

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КубГУ»)

Факультет управления и психологии
Кафедра психологии личности и общей психологии

КУРСОВАЯ РАБОТА

«ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА И САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ
ЛИЧНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ (МЕТОДИКА Г.
АЙЗЕНКА).»

Работу выполнил(а) _____ П.С. Каменева _____
(подпись, дата) расшифровка подписи (инициалы, фамилия)

Факультет управления и психологии курс 1

Специальность/направление 37.03.01 Психология

Научный руководитель
ученая степень, должность _____ З.И. Рябикина _____
(подпись, дата) расшифровка подписи (инициалы, фамилия)

Нормоконтролер
ученая степень, должность _____ З.И. Рябикина _____
(подпись, дата) расшифровка подписи (инициалы, фамилия)

Краснодар

2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Темперамент как свойство личности	4
1.1. История развития учения о темпераменте.....	4
1.2. Основные свойства темперамента.....	8
1.3. Характеристика типов темперамента.....	11
2. Теоретические основы изучения самооценки и стрессовых ситуаций	15
2.1. Сущность понятия самооценка и ее виды.....	15
2.2. Реакция психики человека на стрессовые ситуации.....	19
3. Эмпирическое исследование среди студентов высших учебных заведений	24
3.1. Методики исследования типа темперамента и самооценки личности.....	24
3.2. Анализ эксперимента по изучению самооценки определенных типов темперамента и их зависимости от различных жизненных ситуаций.....	25
Заключение	26
Список использованной литературы	27
Приложение А	28
Приложение Б	29

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы заключается в том, что проблема реагирования личности на сложные жизненные ситуации по сравнению с другими психологическими проблемами изучена довольно мало. Во все времена люди сталкивались с трудными ситуациями в жизни, но не всегда могли с ними справиться. Наблюдая за окружающими людьми и зная их тип темперамента, можно с большей вероятностью предугадать их поведение при стрессе, а также помочь им морально с ним справиться.

Целью исследования является выявление влияния жизненных ситуаций на самооценку личностей с различным типом темперамента.

Чтобы достичь поставленной цели, передо мной стоят такие задачи, как:

1. Изучить историю развития учения о темпераменте, типы темперамента и их особенности
2. Раскрыть основные понятия самооценки и стрессовых ситуаций, их виды и свойства
3. Опросить студентов с разным типом темперамента в спокойной обстановке и с целью изучения изменений в самооценке

Объектом исследования являются студенты с различными типами темперамента. Предметом исследования выступает самооценка личности в различных жизненных ситуациях.

В соответствии с намеченной целью и задачами исследования мною были определены следующие методы:

1. Теоретический синтез и анализ литературы по теме исследования
2. Проведение тестирования

Гипотеза исследования состоит в том, что у респондентов с высоким уровнем нейротизма стрессоустойчивость ниже, чем у респондентов с высоким уровнем нейротизма.

Глава 1. Темперамент как свойство личности

1.1. История развития учения о темпераменте

Термин «темперамент» (лат. *temperamentum* — надлежащее соотношение черт от *tempero* — смешиваю в надлежащем соотношении) восходит к воззрениям античной науки на природу индивидуально-психологических различий. Древнегреческий врач Гиппократ предполагал, что на психический склад человека влияют условия жизни. Выделяя четыре свойства природы: сухость-влажность, холод-тепло, он соотносил их со сторонами света. Так, люди, живущие на севере в условиях холодного и сухого климата высокие, обладают способностями к искусству и военному делу. Их можно охарактеризовать как гордых, иногда упрямых. Жители востока – спокойные, приветливые, проживают в сухом теплом климате. Южане, как жители теплого влажного климата, как правило вялые, апатичные. На западе же, исходя из трудов Гиппократа, проживают угрюмые и любящие труд люди.

Так же Гиппократ считал, что психический склад человека определяется соотношением различных жидкостей в организме человека: лимфы, крови, желчи и черной желчи. Каждая из жидкостей играет специфическую роль в жизнедеятельности человеческого организма: Кровь несет теплоту и согревает человека. Лимфа, напротив, охлаждает порывы и стремления, поскольку является холодным «соком». Предназначение черной желчи – поддерживать влагу в организме. Желтая желчь подсушивает лишние соки. На основе учения великого философа строились дальнейшие изучения индивидуальной специфики человека. [1]

Следуя учению Гиппократа, древнегреческий врач Клавдий Гален создал первую в своём роде типологию темпераментов и изложил её в своём трактате «*De Temperamentum*». Согласно его идеям, в зависимости от преобладания какой-либо жидкости появляются и особенности личности, равное количество этих жидкостей составляет здорового человека, непропорциональное же является источником болезней.

