

**Всероссийский конкурс юных исследователей окружающей среды
«Открытия 2030»**

**Изучение типологических свойств личности и типа высшей нервной
деятельности у старшеклассников**

**Воронина Вера Михайловна,
10 класс, ГАУДПО ИО «Университет непрерывного образования и
инноваций», объединение «Экомир»**

Руководитель: Гусева Анна Юрьевна,
заместитель директора
ГАУДПО ИО «Университет непрерывного образования и инноваций»,
руководитель регионального центра
выявления и поддержки одаренных детей
Ивановской области «Солярис»,
педагог дополнительного образования,
кандидат биологических наук

г. Иваново, Ивановская область, 2023

Содержание

	Стр.
Введение	3
Материалы и методики	5
Результаты	10
Выводы	18
Рекомендации	19
Источники информации	19

Введение

Проблема стресса на сегодняшний день не утратила своей медико-социальной значимости. Большое теоретическое и практическое значение приобретает изучение закономерностей индивидуальной устойчивости человека к стрессу, на влияние которые оказывают основные свойства нервной системы: сила, слабость, лабильность, динамичность и т.д. (Небылицин В.Д., 1990).

Цель работы: изучить показатели силы нервных процессов, их уравновешенность и подвижность у старшеклассников.

Для достижение цели были поставлены следующие задачи:

1. На основе анкетирования выявить испытуемых с сильной и слабой нервной системой, уравновешенность и подвижность нервных процессов.
2. Выявить и проанализировать причины такого состояния нервной системы.
3. Сопоставить полученные результаты у юношей и девушек и выявить отличия.
4. Дать практические рекомендации испытуемым для снижения уровня воздействия факторов стресса.

Обзор литературы

Сила нервной системы, ее лабильность или инертность в значительной степени обусловлены генетически (Голубева Э.А., 1993). В классификации Павлова изначально было три главных свойства: сила, уравновешенность, подвижность. При дальнейшем изучении выделили такие свойства как динамичность - способность головного мозга быстро реагировать на меняющиеся условия окружающей среды; лабильность - скорость, с которой появляется и прекращается новый процесс; активность - обозначает, насколько легко в головном мозге активируются процессы торможения и возбуждения. Уравновешенность - это равновесие, между возбуждением и торможением. Уравновешенность сочетает в себе такие черты характера, как концентрация внимания и отвлекаемость.

Подвижность - скорость появления новых и исчезновения старых нервных процессов. Способность определяется возможностью быстро адаптироваться к новым изменениям.

При оценке силы нервных процессов выделяют три типа: сильный, средний и слабый. При оценке подвижности нервных процессов различают высокую, среднюю и низкую подвижность. Выделяют уравновешенные и неуравновешенные нервные процессы (с преобладанием возбуждения или торможения).

По академическим представлениям сила нервной системы - врожденный показатель. Учащиеся с сильной нервной системой без напряжения могут работать в течение длительного времени. Они реже теряются, меньше волнуются, проявляют большую уверенность в себе, в своих знаниях, возможностях, однако, им труднее выполнять работу по алгоритму, шаблону.

Психологи выделяют 5 градаций по силе: «слабая», «среднеслабая», «средняя», «среднесильная», «сильная». Все вариации слабо-полусильной нервной системы — это итог повторяющегося действия, привыкания к стимулу, итог сознательного воспитания и самовоспитания.

Учащиеся с сильной НС без особого напряжения могут работать в течение длительного времени, их не пугает ответственная, напряженная работа, даже если её надо сделать за ограниченный промежуток времени. Правильность их ответов зависит от того, какой темп работы задает учитель; их не смущают неожиданные вопросы, частое переключение внимания, беспокойная обстановка. Как правило, эти учащиеся менее чувствительны к замечаниям учителя, его оценкам. В сложных, напряженных ситуациях они реже теряются, меньше волнуются, проявляют большую уверенность в себе, в своих знаниях, возможностях.

С другой стороны, учащимся с сильной НС с трудом удается выполнять работу по алгоритму, шаблону. Замечено, что если действия идут в строгой последовательности, такие ученики часто допускают пропуски, забывают выполнить то или иное преобразование. Они не склонны к работе, требующей систематизации, не любят проверять уже выполненное задание. Испытывают чувство неудовольствия, раздражения при однообразной монотонной работе.

В зависимости от подвижности нервных процессов учащиеся характеризуются различным темпом деятельности, скоростью переключения, усвоения материала. Для инертных характерны медлительность, неторопливость как при выполнении любой деятельности, так и в движениях, и даже в речи. Такие дети тщательно обдумывают каждое действие, слово, медленно реагируют на просьбы. Могут работать долго, не отвлекаясь, с высокой степенью самостоятельности в выполнении заданий. Их отличает медленное нарастание активности, но и длительное её сохранение. Склонны к продолжительной работе, полностью выслушивают объяснение учителя, затем начинают выполнять задания. Активны в работе по пройденному материалу, поскольку у них развита долговременная память.

