

3. Бессонова Т.П. Особенности развития ребенка в неблагополучной семье // Практична психологія та соціальна робота - 2002. - № 1. - С 39-41.
4. Дробышевская, Н. Ю. Понятие самоотношения в современной психологии // Исследования молодых ученых: материалы XXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2021 г.). Казань: Молодой ученый. - 2021. - С 12-16.
5. Пантелеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система: монография. М.: Издательство Моск. ун-та. - 1991. - С 100-102.
6. Панова Н.Ю. Социально-психологические особенности употребления ненормативной лексики подростками из неблагополучных семей // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. - 2009. - №2. – С 336-339.
7. Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике: монография 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Московского психолого-социального института - 2005. – С 216.

### **Сведения об авторах**

В.И. Браславец – студент

Т.В. Валиева – кандидат психологических наук, доцент

### **Information about the authors**

V.I. Braslavets – student

T.V. Valieva – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor

УДК:159.923.4

## **СВЯЗЬ ОБЩЕГО И УЧЕБНОГО СТРЕССА СО СВОЙСТВАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА УЧАЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ**

Никита Дмитриевич Быков<sup>1</sup>, Татьяна Владимировна Валиева<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

<sup>1</sup> bykov.nikita.dmitr@gmail.com

### **Аннотация**

**Введение.** В современное время изучение учебного стресса среди подростков является наиболее важной проблемой, ввиду такого жизненного испытания, как ЕГЭ и ОГЭ. Данные мероприятия оказывают существенное влияние на психоэмоциональное состояние учащихся. **Цель данного исследования** – выявление и описание связи общего и учебного стресса со свойствами темперамента учащихся выпускных классов. **Материалы и методы.** Выборку исследования составили учащиеся выпускных классов, в количестве 21 человек. Для исследования использовались опросник «Шкала психологического стресса PSM-25» R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion, перевод и адаптация Н. Е. Водопьяновой, опросник «Методика диагностики темперамента Стреляу» в адаптации Н.Р. Даниловой и Ф.Г. Шмелева, опросник «Тест на учебный стресс» Ю.В. Щербатых. **Результаты.** Была выявлена достоверная средняя обратная связь между уровнем учебного стресса и силой процессов торможения. Рассмотрение данных показало, что учащиеся, обладающие высокими показателями учебного стресса, имеют средние показатели сил торможения, а

учащиеся, обладающие средними показателями учебного стресса, преимущественно имеют высокие значения уровня сил торможения. Также выявлена умеренная обратная связь между учебным стрессом и подвижностью нервных процессов. **Обсуждение.** В исследовании показано, что сила торможения и подвижность нервных процессов соотносится с большей стрессоустойчивостью и понижением психоэмоционального напряжения в учебной деятельности. **Выводы.** В организации учебного процесса школьников выпускных классов необходимо учитывать особенности их свойств темперамента, а именно силу торможения и подвижность нервных процессов. **Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, эмоциональный стресс, экзаменационный стресс.

## THE RELATIONSHIP OF GENERAL AND EDUCATIONAL STRESS WITH THE TEMPERAMENT PROPERTIES OF GRADUATING STUDENTS

Nikita D. Bykov<sup>1</sup>, Tatyana V. Valieva<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Ural State Medical University, Yekaterinburg, Russia

<sup>1</sup> bykov.nikita.dmitr@gmail.com

### Abstract

**Introduction.** In modern times, the study of educational stress among adolescents is the most important problem, due to such a life test as the Unified State Exam and the Main State Exam. These activities have a significant impact on the psycho-emotional state of students. **The aim of this study** – identify and describe the relationship of general and educational stress with the temperament properties of graduating students. **Materials and methods.** The sample of the study was made up of graduating students, in the number of 21 people. The questionnaire "PSM-25 psychological stress scale" by R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion, translation and adaptation by N. E. Vodopyanova, questionnaire "Strelau temperament diagnostics methodology" in adaptation by N.R. Danilova and F.G. Shmelev, questionnaire "Educational stress test" by Yu.V. Shcherbatykh were used for the study. **Results.** A reliable average feedback relationship between the level of educational stress and the strength of inhibition processes was revealed. Consideration of the data showed that students with high indicators of educational stress have average indicators of braking forces, and students with average indicators of educational stress mainly have high values of the level of braking forces. There was also moderate feedback between learning stress and the mobility of nervous processes. **Discussion.** The study shows that the strength of inhibition and mobility of nervous processes correlates with greater stress resistance and a decrease in psycho-emotional tension in educational activities. **Conclusions.** In the organization of the educational process of graduate school students, it is necessary to consider the peculiarities of their temperament properties, namely the power of inhibition and mobility of nervous processes.

