

техник личностного развития, например, положение об образе сознания, как интегративном «образе мира» А. Р. Лурии и категорию чувственной ткани сознания А. Н. Леонтьева.

Список использованной литературы

1. Ключко В. Е. Проблема сознания в психологии: постнеклассический ракурс [Текст] / В. Е. Ключко // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. -2013. -№ 4. - С. 20-35.
2. Хомская Е. Д. О методологических проблемах современной психологии. / Вопросы психологии, 1997, № 3. – С. 112-125.
3. Хомская Е. Д. Нейропсихология: 4-е издание. — СПб.: Питер, 2005. — 496 с: ил. — (Серия «Классический университетский учебник»).

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ С УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.9:316.4

Светлана Владимировна Сапроненко,
студентка I-го курса, специальности «Психология»,
Владислава Григорьевна Боженко,
студентка IV-го курса специальности «Психология»,
Донецкий национальный университет
(г. Винница)

Актуальность исследования. Стресс как особое психическое состояние связан с зарождением и проявлением эмоций, но он не сводится только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности [1]. Именно поэтому феномен стресса требует специального психологического изучения.

Анализ последних исследований и публикаций. В данной работе анализируется взаимосвязь самооценки с уровнем стрессоустойчивости личности.

Проблема психологического стресса в трудовой деятельности и социальной жизни человека особенно активно стала изучаться у нас в стране и за рубежом в последние десятилетия. Этому способствовал ряд обстоятельств.

Во-первых, распространение концепций биологического стресса Г. Селье и появление фундаментальных и обзорных работ по проблемам влияния экстремальных факторов деятельности на функциональное состояние и работоспособность человека А. Вальдмана, К. Изарда, Л. Китава-Смыка, Б. Ломова, В. Марищука, В. Медведева и др.

Во-вторых, непрерывно возрастающее внимание к изучению «человеческого фактора» [2], особенностей психических процессов, свойств и состояний личности специалистов ответственных, вредных и опасных профессий в связи с усложнением техники и содержания профессиональных задач, условий и организации трудового процесса и относительным увеличением роли психологических причин в снижении эффективности и безопасности труда, сокращении профессионального долголетия и возникновении психосоматических заболеваний.

В-третьих, существенное повышение уровня общей тревожности, напряженности, беспокойства у значительных категорий людей под влиянием природных бедствий (землетрясений, наводнений и т. п.), техногенных катастроф (взрывов, аварий на транспорте, промышленных объектах), региональных и межнациональных конфликтов, локальных войн и террористических актов, связанных с гибелью людей, массовым физическим и психическим травматизмом.

Перечисленные факторы приводят к нарушениям психического состояния не только в результате их непосредственного воздействия на человека, но и при ожидании возможного воздействия или в период последствий.

Анализ исследований по психологическому стрессу свидетельствует о том, что основное внимание в них уделялось организационным факторам и внешним условиям деятельности как стрессовым воздействиям, в меньшей степени – влиянию личностных особенностей на реакцию в состоянии стресса. Недостаточно изученным остается на сегодняшний день фактические стрессовые взаимодействия, которые происходят между индивидом и условиями среды. Это взаимодействие следует рассматривать как влияние динамических компонентов рабочего процесса (информационных, энергетических, временных), когнитивных оценок воздействий стресс-факторов и личностных регуляторов формирования стресса и его преодоления самооценки и особенностей поведения при стрессовой ситуации [3].

Изложение основного материала исследования. Нами выявлено, что человек с низкой самооценкой более подвержен стрессовым ситуациям, так как постоянно испытывает страх, тревогу. Будучи неуверенной в себе личностью постоянно наблюдает за каждым своим действием и действиями окружающих людей, становится слишком чувствительной к любым замечаниям или комментариям, сделанным другими людьми, в результате люди с низкой самооценкой нестрессоустойчивы.

Человек с завышенной самооценкой считает себя лучше других, но когда его мнение о себе не совпадает с мнением окружающих, он становится обидчивым, недоверчивым, упрямым. Это порождает

внутренние конфликты, противоречия и стрессы. В результате люди с завышенной самооценкой обладают средней стрессоустойчивостью.

Человек с адекватной самооценкой уверен в себе, настойчив и самокритичен. Адекватная самооценка позволяет человеку «примеривать» свои силы к задачам и требованиям окружающей среды, и в соответствии с этим, самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи. Поэтому люди с адекватной самооценкой обладают высокой стрессоустойчивостью, что подтверждают и другие исследователи [1; 3].

Таким образом, **можно сделать вывод, что** термин «стресс» широко используется в ряде областей знаний. Данное понятие объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией. Правильное отношение к себе, реалистичная оценка своих данных помогает разумно распределить свои силы, ставить перед собой разрешимые задачи, сохранять душевное равновесие.

Список использованной литературы:

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. - 528 с.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. / Г. Селье. - М. : Прогресс, 2009. - 124 с.
3. Тарасов Е. А. Как победить стресс. / Е. А. Тарасов - М. : Айрис-пресс, 2002.

**МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В УМОВАХ
СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОЇ КРИЗИ:
УКРАЇНСЬКА СПЕЦИФІКА 2015 РОКУ
УДК 159.9:338**

Євген Сергійович Середа,
*студент спеціальності «Психологія»,
Донецький національний університет
(м. Вінниця)*

Актуальність дослідження. В умовах пристосування населення до складного соціально-економічного стану зростає роль захисних психічних реакцій, за допомогою яких громадяни намагаються мінімізувати негативні переживання, викликані об'єктивною ситуацією в країні.

Мета публікації – визначити основні механізми психологічного захисту, якими супроводжується переживання особистістю нинішніх соціально-економічних в українському суспільстві.