

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогики и психологии
профессионального образования

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса группы 411
направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Института дополнительного профессионального образования
Федорович Юлии Олеговны

Научный руководитель:
доцент кафедры педагогики и
психологии профессионального
образования ИДПО СГУ,
к.психол.н., доцент

подпись , дата

Л. В. Шипова

Зав. кафедрой
к.пед.н., доцент

подпись , дата

В. А. Ширяева

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Изучение типа темперамента в подростковом возрасте является актуальной проблемой современной психологии, что связано с потребностями практики в данных о характеристиках психики подростка. Подростковый возрастной период характеризуется динамическими изменениями во всех физиологических системах и психических функциях. В то же время подростку приходится изучать новые социальные роли и функции, устанавливать отношения с окружающим миром, менять свои представления о себе как личности.

Все эти факторы могут вызвать внезапные изменения в личностном развитии подростков. Медленный подросток начнет проявлять сильные эмоции, а постоянный лидер - склонность к уединению. Такое поведение может привести к трудностям в общении с ребенком взрослого (родителя, психолога, учителя). Взрывчатость подростков, насильственная социальная активность или, наоборот, медленность, изоляция необязательно являются проявлением типа темперамента. Они могут быть обусловлены особенностями ситуации, возрастной динамикой психофизиологического развития.

Итак, стресс это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью жизни подростка. Избежать его в условиях нашего существования невозможно и не всегда нужно, так как стресс имеет способность закалять психику подростка и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем. Чувствительность подростка к психотравмам определяется уровнем его стрессоустойчивости. Под стрессоустойчивостью понимают такой набор личностных черт, который определяет устойчивость человека к различным видам стрессам. Каждый подросток реагирует по-разному на внешний стресс, так проявляется его индивидуальность. Следовательно, личностные черты тесно связаны с формой реакции на стрессор и вероятностью развития негативных состояний.

В связи с этим, возрастает роль психодиагностического обследования при определении типа темперамента и стрессоустойчивости подростка. Учитывая это, выбранная тема является актуальной для исследования.

Цель исследования: изучение взаимосвязи типов темперамента и стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: индивидуально-типологические особенности темперамента влияют на уровень стрессоустойчивости подростков.

Объект исследования: типы темперамента и стрессоустойчивость подростков.

Предмет исследования: взаимосвязь типа темперамента и стрессоустойчивости у подростков.

Задачи исследования:

1 Провести анализ и обобщение опыта теоретического и эмпирического исследования взаимосвязи типов темперамента и стрессоустойчивости у подростков в психологии.

2 Разработать методику эмпирического исследования взаимосвязи типов темперамента и стрессоустойчивости у подростков.

3 Выявить особенности взаимосвязи типов темперамента и стрессоустойчивости у подростков.

Методологическая основа исследования: метод материалистической диалектики, как всеобщий метод познания действительности, и вытекающие из него частнонаучные методы исследования: изучение и анализ литературных источников, касающихся избранной темы, формально-логический анализ; метод комплексного анализа; конкретно-социологические методы (наблюдение, беседа, сбор и изучение статистических данных, опрос и анкетирование).

Для эмпирического исследования типов темперамента и стрессоустойчивости у подростков применялись следующие методики: методика исследования темперамента Г.Ю. Айзенка; опросник структуры темперамента В.М. Русалова; опросник исследования стрессоустойчивости Т. Холмса и Р. Раге; тест на самооценку стрессоустойчивости личности Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.

Экспериментальная база. Эмпирическое исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Генеральское».

Экспериментальная выборка. В исследовании приняли участие два 9 класса. Общее число исследуемых 50 человек, возраст учеников 15-16 лет.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что в нём проведен анализ и обобщение исследований типов темперамента подростков, определены условия и факторы развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

Практическая значимость исследования состоит в том, что в нём изучено влияние типа темперамента на стрессоустойчивость в подростковом возрасте. Материалы данного исследования могут быть использованы в практической деятельности социального педагога, психолога, педагога-психолога, а также педагога дополнительного образования в работе с подростками.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введение обоснована актуальность исследования, сформулированы его цель, объект, предмет, задачи, раскрываются методологические основы исследования, используемые методы и методики, представлены теоретическая и практическая значимость исследования.

В первой главе - «Теоретические аспекты изучения стрессоустойчивости у подростков с различными типами темперамента» - представлены результаты изучения теоретических аспектов исследования стрессоустойчивости у подростков с различными типами темперамента.

Вторая глава - «Эмпирическое исследование стрессоустойчивости подростков с различными типами темперамента» - посвящена эмпирическому исследованию стрессоустойчивости у подростков с различными типами темперамента. В заключении подводятся итоги исследования, делаются выводы.

Эмпирическое исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с. Генеральское». В научном исследовании приняли участие два 9 класса. Общее число исследуемых 50 человек, возраст учеников 15-16 лет.

