

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«Академия социального управления»
Кафедра общей психологии и психологии развития

Лапшина Т.Н.

Учебно-методический комплекс по дисциплине

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ
И ПСИХОЛОГИЯ
(ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ)

Для специальности:

030301

Психология

Автор-составитель:

Лапшина Татьяна Николаевна, кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Дифференциальная психофизиология и психология (Психофизиологии)» составлен в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности: 030301 «Психология».

Дисциплина входит в федеральный компонент цикла общепрофессиональных дисциплин и является обязательной для изучения.

Материалы данного документа защищены законом об авторском праве. Они предназначены для возможности ознакомления студентов АСОУ и не могут воспроизводиться в какой бы то ни было форме для иных целей без разрешения указанных авторов и правообладателей

© Лапшина Т.Н., 2013

© АСОУ, 2013

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ	3
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. ОБЪЕМ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
Объем дисциплины и виды учебной работы	5
Распределение часов по темам и видам учебной работы	6
4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЕГО ИЗУЧЕНИЮ.....	8
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОФИЗИОЛОГИЮ.....	8
РАЗДЕЛ II. НАУЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РАЗЛИЧИЯХ.....	11
РАЗДЕЛ III. ТЕМПЕРАМЕНТ КАК ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ	12
РАЗДЕЛ IV. СПОСОБНОСТИ И ИХ ЗАДАТКИ.....	15
РАЗДЕЛ V. СТИЛЬ КАК СПОСОБ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА С МИРОМ.....	17
РАЗДЕЛ VI. ПСИХОЛОГИЯ ХАРАКТЕРА	18
Методические рекомендации по освоению курса	19
5. ПЛАН И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	19
Семинар 1. Типы нервной системы и темперамент (Тема 8)	19
Семинар 2. Общие способности: представление об интеллекте в психологии (Тема 10)	20
Семинар 3. Основные представления и подходы к изучению характера (Тема 14).....	21
Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям.....	22
6. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	23
7. ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ВЫПОЛНЕНИЮ.....	24
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМУЛИРОВАНИЮ ТЕМ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ И ИХ ВЫПОЛНЕНИЮ	29
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧЕТУ	31
10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	31
Литература	31
Методическое и информационное обеспечение дисциплины	32
Материально-техническое обеспечение дисциплины	33
11. ПРИЛОЖЕНИЕ	33
Методика изучения свойств нервной системы учащихся	33
Опросник структуры темперамента Русалова.....	37
EPI = Eysenck Personality Inventory	43
Методика Н.Холла для определения уровня эмоционального интеллекта	47
Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера А.Е. Личко	50
Пример выбора темы, оформления и содержания реферативной работы	59

1. Цели и задачи дисциплины

Данный курс предназначен для освоения студентами специальности 030301 «Психология» знаний в области психофизиологии, дифференциальной психофизиологии и психологии, психологии индивидуальности, ключевых понятий типологии и характерологии.

Для успешного освоения данного курса студенты должны обладать знаниями в рамках следующих дисциплин: «Общая психология» (Разделы «Введение», «Психология познавательных процессов», «Психология эмоций и мотивации»), «Анатомия центральной нервной системы», «Физиология центральной нервной системы», «Физиология сенсорных систем и высшей нервной деятельности», «Психология личности», «Возрастная психология и психология развития» и «Экспериментальная психология». Поскольку невозможно овладеть знаниями, умениями и навыками в области дифференциальной психофизиологии, не имея представления о психофизиологии как науки о нейронных механизмах психической деятельности, в программу введен специальный раздел, знакомящий студентов с предметом, методами, основными задачами и проблемами психофизиологии, а также понятийным аппаратом этой науки (Раздел I содержания курса).

Полученные в процессе изучения дисциплины знания, умения и навыки понадобятся студентам не только для продолжения психологического образования и освоения курсов «Психодиагностика», «Клиническая психология», «Психиатрия» и др., но и в дальнейшей профессиональной деятельности психолога-практика.

Целью изучения дисциплины является знакомство студентов с основными теориями и методами изучения индивидуальных различий в рамках психофизиологии и психологии.

В ходе освоения программы предполагается решение следующих задач:

- Познакомить студентов с основными понятиями, проблемами и подходами к их решению в психофизиологии, дифференциальной психофизиологии и психологии.
- Сформировать у студентов представление об исторической и практической обусловленности психологического знания на примере развития характерологии, типологии и тестологии.
- Ознакомить студентов с необходимой теоретической базой для освоения курсов «Психодиагностика», «Клиническая психология», «Психиатрия» и др.
- Показать значение индивидуальных различий в исследовании любой психологической и физиологической реальности.

2. Требования к уровню освоения дисциплины

В результате изучения курса студент должен:

- *иметь опыт* изложения представлений об индивидуальных различиях в психике не житейскими, но научными терминами; а также соотнесения полученных теоретических знаний с собственным личным опытом;
- *понимать* различие и взаимосвязь между основными теоретическими конструктами психофизиологии (энграмма, нервная модель стимула, функциональное состояние человека и мозга и др), а также дифференциальной психофизиологии и психологии (темперамент, характер, стиль, способности, задатки и др.);
- *знать* основные подходы к поиску, определению и исследованию индивидуальных различий человека, основные направления дифференциальной психологии в

истории и современности, методы исследования темперамента, характера, стиля, способностей, задатков;

- *иметь представление* о предмете, основных задачах и принципах психофизиологии, дифференциальной психофизиологии и психологии, а также о значении знаний, полученных в рамках дифференциальной психофизиологии и психологии для других областей психологического знания;
- *уметь* описывать определенные психологические типы и выделять классификационный признак, на который опирается любая типология; диагностировать принадлежность к тому или иному типу; обобщать и аргументировать собственные утверждения, опираясь на изученный материал.

3. Объем изучения дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина «Дифференциальная психофизиология и психология» общим объемом 60 часов изучается студентами специальности 030301 «Психология» в пятом семестре.

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций (30 часов), проведение семинарских занятий (6 часов), выполнение самостоятельной работы (24 часа).

При проведении аудиторных занятий используются следующие методы обучения: дискуссии, презентации, в том числе, мультимедийные, обучающее тестирование и другие.

В процессе самостоятельной работы студенты выполняют: контрольные работы, доклады, творческие задания, реферативную работу и ознакомление с тематической литературой.

Изучение курса завершается зачетом в пятом семестре.

Вид учебной работы в соответствии с учебным планом

Вид учебной работы в соответствии с учебным планом	Всего по учебному плану
Аудиторные занятия (часов)	36
Лекции	30
Семинарские занятия	6
Самостоятельная работа (часов)	24
ВСЕГО ЧАСОВ НА ДИСЦИПЛИНУ	60
Текущий контроль (наименование и количество работ)	Контрольная работа №1, №2, №3, реферат
Вид итогового контроля	Зачет

Распределение часов по темам и видам учебной работы

Раздел	Тема	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа
I. Введение в психофизиологию II. Научные представления об индивидуальных различиях III. Темперамент как физиологическая индивидуальность IV. Способности и их задатки V. Стиль как стиль	1. Психофизиология как наука	2		2
	2. Психофизиология научения и памяти	2		
	3. Психофизиология внимания и ориентировочной деятельности	2		
	4. Психофизиология функциональных состояний	2		
	5. Дифференциальная психология и психофизиология	2		4
	6. Становление дифференциальной психологии как самостоятельной области знания	2		
	7. Историко-психологический анализ понятия «темперамент»	2		8
	8. Типы нервной системы и темперамент	-	2	
	9. Свойства нервной системы как предпосылки темперамента	4		
	10. Общие способности: представление об интеллекте в психологии	2	2	4
	11. Специальные способности: музыкальные, математические, языковые, педагогические	2		
	12. Понятие «стиль» в психологии. Когнитивные	2		2

VI. Психология характера	стили			
	13. индивидуального деятельности	Понятие стиля	2	
	14. представления изучению характера	Основные подходы к	2	4
	Всего		6	24

4. Содержание курса и методические рекомендации по его изучению

Раздел I. Введение в психофизиологию

Задачи раздела: В данном разделе студентам предлагается овладеть основными понятиями психофизиологии, получить представление о предмете и методах этой науки, её истории и месте, занимаемом в современном научном знании.

Тема 1. Психофизиология как наука

Предмет психофизиологии. Задачи психофизиологии. Основные подходы к решению психофизиологической проблемы: коррелятивная и системная психофизиология.

Методы психофизиологического исследования.

Основные направления исследований современной психофизиологии: психофизиология сенсорных процессов, движений, памяти, обучения, мышления и воображения, аффективная психофизиология, дифференциальная психофизиология. Прикладные области психофизиологии. Место психофизиологии среди других областей знания и психологических дисциплин.

Вопросы для самопроверки:

1. Что изучает психофизиология?
2. Что такое психофизическая и психофизиологическая проблема?
3. Какие варианты решения психофизиологической проблемы вы знаете?
4. Что такое функциональная система?
5. Какие области психофизиологии вы знаете?
6. Перечислите основные инвазивные и неинвазивные методы психофизиологического исследования.
7. Что такое neuroscience? Какие дисциплины входят в данное понятие?

Литература для самоподготовки¹:

1. Данилова Н.Н. «Психофизиология» - М.: Аспект Пресс, 2007 или любое издание; Часть I.
2. Хэссет Дж. «Введение в психофизиологию» - М.: Издательство «Мир», 1981; с. 5-48.
3. «Психофизиология. Учебник для ВУЗов» под ред. Ю.И. Александрова. – С.-П.: «Питер», 2001 или любое другое издание; Глава 14.

Тема 2. Психофизиология научения и памяти

Понимание изменчивость поведения. Формы эволюции поведения. Понятия научения и обучения. Кривые научения. Облигатное и факультативное научение, стимул- и эффект-зависимое научение, ассоциативное и неассоциативное научение.

Механизмы нейронной пластичности, лежащие в основе научения: привыкание и сенситизация нейрона, долговременная потенция и депрессия, клеточные аналоги

¹ Дополнительная литература выделена курсивом.

ассоциативного научения, пейсмейкерная пластичность. Возможные механизмы образования новых связей в нервной системе.

Психофизиологическое понимание памяти. Концепции психофизиологической организации памяти: временной организации, состояний памяти и распределенности энграммы. Современные представления о формах долговременной памяти. Физиологические механизмы, их обеспечивающие.

Молекулярные механизмы памяти. Роль ранних генов в формировании энграммы.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое пластичность? Как это свойство нервной системы связано с научением?
2. Какие механизмы обеспечивают кратковременную и долговременную пластичность нервной системы?
3. В чем основное отличие научения и обучения? Каким образом можно зафиксировать экспериментально явление обучения?
4. Какие формы научения вы знаете?
5. Что такое латентное научение?
6. Опишите вероятные нейронные механизмы, лежащие в основе форм неассоциативного научения?
7. Как феномены относят к ассоциативному научения?
8. Какую форму памяти изучают психологи?
9. Какие факты опровергают теорию временной организации памяти?
10. Опишите основные сходства и различия декларативной и процедурной памяти?
11. Какие виды декларативной и недеklarативной памяти вы знаете? Какие структуры нервной системы за них отвечают? Составьте схему.

