Курсовая работа

Типы темперамента и способы реагирования на жизненные трудности студентов

Выполнила: студентка

Щукина Надежда

Владимировна

ВВЕДЕНИЕ

психологический темперамент жизненный

Актуальность: Исследования типов темперамента и способов реагирования на жизненные трудности очень актуально в наше время, так как многие ученые и исследователи по разному смотрят на данную проблему, и каждый выдвигает свои предположения.

Темперамент - это те врожденные особенности человека, которые обусловливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов темперамента, подчеркнем, что нет лучших или худших темпераментов - каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его достоинств и нивелирование его отрицательных граней.

Человечество издавна пыталось выделить типичные особенности психического склада различных людей, свести их к малому числу обобщенных портретов - типов темперамента. Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях.

Исследованиями темперамента занимались и занимаются как отечественные, так и зарубежные психологические школы. Их представителями являются Гипократ, Гален, Эмпедокл, немецкий психиатр Э. Кречмер, У. Мак-Дауголл, японский психолог Т. Фурукова, А. Галлер, Г. Врисберг, И.П. Павлов, итальянский исследователь А. Ди Джиованни, французский исследователь Л.Л. Ростан, немецкий исследователь Г.Г. Карус, французский врач Клод Сиг, немецкий философ И. Кант

Проблема: Теоретическое и практическое исследование индивидуальных особенностей типов темперамента и их способов реагирования на жизненные трудности.

Тема: Типы темперамента и способы реагирования на жизненные трудности.

Цель: Исследование различных типов темперамента и способов реагирования на жизненные трудности студентов.

Объектом исследования является темперамент.

Предмет: Типы темперамента и способы реагирования на жизненные трудности студентов.

Гипотеза: Мы предполагаем, что представители различных типов темперамента по разному реагируют на жизненные трудности.

Задачи:

• Проанализировать научную литературу по проблеме исследования типов темперамента и их восприятия различных жизненных ситуаций.

• Провести исследования по выявлению типов темперамента и способов реагирования на жизненные трудности.

• Проанализировать результаты исследований.

Методы исследования: анализ литературы, констатирующий эксперимент, тестирование, математическая обработка результатов, интерпретация результатов исследования.

База исследования: ФГБОУ ВПО «Стерлитамакская государственная педагогическая академия им. Зайнаб Биишевой», факультет педагогики и психологии, студенты I курса, в количестве 15 человек.

Практическое значение: При исследовании типов темперамента и способов реагирования на жизненные трудности, мы выявили, что представители различных типов темперамента ведут себя по разному при решении жизненных трудностей. Это исследование может представлять интерес для преподавателей сузов и вузов, с его помощью они смогут находить индивидуальные подходы к детям, имеющим различные типы темперамента, и помогать им быстрее адаптироваться в различных условиях.

Структура курсовой работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА И СПОСОБОВ РЕАГИРОВАНИЯ НА ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ

.1 Темперамент и его виды

Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Интерес к данной проблеме возник более двух с половиной тысяч лет тому назад.

Он был вызван очевидностью существования индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития, неповторимостью социальных связей и контактов.

К биологически обусловленным структурам личности относится, прежде всего, темперамент. Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, до сих пор эта проблема относится к разряду спорных и до конца не решенных проблем современной психологической науки.

Слово "темперамент" в переводе с латинского обозначает "надлежащее соотношение частей", равное ему по значению греческое слово "красис" ввел древнегреческий врач Гиппократ(5-4 вв. до н. э.). Под темпераментом он понимал и анатомо-физиологические, и индивидуальные психологические особенности человека. Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма» - крови (от латинского sanguis), флегмы (от греческого phlegma), желтой желчи (от греческого chole) и черной желчи (от греческого melaina), - входящих в его состав. Преобладание одной из них и определяет темперамент человека. Названия темпераментов, данных по названию жидкостей, сохранились до наших дней. Каждая жидкость имеет особое свойство и особое назначение. Свойство крови - теплота. Назначение ее - согревать организм. Свойство флегмы - холод, а назначение - охлаждать организм. Свойство желтой желчи сухость. Назначение поддерживать сухость в организме, «подсушивать его». Свойство черной желчи - сырость. Назначение ее - поддерживать сырость, влагу в типы темперамента, наряду с физиологическими свойствами, психологическими и даже нравственными свойствами [11: 47-48].

