

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Юманова Ксения Андреевна

студент, ФГБОУ ВО Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, РФ, г. Чебоксары

THE INFLUENCE OF THE TYPE OF TEMPERAMENT ON THE STRESS RESISTANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Ksenia Yumanova

Student, FSBEI HE Chuvash State Pedagogical University named after AND I. Yakovleva, Russia, Cheboksary

Аннотация. Данная работа посвящена исследованию влияния типа темперамента на стрессоустойчивость старшеклассников.

Abstract. This work is devoted to the study of the influence of the type of temperament on the stress resistance of high school students.

Ключевые слова: ранняя юность, тип темперамента, стрессоустойчивость

Keywords: early youth, type of temperament, stress resistance

Актуальность исследуемой проблемы. Исследования в области психологии стресса показали, что качество стрессоустойчивости у подростков является важной проблемой, так как обеспечивает психологическое благополучие и социальную стабильность. Подростки, особенно девушки, все чаще сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, которые могут вызвать депрессию и суицидальные мысли. Согласно статистике, около 20% подростков испытывают депрессию, причем у девушек это более распространено.

Один из ключевых факторов, влияющих на стрессоустойчивость, – это темперамент. Он формируется с рождения и остается незакрепленным на протяжении жизни. Темпераментный человек может учиться эффективно реагировать на стресс, сохраняя спокойствие и размышляя о своих действиях, а также контролировать свои эмоции. Сангвиникам в стрессовых ситуациях будет сложнее, так как они склонны к эмоциональным реакциям. Понимание своего темперамента поможет подросткам развивать соответствующие навыки стрессоустойчивости.

Превентивное обучение подростков навыкам стрессоустойчивости в соответствии с их типом темперамента играет важную роль в снижении рисков возникновения психологических проблем и укреплении их психического здоровья. А поскольку жизнь в информационно

насыщенном XXI веке становится все более стрессогенной, а также возрастает социальное напряжение, формирование стрессоустойчивости становится особенно важным.

Проблема формирования стрессоустойчивости у старшеклассников очень актуальна, поскольку страх провала на экзаменах — основной стрессовый фактор, который имеет негативное влияние на их здоровье и учебную деятельность.

Понятие стресса был введен Г. Селье. Он рассматривал стресс как специфическую реакцию организма на стрессоры, называя её общим адаптационным синдромом, стресс-реакцией, синдромом адаптации и т.д. Г. Селье разделял стресс на положительный и отрицательный. Помимо этого стресс влияет на работоспособность сотрудника в зависимости от субъективной оценки возможности преодоления угрозы.

Проблему стрессоустойчивости изучали А. А. Баранов, Б. Х. Варданян, В.А. Бодров и другие.

Стрессоустойчивость — это часть эмоциональной устойчивости и психологической устойчивости к стрессу.

В наши дни очень важно, чтобы стресс не влиял на наше здоровье и деятельность. Это лучше всего подчеркивает Ганс Селье: «Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него».

Стресс - защитная реакция организма на негативные воздействия, проявляющаяся учащением пульса, усилением сердцебиения, покраснением лица, дрожанием рук и дискомфортом в области живота.

Стрессоустойчивость позволяет человеку адекватно реагировать на критические ситуации и защищать свою психику от внешних факторов. Это важное качество, обеспечивающее здоровье и благополучие человека.

Уровень стрессоустойчивости зависит от различных факторов, таких как физиологические особенности, личностные характеристики, самооценка, социальные условия и окружение. Привычки, образ жизни и накопленный опыт также оказывают влияние на этот показатель.

Важную роль играют семья и близкие, которые могут поддержать в трудные моменты и помочь развить эмоциональную устойчивость.

Для понимания влияния темперамента на уровень стрессоустойчивости необходимо рассмотреть основные концепции и типы темперамента.

Темперамент - это совокупность индивидуально своеобразных свойств психики, определяющие динамику психической деятельности человека. Данные индивидуальные свойства, одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов. Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психологическими особенностями человека.

Основными компонентами темперамента являются:

- общая активность, которая проявляется в энергичности. Она определяется стремлением к продолжению деятельности, разнообразием производимых действий и другими признаками;
- двигательный компонент, характеризующийся речью и движениями, такими как темп, амплитуда и интенсивность;
- эмоциональность, которая определяет возникновение, протекание и прекращение эмоциональных реакций.

Существуют разные теории классификации темпераментов, но есть четыре основных типологии: холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик.