Литература для самоподготовки:

1. Данилова Н.Н. «Психофизиология» - М.: Аспект Пресс, 2007 или любое издание; Часть II, глава 6 .
2. Греченко Т.Н. «Концепции памяти». // http://flogiston.ru/articles/general/concept_memory
3. «Психофизиология. Учебник для ВУЗов» под ред. Ю.И. Александрова. – С.-П.: «Питер», 2001 или любое другое издание; Главы 6, 15, 20.

Тема 3. Психофизиология внимания и ориентировочной деятельности

Проблема внимания в психофизиологии. Определение внимания. Характеристики и виды внимания.

Непроизвольное внимание и ориентировочный рефлекс. Физиологические характеристики непроизвольного внимания и процессов предвнимания.

Произвольное внимание и его физиологические корреляты. Условный ориентировочный рефлекс и понятие «нервной модели стимула».

Ритмы мозга и внимание. Нейроанатомия внимания.

Вопросы для самопроверки:

1. Какие определения внимания вы знаете?

2. Какими характеристиками приписывают вниманию?
3. Как и на каких уровнях проявляется ориентировочный рефлекс.
4. Что такое негативность рассогласования?
5. Что такое процессная негативность?
6. Какие анатомические структуры обеспечивают процессы внимания?
7. Какова роль внимания в формировании нервной системы?

Литература для самоподготовки:

1. Данилова Н.Н. «Психофизиология» - М.: Аспект Пресс, 2007 или любое издание; Часть II, глава 5 .
2. «Психофизиология. Учебник для ВУЗов» под ред. Ю.И. Александрова. – С.-П.: «Питер», 2001 или любое другое издание; Главы 9-10.

Тема 4. Психофизиология функциональных состояний

Различные подходы к определению понятия «функциональное состояние». Круг состояний, влияющих на деятельность человека: сон-бодрствование, стресс, эмоциональные состояния.

Психофизиология сна и бодрствования. Сон как активный процесс. Фазы и стадии сна. Функции сна. Индивидуальные особенности ритмов сна-бодрствования. Основы хронобиологии.

Психофизиология стресса. Генерализованный адаптационный синдром. Понятия «стресса без дистресса». Основные этапы стрессовой реакции и вовлеченные в них физиологические звенья. Факторы, влияющие на стрессоустойчивость.

Психофизиология эмоций. Функции эмоций. Нейроанатомия и биохимия эмоций. Проблема выражения эмоций.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое функциональное состояние человека и мозга?
2. Почему фазу быстрых движений глаз называют парадоксальным сном?
3. Что такое хронотип?
4. Какие вещества участвуют в регуляции цикла сон-бодрствование?
5. Какие структуры нервной системы наиболее вовлечены в стрессовую реакцию?
6. Можно ли назвать серотонин гормоном счастья?
7. Какие нейромедиаторы каким образом влияют на эмоциональное состояние?

Литература для самоподготовки:

1. Данилова Н.Н. «Психофизиология» - М.: Аспект Пресс, 2007 или любое издание; Часть II, глава 5.8-5.9
2. Селье Г. «Стресс без дистресса» любое издание, в т.ч. http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/1-distree.html
3. «Психофизиология. Учебник для ВУЗов» под ред. Ю.И. Александрова. – С.-П.: «Питер», 2001 или любое другое издание; Главы 7, 8, 13.

4. А. А. Путилов "Совы", "жаворонки" и другие люди. О влиянии наших внутренних часов на здоровье и характер». – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2003; сс. 4-302

Раздел II. Научные представления об индивидуальных различиях

Задачи раздела: В данном разделе студентам предлагается овладеть основными понятиями дифференциальной психофизиологии и психологии, познакомиться с предметом и методом этого раздела психологии и психофизиологии, а также с его историей.

Тема 5. Дифференциальная психология как наука

Предмет психологии индивидуальных различий. Задачи дифференциальной психологии. Место дифференциальной психологии среди других областей знания и психологических дисциплин. Основные направления исследований в современной дифференциальной психологии.

Основные понятия дифференциальной психологии. Иерархическая структура субъекта взаимодействия с миром: организм, индивид, личность, индивидуальность. Темперамент. Характер. Стиль. Способности.

Вопросы для самопроверки:

1. Что изучает дифференциальная психология? Какие основные задачи исследований ставятся в её рамках?
2. Каковы основные принципы дифференциальнопсихологического исследования?
3. Какое место занимает дифференциальная психология среди других психологических дисциплин, а также гуманитарных и естественных наук?
4. Как соотносятся понятия организм, индивид, личность и индивидуальность?
5. Как соотносятся основные понятия дифференциальной психологии между собой? Темперамент, характер, стиль, способности – в чем сходство и в чем различия?

Литература для самоподготовки:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 13-19.
2. Либин А. «Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций» - М.: «Смысл», 1999; с. 34-59 (Разделы 1.2-1.6)
3. Голубева Э.А. «Способности. Личность. Индивидуальность». Дубна: «Феникс+», 2005; с. 94-108.
4. Егорова М.С. «Психология индивидуальных различий» - М.: ПЛАНЕТА ДЕТЕЙ, 1997; с. 13-32 (Глава 1).
5. «Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008; с. 9-31.

Тема 6. Становление дифференциальной психологии как самостоятельной области знания

Предпосылки учения о различиях между людьми. Представления о психологических различиях в древнем мире. Представления об этосе Аристотеля. Первая классификация темпераментов Гиппократ. Первые исследования индивидуальных различий Ф. Гальтоном.

Характерология, этология, индивидуальная психология и специальная психология как предшественники дифференциальной психологии. Вклад В.Штерна в становление психологии индивидуальных различий.

Основные мифы дифференциальной психологии.

Конституциональный (У. Шелдон, Э. Кречмер), психоаналитически/клинический (З. Фрейд, К.-Г. Юнг, К. Леонгард) способы типирования. Идеологический подход к характеру (Э. Шпрангер, А. Робэк). Теория черт.

Основные направления и подходы в современной дифференциальной психологии.

Вопросы для самопроверки:

1. В рамках каких околонуточных дисциплин развивались представления об индивидуальных различиях?
2. Какие представления о характере и темпераменте существовали в Древней Греции?
3. Кто считается родоначальником научного исследования индивидуальных различий?
4. Какие основные подходы к психологической типологии складываются на переломе XIX-XX веков? В чем их суть? Каковы их основные представители?
5. На какие основные положения опирается современная дифференциальная психология? Каковы её основные задачи?

Литература для самоподготовки:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 13-19.
2. Либин А. «Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций» - М.: «Смысл», 1999; с. 29-60 (Глава 1).
3. Голубева Э.А. «Способности. Личность. Индивидуальность». Дубна: «Феникс+», 2005; с. 39-93.
4. «Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008; с. 9-31.

Раздел III. Темперамент как физиологическая основа индивидуальности

Задачи раздела: В данном разделе студентам предлагается изучить историю развития представления о темпераменте в философии, психологии и психофизиологии; познакомиться с современными методами диагностики темперамента.

Тема 7. Историко-психологический анализ понятия «темперамент»

Представления о темпераменте Гиппократа, Авиценны и Галена. Их общие черты и влияние на последующее развитие представлений о темпераменте.

Темперамент как физиологический фактор поведения. Поиск причин различий темперамента. Аристотель, А. Галлер и другие.

Телесные проявления темперамента. Понятие конституции. Работы Э. Кречмера. Представления об индивидуальных различиях Корнилова. Соматотипическая концепция У. Шелдона. Критика конституциональных теорий темперамента.

Факторные теории темперамента. Работы Г.Хейманса и Е.Вирсма. Представления о темпераменте Г.Ю. Айзенка.

Вопросы для самопроверки:

1. Опишите 4 темперамента по Гиппократу. Какие предпосылки в философии его времени (V-IV вв. до н.э.) были для создания учения о темпераментах?
2. Какие физиологические основания темперамента предлагали другие мыслители и ученые (А. Галер, С. Фулье, Э. Кант, Г. Эббингауз, В. Вундт и др.)?
3. Что такое психосоматические типы и конституция?
4. Исследования темперамента Г.Ю. Айзенком. Основные координаты «круга Айзенка». Опросник EPI.

Литература для самоподготовки:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 20-50, 55-56.
2. «Практическая психодиагностика». М.: Издательский дом «БАХРА_М», 2008; с. 133-140.
3. *«Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008; с. 268-293, 300-322, 243-248, 371-375, 396-435.*
4. *Либин А. «Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций» - М.: «Смысл», 1999; с.103-143 (Глава5).*
5. *Егорова М.С. «Психология индивидуальных различий» - М.: ПЛАНЕТА ДЕТЕЙ, 1997; с. 92-95 (Глава 5, Разделы 1.1.-1.2), 99-107 (Глава 5, Раздел 2).*
6. *«Психология и психоанализ характера. Хрестоматия». Под ред. Д.Я. Райгородского - Издательский дом «БАХРАХ-М», 2007; с. 227-324.*
7. *Кречмер Э. «Строение тела и характер». Любое издание.*

Тема 8. Типы нервной системы и темперамент

Типология нервной системы И.П. Павлова. Живой, спокойный, безудержный, слабый типы.

Идеи И.П. Павлова в работах Н.И. Красногорского (типы нервной организации) и А.Г. Иванова-Смоленского (типы образования временных связей).

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое высшая нервная деятельность? Опишите основные положения теории ВНД И.П. Павлова.
2. Опишите основные три свойства процессов возбуждения и торможения, на основании которых формируются типы ВНД.
3. Опишите слабый, неуравновешенный, подвижный и инертный типы ВНД. Каким темпераментам Гиппократа они соответствуют?
4. Что такое специально человеческие типы ВНД?
5. Как влияют типы ВНД на жизнь человека?

Литература для самоподготовки:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 89-94; 584-613.

2. *«Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008; с. 215-224.*
3. *Либин А. «Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций» - М.: «Смысл», 1999; с. 128-133 (Раздел 5.2.2).*
4. *Ратанова Т.А. «Психофизиологические основы индивидуальности» - Москва-Воронеж, 1999; с. 8-26.*
5. *Голубева Э.А. «Способности. Личность. Индивидуальность». Дубна: «Феникс+», 2005; с. 12-38.*

Тема 9. Свойства нервной системы как предпосылки темперамента

Работы школы Б.М. Теплова – В.Д. Небылицина.

Сила нервной системы. Методы диагностики. Проявления в жизни.

Лабильность нервной системы. Методы диагностики. Проявления в жизни.

Уравновешенность нервной системы (свойство активированности). Методы диагностики. Проявления в жизни.

Шкала оценок педагогом индивидуально-психологических особенностей школьников Я. Стреляу.

Проблема расщепления и взаимодействия типологических свойств нервной системы.

Соотношение общих и специально человеческих свойств нервной системы.

Эмоциональность и активность как факторы темперамента, их связь с типологическими свойствами нервной системы.

Специальная теория индивидуальности В.М. Русалова. Предметная и социальная стороны эргичности, темпа, пластичности и эмоциональности. Три этапа становления темперамента.