Для определения типа темперамента был использован опросник Г.Ю.Айзенка. Типы темпераментов учеников разделились следующим образом: 10% (5 человек) - меланхолик; 16% (8 человек) - холерик; 24% (12 человек) - сангвиник; 50% (25 человек) - флегматик.

Характеристика свойств темперамента испытуемых была получена в ходе применения опросника структуры темперамента В.М. Русалова. Результаты исследования по методике В.М. Русалова свидетельствуют о том, что у подростков с разным типом темперамента в разной степени выражены такие свойства, как предметная эргичность; социальная эргичность; пластичность; социальная пластичность; темп; социальный темп; эмоциональность и социальная эмоциональность.

Самый высокий уровень предметной эргичности проявляется у подростков с сангвиническим и холерическим типом темперамента. Такой подросток очень активный, эффективный и полный энергии. У подростков с флегматическим темпераментом уровень предметной эргичности соответствует среднему уровню. В этом случае можно сказать, что подросток избирателен в проявлениях деятельности: он не избегает тяжелой работы, но его собственная инициатива в поиске сфер применения его способностей недостаточно высока. Для подростков с меланхолическим типом темперамента характерен низкий уровень предметной эргичности, подросток пассивен, общая жизнеспособность низкая.

Социальная эргичность связана с необходимостью социального контакта, с желанием исследовать социальные формы деятельности, с желанием лидерства и большого количества общения.

Максимальные значения социальной эргичности были диагностированы у подростков с холерическим и сангвиническим типом темперамента. У подростков с флегматическим темпераментом преобладает средний уровень.

Это говорит о том, что подросток избирателен в установлении контактов. Низкая социальная эргичность характерна для подростков с меланхолическим типом темперамента, ему очень трудно общаться.

Высокая предметная пластичность была диагностирована у подростков с сангвиническим типом темперамента. Такой подросток предпочитает работу, требующую множества решений и действий. Средний уровень предметной пластичности характерен для подростков с холерическим, флегматичным и меланхолическим типом темперамента. В обычных ситуациях такой подросток довольно быстро переключается с одного типа деятельности на другой, однако для освоения новых алгоритмов действия требуется время и некоторые усилия.

Социальная пластичность проявляется в числе коммуникационных программ, в степени участия в социальных сетях, в легкости или сложности вхождения в контакты и в скорости переключения в процессе общения. Кроме того, он отражает количество социальных стереотипов и уровень развития коммуникативной импульсивности.

Подростки сангвинического и холерического типа темперамента обнаружили средний уровень социальной пластичности. Для подростков с флегматичным и меланхолическим типом темперамента характерен низкий уровень социальной пластичности.

Предметный темп проявляется в поведении и скорости операций при реализации объективной деятельности, в скорости умственных процессов при выполнении конкретных задач, скорости движений или медлительности.

Установлено, что у подростков с сангвиническим, холерическим и флегматическим типами темперамента наблюдается средний уровень темпа. Низкий темп характерен для подростков с меланхолическим типом темперамента.

Социальный темп отражает индивидуальный темп в коммуникативной сфере, что явно отражается в скорости речи. Высокие значения социального темпа были обнаружены у сангвиников и холериков. Средний уровень показал флегматичный тип, и низкий уровень социального темпа был установлен в меланхолическом типе темперамента.

Предметная эмоциональность демонстрирует чувствительность к расхождению между ожидаемым, запланированным действием и результатами реальных действий. Проявления эмоциональности отражают степень эмоционального ответа в случае неудач, чувствительность к неудаче, уровень уверенности в себе при выполнении задачи.

Подростки с меланхолическим и холерическим типом темперамента обнаружили максимальную предметную эмоциональность. Низкая эмоциональность была диагностирована у сангвинического и флегматического типов темперамента.

Максимальная социальная эмоциональность была обнаружена подростками с меланхолическим и холерическим типом темперамента. Это говорит о том, что в знакомой ситуации общение не вызывает эмоционального стресса, а имеет лишь положительные моменты. Низкая социальная эмоциональность характерна для сангвиников и флегматиков. Подросток безразличен к неудаче общения, обладает спокойствием и уверенностью в процессе социального взаимодействия. Возможна эмоциональная «черствость» по отношению к людям, возникающая в связи с отсутствием понимания тонкостей межличностного взаимодействия, скрытых мотивов поведения окружающих людей.

Для определения степени сопротивляемости стрессу и степени стрессовой нагрузки у подростков с разным типом темперамента использована методика изучения стрессоустойчивости Т. Холмса и Р. Раге. Проведенная методика показала следующие результаты: высокая стрессоустойчивость - 74% (37 человек); пороговая стрессоустойчивость - 16% (8 человек); низкая стрессоустойчивость - 10% (5 человек).

Результаты исследования по методике Т. Холмса и Р. Раге свидетельствуют о том, что подростки с разным типом темперамента обладают различными уровнями сопротивляемости стрессу и стрессовой нагрузки. Так подросткам с сангвиническим и флегматическим типом темперамента свойственна высокая степень сопротивляемости стрессу. Пороговый уровень сопротивляемости обнаружили подростки с холерическим типом темперамента. А низкая

степень стрессовой нагрузки и сопротивляемости стрессу диагностирована у испытуемых с меланхолическим типом темперамента.