Человек чувствует стресс, когда сталкивается с неблагоприятной ситуацией [13].

Существует две разновидности стресса: эустресс и дистресс. Эустресс – это кратковременное стрессовое ощущение, оказывающее благоприятное воздействие на физиологию и состояние нервной системы человека. В свою очередь выделяют два вида эустресса: 1) Вызванный положительными эмоциями; 2) Вызванный сначала негативными эмоциями, а потом положительными. Примером может служить ссора с другом и последующее примирение [14]. Длительный эустресс способен переходить в дистресс.

Дистресс - одна из стадий стресса, этап, когда организм не справляется с накопившимся напряжением, эмоциональное состояние не поддается контролю, человек больше не может бороться с негативными факторами.

Стресс развивается в 3 стадии [13].

1. Упадок сил, тревога. Все системы работают на пределе, чтобы человек мог решить проблему: улучшается работа мозга, растет выносливость, энергия бьет ключом.

2. Приспособление к условиям, снижается тревога, уверенная борьба на том же максимуме.

3. Истощение, сбой в работе защитных механизмов психики, человек не может найти рациональное и правильное решение проблемы. Снова повышается уровень тревоги, к нему добавляются негативные эмоции.

Первые 2 стадии характерны для эустресса, или полезного стресса. Последняя стадия — дистресс, который проходит еще 3 стадии:

1. Возникает тревога, страх, беспокойство. Личность осознаёт причину.
2. Человек отрицает факт проблемы и плохого самочувствия.
3. Индивид принимает свое состояние, а вместе с тем признает бессилие перед проблемой, истощение и неспособность адаптироваться [15].

Причинами подросткового стресса могут стать:

- Стресс из-за учёбы (подготовка к экзаменам, контрольным, завышенные требования родителей и учителей, плохие оценки).
- Стресс из-за проблем в семье (ссоры в семье).
- Стресс из-за кардинальных изменений в жизни (переезд, смена школы, новое окружение и т.д.).
- Стресс из-за низкой самооценки.
- Стресс из-за кибербуллинга (интернет-травля).

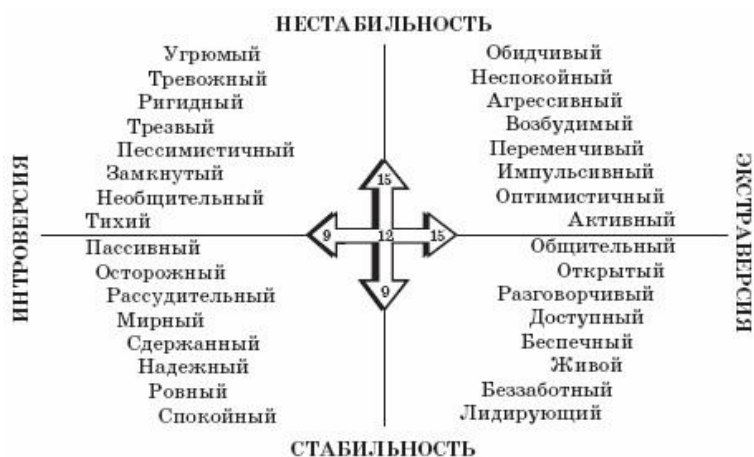
Существует несколько способов профилактики и избавления от стресса:

- Здоровый сон (ложиться и просыпаться регулярно в одно время).
- Регулярные физические нагрузки (один из лучших способов снять стресс подростку, и помочь ему сохранить здоровье и справиться со стрессом).
- Правильное питание (здоровое питание необходимо, чтобы снять напряжение, которое накапливается в организме) [13].

Материал и методика

Изучение типологических свойств личности проводилось с использованием теста Айзенка. Характеристика типа высшей нервной деятельности проводилась по анамнестической схеме (Губарева Л.И. и соавт., 2000). Предлагалось ответить на 42 вопроса. Анкетирование проведено для обучающихся старших классов (20 девушек, 20 юношей).

Рис. 1



Используя ключ, подсчитывали баллы по показателям: Э – экстраверсия, Н – нейротизм, Л – ложь (каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается как 1 балл). С помощью «круга Айзенка» (рис.1) на основе полученных показателей Э и Н определялся тип темперамента и оценивались характеристики показателей.

При анализе результатов придерживались следующих ориентиров:

- Экстраверсия-интроверсия: 12 – среднее значение, >15 – экстраверт, >19 – глубокий экстраверт, < 9 – интроверт, < 5 глубокий интроверт.
- Нейротизм: 9-13 – среднее значение нейротизма, >15 – высокий уровень нейротизма, >19 – очень высокий уровень нейротизма, < 7 – низкий уровень нейротизма. Ложь: < или = 4 – норма, > 4 – неискренность в ответах.

Определение типа личности, сформировавшегося в результате взаимодействия организма с окружающей средой определялось методом «фигур» ((Губарева Л.И. и соавт., 2000).