Вопросы для самопроверки:

1. Каковы основные методологические основания работ школы Б.М. Теплова – В.Д. Небылицина.
2. Дайте определения основных трех свойств нервной системы.
3. Какие психофизиологические методы используются для диагностики силы нервной системы? Как это свойство проявляется в жизни человека?
4. Какие психофизиологические методы используются для диагностики лабильности нервной системы? Как это свойство проявляется в жизни человека?
5. Какие психофизиологические методы используются для диагностики уравновешенности нервной системы? Как это свойство проявляется в жизни человека?
6. Какие существуют психологические методы выявления свойств нервной системы?
7. Что означает расщепление типологических свойств нервной системы?
8. Как связаны общие и специально человеческие свойства нервной системы?
9. Какие методы диагностики специально человеческих свойств нервной системы вы знаете?
10. Представления о темпераменте в советской школе (Б.М. Теплов, В.С. Мерлин, В.М. Русалов).

Литература для самоподготовки:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 57-64; 89-133.
2. Небылицын В.Д. «Избранные психологические труды» - М.: «Педагогика», 1990.
3. «Практическая психодиагностика». М.: Издательский дом «БАХРА_М»; 2008. с. 22-29.
4. *«Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008; с. 225-254.*
5. *Либин А. «Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций» - М.: «Смысл», 1999; с. 133-137 (Раздел 5.2.3).*
6. *Голубева Э.А. «Способности. Личность. Индивидуальность». Дубна: «Феникс+», 2005; с. 112-199.*
7. *Егорова М.С. «Психология индивидуальных различий» - М.: ПЛАНЕТА ДЕТЕЙ, 1997; с. 96-99 (Глава 5, Разделы 1.3.-1.4).*

Раздел IV. Способности и их задатки

Задачи раздела: В данном разделе студентам предлагается ознакомиться с представлением об общих и специальных способностях в отечественной психологии; научиться соотносить понятия «одаренность» и «интеллект», «способности» и «задатки»; познакомиться с историей разработки методов диагностики интеллекта и современными методиками.

Тема 10. Общие способности: представление об интеллекте в психологии

Диагностический и исследовательский подход к способностям.

Диагностический подход: Психометрические, когнитивные и теории множественности интеллекта. Проблема измерения интеллекта. Работы А. Бине и Т.Симона. Понятие психического возраста (В.Штерн). Понятие интеллектуального коэффициента (Л.Термэн). Факторные теории интеллекта. Проблема общего фактора (Ч.Спирмен). Модели Дж.Гилфорда и Р. Стернберга.

Интеллект, наследственность, среда.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение понятию «способность». Какие подходы к исследованию способностей вы знаете?
2. Что такое IQ? Какова история его появления?
3. Наследуется ли интеллект?
4. Какие психометрические теории интеллекта вы знаете?
5. Какие когнитивные теории интеллекта вы знаете?
6. Какие теории множественности интеллектов вы знаете?
7. Что такое вербальный и невербальный интеллект? Эмоциональный интеллект? Социальный интеллект?

Литература для самоподготовки:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 221-278.
2. Бодалев А.А., Столин В.В. «Общая психодиагностика» - СПб.: РЕЧЬ, 2000; с. 191-218 (Глава 5).
3. «Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008; с. 31-150.
4. Орел Е. «Эмоциональный интеллект: понятие и способы диагностики» // <http://flogiston.ru/articles/general/eq>
5. Либин А. «Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций» - М.: «Смысл», 1999; с. 144-157 (Глава 6).
6. Голубева Э.А. «Способности. Личность. Индивидуальность». Дубна: «Феникс+», 2005; с. 236-291.
7. Егорова М.С. «Психология индивидуальных различий» - М.: ПЛАНЕТА ДЕТЕЙ, 1997; с. 76-91 (Глава 4).

Тема 11. Специальные способности: музыкальные, математические, языковые, педагогические.

Исследовательский подход к способностям:

Понятие способностей и задатков. Работы Б.М. Теплова.

Общие способности и их соотношение с общими и специально человеческими свойствами нервной системы и типами высшей нервной деятельности.

Специальные способности и их задатки. Музыкальные, математические, языковые, педагогические способности.

Проблема развития способностей.

Вопросы для самопроверки:

1. Как связаны задатки и способности?
2. Опишите специальные способности: мнемические и интеллектуальные. Как их можно исследовать?
3. В чем состоят специальные способности? Объясните на примере музыкальных, математических, языковых или педагогических способностей.
4. Какие методы развития способностей вы знаете?
5. С какими способами развития способностей вы сталкивались в своей жизни?

Литература для самоподготовки:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 221-278.
2. Голубева Э.А. «Способности. Личность. Индивидуальность». Дубна: «Феникс+», 2005; с. 292-379.
3. Егорова М.С. «Психология индивидуальных различий» - М.: ПЛАНЕТА ДЕТЕЙ, 1997; с. 185-193 (Глава 9, разделы 2.2-2,3; 3).

Раздел V. Стиль как способ взаимодействия человека с миром

Задачи раздела: В данном разделе студентам предлагается познакомиться с понятием «стиля» в зарубежной и отечественной психологии, освоить методы диагностики когнитивного стиля, узнать о том, как формируется индивидуальный стиль деятельности.

Тема 12. Понятие «стиль» в психологии. Когнитивные стили

Психологические и обыденные представления о стиле. Основные направления исследования стиля в психологии: личностные диспозиции, когнитивные стили, параметры поведения.

Понятие когнитивного стиля в работах Г. Уиткина. Основные координаты когнитивного стиля:

- полезависимость/полнезависимость или глобальность/артикулированность;
- аналитичность/синтетичность;
- категориальная широта/узость;
- детализированность/целостность;
- толерантность/интолерантность к нереальному опыту;
- когнитивная сложность/простота;
- импульсивность/рефлексивность;
- ригидность/гибкость;
- интернальность/экстернальность.

Вопросы для самопроверки:

1. Что такое стиль в житейском и научном понимании?
2. В каких психологических сферах проявляются индивидуально-стилевые особенности?
3. Кто ввел понятие когнитивного стиля в психологию? Объясните понимание стиля в его работах.
4. Дайте определения и описание основных характеристик когнитивного стиля.
5. Какие методы исследования когнитивных стилей вы знаете?

Литература для самоподготовки:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 307-316.
2. «Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008; с. 189-195, 265-267.
3. Либин А. «Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций» - М.: «Смысл», 1999; с. 158-173 (Глава 7, Разделы 7.1-7.5).
4. Егорова М.С. «Психология индивидуальных различий» - М.: ПЛАНЕТА ДЕТЕЙ, 1997; с. 108-123 (Глава 6).

Тема 13. Понятия индивидуального стиля деятельности

Представления о стиле в отечественной психологии. Работы Е.А. Климова и В.С. Мерлина. Способы оптимального существования деятельности при различных типах нервной системы.

Соотношение понятий темперамент, характер, стиль

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение индивидуального стиля деятельности.
2. В каких психологических сферах проявляются индивидуально-стилевые особенности?
3. Кто ввел понятие когнитивного стиля в психологию? Объясните понимание стиля в его работах.
4. Дайте определения и описание основных характеристик когнитивного стиля.
5. Какие методы исследования когнитивных стилей вы знаете?

Литература для самоподготовки:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 179-309.
2. «Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008; с. 265-267.
3. Либин А. «Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций» - М.: «Смысл», 1999; с. 173-192 (Глава 7, Разделы 7.6-7.8).

Раздел VI. Психология характера

Задачи раздела: В данном разделе студентам предлагается ознакомиться с основными подходами к определению такого понятия как «характер», представлением о личностных чертах, а также факторными моделями характера.

Тема 14. Основные представления и подходы к изучению характера

Общее определение характера. Исторические корни представления о характере (Аристотель, Теофраст). Клинический подход к определению характера: понятие акцентуации. Типологии П.Б. Ганнушкина и А.Е. Личко.

Представление о личностных чертах (Г. Оллпорт). Факторные теории характера и иерархические модели (Р. Кеттел, Big-five).

Соотношение понятий личность и характер.

Вопросы для самопроверки:

1. Как описывали характер мыслители Древней Греции?
2. Приведите примеры конституционального подхода к характеру. В чем он заключается?
3. Приведите примеры клинического подхода к характеру. В чем он заключается?
4. Что такое акцентуированный характер – норма или патология?
5. Как понимают характер в динамическом подходе?
6. Что такое личностные черты?

7. Каких представителей факторного подхода к личности вы знаете? В чем он заключается?
8. Какие методы диагностики характера вы знаете?

Литература для самоподготовки:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 179-309; 532-536.
2. «Практическая психодиагностика». М.: Издательский дом «БАХРА_М»; 2008. с. 192-239.
3. Виллюнас В.К. «Психология эмоций» - СПб, 2006; с. 442-458; с.458-489.
4. «Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008; с. 355-370, 435-454, 455-628, 645-679.
5. Либин А. «Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций» - М.: «Смысл», 1999; с. 193-207 (Глава 8).
6. Егорова М.С. «Психология индивидуальных различий» - М.: ПЛАНЕТА ДЕТЕЙ, 1997; с. 59-75.
7. «Основы психодиагностики» под общей редакцией А.Г. Шмелева. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1996; с. 66-77.
8. «Психология и психоанализ характера. Хрестоматия». Под ред. Д.Я. Райгородского - Издательский дом «БАХРАХ-М», 2007; с. 3-22, 174-227, 332-563.
9. Юнг К.Г. «Психологические типы». Любое издание.

Методические рекомендации по освоению курса

1. Перед лекцией внимательно ознакомьтесь с названием и содержанием темы.
2. По окончании лекции, сверьтесь с содержанием темы. Это поможет вам задать дополнительные вопросы преподавателю.
3. После лекции прочтите её конспект, основную и, по возможности, дополнительную литературу по теме (последняя выделена курсивом).
4. Изложите свое понимание темы про себя или своим товарищам.
5. Ознакомившись с теоретическим материалом, ответьте на вопросы для самопроверки. Если какие-то вопросы остались нераскрытыми, обсудите их с товарищами или задайте вопрос преподавателю на ближайшей лекции.
6. Ввиду неравномерного распределения тем по лекционным и семинарским занятиям, для освоения курса требуется ответственный подход студента к самостоятельным занятиям, регулярно выделяемое на них время и прилагаемые усилия.

5. План и методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Семинар 1. Типы нервной системы и темперамент (Тема 8)

Цель: Познакомиться с пониманием темперамента в школе И.П. Павлова, понятиями свойства нервной системы и тип высшей нервной деятельности; выявить соотношение

типов высшей нервной деятельности (ВНД) и представлениями о темпераменте в других подходах и школах; освоить психологические методики определения свойств НС.

Форма проведения: Групповая дискуссия, тестирование.

Вопросы к теме²:

1. Теория ВНД И.П. Павлова и её основные положения.
2. Опишите основные три свойства процессов возбуждения и торможения, на основании которых формируются типы ВНД.
3. Темпераменты Гиппократов и типы ВНД.
4. Специально человеческие типы ВНД.
5. Как влияют типы ВНД на жизнь человека?
6. *Сравните результаты определения темперамента, полученные по опросникам EPI и методике изучения свойств нервной системы учащихся (см. приложение 1-2).*

Литература:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 38-46, 89-94, 584-613.
2. *«Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008; с. 215-224.*
3. Голубева Э.А. *«Способности. Личность. Индивидуальность».* Дубна: «Феникс+», 2005; с. 12-38.
4. Либин А. *«Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций»* - М.: «Смысл», 1999; с. 128-133 (Раздел 5.2.2).
5. Ратанова Т.А. *«Психофизиологические основы индивидуальности»* - Москва-Воронеж, 1999; с. 8-26.