Именно Гален выделил четыре известных типа темперамента, в зависимости от преобладающей жидкости:

Преобладание крови в организме делает человека подвижным и веселым - сангвиником, лимфы – спокойным и медлительным - флегматиком, человек с преобладанием желчи является импульсивным - холериком, если же преобладает черная желчь, то, следуя трудам Гиппократ и Галена, человек грустный и боязливый – меланхолик [8].

Древнегреческий философ Аристотель так же изучал причины различия между людьми. Он считал, что причина различий заключается не в жидкостях организма, а в различных составах крови. Исходя из его трудов можно сделать вывод. Что природа человеческой эмоциональности имеет тесную связь с составом, скоростью свертывания и плотностью крови. Так, например, спокойный человек отличается жидкой и холодной кровью – «хладнокровный», а темпераментный человек – густой и горячей [1].

Параллельно с этими взглядами с середины XVIII века начинает формироваться конституциональная теория темперамента. Главная идея этой теории заключается в том, что темперамент личности зависит от телосложения человека. Наиболее известными представителями конституциональной теории темперамента являются Э. Кречмер и У. Шелдон.

Изучая особенности строения тела человека, Эрнест Кречмер выделил три типа темперамента в зависимости от конституциональных особенностей. Циклотомический тип темперамента характеризует человека с пикническим типом темперамента – это тучный человек, как правило низкого роста, с большим животом и круглой головой на короткой шее. Циклотомикам присущи легкость в общении, расслабленными движениями, предпочтения общественной жизни. Вторым типом темперамента Э.Кречмер выделил Шизотомический. Такие люди характеризуются высоким ростом, тонкими конечностями и грудной клеткой, вытянутым лицом. Шизотомический тип

темперамента характеризуется замкнутостью, слабой податливостью, сложностью в общении, общей пассивностью. Иксотомический тип темперамента присущ людям с атлетическим телосложением. Такие люди спокойные, мало впечатлительные, отличаются невысокой гибкостью мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки, мелочны [3].

В основе представлений У.Шелдона, как и у Э.Кречмера, лежит предположение о том, что структура тела определяет темперамент личности. Лица с доминирующими качествами эндоморфного телосложения обладают висцеротоническим типом темперамента, мезоморфная конституция связана с соматотоническим типом, а эктоморфная с церебротоническим.

Однако конституциональная теория показывает существующую связь между внешностью и психическими особенностями индивида. Однако она не дает возможности понять благодаря чему группируются психические и физические особенности в тот или иной тип темперамента [8].

Наиболее популярной теорией в наши дни считается психофизиологическая теория темперамента, которая выделяет четыре типа темперамента в зависимости от типа нервной системы. Основоположником данной теории был русский физиолог И.П.Павлов. В начале XX в. он впервые высказал мысль, что определяющими для темперамента являются особенности функционирования нервной системы.

И. П. Павловым были предложены 4 типа нервной системы. В зависимости от силы нервных процессов ученый предлагал рассматривать сильные и слабые типы нервной системы. Дальнейшее деление основано на уравновешенности нервных процессов (только для сильных типов), в соответствии с чем разграничиваются уравновешенные и неуравновешенные типы. При этом неуравновешенный тип характеризует преобладание возбуждения над торможением, уравновешенный, соответственно, наоборот. Наконец, сильные уравновешенные типы подразделяются на подвижные и

инертные типы (основанием для деления служит подвижность нервных процессов) [4].

Определенный вклад в развитие учения о темпераменте внесли швейцарский психоаналитик К. Юнг и немецкий психолог Г. Айзенк. По характеру направленности личности К. Юнг выделил два психологических типа личности: экстравертивный, интровертивный. Людям экстравертивного типа свойственны направленность на взаимодействие с внешним миром, тяга к новым впечатлениям, импульсивность, общительность, повышенная двигательная и речевая активность. Для людей интровертивного типа характерны фиксация интересов на своем внутреннем мире, склонность к самоанализу, замкнутость, затруднения в социальной адаптации, некоторые затруднения речи.

Г. Айзенк к экстраверсии и интроверсии Юнга добавил такие свойства, как эмоциональная устойчивость и эмоциональная неустойчивость (нейротизм). Нейротизм, по Г. Айзенку, характеризуется неустойчивостью эмоциональной сферы, резкими колебаниями настроений, непостоянством интересов и др.

