

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО БРЯНСКИЙ ГАУ

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Агеенко Л.В.

**ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ  
И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ  
ЧЕЛОВЕКА НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ  
И РАЗВИТИЕ СТРЕССА**

Методические указания по выполнению  
практической работы

Брянская область, 2018

УДК 159.923 (07)  
ББК 88.37:52.5  
А 23

Рассмотрена ЦМК общепрофессиональных  
дисциплин факультета СПО  
Протокол № 3 от «07 » декабря 2017 г.

Председатель \_\_\_\_\_ О.А. Шлапакова

Агеенко, Л. В. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса: методические указания / Л. В. Агеенко. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2018. – 20 с.

В методических указаниях приведены основные сведения о психологическом стрессе, психических стрессорах, факторах, оказывающих влияние на развитие психологического стресса, видах (уровнях) реакций человека на стресс, влиянии индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса, стрессоустойчивости, требования по выполнению практических работ по дисциплине Психология экстремальных ситуаций и предназначены для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

Рецензент: доцент кафедры БЖД и ИЭ, к.т.н. Т.В. Панова.

© Брянский ГАУ, 2018  
© Агеенко Л.В., 2018

## **Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса**

*Цель:* 1. изучить виды психических процессов, психические свойства и состояния, свойства нервной системы, характеристику особых психических состояний, их влияние на возникновение стресса в экстремальных ситуациях.

*Содержание работы.* Практическая работа выполняется обучающимися самостоятельно, но под контролем преподавателя, так как при выполнении задания у обучающихся должны быть правильно сформированы основные навыки. С этой целью ошибки, допущенные студентами при выполнении задания, должны быть сразу скорректированы и устранены.

*Общие сведения.* Личность человека неповторима. Одинаковых людей нет. От рождения человек обладает определенными индивидуальными психологическими свойствами, которые одинаково проявляются в различной деятельности и остаются сравнительно постоянными в течение всей жизни. Эти индивидуальные свойства образуют типы темперамента. Слово «темперамент» - латинского происхождения, означающее соразмерность, соотношение частей. Родоначальником учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ (У - IУ вв. до н.э.). Гиппократ считал, что в теле человека имеются четыре жидкости: кровь (sanguis - лат.), лимфа (phlegma - греч.), желчь (chole - греч.) и черная желчь (melas chole - греч.). При правильном смешении этих жидкостей человек будет здоров, при неправильном - болен. Это и определяет тип темперамента человека (сангвинический, флегматический, холерический, меланхолический).

В развитии учения о темпераменте большой вклад внесли римский врач Гален (2 в.н.э.), немецкий философ И. Кант (конец 18 в.), немецкий психолог В. Вундт (конец 19 в.), немецкий психиатр Э. Кречмер, американский социолог У. Шеддон, русский физиолог И. П. Павлов и другие.

В наше время интерес ученых к типам темперамента возрос с новой силой. Это позволило уточнить и расширить представления об основных свойствах нервной системы. Учеными школы Б. М. Теплова - В. Д. Небылицина было установлено, что сила нервной системы человека, выступающая в качестве уровня ее работоспособности, имеет не только положительное значение, но и отрицательные моменты. Например, было доказано, что у людей слабого типа нервной системы низкая работоспособность компенсируется возрастанием чувствительности, что позволяет более четко улавливать изменения в окружающем мире.

Многочисленными исследованиями установлена зависимость развития психологического стресса от следующих индивидуальных и личностных характеристик человека:

- возраст;
- общее состояние здоровья;
- тип нервного реагирования и темперамент;
- локус контроля;
- самооценка;
- психологическая выносливость (устойчивость).

**Возраст.** Установлено, что наиболее уязвимы перед стрессовым воздействием дети и люди пожилого возраста. Как правило, их отличает высокий уровень тревоги и напряжения, недостаточно эффективная адаптация к изменяющимся условиям, длительная эмоциональная реакция на стресс, быстрая истощаемость внутренних ресурсов.