Семинар 2. Общие способности: представление об интеллекте в психологии (Тема 10)

Цель: Познакомиться с понятиями «способности» и «задатки», научиться понимать различие между общими и специальными способностями; изучить основные подходы к изучению интеллекта; овладеть методиками диагностики общих способностей.

Форма проведения: Групповая дискуссия, презентации студентов, тестирование.

Вопросы к теме:

1. Что такое способности и какие существуют подходы к их изучению?
2. История IQ.
3. Психометрические теории интеллекта (Ч. Спирман, Л. Терстоун, Дж. Гилфорд, Р. Кеттел)
4. Когнитивные теории интеллекта (Ф. Гальтон, И. Хант)
5. Теории множественности интеллектов (Р. Стернберг, Х. Гарднер).

² Практическое задание выделено курсивом.

6. *Эмоциональный интеллект. Определите свой уровень эмоционального интеллекта (см. приложение 3). Какие шкалы EQ, как вам кажется, наиболее связаны с IQ?*
7. *Наследственность и интеллект.*

Литература:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 221-278.
2. Бодалев А.А., Столин В.В. «Общая психодиагностика» - СПб.: РЕЧЬ, 2000; с. 191-218 (Глава 5).
3. *«Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008; с. 31-150.*
4. *Либин А. «Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций» - М.: «Смысл», 1999; с. 144-157 (Глава 6).*
5. *Голубева Э.А. «Способности. Личность. Индивидуальность». Дубна: «Феникс+», 2005; с. 236-291.*
6. *Егорова М.С. «Психология индивидуальных различий» - М.: ПЛАНЕТА ДЕТЕЙ, 1997; с. 76-91 (Глава 4).*

Семинар 3. Основные представления и подходы к изучению характера (Тема 14)

Цель: Понять положение понятия «характер» среди основных категорий дифференциальной психологии и психофизиологии; ознакомиться с древними концепциями и основными современных подходами к изучению характера; овладеть методиками диагностики характера.

Форма проведения: Групповая дискуссия, презентации студентов, тестирование.

Вопросы к теме:

1. Представления о характере в Древней Греции (Аристотель, Теофраст).
2. Примеры конституционального подхода к характеру (Шелдон, Кречмер).
3. Приведите примеры клинического подхода к характеру (К. Леонгард, П.Б. Ганнушкин, А.Е. Личко).
4. *Психозы, норма и акцентуации. Определите свой тип акцентуации по опроснику Личко А.Е. (приложение 4). Объясните значение полученных данных.*
5. Динамический подход к характеру (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубенштейн)
6. Личностные черты (Г. Оллпорт).
7. Каких представителей факторный подход к личности вы знаете? В чем он заключается?
8. Методы диагностики характера

Литература:

1. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 179-309; 532-536.
2. «Практическая психодиагностика». М.: Издательский дом «БАХРА_М»; 2008. с. 192-239.
3. Вилюнас В.К. «Психология эмоций» - СПб, 2006; с. 442-458; с.458-489.

4. *«Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008; с. 355-370, 435-454, 455-628, 645-679, 396-434.*
5. *Либин А. «Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций» - М.: «Смысл», 1999; с. 193-207 (Глава 8).*
6. *Егорова М.С. «Психология индивидуальных различий» - М.: ПЛАНЕТА ДЕТЕЙ, 1997; с. 59-75.*
7. *«Основы психодиагностики» под общей редакцией А.Г. Шмелева. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1996; с. 66-77.*
8. *«Психология и психоанализ характера. Хрестоматия». Под ред. Д.Я. Райгородского - Издательский дом «БАХРАХ-М», 2007; с. 3-22, 174-227, 332-563.*
9. *Юнг К.Г. «Психологические типы». Любое издание.*

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

На семинарах студентам предлагается обсудить как материал, прослушанный на лекциях, так и прочитанную литературу, личный опыт и психологические методики.

При подготовке к **групповой дискуссии** необходимо:

- внимательно ознакомиться с рекомендованной литературой;
- составить краткий план ответа на вопросы семинара;
- ответить на вопросы для самопроверки по теме семинара;
- заполнить и обработать предложенные опросники, согласно процедурам, описанным в приложении и литературе.

При подготовке к **презентации** необходимо:

- внимательно ознакомиться с темой презентации, выданной преподавателем;
- изучить как основную, так и дополнительную литературу;
- составить краткий план доклада и подготовить раздаточные материалы или презентацию на компьютере;
- продумать возможные вопросы аудитории и постараться на них ответить.

6. Технологическая карта самостоятельной работы студентов и методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Раздел	Тема	Виды и содержание самостоятельной работы	Формы контроля		
I. Введение в психофизиологию	1. Психофизиология как наука	1. Законспектировать литературу, предложенную к теме. 2. Ответить на вопросы для самопроверки. 3. Обсудить материалы лекций и литературных источников с коллегами.	Контрольная работа №1.		
	2. Психофизиология научения и памяти				
	3. Психофизиология внимания и ориентировочной деятельности				
	4. Психофизиология функциональных состояний				
II. Научные представления об индивидуальных различиях	5. Дифференциальная психология как наука	1. Законспектировать литературу, предложенную к теме. 2. Ответить на вопросы для самопроверки. 3. Обсудить материалы лекций и литературных источников с коллегами.	1. Контрольная работа №2 (после раздела II). 2. Реферативная работа (сдается за 3 недели до окончания семестра).		
	6. Становление дифференциальной психологии как самостоятельной области знания				
III. Темперамент как физиологическая основа индивидуальности	7. Историко-психологический анализ понятия «темперамент»	1. Законспектировать литературу, предложенную к теме. 2. Ответить на вопросы для самопроверки. 3. Обсудить материалы лекций и литературных источников с коллегами.	1. Контрольная работа №2 (после раздела II). 2. Реферативная работа (сдается за 3 недели до окончания семестра).		
	8. Типы нервной системы и темперамент			1. Подготовиться к семинару, согласно методическим рекомендациям. 2. Заполнить и провести анализ результатов психологического тестирования (приложение 1-2).	1. Выступление на семинаре. 2. Контрольная работа №2 (после раздела II). 3. Реферативная работа (сдается за 3 недели до окончания семестра).
	9. Свойства нервной системы как предпосылки темперамента				
IV. Способности и их задатки	10. Общие способности: представление об интеллекте в психологии.	1. Законспектировать литературу, предложенную к теме. 2. Ответить на вопросы для самопроверки. 3. Обсудить материалы лекций и литературных источников с коллегами.	1. Контрольная работа №3 (после раздела V). 2. Реферативная работа (сдается за 3 недели до окончания семестра).		

	11. Специальные способности: музыкальные, математические, языковые, педагогические	1. Подготовиться к семинару, согласно методическим рекомендациям. 2. Ответить на вопросы для самопроверки. 3. Обсудить материалы лекций и литературных источников с коллегами. 4. Заполнить и провести анализ результатов психологического тестирования (приложение 3).	1. Выступление на семинаре. 2. Контрольная работа №3 (после раздела V). 3. Реферативная работа (сдается за 3 недели до окончания семестра).
V. Стиль как способ взаимодействия человека с миром	12. Понятие «стиль» в психологии. Когнитивные стили	1. Законспектировать литературу, предложенную к теме. 2. Ответить на вопросы для самопроверки. 3. Обсудить материалы лекций и литературных источников с коллегами.	1. Контрольная работа №3 (после раздела V). 2. Реферативная работа (сдается за 3 недели до окончания семестра).
	13. Понятие индивидуального стиля деятельности		
VI. Психология характера	14. Основные представления подходы к изучению характера	1. Подготовиться к семинару, согласно методическим рекомендациям. 2. Ответить на вопросы для самопроверки. 3. Обсудить материалы лекций и литературных источников с коллегами. 4. Заполнить и провести анализ результатов психологического тестирования (приложение 3).	1. Выступление на семинаре. 2. Контрольная работа №3 (после раздела V). 3. Реферативная работа (сдается за 3 недели до окончания семестра).

7. Темы контрольных работ и методические рекомендации по их выполнению

Контрольная работа № 1.

В рамках контрольной работы студентам предлагается за 10 минут дать психофизиологическое определение и описание двум понятиям из приведенного списка (2 вопроса в варианте):

1. Электроэнцефалограмма
2. Вызванный потенциал
3. Внутриклеточная регистрация
4. Экстраклеточная регистрация
5. Функциональная система
6. Афферентный синтез
7. Акцептор результата действия
8. Безусловный рефлекс
9. Негативность рассогласования
10. Процессная негативность

11. Первый блок мозга
12. Второй блок мозга
13. Третий блок мозга
14. Торможение условных рефлексов
15. Привыкание
16. Экстрастимул
17. Консолидация
18. Энграмма
19. Ранние гены
20. Прайминг
21. Эпизодическая память
22. Семантическая память
23. Автобиографическая память
24. Процедурная память
25. Обусловливание
26. Инструментальное научение
27. Кривая научения
28. Латентное научение
29. Импринтинг
30. Парадоксальный сон
31. Глубокий сон
32. Хронотип
33. Стресс
34. Триада стресса
35. Мелатонин
36. Биологические часы
37. Функциональное состояние
38. Уровень бодрствования
39. Голографическая теория памяти
40. Метод напоминания
41. Концепция состояний памяти (энграммы)
42. Круг Пейпеца (Папеца)
43. Лимбическая система
44. Центры самораздражения
45. Neuroscience
46. Клеточные аналоги ассоциативного научения
47. Сенситизация

48. Долговременная депрессия
49. Долговременная потенция
50. Фактор роста
51. Медиатор
52. Экспрессия гена

Контрольные работы №№2-3.

В рамках данных контрольных работ студентам предлагается самостоятельно дома выполнить задания трех типов (3 вопроса в варианте). Объем работы должен соответствовать теме, но не превышать 7 страниц печатного текста (шрифт 12 пт, междустрочный интервал – 1).

