

**ИССЛЕДОВАНИЕ  
ВЗАИМОСВЯЗИ  
ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА  
И УРОВНЯ  
СТРЕССОУСТОЙ-  
ЧИВОСТИ У  
СТУДЕНТОВ**

Стрессоустойчивость – это способность человека переносить стрессы без негативных последствий для своей психики. Существует большое количество подтверждений тому, что стресс – спутник студенческой жизни. В студенчестве, особенно на начальном этапе, обострены многие противоречия, провоцирующие самые разнообразные проблемы. Это пора самоанализа и самооценок, личностных выборов и самоопределений. В числе важнейших проблем, с которыми сталкиваются студенты, находится проблема переживания, экзаменационных стрессов. Каждый человек по-разному реагирует на внешний стрессор. В этом проявляется его индивидуальность. Следовательно, индивидуально-психологические особенности самым тесным образом связаны с формой реагирования на стрессор и вероятностью развития негативных последствий. В связи с этим возрастает роль психодиагностического обследования при определении типа темперамента. Актуальность темы исследования также тесно связана с её малоизученностью и недостаточной разработанностью проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости студентов и их темперамента. Актуализирует рассмотрение устойчивости студентов к стрессу появление дисгармоничных и деформирующих компонентов, негативно влияющих на качество жизни студента и становление его как профессионала, что не способствует развитию стрессоустойчивости. Наше исследование может помочь частично понять природу происхождения такой индивидуально-психологической особенности, как стрессоустойчивость, и соответственно может внести свою лепту в понимание структуры человеческой индивидуальности. Ведь именно с изучения темпераментальных признаков начинается история систематизированного изучения природы человеческой индивидуальности.

Проблему стресса в различных аспектах изучают и современные казахстанские ученые. Так, например, Е. Барабанова, Е. Жумагалиева занимаются изучением профессионального стресса, проблемой совладающего поведения в стрессовой ситуации развода занимаются такие авторы, как М.П. Кабакова, Г.К. Сланбекова. Негативные последствия, как суицидальное поведение, невозможности пережить стресс, изучают Касен Г., Абдуллаева Р., этнические аспекты переживания стресса у

казахов являются предметом изучения таких авторов, как Н.С. Ахтаева, В.Е. Смагулов. Проблемами стрессоустойчивости студентов занимаются многие казахстанские авторы (Мадалиева О.Х. [28], Садвакасова З.М., Мынбаева А.К., Темирболат и др.). Достаточно большое количество исследований в этой области означает, несомненно, то, что проблема стресса и стрессоустойчивости является очень актуальной для современного человека.

Целью данной работы является изучение взаимосвязи типов темперамента и стрессоустойчивости у студентов. Методики исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- опросник Г.Ю. Айзенка на выявление темперамента;
- опросник структуры темперамента В.М. Русалова;
- опросник Холмса – Раге;

**тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых.**

При проведении исследования мы выдвинули следующую гипотезу: существует взаимосвязь стрессоустойчивости и типа темперамента.

*Характеристика выборки:* в исследовании принимали участие 100 испытуемых в возрасте от 17-20 лет, 50 девушек, 50 юношей.

В настоящее время проблема психологической устойчивости к стрессу является одной из наиболее активно изучаемых. Интерес к этой проблеме вызван все более усложняющимися условиями существования человека в современном мире. Стрессоры, возникающие в профессиональной, коммуникативной, социальной сферах деятельности человека, предъявляют высокие требования к его адаптационным ресурсам. Нехватка этих ресурсов ведет к ухудшению результатов деятельности, нарушениям социальной адаптации, развитию стрессозависимых расстройств и заболеваний. Как следствие, возникает очевидная необходимость

изучения внутриличностных ресурсов, позволяющих личности сопротивляться негативному влиянию стресса.

Стресс – «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах».

Основная индивидуальная характеристика содержания стресса – адаптация (стрессоустойчивость). Стессоустойчивость – «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности». Стрессоустойчивость можно рассматривать как набор личностных качеств, позволяющих противостоять стрессу, переносить стресс без серьезных последствий для организма.