Римский анатом и врач Клавдий Гален, живший во II в. до н.э., впервые дал развернутую классификацию разных типов темперамента. Впоследствии представителями античной медицины число типов темперамента было сведено до четырех. Каждый из них характеризовался преобладанием какой-либо одной жидкости [11: 48-49].

Эммануил Кант (1724- 1804).Говорил что с физиологической точки зрения, когда речь идет о темпераменте, имеют в виду физическую конституцию (слабое или сильное телосложение) и комплекцию (жидкое, с помощью жизненной силы закономерно подвижное в теле). К нему относят также тепло или холод при обработке этих соков [11: 49-51].

У Вундта (конец XIX в.) темперамент - это соотношение скорости и силы “душевных движений”. В процессе развития учения о темпераменте изменяется характеристика четырех основных типов темперамента. Пересматривается представление об их количестве. Начиная с Канта стали отличать свойства темперамента от других индивидуальных психических свойств (характера личности), хотя строгих критериев для такого различения не было предложено [11: 51-53].

На рубеже XIX и начала XX вв. сформировалась так называемая соматическая концепция, согласно которой существует связь между свойствами темперамента и телосложением. Наибольший интерес представляют те из них, в которых свойства темперамента, понимаемые как наследственные или врожденные, связывались с индивидуальными различиями в особенностях телосложения. Эти типологии получили название конституционных типологий. Так наибольшее распространение получила типология, предложенная Э. Кречмером, который в 1921 г. опубликовал свою знаменитую работу «Строение тела и характер». Главная его идея заключалась в том, что люди с определенным типом сложения имеют определенные психические особенности [8: 534-537].

Наиболее успешную попытку связать темперамент с особенностями организма человека предпринял русский ученый-физиолог И.П. Павлов, открывший свойства высшей нервной деятельности. В лабораториях Павлова, где на собаках изучали условные рефлексы, обнаружили, что у разных животных условные рефлексы образуются по-разному: у одних они образуются быстро и долго сохраняются, у других же, напротив, медленно и угасают быстро; одни животные могут переносить большие нагрузки при сильных раздражителях, а другие при тех же условиях впадают в тормозное состояние.

На основе полученных результатов исследований Павлов показал, что в основе каждого из четырех темпераментов лежит то или иное соотношение основных свойств, которое было названо типом высшей нервной деятельности [14: 436].

Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако при всем разнообразии подходов большинство исследователей признает, что темперамент - это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

Темперамент - это аспект общей структуры личности, характеризующийся предрасположенностью к определенным моделям эмоционального реагирования, изменений настроения и уровнем чувствительности, определяемым возбуждением. Имеется тенденция понимать темперамент как генетическую предрасположенность.

Б.М. Теплов дает следующее определение темперамента: «темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т.е. быстротой возникновения чувств с одной стороны, и силой - с другой [9: 267-268].

Таким образом, темперамент имеет два компонента - активность и эмоциональность. Активность поведения характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты или, наоборот медлительности и инертности.

В свою очередь, эмоциональность характеризует протекание эмоциональных процессов, определяя знак (положительный или отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, гнев) [3: 48-51].

Ещё с древних времён было принято различать четыре основных типа темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический и флегматический. Эти основные типы темперамента, прежде всего, различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний.

Сангвиник. Сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, быстрый тип. Все отделы головного мозга работают согласованно, в гармоническом взаимодействии.

У сангвиника положительные условно-рефлекторные связи образуются быстро и являются устойчивыми. Интенсивность реакций соответствует силе раздражителей. Условные тормозные реакции также образуются быстро, они сильны и устойчивы. Сильные нервные клетки коры и нормально возбудимые подкорковые области обеспечивают хорошую приспособляемость к требованиям окружающей среды. Деятельность коры характеризуется высокой подвижностью. Это живой темперамент, не вызывающий трудностей при воспитании. Речевые реакции образуются быстро и соответствуют возрастным нормам. Речь сангвиника, как правило, громкая, быстрая, выразительная, с правильными интонациями и ударениями, уравновешенная и плавная. Она сопровождается живой жестикуляцией, выразительной мимикой и эмоциональным подъемом.

Сангвиники с охотой берутся за каждое дело, способны к увлечению. Любят новизну, разнообразие ситуаций, перемену мест. В работу включаются быстро. Больше всего им подходит работа, требующая быстроты реакции и уравновешенности [22: 63-64].