Из пяти фигур испытуемые должны были выбрать фигуру в отношении которой они могли сказать «Это - я!» (рис.№2).

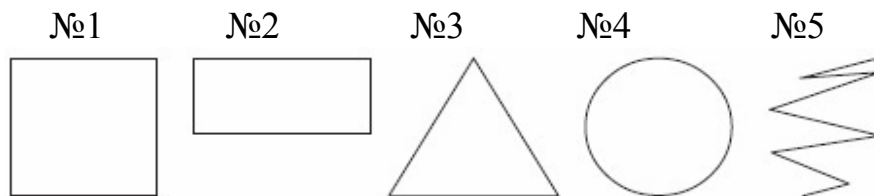


Рис.2.

Затем необходимо было проранжировать оставшиеся фигуры в порядке предпочтения. Выбранная фигура отражает результат взаимодействия генотипа и внешней среды. Остальные четыре фигуры – это модуляторы, которые могут окрашивать «ведущую мелодию» поведения. Они обусловлены влиянием на генотип воспитания и среды, которая окружала в периоды становления личности. Сила их влияния убывает с увеличением порядкового номера. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять наибольшие трудности. Знак расшифровывался с помощью таблицы 1.

Табл. №1. Признаки для экспресс-диагностики формы личности				
Квадрат	Треугольник	Прямоугольник	Круг	Зигзаг
Внешний вид: юноши				
Консервативный, строгий, опрятный, аккуратно подстрижен, чисто выбрит	Модный, шикарный; дорогие вещи; со-ответствует ситуации	Меняющийся, неопрятный; не в тон ситуации	Неофициальный, небрежный, молодеж-ный, часто без галстука	Растрепанный, неряшливый, демонстративный, иногда супермодный
Внешний вид: девушки				
Сдержанный, консервативный, неяркий, ориен-тация на комфорт, а не на стиль, акку-ратная прическа	Модный, эле-гантный; дорогие вещи; ухоженный	Меняющийся, сумасбродный, (крайности); не в тон ситуации	Неофициальный, женственный; полные	Разнообразный, небрежный, экстравагантный, иногда супермодный
Рабочее место				
Каждая вещь на своем месте	Символы статуса и успеха	Беспорядок или эклектика	Уютная (домашняя) обстановка	Беспорядок, запущенность или демонстративность
Речь				
Логичная, последовательная, ясная, обстоятельная, сухая, монотонная, медленная, высокий голос, речевые штампы, профессиональная терминология.	Логичная, ясная, краткая, уверенная, властная, четкая эмоциональная, быстрая; громкий высокий голос; остроты, присловья (иногда бранные выражения), жаргон	Неуверенная, неясная, сбивчивая, эмоцио-нальная, аритмичная; «паузы нерешительно-сти», скороговорка; колебания громкости и высоты тона, высокий, срывающий-ся голос; междометия, вопросы, «слова-паразиты».	Непоследовательная: отклонения от главной темы; плавная, скорее мед-ленная; эмоциональная, успокаивающая, рас-слабляющая; сочный голос, комплименты, восторженные оценки; «мы» предпочтительнее «я».	Непоследовательная, ассоциативная, яркая, быстрая, образная, эмоциональная, зажигательная, восторженные оценки, богатая лексика, жаргон, остроты.
Язык тела				
Скованная, напряженная поза («сжатость»), рас-считанные движения, точные, скупые жесты, медленная, «солидная» походка; бесстрастное лицо, деланный или «нервный» смех, потение	Ненапряженная поза, плавные, уверенные движения, широ-кие, вырази-тельные жесты, уверенная, энергичная походка; непроницаемая маска, сжатые губы, пронзитель-ный взгляд; властное рукопожатие	Неуклюжий; резкие, отрывистые, нервные движения, неуверен-ные, незаконченные жесты, неуверенная, меняющаяся походка, бегающий взгляд, хихиканье; быстро краснеют	Расслабленная поза, свободные плавные движения, доброжелательная улыбка, частые кивки головой в знак поддержки, ми-нимальная социальная дистанция, жизнерадостная походка, подчеркнуто доброжелательное приветствие	Напряженные, быстро меняющиеся позы, быстрые, плавные движения, оживленная жестикауляция, стремительная походка, живая мимика, «всевидящий» взгляд, манерность.
Основные психологические характеристики				

поведения				
<p>Организованность, пунктуальность, строгое соблюдение правил, инструкций; аналитичность, внимательность к деталям, ориентация на факты, пристрастие к письменной речи; аккуратность, чистоплотность; рациональность, осторожность, сухость, холодность, практичность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие, профессиональная эрудиция; слабый «политик»; узкий круг друзей и знакомых.</p>	<p>Лидер; стремление к власти, честолюбие, установка на победу; прагматизм, ориентация на суть проблемы; уверенность в себе, решительность, импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску, высокая работоспособность, буйность, буйные развлечения, нетерпеливость; великолепный «политик»; остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких друзей.</p>	<p>Изменчивость, непоследовательность. Неопределенность, возбужденность, любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность, новые друзья, имитация поведения других людей («примеривание ролей»)</p>	<p>Высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о других, щедрость, способность к сопереживанию; хорошая интуиция; спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность, доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность; слабый «политик»; болтливость, способность уговаривать и убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому; склонность общественной деятельности; гибкий распорядок дня.</p>	<p>Жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция, одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее, позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм; непосредственность, непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения и отношений; стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе; «душа компании»; остроумие, безалаберность в финансовых вопросах, небольшой круг друзей.</p>

Характеристика типа высшей нервной деятельности определялась по анамнестической схеме (Губарева Л.И. и соавт., 2000).

