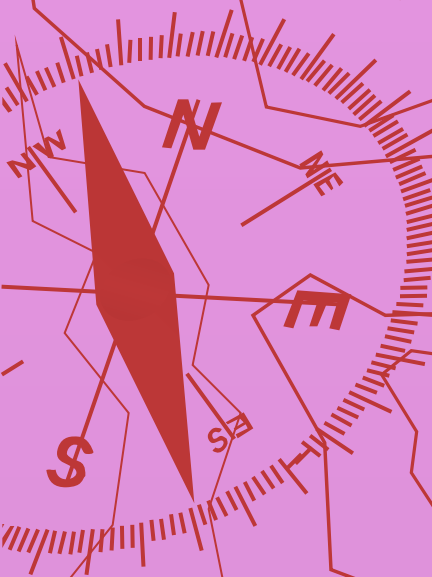


Влияние типа темперамента на стрессоустойчивость.



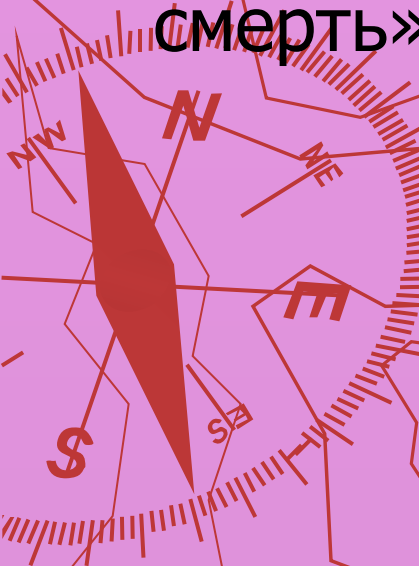
Выполнила:
Ученица 9-б класса
МОУ «Ново-Ямская сош»
Выборова Екатерина

«Струны души могут оборваться,
если натянуть их слишком туго».

О.Бальзак

«Стресс-это аромат жизни и избежать его
Может только тот, кто ничего не делает...
Мы не должны, да и не в состоянии избегать
стресса.Полная свобода от стресса означала бы
смерть».

Ганс Селье



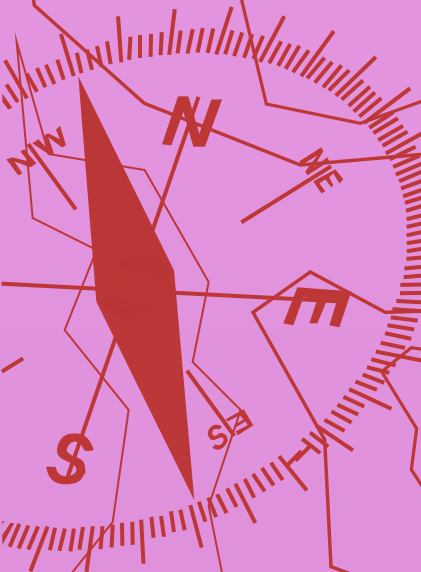
Проблема

▶ Стресс является причиной многих заболеваний.



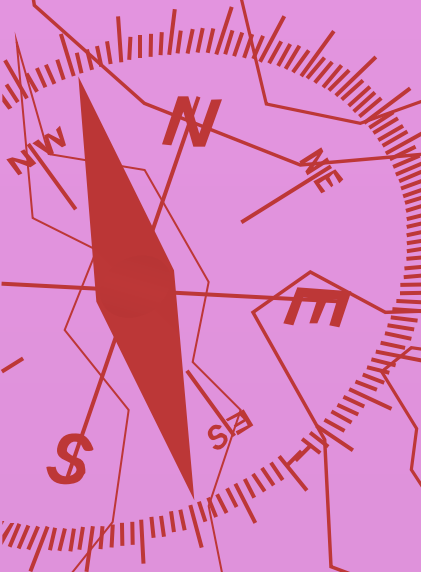
Объект исследования

- ▶ Реакция на стресс представителей различных темпераментов. Причины стрессов, группы симптомов стресса. Способы борьбы со стрессами.



Цель работы:

- ▶ Изучить влияние типа темперамента на стрессоустойчивость человека;
- ▶ Способы борьбы со стрессом.



Задачи

- ▶ Выяснить , что такое темперамент и стресс;
- ▶ Рассмотреть стратегии поведения людей различных темпераментов;
- ▶ Найти причины стрессов и способы борьбы с ним;
- ▶ Выявить и проанализировать влияние темперамента на стресс и стратегии его преодоления у девятиклассников ;
- ▶ Сделать выводы о возможности изменить какие-то черты и качества, мешающие адекватно реагировать на стресс.

Гипотезы:

- ▶ Темперамент влияет на стрессоустойчивость;
- ▶ Возможно изменить качества личности, мешающие адекватно реагировать на стресс;
- ▶ Приёмы саморегуляции помогают адекватно реагировать на стресс .

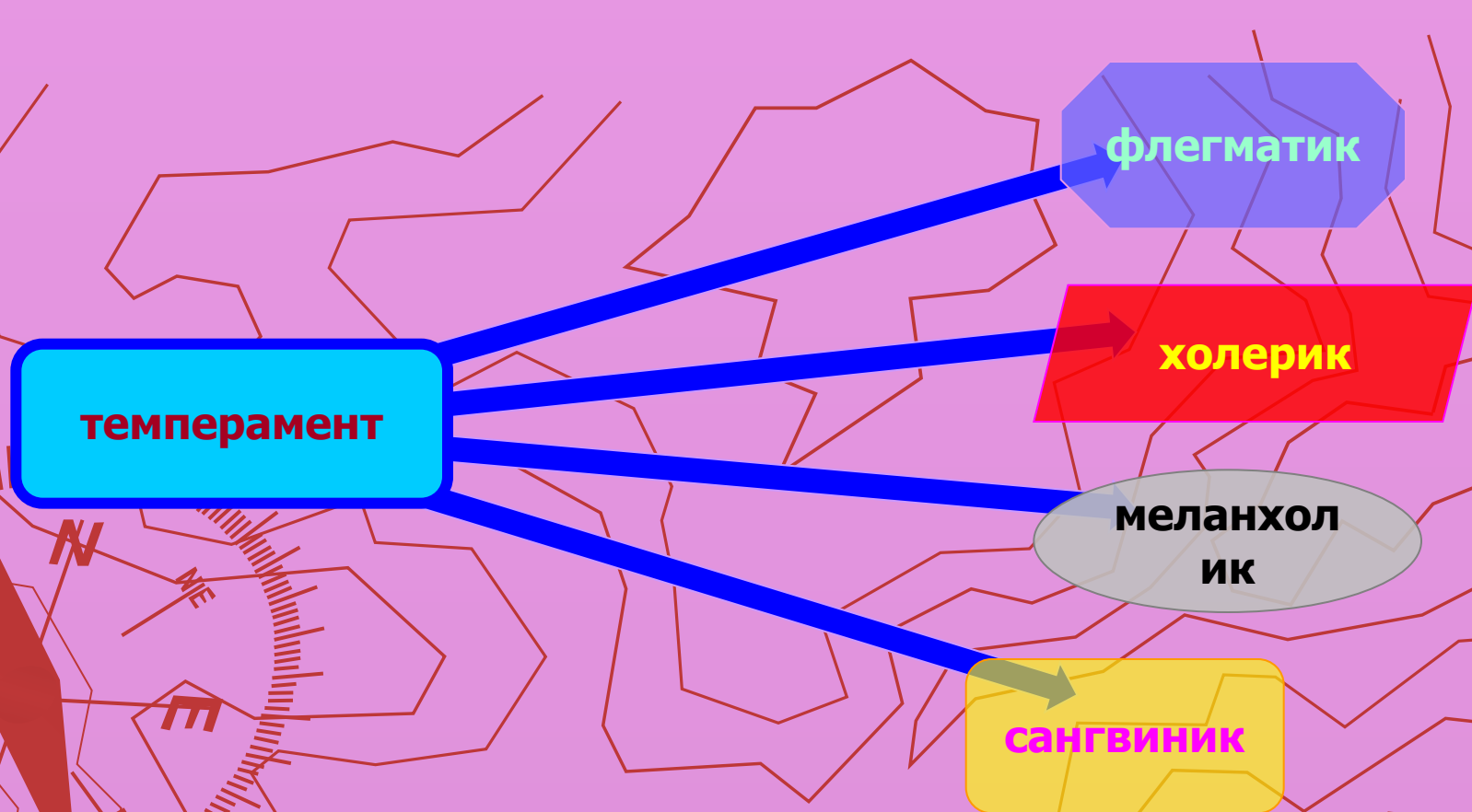
Понятие темперамента

Темперамент (от латинского *temperamentum* – надлежащее соотношение частей), особенности психики, объясняющие образ действий человека в той или иной ситуации. Отражает динамическую, а не содержательную сторону психической деятельности.