Результаты по методике Айзенка

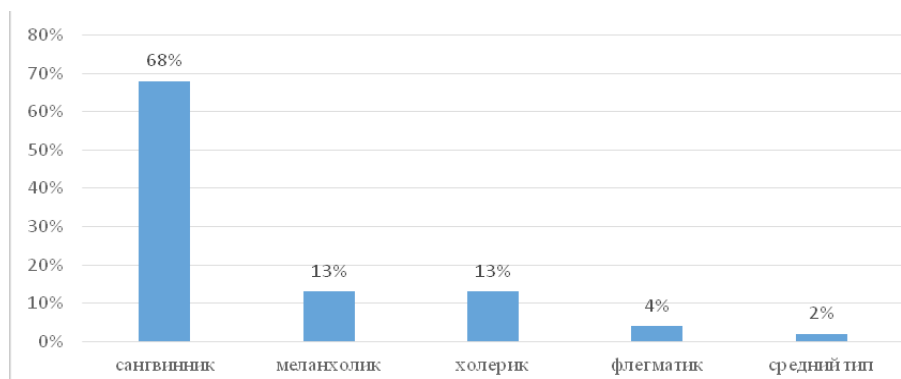
По результатам теста на темперамент Г. Айзенка были определены показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

Сангвиник = стабильный + экстравертированный

Флегматик = стабильный + интровертированный

Меланхолик = нестабильный + интровертированный

Холерик = нестабильный + экстравертированный



**Рисунок 1** – Распределение участников по типам темперамента в группе

Согласно рисунку 1, более половины участников исследования являются сангвиниками (68%), (13%) – меланхолики, и 13% – холерики, 4% – флегматики, 2% – относятся к среднему типу (они получили по 12 баллов по шкале «экстраверсия» и по шкале «нейротизм», поэтому их нельзя отнести ни к одному из типов темперамента). Меньше всех в группе оказалось флегматиков (4%). Таким образом, в группе наших испытуемых доминируют показатели экстраверсии и эмоциональной устойчивости. Среднестатистический показатель экстраверсии в целом по всей выборке составил 14 баллов, что свидетельствует о склонности к экстраверсии. Среднестатистический показатель нейротизма составляет 11,8 баллов, что говорит о среднем нормативном значении нейротизма. В проявлении нейротизма и экстраверсии между девушками и юношами существуют статистически значимые различия

1 группа (девушки) превосходит 2 группу (юноши) по показателю «Нейротизм».

1 группа превосходит 2 группу по показателю «Экстраверсия».

Далее рассмотрим результаты теста на темперамент по В.М. Русалову.

Ниже приведены цифровые показатели свойств темперамента по В.М. Русалову.

Чуть меньше половины (41,5%) участников проявляют средний уровень эргичности, что может характеризоваться как избирательность в проявлениях активности. Такой человек не избегает напряженной работы, однако собственная инициатива в поисках сфер приложения своих способностей недостаточно высока. Может относительно долго сохранять работоспособность, особенно в тех случаях, когда затрагиваются личные интересы. После утомительной, монотонной работы требуется достаточно продолжительный отдых для восстановления сил и энергии. Примерно столько же людей (39,5%) имеют высокий уровень эргичности. Такой человек высокоактивен, работоспособен, полон энергии. Предпочитает деятельность, требующую полного напряжения сил и способностей. Инициативен в поисках сфер приложения своей энергии. Способен долго и продуктивно заниматься делом, не чувствуя усталости. Сохраняет работоспособность и после продолжительной деятельности. Жажда деятельности подталкивает к работе даже во время отдыха. Настойчив в достижении цели и в поисках путей преодоления препятствий.

Людей с низким уровнем проявления эргичности в группе 19%. Их отличает пассивность,

низкий жизненный тонус. Стремление к напряженной физической и умственной деятельности у таких людей выражено слабо. Предпочитаемые сферы деятельности весьма ограничены. Низкие результаты нередко связаны с неспособностью быстро включаться в работу и долго сохранять ее высокий темп. В трудных условиях надежность работы снижается. При появлении препятствий они могут отказаться как от их преодоления, так и от достижения поставленной цели. Медленно восстанавливают работоспособность после длительного и напряженного труда.

