

МРНТИ 15.21.51

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.87.2.006>

Кариев А. Д.¹ , Владимиров Д. Е.² , Ямбаева К. М.² , Дуйсенбаева А. О.^{1*} 

Каракулова-Федяева З. К.³ 

¹Казахский национальный педагогический университет имени Абая (Алматы, Казахстан)

²Университет Нархоз (Алматы, Казахстан)

³Казахский национальный женский педагогический университет (Алматы, Казахстан)

*aikoke1981@gmail.com

Особенности стрессоустойчивости студентов и её взаимосвязь с типом темперамента

Аннотация

Настоящее исследование направлено на выявление корреляционной взаимосвязи между типом темперамента и уровнями личностной и ситуативной стрессоустойчивости у студентов, а также на выявление корреляционной взаимосвязи между стрессоустойчивостью и экстраверсией/интроверсией и нейротизмом как компонентами темперамента. Исследование было произведено с помощью опроса, были использованы три психодиагностических метода: тест-опросник Тест на стрессоустойчивость, опросник Шкала воспринимаемого стресса PSS-10 и Личностный опросник Айзенка ЕРІ. В процессе статистической обработки данных использовались таблицы сопряжённости хи-квадрат и коэффициент корреляции Cramer's V, метод анализа пропорций с вычислением коэффициента пропорции Р и расчёт коэффициента корреляции Пирсона. В исследовании приняли участие 63 респондента; все они являются студентами бакалавриата высших учебных заведений Казахстана. Результаты исследования показали, что студенты в исследуемой выборке в основном имеют среднюю стрессоустойчивость; большая часть студентов являются меланхоликами, экстравертами, имеют высокий уровень нейротизма. Результаты исследования показали умеренную корреляционную связь между типом темперамента и уровнями личностной и ситуативной стрессоустойчивости. Самую высокую как личностную, так и ситуативную стрессоустойчивость продемонстрировали сангвиники. Самую низкую личностную стрессоустойчивость продемонстрировали холерики, самую низкую ситуативную стрессоустойчивость – холерики и меланхолики. Значимой корреляционной взаимосвязи между экстраверсией и интроверсией и стрессоустойчивостью выявлено не было. Между уровнем нейротизма и уровнями стрессоустойчивости обнаружена умеренная отрицательная взаимосвязь. Результаты исследования позволяют расширить теоретические знания о детерминантах и коррелятах стрессоустойчивости. Проведение исследования на выборке студентов позволяет использовать полученные результаты в работе со студентами преподавателей и иных работников университетов.

Ключевые слова: темперамент, стресс, стрессоустойчивость, студенты, нейротизм.

Кариев А. Д.¹, Владимиров Д. Е.², Ямбаева К. М.² Дуйсенбаева А. О.^{1*}, Каракулова-Федяева З.

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті (Алматы, Қазақстан)

²Нархоз университеті (Алматы, Қазақстан)

³Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті (Алматы, Қазақстан)

*aikoke1981@gmail.com

Студенттердің стресске төзімділігінің ерекшеліктері және оның темперамент түрімен байланысы

Аңдатпа

Бұл зерттеу темперамент түрі мен студенттердегі тұлғалық және ситуациялық стресске төзімділік деңгейлері арасындағы корреляциялық байланысты анықтауға, сондай-ақ темперамент құрамдас бөліктері ретінде стресске төзімділік пен экстраверсия/интроверсия мен

нейротизм арасындағы корреляциялық байланысты анықтауға бағытталған. Зерттеу сауалнама арқылы жүргізілді, үш психодиагностикалық әдіс қолданылды: тест-сауалнама стресске төзімділік сынағы, сауалнама PSS-10 қабылданған стресс шкаласы және Эйзенктің жеке сауалнамасы EPI. Статистикалық өңдеу процесінде хи-квадрат конъюгация кестелері және Cramer's V корреляция коэффициенті, P пропорция коэффициентін есептеумен пропорцияны талдау әдісі және Пирсонның корреляция коэффициентін есептеу қолданылды. Зерттеуге 63 респондент қатысты; олардың барлығы Қазақстандағы жоғары оқу орындарының бакалавриат студенттері. Зерттеу нәтижелері зерттелетін үлгідегі студенттердің негізінен орташа стресске төзімділігі бар екенін көрсетті; студенттердің көпшілігі меланхолик, экстраверт, нейротизмнің жоғары деңгейіне ие. Зерттеу нәтижелері темперамент түрі мен тұлғалық және ситуациялық стресске төзімділік деңгейлері арасындағы қалыпты корреляцияны көрсетті. Сангвиниктер ең жоғары тұлғалық және ситуациялық стресске төзімділікті көрсетті. Ең төменгі жеке стресске төзімділікті холериктер, ең төменгі ситуациялық стресске төзімділік холериктер мен меланхоликтер көрсетті. Экстраверсия/интроверсия және стресске төзімділік арасындағы маңызды корреляциялық байланыс анықталған жоқ. Нейротизм деңгейі мен стресске төзімділік деңгейлері арасында орташа теріс байланыс анықталды. Зерттеу нәтижелері стресске төзімділіктің детерминанттары мен корреляттары туралы теориялық білімді кеңейтуге мүмкіндік береді. Студенттердің үлгісі бойынша зерттеу жүргізу оқытушыларға және басқа университет қызметкерлеріне студенттермен жұмыс істеуде алынған нәтижелерді пайдалануға мүмкіндік береді

Түйін сөздер: темперамент, стресс, стресске төзімділік, студенттер, нейротизм.

Kariyev A.¹, Vladimirov D. E.², Yambayeva K. M.², Duisenbayeva A.O.^{*1}, Karakulova-Fedyayeva Z.³

¹ Abai Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

² Narxoz University (Almaty, Kazakhstan)

³ Kazakh National Women's Teacher Training University (Almaty, Kazakhstan)

*aikoke1981@gmail.com

Features of students' stress resistance and its interrelation with the type of temperament

Abstract

This study is aimed at identifying the correlation between the type of temperament and the levels of personal and situational stress resistance in students, as well as identifying the correlation between stress resistance and extroversion/introversion and neuroticism as components of temperament. The study was conducted through a survey, three psychodiagnostic methods were used: the test questionnaire Stress Resistance Test, the questionnaire Perceived Stress Scale PSS-10 and the Eysenck Personality Inventory EPI. For the purposes of statistical data processing the following methods were used: contingency tables chi-square and Cramer's V correlation coefficient, the method of proportion analysis with the calculation of the proportion coefficient P and the calculation of the Pearson correlation coefficient. The study involved 63 respondents; all of them were undergraduate students of higher education institutions in Kazakhstan. The results of the study showed that the students in the sample generally had average stress resistance; most of the students were melancholic, extroverted, and had a high level of neuroticism. A moderate correlation was identified between the type of temperament and the levels of personal and situational stress resistance. Sanguine people demonstrated the highest personal and situational stress resistance. Choleric demonstrated the lowest personal stress resistance, and choleric and melancholic demonstrated the lowest situational stress resistance. No significant correlation was found between extroversion/introversion and stress resistance. A moderate negative relationship was found between the level of neuroticism and the levels of stress resistance. The results of the study expand theoretical knowledge about the determinants and correlates of stress resistance. Conducting the study on a sample of students allows teachers and other university employees to use the results obtained in working with students.