Выделяются две ведущие характеристики:

- ▣ **Активность, в которой человек взаимодействует с окружающим миром. Она проявляется в темпе, быстроте, интенсивности действий;**
- ▣ **Эмоциональность, которая выражается в чувствительности, импульсивности и впечатлительности.**

Виды темпераментов



Характеристики темперамента

сангвиник



Это человек весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Сангвиник быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем ещё недавно очень его волновало и притягивало к себе. Он много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания, легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная и физическая работа быстро утомляет. Сангвиник очень активен, энергичен, у него живые движения, богатая мимика. При неблагоприятных условиях и отсутствии воспитания у сангвиника могут развиваться поспешность, легкомыслие к поступкам, невнимательность.

Примером сангвинического темперамента может служить знаменитый д'Артаньян – порывистый, увлекающийся герой Дюма.

Характеристики темпераментов

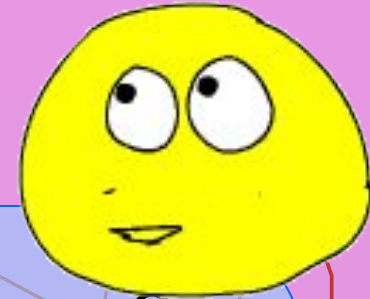
холерик



Такой человек обычно очень вспыльчив, горяч и несдержан. Вместе с тем холерик быстро остывает и успокаивается, если ему уступают и идут на встречу. Его душевные движения порывисты, но непродолжительны, настроение часто меняется.

Вспомним рыцаря Дон Кихота, быстро сменявшего гнев на милость, а благородную ярость – на уныние.

Характеристики темпераментов флегматик



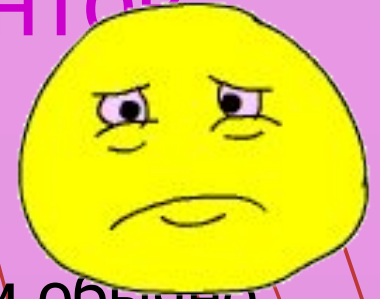
Обладатель этого темперамента хладнокровен. Он больше склонен к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но и успокаивается постепенно. Мимика и движения флегматика невыразительны и медлительны.

Илья Ильич Обломов, который проводил все время на диване, в ленивой полудреме – яркий флегматик.

В жизни редко приходится встречать «стопроцентных» флегматиков или сангвиников, так как большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов.

Характеристики темпераментов

меланхолик



Человек с меланхолическим темпераментом обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придаёт большое значение всему, что касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Меланхолик почти всегда человек сдержанный и слов на ветер не бросает. Когда он не может выполнить обещанное, то искренне страдает, даже если знает, что от него ничего не зависело.

Судя по всему, принц Гамлет и Евгений Онегин были типичными меланхоликами.

САНИ ВИННИК

Беззаботный
Легкомысленный
Живой
Активный
Общительный
Отзывчивый
Разговорчивый
Быстрый
Трудоголик
Болтун
Красноречивый
Поверхностный
Чуткий
Болтливый
Дружелюбный
Легко приспосабливающийся
Яркий
Нетерпеливый
Безответственный
Ненадежный
Непостоянный
Гибкий
Щедрый
Легкий
Счастливым

Импульсивный
Неугомонный
Вспыльчивый
Активный
Легковозбудимый
Пышущий здоровьем
Агрессивный
Лидер
Сильный
Энергичный
Экстраверт
Нетерпеливый
Инициатор
Шумный
Практичный
Эффективный
Забывчивый
Спортивный
Соперничающий
Выносливый
Доминирующий
Нетерпимый
Упрямый
Сердитый
Деятельный

Пессимистичный
Печальный
Грустный
Серьезный
Нервный
Погруженный в себя
Тихий
Сдержанный
Замкнутый
Скучный
Павший духом
Задумчивый
Требовательный
Ранимый
Читатель
Медлительный
Мрачный
Мыслитель
Умный
Хорошая память
Созерцатель
Неблагодарный
Неудовлетворенный
Самоотверженный
Безутешный

Внимательный
Методичный
Уравновешенный
Пассивный
Миролюбивый
Задумчивый
Спокойный
Сдержанный
Расслабленный
Неторопливый
Медлительный
Непреклонный
Размеренный
Тихий
Погруженный в себя
Контролирующий
Мечтательный
Любящий
рутинный труд
Медленно учится
Настойчивый
Упрямый
Застенчивый
Мудрый
Унылый

Уверенность в зависимости от темперамента

САНГВИНИК

надеется
на удачу

ХОЛЕРИК

самоуверен
/
скрывает
слабости

ФЛЕГМАТИК

нет
самоуверен
-
ности,
переживает
за себя,
не унывает

МЕЛАНХОЛИК

Неуверен в
себе,
преувели
чивает
недостатки,
не верит в
удачу

Самооценка в зависимости от темперамента

сангвиник

неустойчивая, повышенная, рассказывает об успехах, у всех на виду

холерик

наивысшая, стремление к первенству, соперник

флегматик

занижена, скромн, не на виду

меланхолик

низкая, стеснителен, в группе держится в тени

Роль в общении

ХОЛЕРИК

САНГВИНИК

ФЛЕГМАТИК

МЕЛАНХОЛИК

подчиняет,
непреклонен,
властен

развлекатель,
старается всех
развеселить

спокойный,
созерцатель

подопечный,
беззащитный



Дружба и любовь в зависимости от темперамента

**САНГВИНИ
К**

переживает симпатии легко, ярко и весело



ХОЛЕРИК

дружит с немногими, другом командует, сильно привязан, склонен к гневу, ревности, к разрыву из склонности

**ФЛЕГМАТИ
К**

не склонен к выражению ярких чувств, спокойное отношение к партнеру, влюбчив, спокойная привязанность



**МЕЛАНХОЛИ
К**

преданность, подчиняется паре, стыдится открывать свои чувства, однолюб





Методы исследования:

- ▶ Работа с литературными источниками;
- ▶ Диагностические процедуры.



Диагностический инструментарий

- ▶ Методика Айзенка «Определение темперамента»;
- ▶ Тест школьной тревожности Филипса;
- ▶ Шкала Сакс.