Работа выполнялась в паре или в группе. Испытуемым предлагалось ответить на 42 вопроса. Ответы выражены в баллах. Оценка проводилась по следующей шкале:

Табл. №2. Характеристика типа высшей нервной деятельности определялась по анамнестической схеме

Утвердительный ответ:	Отрицательный ответ:
+3 – в высшей степени	- 1 – в малой степени
+2 – в средней степени	- 2 – в средней степени
+1 – в малой степени	- 3 – в высшей степени
0 – неопределенный ответ	

Оценивались показатели силы нервной системы, показатели уравновешенности и подвижности нервных процессов. Ответы, выраженные в баллах, заносились в таблицу. В каждой графе баллы со знаком «+» и со знаком «-» складывались, затем переводились в проценты. За 100% принималось общее число оценок, умноженное на максимальный балл. На основании полученных данных было сделано заключение о выраженности показателей: 50% и более – высокая, 49–25% – средняя, 24-0% – низкая. Соответствующие границам цифры со знаком «+» характеризуют высокую, среднюю и низкую выраженность силы, уравновешенности и подвижности нервной системы, со знаком «-» слабость, неуравновешенность и инертность.

Уверенность в себе определялась на основании теста «Насколько Вы уверены в себе?» (табл.3). Чтобы подсчитать количество баллов, использовали следующую шкалу: 1 - никогда, 2 - иногда, 3 - часто, 4 – всегда. Максимально возможное количество набранных баллов – 88. Если набрано больше 60 баллов, человек уверен в себе и легко сможет выйти из стрессовой ситуации.

Табл. №3. Опросник «Насколько вы уверены в себе?»

№	Вопрос анкеты	«Никогда»	«Иногда»	«Часто»	«Всегда»
1	Я полагаюсь на свои собственные суждения	1	2	3	4
2	Я уверен в своей правоте	1	2	3	4
3	Я знаю, что чувствую	1	2	3	4
4	Я откровенен с собой в том, чего хочу, и в своих чувствах	1	2	3	4
5	Я выражаю свои чувства тогда, когда испытываю их, несмотря на то, что чувствуют другие	1	2	3	4
6	Я не скрываю от окружающих, как я отношусь к себе	1	2	3	4
7	Я не скрываю от окружающих, как я отношусь к ним	1	2	3	4
8	Если я не согласен с чьими-то идеями, мыслями, поведением, я открыто критикую их	1	2	3	4
9	Если кто-то поступает нечестно, я открыто высказываю ему свое отношение к этому	1	2	3	4
10	Если мне кажется, что в моих отношениях с кем-то возникли проблемы, я сообщаю ему об этом	1	2	3	4
11	Я настаиваю, чтобы люди, с которыми я живу, разделял со мной обязанности по хозяйству	1	2	3	4

12	В школе и дома я возражаю, если считаю, что меня заставляют делать больше, чем я могу	1	2	3	4
13	Если кто-то попросит меня об услуге, которую мне неудобно выполнить, я скажу ему об этом	1	2	3	4
14	Если кто-то одолжил у меня что-нибудь, например, одежду, книгу, деньги и забыл вернуть, я напомню ему об этом	1	2	3	4
15	Я настаиваю, чтобы окружающие выполняли свои обязанности	1	2	3	4
16	Если я замечу, что купил бракованный товар, я верну его и потребую замену	1	2	3	4
17	Если кто-то влезет передо мной очередь, я громко выскажу свое недовольство	1	2	3	4
18	Когда в кафе меня обслуживают позже, чем того, кто пришел позже меня, я привлеку к этому всеобщее внимание	1	2	3	4
19	Если на лекции или в кино кто-то стучит ногами по моему креслу, я попрошу его перестать	1	2	3	4
20	Если в ресторане мне подали плохо приготовленную пищу или не то, что я сказал, я попрошу официанта исправить положение	1	2	3	4
21	Если мне нужна помощь, я попрошу о ней	1	2	3	4
22	Я протестую, если кто-то перебивает меня, когда я говорю	1	2	3	4

Результаты

Данные по результатам анкетирования по тесту Айзенка показали, что 5% испытуемых девушек являются глубокими интровертами, для 75% отмечен средний уровень экстраверсии. Для девушек показатели варьируют от 5 до 15 баллов. 10% испытуемых девушек имеют низкий уровень нейротизма, 70% - среднее значение, и 20% - высокий уровень. Результаты варьировали от 8 до 18 баллов.