Keywords: temperament, stress, stress resistance, students, neuroticism.

Введение. Концепция темперамента как свойства личности к настоящему времени является базовой для психологии. Наиболее распространённой и эмпирически проверенной теорией темперамента считается теория британско-немецкого психолога Ганса Айзенка, разработавшего специальный опросник для определения типа темперамента [1, с. 35]. Данный опросник получил широкое распространение в психологических исследованиях и диагностике. В связи с тем, что, согласно первоначальным исследованиям Айзенка, компоненты темперамента нейрофизиологически обусловлены и влияют в том числе на восприятие человеком стресса [2, с. 24], представляется целесообразным исследовать также связь типа темперамента со стрессоустойчивостью.

Под стрессоустойчивостью понимается способность личности переносить высокие нагрузки с минимальными вредными последствиями [3, с. 7]. В настоящее время стрессоустойчивость активно исследуется — в частности, изучаются её физиологические и психологические детерминанты [4, с. 966], а также способы её повышения.

Исследование взаимосвязи типа темперамента и стрессоустойчивости позволяет сделать более полными знания о детерминантах и коррелятах последней. Тем не менее, таких исследований, в которых производился бы корреляционный анализ именно двух этих переменных, мало. Более того, все они исследуют конкретные группы людей, используя маленькие выборки. В частности, взаимосвязь темперамента и стрессоустойчивости исследовалась у студентов ($n = 25$) [5, с. 87], футболистов студенческой команды ($n = 30$) [6, с. 438] и сотрудников уголовно-исправительной системы ($n = 45$) [7, с. 126]. В этой связи настоящее исследование позволяет дополнить и расширить научные данные о взаимосвязи двух обозначенных переменных и сделать более обширные выводы.

Настоящее исследование также производится на выборке студентов. Изучение стрессоустойчивости именно в выборке студентов позволяет понять, насколько высок уровень воспринимаемого стресса у современных студентов, насколько они устойчивы к этому стрессу и какую роль в их стрессоустойчивости играет тип темперамента. В этой связи результаты данного исследования могут быть использованы при разработке программ для улучшения адаптации студентов и снижения воздействия на них стрессогенных факторов.

Таким образом, актуальность настоящего исследования заключается в нескольких аспектах. Во-первых, изучение корреляции стрессоустойчивости с другой переменной позволяет лучше понять природу стрессоустойчивости и факторы, воздействующие на неё. Во-вторых, исследование именно на выборке студентов позволяет выявить источники стресса в этой категории людей и даёт основание для улучшения адаптации и снижения стресса у студентов. В-третьих, исследование взаимосвязи темперамента и стрессоустойчивости закрывает пробел в имеющихся на сегодняшний день данных о связи этих двух переменных, так как таких исследований мало.

Объектом исследования являются студенты бакалавриата высших учебных заведений Казахстана. Предметом исследования является взаимосвязь между стрессоустойчивостью и типом темперамента. Цель настоящего исследования — выявление взаимосвязи между типом темперамента и уровнем стрессоустойчивости у студентов. Гипотеза исследования состоит в том, что определённые типы темперамента, а именно флегматики и сангвиники, демонстрируют более высокую стрессоустойчивость. Исследование производится с помощью опроса и статистической обработки (корреляционного анализа).

Литература, связанная с темой настоящего исследования, касается четырёх основных аспектов: 1) базовых теоретических положений о темпераменте как свойстве личности, теории темперамента Ганса Айзенка и его личностного опросника, а также компонентов темперамента по Айзенку: экстраверсии/интроверсии, нейротизма, психотизма; 2) базовых теоретических положений о стрессоустойчивости, её детерминантах, методах её измерения и специфике в отношении студентов; 3) собственно корреляционных исследований

темперамента и стрессоустойчивости; 4) исследований взаимосвязи стрессоустойчивости с отдельными компонентами темперамента (экстраверсией/интроверсией и нейротизмом).

Темперамент понимается как закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности и поведения [8, с. 2816]. Одной из самых признанных, эмпирически валидированных и практически применяемых теорий темперамента является теория Ганса Айзенка. На основе факторного анализа ряда психологических и физиологических данных о людях он выявил три биполярные шкалы: экстраверсия–интроверсия, нейротизм–стабильность и психотизм–контроль импульсов [9, с. 5391]. В зависимости от комбинации высокого и низкого уровня интроверсии и экстраверсии с высоким либо низким уровнем стабильности и нейротизма можно получить четыре типа: интроверт стабильный, интроверт невротичный, экстраверт стабильный, экстраверт невротичный. Эти четыре типа соответствуют выделенным ранее в теориях Гиппократов и И. П. Павлова четырём типам темперамента [8, с. 2819]: флегматику, меланхолику, сангвинику и холерику соответственно. Для диагностики темперамента Айзенк разработал Личностный опросник Айзенка (Eysenck Personality Questionnaire), последняя версия которого Eysenck Personality Questionnaire Revised (EPQ-R) является наиболее популярной методикой для диагностики темперамента у взрослых [9, с. 5391]. В мета-анализе 2021 года были изучены различные версии опросника Айзенка и отдельные их шкалы; авторы пришли к выводу, что EPQ-R является наиболее валидным методом для измерения интроверсии-экстраверсии, нейротизма и психотизма [10].

Стрессоустойчивость понимается как способность человека справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять эмоциональную стабильность в условиях давления или неопределённости. В психологии стрессоустойчивость рассматривается в контексте влияния различных факторов: личностных особенностей, физиологических реакций и стратегий преодоления трудностей. Среди основных детерминант стрессоустойчивости выделяются индивидуальные черты личности, тип личности, сила нервной системы [4, с. 967]. В исследовании стрессоустойчивости отдельно анализируются социальные и поведенческие факторы, включая самооценку и мотивацию [3, с. 7].

Для измерения стрессоустойчивости в психологии применяются опросники и тестирование. Примером метода, используемого для оценки стрессоустойчивости, является тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых. С использованием данного теста было проведено исследование, которое выявило, что студенты с хроническими заболеваниями имеют более низкую стрессоустойчивость по сравнению с их здоровыми сверстниками [11]. Также широко используется опросник «Шкала воспринимаемого стресса» PSS-10. Исследование с его помощью выявило, что ежедневно курящие чаще испытывают высокий уровень стресса по сравнению с некурящими, что требует разработки стрессоустойчивых стратегий в программах отказа от курения [12]. Оба этих метода используются также и в настоящем исследовании. В студенческой среде стрессоустойчивость изучается в связи с академическими нагрузками и адаптацией к самостоятельной жизни.

Исследований, которые бы напрямую изучали взаимосвязь типа темперамента и стрессоустойчивости, всего три. Первое анализирует взаимосвязь стрессоустойчивости и темперамента в выборке студентов ($n = 25$) с помощью опроса и корреляционного анализа: используются методика самооценки уровня стрессоустойчивости и методика исследования темперамента «Формула А. Белова». Результаты демонстрируют, что флегматический и меланхолический типы темперамента прямо коррелируют с более высоким уровнем стрессоустойчивости. Холерики и сангвиники проявили обратную связь: чем выше их экстравертные черты, тем ниже уровень стрессоустойчивости. Тем не менее, флегматики с меланхоликами легче переносят однообразные стресс-факторы, но более чувствительны к экстремальным ситуациям [5, с. 88].