**Общее состояние здоровья.** Очевидно, что люди, имеющие крепкое здоровье, в целом лучше адаптируются к изменяющимся условиям окружающей действительности, легче переносят негативные физиологические изменения, возникающие в организме под воздействием стрессора, имеют большой запас внутренних ресурсов для поддержания фазы резистентности. У людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, гипертонической болезнью, бронхиальной астмой, нервно-психическими расстройствами и рядом других заболеваний, под воздействием стресса происходит резкое обострение этих заболеваний, влекущее за собой тяжелые последствия для их здоровья.

**Локус контроля.** Локус контроля определяет, насколько эффективно человек может контролировать окружающую обстановку и влиять на ее изменение. Позиции людей по этому вопросу располагаются между двумя крайними точками: внешним (экстернальным) и внутренним (интернальным) локусом контроля. Экстерналы воспринимают большинство происходящих событий как результат случайности или действия внешних сил, неподвластных человеку. Интернал, наоборот, считает, что только некоторые события находятся вне сферы человеческого влияния. Даже катастрофические события, с их точки зрения, могут быть предотвращены хорошо продуманными действиями человека.

**Психологическая выносливость (устойчивость).** К психологической выносливости специалисты относят целый ряд факторов, среди которых уже отмеченные ранее локус контроля и самооценка, а также уровень критичности, оптимизм, наличие внутренних конфликтов, убеждения и моральные ценности, влияющие на придание личностного смысла стрессовой ситуации.

Каждый человек обладает своей индивидуальной способностью справляться со стрессовой ситуацией. У каждого есть свой «пороговый уровень» стресса. Критичность отражает степень важности для человека безопасности, стабильности и предсказуемости событий. Чем важнее для человека чувство безопасности, стабильности и предсказуемости, тем болезненнее он будет переносить стрессовое событие. Отмечено также, что люди оптимистичные, жизнерадостные психологически более выносливы. Большое значение имеет личностное понимание человеком смысла происходящего стрессового события. Известный психиатр В. Франкл убедительно показал в своих работах (в частности, в книге «Человек в поисках смысла»), что человек может вынести все, что угодно, если видит в этом смысл.

**Самооценка.** Самооценка - это оценка своих возможностей. Если люди оценивают себя и, соответственно, свои возможности достаточно высоко, то вероятно, что они будут воспринимать стрессовые ситуации как преодолимые, и следовательно, менее тяжелые в плане эмоционального реагирования. Таким образом, при возникновении стресса люди с адекватно высокой самооценкой

справляются с ним лучше, чем люди с низкой самооценкой, что дает им дополнительную информацию о своих возможностях и, в свою очередь, способствует дальнейшему укреплению их самооценки.

**Тип нервного реагирования и темперамент.** Индивидуальная реакция человека на стрессовое воздействие в значительной мере предопределена врожденными свойствами его нервной системы. Понятие типов нервной системы (или типов высшей нервной деятельности) было введено И. Павловым. Первоначально рассматривались два основных типа нервной системы: сильный и слабый. Сильный тип, в свою очередь, подразделялся на уравновешенный и неуравновешенный; а уравновешенный - на подвижный и инертный. Указанные типы были сопоставлены с классическими представлениями о типах темперамента.

В настоящее время принято считать, что **темперамент** - это индивидуальные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, особенности поведения и степень уравновешенности реакций на жизненные воздействия.

Темперамент у человека формируется в процессе онтогенеза. У взрослого человека свойства темперамента в основном стабильны, но могут меняться под воздействием психических состояний и жизненных обстоятельств.