15% девушек отвечали неискренне, что свидетельствует о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение.

Анализ результатов по тесту Айзенка выявил, что 25% испытуемых юношей склонны к интроверсии, остальные 75% имеют среднее значение экстраверсии. Для юношей показатели экстраверсии варьировали от 5 до 14 баллов.

По шкале нейротизма для юношей показатели варьировали от 2 до 19 баллов. 35% испытуемых юношей имеют низкий уровень нейротизма, для 30% отмечен высокий уровень, 35% имеют среднее значение

Лишь 45% испытуемых юношей отвечали на вопросы искренне, остальные давали не искренние ответы, что обусловлено либо желанием получить общественное одобрение, либо боязнью последствий.

Рис.3. Экстраверсия (группа № 1 – девушки, группа № 2 - юноши)

Группа	N	Среднее	Стд Откл	СОС
1	20	11.5	2.782	0.622
2	20	10.45	2.685	0.6003
Изменение		1.05	3.677	0.8223

95% доверительный интервал для изменения: от -0.6711 до 2.771
 $t = 1.277$, число степеней свободы = 19; $P = 0.217$

Среднее значение экстраверсии для девушек составило - 11.5; для юношей - 10,45(рис.3)

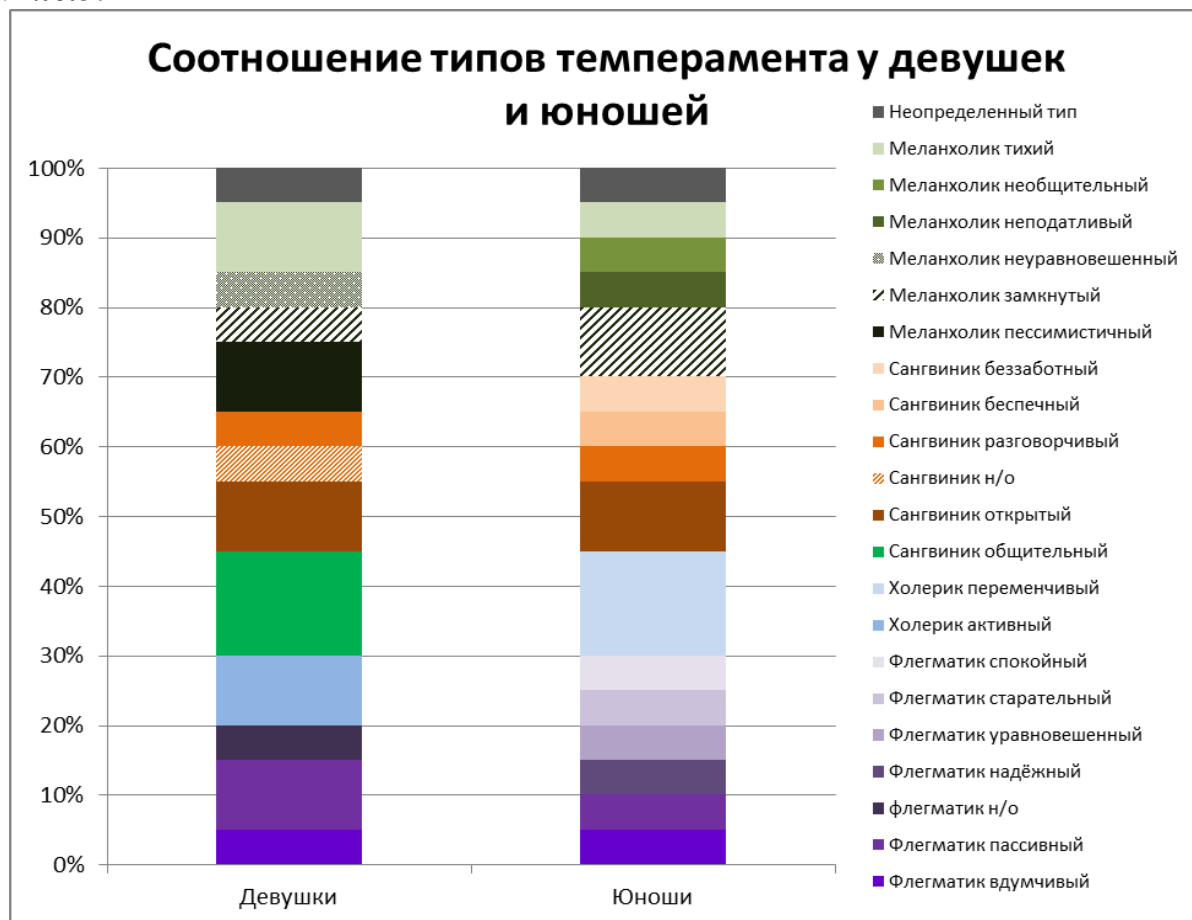
Рис.4 Нейротизм (группа № 1 – девушки, группа № 2 - юноши)

Группа	N	Среднее	Стд Откл	СОС
1	20	12.1	3.042	0.6802
2	20	10.65	5.354	1.197
Изменение		1.45	6.219	1.391

95% доверительный интервал для изменения: от -1.461 до 4.361
 $t = 1.043$, число степеней свободы = 19; $P = 0.310$

Среднее значение нейротизма у девушек – 12,1, у юношей – 10,65(рис 4)

.Рис.5.