Второе исследование связи темперамента и стрессоустойчивости производилось у футболистов студенческой команды в возрасте 18–23 лет ($n = 30$) с помощью корреляционного и регрессионного анализа на основе опроса по методикам Стреляу и Айзенка и тестам на стрессоустойчивость Холмса и Раге [13, с. 438]. Статистически значимая отрицательная корреляция была выявлена между уровнем стрессоустойчивости и шкалами экстраверсии–интроверсии и нейротизма: чем выраженнее признаки как экстравертности, так и интровертности и чем выше уровень нейротизма, тем ниже стрессоустойчивость. При этом выраженность признаков экстраверсии или интроверсии может служить предиктором стрессоустойчивости футболиста. Корреляционного анализа между уровнем стрессоустойчивости и конкретным типом темперамента в этом исследовании не производилось.

Также взаимосвязь темперамента со стрессоустойчивостью исследовалась среди сотрудников исправительных учреждений мужского пола, работающих в колониях, в возрасте от 25 до 45 лет ($n = 45$) [7, с. 126]. Используя личностный опросник Айзенка и Бостонский тест на стрессоустойчивость, авторы выявили, что наиболее высокой стрессоустойчивостью обладают сангвиники и холерики. Более того, уровень экстраверсии положительно коррелирует со стрессоустойчивостью.

Особенности стрессоустойчивости могут быть связаны не только с самим типом темперамента, но и с отдельными его компонентами: экстраверсией/интроверсией и нейротизмом. Ещё в исследовании 1977 года с помощью первой версии личностного опросника Айзенка было выявлено, что сила реакций на стресс положительно связана с нейротизмом, при этом экстраверты в стрессовых ситуациях чаще проявляют гнев, а интроверты — страх [14, с. 417]. В недавнем исследовании также было показано, что экстраверты и интроверты проявляют разные реакции на стресс; стрессоустойчивость при этом выше у экстравертов [15, с. 205]. В экспериментальном исследовании 2016 года авторы выявили, что уровень нейротизма не влияет на силу психофизиологических реакций на стресс у здоровых людей, но в случае крайней выраженности нейротизма может повышать лабильность вегетативной нервной системы [16, с. 18].

Таким образом, была рассмотрена научная литература, касающаяся проблем темперамента, стрессоустойчивости и корреляционной связи между ними. Были рассмотрены теоретические аспекты концепции темперамента Ганса Айзенка, шкалы экстраверсии–интроверсии и нейротизма–стабильности, а также опросник EPQ-R для выявления типа темперамента. Проанализирована литература, касающаяся стрессоустойчивости, её детерминант и влияющих на неё факторов, методы её измерения и специфика исследования этого качества в выборке студентов. Три исследования, напрямую изучавшие корреляционную связь между типом темперамента и стрессоустойчивостью, отличались маленькими выборками, ограниченными определённым образом, а также разными методиками измерения стрессоустойчивости и разными результатами. В одном исследовании экстраверсия положительно коррелирует со стрессоустойчивостью, в другом — отрицательно. В этой связи в настоящем исследовании необходима проверка корреляционной связи как стрессоустойчивости с темпераментом в целом, так и с отдельными его компонентами. Также целесообразно сравнить результаты настоящего исследования с результатами исследования на выборке студентов, чтобы проверить, зависит ли специфика взаимосвязи двух исследуемых переменных от характеристик выборки.

Материалдар мен әдістер. На основании произведённого анализа можно сформулировать два исследовательских вопроса:

1. Какие типы темперамента демонстрируют наибольшую стрессоустойчивость, а какие — наименьшую?
2. Какая взаимосвязь существует между компонентами темперамента (экстраверсией/интроверсией и нейротизмом) и уровнем воспринимаемого стресса?

На основании исследовательских вопросов можно сформулировать две рабочие гипотезы:

1. Определённые типы темперамента, а именно флегматики и сангвиники, демонстрируют более высокую стрессоустойчивость.

2. Интроверсия и уровень нейротизма имеют положительную корреляцию с уровнем воспринимаемого стресса и, соответственно, отрицательную с уровнем стрессоустойчивости.

Настоящее исследование произведено с помощью опроса. В опросе использованы три следующих психодиагностических метода:

1. Тест на стрессоустойчивость: тест-опросник автора Ю. В. Щербатых [17, с. 200]. Цель — оценка общего уровня стрессочувствительности и отдельных её компонентов. Содержит 26 вопросов; результат представляется в виде показателя стрессочувствительности (количественно измеряемого и оцениваемого как низкий/средний/высокий) и пяти шкал, три из которых отражают уровни стрессочувствительности относительно конкретных источников стресса: «Обстоятельства», «Усложнение», «Психосоматика»; две — приверженность определённому способу преодоления стрессовых ситуаций: «Деструктивное преодоление», «Конструктивное преодоление».

2. Шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale), PSS-10: опросник американских авторов С. Коухена и Г. Виллиансона [18, с. 387]. Русскоязычная адаптация произведена А.Золотаревой [18, с. 18]. Цель опросника — оценка уровня воспринимаемого стресса, субъективного восприятия уровня напряжённости респондента за последний месяц. Состоит из 10 вопросов; результат — количественный показатель шкалы воспринимаемого стресса, оцениваемый как низкий/средний/высокий уровень стресса, и две шкалы, отражающих способы реагирования на стрессовые ситуации: «Фактор дистресса» и «Фактор совладания».

3. Личностный опросник Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory): опросник авторства Ганса Айзенка, третья его модификация. В исследовании использована русскоязычная адаптация А. Г. Шмелева. Цель опросника — исследование личности респондента и выявление черт одного из четырёх типов темперамента. Состоит из 57 вопросов. Результат — принадлежность к одному из четырёх типов темперамента, две шкалы: экстраверсия–интроверсия и нейротизм; дополнительно — шкала оценки искренности ответов.

Для выявления корреляции между типом темперамента и уровнем стрессоустойчивости как двумя переменными был использован онлайн-калькулятор таблиц сопряжённости (хи-квадрат), рассчитывающий коэффициент корреляции Cramer's V. Для выявления типов темперамента, отличающихся наибольшим и наименьшим уровнями стрессоустойчивости, был использован метод анализа пропорций с вычислением коэффициента пропорции R. Корреляция между отдельными компонентами темперамента — экстраверсией/интроверсией и уровнем нейротизма — и уровнем стрессоустойчивости была рассчитана с помощью коэффициента корреляции Пирсона с использованием программы Microsoft Excel.