Тип темперамента в зависимости от свойств личности

Знаменитый английский психолог Айзенк предложил определить тип темперамента в зависимости от свойств личности:

1) *экстраверсия - интроверсия* 2) *нейротизм - эмоциональная стабильность*

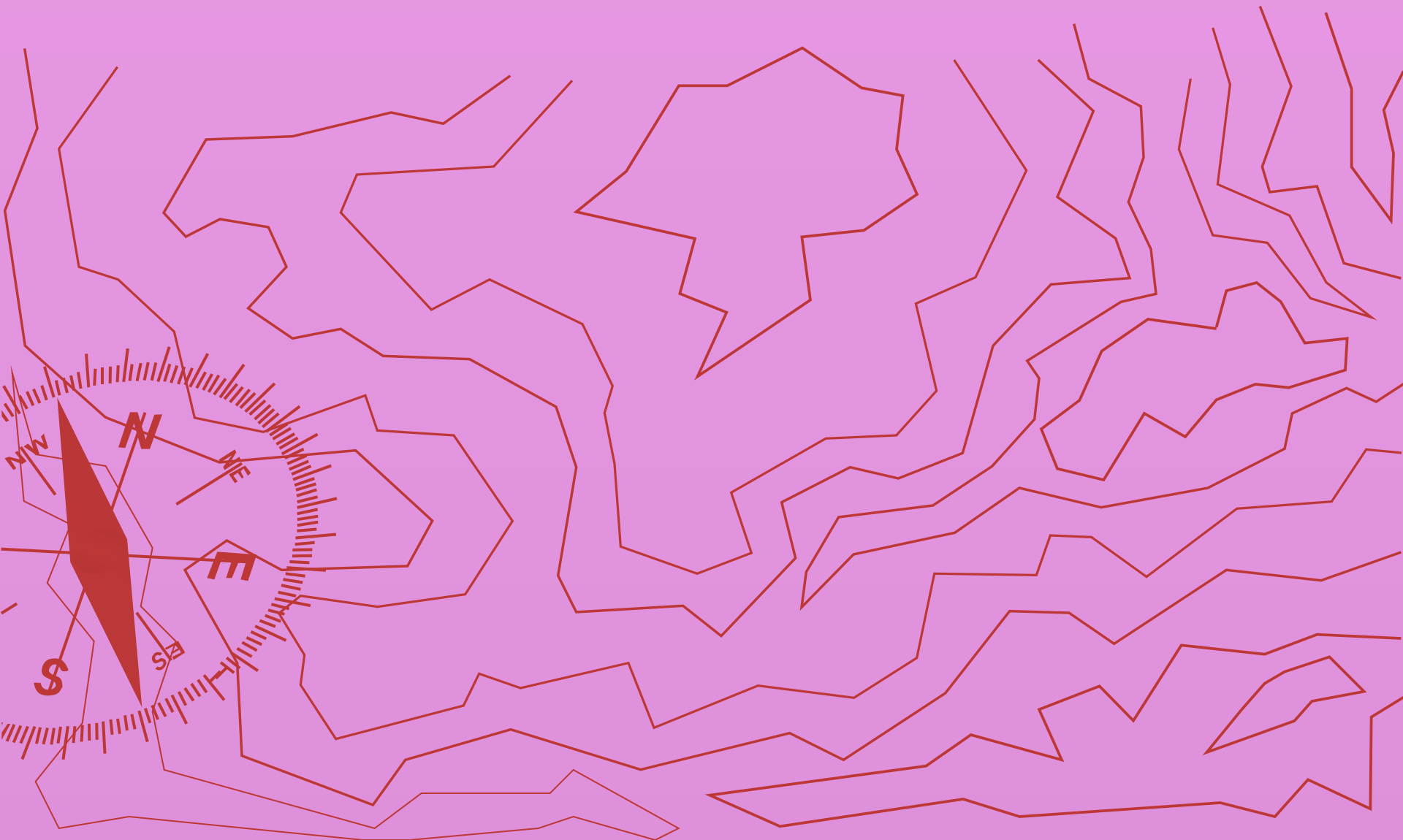
Экстравертам свойственны общительность, стремление быть среди людей, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность и высокая социальная адаптированность.

Интровертам присущи : необщительность, уход в себя, богатый внутренний мир, социальная пассивность, склонность к самоанализу.

Показатель "*экстраверсия - интроверсия*" характеризует индивидуально – психологическую ориентацию человека либо на мир внешних объектов (*экстраверсия*), либо на внутренний субъективный мир (*интроверсия*).

Показатель "*нейротизма*" характеризует человека со стороны эмоциональной устойчивости. Показатель типов биополярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся высокой эмоциональной устойчивостью, а на другом – нервные, неустойчивые и плохо адаптированные индивиды.

Стресс



Причины стрессов

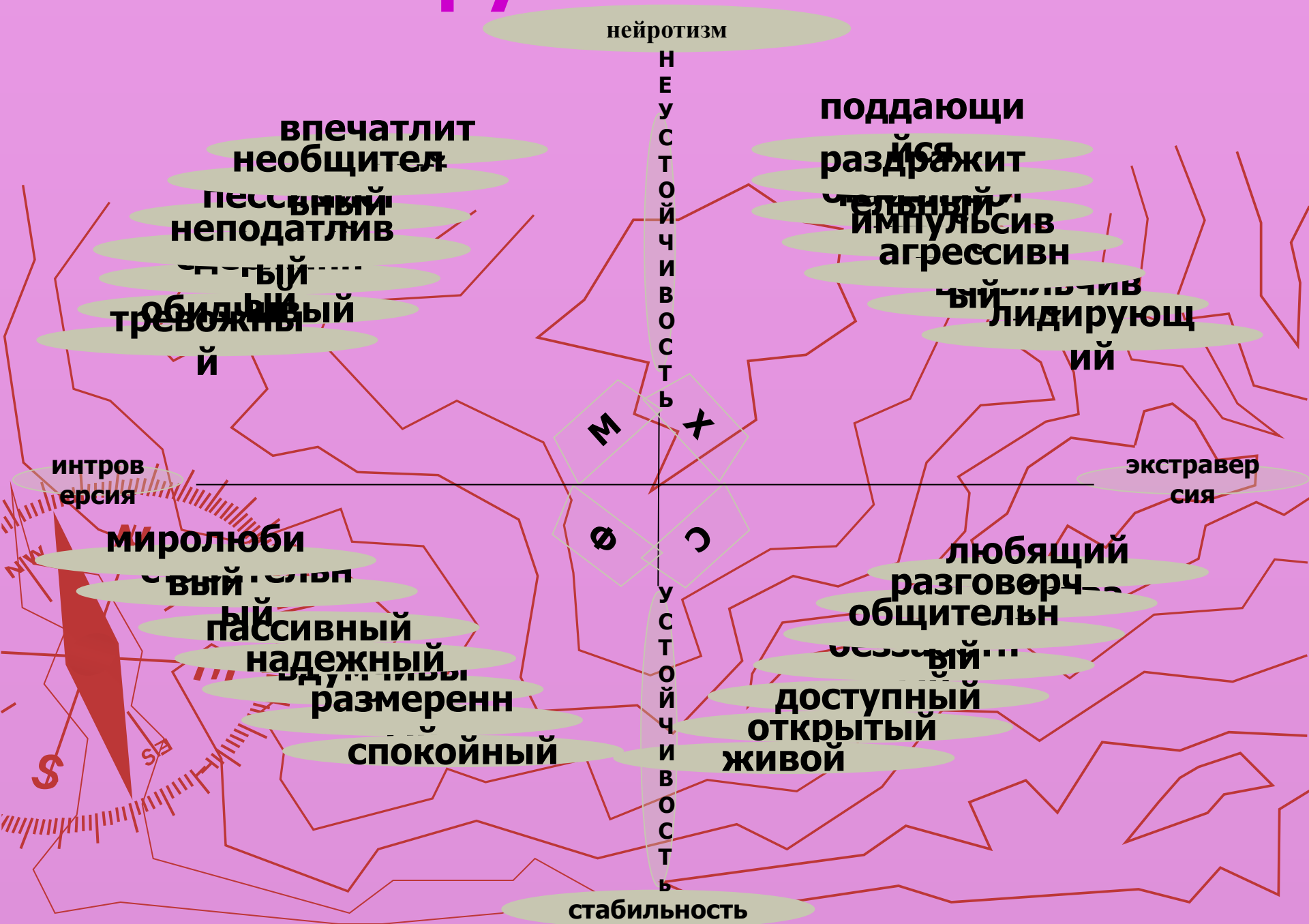
- ▶ необходимость принимать ответственные решения;
- ▶ перегрузки или недостаточная загруженность;
- ▶ недостаточно чёткое определение должностных обязанностей;
- ▶ необходимость выполнять трудно совместимые функции;
- ▶ поведение других людей, вызывающее стресс;
- ▶ невозможность получить консультацию по сложным вопросам;
- ▶ высокий уровень стресса у руководителя;
- ▶ недостаточная освещённость рабочего места;
- ▶ слишком тесное помещение;
- ▶ плохая вентиляция;