К неопределенному типу темперамента относятся 5% юношей и девушек. Представители холерического типа встречаются и среди юношей, и среди девушек (рис.5), однако характеристики отличаются: среди девушек 10% относятся к активным холерикам, а среди юношей 15% - к переменчивым. Меланхолический тип темперамента чаще встречается у девушек (30%), причем 10% - пессимистичные меланхолики. У юношей к меланхолическому типу можно отнести 25%, 10% составляют меланхолики замкнутые. Сангвиников значительно больше среди девушек (35%), преобладают сангвиники общительные (15%). У юношей к сангвиническому типу можно отнести 25%, преобладают сангвиники открытые (10%). Флегматиков больше среди юношей (30%, чем среди девушек (20%), однако, среди юношей встречаются флегматики старательные, уравновешенные и спокойные. Пассивные флегматики преобладают среди девушек (10% и 5% соответственно).

Анализ характеристик типа высшей нервной деятельности по анамнестической схеме показал, что 30% опрошенных девушек имеют слабую силу нервных процессов, 55% среднюю. Для 15% испытуемых отмечена высокая сила нервных процессов (рис.6).

Уравновешенность нервных процессов также характеризуется большой вариативностью, 35% опрошенных показали низкий результат. Ещё 50% показали средний результат. Высокая уравновешенность отмечена у 15%.

По подвижности нервных процессов 30% показали низкий результат, 30% имеют средние показатели. Остальные 15% показали высокий (хороший) результат (табл.5).

Рис.6

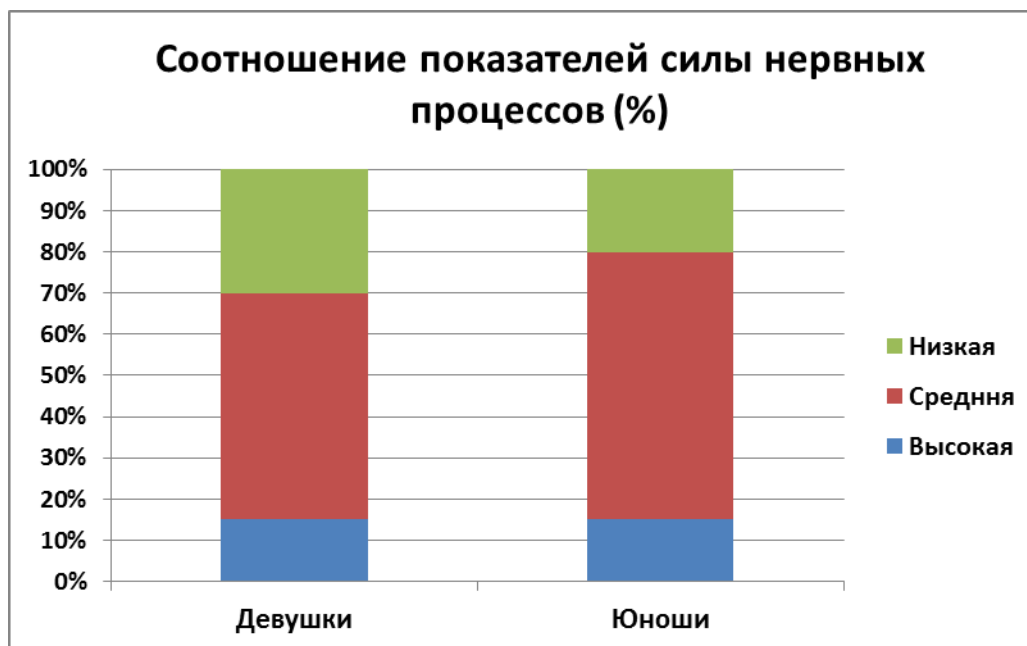


Табл. №5

№ опрашиваемого	Показатель сила нервных процессов	Уравновешенность нервных процессов	Подвижность нервных процессов
20	52,30%	50%	50%
19	11,90%	64,20%	73,80%
18	31%	7,10%	19%
17	40%	45%	47,8%
16	30,90%	16,60%	35,70%
15	25%	12,5%	57,10%
14	71,40%	57,10%	45,20%
13	47,60%	21,40%	48,2%
12	26,10%	33,3%	9,50%
11	11,90%	39,1%	28,50%
10	42,80%	28,50%	28,50%
9	20,8%	0%	48,2%
8	52,30%	42,80%	39%
7	9,50%	25,9%	7,10%
6	26,10%	38%	7,10%
5	26,10%	0%	10,70%
4	38%	28,50%	30,90%
3	9,5%	33,3%	20%
2	7,10%	19%	28,50%
1	11,90%	0	43,7%

20% опрошенных юношей продемонстрировали низкий показатель силы нервных процессов(табл.№5). Для 65% характерен средний уровень. Лишь 15% показали высокий результат, что говорит о хорошей силе нервных процессов.