Исследование будет состоять из следующих этапов:

1. Проведение опроса с использованием трёх описанных методов и обработка результатов;
2. Выявление корреляции между типом темперамента и уровнем стрессоустойчивости как двумя переменными с помощью таблиц сопряжённости и коэффициента корреляции Cramer's V;
3. Выявление типов темперамента, отличающихся наибольшим и наименьшим уровнями стрессоустойчивости, с помощью метода анализа пропорций и коэффициента пропорции R;
4. Выявление корреляции между отдельными компонентами темперамента — экстраверсией/интроверсией и уровнем нейротизма — и уровнем стрессоустойчивости с помощью коэффициента корреляции Пирсона;
5. Формирование заключений на основе полученных данных.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 63 респондента: все они являются студентами бакалавриата высших учебных заведений согласно ограничению исследования. Возраст респондентов составил от 17 до 23 лет, соотношение женщин к мужчинам — 60,3% на 39,7%. Характеристики выборки представлены в таблице 1.

Таблица 1. Характеристики выборки исследования ($n = 63$)

Пол	Возраст	Социальный статус
Женщины — 38 человек.	17 лет — 7 человек.	Студенты бакалавриата высших учебных заведений: образование среднее, специальное или неоконченное высшее.
	18 лет — 12 человек.	
	19 лет — 15 человек.	
Мужчины — 25 человек.	20 лет — 16 человек.	
	21 год — 8 человек.	
	22 года — 3 человека.	
	23 года — 2 человека.	

В первую очередь рассмотрим общий разрез результатов всех респондентов по каждой из трёх методик. Данные, полученные на основе Теста на стрессоустойчивость и Шкалы воспринимаемого стресса PSS-10, представлены в таблице 2.

Таблица 2. Уровневые характеристики стрессочувствительности и отдельных её компонентов по Тесту на стрессоустойчивость; уровневые характеристики воспринимаемого стресса и приверженности двум способам реагирования на стресс по Шкале воспринимаемого стресса PSS-10 ($n = 63$)

Наименование шкалы	Уровень		
	Высокий, п/%	Средний, п/%	Низкий, п/%
Тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых			
Итоговый показатель стрессочувствительности	18/28,6%	38/60,3%	7/11,1%
Показатель личностной стрессоустойчивости	7/11,1%	38/60,3%	18/28,6%
Обстоятельства	41/65,1%	21/33,3%	1/1,6%
Усложнение	40/63,5%	21/33,3%	2/3,2%
Психосоматика	24/38,1%	28/44,4%	11/17,5%
Деструктивное преодоление	19/30,2%	40/63,5%	4/6,3%
Конструктивное преодоление	31/49,2%	26/41,3%	6/9,5%
Шкала воспринимаемого стресса PSS-10			
Шкала воспринимаемого стресса	24/38,1%	38/60,3%	1/1,6%
Показатель ситуативной стрессоустойчивости	1/1,6%	38/60,3%	24/38,1%
Фактор дистресса	30/47,6%	30/47,6%	3/4,8%
Фактор совладания	2/3,2%	53/84,1%	8/12,7%

На основании полученных данных видно, что студенты в исследуемой выборке умеренно стрессочувствительны. Большая часть опрошенных (60%) демонстрируют среднюю стрессочувствительность; высокий показатель стрессочувствительности характерен для 29% респондентов, а низкий – только для 11%. Обстоятельства и склонность к мыслительному усложнению стрессовых событий являются очень характерными для большинства респондентов источниками стресса; психосоматические проблемы в меньшей степени свойственны

исследуемой выборке. Конструктивные способы преодоления стрессовых ситуаций характерны для исследуемых студентов в большей степени, чем деструктивные (49% против 30%). Уровень воспринимаемого стресса в выборке умеренно высок: 60% респондентов воспринимают уровень своего стресса как средний, 38% – как высокий, и только 1,6% – как низкий. Более того, исследуемым студентам в гораздо большей степени характерен дистресс, то есть страдание и плохая адаптация к стрессовым ситуациям, чем совладание со стрессом (48% против 3%). Полученные данные говорят о том, что студенты в исследуемой выборке в основном имеют среднюю стрессочувствительность, воспринимают испытываемый ими стресс как средний, чаще плохо адаптируются к нему, чем совладают с ним, но склонны к конструктивным способам преодоления. Необходимо также отметить крайне низкое количество респондентов, которым свойственна низкая стрессочувствительность (11%) или которые воспринимают текущий уровень стресса в своей жизни как низкий (1,6%). Уместно предположить, что такие низкие показатели связаны со спецификой студенческой жизни и связанными с ней высокими нагрузками. Далее рассмотрим общий разрез результатов всех респондентов по Личностному опроснику Айзенка ЕРІ. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3. Выявленный тип темперамента, уровневые характеристики шкал экстраверсии–интроверсии, нейротизма и контрольной шкалы на основе Личностного опросника Айзенка ЕРІ ($n = 63$)

Тип/уровень	Результат, п/%
<i>Тип темперамента</i>	
Меланхолик	35/55,6%
Холерик	14/22,2%
Флегматик	10/15,9%
Сангвиник	4/6,3%
<i>Экстраверсия–интроверсия</i>	
Экстраверт	35/55,6%
Интроверт	28/44,4%
<i>Нейротизм</i>	
Низкий	2/3,2%
Средний	14/22,2%
Высокий	28/44,4%
Очень высокий	19/30,2%
<i>Контрольная шкала (шкала искренности ответов)</i>	
Недостоверный результат	3/4,8%
Сомнительный результат	21/33,3%
Достоверный результат	39/61,9%

На основании данных таблицы видно, что большей части опрошенных свойственен меланхолический тип темперамента (56%); наименее же характерным для исследуемой выборки типом темперамента является сангвинический (6%). Экстраверты и интроверты представлены в приблизительно равном соотношении с незначительным преобладанием экстравертов (56% на 44%). Среди уровней нейротизма чаще всего встречаются высокий (44%) и очень высокий (30%), в то время как низкий нейротизм представлен только у 3% респондентов. Шкала искренности ответов, содержащаяся в опроснике, показывает, что ответы 62% респондентов достоверны, 33% – сомнительны, а 5% – недостоверны. Такая специфика ответов респондентов неизбежна при проведении опросов, однако снижает валидность исследования.

Необходимо пояснить, что методики Тест на стрессоустойчивость и Шкала воспринимаемого стресса PSS-10 измеряют уровень стрессочувствительности и уровень воспринимаемого

стресса; тем не менее, предметом настоящего исследования является именно стрессоустойчивость. В этой связи, как и в ряде исследований, в которых использовались эти методы [11] [12], в настоящем исследовании переменные, измеряемые используемыми методиками, будут проинтерпретированы в качестве переменной, являющейся предметом исследования. Корреляции типа темперамента с высоким, средним и низким уровнями стрессочувствительности, измеряемыми Тестом на стрессоустойчивость, будут операционализированы как корреляции с низким, средним и высоким уровнем стрессоустойчивости соответственно. Равным образом корреляции с высоким, средним и низким уровнями воспринимаемого стресса, измеряемыми PSS-10, будут также операционализированы как корреляции с низким, средним и высоким уровнем стрессоустойчивости соответственно. Более того, в связи со спецификой каждой методики будут дифференцированы личностная стрессоустойчивость и ситуативная стрессоустойчивость. Это связано с тем, что Тест на стрессоустойчивость состоит из гипотетических вопросов, не привязанных к текущим событиям (в этой связи предмет измерения может быть проинтерпретирован как личностная стрессоустойчивость), а PSS-10, напротив, измеряет стресс в связи с текущими событиями в жизни респондентов (предмет измерения может быть проинтерпретирован как ситуативная стрессоустойчивость). Именно описанным способом будет исследована корреляция между типом темперамента и уровнем стрессоустойчивости.