По показателям социальной эргичности испытуемые распределились следующим образом: 6,5% – низкий, 37,5% – средний и 56% – высокий показатели соответственно. В целом, социальная эргичность связана с потребностью в социальном контакте, с желанием исследовать социальные формы деятельности, со стремлением к лидерству, общению, к приобретению высокого ранга при освоении мира через коммуникацию. Высокие значения говорят о том, что человек часто испытывает потребность в людях. Имеет широкий круг общения. Инициативен, быстро и легко устанавливает контакты с разными людьми. Сохраняет обычный стиль общения в кругу незнакомых людей. Спокоен, уверен в себе при общении с авторитетными людьми, большой аудиторией, а также с лицами противоположного пола. Любит бывать в компаниях, стремится занять лидирующее положение в группе. Высоко ценит собственную точку зрения. Критические замечания не мешают ее отстаивать. Социально активен, часто участвует в общественных мероприятиях, охотно выступает на семинарах, собраниях, участвует в дискуссиях. Эффективно работает в коллективе, менее эффективен, если приходится работать индивидуально. Легко срабатывается с партнерами по совместной работе

Всего у 7,5% участников низкий показатель пластичности. Основная часть испытуемых (48,1%) проявила средний уровень. Пластичность, по Русалову, выражается в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, перехода от одних форм мышления к другим в процессе взаимодействия с предметной средой, в стремлении к разнообразию или однообразию форм предметной деятельности.

Также половина испытуемых (52,2%) проявляет средний уровень социальной пластичности, и всего 13% показали низкий уровень. Данная шкала содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности пе-

реключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

По шкале темпа испытуемые с небольшой разницей распределились в среднем и высоком диапазонах (47,9% и 40,4% соответственно).

Половина испытуемых (50,2%) получила средние показатели по шкале социального темпа и 13,5% процентов испытуемых оказались в диапазоне с низким проявлением социального темпа. Примерно похожие показатели были получены по шкале «эмоциональность и социальная эмоциональность». По шкале «эмоциональность» у 56,7% испытуемых – средняя эмоциональность, у 32,7% – высокая и 10,65 – низкая. Таким образом, у большинства выявляется средняя и высокая эмоциональность. Значит, для большинства наших испытуемых характерна высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам, к несовпадению между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального действия.

По шкале «социальная эмоциональность» также у большинства выявлен высокий уровень (у 60,9%). низкие и высокие показатели распределены примерно одинаково (низкий уровень – у

14,5% и высокий – у 19,6%). Социальная эмоциональность включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

Высокие значения говорят о высокой эмоциональности в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

Между девушками и юношами обнаружены статистически значимые различия по следующим свойствам: социальная эргичность, эмоциональность, социальная эмоциональность. По всем эти трем свойствам у девушек выше показатель. Таким образом, у девушек выше, чем у юношей показатели социальной эргичности, эмоциональности и социальной эмоциональности. Следовательно, девушки легче, чем юноши устанавливают социальные контакты, у них выше потребность в общении, они более эмоционально реагируют на неудачи в предметной и коммуникативной деятельности.

Методика Холмса-Раге

Нормативные значения

Общая сумма баллов «Степень сопротивляемости стрессу»:

меньше 150 – большая;

150-199 – высокая;

200-299 – пороговая;

больше 300 – низкая.

Представим результаты в виде рисунка

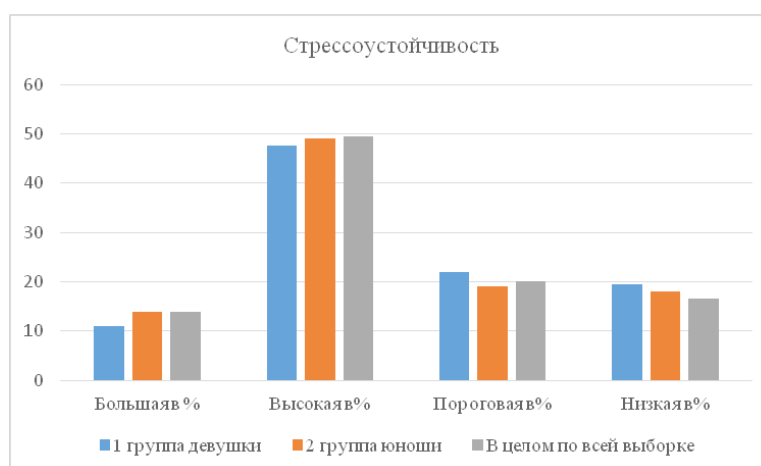


Рисунок 2 – Показатели стрессоустойчивости в группе девушек, юношей и в целом по группе

Существует разброс данных от низких до высоких показателей. На рисунке 2 наглядно видно, что у студентов преобладает высокая со-

противляемость стрессу. Высокая степень сопротивляемости стрессу выявляет высокую степень стрессоустойчивости. Испытуемые энергию и

ресурсы не тратят на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее.