Характерными особенностями темперамента являются:

- сравнительно целостное постоянство индивидуально-психологических свойств личности (скорость восприятия, быстрота ума, скорость переключения внимания, темп и ритм речи, проявление эмоций и волевых качеств и др.);

При выполнении работы следует помнить, что свойства нервной системы являются физиологической основой формально-динамической стороны поведения, образуя почву, на которой формируются различные формы поведения. Наиболее общее психологическое проявление свойств нервной системы - особенности темперамента человека, однако существуют корреляции и с индивидуальными особенностями познавательных процессов, формирования навыков и др. Свойства нервной системы были открыты И. П. Павловым и легли в основу типологии высшей нервной деятельности, разработанной в экспериментах с животными. Согласно его концепции, выделяются три основных свойства нервной системы:

- сила - способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при интенсивных возбуждающих и тормозных процессах,

- подвижность - способность быстрого перехода от одного процесса к другому,

- уравновешенность - одинаковая выраженность нервных процессов торможения и возбуждения,

- лабильность - скорость возникновения и окончания нервных процессов,

- динамичность - способность мозговых структур быстро отвечать возбуждающими и тормозными процессами при формировании условных реакций,

- активированность - индивидуальный уровень активации процессов возбуждения и торможения.

Свойства нервной системы в различных сочетаниях, или комбинациях образуют по И.П. Павлову 4 типа нервной системы, близких к типам темпера-

ментов, описанных Гиппократом, т.е. это сангвиники, флегматики, холерики и меланхолики.

**Сангвиник** - человек с большой силой нервных процессов, хорошо уравновешенных, значительно подвижных. Характеризуется высокой динамичностью. Он живой, подвижный, легко и быстро обучаемый, продуктивен в стрессе, не расположен к монотонной деятельности.

**Флегматик** - это сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы, т.е. он характеризуется значительной силой и равновесием нервных процессов наряду с малой подвижностью. Он реагирует на все спокойно и медленно, не склонен к перемене окружения, не нуждается в быстрой смене впечатлений. Неожиданностей и перемен он не любит. Отличается низкой подвижностью и динамичностью нервной системы. Его непродуктивность в стрессе может привести к опасным ситуациям.

**Холерик** - это сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения над торможением. Такие люди отличаются большой жизненной энергией, но им не хватает самообладания. Холерик напорист, активен, но неуравновешен и конфликтен. Его нервная система отличается высокой подвижностью. Может принимать поспешные, необдуманные решения и создавать опасные ситуации.

**Меланхолик** характеризуется слабостью, как процессов возбуждения, так и торможения. Поэтому они часто пассивны, заторможены. Это люди чувствительные, легкоранимые, обидчивые, склонные к плохому настроению, болезненно реагирующие на любые прикосновения жизни. Нервная система отличается низкой подвижностью. В стрессе он недостаточно продуктивен.

## 1. Характерологические особенности типов темпераментов

Психологические различия в типах темперамента ярко проявляются в поведении индивидов в нестандартных ситуациях, что видно из следующего примера.

Четыре друга - холерик, флегматик, сангвиник и меланхолик опоздали в театр. Как они поведут себя в этой ситуации? Холерик будет спорить с билетером, пытаясь проникнуть на свое место. Он будет говорить, что часы в театре спешат, что свет еще не потушен, что он никому не «отдавит» ноги и даже попытается прорваться в зрительный зал.

Сангвиник, быстро оценив ситуацию, поймет, что в партер его не пустят и побежит по лестнице на ближайший ярус.

Флегматик подумает примерно так: «Во-первых, большой трагедии не произошло. Первый акт, как правило, вообще не интересен - актеры еще не разыгрались. Пойду-ка я в буфет, съем мороженое, а потом досмотрю спектакль на своем месте... Сидеть на пыльных и жестких скамейках, как сангвиник? Нет, это не по мне!»

Меланхолик подумает следующее: «Ну, что же, мне, как всегда, не повезло». И, расстроившись, вернется домой.

Далее приведем характерологические особенности четырех типов высшей нервной деятельности (типов темперамента).