Для 30% опрошенных юношей характерен низкий уровень показателя уравновешенности, для 30% - средний показатель. У 40% опрошенных отмечена хорошая уравновешенность нервных процессов.

Средние показатели подвижности нервных процессов характерны для 60% опрошенных юношей, лишь у 25% этот показатель является высоким. Плохая подвижность нервных процессов присутствует у 20% опрошенных юношей.

Рис.7



Рис.8



«Метод фигур» выявил, что в целом большинство тестируемых соответствует типу характера, который характеризует выбранная ими фигура. Так, для 15% юношей, выбравших квадрат, характерны опрятный внешний вид, аккуратность, они соблюдают порядок на рабочем месте, их речь логична и последовательна, жесты скупы, походка солидна. Они организованы, аккуратны и внимательны. (рис.8)

Внешний вид 25% юношей, выбравших треугольник, также соответствует характеристике, их речь ясная и понятная, походка уверенная, имеют сильное стремление к власти. 15% юношей, выбравших прямоугольник, выглядят неопрятно, на их рабочем месте наблюдается беспорядок, их отличают сбивчивая речь, неуверенные жесты и походка. Эти юноши имеют позитивный взгляд на всё новое, самооценка низкая.

30% юношей, которые выбрали круг, внешне выглядят неофициально, на их рабочем месте домашняя уютная обстановка, плавная речь, перебегающая с темы на тему, их движения плавные, а улыбка доброжелательна, но представители данной фигуры склонны к самообвинению.

У 15% юношей выбравших зигзаг внешний вид демонстративный, на их рабочем месте беспорядок, их речь яркая быстрая и образная, они оживленные, креативные и душа любой компании.

Исходя из данных из таблицы №1 и рис.6, мы можем сказать, что. Большинство опрошенных девушек выбрали круг. Это отражается и в их внешнем виде: для них характерны неопрятный внешний вид, что возможно предполагает присутствие вызова общепринятым нормам, а также подражание большинству. В то же время, на их рабочем месте уютная обстановка. Для них характерна непоследовательная плавная успокаивающая речь. Их движения в основном плавны, поза расслабленная. У этих девушек высокая потребность в общении, они имеют способности к сопереживанию.

Внешний вид 25% девушек, выбравших треугольник, отличается строгостью и элегантностью, на их рабочем месте порядок, речь ясная и логичная. Движения широкие и уверенные, походка энергичная. Представительницы этой фигуры стремятся к власти, решительны, остроумны и имеют широкий круг общения.

Для 15% девушек, выбравших квадрат характерен строгий внешний вид, рабочее место чистое и опрятное, речь логичная и последовательная, но медленная. Движения точные и скупые, походка медленная и солидная. «Квадраты» очень пунктуальны, внимательны к деталям, и твердо настойчивы к своим решениям.

15% девушек, которые выбрали прямоугольник, внешне небрежны, на их рабочем месте наблюдается небольшой беспорядок. Их речь неуверенная и неясная, даже сбивчивая, они немного неуклюжи. «Прямоугольники» очень изменчивы и любознательны, смелы и позитивны. Избегают конфликтов.

15% девушек, которые выбрали зигзаг, внешне очень разнообразны. На их рабочем месте беспорядок, речь непоследовательная, яркая и образная. Быстро меняют позу, походка стремительная. Девушки, выбравшие эту фигуру, хотят перемен и изменений.

Табл. №6 Уверенность в себе (девушки и юноши)

Девушки		Юноши	
№ опрошенного	Показатель уверенности в себе (баллы)	№ опрошенного	Показатель уверенности в себе (баллы)
20	69	20	49
19	53	19	47
18	66	18	56
17	55	17	59
16	69	16	54
15	61	15	65
14	64	14	53
13	66	13	62
12	56	12	78
11	62	11	60
10	58	10	71
9	61	9	53
8	67	8	63
7	55	7	64
6	65	6	54
5	47	5	67
4	55	4	67
3	58	3	63
2	54	2	57
1	48	1	50
	59,45±1,47		59,6±1,77

Оценка уровня уверенности в себе показала, что 50% опрошенных девушек набрали 60 и больше баллов, что говорит о достаточной уверенности в себе и адекватной самооценке. У 50% девушек баллы ниже 60, самооценка низкая. Повысить самооценку обучающихся можно путем создания ситуации успеха. У половины (50%) опрошенных юношей отмечена низкая самооценка. 40% набрали больше 60 баллов, что говорит о том, что они смогут выйти из любой стрессовой ситуации. 10% набрали 70 и более баллов, это говорит о высокой самооценке. Девушки незначительно более уверены в себе и обладают более высокой самооценкой (табл.№6). Проведя статистическую обработку полученных результатов с использованием парного критерия Стьюдента в программе «Биостатистика» мы выявили, что средние показатели по степени уверенности в себе у юношей и девушек практически не отличаются. (рис.9)