Исследование уровня стрессоустойчивости с помощью теста Холмсе-Раге не выявило достоверных различий между девушками и юношами. Полученное эмпирическое значение ( $U_{\text{эм}} = 254,5$ ) попало в зону незначимости. Это свидетельствует о том, что существенных различий в уровнях стрессоустойчивости у студентов женского и мужского пола нет.

Итак, исходя из анализа полученных данных, можно сказать, что у большинства студентов

(49,5%) высокая сопротивляемость стрессу. Однако есть студенты, у которых выявляется пороговый уровень стрессоустойчивости (20%) и низкий уровень стрессоустойчивости (16,5%).

Далее мы соотнесли результаты по стрессоустойчивости по Холмсе-Раге с результатами на темперамент Айзенка, для того чтобы определить уровень стрессоустойчивости у студентов в зависимости от выявленного типа темперамента. Мы сделали предположение о том, что у студентов с низким уровнем нейротизма (флегматики либо сангвиники) уровень стрессоустойчивости выше, чем у студентов, которые обладают высоким уровнем нейротизма (меланхолики либо холерики).

Результаты приведены в таблице 1.

**Таблица 1** – Сравнение уровней стрессоустойчивости и типов темперамента

Уровень стрессоустойчивости по методике Холмсе-Раге	Тип темперамента по методике Айзенк			
	меланхолик	холерик	флегматик	сангвинник
большая	0%	4%	10%	12%
высокая	8%	16%	90%	82%
пороговая	8%	60%	0%	0%
низкая	84%	20%	0%	0%

Качественный анализ полученных данных (табл. 1) показывает, наибольшее количество испытуемых, обладающих меланхолическим типом темперамента имеют низкий уровень стрессоустойчивости, наибольшее количество испытуемых, обладающих холерическим типом темперамента имеют пороговый

уровень стрессоустойчивости, наибольшее количество испытуемых, обладающих сангвиническим и флегматическим типом темперамента имеют высокий уровень стрессоустойчивости. Для статистической обработки данных был выбран коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

**Таблица 2** – Корреляции между показателем нейротизма, экстраверсии и стрессоустойчивостью

	Показатель стрессоустойчивости
Нейротизм	-553*
Экстраверсия	-037

\*\* Корреляция значима на уровне 0.01.

\* Корреляция значима на уровне 0.05.

В таблице 2 выявлена статистически значимая слабая, обратно пропорциональная взаимосвязь между стрессоустойчивостью

и нейротизмом, личностной особенностью, проявляющейся в эмоциональной неустойчивости, тревоге, низкой самооценке. 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 от типа темперамента. В ходе исследования обнаружилась также, что у девушек уровень нейротизма выше, чем у юношей.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что у студентов с низким уровнем нейротизма (флегматики либо сангвиники) уровень стрессоустойчивости выше, чем у студентов, которые обладают высоким уровнем нейротизма (меланхолики либо холерики), подтвердилась. То есть, можно сделать вывод о том, одним из факторов, определяющих реакцию на стресс и формы его протекания, является тип темперамента, его особенности.

Таким образом, анализ корреляционных связей позволяет нам сделать вывод, что существует зависимость стрессоустойчивости от типа темперамента и свойств темперамента. Чем выше нейротизм, тем ниже стрессоустойчивость. Это значит стрессоустойчивость выше у сангвиников и флегматиков. Чем выше эмоциональность, тем ниже уровень стрессоустойчивости. А также чем выше эргичность, тем выше стрессоустойчивость.

### Выводы

1. Можно сказать среди молодых людей чаще всего выявляется тип темперамента сангвиник. Они более склонны к экстраверсии, в большинстве эмоционально устойчивые. Однако, в группе девушек выше уровень нейротизма и экстраверсии.

2. Для большинства студентов характерна средняя эргичность, это значит, что студенты избирательны в проявлениях активности, не избегают напряженной работы, однако собственная инициатива в поисках сфер приложения своих способностей недостаточно высока. Может относительно долго сохранять работоспособность, особенно в тех случаях, когда затрагиваются личные интересы. После утомительной, монотонной работы требуется достаточно продолжительный отдых для восстановления сил и энергии.