## *САНГВИНИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ (СИЛЬНЫЙ УРАВНОВЕШЕННЫЙ, ПОДВИЖНЫЙ)*

У представителей данного типа темперамента психические процессы характеризуются большой скоростью протекания. Сангвиники отличаются высокой адаптивностью и подвижностью. Их внимание не стабильно, быстро и легко переключается. Инициативны, общительны, жизнерадостны, склонны к остроумию. Речь живая и быстрая, открытый взгляд, разнообразная мимика. Сангвиники с охотой берутся за каждое дело, способны к увлечению. Любят новизну, разнообразие ситуаций, перемену мест. Легко переживают неудачи. В работу включаются быстро. Но, если дело требует терпения, могут отступить. У сангвиников хорошая работоспособность. Больше всего им подходит работа, требующая быстроты реакции и уравновешенности.

### *Характерологические черты:*

<i>позитивные</i>	<i>негативные</i>
высокая подвижность	деятелен при условии интересного дела
высокая адаптативность	тяготится однообразием
общительность	малая склонность к самоуглублению
доброжелательность	в действиях бывает резок
выразительность мимики и пантомимики	недостаточная настойчивость не усидчив

## *СИЛЬНЫЙ УРАВНОВЕШЕННЫЙ (ФЛЕГМАТИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ)*

Уравновешенность и некоторая инертность нервных процессов позволяет флегматику оставаться спокойным в любых условиях. При наличии сильного торможения и уравновешенного процесса возбуждения ему нетрудно сдерживать порывы, строго следовать выработанному распорядку жизни. Флегматик солиден, работает неторопливо, ритмично. Внимание в меру устойчивое, переключение внимания замедленное. Чувства внешне проявляются слабо. Скуп на слова. Взгляд маловыразителен, мимика бедна и однообразна. В меру общителен, предпочитает проверенные методы работы, контролирует свою деятельность. Редко проявляет инициативу.

### *Характерологические черты*

<i>Позитивные</i>	<i>Негативные</i>
Ровен в отношениях	Инертность
В меру общителен	Малоподвижность
Не обидчив	Требует времени для сосредоточения внимания
Высокая работоспособность	Медленно принимает решения в работе
Настойчив	
Способен к большому напряжению	

## СИЛЬНЫЙ НЕУРАВНОВЕШЕННЫЙ (ХОЛЕРИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ)

Холерик вспыльчив, агрессивен, прямолинеен в отношениях, инициативен в деятельности. Имеет выразительный проникновенный взгляд. Движения быстрые и резкие. Резкая смена эмоций. Склонен переоценивать свои силы и недооценивать препятствия на пути к цели. Стремится в «первые ряды». Речь яркая, эмоциональная, громкая. Может 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. Однако при подавленном состоянии начатую работу забрасывают. Для холериков больше всего подходит работа, требующая немедленного исполнения.

### Характерологические черты

<i>позитивные</i>	<i>негативные</i>
высокая активность	цикличность в работе
энергичность	в переживаниях, настроениях
общителен	вспыльчивость
быстро уясняет обстановку	резкость в отношениях
возбужденная убедительная речь	неустойчивость в поведении
решителен	

## СЛАБЫЙ ТИП (МЕЛАНХОЛИЧЕСКИЙ ТИП)

Меланхолик отличается высокой эмоциональной чувствительностью, повышенной ранимостью. Сильные воздействия у него вызывают запредельное торможение, которое характеризуется 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 внутреннему переживанию. Замкнут, трудно и медленно сближается с людьми. Взгляд у меланхолика настороженный и тревожный. Стремится быть в «тени». Сдержанная, неопределенная, неуверенная мимика. Тихая, негромкая речь.

Осторожные, робкие движения. Придает большое значение мелочам. Болезненно и долго переживает неудачи и наказания. Опасается перемены мест, изменения уклада жизни. В новых, особенно конфликтных, ситуациях теряется, работает ниже своих возможностей.

Для меланхолика подходит ровная, требующая усидчивости и терпения работа. Монотонная работа его не тяготит. В привычной обстановке, в дружном коллективе он успешно выполнит порученное дело.