На основе сочетания этих двух основных черт личности образуются четыре типа темперамента, которые соответствуют классическим:

- эмоционально устойчивый и экстравертивный - сангвиник;
- эмоционально нестабильный и экстравертивный - холерик;
- эмоционально нестабильный и интровертивный - меланхолик;
- эмоционально устойчивый и интровертивный - флегматик.

Позже Айзенк ввел еще одно измерение темперамента – психотизм.

Психотическую личность он охарактеризовал как эгоцентрическую, эгоистическую, бесстрастную, неконтактную. Высокая выраженность этого свойства, по его мнению, создает у человека предрасположенность к психозу [2].

1.2. Основные свойства темперамента

В литературе существуют разнообразные подходы к описанию свойств темперамента.

В учебнике под редакцией профессора Е. И. Рогова рассматриваются сензитивность, реактивность, активность, соотношение реактивности с активностью, пластичность, ригидность, темп реакций, экстраверсия и интроверсия, эмоциональная возбудимость как свойства темперамента, позволяющие выделить 4 основных типа темперамента [11].

Свойства темперамента бывают общие, свойственные всем его типам и представителям, и конкретные – по-разному развитые у представителей того или иного типа темперамента. Сочетания свойств темперамента создают тип темперамента, т.е. под типом темперамента понимается определенная совокупность психологических свойств, закономерно связанных между собой и общих у данной группы людей.

К свойствам темперамента можно отнести те отличительные индивидуальные признаки человека, которые:

- определяют динамические аспекты всех его видов деятельности;
- характеризуют особенности протекания психических процессов;
- имеют более или менее устойчивый характер;
- сохраняются в течение длительного времени, проявляясь вскоре после рождения [9].

Темперамент как динамическая характеристика деятельности личности имеет свои свойства, которые положительно или отрицательно сказываются на его проявлениях:

Сензитивность – наименьшая сила внешнего воздействия, необходимая для возникновения психической реакции человека, и скорость развития этой реакции. Сензитивность является мерой чувствительности к явлениям

действительности, которые происходят в жизни человека.

Неудовлетворенные запросы, конфликты, социальные события у одних людей вызывают яркие реакции, страдания, а другие относятся к ним спокойно, безразлично.

Реактивность – это степень произвольности реакций человека на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, угроза, неожиданный резкий звук). Это такая особенность реакции личности на разнообразные раздражители, которая проявляется в темпе, силе и форме ответа, и ярче всего – в эмоциональной впечатлительности, и отражается в отношении человека к окружающей действительности и к самому себе. Реактивность как особенность темперамента ярко проявляется при психических травмах – в реактивной депрессии (угнетенность, торможение двигательное и речевое), в афферентно-шоковых реакциях (реакции на катастрофы, аварии, паника), проявляющихся в беспорядочной двигательной активности или в полном торможении, ступоре.

Пластичность – легкость, гибкость и быстрота приспособления человека к меняющимся внешним условиям (новая компания, другой город проживания и т.д.)

Ригидность – особенность, противоположная пластичности, - сложность или невозможность перестраиваться при выполнении заданий в зависимости от обстоятельств. В познавательной деятельности ригидность проявляется в медленном изменении представлений о жизни, деятельности. В эмоциональной жизни – в заоченелости, вялости, неподвижности чувств. В поведении – в негибкости, инертности мотивов поведения и морально-этических поступков при всей очевидности их целесообразности.

Резистентность – возможность оказывать сопротивление негативным или неблагоприятным обстоятельствам. Довольно ярко эта особенность проявляется в стрессовых ситуациях, при значительном напряжении в

деятельности. Одни люди способны сопротивляться самым сложным условиям деятельности или обстоятельствам, которые неожиданно возникли (аварии, конфликты), а другие в чрезвычайных ситуациях теряются, легко сдают позиции, становятся неспособными продолжать работу, хотя при обычных условиях с ними этого не бывает, несмотря на усталость и тяжелые условия работы.

Активность – степень энергичности, которой человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия на пути к своим целям. Активность определяет такие психические проявления, как целенаправленность и настойчивость в достижении цели, сосредоточенность внимания в длительной работе и т.д.

Соотношение реактивности и активности – определяется по тому, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (от настроения, желания, случайных событий) или от целей, намерений, стремлений, убеждений человека.

Темп реакции – скорость протекания различных психических реакций и процессов (скорость движения, темп речи, скорость запоминания, быстрота ума)

Эмоциональная возбудимость – уровень воздействия, необходимый для возникновения эмоциональной реакции, и скорость возникновения этой реакции.

Экстраверсия и интроверсия – определяют по тому, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент или от образов, представлений, мыслей, связанных с прошлым и будущим [11].

