**УДК 159.944.4:159.923**

**В. И. Бочкова, К. В. Шарая**

*Научные руководители : старший преподаватель В. В. Концевая, ассистент кафедры Я. В. Цвирко*

*Учреждение образования*
*«Гомельский государственный медицинский университет»*
*г. Гомель, Республика Беларусь*

# РЕАКЦИЯ РАЗНОГО ТИПА ХАРАКТЕРА НА СТРЕСС: АНАЛИЗ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

***Введение***

В современном мире стресс становится ключевой проблемой для психологического здоровья. Стресс оказывает глубокое влияние на психологическое и физическое здоровье человека [1]. Неспособность к преодолению стресса несет в себе опасность возникновения пограничных расстройств и патологических заболеваний [2].

Совладающее поведение – осознанные действия человека, направленные на преодоление стресса, трудных жизненных ситуаций и адаптацию к ним. Ключевую роль в уязвимости к стрессу и выборе стратегий его преодоления играют индивидуально-типологические особенности личности, в первую очередь – темперамент. Проблема взаимосвязи стресса, адаптации и личностных особенностей является одной из центральных в современной психологии, поскольку понимание этой связи открывает пути для разработки эффективных методов профилактики стресс-индуцированных нарушений и укрепления психологического здоровья [3].

***Цель***

Изучить и проанализировать особенности реакции на стресс и совладающего поведения у лиц с различными типами темперамента.

***Материал и методы исследования***

В исследовании приняли участие 20 человек. Методики EPI (Г. Айзенка), тесту на стрессоустойчивость и шкала DASS–21. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

***Результаты исследования и их обсуждение***

По данным исследования было выявлено, что 60% (13 человек) – экстраверты: холерики (3 человек), сангвиники (9 человек), а 40% (8 человек) – интроверты: меланхолики (4 человека), флегматики (4 человека). Анализ показателей стресса, тревоги и депрессии и стрессоустойчивости у сангвиников (стабильные экстраверты) показал, что у 89% средний уровень стрессоустойчивости, а у 11% участников выявлен уровень выше среднего.

DASS-21: у 100% сангвиников результаты по шкалам стресса, тревоги и депрессии в диапазоне нормы или низкого уровня. Анализ совладающего поведения: сильная, уравновешенная нервная система и экстравертированности – высокая адаптивность. Они склонны к преодолению трудностей, поиску поддержки и регуляции эмоций.

Холерики (нестабильные экстраверты): стрессоустойчивость: у 67% холериков выявлен уровень ниже среднего, у 33% – средний. DASS-21: у 100% холериков зафиксировано превышение шкалы стресса и тревоги – эмоциональная нестабильность и проблемы с расслаблением.

Анализ совладающего поведения: сильная, но неуравновешенная нервная система – импульсивные реакции. Им трудно расслабляться, что создает риск психосоматических за-

болеваний [2]. Меланхолики (нестабильные интроверты): стрессоустойчивость: у 25% меланхоликов уровень стрессоустойчивости определен как ниже среднего. У 75% участников выявлены пограничные значения, близкие к сниженным, или средний уровень.

DASS-21: у 100% меланхоликов повышенные и высокие баллы по шкалам дистресса и депрессии. Слабость нервных процессов описывает пониженный порог реагирования на стресс. В стрессовой ситуации они склонны к самоизоляции, уклонению и пассивным стратегиям.

У 100% флегматиков наблюдается средний или выше среднего уровень стрессоустойчивости. Их сильная и уравновешенная нервная система позволяет долгое время выдерживать нагрузки без потери продуктивности. Показатели по всем трем шкалам находятся в пределах нормы у 100% флегматиков. Это подтверждает «защитную» роль эмоциональной стабильности.

Флегматики реагируют на стресс замедленно, но их реакция устойчива. Их совладающее поведение характеризуется сдержанностью, рассудительностью, склонностью к анализу ситуации.

***Выводы***

Таким образом у холериков и меланхоликов (35% из общей выборки) имеют выраженную уязвимость к стрессу. Для них характерны сниженная стрессоустойчивость либо высокие баллы по шкалам дистресса, что свидетельствует о срыве адаптации или истощением организма.

У сангвиников и флегматиков (65% из общей выборки), имеют более низкие показатели тревоги, депрессии и адекватный уровень стрессоустойчивости по сравнения с нестабильными типами. По отношению к совладающему поведению у холериков – склонность к импульсивным реакциям, у меланхоликов – к пассивным стратегиям, а у сангвиников и флегматиков – сдержанность и рассудительность.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бизяев, В. В. Влияние двигательной активности на психологическое здоровье человека / В. В. Бизяев, Н. Н. Бумарскова // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 2. – С. 245–250.

2. Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика: монография / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – М. : МПГУ, 2022. – С. 164–221.

3. Мунгалов, В. Н. Основы психологии человека : учебное пособие / В. Н. Мунгалов. – СПб. : Скифия-принт, 2025. – 266 с.

**УДК 577.213.3:[616.8+616.896]**

**И. А. Вагапов**

*Научный руководитель: преподаватель каф. С. М. Сергеенко*

*Учреждение образования*
*«Гомельский государственный медицинский университет»*
*г. Гомель, Республика Беларусь*

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ САЙТОВ ГУАНИНОВЫХ КВАДРУПЛЕКСОВ В ГЕНАХ, АССОЦИИРОВАННЫХ С НЕЙРОДЕГЕНЕРАЦИЕЙ И АУТИЗМОМ

***Введение***

Гуаниновые квадруплексы (G4) представляют собой вторичные структуры нуклеиновых кислот, формирующиеся на богатых гуанином последовательностях. Эти структуры играют ключевую роль в регуляции транскрипции, репликации и стабильности генома. Локализуясь в промоторных областях онкогенов (например, *c-myc*) и теломерных повторах,