### Характерологические черты

<i>позитивные</i>	<i>негативные</i>
высокая чувствительность	легко раним и застенчив
сердечность	мнителен и замкнут
тонкая восприимчивость в привычной обстановке	пониженная активность
исполнительный работник	неуверенность движений
	низкая работоспособность (в неблагоприятных условиях)

## 2. Методика определения типа темперамента

Деление характерологических черт личности на позитивные и негативные носит условный характер. Каждый из типов темперамента имеет свои достоинства. Те характерологические черты, которые приведены выше, в определенных условиях могут обернуться своей положительной стороной. Каждый тип темперамента по-своему хорош, в определенных условиях может проявить свои лучшие качества.

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

*Экстравертированность* - это своего рода характеристика индивидуально-психологических различий человека, крайние полюса которой соответствуют направленности личности либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на явления его собственного субъективного мира (интроверсия).

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

Экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкое поведение, большая инициатива, высокая социальная адаптивность, но малая настойчивость.

Интровертам присущи наблюдательность, замкнутость, склонность к самоанализу, затруднение социальной адаптации, фиксация интересов на явлениях собственного внутреннего мира, социальная пассивность при достаточной настойчивости.

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.

### *ОПРОСНИК Г. АЙЗЕНКА*

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?»
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, выразить сочувствие?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли вы трудно отказываетесь от своих намерений?

5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам не выгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите и не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Часто ли вас терзает чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю собственным чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится оттого, что разные мысли лезут вам в голову?
32. Верно ли, что вам часто приятнее и легче прочесть о том, что вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
33. Бывает ли у вас сердцебиение?
34. Нравиться ли вам работа, которая требует пристального внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Верно ли, что вы всегда говорите о знакомых вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?

37. Верно ли, что вам неприятно бывает в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?

38. Верно ли, что вы раздражительны?

39. Нравиться ли вам работа, которая требует быстроты действий?

40. Верно ли, что вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях?

42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?

47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком? 15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?

48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?

49. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

50. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

### *ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ*

Обработку тестирования следует начинать с определения достоверности ответов испытуемых. Если ответы совпадают с указанными в ключе, то каждому из них приписывается 1 балл. Если сумма баллов по показателю искренности ответов составляет 5 или 6, то полученные результаты подвергаются сомнению. Если сумма баллов более 7, то данные тестирования считаются недостоверными и дальнейшая обработка результатов не производится. При сумме баллов от 0 до 4 - ответы достоверны. Ключ к опроснику приведен ниже.

#### *Ключ к опроснику*

Показатель искренности ответов: 6. Да; 12. Нет; 18. Нет; 24. Да; 30. Нет; 36. Да; 42. Нет; 48. Нет; 54. Нет.

Показатели свойств темперамента:

экстраверсия: 1. Да; 3. Да; 5. Нет; 8. Да; 10. Да; 13. Да; 15. Нет; 17. Да; 20. Нет; 22. Да; 25. Да; 27. Да; 29. Нет; 32. Нет; 34. Нет; 37. Нет; 39. Да; 41. Нет; 44. Да; 46. Да; 49. Да; 51. Нет; 53. Да; 56. Да.

нейротизм: 2. Да; 4. Да; 7. Да; 9. Да; 11. Да; 14. Да; 16. Да; 19. Да; 21. Да; 23. Да; 26. Да; 28. Да; 31. Да; 33. Да; 35. Да; 38. Да; 40. Да; 43. Да; 45. Да; 47. Да; 50. Да; 52. Да; 55. Да; 57. Да.

На чистом листе бумаги вычерчиваются две перпендикулярные оси экстравертированности и нейротизма, как показано на рисунке 1, со значением шкал 0-24. Точка пересечения осей соответствует значению 12.

Подсчитывается сумма баллов по показателю экстраверсии - интроверсии.

Баллы за ответы по данному показателю начисляются так же, как и по показателю «Искренности ответов» (за каждый ответ, совпадающий с показателем экстраверсии в ключе опросника, присваивается 1 балл).

