиболее низкий – для холериков (24,3 балла). Сангвиники (16,4 балла) и меланхолики (12,5 балла) занимают промежуточную позицию между двумя крайними вариантами.

Таким образом, студенты, обладающие холерическим типом темперамента, наиболее остро подвержены влиянию стрессирующих факторов, хотя также, как и остальные умеют контролировать свои эмоциональные состояния. Специалисты советуют им уделять более

пристальное внимание здоровью своей нервной системы и постараться снизить «порог» поражения стрессом. Представители сангвинического типа темперамента имеют стабильно средний показатель уровня стрессоустойчивости; они не драматизируя повседневные невзгоды, способны легко забывать о них. И наконец, люди, имеющие темперамент флегматиков и меланхоликов оказались самыми стрессоустойчивыми, они показали высший уровень по результатам опроса, это значит, что люди с таким типом темперамента достаточно спокойны, их не так-то просто вывести из себя повседневными невзгодами, что, вероятно, обусловлено низкой подвижностью нервной системы.

Список литературы

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медгиз, 1960.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. — М: Прогресс, 1979.
3. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2008. 416 с.

ТВОРЧЕСТВО КАК ПРОЦЕСС И СПОСОБНОСТЬ

Красильникова Е.П.

Екатеринбург, РГППУ, гр. СР-102

Руководитель: к.б.н., зав. кафедрой физиологии и БЖД Махнева С.Г.

Творчество – одно из наиболее ярких проявлений деятельности человеческого разума. Не будет ошибкой утверждать, что именно творчество создало человека. И в наши дни творческий труд является одним из важнейших условий роста человеческой личности, условием ее осмысленной и полноценной жизни. Попытки объяснить феномен творческого мышления делались еще античными философами и не прекращаются до сих пор. В XX веке его изучением занялись также психологи и специалисты по кибернетике. Несмотря на столь долгое