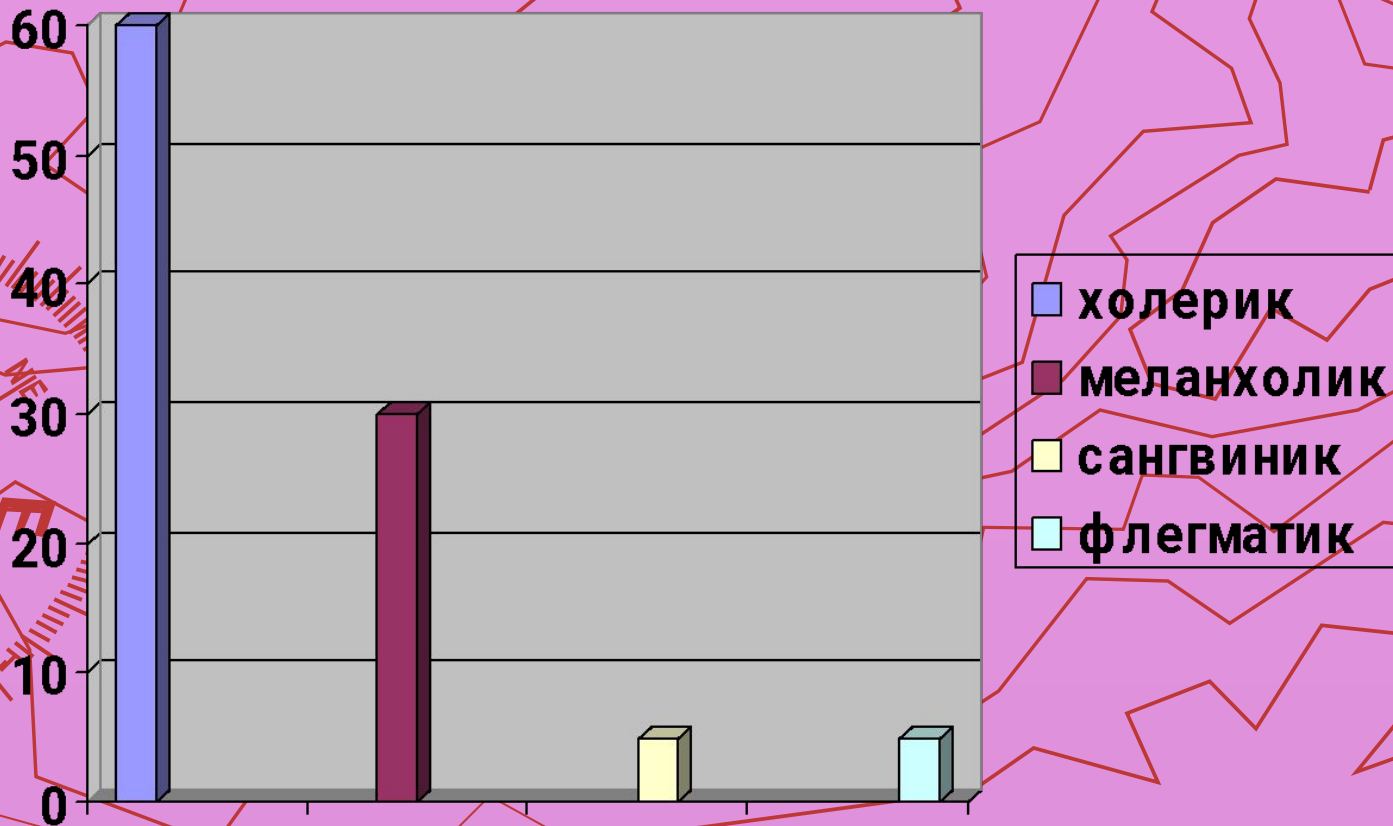
Способы борьбы со стрессами

- ▶ Релаксацию
- ▶ концентрацию
- ▶ - Ауторегуляция дыхания
- ▶ ведение дневника, который выявит наш стиль жизни
- ▶ Защитные механизмы
- ▶ -постоянный самоконтроль

Круг Айзенка



Результаты диагностики по методике определения темперамента Айзенка.



Уровень тревожности по восьми параметрам и тип темперамента.

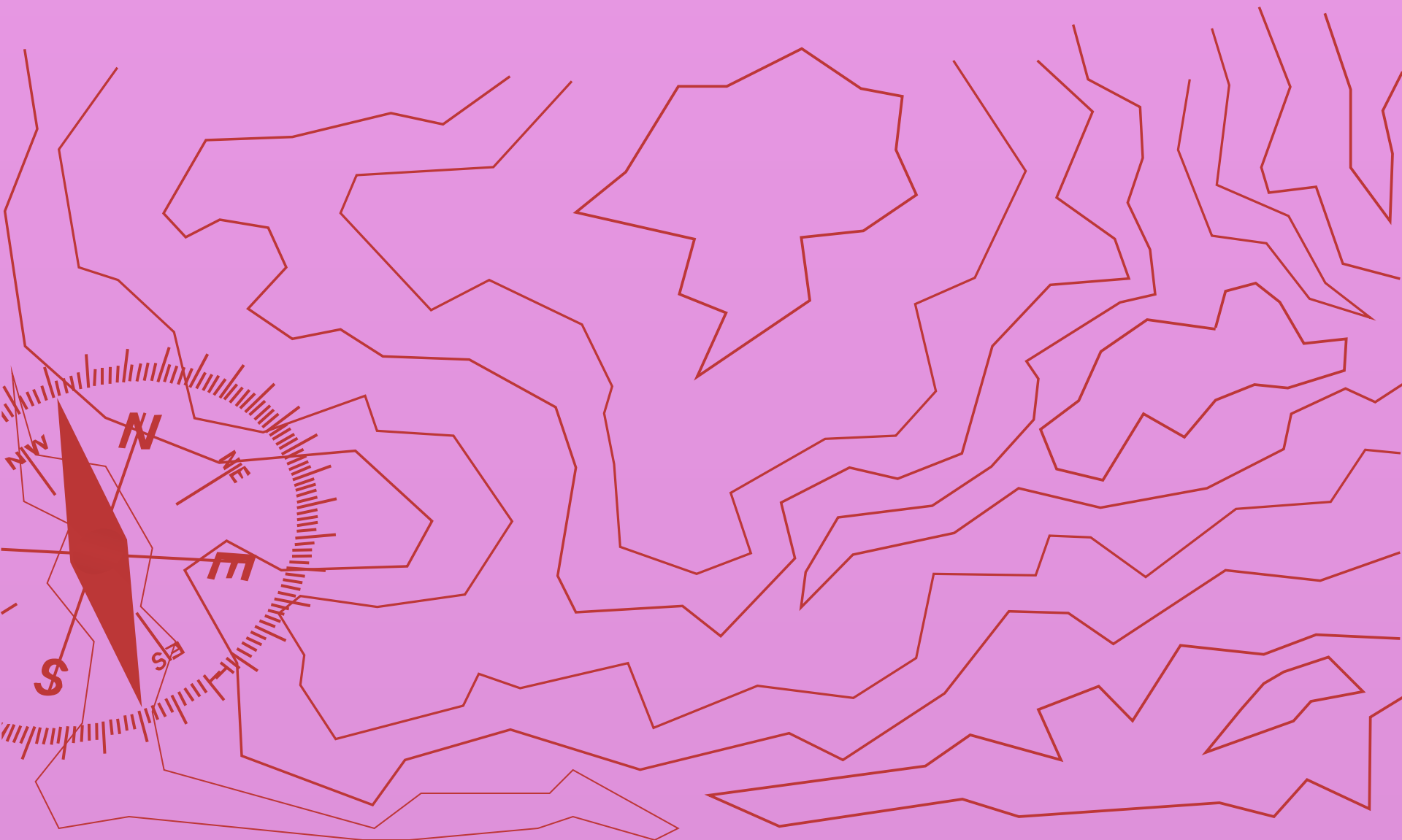
- ▶ 1-общая тревожность в школе
- ▶ 2-переживание социального стресса
- ▶ 3-фрустрация потребности в достижении успеха
- ▶ 4-страх самовыражения
- ▶ 5-страх ситуации проверки знаний
- ▶ 6- страх не соответствовать ожиданиям окружающих
- ▶ 7-низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
- ▶ 8- проблемы и страхи во взаимоотношениях с учителями