Далее, на основании полученных данных выясним степень взаимосвязи между типом темперамента и уровнем стрессоустойчивости. Для этого рассчитаем корреляцию между типом темперамента как одной переменной и показателем стрессочувствительности по Тесту на стрессоустойчивость, а затем показателем воспринимаемого стресса по PSS-10. В связи с тем, что данные о типе темперамента представляют из себя категориальную (номинальную) переменную, а уровни стрессоустойчивости представлены как количественно, так и номинально, будет рассчитана корреляция между номинальными переменными с помощью таблиц сопряжённости (таблица 4, таблица 5) и коэффициента корреляции Cramer's V.

Таблица 4. Таблица сопряжённости между типом темперамента и уровнем стрессочувствительности ($n = 63$)

Тип темперамента	Уровень стрессочувствительности по Тесту на стрессоустойчивость			Всего, n
	Низкая, n	Средняя, n	Высокая, n	
Холерик	1	7	6	14
Флегматик	3	7	0	10
Меланхолик	0	23	12	35
Сангвиник	3	1	0	4
Всего, n	7	38	18	63

Таблица 5. Таблица сопряжённости между типом темперамента и уровнем воспринимаемого стресса ($n = 63$)

Тип темперамента	Уровень воспринимаемого стресса по PSS-10			Всего, n
	Низкий, n	Средний, n	Высокий, n	
Холерик	0	7	7	14
Флегматик	0	10	0	10
Меланхолик	0	18	17	35
Сангвиник	1	3	0	4
Всего, n	1	38	24	63

Теперь, на основании полученных данных рассчитаем коэффициент корреляции Cramer's V между типом темперамента как одной переменной и личностной стрессоустойчивостью (уровнем стрессочувствительности) и ситуативной стрессоустойчивостью (уровнем воспринимаемого стресса). Значения приведены в таблице 6.

Таблица 6. Значение коэффициента корреляции Cramer's V между типом темперамента и уровнями личностной и ситуативной стрессоустойчивости

Значение коэффициента корреляции Cramer's V (от 0 до 1)	
Переменные	Тип темперамента
Уровень личностной стрессоустойчивости	0,478
Уровень ситуативной стрессоустойчивости	0,446

На основе вычислений мы видим, что корреляционная связь между типом темперамента и как личностной, так и ситуативной стрессоустойчивостью *умеренная*. В этой связи есть основания утверждать, что наличие связи между исследуемыми переменными действительно есть. Это также подтверждается тем, что умеренная взаимосвязь продемонстрирована для обоих типов стрессоустойчивости, выявленных разными методами. Тем не менее, оснований делать выводы о сильной взаимосвязи или взаимообусловленности исследуемых переменных нет. Далее перейдём к проверке первой рабочей гипотезы, заключающейся в том, что разные типы темперамента демонстрируют разные уровни стрессоустойчивости. Для этого воспользуемся методом анализа пропорций и вычислим коэффициент пропорции P для всех типов темперамента и всех уровней стрессоустойчивости. Этот коэффициент будет показывать долю респондентов с определённым типом темперамента и определённым уровнем стрессоустойчивости в общем числе респондентов с таким же типом темперамента. Воспользуемся таблицами сопряжённости (таблицы 4, 5) и рассчитаем коэффициент для всех сочетаний переменных по обоим методикам (таблица 7, таблица 8):

Таблица 7. Значение коэффициента пропорции P (от 0 до 1) для четырёх типов темперамента и трёх уровней личностной стрессоустойчивости

Тип темперамента	Уровни личностной стрессоустойчивости (операционализованные) по Тесту на стрессоустойчивость		
	Низкая, P	Средняя, P	Высокая, P
Холерик	0,43	0,5	0,07
Флегматик	0	0,7	0,3
Меланхолик	0,34	0,66	0
Сангвиник	0	0,25	0,75

Таблица 8. Значение коэффициента пропорции P (от 0 до 1) для четырёх типов темперамента и трёх уровней ситуативной стрессоустойчивости

Тип темперамента	Уровни ситуативной стрессоустойчивости (операционализованные) по PSS-10		
	Низкая, P	Средняя, P	Высокая, P
Холерик	0,5	0,5	0
Флегматик	0	1	0
Меланхолик	0,5	0,5	0
Сангвиник	0	0,75	0,25

На основании вычислений мы видим, что высокий уровень как личностной, так и ситуативной стрессоустойчивости более всего характерен для сангвиников: 75% от их общего числа обладают высокой личностной стрессоустойчивостью, 25% — высокой ситуативной стрессоустойчивостью (против 0% для всех остальных типов). Низкая личностная стрессоустойчивость характерна для холериков (43% от общего числа холериков), низкая ситуативная стрессоустойчивость — холерикам и меланхоликам (50% от общего числа для обоих типов). Флегматикам из обоих типов стрессоустойчивости наиболее характерен средний уровень: 70% флегматиков обладают средней личностной стрессоустойчивостью, 100% — средней ситуативной стрессоустойчивостью. Данные результаты частично совпадают с результатами предыдущих исследований, частично противоречат им. В частности, высокий уровень стрессоустойчивости сангвиников был выявлен в одном исследовании [7, с. 131], однако в нём же высокую стрессоустойчивость показали холерики, что противоположно результатам настоящего исследования. В другом рассмотренном исследовании самую высокую стрессоустойчивость продемонстрировали флегматики и меланхолики [5, с. 88], что идёт вразрез с полученными в этом исследовании результатами. Такое несовпадение может быть обусловлено маленькой выборкой в приведённых исследованиях, использованием в них других диагностических методик, несовпадением ограничения к выборке относительно настоящего исследования, но также и тем, что между типом темперамента и стрессоустойчивостью вообще нет взаимосвязи. Для выяснения этих причин необходимы дальнейшие исследования и мета-анализы. Рабочая гипотеза же, сформулированная во введении исследования, подтвердилась: сангвиники и флегматики действительно демонстрируют более высокую стрессоустойчивость, хотя флегматикам свойственен только средний уровень стрессоустойчивости.

Тем не менее, если анализировать не уровни стрессоустойчивости, а типы темперамента, то для каждого из них будет наиболее характерен средний уровень как личностной, так и ситуативной стрессоустойчивости. Это может свидетельствовать о регрессии к среднему значению, наблюдаемому в настоящем исследовании; в этой связи говорить о сильной взаимосвязи исследуемых параметров также нет оснований.