Холерик. Характеризуется сильными условными реакциями, подверженными большому влиянию подкорковых областей. Повышенная подкорковая деятельность не всегда достаточно регулируется корой. Условны связи образуются медленней, чем у других типов, что связанно с повышенной возбудимостью подкорковых центров, которые тормозят центры коры. Условные тормозные реакции холерика не устойчивы. Дети такого типа учатся обычно удовлетворительно, однако испытываю затруднения в приспособлении своих реакций и эмоций к требованиям школы. Их речь становится в меру быстрой, но нервной и формируется труднее, чем у сангвиника и флегматика[22: 63-64].

Холерик вспыльчив, агрессивен, прямолинеен в отношениях, инициативен в деятельности. Выразительный проникновенный взгляд. Движения быстрые и резкие. Резкая смена эмоций. Склонен переоценивать свои силы и недооценивать препятствия на пути к цели. Склоне перебивать собеседника, в разговоре захватывает инициативу, горячо настаивает на своем. Для холериков характерна цикличность в работе. Они способны со всей страстью отдаться делу, за которое взялись, увлечься им. Однако при подавленном состоянии, при упадки веры в свои возможности начатую работу забрасывают [23: 40].

Флегматик. Психические процессы характеризуются определенной инертностью и замедленным реагирование на раздражители. Уравновешенность и некоторая инертность нервных процессов позволяют флегматику оставаться спокойным в любых условиях. Это спокойный, уравновешенный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни. При наличии сильного торможения уравновешенного процесса возбуждения ему не трудно сдерживать свои порывы, строго следовать выработанному распорядку жизни. Флегматик солиден, работает неторопливо, ритмично. Внимание его в меру устойчивое, переключение внимания замедленное. Чувства внешне проявляются слабо. Скуп на слова. Взгляд маловыразителен, мимика бедна и однообразна. В меру общительный, предпочитает проверенные методы работы, Контролирует свою деятельность, Излишние самопроверки ему не мешают и не раздражают. Редко проявляет инициативу [23: 40]. Меланхолик. Данный тип отличается высокой эмоциональной чувствительностью. Сильные воздействия вызывают у меланхолика запредельное торможение, характеризующееся преобладанием тормозного процесса при слабости как возбуждения, так и торможения. Слабое раздражение у меланхолика субъективно может переживаться им как сильное, по незначительному поводу он склонен к внутренними переживанию. Замкнут, трудно и медленно сближается с людьми. Настороженный, тревожный взгляд. Стремиться быть в «тени». Сдержанная, неопределенная, неуверенная мимика. Тихая, негромкая речь. Осторожные, робкие движения. Придает большое значение мелочам. Склонен к внутренним переживаниям. Болезненно и долго переживает неудачи и наказания. Опасается перемени мест, изменения уклада жизни. В новых, особенно конфликтных, ситуациях теряется, работает ниже своих возможностей. Склонен недооценивать свои силы и переоценивать препятствия. Для меланхолика больше всего подходит ровная, требующая усидчивости и терпения работы. Монотонная работа его не тяготит. В привычной обстановке, в дружном коллективе он успешно выполняет полученное дело [23: 40].

1.2 Понятие жизненных трудностей в психолого-педагогических исследованиях

Трудная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь и т.п.), и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него собственными возможностями. Такое рассогласование препятствует достижению первоначально поставленной цели, что влечет за собой возникновение отрицательных эмоций, которые служат важным индикатором трудности той или иной ситуации для человека.

Развивающийся человек, познавая и осваивая окружающий мир, но, еще не обладая достаточным опытом, непременно будет сталкиваться с чем-то новым, неизвестным, неожиданным для себя. Это потребует от него испытания собственных возможностей и способностей, что далеко не всегда может оказаться успешным и потому может послужить причиной для разочарований. Любая трудная ситуация приводит к нарушению деятельности, сложившихся отношений, порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт, что при определенных условиях может иметь неблагоприятные последствия для развития личности.

Трудные жизненные ситуации, под влиянием которых складываются способы поведения и формируется отношение к затруднениям, имеют различный характер.

Существуют различные подходы к анализу ситуаций: структурный и содержательный и два основных подхода к описанию ситуаций: описательный и классификационный.