Считают, что свойства темперамента определяются в основном свойствами нервной системы человека. Свойства нервной системы и их сочетание

определяет особенности протекания психических процессов, которые в свою очередь определяют психологическую характеристику темперамента.

1.3. Характеристика типов темперамента

Учитывая вышеперечисленные свойства темперамента, можно составить следующие психологические характеристики основных типов темперамента.

А) Флегматик.

Неэмоциональный, малочувствительный человек. От людей этого психотипа сложно добиться живой реакции на происходящее, они не выдают своих эмоций. При больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него скудная мимика, движения невыразительны и замедлены так же, как речь. Выражает собой скорее склонность к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но зато надолго. Это заменяет ему медлительность вхождения в работу. У него сильная, уравновешенная, но инертная нервная система. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он с трудом сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт. недостатком флегматика является его инертность, малоподвижность.

При всей внешней ленивости и медлительности флегматик достигает наилучших результатов по объему и качеству работы по сравнению с людьми любых других темпераментов в сходных условиях. Однако для успеха ему требуются стабильные условия работы, если же ситуация постоянно меняется, работоспособность флегматика падает. Эти свойства делают его незаменимым в сферах производства, администрирования и везде, где востребовано умение поддерживать процессы в стабильном состоянии [4].

Б) Меланхолик.

Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание и замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов – интроверты.

Такой человек обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придает большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой, что показывает на слабую нервную систему. Он обладает повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать «срыв», растерянность. Такой человек нередко бывает сдержанным и особенно контролирует себя при выдаче обещаний. Он никогда не обещает того, что не в состоянии сделать, весьма страдает от того, что не может выполнить данное обещание, даже в том случае, если его выполнение непосредственно от него самого мало зависит [4].

Крутецкий дополняет, что в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают продуктивно. В благоприятных условиях, при правильном воспитании обнаруживаются ценнейшие качества личности меланхолика. Его впечатлительность, тонкая эмоциональная чувствительность, острая восприимчивость окружающего мира позволяют ему добиваться больших успехов в искусстве – музыке, рисовании, поэзии. Меланхолики часто отличаются мягкостью, тактичностью, деликатностью и отзывчивостью: кто сам раним, тот обычно тонко чувствует и боль, которую сам причиняет другим людям [9].

В) Сангвиник.

Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать не утомляясь. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт [9].

Сангвистический темперамент деятельности характеризует человека весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Он быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем еще недавно его очень волновало и притягивало к себе. Сангвиник много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания. Он легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником, все люди ему друзья. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная или физическая работа его быстро утомляет.

При неблагоприятных условиях, когда отсутствует систематическое, целенаправленное воспитание, у сангвиника могут проявляться легкомысленное, беззаботное и беспечное отношение к делу, разбросанность, неумение и нежелание доводить дело до конца, несерьезное отношение к учению, труду, другим людям, переоценка себя и своих возможностей [8].

Г) Холерик.

Отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Имеет большую устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он, скорее экстраверт [9].

Холеристический темперамент деятельности характеризует вспыльчивого человека. О таком человеке говорят, что он слишком горяч, несдержан. Вместе с тем такой индивид быстро остывает и успокаивается, если ему уступают, идут навстречу. Его движения порывисты, но непродолжительны. Нервная система определяется преобладанием возбуждения над торможением; неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости.

Для холериков при принятии решений на первом месте стоит человеческий фактор, эмоции и отношения. Работоспособность холерика высокая, но неустойчивая. Ко всему новому холерик привыкает легко и быстро, но устойчивые навыки формируются у него долго и с большим трудом [8].

Глава 2. Теоретические основы изучения самооценки и стрессовых ситуаций

2.1. Сущность понятия самооценка и ее виды

В психологии самооценка рассматривается как комплекс представлений человека о себе самом, которые сформировались на основе сравнения себя с окружающими. Эти представления играют важную роль в формировании образа собственного «Я» или Я-концепции. Самовосприятие неразрывно связано со степенью любви к себе. Чем сильнее человек любит себя, тем адекватнее и выше его самооценка.

Именно самооценка существенным образом влияет на эффективность деятельности человека и степень выраженности стремления к личностному росту [2].

Самооценка, являясь специфическим индивидуально-личностным образованием, представляет собой направленный побудитель и регулятор поведения и деятельности, обладающий комплексом функций, среди которых наиболее существенной является функция регулирования отношений человека с социумом при сравнении собственной самобытности.

Формируясь в раннем детстве, самооценка личности длительное время остается довольно пластичной, что позволяет создать некоторые условия для ее изменения в случае нарушения адекватности и позитивности.