I. Дайте определение, охарактеризуйте и раскройте следующие психологические понятия:

- Организм
- Индивид / индивидуальные свойства
- Личность
- Индивидуальность
- Темперамент
- Тип нервной системы
- Свойства нервной системы
- Характер
- Личностная черта
- Акцентуация
- Способность
- Интеллект
- Задатки
- Стиль
- Когнитивный стиль
- Индивидуальный стиль деятельности
- Одаренность
- Общий интеллект
- Вербальный интеллект
- Невербальный интеллект
- Эмоциональный интеллект
- Интеллектуальный возраст
- Биологический интеллект
- Личностный интеллект

- Социальный характер
- Стиль жизни

II. Дайте психологическое описание:

- Холерического темперамента
- Сангвинического темперамента
- Меланхолического темперамента
- Флегматического темперамента
- Шизотимии
- Циклотимии
- Иксотимии
- Висцеротонического типа
- Соматотонического типа
- Церебротонического типа
- Интроверта / экстраверта
- Эмоциональной устойчивого типа / эмоционально неустойчивого типа
- Сенсорного типа / интуитивного типа
- Думящего типа / чувствующего типа
- Слабого типа нервной системы
- Неуровновешенного типа нервной системы
- Подвижного типа нервной системы
- Инертного типа нервной системы
- «Художника» (человека с преобладанием первой сигнальной системы)
- «Математика» (человека с преобладанием второй сигнальной системы)
- Силы нервной системы
- Лабильности нервной системы
- Уровновешенности нервной системы
- Полезависимости/полнезависимости
- Аналитичности/синтетичности
- Толерантности/интолерантности к нереальному опыту
- Когнитивной сложности/простоты
- Импульсивности/рефлексивности
- Ригидности/гибкости
- Интернальности/экстернальности
- Гипертимного типа
- Сензитивного типа

- Астено-невротического типа
- Психастенического типа
- Эпилептоидного типа
- Истероидного типа
- Неустойчивого типа
- Конформного типа

III. Расскажите о следующих теориях и типологиях:

- Этнос Аристотеля
- Характер Теофраста
- Типология Гиппократ
- Характерология З. Фрейда
- Психологические типы К.-Г. Юнга
- Конституции Э. Кречмера
- Соматотипическая концепция У.Шелдона
- Типы нервной системы И.П. Павлова
- Типы высшей нервной деятельности И.П. Павлова
- Работы школы Б.М. Теплова – В.Д. Небылицына
- Представления об интеллекте А. Бине, Т. Симона
- Психологический возраст в теории В. Штерна
- IQ
- Множество интеллектов в представлении Х. Гарднера
- Ч. Спирмен и понятие общего фактора
- Модель интеллекта Дж. Гилфорда
- Представления об интеллекте Р.Кэттелла
- Факторные теории интеллекта
- Иерархические модели интеллекта
- Представления об интеллекте Р. Стернберга
- Представления об интеллекте Г. Айзенка
- Способности в работах Б.М. Теплова
- Когнитивный стиль в работах Г. Уиткина
- Представления об индивидуальном стиле деятельности у Е.А. Климова
- Теория черт Г. Оллпорта
- Представления о характере Р.Кэттелла
- Иерархические модели характера
- Интегративная теория индивидуальности

- Типология П.Б. Ганнушкина
- Типология А.Е. Личко
- Представления о характере Э. Фромма

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы и выполнению контрольных работ

В процессе освоения курса Дифференциальной психофизиологии и психологии студентам предстоит выполнить три контрольные работы: по разделам I, II-III и IV-VI.

Контрольные работы готовятся по индивидуальным вариантам (билетам), представляющим собою сочетание вопросов к контрольным работам.

Контрольные работы выполняются студентами самостоятельно во время аудиторных занятий (контрольная работа №1) и во внеакадемические часы (контрольные работы №№2, 3), и предполагают изложение освоенных ими тем и источников литературы.

Для наилучшего выполнения контрольной работы, студенту необходимо внимательно изучить конспекты лекций по полученной теме, а также основную и по возможности дополнительную литературу, а также дополнительные доступные источники, и изложить свое видение проблемы на основе полученных знаний.

В процессе проверки контрольных работ, преподаватель оценивает понимание изученного материала, а также самостоятельность формулировок, сравнений и сопоставлений. В результате выставляется оценка: зачет/не зачет. Контрольные работы служат основой для обсуждения на зачете.

8. Методические рекомендации по формулированию тем реферативных работ и их выполнению

По итогам семестра студентам предлагается подготовить реферативную работу на свободную тему в рамках проблематики курса. Рекомендуются два подхода к формулировке темы:

1. Выбрав одно из понятий в первой группе вопросов к контрольным работам №№2-3 (I), описать методики диагностики свойств индивида, личности или индивидуальности, очертить границы применения и сравнить эффективность. В таком случае тема может звучать, например, как «Методы диагностики личностных черт».
2. Выбрать две теории или несколько подходов из третьей группы вопросов к контрольным работам №№2-3 (III) и провести их сравнение. Например, «Подходы к описанию характера в работах Аристотеля и Теофраста» или «Сравнение реализации факторного подхода к личности в работах Р. Кеттела и Г.Ю. Айзенка».

Возможны и другие подходы к формулированию тем. В таком случае они предварительно согласовываются с преподавателем не менее, чем за 2 недели до срока сдачи реферата.

Для подготовки реферативной работы необходимо использовать основную, дополнительную и рекомендуемую литературу (см. раздел 10.1 программы и рекомендации по темам – раздел 4 программы), а также доступные дополнительные источники (см. раздел 10.2). Источники должны быть авторизованными (то есть иметь автора), а работа должна содержать соответствующим образом оформленные на них ссылки (см. ниже). При этом важно помнить, что реферативная работа отличается от конспекта и должна содержать лишь ту информацию, что необходима для подтверждения высказываемых студентом утверждений.

Необходимыми частями реферативной работы являются:

1. Титульный лист, с указанием названия курса, темы работы, ФИО студента, формы обучения, номера группы, а также ФИО преподавателя курса.
2. Введение, с постановкой проблемы теоретического исследования, а также формулировкой целей и задач, которые поставил перед собой при написании реферата.
3. Основная часть с разделами, необходимыми согласно заявленной теме.
4. Выводы, которые в краткой форме излагают, какие из задач, приведенных во введении, студенту удалось решить.
5. Список использованной и цитируемой литературы (библиография). Для ознакомления с общепринятым способом оформления ссылок на библиографические источники рекомендуется изучить ГОСТ «БИБЛИОГРАФИЧЕСКАЯ ЗАПИСЬ. БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ» - М.: ИПК Издательство стандартов, 2004.

Дословные цитаты в тексте реферативной работы должны быть заключены в кавычки, после чего приведена ссылка на источник, указанный в списке использованной и цитируемой литературы в одной из следующих форм:

1. Номер в библиографии (списке используемой или цитируемой литературы) взятый в квадратные скобки (например, [1]);
2. Указание автора и года издания в круглых скобках (например, (Данилова Н.Н., 2007));
3. Сноска с полным указанием источника и страниц (например,³)

В случае непрямого цитирования или пересказа источников библиографии необходимо также указать источник, обозначив его вводной фразой, например:

Наблюдая за пациентами, страдающими маниакально-депрессивными расстройствами и шизофренией, Э. Кречмер обратил внимание, в числе других признаков на особенности строения тела этих людей (Ernst Kretschmer, 1921).

Объем работы должен быть достаточным для раскрытия заявленной темы, но не превышать 15 страниц (шрифт 12 пт, междустрочный интервал 1).

Студент сдает работу преподавателю *минимум* за 3 рабочие недели до дня зачета в электронном (файл .doc, .docx, .rtf, .pdf) и печатном виде. Работы, не сданные в электронном виде, проверены не будут. Электронный документ должен иметь имя следующей формы: фамилия студента_номер-группы_эссе_название-изучаемой-дисциплины.расширение. За задержку сдачи работы снижается балл за оформление. Пунктуальность по оформлению и срокам работы необходима, чтобы преподаватель имел возможность дать студенту обратную связь по эссе не позже, чем за 5 рабочих дней до зачета.

В процессе проверки реферативной работы, преподаватель оценивает понимание изученного материала, а также самостоятельность формулировок, сравнений и сопоставлений. Для оценки оригинальности текста используется система antiplagiat.ru. В случае если работа содержит более 60% цитируемого текста, она не принимается. За реферат вставляется оценка по пятибалльной системе (1-2 – «неудовлетворительно», 3 – «удовлетворительно», 4 – «хорошо», 5 – «отлично»). Наилучшие работы могут быть

³ Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004; с. 179-309; 532-536

рекомендованы в качестве научных для участия во внутреннем конкурсе АСОУ. Реферативная работа служит основой для обсуждения на зачете.

В приложении 5 можно ознакомиться с примером реферативной работы, оцененной на «отлично».

9. Методические рекомендации по подготовке к зачету

Зачет сдается в форме обсуждения реферативной работы и сданных студентом контрольных работ (№№1-3). Поэтому необходимым условием допуска студента к зачету является выполнение и представление в срок преподавателю 3 контрольных работ и 1 реферативной работы. Чтобы преподаватель имел возможность прочитать все реферативные работы, они должны быть сданы не позже, чем за 3 недели до сдачи зачета. Домашние контрольные работы сдаются на следующем занятии после завершения раздела. Активность в течение семестра, как в рамках самостоятельной работы, так и на семинарах, способствует успешной сдаче зачета.

Перед зачетом рекомендуется освежить в памяти свои работы. Подумайте, что может быть наиболее интересным в этих работах, что вы хотели бы обсудить с преподавателем, и какие вопросы может задать преподаватель во время обсуждения. Попытайтесь понять, какое место занимает ваша работа по отношению к теоретическому и прикладному материалу, с которым вы уже познакомились.

10. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Литература

Основная литература

1. Данилова Н.Н. «Психофизиология» - М.: Аспект Пресс, 2007 или любое издание.
2. Ильин Е.П. "Психология индивидуальных различий" - СПб.: Питер, 2004.
3. Греченко Т.Н. «Концепции памяти». // http://flogiston.ru/articles/general/concept_memory
4. «Практическая психодиагностика». М.: Издательский дом «БАХРА_М», 2008.
5. Бодалев А.А., Столин В.В. «Общая психодиагностика» - СПб.: РЕЧЬ, 2000 или любое издание.
6. Селье Г. «Стресс без дистресса» любое издание, в т.ч. http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/1-distree.html
7. Хэссет Дж. «Введение в психофизиологию» - М.: Издательство «Мир», 1981. // http://www.koob.ru/hassett/vvedenie_v_psihofiz

Дополнительная литература:

1. «Основы психодиагностики» под общей редакцией А.Г. Шмелева. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1996.
2. «Психология индивидуальных различий» под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – Москва: АСТ, Астрель, 2008.
3. «Психофизиология. Учебник для ВУЗов» под ред. Ю.И. Александра. – С.-П.: «Питер», 2001 или любое другое издание.
4. Анастаси А. «Дифференциальная психология». Любое издание.

5. Вилюнас В.К. «Психология эмоций» - СПб, 2006.
6. Голубева Э.А. «Способности. Личность. Индивидуальность». Дубна: «Феникс+», 2005.
7. Егорова М.С. «Психология индивидуальных различий» - М.: ПЛАНЕТА ДЕТЕЙ, 1997 или любое другое издание.
8. Либин А. «Дифференциальная психология: на пересечении российских, европейских и американских традиций» - М.: «Смысл», 1999 или любое другое издание.
9. Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка) / «Альманах психологических тестов» - М., 1995. С.217-224.
10. Орел Е. «Эмоциональный интеллект: понятие и способы диагностики» // <http://flogiston.ru/articles/general/eq>

Рекомендуемая литература:

1. «Психология и психоанализ характера. Хрестоматия». Под ред. Д.Я. Райгородского - Издательский дом «БАХРАХ-М», 2007.
2. Кречмер Э. «Строение тела и характер». Любое издание.
3. Небылицын В.Д. «Избранные психологические труды» - М.: «Педагогика», 1990.
4. А. А. Путилов "Совы", "жаворонки" и другие люди. О влиянии наших внутренних часов на здоровье и характер». – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2003.
5. Ратанова Т.А. «Психофизиологические основы индивидуальности» - Москва-Воронеж, 1999.
6. Теплов Б.М. «Избранные труды». - М., 1986. Т. 1, 2.
7. Юнг К.Г. «Психологические типы». Любое издание.