**Keywords:** stress, stress tolerance, emotional stress, exam stress.

### ВВЕДЕНИЕ

Изучение стресса как фундаментального проявления жизни, позволяющего организму приспособливаться к изменяющимся факторам среды,

остаётся одной из актуальных проблем. Вариативность проявлений стресса как комплекса нейрогуморальных реакций, оказывающих непосредственное влияние на психику человека, ввиду различных условий, создает обширный материал для исследования. Следует сказать, что психологический стресс, в отличие от биологического, запускается на вероятные события [1]. Например, неудовлетворительная оценка за единый государственный экзамен и страх получить её, могут вести к одинаковым вегетативным реакциям, а иногда ожидание ведет к более интенсивным переживаниям. Данный пример описывает вид профессионального стресса, а именно – учебный или экзаменационный стресс [2]. Гипотезой данного исследования выступает предположение о том, что существует связь между свойствами темперамента и показателями общего и учебного стресса у учащихся выпускных классов.

Наиболее активному влиянию стресса подростки подвергаются в период подготовки и сдачи экзаменам [3]. Согласно статистике Единой межведомственной информационной системы за 2019 г. в мае (время сдачи экзаменов) 20 % подростковых смертей являются результатом самоубийств [4]. Исходя из этого, можно выделить актуальность исследования, а именно определение наличия или отсутствия связи продемонстрирует актуальность вопроса о формировании индивидуального подхода в снижении учебного стресса.

Сам экзамен представляется собой наиболее психотравмирующим событием, вызывающим нарушения как психического благополучия, так и физического. Экзамены представляют радикально отличающуюся форму проверки знаний, нацеленную на проверку не только знаний, но и социально-психологической готовности выпускников к изменяющимся условиям среды. Однако в данный период подросток не готов серьёзно относиться к себе и не способен четко дифференцировать свои психические состояния, что безусловно отражается на школьной деятельности [5]. У некоторых обучающихся процедура экзаменов может оказывать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления у невротических расстройств [4].

Изучением зависимости успешности деятельности в условиях стресса от личностных особенностей индивидуума, изучением взаимосвязи ухудшения деятельности под воздействием стрессора занимались такие учёные, как З. Левандер, А. Русен, Я. Рейковский и другие. Свойства нервной системы являются физиологическим фундаментом, на котором формируется личность как социальное существо. Они определяют основы темперамента человека, зависимость протекания психических процессов от функционирования нервной системы, которая выполняет управляющую роль в организме.

У людей с различным типом темперамента выявлены расхождения в интенсивности и стойкости эмоций, темпе и энергичности действий и других динамических индивидуально-психологических особенностей психической жизни, поведении и деятельности, они не одинаково реагируют на стресс. В некоторой степени темпераментом определяется выраженность стресса у учащегося [6].

**Цель исследования** – выявить и описать связь общего и учебного стресса со свойствами темперамента у учащихся выпускных классов.

### **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ**

Выборку составили учащиеся 9 и 11 классов. Общее количество 21 человек. Возрастная категория – 15-17 лет. Для исследования использовались опросник «Шкала психологического стресса PSM-25» R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion, перевод и адаптация Н. Е. Водопьяновой; опросник «Методика диагностики темперамента Стреляу» в адаптации Н.Р. Даниловой и Ф.Г. Шмелева, опросник «Тест на учебный стресс» Ю.В. Щербатых. Обследование проводилось посредством гугл-форм. Для статистической обработки данных использовался программный пакет STATISTICA, критерии W-Шапиро-Уилка, коэффициент корреляции r-Пирсона.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

Было выявлено, что большинство учеников обладают высокими уровнями процессов возбуждения (52%), процессов торможения (82%) и процессов подвижности нервной системы (91%), также большинство обладает уравновешенностью нервных процессов (52%). Большинство учеников обладает средним уровнем общего стресса (57%) и средним уровнем учебного стресса (66%).

Для выбора методов статистической проверки гипотезы была проведена проверка на нормальность распределения по критерию W-Шапиро-Уилка. Распределение соответствовало нормальному по всем шкалам – «уровень процессов возбуждения» ( $p=0,11$ ), «уровень процессов торможения» ( $p=0,71$ ), «уровень подвижности нервных процессов» ( $p=0,13$ ), «уравновешенность по силе» ( $p=0,84$ ), «интегральный показатель психической напряженности» ( $p=0,79$ ), а также «уровень учебного стресса» ( $p=0,16$ ). В соответствии с этим для анализа были выбраны методы параметрической статистики.