Ф.И.	1	2	3	4	5	6	7	8	тип темперамента
1.Л.А.	В	Н	Н	В	В	В	В	СР	Х
2.Т.В.	В	Н	СР	В	В	В	В	В	М
3.Т.А.	В	В	Н	В	В	В	СР	В	М
4.Ф.К.	СР	Н	Н	В	В	В	Н	Н	М
5.И.О.	СР	Н	СР	В	СР	В	СР	СР	Х
6.К.О.	СР	СР	СР	В	В	В	В	СР	М
7.Ч.А.	СР	Н	СР	Н	СР	В	Н	СР	Х
8.Т.В.	В	В	СР	Н	СР	В	СР	СР	Х
9.Б.А.	В	Н	В	В	В	В	В	СР	М
10.В.С.	В	Н	В	В	В	В	СР	В	Х
11.Ч.Е.	Н	СР	Н	Н	Н	Н	Н	Н	С
12.П..М.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Ф
13.В.Е	СР	Н	В	В	В	СР	В	В	М
14.Е.А	СР	Н	Н	В	В	В	В	В	Х
15.М.А.	СР	СР	СР	В	СР	Н	СР	СР	Х
16.К.А.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Х
17.В.Е.	В	СР	СР	В	В	В	СР	В	Х
18.К.А	СР	СР	Н	СР	СР	Н	СР	В	Х
19.Ж.А.	СР	Н	Н	В	СР	Н	В	СР	Х
20.Б.В.	СР	Н	Н	В	В	СР	СР	В	Х
									Х-12-60 % М-6-30% С-1-5% Ф-1-5%

Результаты

- ▶ **Анализируя результаты, выяснилось, что из числа испытуемых (20 человек), 12 человек, что составляет 60% опрошенных - это холерики, 6 человек-30%-меланхолики и по 1 человеку(5%)- флегматики и сангвиники**

Выводы









Темперамент

- это комплекс качеств, от которых зависят сила, скорость, возникновение, прекращение и изменение реакции человека на других людей и социальные обстоятельства, в том числе и реакцию на стрессовые ситуации.

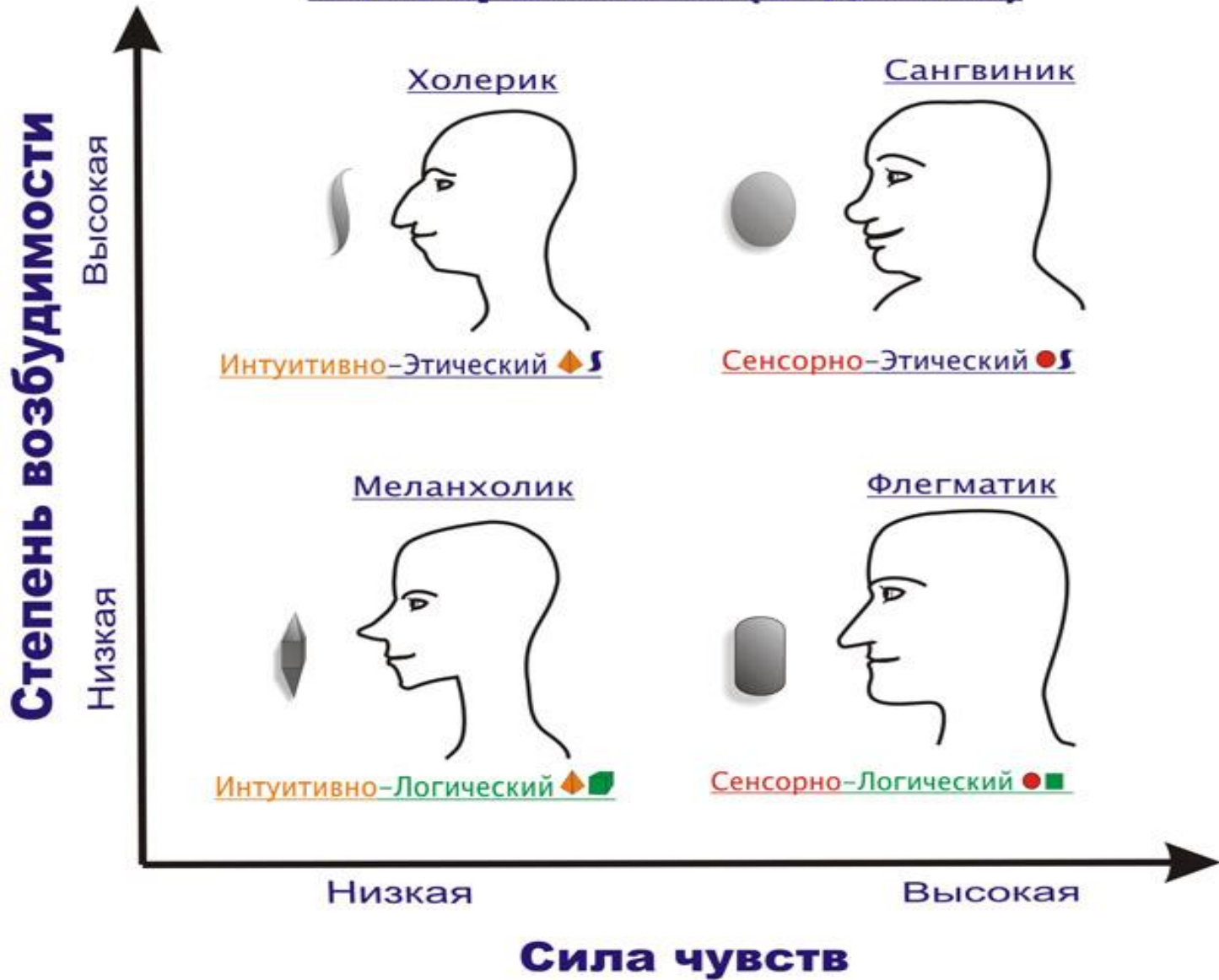


ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

- Меланхолический
- Холерический
- Сангвинический
- Флегматический



Характеристики Темпераментов (подтипов)

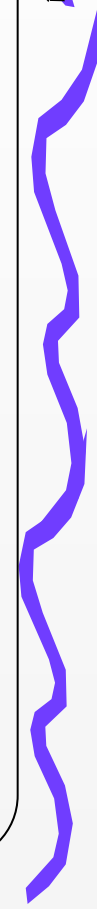
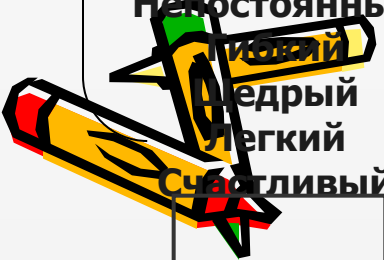
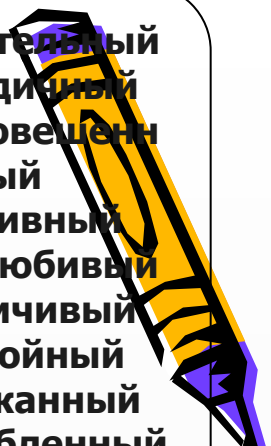


Беззаботный
Легкомысленный
Живой
Активный
Общительный
Отзывчивый
Разговорчивый
Быстрый
Трудоголик
Болтун
Красноречивый
Поверхностный
Чуткий
Болтливый
Дружелюбный
Легко приспосабливающийся
Яркий
Нетерпеливый
Безответственный
Ненадежный
Нелюбимый
Непостоянный
Неудачливый
Суботливый