Предположим, что при подсчете баллов по показателю экстраверсии сумма оказалась равной 15. В этом случае через значение 15 на оси экотравертированности проводится вертикальная линия. Точно также производится подсчет суммы баллов по показателю нейротизма. Пусть сумма баллов по этому показателю составила 19. Через значение 19 на оси нейротизма проводится горизонтальная линия. Точка пересечения горизонтальной и вертикальной линий покажет место испытуемого в двухфакторной модели Г. Айзенка. В данном случае выявлен холерический темперамент, как это показано на рисунке 1.

Очевидно, что в интерпретации Г. Айзенка испытуемый - явный экстраверт с несколько выраженной эмоциональной неустойчивостью.

По фактору экстравертированности (экстраверсия - интроверсия) испытуемых можно разделить на две группы. В случае, если по показателю экстравертированности испытуемый набрал сумму менее 12 баллов, то ему свойственна скорее интроверсия. Если сумма баллов будет больше 12, то испытуемому свойственна экстраверсия. Значения баллов от 0 до 12 отражают степень выраженности интроверсии, от 12 до 24 - экстраверсии.

Подсчет баллов по показателю нейротизма производится аналогично. При сумме баллов менее 12 испытуемых относят к представителям, отличающимся эмоциональной устойчивостью (стабильностью). При сумме баллов более 12 испытуемых относят к эмоционально неустойчивым типам личности. При этом следует иметь в виду, что достоверность результатов тестирования, как это общепризнано психологами, не превышает значения 0,8 (т.е. 80 %).

Ниже приведена психологическая характеристика приведенных выше типов испытуемых, как она описана А. И. Красило.

*Экстраверсия.* Скорее всего, вы социально открыты, «расторможены», хорошо завязываете и поддерживаете эмоциональные контакты. Это может быть полезно в ситуациях, где требуется способность брать инициативу в свои руки. Вам свойственна общительность, инициативность, гибкость поведения, умения найти свое место в обществе и приспособиться к его требованиям. Вы в большей степени склонны действовать под влиянием внезапного побуждения, чем

по намеченной программе. Вас, подобно магниту, притягивают предметы и объекты внешнего мира.

*Интроверсия.* Скорее всего, вы скромны, не нуждаетесь в постоянной поддержке группы, возможно, излишне скованны в личностных контактах и испытываете трудности в общении. Эти черты могут помочь в ситуациях, где требуется сосредоточенность и выполнение кропотливой работы. Вам более присущи склонность к самоанализу, застенчивость, социальная пассивность. Вам нелегко включаться в процесс группового решения задач, и вы предпочитаете индивидуальную работу.

Ваши интересы направлены на внутренний мир человека, который считаете более значимым, чем мир предметов и внешних обстоятельств, вынуждающих считаться с их осуществлением.

*Нейротизм.* Скорее всего, вы не удовлетворены своей способностью разрешать жизненные проблемы и достигать желаемых результатов. Вам свойственна повышенная тревожность по поводу мелких житейских проблем. Возможна тревожность и по поводу своего здоровья, часто не имеющая реальных оснований. Вам свойственны высокая чувствительность и повышенная чуткость к опасности. Вас отличает развитое чувство ответственности, обязательность, постоянные переживания за судьбу близких. Чувства сострадания и сопереживания могут колебаться в зависимости от предмета привязанности. Вам свойственна склонность к сомнению, проверке даже хорошо сделанной работы. Ваша самооценка, скорее всего, занижена.

*Эмоциональная стабильность.* Ваша характеристика противоположна портрету тех, кому свойствен нейротизм. Вы не склонны к беспокойству, уступчивы по отношению к воздействиям со стороны окружающих людей и обстоятельств, склонны к лидерству, способны расположить к себе и вызвать доверие у большинства окружающих.

Среди психологов нет единого мнения, как лучше разделять людей на сангвиников, флегматиков, холериков и меланхоликов или на экстравертов и интровертов, эмоционально устойчивых и эмоционально неустойчивых. Следует исходить из того, что и та, и другая классификация людей по соответствующим типам равноценны и взаимодополняемы.