Методическое и информационное обеспечение дисциплины

Студентам рекомендуется использовать следующие источники в сети Интернет:

- <http://flogiston.ru/library> - В данной online библиотеке можно найти множество классических и учебных текстов, которые необходимы для наилучшего освоения курса, но недоступны в библиотеках
- <http://www.koob.ru/psychology/> - Библиотека бесплатных текстов. На сайте можно найти множество учебных текстов, а также новинок в области психологии. Регулярно пополняется.
- <http://www.psychology.ru/library> - Библиотека сайта содержит необходимые классические тексты по психологии.
- <http://www.psychology-online.net> – Портал содержит психологические статьи и материалы по психологии, в том числе, большую библиотеку учебных статей из хрестоматий и учебников.
- <http://psyberia.ru> – Один из крупнейших психологических порталов рунета. Удобный рубрикатор поможет сориентироваться как по авторам, так и по темам публикаций: <http://psyberia.ru/work/temes>
- <http://vsetesti.ru/> - На сайте можно найти богатый инструментарий для оценки индивидуальных различий стандартизованными методиками. При работе с сайтом

рекомендуется особое внимание уделять источникам, на которые даны ссылки, а также категориям испытуемых, к которым каждый тест применим.

С учетом того, что сеть Интернет является результатом сотворчества людей разного уровня осведомленности в вопросах научной психологии, студентам рекомендуется воздержаться от использования сетевых источников, не указанных в списке.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Во время лекционного курса и подготовки студентами презентаций возможно использование мультимедийных технологий: демонстрация учебных презентаций и работ студентов. Для этого требуются переносной компьютер, колонки и мультимедийный проектор.

Активно используется доска и флипчарт.

11. Приложение

Методика изучения свойств нервной системы учащихся⁴

Предлагаемая методика разработана (используя предложения А.А.Полетаева) на основе вынужденного выбора школьниками одного варианта поведения из четырех, предлагаемых ему в каждом пункте задания. Школьник выбирает тот вариант поведения (характеристики), который, на его взгляд, наиболее соотносим с его поведением. Каждый из предлагаемых вариантов соответствует одному из типов темперамента, что позволяет после выполнения задания определить степень выраженности отдельных **типов темперамента** у школьника и отсюда - характеристику **своих свойств его нервной системы**.

Инструкция к тесту

Прочтите утверждения и выберите тот ответ который наиболее точно описывает выше обычное поведение.

Тестовый материал

1. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
 1. Настроение неустойчивое, часто бывают перепады, бурное веселье может смениться раздражением.
 2. Настроение всегда ровное, спокойное.
 3. Настроение обычно приподнятое, веселое, жизнерадостное.
 4. Настроение обычно подавленное, часто грустит.
2. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
 1. Активное поведение, высокая подвижность, энергичность.
 2. Поведение спокойное, ровный и сдержанный голос, жесты и речь часто замедлены.
 3. Робкое, неуверенное поведение, голос тихий и слабый.
 4. Суеливое поведение, всегда торопится, резкие жесты, часто говорит «взахлеб».
3. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение

⁴ Психодиагностические методы изучения личности: Учебное пособие. Ред. и сост. Т.А.Ратанова, Н.Ф.Шляхта - М., 2000.

1. При неудачах старается достичь поставленной цели, не ищет других, более легких путей.
 2. При неудачах очень переживает, не хочет вновь браться за дело.
 3. При неудачах стремится найти другой, более легкий путь решения задачи.
 4. Быстро забывает о неудачах и вновь берется за любую работу.
4. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
1. Быстро утомляется, любит мечтать и фантазировать.
 2. Работает азартно, но надолго его не хватает, может бросить начатое дело.
 3. Работает упорно, стремясь во чтобы то ни стало довести дело до конца.
 4. Берется за любую работу, может сразу хвататься за несколько дел.
5. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
1. В общении ведет себя эмоционально, громко смеется, жестикулирует.
 2. Постоянно стремится к общению с окружающими людьми, старается расшевелить их, поднять настроение.
 3. Общаясь с людьми, проявляет скромность и деликатность.
 4. Не стремится к общению с окружающими, не любит шумные компании, но часто общается с близкими друзьями.
6. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
1. Делит с другими людьми и радость и горе.
 2. Не станет откровенничать с незнакомыми людьми, свои чувства поверяет только очень близким друзьям.
 3. Все свои чувства старается пережить в одиночку.
 4. Бурно переживает свои чувства, может поделиться ими с окружающими, даже незнакомыми, однако не очень стремится к этому.
7. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
1. Замечание выслушивает спокойно, не спорит, но может повторить одну и ту же ошибку.
 2. Бурно реагирует на замечания, спорит, оправдывается.
 3. Все замечания внимательно выслушивает, ошибки старается сразу же исправить.
 4. Очень огорчается любым замечаниям, переживает.
8. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
1. После выполнения какой-либо работы долго не может взяться за другую, чувствует себя усталым.
 2. Редко устает, но с трудом перестраивается на другую работу.
 3. Легко перестраивается на другую работу, но может при этом бросить начатое дело, не закончив его.
 4. После выполнения трудного задания может быстро взяться за другое дело.
9. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
1. Бурно переживает обиды и огорчения, но быстро забывает их.
 2. Легко переживает обиды и огорчения, быстро их забывает.
 3. Тяжело переживает обиды и огорчения, долго их помнит.
 4. Глубоко переживает обиды и огорчения, хотя внешне это проявляется слабо.
10. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
1. Любит шутки и юмор, не обижается, если попадается на розыгрыш.
 2. Редко шутит, часто обижается на шутки.
 3. Любит и ценит хорошую шутку, но в розыгрышах предпочитает не участвовать.
 4. Любит подшучивать над людьми, часто не задумываясь, приятно это им или нет.
11. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение

1. Перед тем как приступить к делу, все тщательно продумает и рассчитает, а если планы нарушаются, то часто не может перестроиться.
 2. Берется за любое дело, не задумываясь, что будет потом; если ситуация меняется, то может легко перестроиться.
 3. План работы может создавать быстро, по ходу ее выполнения также легко перестраивается при изменении условий работы.
 4. С трудом составляет план работы из-за своей нерешительности, предпочитает использовать уже готовый; если ситуация меняется, то часто не знает, что делать дальше.
12. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение
1. Отличается острой впечатлительностью, особенно в области эстетических впечатлений.
 2. Не стремится к смене впечатлений, хорошо чувствует себя в привычной сфере.
 3. Любит яркие впечатления, постоянную смену их, но не проявляет особой активности в стремлении к ним.
 4. Активно стремится к смене впечатлений, очень часто бывает в гостях, на выставках и т. п.

Ключ к тесту

При совпадении ответов респондента с ключом - начисляется один балл.

Номер варианта поведенияСФХМ

1	c b a d
2	a b d c
3	d a c b
4	d c b a
5	b d a c
6	a c d b
7	c a b d
8	d b c a
9	b d a c
10	a c d b
11	c a b d
12	d b c a

Интерпретация результатов теста

Сангвиник

Тип темперамента и нервной системы по *И.П.Павлову*, *Гиппократу* и *Галену*

Сильный уравновешенный, подвижный тип. Его нервная система отличается большой силой нервных процессов, их равновесием и значительной подвижностью. Поэтому сангвиник - человек быстрый, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни. Его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни.

Тип нервной системы по *Н.И.Красногорскому*

Сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, быстрый тип. Все отделы головного мозга работают согласованно, в гармоническом взаимодействии.

Описание темперамента по *Н.И.Красногорскому*

Положительные условно-рефлекторные связи образуются быстро и являются устойчивыми. Интенсивность реакций соответствует силе раздражителей. Условные тормозные реакции также образуются быстро, они сильны и устойчивы. Сильные нервные клетки коры и нормально возбудимые подкорковые области обеспечивают хорошую приспособляемость к требованиям окружающей среды. Деятельность коры характеризуется высокой подвижностью. Это живой темперамент, не вызывающий трудностей при воспитании. Речевые реакции образуются быстро и соответствуют возрастным нормам. Речь сангвника, как правило, громкая, быстрая, выразительная, с правильными интонациями и ударениями, уравновешенная и плавная. Она сопровождается живой жестикуляцией, выразительной мимикой и эмоциональным подъемом.

Холерик

Тип темперамента и нервной системы по *И.П.Павлову, Гиппократу и Галену*

Сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения. Его нервная система характеризуется, помимо большой силы, преобладанием возбуждения над торможением. Отличается большой жизненной энергией, но ему не хватает самообладания; он вспыльчив и несдержан.

Тип нервной системы по *Н.И.Красногорскому*

Сильный, повышено возбудимый, безудержный, неуравновешенный (что связано с преобладанием возбуждения в подкорковых отделах) тип.

Описание темперамента по *Н.И.Красногорскому*

Холерик характеризуется сильными условными реакциями, подтвержденными большому влиянию подкорковых областей. Повышенная подкорковая деятельность не всегда достаточно регулируется корой. Условные связи образуются медленнее, чем у предыдущих типов, что связано с повышенной возбудимостью подкорковых центров, которые тормозят центры коры. Условные тормозные реакции холерика неустойчивы. Дети такого типа учатся обычно удовлетворительно, однако испытывают затруднения в приспособлении своих реакций и эмоций к требованиям школы. Их речь становится в меру быстрой, но неровной, и формируется труднее, чем у предыдущих типов.

Флегматик

Тип темперамента и нервной системы по *И.П.Павлову, Гиппократу и Галену*

Сильный, уравновешенный, инертный тип. Его нервная система также характеризуется значительной силой и равновесием нервных процессов наряду с малой подвижностью. Будучи, с точки зрения подвижности, противоположностью сангвника, флегматик

реагирует спокойно и медленно, не склонен к перемене своего окружения; подобно сангвинику, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям.

Тип нервной системы по *Н.И.Красногорскому*

Сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, медленный тип.

Описание темперамента по *Н.И.Красногорскому*

Флегматик легко приспосабливается к социальной среде. Положительные условные рефлексы образуются с нормальной скоростью, они сильны и прочны, как и тормозные условные реакции. Адекватное взаимодействие между корой и подкорковой областью обеспечивает контроль коры над прирожденными рефлексам. Быстро выучивается говорить, читать и писать. Его речь несколько медленнее, чем у сангвиника, она спокойна, равномерна, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.

Меланхолик

Тип темперамента и нервной системы по *И.П.Павлову, Гиппократу и Галену*

Слабый тип. Люди, относящиеся к этому типу, характеризуются слабостью обоих процессов - и возбуждения, и торможения, плохо сопротивляются воздействию сильных положительных и тормозных стимулов. Поэтому меланхолики часто пассивны, заторможены. Для них воздействие сильных раздражителей может стать источником различных нарушений поведения.

Тип нервной системы по *Н.И.Красногорскому*

Слабый, пониженно возбудимый, неуравновешенный тип, характеризующийся общей пониженной возбудимостью коры и нижележащих отделов.

Описание темперамента по *Н.И.Красногорскому*

Энергетический тип. Пониженная деятельность коры сочетается со слабой деятельностью подкорковых центров, что особенно выражается в слабых эмоциях. Быстро утомляется и перестает реагировать на слишком сильные и продолжительные раздражители. Безусловные рефлексы также слабые. Условные реакции образуются медленно после многих сочетаний безусловного и условных раздражителей. Интенсивность условных реакций часто не соответствует закону силы. Для меланхолика характерно преобладание внешнего торможения. Речь тихая.

Опросник структуры темперамента Русалова⁵

Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выяснение вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый "естественный" ответ, который придет Вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, нет "хороших" или "плохих" ответов. Если Вы выбрали ответ "да", поставьте крестик (галочку).