Средние значения по выборке представлены в таблице 1. Результаты корреляционного анализа по критерию r-Пирсона представлены в таблице 2.

Таблица 1

#### Результаты описательной статистики

Шкала	Среднее значение	Стандартное отклонение
Уровень процессов возбуждения	50,5	9,7
Уровень процессов торможения	53,9	11,4
Уровень подвижности нервных процессов	53,2	9,6
Уравновешенность по силе	1	0,2
Интегративный показатель психической напряженности	126,2	35,2
Уровень учебного стресса	126	57,6

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа по критерию r-Пирсона свойств темперамента с учебным и общим стрессом у учащихся выпускных классов

Свойства темперамента	Коэффициент корреляции	
	Интегральный показатель психической напряженности	Учебный стресс
Сила процессов возбуждения	0,28	-0,20
Сила процессов торможения	0,26	-0,56*
Подвижность нервных процессов	0,07	-0,45*
Уравновешенность по силе	-0,01	0,34
Учебный стресс	0,21	–

Примечание: \* уровень значимости  $<0,05$

### ОБСУЖДЕНИЕ

Рассмотрение распределения данных показало, что часть учащихся, обладающих высокими показателями учебного стресса, имеют средние показатели сил торможения, а учащиеся, обладающие средними показателями учебного стресса, преимущественно имеют высокие значения уровня сил торможения. В результате математической обработки было выявлено, что существует достоверная средняя обратная связь (-0,56) между учебным стрессом и силой процессов торможения, также достоверная умеренная обратная связь между учебным стрессом и подвижностью нервных процессов (-0,45).

### ВЫВОДЫ

Стрессовые состояния и психоэмоциональное напряжение сопровождает учебную деятельность учащихся выпускных классов в силу наличия у них такого жизненного испытания, как ЕГЭ и ОГЭ. Проведенное исследование показало роль свойств темперамента в возникновении учебного стресса, что обуславливает необходимость в организации учебного процесса школьников выпускных классов учета особенностей их свойств темперамента, а именно силы торможения и подвижности нервных процессов.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Фролова, С. В. Формирование готовности к деятельности в экстремальных ситуациях как необходимое условие психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ // Ребенок в образовательном пространстве мегаполиса : Материалы II межрегиональной научно-практической конференции. – М.: ООО "НИЦ АРТ", 2015. – С. 289-293.
2. Свечникова, И. А., Цыганкова В. Н. Психолого-педагогическое сопровождение выпускников в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ - залог социализированной личности // Школа как платформа для успешной социализации обучающихся на уровне профессионального образования :

Материалы VI региональной научно-практической (очно-заочной) конференции. – Волгоград - Котово: Волгоградский государственный технический университет, 2019. – С. 173-175.

3. Новикова, И. С. Коррекция экзаменационной тревожности старшеклассников // Горизонты образования: Материалы I Международной научно-практической конференции. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный педагогический университет», 2020. – С. 128-130.

4. Русалов, В. М. Трофимова И. Н. О представленности типов психической деятельности в различных моделях темперамента // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 3. – С. 74-84.

5. Сагилян, Э. М. Иванова Т. М. Динамика проявления стресса у учащихся 9-11 классов в условиях подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ // Гуманизация образования. – 2020. – № 2. – С. 65-72.

6. Беспанская Е. Д. Павленко Е. Д. Стрессоустойчивость студентов с разным типом темперамента // Фундаментальные и прикладные проблемы стресса: Материалы III Международной научно-практической конференции. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2013. – С. 128-130.

#### **Сведения об авторах**

Н.Д. Быков – студент

Т.В. Валиева – кандидат психологических наук, доцент

#### **Information about the authors**

N.D. Bykov – student

T.V. Valieva – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor

УДК:613.86

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Дарья Дмитриевна Гагарина<sup>1</sup>, Елена Михайловна Гагарина<sup>2</sup>, Екатерина Петровна Кадникова<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

<sup>1</sup> lady.gagarinadaria@yandex.ru

#### **Аннотация**

**Введение.** В статье рассматривается проблема изучения состояния психологического здоровья детей среднего школьного возраста, состояние которого является важным показателем благополучия человека. **Цель исследования** – исследование факторов, влияющих на формирование психологического здоровья детей среднего школьного возраста. **Материалы и методы.** Проведена оценка индивидуальной модели психологического здоровья по методике Козлова А. В. и оценка самооотношения по методике