Рис 9

Группа	N	Среднее	Стд. Откл.	СОС
1	20	59.45	6.573	1.47
2	20	59.6	7.91	1.769
Изменение		-0.15	11.36	2.539

95% доверительный интервал для изменения: от -5.465 до 5.165
t = -0.059, число степеней свободы = 19; P = 0.954

Самооценка определяет социальную адаптацию личности, регулирует ее поведение и деятельность (Рубинштейн, 2000). Формирование самооценки старшеклассников происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, общественный и личный статус. Подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение. Завышенная самооценка обнаруживается в преувеличении своих способностей. Подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Низкая самооценка может предшествовать депрессивным реакциям или является их причиной. Общими для всех подростков являются те психологические особенности, в основе которых лежит развитие рефлексии, порождающие потребность понять самого себя и быть на уровне собственных к себе требований, т.е. достигнуть избранного образца (Шмидт, 1994). У подростков с низкой самооценкой показатели качества деятельности в эмоциогенных ситуациях ниже, чем у подростков с высокой самооценкой, а время выполнения деятельности больше (Никиреева Е.М., 2007).

Выводы:

1. Большинство юношей и девушек имеют среднее значение экстраверсии, 25% девушек склонны к интроверсии, 5% девушек - глубокие интроверты.
2. У юношей не выявлено доминирования какого-либо типа по уровню нейротизма. У девушек доминирует группа со средним значением нейротизма, у 10% отмечен низкий уровень, у 20% - высокий.
3. Большинство юношей давали неискренние ответы, что обусловлено желанием получить общественное одобрение, либо боязнью последствий.
4. Среди юношей преобладают испытуемые со средним уровнем силы нервных процессов, высокий уровень характерен лишь для 15% девушек и юношей. Для девушек число испытуемых со средним показателем силы нервных процессов несколько выше, слабая сила отмечена у 30% девушек.
5. Юноши более уравновешены, чем девушки. Низкий уровень показателя уравновешенности отмечен для 35% девушек и 30% юношей.
6. Для большинства юношей и девушек характерны средние показатели подвижности нервных процессов, лишь у 25% юношей и 15% девушек этот показатель является высоким, и у 30% девушек - низким.

10. Число испытуемых с адекватной самооценкой выше у девушек. Процент опрошенных с заниженной самооценкой является высоким и среди девушек и среди юношей (50%), что связано со стрессовыми ситуациями. Высокая самооценка отмечена только у 10% юношей, среди девушек опрошенных с данным типом не выявлено, что связано с более низкой стрессоустойчивостью.

11. Экспресс-диагностика формы личности (метод фигур) среди юношей выявила преобладание выбравших круг, содоминировали «треугольники». Среди девушек разброс гораздо выше, что говорит о том, что в подростковом и юношеском возрасте опрашиваемые претерпевают какие-то изменения, и часто выбирают ту форму, которой хотели бы быть.

Рекомендации

Мы ознакомили испытуемых с результатами тестирования, и предложили им рекомендации по снижению уровня стресса, сохранению уравновешенности.

1. Дыхательная техника для релаксации. Правильное дыхание позволяет быстро выйти из стрессовой ситуации.

2. Отвлечение от стрессовой ситуации.

3. Позитивное мышление.

4. Не преувеличивайте свои проблемы, чтобы не увеличивать уровень стресса ещё больше.

Существуют общие рекомендации: сон не менее 8-9 часов в сутки; отказ от вредных привычек; физическая активность; правильное питание; избегание ситуаций, которые выводят из равновесия.

Литература и источники

1. Голубева Э.А., Способность Личность Индивидуальность. Дубна «ФЕНИКС+». 2005.

2. Губарева Л.И., Мизирева О.М., Чурилова Т.М. Экология человека: практикум для ВУЗов. 2003. 137с.

3. Джеймс У. Психология. - М.: Педагогика, 1991.

4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - 2001

5. Небылицин В.Д. Избранные психологические труды. М.: 1990. 408 с.

6. Никиреева Е. М. Психологические особенности направленности личности. Учебное пособие. - М., 2007.

7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб., 2000.

8. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. М. 1998;

9. Судаков К.В 2002 .М. Физиология, Основы и функциональные системы 779 с.

10. Шмидт Р. Подростковый юношеский возраст. М., 1994

11. <http://azps.ru/handbook/s/sila47.html>

13. <https://pitanie4zdravie.ru/osnovnye-svoistva-nervnoi-sistemy-cheloveka-i-ih-harakteristika/>

13. <https://childdevelop.ru/articles/psychology/7662/>.

14. <https://eustress.ru/stress/jeustress-jeto>). (<https://eustress.ru/stress/distress-eto>).