

## **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА**

*Е.Д. Беспанская-Павленко, Е.А. Петрова  
Минск, БГУ*

В современном мире, характеризующемся нестабильностью, изменчивостью, а также наличием больших потоков информации, требующих немедленной переработки, человеку необходимо обладать определенным набором качеств, помогающих ему справляться со стрессом. Ведь ежедневно он попадает в различные стрессовые ситуации, подвергается воздействию разнообразных стрессоров: от пробок на дорогах и очередях в магазинах до экзаменов и опозданий на учёбу и работу, и многое другое.

Теоретическое и практическое изучение стрессоустойчивости у людей с разным типом темперамента актуально, прежде всего, потому, что это поможет более глубоко понять механизм взаимосвязи темперамента и стрессоустойчивости, наметить целесообразные пути профилактики стресса у людей с разным типом темперамента.

Изучению стрессоустойчивости посвящен ряд исследований отечественных и зарубежных авторов [2; 3; 4; 5; 7; 9]. Часть ученых считают понятие «стрессоустойчивость» синонимом понятия «эмоциональная устойчивость» [6]. М.И. Дьяченко, Я. Рейковский связывают свойство эмоциональной устойчивости с характеристиками темперамента, которые оказывают определенное влияние в основном на реактивность и силу эмоциональных переживаний и проявлений [6]. Но, не смотря на то, что ряд авторов понятие стрессоустойчивости сводят лишь к понятию эмоциональной устойчивости, эти понятия не являются тождественными. Под «стрессоустойчивостью» понимается более сложное образование, интегративное свойство. Стрессоустойчивость определяется как совокупность личностных качеств, определяющих устойчивость к различным видам стресса. Это свойство позволяет человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для своего здоровья [10]. Факторы, определяющие стрессоустойчивость, могут быть как внешними, так и внутренними. К внешним факторам, определяющим индивидуальную стрессоустойчивость человека, относят условия жизни, образ жизни, особенности выполняемой деятельности и т.д. Внутренние факторы стрессоустойчивости – это предшествующий опыт, индивидуально-психологические качества (свойства нервной системы, темперамент), некоторые личностные характеристики. В определенной степени темпераментом определяется потенциальная стрессоустойчивость организма [1; 8]. Поэтому исследование природы стрессоустойчивости, психологических детерминант ее формирования и поддержания имеет важное значение для решения целого ряда жизненных и профессиональных задач, и является весьма актуальным в ситуации современного общества.

Цель исследования – установить взаимосвязь стрессоустойчивости и свойств темперамента у студентов.

**Материал и методы.** В данной работе применялись следующие методы исследования: опрос и статистические методы обработки данных. Используемые в исследовании методики: опросник на определение свойств темперамента (ЕРІ) Г. Айзенка; методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса-Раге. В выборку вошли 30 студентов Белорусского государственного университета. Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что у студентов с низким уровнем нейротизма (флегматики либо сангвиники) уровень стрессоустойчивости выше, чем у студентов, которые обладают высоким уровнем нейротизма (меланхолики либо холерики).

**Результаты и их обсуждение.** Качественный анализ полученных данных (табл. 1) показывает, наибольшее количество испытуемых, обладающих меланхолическим типом темперамента имеют низкий уровень стрессоустойчивости, наибольшее количество испытуемых, обладающих холерическим типом темперамента имеют пороговый уровень стрессоустойчивости, наибольшее количество испытуемых, обладающих сангвиническим и флегматическим типом темперамента имеют высокий уровень стрессоустойчивости.

Таблица 1 – Стрессоустойчивость студентов с разным типом темперамента

Уровень стрессоустойчивости	Тип темперамента							
	меланхолик		холерик		флегматик		сангвиник	
	%	АВ	%	АВ	%	АВ	%	АВ
Высокий	4	1	16	5	13	4	16	5
Средний	4	1	20	6	0	0	4	1
Низкий	10	3	13	4	0	0	0	0
Итого	18	5	49	15	13	4	20	6

Для статистической обработки данных был выбран коэффициент ранговой корреляции Спирмена, с помощью которого была выявлена статистически значимая слабая, обратнопропорциональная взаимосвязь между стрессоустойчивостью и нейротизмом, личностной особенностью, проявляющейся в эмоциональной неустойчивости, тревоге, низкой самооценке. Это значит, что чем выше уровень нейротизма, тем ниже уровень стрессоустойчивости и наоборот. Так как нейротизм является одним из свойств темперамента, то можно говорить об определенной зависимости стрессоустойчивости от типа темперамента. В ходе исследования обнаружилась также, что у девушек уровень нейротизма выше, чем у юношей.

**Заключение.** Таким образом, гипотеза исследования о том, что у студентов с низким уровнем нейротизма (флегматики либо сангвиники) уровень стрессоустойчивости выше, чем у студентов, которые обладают высоким уровнем нейротизма (меланхолики либо холерики), подтвердилась. То есть, можно сделать вывод о том, одним из факторов, определяющих реакцию на стресс и формы его протекания, является тип темперамента, его особенности. Полученные данные могут быть использованы при планировании профилактической и коррекционной работы с лицами, относящимися к разным типам темперамента, с целью формирования способности личности противостоять воздействиям эмоционального и информационного стресса.

#### Список литературы

1. Батаршев, А.В. Темперамент и характер. Психологическая диагностика / А.В. Батаршев. – М., 2001.
2. Березин, Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека /Ф.Б. Березин. – Л., 1988.
3. Вяткин, Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М., 1972.
4. Гиссен, Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д. Гиссен. – М., 1990.
5. Гуревич, К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К.М. Гуревич. – М., 1971.
6. Дьяченко, М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости /М.И. Дьяченко, В.А. // Вопросы психологии – 1990. – №1. – С. 106–113.
7. Марищук, В.Л. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса / В.Л. Марищук – Л., 1983.
8. Мерлин, В.С. Очерки теории темперамента / В.С. Мерлин. – Изд. 2-е, Пермь, 1973.
9. Мильман, В.М. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.М. Мильман – М., 1983.
10. Шоповаленко, И.В. Стрессоустойчивость / И.В. Шоповаленко. – М., 2005.