1. Подвижный ли Вы человек?

⁵ http://psylab.info/Опросник_структуры_темперамента_Русалова

2. Всегда ли Вы готовы с ходу, не раздумывая, включиться в разговор?
3. Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?
4. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?
5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6. Ранимый ли Вы человек?
7. Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поссорились с друзьями?
8. В свободное время Вам всегда хочется заняться чем-либо?
9. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?
10. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
11. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
13. Нравится ли Вам быстро бегать?
14. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
15. Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
17. Часто ли вы испытываете тревогу, что выполнили работу не так, как нужно?
18. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?
20. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
21. Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли Вы выполняете сложную ответственную работу?
23. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у Вас конфликты с вашими друзьями из-за того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?
27. Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
28. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
29. Любите ли Вы сидячую работу?
30. Легко ли Вам общаться с разными людьми?
31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?
32. Все ли Ваши привычки хороши, желательны?
33. Быстры ли у Вас движения рук?
34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли Вам переключаться от одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли Вы преувеличивать в своём воображении негативное отношение близких людей?
37. Разговорчивый ли Вы человек?
38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
39. Вы обычно говорите свободно, без запинок?
40. Беспокоят ли Вас страхи, что Вы не справитесь с работой?
41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие Вам люди указывают на Ваши недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряжённой ответственной деятельности?
43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
45. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?

46. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли Вы "генерируете" новые идеи, связанные с работой?
48. Сосёт ли у Вас "под ложечкой" перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы браться за большие дела самостоятельно?
51. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
52. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете своё обещание независимо от того, удобно вам это или нет?
53. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?
54. Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
55. Любите ли Вы игры в быстром темпе?
56. Много ли в Вашей речи длительных пауз?
57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и Вам хочется заняться каким-нибудь делом?
59. Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
61. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
62. Любите ли Вы бывать в большой компании?
63. Волнуетесь ли Вы выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
66. Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
67. Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
68. Часто ли Вы высказываете своё первое впечатление, не подумав?
69. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
70. Медленны ли Ваши движения, когда Вы что-то мастерите?
71. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
72. Быстро ли Вы читаете вслух?
73. Вы иногда сплетничаете?
74. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?
75. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили?
76. Охотно ли Вы выполняете множество различных поручений одновременно?
77. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
78. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?
79. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
80. Дрожат ли у Вас иногда руки во время ссоры?
81. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать своё мнение?
82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно вы предпочитаете лёгкую работу?
84. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
85. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86. Испытываете ли Вы тягу к людям?
87. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
88. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
89. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках или в компаниях?

91. Склонны ли вы преувеличивать в своём воображении неудачи, связанные с работой?
92. Нравится ли Вам быстро говорить?
93. Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
94. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
95. Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?
96. Вы предпочитаете медленный, спокойный разговор?
97. Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе, которые были Вами допущены?
98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную, трудоёмкую работу?
99. Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
100. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
101. Легко ли Вы берётесь за выполнение новых заданий?
102. Устаёте ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?
103. Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
105. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?

Ключ

Каждый вопрос относится к одной из 9 шкал. 8 шкал содержат по 12 вопросов, а 9-я шкала (социальной желательности ответов) - 9 вопросов.

1. Шкала - эргичность

- «да»- вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.
- «нет» - вопросы 27, 83, 103.

2. Шкала - социальная эргичность

- «да» -11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.
- «нет» - 3, 34, 74, 90, 105.

3. Шкала - пластичность

- «да» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.
- «нет» - 54, 59.

4. Шкала - социальная пластичность

- «да» - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.
- «нет» -31, 81, 87, 93.

5. Шкала - темп

- «да» - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.
- «нет» - 29, 43, 70, 94,

6. Шкала - социальный темп

- «да» -24, 37, 39, 51, 72, 92.

- «нет» - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

7. Шкала - эмоциональность

- «да» - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

8. Шкала - социальная эмоциональность

- «да» - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

9. Шкала - «К»

- «да» - 32, 52, 89.
- «нет» - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Считается, что то или иное свойство темперамента сильно развито у испытуемого, если он получил по нему 9 и более баллов; слабо развито - если по нему получено 4 и менее баллов. При суммарном количестве баллов от 5 до 8 данное свойство темперамента считается среднеразвитым.

Вывод о доминирующем типе темперамента человека делается на основе сравнения показателей, полученных по разным свойствам темперамента, с данными ниже типичными сочетаниями этих свойств, соответствующими разным типам темперамента.

Сангвиник - среднеразвитые показатели по всем свойствам темперамента.

Холерик - высокие показатели по энергичности, темпу и эмоциональности при средних или высоких показателях по пластичности.

Флегматик - низкие показатели по всем свойствам темперамента.

Меланхолик - низкие показатели по энергичности, пластичности, темпу при средних или высоких показателях по эмоциональности.

К чистому типу сангвиника, холерика, флегматика или меланхолика человек относится только при полном совпадении степени развитости его показателей с теми, которые связаны с описанными типами. Во всех остальных случаях считается, что у человека имеется так называемый смешанный тип темперамента.

Отдельно для каждого испытуемого устанавливаются два типа его темперамента: один, который проявляется в работе, и другой, который проявляется в общении с людьми.

ОСТ содержит следующие шкалы:

1. Предметная эргичность - включает в себя вопросы об уровне потребности в освоении предметного мира, стремлении к умственному и физическому труду.

- Высокие значения - (9-12 баллов) по этой шкале означают высокую потребность в освоении предметного мира, жажду деятельности, стремление к напряженному умственному и физическому труду, легкость умственного пробуждения.

- Низкие значения - (3-4 балла) означают пассивность, низкий уровень тонуса и активации, нежелание умственного напряжения низкую вовлеченность в процесс деятельности.

2. Социальная эргичность - содержит вопросы об уровне потребности в социальных контактах, о стремлении к лидерству.

- Высокие значения - коммуникативная эргичность, потребность в социальном контакте, жажда освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, стремление к занятию высокого ранга, освоение мира через коммуникацию.
- Низкие значения - незначительная потребность в социальных контактах, уход от социально-активных форм поведения, замкнутость, социальная пассивность.

3. Пластичность - содержит вопросы о степени легкости или трудности переключения с одного предмета на другой, быстрота перехода с одних способов мышления на другие.

- Высокие значения - легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.
- Низкие значения - склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм поведения, вязкость, консервативные формы деятельности.

4. Социальная пластичность - содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

- Высокие значения - широкий набор коммуникативных программ, автоматическое включение в социальные связи, легкость вступления в социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, наличие большого количества коммуникативных заготовок, коммуникативная импульсивность.
- Низкие значения - трудность в подборе форм социального взаимодействия, низкий уровень готовности к вступлению в социальные контакты, стремление к поддержанию монотонных контактов.

5. Темп или Скорость - включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

- Высокие значения - высокий темп поведения, высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий.
- Низкие значения - замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных операций.

6. Социальный темп - включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

- Высокие значения - речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата.
- Низкие значения - слабо развита речедвигательная система, речевая медлительность, медленная вербализация.

7. Эмоциональность - включает в себя вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к не удачам в работе.

- Высокие значения - высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам, к несовпадению между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального действия.
- Низкие значения - незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к неудачам, спокойствие, уверенность в себе.

8. Социальная эмоциональность - включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

- Высокие значения - высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.
- Низкие значения - низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения.

9. «К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

- Высокие значения - неадекватная оценка своего поведения, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле.
- Низкие значения - адекватное восприятие своего поведения.

EPI = Eysenck Personality Inventory⁶

Опросник EPI – один из самых известных тестов диагностики темперамента, разработанный английским психологом Г. Айзенком. Сейчас в мире насчитывается уже несколько тысяч исследований, посвященных адаптации и использованию этого опросника.

ИНСТРУКЦИЯ. Вам предлагается 57 вопросов, касающихся Вашего поведения и чувств. При положительном ответе на вопрос («да») поставьте знак «+» в столбце «Ответ». При отрицательном ответе на вопрос («нет») поставьте знак «-» в столбце «Ответ». Работайте быстро, не затрачивая много времени на обдумывание, так как необходимо зафиксировать Вашу первую реакцию, а не результат долгих раздумий. Помните, что отвечать надо на каждый вопрос. Здесь не может быть хороших или плохих ответов. Это не испытание Ваших способностей, а лишь выяснение особенностей Вашего поведения.

№	Вопросы	Ответ
1	Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, смене обстановки?	
2	Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить и поддержать?	

⁶ Личностный опросник EPI (методика Г.Айзенка) / Альманах психологических тестов - М., 1995. С.217-224.

3	Можно ли вас назвать беспечным, беззаботным человеком?	
4	Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений, сказать кому-то «нет»?	
5	Обдумываете ли вы свои шаги перед тем как начинаете действовать?	
6	Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если их выполнение вам невыгодно?	
7	Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?	
8	Обычно вы действуете и говорите быстро, не задумываясь?	
9	Бывает ли, что вы чувствуете себя несчастным человеком, хотя никакой серьезной причины для этого не имеется?	
10	Вы упорно, до конца отстаиваете свою точку зрения в споре?	
11	Появляется ли у вас чувство робости или смущения, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?	
12	Бывает ли, что, разозлившись, вы иногда выходите из себя?	
13	Часто ли вы действуете необдуманно, под влиянием ситуации?	
14	Часто ли вы переживаете оттого, что сделали или сказали не то, что следовало?	
15	Вы, скорее, предпочтете провести свое свободное время, читая книгу или смотря телевизор, чем в общении с людьми?	
16	Легко ли вас задеть или обидеть?	
17	Любите ли вы часто бывать в компаниях?	
18	Возникают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?	
19	Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит у вас в руках, а иногда вы чувствуете себя «обесточенным», вялым?	
20	Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?	
21	Часто ли вы мечтаете?	
22	Когда с вами говорят на повышенных тонах, отвечаете ли вы тем же?	
23	Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?	
24	Считаете ли вы все свои привычки хорошими и желательными?	
25	Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?	
26	Считаете ли вы себя чувствительным человеком?	
27	Считают ли вас окружающие бодрым и веселым человеком?	
28	Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать его лучше?	
29	В компании вы больше молчите?	
30	Вы иногда сплетничаете?	
31	Бывает ли, что вы не можете заснуть оттого, что в голову лезут разные мысли?	

32	Если вы хотите что-то узнать, то вы, скорее, будете искать эту информацию самостоятельно, чем спрашивать у людей?	
33	Бывает ли у вас сильное сердцебиение?	
34	Нравится ли вам работа, требующая постоянного внимания, сосредоточения?	
35	Бывает ли, что в экстремальной ситуации вас от волнения бросает в дрожь?	
36	Даже зная, что контроля не будет, вы всегда оплачиваете провоз багажа в транспорте и свой проезд?	
37	Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают, насмеваются друг над другом?	
38	Вы раздражительны?	
39	Нравится ли вам работа, которая требует быстрых действий?	
40	Вам часто не дают покоя мысли о тех неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все закончилось благополучно?	
41	Вы неторопливы и несколько медлительны?	
42	Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на встречу с кем-либо?	
43	Часто ли вам снятся кошмары?	
44	Вы так любите поговорить, что никогда не упускаете случая побеседовать с новым человеком?	
45	Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?	
46	Почувствовали бы вы себя очень несчастным, если были бы на длительное время лишены широкого общения с людьми?	
47	Вы нервный человек?	
48	Есть ли среди ваших знакомых те, которые вам явно не нравятся?	
49	Вы уверенный в себе человек?	
50	Вы легко обижаетесь, если другие указывают на ваши ошибки в работе или личные недостатки?	
51	Вам трудно получить настоящее удовольствие от массовых (с большим количеством народа) мероприятий?	
52	Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?	
53	Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?	
54	Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?	
55	Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?	
56	Любите ли вы шутить над другими?	
57	Страдаете ли вы бессонницей?	