Для исследования, наряду с обычными ситуациями, представляют интерес трудные ситуации, являющиеся особым случаем психологических ситуаций. Концепция трудной ситуации разрабатывается в соответствии с представлениями К. Левина о психологической ситуации как актуальной системе взаимодействия личности и ее окружения.

Трудные ситуации возникают в случае неуравновешенности в системе отношений личности и ее окружения или несоответствия между целями стремлениями и возможностями их реализации, или качествами личности. Подобные ситуации предъявляют повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его моральному и материальному потенциалу, ограничивают его активность [20: 57-58].

Существует несколько классификаций категории «трудные жизненные ситуации». Некоторые исследователи предлагают классифицировать их по степени участия человека:

) трудные жизненные ситуации;

) трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи;

) трудные ситуации, связанные с социальным воздействием.

По типам трудностей классифицирует трудные жизненные ситуации К. Муздыбаев:

по интенсивности,

по величине потери или угрозы,

по длительности (хронические, краткосрочные),

по степени управляемости событий (контролируемые, неконтролируемые),

по уровню влияния [16: 57-58].

К. Флейк-Хобсон рассматривает трудные жизненные ситуации, характерные для детей, и выделяет два типа ситуаций повышенного риска.

. Ситуации, связанные с отсутствием или утратой чувства защищенности:

· враждебная, жестокая семья;

· эмоционально отвергающая семья;

· не обеспечивающая надзора и ухода семья;

· негармоничная семья (распадающаяся или распавшаяся);

· чрезмерно требовательная семья (доминирующая гиперопека);

· появление нового члена семья (отчим, мачеха, брат, сестра);

· противоречивое воспитание или смена типа;

· чуждое окружение за рамками семьи (язык, культура).

. Ситуации, вызывающие беззащитность из-за отрыва от семьи:

· помещение в чужую семью;

· направление в детское учреждение;

· госпитализация

Такого рода ситуации, оказывая существенное влияние на весь ход психического развития, способны серьезно нарушить социальную адаптацию ребенка, глубоко деформировать его психику. Перечисленные ситуации охватывают наиболее существенные, значимые жизненные отношения ребенка, поэтому их наличие должно предопределять серьезные отрицательные последствия для развития личности [21: 444-446].

Существуют и другого типа трудные ситуации, которые с большей вероятностью могут встретиться в жизни практически каждого человека, в том числе и ребенка. Это так называемые «ситуации стресса обыденной жизни» - повседневные, зачастую и повторяющиеся события, способные вызвать затруднения и отрицательные переживания (например, посещение зубного врача, ссора с товарищем, ответ на экзамене, увольнение и др.). Их влияние на развитие личности не менее велико. Это можно объяснить тем, что все подобные ситуации нужно преодолевать, каждый раз необходимо находить то или иное решение.

Именно в таких обыденных ситуациях человек приобретает удачный или неудачный опыт преодоления препятствий, определяет собственное отношение к трудностям, пробует, «примеряет» разные способы действия, вырабатывает наиболее приемлемую для себя тактику поведения [23: 75].

Трудные жизненные ситуации являются составной частью процессов социализации, во-первых, потому что они в целом обыденны, во-вторых, они не всегда травмируют личность, в-третьих, благоприятствуют развитию, когда происходят изменения конструктивного характера, способствующие достижению новых форм сбалансированности отношений с внешней средой.

Среди отечественных психологов, занимающихся изучением трудных жизненных ситуаций, наиболее известным является Ф. Е. Василюк. Критическая ситуация, по его мнению, в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних необходимостей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.). В связи с этим, он вводит синонимичное понятие - «критическая ситуация».

Существуют четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации. Это понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса.

Непроясненность категориальных оснований и ограничений более всего сказалась на понятии стресса. Стресс означал сначала неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома, это понятие относят теперь ко всему, что угодно. По замечанию Р. Люфта, "многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит на своей кровати", а Г. Селье полагает, что "даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс". Подобные превращения конкретно-научного понятия в универсальный принцип так хорошо знакомы из истории психологии, так подробно описаны Л. С. Выготским закономерности этого процесса, что состояние, в котором сейчас находится анализируемое понятие, наверное, можно было бы предсказать в самом начале «стрессового бума».