Холерик характеризуется быстрыми реакциями и сильными эмоциями, которые выражаются

интенсивно.

Отличается подвижностью, выразительными эмоциями и общительностью сангвиник.

Меланхолик отличается меньшим разнообразием эмоций, но сильными и длительными переживаниями.

Флегматик характеризуется медлительностью, спокойствием и уравновешенностью.

Важно отметить, что каждый человек уникален, и у людей может сочетаться несколько типов темперамента, а выдающиеся таланты могут проявиться у людей с различным темпераментом.

Изучение темперамента помогает нам понимать себя и окружающих, справляться с трудностями и конфликтами. Деление на четыре типа темперамента и их психологическая характеристика могут служить хорошей основой для изучения личности.

Важно помнить, что каждый тип темперамента может иметь и положительные, и отрицательные черты. Учитель должен стремиться к развитию положительных черт и уменьшению отрицательных, которые могут влиять на поведение ребёнка. Только так можно сформировать личность ученика.

Темперамент — это важное условие, которое следует учитывать при индивидуальном подходе к обучению, формированию характера и развитию способностей.

Обсудили понятие и типы темпераментов. Всего их четыре: сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик.

Также нами было проведено исследование влияние типа темперамента на стрессоустойчивость старшеклассников. Были использованы: тест на темперамент А. Белова, опросник стрессоустойчивости (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова), методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер).

Мы провели сравнение по t-критерию Стьюдента между двумя методиками «Тест на темперамент» А. Н. Белова и «Опросник стрессоустойчивости» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова.

Результаты t-критерия Стьюдента между меланхоликами и флегматиками и их результаты на стрессоустойчивость, была проведена между методиками «Тест на темперамент» А. Н. Белова и «Опросник стрессоустойчивости» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова и получено эмпирическое значение t в зоне значимости.

Результаты t-критерия Стьюдента между меланхоликами и холериками и их результаты на стрессоустойчивость, между методиками «Тест на темперамент» А. Н. Белова и «Опросник стрессоустойчивости» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова и получено эмпирическое значение t в зоне незначимости.

Результаты t-критерия Стьюдента между меланхоликами и сангвиниками и их результаты на стрессоустойчивость, между методиками «Тест на темперамент» А. Н. Белова и «Опросник стрессоустойчивости» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова получено эмпирическое значение t в зоне значимости.

Результаты t-критерия Стьюдента между флегматиками и холериками и их результаты на стрессоустойчивость, между методиками «Тест на темперамент» А. Н. Белова и «Опросник стрессоустойчивости» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова получено эмпирическое значение t в зоне значимости.

Результаты t-критерия Стьюдента между флегматиками и сангвиниками и их результаты на стрессоустойчивость, между методиками «Тест на темперамент» А. Н. Белова и «Опросник стрессоустойчивости» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова получено эмпирическое значение t в зоне незначимости.

Результаты t-критерия Стьюдента между сангвиниками и холериками и их результаты на стрессоустойчивость, между методиками «Тест на темперамент» А. Н. Белова и «Опросник стрессоустойчивости» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова получено эмпирическое значение t в зоне значимости.

Таким образом, в представленных результатах t-критерия Стьюдента полученное эмпирическое значение t в зоне значимости между меланхоликами и флегматиками, меланхоликами и сангвиниками, флегматиками и холериками, сангвиниками и холериками. Также полученное эмпирическое значение t находится в зоне незначимости между меланхоликами и холериками, флегматиками и сангвиниками, между методиками «Тест на темперамент» А. Белова и «Опросник стрессоустойчивости» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова.

Подводя итог нашего исследования, мы можем сказать, что выдвинутая гипотеза полностью подтвердилась: между типом темперамента и стрессоустойчивостью у старшеклассников действительно существует.

Список литературы:

1. Белов Г. М. Влияние типа темперамента на стрессоустойчивость старшеклассника / Г. М. Белов // Юный ученый. – 2022. – № 10(62). – С. 56-67.
2. Лазарус Р. С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М.; Женева, 1989. С. 121-126.
3. Мильман В. Э. Стресс иличные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. — М., 1983. С. 24-46.
4. Небылицын, В.Д. Основные свойства нервной системы человека / В.Д. Небылицын // Избранные психологические труды / Под ред. Б.Ф.Ломова. – М.: Педагогика, 1990)
5. Селье Г. Стресс без дистресса-М.: Книга по требованию, 2012. С.57-69.
6. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А. Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. — 2011. — № 1. т.10. — с. 6-19.