Формирование адекватной самооценки, то есть реалистического, устойчивого, внеситуативного отношения субъекта к себе, непосредственно связано с проблемами воспитания, обучения и развития [9].

Познание механизма, сущности, структуры и закономерностей становления самооценки является необходимым условием управления процессом «выполнить себя» растущего человека, реализации конструктивной социальной человеческой сущности в разных возрастах и особенно в

наиболее значимом, определяющим всю последующую жизнедеятельность индивида в дошкольном возрасте.

Психологическая модель самооценки наглядно демонстрирует, что ее адекватное функционирование возможно при условии достаточной сформированности основных структурных компонентов, таких как целеполагание, идеальное «Я» и рефлексия [4].

В психологии выделяют три вида самооценки. Классификация проводится на основе степени соответствия самомнения человека объективным данным.

Чем реальнее личность оценивает себя, тем удачнее складываются взаимоотношения с людьми и выше успехи во всех сферах жизни.

а) Адекватная самооценка

При данном виде восприятия себя оценка человека совпадает с реальной действительностью. Человек трезво осознает свои сильные и слабые стороны, знает возможности и потребности, определяет внутренний потенциал.

Такая личность способна к самокритике и работе над ошибками. Недостатки устраняются, а сильные характеристики культивируются.

б) Неадекватная самооценка

Искаженная самооценка предполагает, что мнение человека о себе далеко от объективного. Радикальное самовосприятие может быть завышенным или заниженным, когда человек либо не принимает себя совсем, либо полагает, что обладает теми качествами, которые ему на самом деле не присущи.

Неадекватная самооценка мешает коммуникациям и профессиональным достижениям.

в) Смешанная самооценка

В данном случае человек в разные периоды жизни относится к себе по-разному, то проявляет больше уверенности, то становится слабым и закомплексованным.

О смешанном виде также можно говорить, если мы реально смотрим на себя в части одних качеств, и неадекватно в отношении других характеристик. К примеру, мы уверенно реализуемся в профессии, а в личной жизни считаем себя недостойными подходящего партнера.

Уровень самооценки зависит от степени любви человека к себе и сравнения с другими людьми. Выделяют несколько уровней самооценки:

I. Заниженная

Человек с заниженной самооценкой относится к себе без особой теплоты, он не удовлетворен тем, как складывается его жизнь.

Во внешних проявлениях у такого индивида выражены:

- 1) частая самокритика;
- 2) регулярно возникающее чувство вины;
- 3) желание угодить другим людям;
- 4) боязнь сделать что-то неправильно.

При этом объективные данные у человека хорошие, потенциал есть, но из-за страха совершить ошибку они часто не реализуются.

II. Низкая

Самый нежелательный уровень оценки собственной личности, не позволяющий выстроить успешные отношения и добиваться результатов.

Человека с низкой самооценкой выдают следующие проявления:

- 1) извинения к месту и не к месту;
- 2) невротическое чувство вины;

- 3) постоянные оправдания своих слов и поступков;
- 4) отсутствие инициативы из-за полной неуверенности в своих силах.

При низкой самооценке всегда присутствует «комплекс самозванца». Если человек добился успеха, что-то хорошо сделал, он будет говорить, что это случайность и его заслуги в этом нет никакой.

Его речь изобилует такими фразами как: «Не уверен», «Я не смогу, у меня не получится». К слову, перфекционизм – это проявление низкой и заниженной самооценки. Все знают примеры, когда девушки, казалось бы, с идеальной внешностью, о которой многие могут только мечтать, истязают себя диетами, ложатся под нож пластических хирургов и зарабатывают тяжелые патологии.

III. Нормальная

Иметь нормальную самооценку личности – большая удача для человека!

Люди полностью осознают свои плюсы и минусы, принимают как данность свои достоинства и грехи, последние стараются исправить. Человек себя уважает и любит.

Во внешних проявлениях такое самовосприятие выражается следующим образом:

- 1) способность принимать решения и нести за них ответственность;
- 2) спокойное выражение своего мнения;
- 3) стрессоустойчивость;
- 4) адекватное восприятие критики со стороны;
- 5) реалистичность ожиданий.

Нормально оценивающая себя личность живет легко, спокойно, гармонично, у нее много друзей, есть все возможности для успешной личной жизни. Мала вероятность появления психических и психосоматических заболеваний.

Чувством вины человек себя не грызет, ошибки осознает, исправляет и идет дальше.