3. У большинства студентов выявлена высокая социальная эргичность (студенты часто испытывают потребность в людях).

4. У большинства студентов выявлена средняя пластичность и средняя социальная пластичность (достаточно легко переключаются с одного вида деятельности на другой, имеют широкий

набор коммуникативных программ, автоматическое включение в социальные связи, легкость вступления в социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, наличие большого количества коммуникативных заготовок, коммуникативная импульсивность).

5. Для большинства студентов характерен средний и высокий темпы (средний темп поведения, средняя и высокая скорости выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий, для них характерна речедвигательная быстрота).

6. У большинства студентов выявлена высокая эмоциональность и высокая социальная эмоциональность. Студенты чувствительны к неудачам, к несовпадению между планируемым и реальным результатом. Проявляют высокую эмоциональность в общении.

7. Между девушками и юношами обнаружены статистически значимые различия. У девушек выше уровень социальной эргичности, эмоциональности и социальной эмоциональности.

8. Исходя из анализа полученных данных, можно сказать, что у большинства студентов (49,5%) высокая сопротивляемость стрессу. Однако есть студенты, у которых выявляется пороговый уровень стрессоустойчивости (20%) и низкий уровень стрессоустойчивости (16,5%).

9. Наибольшее количество испытуемых, обладающих меланхолическим типом темперамента, имеют низкий уровень стрессоустойчивости, наибольшее количество испытуемых, обладающих холерическим типом темперамента, имеют пороговый уровень стрессоустойчивости, наибольшее количество испытуемых, обладающих сангвиническим и флегматическим типом темперамента, имеют высокий уровень стрессоустойчивости.

10. 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 от типа темперамента.

11. Чем выше эмоциональность, тем ниже уровень стрессоустойчивости. А также чем выше эргичность тем выше стрессоустойчивость

12. Проявления учебного стресса у студентов зависят от свойств темперамента, таких как нейротизм, эргичность, пластичность, темп, эмоциональность. При этом нейротизм и повышенная эмоциональность усиливают проявления учебно-

го стресса. А такие свойства темперамента, как эргичность, пластичность и высокий темп деятельности, снижают проявления учебного стресса.

На основе вышеописанного можно утверждать, что уровень стрессоустойчивости у студентов, проявления учебного стресса у сту-

дентов зависят от типа темперамента и свойств темперамента. Цель, которая ставилась нами в начале исследования, была достигнута. Гипотеза, о том, что уровень стрессоустойчивости взаимосвязан с типом темперамента, подтвердилась.

#### Литература

- 1 Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. – 2011. – №1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. – СПб.: «Речь», 2010. – 166 с.
- 3 Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса Психологическая антропология стресса. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
- 4 Дикая Л.Г. Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 80-103.
- Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дис.... канд. психол. наук: 19.00.13 / М.Л. Хуторная. – Тамбов, 2007. – 182 с.
- 6 Мадалиева С.Х. Влияние стрессоустойчивости на умственную работоспособность студентов // IX Международная научно-практическая конференция ««Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ» (Россия, г. Новосибирск, 14 марта 2013 г.

#### References

- 1 Cerkovskij A.L. Sovremennye vzgljady na problemu stressoustojchivosti // Vestnik VGMU. – 2011. – №1. Ababkov V.A., Perre M. Adaptacija k stressu. – SPb.: «Rech'», 2010. – 166 s.
- 3 Kitaev-Smyk, L.A. Psihologija stressa Psihologicheskaja antropologija stressa. – M.: Akademicheskij Proekt, 2009. – 943 s.
- 4 Dikaja L.G. Problemnost' v professional'noj dejatel'nosti: teorija i metody psihologicheskogo analiza. – M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2009. – S. 80-103.
- Hutornaja, M.L. Razvitie stressoustojchivosti studentov v uslovijah intellektual'nyh ispytaniy: dis.... kand. psihol. nauk: 19.00.13 / M.L. Hutornaja. – Tambov, 2007. – 182 s.
- Madalievja S.H. Vlijanie stressoustojchivosti na umstvennuju rabotosposobnost' studentov // IX Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija ««Nauchnoe soobshhestvo studentov XXI stoletija. GUMANITARNYE NAUKI» (Rossija, g. Novosibirsk, 14 marta 2013 g.