Таким образом, главная тенденция в освоении психологией понятия стресса, по мнению Ф.Е. Василюка, состоит в отрицании неспецифичности ситуаций, порождающих стресс. Не любое требование среды вызывает стресс, а лишь то, которое оценивается как угрожающее, которое нарушает адаптацию, контроль, препятствует самоактуализации.

Следующая ситуация - фрустрация. Необходимыми признаками фрустрирующей ситуации согласно большинству определений является наличие сильной мотивированности достижения цели (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующей этому достижению.

В соответствии с этим фрустрирующие ситуации классифицируются по характеру фрустрируемых мотивов и по характеру "барьеров". К классификациям первого рода относится, например, проводимое А. Маслоу различение базовых, «врожденных» психологических потребностей (в безопасности, уважении и любви), фрустрация которых носит патогенный характер, и «приобретенных потребностей», фрустрация которых не вызывает психических нарушений.

Следующая ситуация - конфликт. Задача определения психологического понятия конфликта довольно сложна. Решение этой задачи тесно связано с общей методологической ориентацией исследователя. Приверженцы психодинамических концептуальных схем определяют конфликт как одновременную актуализацию двух или более мотивов (побуждений). Бихевиористы утверждают, что о конфликте можно говорить только тогда, когда имеются альтернативные возможности реагирования. Наконец, с точки зрения когнитивной психологии в конфликте сталкиваются идеи, желания, цели, ценности - словом, феномены сознания.

Эти три парадигмы рассмотрения конфликта сливаются у отдельных авторов в компромиссные конструкции, и если конкретные воплощения таких сочетаний чаще всего оказываются эклектическими, то сама идея подобного синтеза выглядит очень перспективной: в самом деле, ведь за тремя названными парадигмами легко угадываются три фундаментальные для развития современной психологии категории - мотив, действие и образ, которые в идеале должны органически сочетаться в каждой конкретной теоретической конструкции [7: 342].

Для выяснения категориального основания понятия конфликта следует вспомнить, что онтогенетический конфликт - достаточно позднее образование. К. Хорни в качестве необходимых условий конфликта называет осознание своих чувств и наличие внутренней системы ценностей . В то же время, Д. Миллер и Г. Свэнсон считают, что причиной выступает способность чувствовать себя виновным за те или иные импульсы. Все это доказывает, что конфликт возможен только при наличии у индивида сложного внутреннего мира и актуализации этой сложности [11: 87-88].

Последняя рассматриваемая ситуация - это ситуация кризиса. «Исторически на теорию кризисов повлияли в основном четыре интеллектуальных движения: теория эволюции и ее приложения к проблемам общей и индивидуальной адаптации; теория достижения и роста человеческой мотивации; подход к человеческому развитию с точки зрения жизненных циклов и интерес к совладанию с экстремальными стрессами. Среди идейных истоков теории кризисов называют также психоанализ (и в первую очередь такие его понятия, как психическое равновесие и психологическая защита), некоторые идеи К. Роджерса и теорию ролей».

Отличительные черты теории кризисов, согласно большинства исследователей, состоят в следующем: она относится главным образом к индивиду, хотя некоторые ее понятия используются применительно к семье, малым и большим группам; "теория кризисов... рассматривает человека в его собственной экологической перспективе, в его естественном человеческом окружении"; теория кризисов подчеркивает не только возможные патологические следствия кризиса, но и возможности роста и развития личности.

Среди эмпирических событий, которые могут привести к кризису, различные авторы выделяют такие, как смерть близкого человека, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, женитьба, резкие изменения социального статуса и т.д. Теоретически жизненные события квалифицируются как ведущие к кризису, если они "создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворенною фундаментальных потребностей..." и при этом ставят перед индивидом проблему, "от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом" [7: 347].

Таким образом, трудные жизненные ситуации возникают или в случае неуравновешенности в системе отношений личности и ее окружения; или несоответствия между целями, стремлениями и возможностями их реализации и качествами личности. Подобные ситуации предъявляют повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его личностному потенциалу и стимулируют его активность [16: 58-59].

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что темперамент - это аспект общей структуры личности, характеризующийся предрасположенностью к определенным моделям эмоционального реагирования, изменений настроения и уровнем чувствительности, определяемым возбуждением. Имеется тенденция понимать темперамент как генетическую предрасположенность. Существует четыре типа темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический, флегматический.