IV. Высокая, завышенная

Суть высокой и завышенной самооценок одна – искаженное представление о себе в сторону восхваления достоинств и игнорирования недостатков.

Характеристики человека с завышенной самооценкой:

- 1) нарциссизм, самолюбование;
- 2) непереносимость любой критики;
- 3) непоколебимая уверенность в своей правоте;
- 4) обвинение в неудачах окружающих;
- 5) отсутствие привычки просить прощения, даже если виноват;
- 6) постоянное соперничество с коллегами и друзьями;
- 7) отсутствие желания и навыков слушать оппонента.

Такому человеку не интересны люди, в принципе. Он часто похвально, говорит о своих успехах, считает себя недооцененным. Индивид полагает, что весь мир должен крутиться вокруг него, он не просит, а приказывает [12].

2.2. Реакция психики человека на стрессовые ситуации

Люди неодинаково реагируют на идентичные стрессоры. Очевидно, что точно предсказать последствия воздействия стрессовых факторов сложно. Это связано с тем, что между стрессорами и их последствиями опосредовано действуют другие факторы. К таким факторам относят качества стрессоров, личностные свойства, компетентность в преодолении нагрузок и социальные факторы.

Стресс — это ответная реакция организма на воздействие внешних факторов, которая сопровождается тревожным состоянием и повышенной эмоциональностью. Незначительное напряжение оказывает положительный эффект, ускоряет реакции, стимулирует выработку адреналина и мозговую деятельность. Постоянный стресс приводит к истощению организма и серьезным заболеваниям [10].

Реакции человека на стрессовую ситуацию могут проявляться следующим образом:

I. К физическим признакам можно отнести:

- 1) Головные боли
- 2) Учащенное сердцебиение
- 3) Утомление
- 4) Повышенная потливость
- 5) Сжатые кулаки или челюсти
- 6) Быстрое увеличение или снижение массы тела

II. Умственные интеллектуальные признаки

- 1) Потеря концентрации внимания
- 2) Легкая отвлекаемость
- 3) Ночные кошмары
- 4) Ошибочные действия
- 5) Постоянные негативные мысли
- 6) Импульсивность мышления

III. Эмоциональные признаки

- 1) Нерешительность

- 2) Раздражительность
- 3) Подозрительность
- 4) Мрачное настроение, вплоть до депрессии
- 5) Ощущение напряжения
- 6) Истощенность, отсутствие энтузиазма

В зависимости от внутренних условий (особенности личности) люди могут по-разному отвечать на различные стрессовые ситуации: они испытывают различные эмоции, проявляют различные формы поведения и т. д.

К факторам, влияющим на восприятие ситуации (и от этого зависит выход из нее) специалисты относят: пол, возраст человека, социально-групповую принадлежность, тип нервной системы, темперамент, самооценку, состояние здоровья, текущее психофизиологическое состояние, религиозная ориентация, степень зрелости личности и т. д.

Механизмы стресса – это механизмы действия психики человека. Понимая принципы психики человека, можно избавиться от стрессов. Для современного человека важно не только уметь правильно реагировать на стресс, но и правильно снимать его, не накапливая [5].

Выделяют три основных стадии стресса:

- а) Стадия мобилизации. На данном этапе активизируется реакция тревоги. Она мобилизует все адаптивные ресурсы организма, готовит его к срочным действиям. Усиливается энергообмен, увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, учащается дыхание, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам. В чрезвычайных ситуациях, например, при пожаре, реакция тревоги может оказаться очень полезной.
- б) Стадия сопротивления. Все системы организма возвращаются к нормальному режиму работы, и начинается разработка новых программ

действий (приспособления, адаптации к новым обстоятельствам). У организма есть определённый резерв устойчивости к воздействию стрессора и адаптации.

в) Стадия истощения. В том случае, когда организм не смог адаптироваться к новым условиям среды, выработать новую программу действий, происходит истощение ресурсов. В этом случае человек (да и любой организм) может заболеть и даже умереть.

Механизм стресса задействует в работе почти все органы и системы. В работе организма в момент стресса задействованы 2 системы: физиологическая и психологическая.

На подсознательном уровне во время стресса срабатывают подсознательные установки, которые относятся к психологическим механизмам:

- 1) подавление: лежит в основе подсознания и отвечает за вытеснение негативных чувств из памяти;
- 2) проецирование: человек во время проживания стресса переносит свой негатив на других – в случае стресса человек негатив проецирует на других и оправдывает себя;
- 3) попытки уйти от самого себя: этот механизм сравнивается часто с позой эмбриона, является попыткой избежать самобичевания;
- 4) рациональный ответ на вопрос: это один из методов избежать наказания в собственном мире;
- 5) сублимация: является благоприятной реакцией на стрессор, но этот фактор не всегда безобиден, потому как не позволяет оценить правильно ситуацию, заключается сублимация в преобразовании негативного проявления в позитив, проявления агрессии можно перевести в спорт и тогда нерастраченная энергия организма будет при деле.