Теперь перейдём к проверке второй рабочей гипотезы и ответу на второй исследовательский вопрос, а именно исследуем корреляцию между отдельными компонентами темперамента — экстраверсией/интроверсией и уровнем нейротизма — и уровнями личностной и ситуативной стрессоустойчивости. В связи с тем, что все четыре исследуемые переменные могут быть представлены количественно, наиболее рациональным представляется исследовать корреляцию между количественными переменными с использованием коэффициента корреляции Пирсона. В первую очередь сделаем такой корреляционный анализ между показателями экстраверсии/интроверсии и двумя типами стрессоустойчивости. Шкала экстраверсии/интроверсии в Личностном опроснике Айзенка представлена количественно: результат выражается от 0 до 24. Чем выше данный показатель, тем ближе респондент к экстраверсии, чем ниже показатель — тем сильнее выражены интровертные черты. В связи с таким распределением коэффициент корреляции Пирсона будет первично рассчитан именно для экстраверсии; для интроверсии коэффициент будет обратным (так как экстраверсия и интроверсия количественно противоположны друг другу). Эти данные можно увидеть в таблице 9.

Следует также отметить, что коэффициент корреляции с личностной стрессоустойчивостью — это коэффициент, обратный первоначально рассчитанному коэффициенту корреляции с уровнем стрессочувствительности, так как уровни стрессоустойчивости противоположны уровням стрессочувствительности. Равным образом коэффициент корреляции с ситуативной стрессоустойчивостью — это коэффициент, обратный первоначально рассчитанному коэффициенту корреляции с уровнем воспринимаемого стресса, так как уровни стрессоустойчивости противоположны уровням воспринимаемого стресса.

Таблица 9. Значения коэффициента корреляции Пирсона r (от -1 до 1) между показателями экстраверсии и интроверсии и уровнями личностной и ситуативной стрессоустойчивости

Значение коэффициента корреляции Пирсона r (от -1 до 1)		
Переменные	Экстраверсия	Интроверсия
Уровень личностной стрессоустойчивости	0,05	-0,05
Уровень ситуативной стрессоустойчивости	0,01	-0,01

На основании полученных коэффициентов видно, что силы связей между экстраверсией /интроверсией и стрессоустойчивостью крайне слабы, почти незначительны. Тем не менее даже при такой низкой силе связей видно, что экстраверсия положительно коррелирует с обоими видами стрессоустойчивости, а интроверсия – отрицательно. Это подтверждается данными из рассмотренного исследования [15, с. 205] о том, что стрессоустойчивость экстравертов выше. То, что сила связей для ситуативной стрессоустойчивости ещё ниже, чем для личностной, согласуется с тем, что экстраверсия и интроверсия в концепции Айзенка являются устойчивыми личностными характеристиками [1, с. 34], а потому почти не влияют на ситуативное восприятие стресса. Далее идентичным образом рассмотрим корреляционные связи между уровнем нейротизма и уровнями стрессоустойчивости. Здесь также следует учесть противоположность значений переменных стрессочувствительности и воспринимаемого стресса и переменной стрессоустойчивости, что было описано выше. Значения коэффициентов представлены в таблице 10.

Таблица 10. Значения коэффициента корреляции Пирсона r (от -1 до 1) между уровнем нейротизма и уровнями личностной и ситуативной стрессоустойчивости

Значение коэффициента корреляции Пирсона r (от -1 до 1)	
Переменные	Уровень нейротизма
Уровень личностной стрессоустойчивости	-0,71
Уровень ситуативной стрессоустойчивости	-0,58

Обнаруженные значения коэффициентов значительно выше, чем для экстраверсии и интроверсии. Это значит, что между уровнем нейротизма и уровнями стрессоустойчивости действительно существует умеренная отрицательная взаимосвязь: чем выше нейротизм — тем ниже стрессоустойчивость, что особенно характерно именно для личностной стрессоустойчивости. Более низкое значение коэффициента корреляции для ситуативной стрессоустойчивости также может быть объяснено тем, что нейротизм, будучи устойчивой характеристикой личности [1, с. 33], меньше влияет на ситуативное восприятие стресса. Само же наличие отрицательной взаимосвязи между нейротизмом и стрессоустойчивостью согласуется с результатами рассмотренных исследований [14, с. 417].

Данные таблиц 9 и 10 позволяют ответить на второй исследовательский вопрос и частично подтверждают вторую рабочую гипотезу: интроверсия и нейротизм действительно имеют отрицательную корреляцию с уровнем стрессоустойчивости, однако для интроверсии эта отрицательная связь статистически незначительна. В рамках обсуждения результатов следует также отметить ограничения и недостатки настоящего исследования. Они связаны со следующими аспектами. Во-первых, результаты Личностного опросника Айзенка показывают 21 сомнительный ответ и 3 недостоверных ответа. Во-вторых, респондентов с сангвиническим темпераментом в исследовании участвовало всего 4: в этой связи наиболее высокая стрессоустойчивость этого типа темперамента может объясняться личностными особенностями этих конкретных испытуемых. В-третьих, при анализе данных о стрессоустойчивости респондентов как по Тесту на стрессоустойчивость, так и по PSS-10 явно отмечается феномен регрессии к средним значениям — в этой связи мало респондентов демонстрировали как высокую, так и низкую стрессоустойчивость. Все обозначенные недостатки определён

ограничивают внешнюю валидность исследования, поэтому должны быть приняты во внимание при интерпретации полученных результатов.

Заключение. Таким образом, было проведено корреляционное исследование между типом темперамента и личностной и ситуативной стрессоустойчивостью в выборке студентов из 63 человек. На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Студенты в исследуемой выборке в основном имеют среднюю стрессочувствительность, воспринимают испытываемый ими стресс как средний, чаще плохо адаптируются к нему, чем совладают с ним, но склонны к конструктивным способам преодоления стрессовых ситуаций.

2. Большая часть студентов в исследуемой выборке являются меланхоликами, экстравертами, имеют высокий уровень нейротизма и дают достоверные результаты.

3. Корреляция между типом темперамента как переменной и уровнями личностной и ситуативной стрессоустойчивости умеренная, сила связи незначительно выше для личностной стрессоустойчивости.

4. Высокие уровни как личностной, так и ситуативной стрессоустойчивости более всего характерны сангвиникам.

5. Низкая личностная стрессоустойчивость характерна холерикам, низкая ситуативная стрессоустойчивость — холерикам и меланхоликам.

6. Выводы 4 и 5 совпадают с выдвинутой рабочей гипотезой: флегматики и сангвиники действительно демонстрируют более высокую стрессоустойчивость, чем холерики и меланхолики, притом как личностную, так и ситуативную.

7. Выводы 4 и 5 идут вразрез с предыдущими исследованиями корреляции темперамента и стрессоустойчивости (за исключением высокой стрессоустойчивости сангвиников), что предположительно объясняется маленькими выборками и иными психодиагностическими методами в других исследованиях.

8. Значимой корреляционной взаимосвязи между экстраверсией/интроверсией и стрессоустойчивостью выявлено не было. Корреляция стрессоустойчивости с экстраверсией выше, чем с интроверсией, что совпадает с результатами предыдущих исследований, однако эту разницу нельзя оценить как статистически значимую.

9. Между уровнем нейротизма и уровнями стрессоустойчивости обнаружена умеренная отрицательная взаимосвязь, что согласуется с результатами предыдущих исследований.