Трудная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него собственными возможностями. Любая трудная ситуация приводит к нарушению деятельности, сложившихся отношений, порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт, что при определенных условиях может иметь неблагоприятные последствия для развития личности.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТОВ И СПОСОБОВ РЕАГИРОВАНИЯ НА ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ СТУДЕНТОВ

.1 Организация и методика исследования

Целью данной работы является исследование различных типов темперамента и способов реагирования на жизненные трудности студентов.

Исследования проводились в здании СГПА им. Зайнаб Биишевой факультета педагогики и психологии, со студентами 1 курса в количестве 15 человек, с 1 марта по 20 марта 2012 года.

При исследовании использовались две методики: опросник С.С. Гончарова и тест на определение типов личности Г. Айзенка.

Опросник С.С. Гончарова «Способы преодоления негативных ситуаций». Опросник состоит из 25 утверждений, Объединенных в 5 шкал. Предназначен для исследования юношей и девушек 14-18 лет. Опросник позволяет изучить способы и стратегии психологического преодоления негативных ситуаций. Стратегия представляет собой комбинацию способов преодоления, которые определяются как действия человека, предпринимаемые в ситуации психологической угрозы физическому, личностному социальному благополучию и разворачиваются в когнитивной, поведенческой или эмоциональной сфере.

Для получения «сырых» показателей по шкале нужно просуммировать ответы респондента на каждый пункт, входящий в шкалу.

Описание шкал:

«поиск поддержки» является одним из самых мощных копинг-ресурсов в преодоления негативной ситуации, смягчает влияние негативных ситуаций, сохраняет здоровье, низкие показатели по данной шкале свидетельствуют об избегании социальных контактов в стрессовых ситуациях, отрицательный эффект связан с чрезмерным и неуместным оказанием или поиском поддержки, что может привести к потере чувства контроля и беспомощности;

«повышение самооценки» - высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о том, что усилия человека, находящегося в стрессовой ситуации направлены на прошлые успехи и достижения, или переключения внимания на что то другое;

«самообвинение» - дезадаптивная стратегия, высокие показатели свидетельствуют об уходе от проблемы, отказ от попыток исправить ситуацию. Основная активность разворачивается в когнетивной и эмоциональной сферах, это проявляется в «постоянных мыслях о случившемся, сочетающихся с пессимистическим отношением к происходящему. Эмоциональный дискомфорт, самообвинения, «неприятие себя»;

«анализ проблемы» - высокие показатели по этой шкале, свидетельствуют о том, что проблемная ситуация рассматривается как шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки и ценности, эта стратегия дает возможность обрести чувство контроля над ситуацией, над собственной жизнью в целом;

«поиск виновных» - дезадаптивная стратегия, высокие баллы свидетельствуют о том, что респондент ищет причину случившегося вовне, при этом отмечается склонность к выражению раздражения, злости и ярости, направленных на других [26: 123-147].

Определить тип темперамента без специальной аппаратуры и электронно-вычислительной техники можно с помощью двухфакторной модели экстравертированности и нейротизма Г. Айзенка, разработанный им на основе анализа материалов обследования 700 солдат-невротиков. В этой модели используются связанные с темпераментом понятия экстравертированности и нейротизма.

Экстравертированность представляет собой своего рода характеристику индивидуально-психологических различий человека, крайние плюсы которой соответствуют направленности личности либо на явления его собственного субъективного мира.

Нейротизм - это понятие, которое характеризуется эмоциональной неустойчивостью, тревогой, волнением, плохим самочувствием, вегетативными расстройствами. Данный фактор так же биполярен. Один из полюсов его имеет позитивное значение, характеризуется эмоциональной устойчивостью, другой полюс - эмоциональной неустойчивостью. Эмоциональная устойчивость присуща сангвиникам и флегматикам, эмоциональная неустойчивость - холерикам и меланхоликам.

Исследования Г. Айзенка привели к выводу о том, что большинство людей находится между полюсами разработанной им двухфакторной модели экстравертированности и нейротизма и, согласно нормальному распределению, ближе к ее середине. Результатом этого исследования явилось четкое отнесение человека к одному из четырех типов темперамента.

Для того чтобы определить место типа темперамента испытуемого в двухфакторной модели Г. Айзенка, используется адаптированный вариант его опросника. На каждый предлагаемый вопрос следует ответить «Да» или «Нет». Среднего значения для ответа не предусмотрено [3: 74-75].

