

Список использованных источников

1. Ананьев, Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы : сб. ст. – 1974. – Вып. 2. – С. 3–15.
2. Иванова, А. Б. Активизация лидерского потенциала студентов вуза в процессе внеучебной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Иванова Анастасия Борисовна ; учеб.-метод. центр «Образование». – Челябинск, 2010. – 23 с.
3. Гольева, Г. Ю. Развитие лидерских качеств у студентов педагогического вуза / Г. Ю. Гольева. – Челябинск : Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 204 с.
4. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – 488 с.

*А.Д. Гридюшко, студент
БГЭУ (Минск)*

alesagridusko89@gmail.com

Научный руководитель – А.М. Гадилия, кандидат психологических наук, доцент

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

Проблема тревожности, стресса и стрессоустойчивости является одной из актуальных тем в современной психологии. Как эмоциональная реакция на стресс тревожность существенным образом влияет на поведение, оказывая либо активизирующее, либо дезорганизирующее воздействие. Субъективно это состояние может описываться ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а физиологически – активацией автономной нервной системы. Среди негативных переживаний человека эти факторы занимают особое место, они приводят к утомляемости, раздражительности, нарушениям сна, снижению концентрации внимания. Также данные факторы могут сопровождаться множеством соматических симптомов. Особую актуальность проблема повышения стрессоустойчивости приобретает в связи с социальной, экономической, политической и практической значимостью обеспечения должного уровня стрессоустойчивости в общественно необходимых видах деятельности. Вместе с тем особый интерес представляет феномен стрессоустойчивости личности студентов из-за своей связи как с успешностью их учебной деятельности, так и будущей самостоятельной профессиональной деятельностью и недостаточной изученностью проблемы.

В современной психологии тревожность понимается как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения [1]. Как эмоциональная реакция на стресс тревожность влияет на поведение, оказывая либо активизирующее, либо дезорганизирующее воздействие [2].

Стрессоустойчивость рассматривают как адаптивную способность организма, помогающую пережить сложности, сохранив при этом физическое и психологическое здоровье [3].

Вопросы, касающиеся особенностей проблем таких тем, как тревожность личности, стрессовое состояние и развитие стрессоустойчивости, на протяжении нескольких десятилетий привлекали внимание представителей психологической науки (А.Н. Прихожан, Г.И. Ханин, А.А. Баранов, И.Г. Антипов, А.А. Реан, Ч.Д. Спилбергер, Г. Селье, Дж. Гринберг и др.).

Нами было проведено эмпирическое исследование с помощью методики «Уровень личной и ситуативной тревожности», предложенной Ч.Д. Спилбергером и адаптированной Ю.Л. Ханиным, и авторской методики «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности». В исследовании приняло участие 43 респондента. Это студенты 1–3 курсов Белорусского государственного экономического университета, возраст испытуемых – 17–20 лет. Результаты представлены в таблице 1 и таблице 2 соответственно.

Таблица 1 – Уровень личной и ситуативной тревожности

Уровень	Количество испытуемых, человек		Процентное соотношение	
	Ситуативная	Личностная	Ситуативная	Личностная
Высокий	6	3	13,95 %	6,97 %
Средний	30	19	69,77 %	44,18 %
Низкий	7	21	16,28 %	48,84 %

Анализ результатов исследования, отраженных в таблице 1, показывает, что у большинства опрошенных (30 респондентов, что составляет 69,77 % от общего числа испытуемых) диагностирован средний уровень ситуативной тревожности, у этих респондентов присутствует напряжение от какой-либо конкретной стрессовой ситуации. Низкий уровень личностной тревожности наблюдается у 21 респондента, что составляет 48,84 % от общего числа опрошенных. Эти люди находятся в состоянии покоя и стабильности вне зависимости от внешних факторов, а любую стрессовую ситуацию предпочитают разрешать с позиции логики и здравого смысла, не руководствуясь тяжелыми эмоциональными переживаниями.

Таблица 2 – Уровень стрессоустойчивости личности

Уровень	Количество испытуемых	Процентное соотношение
Высокий	8	18,6 %
Средний	28	65,12 %
Низкий	7	16,28 %

Анализ результатов исследования, отраженных в таблице 2, показывает, что у большинства испытуемых (28 респондентов, что составляет 65,12 % от общего числа опрошенных) выявлен средний уровень стрессоустойчивости. Такие люди характеризуются способностью противостоять проблемам и неприятностям, хоть и через определенное время, но отпускать критические ситуации, могут спокойно разобраться в проблеме, но не исключено, что стрессовые ситуации определенным образом скажутся на общем эмоциональном и физическом состоянии индивида.

По итогам полученных данных можно сделать вывод, что на развитие стрессоустойчивости непосредственное влияние оказывает ситуативная и личностная тревожность. Также тревожность влияет на эмоциональное состояние субъекта, его поведение, характеризует состояние в данный момент времени, сказывается на продуктивности деятельности. Существует множество разнообразных техник, приводящих к выработке стрессоустойчивости, адаптации и профилактики тревожности: медитация, аутогенная тренировка, БОС-терапия, «прививка» против стресса Мейхенбаума. Важно не только учитывать уровень личностной и ситуативной тревожности личности, но и формировать у нее способность к саморегуляции, адаптации к стрессовым обстоятельствам, нахождению оптимальных паттернов поведения, позволяющих эффективно функционировать с позиции ее будущей профессиональной роли.

Список использованных источников

1. Зинченко, В. П. Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М. : Педагогика-Пресс, 1999. – 703 с.
2. Киршбаум, Э. И. Психологическая защита / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева. – М. : Смысл, 2000. – 71 с.
3. Бережная, Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.02 / Бережная Наталья Игоревна ; Ростов. гос. ун-т. – Ростов н/Д, 2005. – 163 л.