10. Выводы 8 и 9 частично подтверждают вторую рабочую гипотезу: интроверсия и нейротизм действительно имеют отрицательную корреляцию с уровнем стрессоустойчивости, однако для интроверсии эта отрицательная связь статистически незначительна.

11. Более высокие коэффициенты корреляции для личностной стрессоустойчивости по сравнению с ситуативной могут быть объяснены тем, что все исследуемые переменные — тип темперамента, экстраверсия/интроверсия, нейротизм — являются устойчивыми личностными характеристиками, а потому в гораздо большей степени сопряжены с личностными, а не ситуативными качествами.

12. В настоящем исследовании присутствуют недостатки, ограничивающие внешнюю валидность: некоторое количество недостоверных результатов, недостаточное количество респондентов сангвиников, регрессия к средним значениям. Данные ограничения следует учитывать при интерпретации полученных результатов.

Результаты настоящего исследования подтверждают, что тип темперамента действительно имеет связь с восприятием человеком стресса и стрессоустойчивостью. Темперамент может выступать в качестве одного из феноменов, определяющих стрессоустойчивость и её особенности. В этой связи концепцию темперамента Ганса Айзенка можно считать жизнеспособной и для нынешнего времени.

Полученные результаты могут быть использованы для дальнейших исследований темперамента и его влияния на личностные качества и жизнедеятельность человека, а также исследований детерминант и коррелятов стрессоустойчивости. Наиболее эвристически ценным представляется результат об отрицательной взаимосвязи нейротизма и стрессоустойчивости — этот факт может быть использован для дальнейшего изучения феномена

нейротизма. В практической области результаты настоящего исследования могут быть использованы людьми, работающими и находящимися в студенческой среде; с помощью результатов можно определить реакцию на стресс студента с тем или иным типом темперамента. Для получения более определённых результатов в изучаемой области требуются дальнейшие исследования, в частности эксперименты и мета-анализы.

Список использованной литературы

1. Revelle W. Hans Eysenck: Personality theorist // *Personality and Individual Differences*. – 2016. – № 103. – P. 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.007>
2. Eysenck H. J. Psychophysiology and personality: Extraversion, neuroticism and psychoticism // *Physiological Correlates of Human Behaviour*. – 1983. – № 3. – P. 13–30. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-273903-3.50007-9>
3. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // *Вестник Витебского государственного медицинского университета*. – 2011. – Т. 10. – № 1. – С. 6–19. <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-problemu-stressoustoychivosti>
4. Farkhutdinova L. Physiological and psychological aspects of stress resistance of students // *Humanistic Practice in Education in a Postmodern Age*. – 2020. – № 93. – P. 966–976. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.11.100>
5. Кутбиддинова Р. А., Пек Е. А. Исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и темперамента личности // *Национальная ассоциация ученых*. – 2016. – № 6(22). – С. 87–89. <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazi-stressoustoychivosti-i-temperamenta-lichnosti>
6. Романова А. В., Гандер Д. В., Лысаков Н. Д., Коробовский А. В. Исследование взаимосвязи темперамента и стрессоустойчивости у футболистов студенческой команды // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 8(198). – С. 438–442. <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazi-temperamenta-i-stressoustoychivosti-u-futbolistov-studencheskoy-komandy>
7. Чухрова М. Г., Пронин С. В., Александрова А. А., Михайлов И. В. Тип темперамента как основа стрессоустойчивости в деятельности сотрудников уголовно-исправительной системы // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум»*. – 2016. – № XIII. – С. 126–132. <https://cyberleninka.ru/article/n/tip-temperamenta-kak-osnova-stressoustoychivosti-v-deyatelnosti-sotrudnikov-ugolovno-ispravitelnoy-sistemy>
8. Турбина С. В., Седова И. В. Темперамент: от истоков к современности // *Научный аспект*. – 2024. – Т. 22. – № 2. – С. 2815–2825. https://na-journal.ru/pdf/nauchnyi_aspekt_2-2024_t22_web.pdf#page=99
9. Strelau J. Temperament // *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. – 2020. – P. 5388–5407. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_446
10. Ruch W., Heintz S., Gander F., Hofmann J., Platt T., Proyer R. T. The long and winding road: A comprehensive analysis of 50 years of Eysenck instruments for the assessment of personality // *Personality and Individual Differences*. – 2021. – № 169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110070>
11. Пац Н. В., Грабовская И. П., Нестерович О. П. Влияние изменений состояния здоровья на стрессоустойчивость у студенческой молодежи // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2020. – № 2(18). – С. 209–215. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-izmeneniy-sostoyaniya-zdorovya-na-stressoustoychivost-u-studencheskoy-molodezhi>
12. Buhelt L. P., Pisinger C., Andreasen A. H. Smoking and stress in the general population in Denmark // *Tobacco Prevention & Cessation*. – 2021. – № 7. <https://doi.org/10.18332/tpc/132712>
13. Sipprelle R. C., Ascough J. C., Detrio D. M., Horst P. A. Neuroticism, extroversion, and response to stress // *Behaviour Research and Therapy*. – 1977. – V. 5. – № 15. – P. 411–418. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(77\)90045-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(77)90045-6)
14. Khananyan A., Saidnasim A. Features of extraversion/introversion as stress resistance factors // *Creative Business Management and Implementation of New Ideas*. – 2024. – P. 201–208. <https://dSPACE.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/62041/1/CREATIVE-BUSINESS-MANAGEMENT-AND-IMPLEMENTATION-OF-NEW-IDEAS.pdf#page=202>
15. Puig-Perez S., Villada C., Pulopulos M. M., Hidalgo V., Salvador A. How are neuroticism and depression related to the psychophysiological stress response to acute stress in healthy older people? // *Physiology & Behavior*. – 2016. – № 156. – P. 128–136. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.01.015>

16. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции // СПб.: Питер. – 2005. – 256 с. https://www.phantastike.com/practic_psychology/stress_sh/html/
17. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1983. – № 4. – P. 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
18. Золотарева А. А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) // *Клиническая и специальная психология*. – 2023. – Т. 12. – № 1. – С. 18–42. <https://doi.org/10.17759/cpse.2023120102>