Механизмы стресса далеко не безобидны и не позволяют правильно оценить происходящее. Кроме того, они способствуют разрыву связей с социумом, чем еще сильнее ухудшают психологическое состояние индивида [6].

Глава 3. Эмпирическое исследование среди студентов высших учебных заведений

3.1. Методика исследования типа темперамента и самооценки личности

Исследование проводилось на студентах Кубанского Государственного университета факультета управления и психологии 1 курса. В исследовании приняли участие 35 человек.

Для достижения поставленной цели применялся метод тестирования, для которого была выбрана следующая методика:

Личностный опросник Г.Ю. Айзенка для определения основных типов темперамента и качеств личности типа интроверсия – экстраверсия эмоциональная устойчивость – нейротизм, состоящий из 57 вопросов.[7,с. 74]

Испытуемым вслух зачитывалась инструкция, после чего раздавались бланки для ответов, которые необходимо было заполнить.

Данные результатов методики, направленной на определение типа темперамента, можем наблюдать в приложении №1.

Мною также дважды была проведена методика Г.Ю.Айзенка «Самооценка психических состояний», предназначенная для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность [7, с. 141]. Проводя данную методику в первый раз, я узнала самооценку психического состояния испытуемых в спокойной обстановке. Второй раз студенты проходили методику в предсессионное время, что, как известно является довольно сильным фактором стресса.

Результаты проведенной методики можно увидеть в приложении №2

Для наглядности и удобства изучения полученных мною результатов, в таблице приводятся следующие сокращения:

1-спокойная обстановка

2-стрессовая ситуация

Т- тревожность

Ф- фрустрация

А- агрессивность

Р- ригидность

3.2. Анализ эксперимента по изучению самооценки определенных типов темперамента и их зависимости от различных жизненных ситуаций

Результаты исследования структуры темперамента позволили составить обобщенный профиль студентов: преобладание меланхолического и холерического типов темперамента (31,4% и 28,6% соответственно), сангвинический тип темперамента был зарегистрирован у 22,9% респондентов, а флегматический - у 17,1%.

Было выявлено что стресс-фактор в виде предстоящей экзаменационной сессии оказывает существенное влияние на самооценку личности студентов. По результатам исследования можно судить о различных свойствах поведения основных типов темперамента.

Так, у сангвиников, в среднем, в спокойной обстановке низкая тревожность и низкая фрустрация, а при стрессовых ситуациях эти показатели даже немного уменьшились, что указывает на собранность данного типа темперамента. Также у респондентов сангвинического типа темперамента в спокойной обстановке уровень агрессивности и уровень ригидности находятся на среднем уровне, при стрессе показатели немного увеличились, что указывает на самостоятельность типа темперамента в стрессовых ситуациях.

Похожая картина наблюдается и у флегматиков. Но, в отличие от сангвиников, уровень агрессивности данного типа темперамента довольно низок, и не изменился даже под воздействием стресс-фактора.

Холерики, имеющие сильный и неуравновешенный тип темперамента, и в спокойной обстановке отличаются повышенной агрессивностью, а в предэкзаменационное время возрастает еще сильнее. Стоит отметить, что уровень ригидности так же повысился, что означает быстрое эмоциональное истощение.

В контраст холерику, меланхолик в повседневной жизни имеет средний уровень агрессивности, который под воздействием стрессовых ситуаций почти не изменился. В отличие от агрессивности, тревожность меланхоликов при стрессе заметно увеличилась, как и уровень фрустрации. Это указывает на высокую эмоциональную чувствительность, повышенную ранимость, а также заниженную самооценку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе работы над теоретическим исследованием, изучив различные источники информации, я пришла к выводу о том, что самооценка личности в различных жизненных ситуациях и тип темперамента связаны.

Проведя эмпирическое исследование, я подтвердила выдвинутую гипотезу о том, что респонденты, с типом темперамента холерики/меланхолики, имеют более низкий уровень стрессоустойчивости, в отличие от флегматиков и сангвиников.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в возможном его применении его результатов в деятельности психологов. Например, при проведении собеседований для приема на определенную вакансию может быть предложено пройти методику Г.Айзенка по определению типа темперамента, что позволит спрогнозировать поведение и самочувствие человека в различных стрессовых ситуациях.