.2 Результаты экспериментальной работы

Входе проведенного исследования было выявлено:

В группе исследуемых 46% - холериков, 20% - сангвиников, 20% - меланхоликов, 13% - флегматиков.



Рис. 1 Типы темперамента (%)

В дальнейшем были выявлены стратегии поведения испытуемых в сложных ситуациях, такие как:

«повышение самооценки» - высокие показатели по данной шкале показали 80% испытуемых это свидетельствует о том, что усилия человека, находящегося в стрессовой ситуации направлены на прошлые успехи и достижения, или переключения внимания на что то другое;

«поиск поддержки» - высокие показатели по данной шкале показали 14% испытуемых это свидетельствует об избегании социальных контактов в стрессовых ситуациях, отрицательный эффект связан с чрезмерным и неуместным оказанием или поиском поддержки, что может привести к потере чувства контроля и беспомощности;

«анализ проблемы» - высокие показатели по этой шкале показали 6% испытуемых это свидетельствует о том, что проблемная ситуация рассматривается как шанс увидеть новые возможности, изменить жизненные установки и ценности, эта стратегия дает возможность обрести чувство контроля над ситуацией, над собственной жизнью в целом;



Рис.2 Способы реагирования на негативные ситуации (%)

Далее мы выявили выбор стратегий поведения в негативных ситуациях в зависимости от типов темперамента.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стратегии поведения | Поиск поддержки | Повышение Самооценки | Самообвинение | Анализ проблемы | Поиск виновных |
| Типы темперамента |  |  |  |  |  |
| Флегматик | 1 | 1 |  |  |  |
| Холерик | 1 | 6 |  |  |  |
| Меланхолик | 1 | 2 |  |  |  |
| Сангвиник |  | 2 |  | 1 |  |

Исходя из таблицы мы видим, что наибольшее количество холериков в трудных жизненных ситуациях выбирают стратегию повышения самооценки. Наибольшее количество меланхоликов и сангвиников так же как и холерики выбирают стратегию повышения самооценки, флегматики в своем выборе разделились между стратегиями поиска поддержки и повышения самооценки.

Таким образом, гипотеза, поставленная нами в начале исследования, предполагала, что различные типы темперамента по разному реагируют на жизненные трудности, но это подтвердилось частично, потому что на поведение человека в различных негативных ситуациях влияет не только темперамент, а также характер, способности, условия среды и многое другое.

Заключение

Темперамент - это те врожденные особенности человека, которые обусловливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Трудная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь и т.п.), и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него собственными возможностями. Такое рассогласование препятствует достижению первоначально поставленной цели, что влечет за собой возникновение отрицательных эмоций, которые служат важным индикатором трудности той или иной ситуации для человека.

В нашем исследовании были выявлены типы темперамента у испытуемых и их способы поведения в трудных ситуациях. В дальнейшем мы выявили какие способы поведения в негативных ситуациях выбирают испытуемые с различными типами темперамента.

Мы предполагали, что представители различных типов темперамента по разному реагируют на жизненные трудности, но данная гипотеза была подтверждена частично. По результатам исследований мы видим, что темперамент не является доминирующим качеством личности при выборе поведения в трудных жизненных ситуациях. На поведение влияют так же характер, способности, окружающая среда и много другое. Но и отрицать влияние темперамента на способы поведения полностью нельзя. Гипотеза подтвердилась частично.

Список использованной литературы

1. Ананьев, Б.Г Психология и проблемы человекознания / Б.Г. Ананьев.- М., 1996. - С. 456-460.

2. Асмолов, А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов.- М., 1990. - С. 125-130.

. Батаршев, А.В. Темперамента и характер: психологическая диагностика / А.В. Батаршев.-М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001

. Белоус, В.В. Пути гармонизации темперамента и деятельности / В.В. Белоус.- М., 1989. - С. 65-71.

. Гиппенрейтер, Ю.Б. Психология индивидуальных различий / Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. - М.: Наука, 1984.

. Грановская, Р.М. Темперамент / Р.М. Грановская. - СПб., 1997. - С.375-396.

. Ковалев, А.Г. Психология личности / А.Г. Ковалев. - М., 1970. - 342с.

. Кречмер, Э. Строение тела и характер / Э. Кречмер.- М., 1993. - С. 534-540.