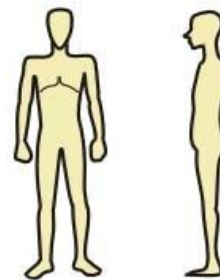
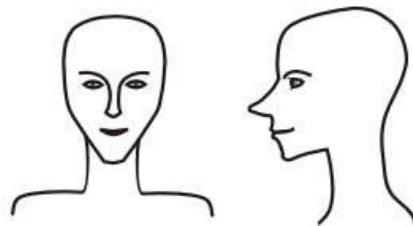
Импульсивный
Неугомонный
Вспыльчивый
Активный
Легковозбудимый
Пышущий здоровьем
Агрессивный
Лидер
Сильный
Энергичный
Экстраверт
Нетерпеливый
Инициатор
Шумный
Практичный
Эффективный
Забывчивый
Спортивный
Соперничающий
Выносливый
Доминирующий
Нетерпимый
Упрямый
Сердитый
Деятельный

Пессимистичный
Печальный
Грустный
Серьезный
Нервный
Погруженный в себя
Тихий
Сдержанный
Замкнутый
Скучный
Павший духом
Задумчивый
Требовательный
Ранимый
Читатель
Медлительный
Мрачный
Мыслитель
Умный
Хорошая память
Созерцатель
Неблагодарный
Неудовлетворенный
Самоотверженный
Безутешный

Внимательный
Методичный
Уравновешенный
Пассивный
Миротлюбивый
Задумчивый
Спокойный
Сдержанный
Расслабленный
Неторопливый
Медлительный
Непреклонный
Размеренный
Тихий
Погруженный в себя
Контролирующий
Мечтательный
Любящий
рутинный труд
Медленно учится
Настойчивый
Упрямый
Застенчивый
Мудрый
Унылый



МЕЛАНХОЛИКИ



Интуитивно-Логический  



МЕЛАНХОЛИКИ



- О НИХ



меланхолики





- высокая скорость обмена веществ, обычно просто так меланхолики не полнеют, однако обмен веществ несбалансированный, отчего часто бывает сильная усталость
- утонченные черты лица, хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, отсутствие выраженной склонности к ожирению
- вытянутые части тела, заметное удлинение конечностей по отношению к общим пропорциям, акцент всей фигуры на конечностях
- выступающие кости, плоская, утонченная, слабая мускулатура, длинные тонкие мускулы и кости
- плоская спина, узкая, длинная, плоская или вогнутая грудная клетка, острый реберный угол
- относительно широкие таз и плечи при узкой талии
- высокий угловатый квадратный лоб, череп значительно сужается книзу, верхняя часть головы по объему больше нижней
- затылок имеет выступы, сильно скашивается к шее, имеет резкий переход к шее, заостренная теменная область
- подбородок заострен, выступает вперед или слабо скошен, нижняя челюсть "слабая", заметно сужается книзу
- скулы средне или сильно выражены, выступают, часто заострены
- нос часто удлиненный, заостренный, выступающий вперед, ярко выражен
- шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен
- ноги и руки длинные, тонкие, суставы острые и угловатые, ступни и кисти узкие, вытянутые



Флегматики



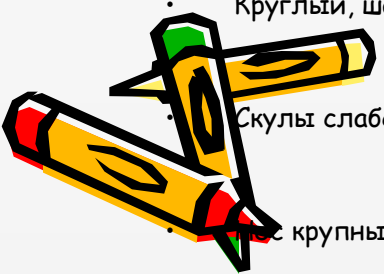
- О них



флегматики



- Замедленные движения, спокойная и уверенная, как бы плывущая походка
 - Квадратно-прямоугольное, "бочкообразное" туловище. Массивная, плотная, крепко сбитая фигура, угловатые формы.
 - Одинаковое развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота), структуры плечевого пояса и конечностей.
 - Акцент фигуры в центре туловища, на "грудной клетке и на округлом животе. Кости и мышцы короткие, широкие, крепкие.
-
- Мускулатура массивная, крепкая, сильная. Короткие, круглые или средней длины и толщины ноги и руки.
-
- Имеется склонность к ожирению. Явно или средне выраженная жировая ткань, в первую очередь проявляется в ожирении торса, живота.
-
- Умеренная или низкая скорость обмена веществ - вес прибывает в случае избыточного питания.
-
- Короткая, широкая, выпуклая расширяющаяся книзу грудная клетка, тупой реберный угол.
-
- Вытянутая "бочкообразная" голова. Верхняя и нижняя часть черепа равны по объему, или нижняя больше. Широкий, угловатый, квадратный череп, имеет сглаженные выступы.
-
- Лоб слабо сужающийся
Затылок плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.
-
- Круглый, шарообразный контур темени.
-
- Скулы слабо или средне выражены.
-
- Нос крупный, прямой, выступающий вперед, кончик опущен книзу.



холерики



- О них





Характеристики темпераментов

холерик



Такой человек обычно очень вспыльчив, горяч и несдержан. Вместе с тем холерик быстро остывает и успокаивается, если ему уступают и идут на встречу. Его душевные движения порывисты, но непродолжительны, настроение часто меняется.

Вспомним рыцаря Дон Кихота, быстро сменявшего гнев на милость, а благородную ярость – на уныние.





Характеристики темпераментов

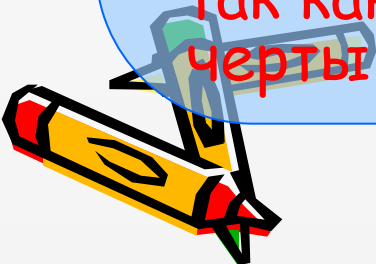
флегматик



Обладатель этого темперамента хладнокровен. Он больше склонен к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но и успокаивается постепенно. Мимика и движения флегматика невыразительны и медлительны.

Илья Ильич Обломов, который проводил все время на диване, в ленивой полудреме - яркий флегматик.

В жизни редко приходится встречать «стопроцентных» флегматиков или сангвиников, так как большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов.



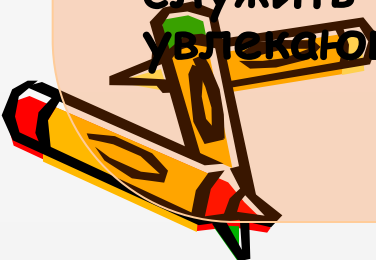
Характеристики темперамент

САНГВИНИК



Это человек весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Сангвиник быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем ещё недавно очень его волновало и притягивало к себе. Он много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания, легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная и физическая работа быстро утомляет. Сангвиник очень активен, энергичен, у него живые движения, богатая мимика. При неблагоприятных условиях и отсутствии воспитания у сангвиника могут развиваться поспешность, легкомыслие к поступкам, невнимательность.

Примером сангвинического темперамента может служить знаменитый д'Артаньян - порывистый, увлекающийся герой Дюма.



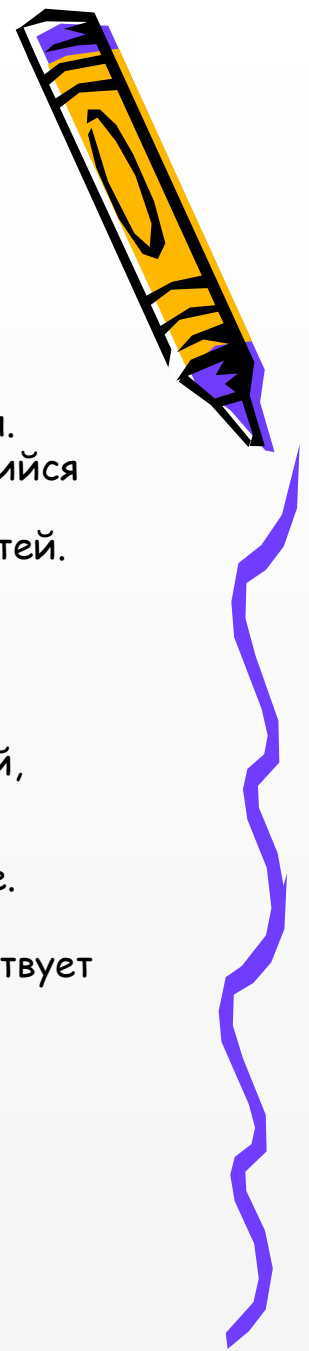
Характеристики темперамент меланхолик



Человек с меланхолическим темпераментом обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придаёт большое значение всему, что касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Меланхолик почти всегда человек сдержанный и слов на ветер не бросает. Когда он не может выполнить обещанное, то искренне страдает, даже если знает, что от него ничего не зависело.