Список использованной литературы:

1. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента, М., 1964. – 140с.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность – м.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2004. – 352с.
3. Кречмер Э. Строение тела и характер / Пер. с нем. Г.Я. Тартаковского; Под ред. П.Б. Ганнушкина. – 2-е изд. – М.: Академический проект, 2019. – 327с.
4. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Психология человека: Курс лекций. - Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002. - 232 с.
5. Водопьянова Н.В Психодиагностика стресса / Н.В. Водопьянова. – СПб.: Питер,2009. – 336с.
6. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260с.
7. Райгородский Д.Я.: Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2011. – 672 с.
8. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. – 688с.
9. Общая психология : учебное пособие / под общ. ред. Н.П. Ансимовой. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2013.
10. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования //Эмоциональный стресс /Под ред. Л.Леви. - Л.: Медицина, 2010. 135 с.
11. Психология: учебное пособие для студентов вузов; под ред. Е.И. Рогова. – М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 591с.
12. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. – М.: Издат. «Академия», 2001. – 512с.

Приложение №1

№	пол	возраст	Тип темперамента	Уровень нейротизма
1	М	20	меланхолик	18
2	Ж	19	меланхолик	16
3	Ж	19	меланхолик	15
4	Ж	19	сангвиник	8
5	Ж	18	сангвиник	6
6	Ж	19	холерик	19
7	М	18	холерик	14
8	М	22	меланхолик	15
9	Ж	20	холерик	17
10	Ж	18	холерик	19
11	Ж	18	холерик	16
12	М	18	сангвиник	9
13	М	19	меланхолик	19
14	Ж	19	сангвиник	10
15	Ж	18	сангвиник	6
16	М	18	сангвиник	7
17	М	18	флегматик	2
18	М	19	флегматик	6
19	М	20	холерик	21
20	Ж	18	сангвиник	3
21	Ж	19	меланхолик	17
22	Ж	18	холерик	19
23	М	18	флегматик	5
24	М	18	флегматик	4
25	М	20	меланхолик	13
26	М	19	меланхолик	18
27	Ж	18	холерик	16
28	М	18	флегматик	7
29	Ж	20	меланхолик	14
30	Ж	18	сангвиник	5
31	Ж	19	холерик	15
32	М	19	холерик	18
33	М	19	флегматик	3
34	Ж	22	меланхолик	14
35	М	20	меланхолик	16

Приложение №2

№	пол	возраст	1 Т	2 Т	1 Ф	2 Ф	1 А	2 А	1 Р	2 Р
1	М	20	10	17	9	16	11	13	15	12
2	Ж	19	14	15	13	17	13	14	9	12
3	Ж	19	10	15	9	15	6	8	11	14
4	Ж	19	7	7	4	4	11	11	10	14
5	Ж	18	14	12	10	8	14	13	14	17
6	Ж	19	14	17	13	13	5	10	14	14
7	М	18	7	14	10	7	12	19	12	14
8	М	22	9	16	10	13	8	8	12	11
9	Ж	20	14	15	9	9	14	17	10	13
10	Ж	18	11	13	9	9	4	7	12	14
11	Ж	18	5	5	4	8	14	16	13	10
12	М	18	6	3	8	7	8	17	4	12
13	М	19	11	16	9	17	12	9	11	7
14	Ж	19	7	4	3	2	12	13	6	7
15	Ж	18	8	9	6	6	12	14	12	15
16	М	18	6	5	3	4	17	15	7	10
17	М	18	5	6	1	3	7	5	13	16
18	М	19	7	7	10	10	9	7	10	14
19	М	20	6	9	9	13	17	19	11	11
20	Ж	18	7	5	3	3	4	5	11	15
21	Ж	19	8	14	13	15	8	8	12	12
22	Ж	18	6	13	5	7	12	17	17	19
23	М	18	5	5	3	4	8	8	12	13
24	М	18	5	3	5	4	2	2	8	8
25	М	20	9	16	11	16	7	7	7	5
26	М	19	6	12	13	15	11	11	11	11
27	Ж	18	5	15	2	4	14	18	12	17
28	М	18	7	7	7	7	11	9	13	14
29	Ж	20	11	15	8	14	3	5	14	14
30	Ж	18	5	7	5	5	17	17	8	10
31	Ж	19	11	13	8	9	8	14	7	15
32	М	19	5	7	7	8	14	19	13	13
33	М	19	2	5	3	5	6	7	14	14
34	Ж	22	8	13	9	16	6	6	7	5
35	М	20	13	18	11	19	11	9	13	7