Для определения уровня стрессоустойчивости у подростков с разным типом темперамента использован тест на самооценку стрессоустойчивости личности Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова. По результатам тестирования учащихся исследуемых классов уровни стрессоустойчивости распределились следующим образом: очень высокий уровень - 38% (19 человек); высокий уровень - 32% (16 человек); уровень выше среднего - 4% (2 человека); низкий уровень - 20% (10 человек); очень низкий уровень - 6% (3 человека).

По результатам теста на самооценку стрессоустойчивости личности Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова можно сделать вывод, что подростки с разным типом темперамента имеют разные уровни стрессоустойчивости. Подростки с сангвиническим типом темперамента обладают очень высоким уровнем стрессоустойчивости. Высокий уровень стрессоустойчивости обнаружен у подростков с флегматическим типом. Исследуемые с холерическим и меланхолическим типом темперамента имеют низкий уровень стрессоустойчивости.

Для статистической обработки данных и проверки гипотезы использовался коэффициент корреляции r -Пирсона. Величина коэффициента корреляции $=0,91$, что свидетельствует о наличии сильной связи между показателями нейротизма и баллами по шкале стрессоустойчивости. Так как $0 < r < 1$ – связь прямая (с увеличением x увеличивается y), т.е с увеличением показателя нейротизма увеличиваются и баллы по шкале стрессоустойчивости. Чем больше сумма набранных баллов по тесту на самооценку стрессоустойчивости личности Л.П.Пономаренко, Р.В.Белоусова, тем ниже уровень стрессоустойчивости.

С помощью коэффициента корреляции r -Пирсона выявлена сильная, обратнопропорциональная взаимосвязь между стрессоустойчивостью и нейротизмом. 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 и типа темперамента.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась, и можно сделать вывод, что у подростков с низким уровнем нейротизма (флегматики и сангвиники) уровень стрессоустойчивости выше, чем у подростков, которые обладают высоким уровнем нейротизма (меланхолики и холерики). А также, что одним из факторов, определяющих реакцию на стресс и формы его протекания, является тип темперамента, его особенности. Полученные данные могут быть использованы в профилактической и коррекционной работе по формированию способности противостоять воздействиям эмоционального и информационного стресса с лицами, относящимися к разным типам темперамента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Темперамент является важным психологическим явлением и представляет собой набор свойств, характеризующих динамические характеристики потока психических процессов и поведения человека, их силы, скорости возникновения, прекращения и изменения.

Характеристика содержания темперамента проявляется в его свойствах - отличительные индивидуальные черты человека, которые определяют динамические аспекты всех его действий, более или менее стабильны, сохраняются в течение длительного времени, проявляясь вскоре после рождения. Среди свойств выделяются чувствительность, активность, пластичность и жесткость, скорость реакции, экстраверсия, интроверсия и эмоциональная возбудимость.

Под темпераментом следует понимать природные особенности поведения, характерные для этого человека и проявляющиеся в динамике, тоне и балансе реакций на жизненные эффекты.

Поведение зависит не только от социальных условий, но и от особенностей естественной организации личности. Темперамент обусловлен биологической организацией человека, и поэтому он встречается довольно рано и ясно у детей в игре, действиях и общении.

Темперамент окрашивает все ментальные проявления личности, влияет на природу потока эмоций и мышления, волевое действие, влияет на ритм речи. В то же время следует помнить, что ни интересы, ни хобби, ни социальные установки, ни моральное воспитание личности не зависят от темперамента.

Стрессоустойчивость человека - способность преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявлять сдержанность и такт. Сопротивление стрессам определяется набором личных качеств, которые позволяют человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки из-за особенностей профессиональной деятельности без особых неблагоприятных воздействий на деятельность, других людей и собственное здоровье.

Для проверки гипотезы был выбран коэффициент корреляции r -Пирсона, с помощью которого была выявлена сильная, обратнопропорциональная взаимосвязь между стрессоустойчивостью и нейротизмом. 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 и типа темперамента.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась, и можно сделать вывод, что у подростков с низким уровнем нейротизма (флегматики и сангвиники) уровень стрессоустойчивости выше, чем у подростков, которые обладают высоким уровнем нейротизма (меланхолики и холерики). А также, что одним из факторов, определяющих реакцию на стресс и формы его протекания, является тип темперамента, его особенности.

Этот факт позволяет педагогу и психологу организовать работу с подростками с учетом выявленных особенностей. Например, «установить» более быстрый темп при работе с подростками с холерическим типом темперамента и придерживаться более медленного ритма, когда дело касается подростков с меланхолическим типом темперамента. Полученные данные могут быть использованы в профилактической и коррекционной работе по формированию способности противостоять воздействию эмоционального и информационного стресса с лицами, принадлежащими к разным типам темперамента.