Судя по всему, принц Гамлет и Евгений Онегин были типичными меланхоликами.





- хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, телосложение сухое
- Вытянутые части тела. Сильное развитие конечностей, акцент фигуры на конечностях. Длинные тонкие мускулы и кости.
- Отсутствие выраженной склонности к ожирению, худоба.
- Высокая скорость обмена веществ.
- Грудная клетка узкая, длинная, плоская или вогнута, острый реберный угол.
- Слегка конусообразный череп, овальной или яйцеобразной слегка сужающийся кверху формы.
- Лоб плавно сужающийся кверху, конусообразный, без выступов и неровностей.
- Верхняя часть головы больше по объему.
- Подбородок заострен.
- Нижняя челюсть "слабая" или сильно скошенная, заметно сужается книзу.
- Скулы средне или сильно выражены, выступают, заострены.
- Нос ярко выраженной формы - с горбинкой "птичий", сильно выступающий, заостренный, удлинненный, вытянутый вперед, кончик явно опущен вниз по отношению к основанию.
- Затылок имеет выступы, сильно скашивается книзу, резкий переход к шее.
- Заостренная теменная область.
- Шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен.
- Ноги длинные, тонкие, колени худые, угловатые, острые, ступни узкие, вытянутые, узловатые, суставы резко выступают.



САНГВИНИКИ

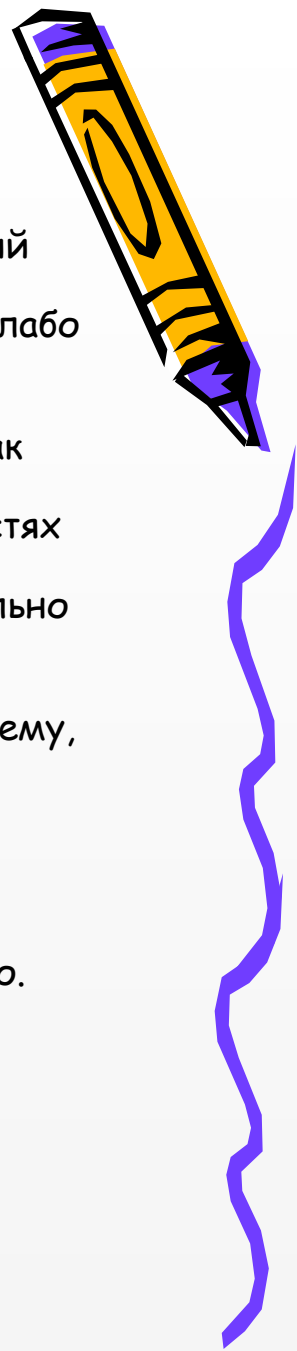


- О НИХ



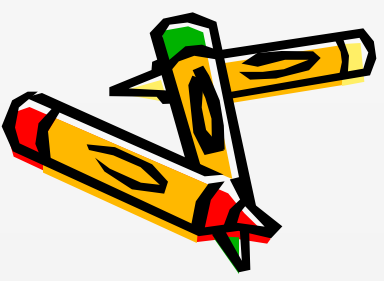
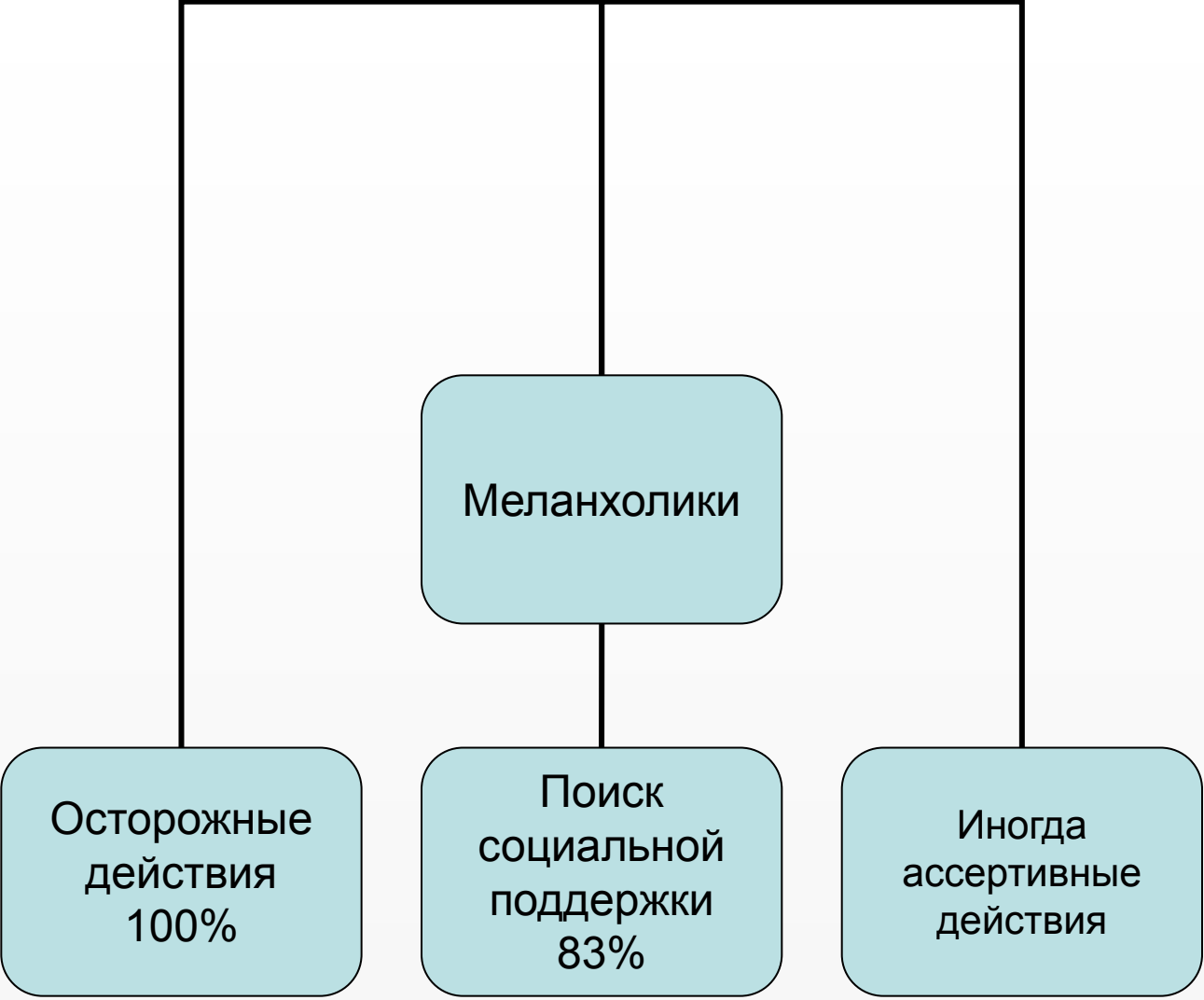
сангвиники





- Круглое, "шарообразное" туловище, округлые формы, низкий, редко средний рост.
- Сильное развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабо развитой структуре плечевого пояса и конечностей.
- Акцент в центре туловища на округлом животе.
- Короткие, широкие кости и мышцы - вид круглых "нашлепок" на плечах, как латы. Выпуклый рельеф мышц.
- Явно выраженная жировая ткань, жир откладывается равномерно во всех частях тела.
- Низкая скорость обмена веществ - вес прибывает, даже если есть относительно мало.
- Короткая, широкая, выпуклая грудная клетка, тупой реберный угол.
- Круглая шарообразная голова, верхняя и нижняя часть черепа равны по объему, круглый, шарообразный контур темени.
- Лоб круглый, без выступов и неровностей, плавно закругленный, почти незаметный переход к волосистой части.
- Подбородок и скулы не выражены.
- Нос явно не выражен, "утиный", "картошкой" или слегка вздернут.
- Затылок круглый или плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.
- Шея слабо или совсем не выражена, короткая, толстая.
- Ноги короткие, гладкие, круглые.