Рисунок 1 - Двухфакторная модель экстравертированности и нейротизма

Нельзя сказать, что тип темперамента дается человеку от рождения и не меняется в процессе его жизни. Большинство психологов придерживаются того мнения, что темперамент относительно устойчив у взрослого индивида и мало изменяется под влиянием среды и обитания. Однако он изменяется в процессе развития, когда формируются основные структуры психики индивида в течение его детства.

Например, экстравертом и интровертом человек становится в раннем детстве. То же самое можно сказать о людях с устойчивой и неустойчивой эмоциональностью.

Более всего адаптированы и легко достигают своих целей те, у кого низкие показатели по шкале нейротизма. Они обладают высоким уровнем эмоциональной устойчивости. Но это не значит, что люди с высокими показателями по шкале нейротизма хуже или менее развиты, чем первые. Просто им трудно идти по жизни. Невозможно определить, кто из них принесет больше пользы обществу.

Следует иметь в виду, что в чистом виде типы темперамента не существуют. Между 4 типами темперамента располагается до 16 промежуточных форм, как вариации основных типов. Соотношение различных типов темперамента у одного и того же индивида можно определить с помощью теста «Формула темперамента» А. Белова.

Тест позволяет определить процентное соотношение типов темперамента, присущее конкретному человеку.

## Тест «Формула темперамента»

Отметьте знаком «+» те качества темперамента, указанные ниже, которые для вас обычны, повседневны. Итак, *если вы:*

1. Неусидчивы, суетливы;
2. Не выдержаны, вспыльчивы;
3. Нетерпеливы;
4. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
5. Решительны и инициативны;
6. Упрямы;
7. Находчивы в споре;
8. Работаете рывками;
9. Склонны к риску;
10. Незлопамятны;
11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;
12. Неуравновешанны и склонны к горячности;
13. Агрессивный забияка;
14. Нетерпимы к недостаткам;
15. Обладаете выразительной мимикой;
16. Способны быстро действовать и решать;
17. Неустанно стремитесь к новому;
18. Обладаете резкими порывистыми движениями;
19. Настойчивы в достижении поставленной цели;
20. Склонны к резким сменам настроения - то вы **холерик**.

*Если вы:*

1. Веселы и жизнерадостны;
2. Энергичны и деловиты;
3. Часто не доводите начатое дело до конца;
4. Склонны переоценивать себя;
5. Способны быстро схватывать новое;
6. Неустойчивы в интересах и склонностях;
7. Легко переживаете неудачи и неприятности;
8. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;
9. С увлечением беретесь за любое новое дело;
10. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;
11. Быстро включаетесь в работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую;
12. Тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;
13. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми;
14. Выносливы и трудоспособны;
15. Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой;

16. Сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке;
17. Обладаете всегда бодрым настроением;
18. Быстро засыпаете и пробуждаетесь;
19. Часто несобранны, проявляете поспешность в решениях;
20. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться - то вы, конечно же, **сангвиник**.

*Если вы:*

1. Спокойны и хладнокровны;
2. Последовательны и обстоятельны в делах;
3. Осторожны и рассудительны;
4. Умеете ждать;
5. Молчаливы и не любите попусту болтать;
6. Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики;
7. Сдержанны и терпеливы;
8. Доводите начатое до конца;
9. Не растрчиваете попусту сил;
10. Придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе;
11. Легко сдерживаете порывы;
12. Мало восприимчивы к одобрению и порицанию;
13. Незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;
14. Постоянны в своих отношениях и интересах;
15. Медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое:
16. Ровны в отношениях со всеми;
17. Любите аккуратность и порядок во всем;
18. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
19. Обладаете выдержкой;
20. Несколько медлительны - то вы **флегматик**.