. Лейтес, Н.С. Опыт психологической характеристики темперамента / Н.С. Лейтес, Б.М. Теплов. - СПб., 1956. - С. 267-303.

. Мерлин, В.С. Очерк теории темперамента / В.С. Мерлин. - М., 1964.

. Немов, Р.С. Психология / Р.С. Немов.- М., 2000. - С. 47-53.

. Норакидзе,В.Г. Темперамент личности и фиксированное «Я» / В.Г. Норакидзе. - Тбилиси., 1970. - С. 23-31.

. Обозов,Н.Н. Типы личности, темперамент и характер / Н.Н. Обозов. - СПб., 1995. - С. 14-16.

. Петровский, А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. - М., 1996. - 436с.

. Петровский, А.В. Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М., 1998. - С. 78-85.

. Рогов, Е.И. Общая психология / Е.И. Рогов. - М.: ВЛАДОС,1995.

. Русалов, В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. - 1985. - №11. - С. 19-33.

. Симонов, П.В. Темперамент, характер, личность / П.В. Симонов, П. М. Ершов.- М., 1984. - С. 20-23.

. Смирнов, Б.Н. Психологическая характеристика темперамента / Б.Н. Смирнов, Д.Я. Богданова, И.Л. Волкова. - М., 1989. - С. 31-34.

. Столяренко, Д.Л. Основы психологии / Д.Л. Столяренко. - Ростов н/Д., 1997. - С. 57-58.

. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. - Ростов н/Д, 1997. - С. 444-446.

. Стреляу, Я. Роль темперамента в психическом развитии / Я. Стреляу, И.В. Равич-Щербо. - М., 1982. - С. 63-64.

. Тутушкина, М.К. Практическая психология / М.К. Тутушкина. - СПб., 1998. - 40с.

. Филатова, Е.С. Темпераментные особенности соционических типов / Е.С. Филатова // Психология и соционика межличностных отношений.-2009.-№5. -С. 43-49.

. Цуканов, Б.И. Фактор времени и природа темперамента / Б.И. Цуканов // Вопросы психологии. - 1988. - №4. - С.129-136.

. Гончарова, С.С. Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» - метод диагностики психологического преодоления в раннем юношеском возрасте / С.С. Гончарова // Журнал практического психолога.-2006.-№6. - С.132-147.

Приложения

Приложение 1

Результаты исследования по тесту Гончаровой С.С. «Способы преодоления негативных ситуаций».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Поиск поддержки | Повышение самооценки | Самообвинение | Анализ проблемы | Поиск виновных |
| 1 | 8 | 14 | 7 | 9 | 6 |
| 2 | 11 | 10 | 8 | 10 | 6 |
| 3 | 12 | 21 | 10 | 13 | 8 |
| 4 | 13 | 23 | 10 | 17 | 6 |
| 5 | 10 | 20 | 10 | 9 | 4 |
| 6 | 2 | 23 | 8 | 7 | 5 |
| 7 | 5 | 17 | 5 | 9 | 9 |
| 8 | 8 | 11 | 8 | 9 | 7 |
| 9 | 5 | 19 | 6 | 8 | 8 |
| 10 | 15 | 20 | 9 | 11 | 8 |
| 11 | 5 | 16 | 6 | 10 | 5 |
| 12 | 9 | 16 | 11 | 8 | 7 |
| 13 | 7 | 16 | 10 | 11 | 6 |
| 14 | 8 | 17 | 7 | 9 | 6 |
| 15 | 14 | 13 | 11 | 13 | 10 |

Приложение 2

Результаты исследования по тесту Айзенка Г. на определение типов личности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Искренность | Устойчивость | Экстраверсия |
| 1 | 1 | 14 | 13 |
| 2 | 4 | 10 | 9 |
| 3 | 1 | 22 | 15 |
| 4 | 1 | 20 | 15 |
| 5 | 4 | 14 | 15 |
| 6 | 2 | 5 | 16 |
| 7 | 1 | 19 | 15 |
| 8 | 3 | 6 | 12 |
| 9 | 3 | 15 | 14 |
| 10 | 2 | 19 | 12 |
| 11 | 3 | 16 | 11 |
| 12 | 4 | 21 | 5 |
| 13 | 3 | 9 | 10 |
| 14 | 4 | 8 | 19 |
| 15 | 1 | 19 | 8 |