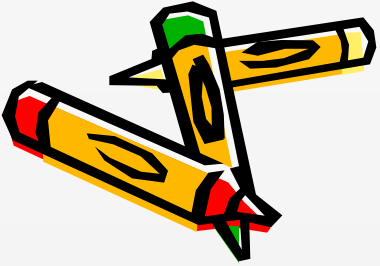
```
graph TD; A[Флегматики] --- B[Осторожные действия]; A --- C[Избегание стрессовых ситуаций];
```

Флегматики

Осторожные
действия

Избегание стрессовых
ситуаций





Выбор стратегии поведения

Ассертивные
действия

Сангвиники

Вступление в
социальный
контакт

Поиск
социальной
поддержки



СТРЕСС



- (англ. *stress*- давление, напряжение)- состояние напряжения, совокупность защитных психофизиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров) психологического и физического характера.



Диагностический инструментарий.



- Методика Айзенка «Определение темперамента»;
- Тест школьной тревожности Филипса;
- Шкала Сакс.



Тип темперамента в зависимости от свойств личности



Знаменитый английский психолог Айзенк предложил определить тип темперамента в зависимости от свойств личности:

1) *экстраверсия - интроверсия* 2) *нейротизм - эмоциональная стабильность*

Экстравертам свойственны общительность, стремление быть среди людей, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность и высокая социальная адаптированность.

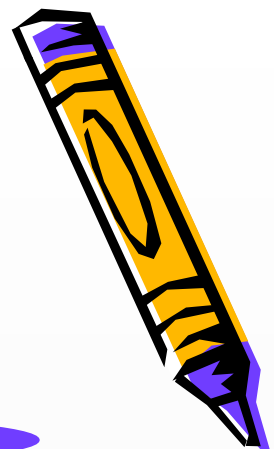
Интровертам присущи : необщительность, уход в себя, богатый внутренний мир, социальная пассивность, склонность к самоанализу.

Показатель "*экстраверсия - интроверсия*" характеризует индивидуально – психологическую ориентацию человека либо на мир внешних объектов (*экстраверсия*), либо на внутренний субъективный мир (*интроверсия*).

Показатель "*нейротизма*" характеризует человека со стороны эмоциональной устойчивости. Показатель типов биополярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся высокой эмоциональной устойчивостью, а на другом – нервные, неустойчивые и плохо адаптированные индивиды.



Круг Айзенка



нейротизм

Н
Е
У
С
Т
О
Й
Ч
И
В
О
С
Т
Ь

поддающи

раздражит

чувствительный

импульсив

агрессивн

ый

лидирующ

ий

впечатлит

необщител

пессимный

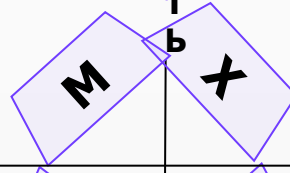
неподатлив

стылый

обидчивый

тревожн

ый



интроверсия

экстраверсия

миролюбивый

стылый

пассивный

надежный

размеренный

спокойный

ый

У
С
Т
О
Й
Ч
И
В
О
С
Т
Ь

любящий

разговорчивый

общительный

чувствительный

доступный

открытый

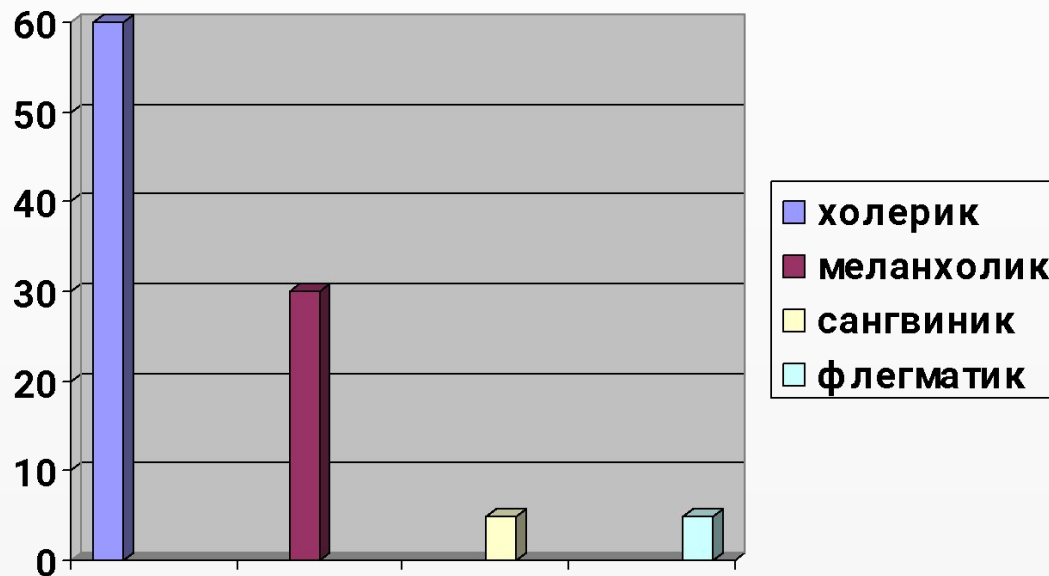
живой

стабильность

содержание



Результаты диагностики по методике определения темперамента Айзенка.



Уровень тревожности по восьми параметрам и тип темперамента.

Ф.И.	1	2	3	4	5	6	7	8	тип темперамента
1.Л.А.	В	Н	Н	В	В	В	В	СР	Х
2.Т.В.	В	Н	СР	В	В	В	В	В	М
3.Т.А.	В	В	Н	В	В	В	СР	В	М
4.Ф.К.	СР	Н	Н	В	В	В	Н	Н	М
5.И.О.	СР	Н	СР	В	СР	В	СР	СР	Х
6.К.О.	СР	СР	СР	В	В	В	В	СР	М
7.Ч.А.	СР	Н	СР	Н	СР	В	Н	СР	Х
8.Т.В.	В	В	СР	Н	СР	В	СР	СР	Х
9.Б.А.	В	Н	В	В	В	В	В	СР	М
10.В.С.	В	Н	В	В	В	В	СР	В	Х
11.Ч.Е.	Н	СР	Н	Н	Н	Н	Н	Н	С
12.П.М.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Ф
13.В.Е.	СР	Н	В	В	В	СР	В	В	М
14.Е.А.	СР	Н	Н	В	В	В	В	В	Х
15.М.А.	СР	СР	СР	В	СР	Н	СР	СР	Х
16.К.А.	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Х
17.В.Е.	В	СР	СР	В	В	В	СР	В	Х
18.К.А.	СР	СР	Н	СР	СР	Н	СР	В	Х
19.Ж.А.	СР	Н	Н	В	СР	Н	В	СР	Х
20.Б.В.	СР	Н	Н	В	В	СР	СР	В	Х
									Х-12-60% М-6-30% С-1-5% Ф-1-5%

- 1-общая тревожность в школе
- 2-переживание социального стресса
- 3-фрустрация потребности в достижении успеха
- 4-страх самовыражения
- 5-страх ситуации проверки знаний
- 6- страх не соответствовать ожиданиям окружающих
- 7-низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
- 8- проблемы и страхи во взаимоотношениях с учителями



Способы борьбы со стрессом.

- Релаксацию
- концентрацию
- ауторегуляцию дыхания
- ведение дневника, который выявит наш стиль жизни
- Защитные механизмы
- постоянный самоконтроль



Результаты



ВЫВОДЫ