*Если вы:*

1. Стеснительны и застенчивы;
2. Теряетесь в новой обстановке;
3. Затрудняетесь устанавливать контакты с незнакомыми людьми;
4. Не верите в свои силы;
5. Легко переносите одиночество;
6. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;
7. Склонны уходить в себя;
8. Быстро утомляетесь;
9. Обладаете тихой речью;
10. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника;
11. Впечатлительны до слезливости;

12. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию;
13. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим;
14. Склонны к подозрительности, мнительности;
15. Болезненно чувствительны и легко ранимы;
16. Чрезмерно обидчивы;
17. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
18. Малоактивны и робки;
19. Уступчивы и покорны;
20. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих - то вы **меланхолик**.

### *Обработка результатов тестирования*

Если количество положительных ответов в «паспорте» темперамента того или иного типа составляет 16-20, то это значит, что у вас ярко выражены черты данного темперамента. Если же ответов насчитывается 11-15, значит, качества данного темперамента присущи вам в значительной степени. Если же положительных ответов 6-10, то качества данного темперамента присущи вам в небольшой степени.

Определить формулу темперамента можно следующим образом:

$$\Phi_m = \left( X \frac{A_x}{A} 100\% \right) + \left( C \frac{A_c}{A} 100\% \right) + \left( \Phi \frac{A_\phi}{A} 100\% \right) + \left( M \frac{A_m}{A} 100\% \right)$$

где  $\Phi_t$  - формула темперамента;

X - холерический темперамент;

C - сангвинический темперамент;

$\Phi$  - флегматический темперамент;

M - меланхолический темперамент;

A - общее количество плюсов по всем типам;

$A_x$  - число плюсов в «паспорте» холерика;

$A_c$  - число плюсов в «паспорте» сангвиника;

$A_\phi$  - число плюсов в «паспорте» флегматика;

$A_m$  - число плюсов в «паспорте» меланхолика.

В конечном виде формула темперамента приобретает, например, такой вид:

$$\Phi_t = 35\%X + 30\%C + 14\%\Phi + 21\%M.$$

Это означает, что данный темперамент на 35% холерический, 30% сангвинический, 14% флегматический, 21% меланхолический. Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента у вас доминирующий, если 30-39% -

то качества данного типа выражены ярко, если 20-29% - то средне, если же 10-19 - то в малой степени.

*Содержание отчета:*

1. Определить свой тип темперамента и его характерологические черты.
2. Определить формулу своего темперамента.

*Контрольные вопросы*

1. Что такое темперамент?
2. Характерные особенности темперамента?
3. Какие типы темперамента вы знаете?
4. Характерологические черты сангвиника?
5. Характерологические черты холерика?
6. Характерологические черты флегматика?
7. Характерологические черты меланхолика?
8. Какие типы темперамента относятся к сильным уравновешенным?
9. Какой тип темперамента относится к сильному неуравновешенному?

## *Литература*

1. Беляков Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда. М.: Юрайт, 2013.
2. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология: учеб. пособие для вузов. М.: ФОРУМ, 2011.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. пособие для вузов. СПб.: Питер, 2009.
4. Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология. М.: 2001.
5. Практикум по инженерной психологии и эргономике: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / С.К. Сергиенко, В.А. Бодров, Ю.Э. Писаренко и др.; под ред. Ю.К. Стрелкова. М.: Издательский центр «Академия», 2003.
6. Карпов А.В. Психология труда. М.: ВЛАДОС-пресс, 2005. 350 с.
7. Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность жизнедеятельности. Производственная безопасность и охрана труда. М.: Высшая школа, 2003. 439 с.
8. Батаршев А.В. Темперамент и характер. Психологическая диагностика. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

Учебное издание

Агеенко Людмила Валерьевна

**Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека  
на возникновение и развитие стресса**

Методические указания по выполнению  
практической работы

Редактор Осипова Е.Н.

---

Подписано к печати 01.02.2018 г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Бумага офсетная. Усл. п. л. 1,16. Тираж 25 экз. Изд. №5477.

---

Издательство Брянского государственного аграрного университета.  
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ.