

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕМПЕРАМЕНТА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 51 группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
профиль «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Астахова Ильи Владимировича

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ Л.Н. Смотровва
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии,
кандидат психологических наук, доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. Старшие школьники, несмотря на то, что находятся в стабильном возрастном периоде могут проживать, в той или иной степени выраженности, негативные эмоциональные состояния, стресс. Это обстоятельство сопряжено с тем, что они включаются в активную подготовку к экзаменационным испытаниям, определяют план последующей жизни с учетом выбора будущей профессии.

Кроме того, взрослеющая личность, которая ориентирована на построение вектора жизненного сценария, склонна испытывать энергозатратное состояние, связанное с корректировкой желаемых планов и оценкой реальных возможностей, использованием привычных стратегий реагирования на трудности и осознанием общей ресурсности/нересурсности личности.

Можно с уверенностью утверждать, что от того, насколько готовы будут старшеклассники к возможным трудностям зависит характер успешного/неуспешного совладания с объективными обстоятельствами и решение насущных проблем, достижение желаемых целей. Старшие школьники являются наиболее активной социальной категорией, они ярко ориентированы на взаимодействие в социальном пространстве, достижение поставленных целей.

В этой связи, следует отметить, что существуют факторы, которые существенным образом взаимосвязаны и создают или могут затруднять сохранения стабильного эмоционального состояния в ситуации проживания трудностей. Безусловно, речь идет о типе темперамента взрослеющей личности и навыках стрессоустойчивости.

У представителей того или иного типа темперамента, вне всякого сомнения, различаются конструкты реагирования на внешнее воздействие, поэтому корректирующей формой может выступать развитие навыки стрессоустойчивости личности. Однако специфика взаимосвязи

темперамента, как определенного типа нервной системы личности и ее стрессоустойчивости, может быть весьма вариативна.

В научной практике существуют достаточно масштабные разработки, касающиеся проблемы функционирования типа темперамента и феномена стрессоустойчивости, однако, на наш взгляд, данный вопрос требует системных, пролонгированных исследовательских действий и уточнения.

Этими резонами вызван интерес к исследуемой проблеме.

Цель нашего исследования: изучить особенности взаимосвязи темперамента и стрессоустойчивости у старшеклассников.

Объект исследования: темперамент и стрессоустойчивость у старшеклассников.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи темперамента и стрессоустойчивости у старшеклассников.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь темперамента и стрессоустойчивости у старшеклассников.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи темперамента и стрессоустойчивости старшеклассников в психологической литературе.
2. Характеристика понятий «темперамент», «стрессоустойчивость», их особенности и характеристики.
3. Выявление особенностей периода ранней юности.
4. Эмпирически доказать взаимосвязь темперамента и стрессоустойчивости у старшеклассников.
5. Разработать рекомендательную программу психологического тренинга, ориентированную на формирования навыков стрессоустойчивости и саморегуляции у старшеклассников.

Методологическая основа исследования:

- научные исследования проблемы темперамента личности (И.П. Павлов, Б.М. Теплов, К.Г. Юнг, Г.Ю. Айзенк, Я. Стреляу, Э. Кречмер, У.Г.

Шелдон, В.Д. Небылицын, В.М. Русалов, В.С. Мерлин, Б.А. Вяткин, А.А. Касымжанова и др.);

- идеи, касающиеся подходов изучения феномена «стрессоустойчивость» и особенностей данного феномена (В.А. Абабков, В.В. Бодров, В.М. Смирнов, Л.А. Китаев-Смык, Д. Амирхан, Д. Гринберг, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье и др.);

- разработки, освещающие проблему становления личности в период ранней юности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, А.А. Реан, О.В. Хухлаева, И.Ю. Кулагина, Л.И. Божович, И.С. Кон, А.М. Прихожан, И.Н. Рассказова М. К. Полякова. А. М. Твердохлебова, Д.Бромлей и др.).

Методы исследования:

- теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- метод эксперимента;
- математические методы обработки данных (корреляционный анализ r-Пирсона).

Методики исследования:

- методика на диагностику стрессоустойчивости Холмса и Раге;
- опросник Г.Ю. Айзенка;
- опросник структуры темперамента В.М. Русалова.

Экспериментальная основа исследования: Эмпирическое исследование проходило в МОУ СОШ № 16 г. Балашова. В исследовании приняло участие 20 респондентов, в возрасте 16-17 лет. В ходе проведения эксперимента учитывался закон о персональных данных.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в том, что системные теоретические выводы, эмпирические результаты и практико-ориентированные разработки могут быть использованы специалистами-психологами в рамках консультативной

работы с обучающимися, имеющими проблемы в сфере саморегуляции и психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемых источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования представлен теоретический анализ проблемы взаимосвязи темперамента и стрессоустойчивости у старшеклассников.

В ходе теоретического анализа были сделаны следующие выводы:

1. Понятие «темперамент» -это совокупность устойчивых динамических особенностей функционирования психофизиологических процессов нервной системы человека.

2. Основные исследования темперамента рассматривались учеными в рамках гуморального, конституционального и нейродинамического подходов.

3. Стресс в научной практике трактуется учеными, буквально, как напряжение, повышенная нагрузка. Этот феномен представляет собой неспецифическую реакцию организма на воздействие неблагоприятных факторов, так называемых «стрессоров».

4. Физический стресс, часто называют биологическим, так как он маркирует негативные проявления со стороны организма в ответ на физические раздражители (холод, жара, химические воздействия препаратов и др.).

5. Психологический стресс, в свою очередь, представляет собой осознание (оценка) текущего положения дел с позиции собственного субъективного благополучия.

6. Понятие «стрессоустойчивость» -это способность проживать стрессовые/трудные ситуации с сохранением баланса психологической стабильности и здравости когнитивных рассуждений.

7. Базовыми показателями возрастного становления личности в период ранней юности являются: ведущая деятельность- учебно- профессиональная; психическое новообразование-самоопределение; социальная ситуация развития- принятие на себя роли зрелого взрослого, осознание своего потенциала и позиции в социуме.

Во второй главе нашего исследования были получены экспериментальные данные, касающиеся взаимосвязи темперамента и стрессоустойчивости у старшеклассников.

Для определения особенности темперамента, мы провели опросник Г.Ю. Айзенка и были получены следующие результаты:

По результатам методики 10 человек принадлежат к экстравертированному типу темперамента. Такие молодые люди проявляют активность, общительность, добродушие, оптимизм.

10 человек принадлежат к интровертированному типу. Такие старшеклассники проявляют застенчивость при контакте с окружающими, сдержанность, больше предпочитают взаимодействовать с близкими людьми, чем с незнакомыми. Они любят порядок, ответственно принимают решения, ценят нравственные нормы, но может преобладать пессимизм.

Нейротизм выражен у 12 человек (60%) – т.е. старшеклассники транслируют в своем поведении эмоциональную неустойчивость. Происходит смена настроения, проявляется беспокойство, рассеянности, в поведении присутствует неуверенность, склонность к раздражительности. Такие старшеклассники отличаются впечатлительностью, и поэтому возникает сильная эмоциональная реакция в стрессовой ситуации.

Эмоциональная устойчивость преобладает у 8 человек (40%), с помощью которой старшеклассники могут совладать со своими эмоциями, проявляют саморегуляцию в стрессовых ситуациях. Выражено организованное поведение, целенаправленность в стрессовых ситуациях, зрелость суждений, хорошая адаптация. Такие старшеклассники имеют склонность к лидерству и к активному взаимодействию.

Исходя из данных, мы определили сочетание шкал, на основе которого определяется тип темперамента:

4 человека (20%) относятся к сангвистическому типу темперамента. Такие старшеклассники проявляют активность в социуме, общительны, берут на себя лидирующую роль, умеют сдерживать эмоции и контролировать их в стрессовой ситуации.

5 человек (25%) относятся к холерическому типу темперамента. Данные респонденты проявляют эмоциональную неустойчивость, вспыльчивость, активность в социальном контактировании.

4 человека (20%) относятся к меланхолическому типу темперамента. Такие молодые люди испытывают глубину чувств, но не выражают их из-за своей закрытости. Если благоприятные условия развития, то такие молодые люди могут успешно справляться с трудностями. При неблагоприятных условиях развития может преобладать замкнутость, ранимость, склонность к внутренним переживаниям.

7 человек (35%) относятся к флегматическому типу темперамента. Такие молодые люди проявляют медлительность в деятельности, в их мимике и речи присутствует спокойствие. Они редко выходят из себя, и поэтому не склонны к ярким выражениям своих эмоций. Умеют хорошо рассчитывать свои силы и поэтому могут доводить дела до конца.

Далее мы проанализировали свойства темперамента с помощью опросника В.М. Русалова. Мы установили, что у старшеклассников в разной степени выражены предметная и социальная эргичность, пластичность и социальная пластичность, темп и социальный темп, эмоциональность и социальная эмоциональность, контроль. Эти различия зависят от типа темперамента.

Уровень предметной эргичности чаще проявляется при сангвистическом и холерическом типе темперамента. При преобладании флегматического типа темперамента предметная эргичность выражена на

среднем уровне. С меланхоличным типом темперамента у старшеклассников проявляется низкий уровень предметной эргичности.

При социальной эргичности максимальные показатели обнаружались у холерического и сангвистического типа темперамента. Средний уровень социальной эргичности выражен у флегматиков. У меланхоликов социальная эргичность проявляется на низком уровне.

Предметная пластичность выражена у сангвиников. Холерикам, флегматикам и меланхоликам присущ средний уровень предметной пластичности.

Социальная пластичность выражена у сангвиников и холериков на среднем уровне. Флегматики и меланхолики транслируют низкий уровень социальной пластичности.

Предметный темп у сангвиников, холериков, флегматиков выражен на среднем уровне. У меланхоликов предметный темп выражен на низком уровне.

Социальный темп преобладает на среднем уровне у всех типов темперамента, но немного выше присутствует у сангвиников и холериков.

Предметная эмоциональность преобладает у меланхоликов и холериков. Низкая предметная эмоциональная чувствительность наблюдается у сангвиников и флегматиков.

Социальная эмоциональность обнаружилась у меланхоликов и холериков. Низкая социальная эмоциональность присутствует у сангвиников и флегматиков.

Контроль с высоким уровнем преобладания обнаружился у меланхоликов. Средний уровень чаще проявляется у холериков и флегматиков. Низкий уровень проявился у сангвиников.

Таким образом, можно отметить, что тип темперамента отражается по-разному в его свойствах и влияет на поведение старшеклассников.

Для того, чтобы установить выраженность степени стрессоустойчивости, мы сопоставили в процентном соотношении баллы

респондентов по методике методика на диагностику стрессоустойчивости Холмса и Раге.

Мы установили, что у 40 % (8 человек) преобладает высокий уровень стрессоустойчивости. У 30% (6 человек) проявилась пороговая степень стрессоустойчивости. У 30% (6 человек) преобладает низкая степень стрессоустойчивости.

Таким образом, результаты исследования показали, что в основном, старшеклассники используют много энергии для предотвращения стресса, они ранимы и тяжело переживают стрессовые ситуации.

Для того, чтобы определить, как взаимосвязан темперамент с стрессоустойчивостью, мы обработали полученные результаты с помощью метода корреляционного анализа Пирсона, на компьютерной программе SPSS 13.0, на ПК.

Были получены следующие взаимосвязи:

чем выше уровень стрессоустойчивости, тем чаще проявляется эмоциональная устойчивость в темпераменте ($r_s = 0,656$, при $p \leq 0,01$). Т.е. когда молодые люди сосредоточены на процессе достижения цели, и стараются не тратить личностных ресурсов, они стремятся регулировать своими эмоциями, сдерживают себя в стрессе. Благодаря эмоциональной устойчивости сохраняется способность рассуждать в стрессе, принимать решения и брать ответственность.

- чем выше уровень стрессоустойчивости, тем чаще проявляется экстраверсивность ($r_s = 0,516$, при $p \leq 0,05$). Т.е. при стремлении достигнуть своей цели, не обращая внимания на трудные ситуации, молодые люди стремятся к активному взаимодействию, налаживанию контакта с различными людьми. Открытость, желание активно действовать позволяет в стрессовых ситуациях найти опору среди окружающих, объединиться и осуществить взаимоподдержку.

- чем выше степень стрессоустойчивости, тем чаще проявляется социальная эмоциональность ($r_s = 0,628$, при $p \leq 0,01$). Т.е. старшеклассники

активно общаются с окружающими, любят заводить новые знакомства, оптимистично смотрят на процесс взаимодействия, поэтому стрессовые ситуации воспринимают спокойно и понимают, что через трудности происходит понимание людей и приобретается опыт.

- чем выше степень стрессоустойчивости, тем ниже контроль в свойствах темперамента ($r_s = - 0,549$, при $p \leq 0,01$). Т.е. когда молодые люди пытаются решить проблемные ситуации, они снижают степень контроля своих действий перед окружающими. Они не стремятся выполнять социально одобряемое поведение, они действуют по ситуации, гибки в своих действиях и больше сосредоточены на решение проблемы, чем на то, как другие будут их оценивать.

- чем выше степень стрессоустойчивости, тем выше социальная пластичность ($r_s = 0,688$, при $p \leq 0,01$). Т.е. при различных сложных обстоятельствах старшеклассники гибко проявляют общительность, умеют находить людей, которые им помогут в решении проблем, выстраивают деловые связи.

Таким образом, мы установили, что темперамент взаимосвязан с стрессоустойчивостью. От того, как человек проявляет свойства темперамента в своем поведении, зависит и его стрессоустойчивость.

На основании полученных эмпирических данных, нами была разработана психологическая *программа рекомендательного тренинга*, ориентированная на формирования навыков стрессоустойчивости и саморегуляции у старшеклассников.

Цель тренинга:

- *Обучающая*– дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции, о круге решаемых данными средствами проблем.
- *Практическая*– развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.

Задачи тренинга:

- активизация процесса самопознания;

- обучение экспресс-регуляции эмоционального состояния;
- повышение самооценки и позитивного отношения к себе;
- развитие навыков стрессоустойчивости;
- формирование навыков произвольного контроля и саморегуляции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование по проблеме взаимосвязи темперамента и у старшеклассников позволило сделать следующие выводы:

1. Стресс рассматривается нами как совокупность адапционных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов– стрессоров (физических или психологических) со стороны внешней среды и вызывающие рассогласование состояние личности.

2. Зарубежные и отечественные ученые рассматривают стрессоустойчивость как эмоционально-волевое свойство личности, как интегральное, биполярное свойство. Человек переживает то, что с ним происходит и в тоже время должен проявлять волевой контроль, чтобы его переживания не мешали процессу выполнения деятельности и достижения поставленных целей.

3. В старшем школьном возрасте начинается процесс личностного и профессионального самоопределения, формируется мировоззрение и нравственные позиции. Поэтому, старшеклассники должны понимать, как они реагируют на стрессовые ситуации, чтобы их стремление к достижению цели не снижалось, и преобладал жизненно значимый ориентир, который конструктивно будет решать проблемы и добиваться поставленных целей. Зная особенности своего темперамента, старшеклассники могут учиться регулировать свое поведение.

3. Было определено, что респонденты одинаково проявляют как экстрвертированность, так и интровертированность. Чаще всего у респондентов преобладает нейротизм.

4. Большого всего респондентов транслируют флегматический тип темперамента.

5. Уровень предметной эргичности чаще проявляется при сангвистическом и холерическом типе темперамента. При социальной эргичности максимальные показатели обнаружались у холерического и сангвистического типа темперамента. Предметная пластичность выражена у сангвиников, а социальная пластичность выражена у сангвиников и холериков на среднем уровне. Предметный темп у сангвиников, холериков, флегматиков выражен на среднем уровне. Социальный темп преобладает на среднем уровне у всех типов темперамента, но немного выше присутствует у сангвиников и холериков. Предметная эмоциональность преобладает у меланхоликов и холериков. Социальная эмоциональность обнаружилась у меланхоликов и холериков. Контроль с высоким уровнем преобладания обнаружился у меланхоликов.

6. Определяя выраженность уровня стрессоустойчивости, было установлено, что преобладает высокий уровень стрессоустойчивости, но с небольшим отрывом также проявляется пороговая степень стрессоустойчивости и низкая степень стрессоустойчивости.

7. Исходя из полученных результатов были выявлены корреляционные связи темперамента и стрессоустойчивости: чем выше уровень стрессоустойчивости, тем чаще проявляется эмоциональная устойчивость в темпераменте; чем выше уровень стрессоустойчивости, тем чаще проявляется экстраверсивность; чем выше степень стрессоустойчивости, тем чаще проявляется социальная эмоциональность; чем выше степень стрессоустойчивости, тем ниже контроль в свойствах темперамента; чем выше степень стрессоустойчивости, тем выше социальная пластичность.

Таким образом, цель достигнута исследованием, задачи решены.