References

1. Revelle W. Hans Eysenck: Personality theorist // *Personality and Individual Differences*. – 2016. – № 103. – P. 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.007>
2. Eysenck H. J. Psychophysiology and personality: Extraversion, neuroticism and psychoticism // *Physiological Correlates of Human Behaviour*. – 1983. – № 3. – P. 13–30. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-273903-3.50007-9>
3. Cerkovskij A. L. Sovremennye vzglyady na problemu stressoustojchivosti // *Vestnik Vitebskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta*. – 2011. – № 1(10). – P. 6–19. <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-vzglyady-na-problemu-stressoustojchivosti>
4. Farkhutdinova L. Physiological and psychological aspects of stress resistance of students // *Humanistic Practice in Education in a Postmodern Age*. – 2020. – № 93. – P. 966–976. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2020.11.100>
5. Kutbiddinova R. A., Pek E. A. Issledovanie vzaimosvjazi stressoustojchivosti i temperamenta lichnosti // *Nacional'naja asociacija uchenyh*. – 2016. – № 6(22). – P. 87–89. <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazi-stressoustojchivosti-i-temperamenta-lichnosti>
6. Romanova A. V., Gander D. V., Lysakov N. D., Korobovskij A. V. Issledovanie vzaimosvjazi temperamenta i stressoustojchivosti u futbolistov studencheskoj komandy // *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. – 2021. – № 8(198). – P. 438–442. <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazi-temperamenta-i-stressoustojchivosti-u-futbolistov-studencheskoj-komandy>
7. Chuhrova M. G., Pronin S. V., Aleksandrova A. A., Mihajlov I. V. Tip temperamenta kak osnova stressoustojchivosti v dejatel'nosti sotrudnikov ugovovno-ispravitel'noj sistemy // *Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Nauka i socium»*. – 2016. – № XIII. – P. 126–132. <https://cyberleninka.ru/article/n/tip-temperamenta-kak-osnova-stressoustojchivosti-v-deyatelnosti-sotrudnikov-ugolovno-ispravitel'noj-sistemy>
8. Turbina S. V., Sedova I. V. Temperament: ot istokov k sovremennosti // *Nauchnyj aspekt*. – 2024. – № 2(22). – P. 2815–2825. https://na-journal.ru/pdf/nauchnyj_aspekt_2-2024_t22_web.pdf#page=99
9. Strelau J. Temperament // *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. – 2020. – P. 5388–5407. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_446
10. Ruch W., Heintz S., Gander F., Hofmann J., Platt T., Proyer R. T. The long and winding road: A comprehensive analysis of 50 years of Eysenck instruments for the assessment of personality // *Personality and Individual Differences*. – 2021. – № 169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110070>
11. Pac N. V., Grabovskaja I. P., Nesterovich O. P. Vliyanie izmenenij sostojaniya zdorov'ja na stressoustojchivost' u studencheskoj molodezhi // *Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta*. – 2020. – № 2(18). – P. 209–215. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-izmeneniy-sostoyaniya-zdorovya-na-stressoustojchivost-u-studencheskoj-molodezhi>
12. Buhelt L. P., Pisinger C., Andreasen A. H. Smoking and stress in the general population in Denmark // *Tobacco Prevention & Cessation*. – 2021. – № 7.. <https://doi.org/10.18332/tpc/132712>
13. Sippelle R. C., Ascough J. C., Detrio D. M., Horst P. A. Neuroticism, extroversion, and response to stress // *Behaviour Research and Therapy*. – 1977. – V. 5. – № 15. – P. 411–418. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(77\)90045-6](https://doi.org/10.1016/0005-7967(77)90045-6)
14. Khananyan A., Saidnasim A. Features of extraversion/introversion as stress resistance factors // *Creative Business Management and Implementation of New Ideas*. – 2024. – P. 201–208. <https://dSPACE.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/62041/1/CREATIVE-BUSINESS-MANAGEMENT-AND-IMPLEMENTATION-OF-NEW-IDEAS.pdf#page=202>

15. Puig-Perez S., Villada C., Pulopulos M. M., Hidalgo V., Salvador A. How are neuroticism and depression related to the psychophysiological stress response to acute stress in healthy older people? // *Physiology & Behavior*. – 2016. – № 156. – P. 128–136. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.01.015>
16. Shherbatyh Ju. V. Psihologija stressa i metody korekcii // SPb.: Piter. – 2005. – P. 256. https://www.phantastike.com/practic_psychology/stress_sh/html/
17. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1983. – № 4. – P. 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
18. Zolotareva A. A. Psihometricheskie svoystva russkojazychnoj versii Shkaly vosprinimaemogo stressa (versii PSS-4, 10, 14) // *Klinicheskaja i special'naja psihologija*. – 2023. – № 1(12). – P. 18–42. <https://doi.org/10.17759/cpse.2023120102>

Информация об авторах:

Кариев А.Д. кандидат педагогических наук, постдокторант, ассоциированный профессор кафедры начального образования, Казахский национальный педагогический университет имени Абая (Алматы, Казахстан); e-mail: adlet.kariyev@gmail.com;

Владимиров Д.Е. магистрант I курса образовательной программы «Психологическое консультирование» Гуманитарной школы Университета Нархоз (Алматы, Казахстан); e-mail: damil.vladimirov@narxoz.kz;

Ямбаева К.М. магистрант I курса образовательной программы «Психологическое консультирование» Гуманитарной школы Университета Нархоз (Алматы, Казахстан), e-mail: kamilla.yambayeva@narxoz.kz;

Дүйсенбаева А.О. – автор-корреспондент, магистр, старший преподаватель кафедры общей и прикладной психологии, Казахский национальный педагогический университет имени Абая (Алматы, Казахстан, e-mail: aikoke1981@gmail.com);

Каракулова-Федяева З.Ш. кандидат психологических наук., старший преподаватель кафедры специальной педагогики Казнацженпу, zkarakulova8@gmail.com

Авторлар туралы ақпарат:

Кариев А.Д. педагогика ғылымдарының кандидаты, постдокторант, «Бастауыш білім беру» кафедрасының қауымдастырылған профессоры, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті (Алматы, Қазақстан). e-mail: adlet.kariyev@gmail.com;

Владимиров Д.Е. Нархоз университетінің Гуманитарлық мектебінің «Психологиялық кеңес беру» білім беру бағдарламасының I курс магистранты (Алматы, Қазақстан); e-mail: damil.vladimirov@narxoz.kz;

Ямбаева К.М. Нархоз университетінің Гуманитарлық мектебінің (Алматы, Қазақстан) «Психологиялық кеңес беру» білім беру бағдарламасының I курс магистранты, E-mail: kamilla.yambayeva@narxoz.kz

Дүйсенбаева А.О. хат-хабар авторы, магистр, жалпы және қолданбалы психология кафедрасының аға оқытушысы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті (Алматы, Қазақстан, e-mail: aikoke1981@gmail.com);

Каракулова-Федяева З.Ш. психология ғылымдарының кандидаты, Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің Арнайы педагогика кафедрасының аға оқытушысы, Алматы, Қазақстан. E-mail: zkarakulova8@gmail.com

Information about the authors:

Adlet Kariyev Cand. Sci. (Education), Postdoctoral fellow, Associate Professor of Department of Primary Education, Abai Kazakh National Pedagogical University, (Almaty, Kazakhstan). e-mail: adlet.kariyev@gmail.com;

Damil Vladimirov Master's student of the Educational Program “Psychological Counseling” at the School of Humanities, Narxoz University (Almaty, Kazakhstan); e-mail: damil.vladimirov@narxoz.kz;

Yambayeva Kamilla – Master's student of the Educational Program “Psychological Counseling” at the School of Humanities, Narxoz University (Almaty, Kazakhstan), e-mail: kamilla.yambayeva@narxoz.kz;

Duysenbayeva Ainur (corresponding author) – Master, Senior Lecturer of the Department of General and Applied Psychology, Abai Kazakh National Pedagogical University, (Almaty, Kazakhstan, e-mail: aikoke1981@gmail.com);

Karakulova-Fedyayeva Z.Sh. – Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer of the Department of Special Pedagogy, Kazakh National Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: zkarakulova8@gmail.com.