За каждый ответ, совпадающий с ключом, проставьте себе 1 балл. Баллы по каждой шкале

суммируйте.

Показатель	Вопросы	Баллы
Достоверность	6+, 12-, 18-, 24+, 30-, 36+, 42-, 48-, 54-	
Экстраверсия – интроверсия	1-, 3-, 5+, 8-, 10-, 13-, 15+, 17-, 20+, 22-, 25-, 27-, 29+, 32+, 34-, 37+, 39-, 41+, 44-, 46-, 49-, 51+, 53-, 56-	
Стабильность – лабильность	2+, 4+, 7+, 9+, 11+, 14+, 16+, 19+, 21+, 23+, 26+, 28+, 31+, 33+, 35+, 38+, 40+, 43+, 45+, 47+, 50+, 52+, 55+, 57+	

Интерпретация результатов

Шкала «Достоверность». Чем ниже показатель по данной шкале, тем достовернее считаются полученные результаты. Если количество баллов превышает 6, то результаты следует считать недостоверными. В этом случае Вам необходимо выполнить данный тест еще раз и постараться быть более искренним.

Шкала «Экстраверсия – интроверсия». Результат от 11 до 14 баллов отражает непроявленность данного параметра у человека. Низкие оценки (от 1 до 10 баллов) соответствуют экстраверсии, а высокие (от 15 до 24) – интроверсии.

Шкала «Стабильность – лабильность». Если у Вас 10 и менее баллов, то Вы психически стабильны, устойчивы. Если 15 и более баллов – то Вы человек психически лабильный, эмоционально неустойчивый. Результат от 11 до 14 баллов говорит о непроявленности данного параметра.

Теперь с помощью «Круга Айзенка» определите тип своего темперамента. Для этого отложите полученные по шкале «Экстраверсия – интроверсия» баллы на горизонтальной оси «Круга Айзенка», а баллы, полученные по шкале «Стабильность – лабильность» – на вертикальной оси. Точка, построенная по этим координатам, укажет на тип темперамента. В верхней правой части «Круга Айзенка» разместятся меланхолики (лабильные интроверты), в правой нижней части – флегматики, в левой нижней – сангвиники и в левой верхней части – холерики.



Методика Н.Холла для определения уровня эмоционального интеллекта⁷

Инструкция

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

Обозначение баллов:

- Полностью не согласен (-3 балла).
- В основном не согласен (-2 балла).
- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

⁷ Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.57-59

№	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не закикливаюсь на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						

18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26	Я способен улучшить настроение других людей.						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

Шкалы методики Н.Холла:

ШКАЛЫ

БАЛЛЫ

Шкала «Эмоциональная осведомленность»

Шкала «Управление своими эмоциями»

Шкала «Самомотивация»

Шкала «Эмпатия»

Шкала «Распознавание эмоций других людей»

Интегративный уровень:

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более - высокий;
- 8-13 - средний;
- 7 и менее - низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более - высокий;
- 40-69 - средний;
- 39 и менее - низкий.

Ключ к методике Н.Холла на эмоциональный интеллект.

- Шкала «Эмоциональная осведомленность» - пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала «Управление своими эмоциями» - пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала «Самотивация» - пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- Шкала «Эмпатия» - пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- Шкала «Распознавание эмоций других людей» - пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера А.Е. Личко⁸

Инструкция для обследуемых по МПДО

Каждый из вас хочет знать особенности своего характера, по крайней мере, его наиболее яркие, выпуклые черты. Знание своего характера позволяет управлять собой: лучше взаимодействовать с людьми, ориентироваться на определенный круг профессий и т.д. Ведь характер – это основа личности.

Данный тест поможет вам определить тип вашего характера, его особенности.

Вам предложены **Лист вопросов** и **Лист ответов**. Прочитав в Листе ответов каждый вопрос-утверждение, решите: типично, характерно это для вас или нет. Если да, то тогда обведите кружком номер этого вопроса на Листе ответов, если нет, то просто пропустите этот номер.

Чем точнее и искреннее будут ваши выборы – тем лучше вы узнаете свой характер.

После того как Лист ответов будет заполнен, подсчитайте сумму набранных вами баллов по каждой строке (один номер, взятый в кружок, – это один балл). Проставьте эти суммы в конце каждой строки.

⁸ Личко А.Е. «Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций у подростков (МПДО)» // <http://www.psihologu.info/content/view/50/2/>

Лист вопросов

1. В детстве я был веселым и неугомонным.
2. В младших классах я любил школу, а затем она начала меня тяготить.
3. В детстве я был таким же, как и сейчас: меня легко было огорчить, но и легко успокоить, развеселить.
4. У меня часто бывает плохое самочувствие.
5. В детстве я был обидчивым и чувствительным.
6. Я часто опасаюсь, что с моей мамой что-то может случиться.
7. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
8. В детстве я был капризным и раздражительным.
9. В детстве я любил беседовать и играть со взрослыми.
10. Считаю, что самое важное – несмотря ни на что, как можно лучше провести сегодняшний день.
11. Я всегда сдерживаю свои обещания, даже если это мне невыгодно.
12. Как правило, у меня хорошее настроение.
13. Недели хорошего самочувствия сменяются у меня неделями, когда и самочувствие, и настроение у меня плохое.
14. Я легко перехожу от радости к грусти и наоборот.
15. Я часто испытываю вялость, недомогание.
16. К спиртному я испытываю отвращение.
17. Избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и головной боли.
18. Мои родители не понимают меня и иногда кажутся мне чужими.
19. Я отношусь настороженно к незнакомым людям и невольно опасаюсь зла с их стороны.
20. Я не вижу у себя больших недостатков.
21. От нотаций мне хочется убежать подальше, но если не получается, то молча слушаю, думая о другом.
22. Все мои привычки хороши и желательны.
23. Мое настроение не меняется от незначительных причин.
24. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что сегодня предстоит сделать.
25. Я очень люблю своих родителей, привязан к ним, но, бывает, сильно обижаюсь и даже ссорюсь.
26. Периодами я чувствую себя бодрым, периодами – разбитым.
27. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях.
28. Мое отношение к будущему часто меняется: то я строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
29. Я люблю заниматься чем-нибудь интересным в одиночестве.
30. Почти не бывает, чтобы незнакомый человек сразу внушил мне симпатию.
31. Люблю одежду модную и необычную, которая привлекает взоры.
32. Больше всего люблю сытно поесть и хорошо отдохнуть.
33. Я очень уравновешен, никогда не раздражаюсь и ни на кого не злюсь.
34. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке.
35. Я плохо переношу голод – быстро слабею.
36. Одиночество я переношу легко, если оно не связано с неприятностями.
37. У меня часто бывает плохой, беспокойный сон.
38. Моя застенчивость мешает мне подружиться с теми, с кем мне хотелось бы.
39. Я часто тревожусь по поводу различных неприятностей, которые могут произойти в будущем, хотя повода для этого нет.
40. Свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не прошу помощи.
41. Сильно переживаю замечания и отметки, которые меня не удовлетворяют.
42. Чаще всего я свободно чувствую себя с новыми, незнакомыми сверстниками, в новом классе, лагере труда и отдыха.

43. Как правило, я не готовлю уроки.
44. Я всегда говорю взрослым только правду.
45. Приключения и риск меня привлекают.
46. К знакомым людям я быстро привыкаю, незнакомые могут меня раздражать.
47. Мое настроение прямо зависит от школьных и домашних дел.
48. Я часто устаю к концу дня, причем так, что кажется – совсем не осталось сил.
49. Я стесняюсь незнакомых людей и боюсь заговорить первым.
50. Я много раз проверяю, нет ли ошибок в моей работе.
51. У моих друзей бывает ошибочное мнение, будто бы я не хочу с ними дружить.
52. Бывают иногда дни, когда я без причины на всех сержусь.
53. Я могу сказать о себе, что у меня хорошее воображение.
54. Если учитель не контролирует меня на уроке, я почти всегда занимаюсь чем-нибудь посторонним.
55. Мои родители никогда не раздражают меня своим поведением.
56. Я могу легко организовать ребят для работы, игр, развлечений.
57. Я могу идти впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
58. Бывает, что я сильно радуюсь, а потом сильно огорчаюсь.
59. Иногда я делаюсь капризным и раздражительным, а вскоре жалею об этом.
60. Я чрезмерно обидчив и чувствителен.
61. Я люблю быть первым там, где меня любят, бороться за первенство я не люблю.
62. Я почти не бываю полностью откровенным, как с друзьями, так и с родными.
63. Рассердившись, я могу начать кричать, размахивать руками, а иногда и драться.
64. Мне часто кажется, что при желании я мог бы стать актером.
65. Мне кажется, что тревожиться о будущем бесполезно – все само собой образуется.
66. Я всегда справедлив в отношениях с учителями, родителями, друзьями.
67. Я убежден, что в будущем исполнятся все мои планы и желания.
68. Иногда бывают такие дни, что жизнь мне кажется тяжелей, чем на самом деле.
69. Довольно часто мое настроение отражается в моих поступках.
70. Мне кажется, что у меня много недостатков и слабостей.
71. Мне бывает тяжело, когда я вспоминаю о своих маленьких ошибках.
72. Часто всякие размышления мешают мне довести начатое дело до конца.
73. Я могу выслушивать критику и возражения, но стараюсь все равно все сделать по-своему.
74. Иногда я могу так разозлиться на обидчика, что мне трудно удержаться, чтобы тут же не побить его.
75. Я практически никогда не испытываю чувство стыда или застенчивости.
76. Не испытываю стремления к занятиям спортом или физкультурой.
77. Я никогда не говорю о других дурно.
78. Люблю всякие приключения, охотно иду на риск.
79. Иногда мое настроение зависит от погоды.
80. Новое для меня приятно, если обещает для меня что-то хорошее.
81. Жизнь кажется мне очень тяжелой.
82. Я *часто* испытываю робость перед учителями и школьным начальством.
83. Закончив работу, я долго волнуюсь по поводу того, что мог сделать что-то неверно.
84. Мне кажется, что другие меня не понимают.
85. Я часто огорчаюсь из-за того, что, рассердившись, наговорил лишнего.
86. Я всегда сумею найти выход из любой ситуации.

87. Люблю вместо школьных занятий сходить в кино или просто прогулять уроки.
88. Я никогда не брал в доме ничего без спроса.
89. При неудаче я могу посмеяться над собой,
90. У меня бывают периоды подъема, увлечений, энтузиазма, а потом может наступить спад, апатия ко всему.
91. Если мне что-то не удастся, я могу отчаяться и потерять надежду.
92. Возражения и критика меня очень огорчают, если они резкие и грубые по форме, даже если они касаются мелочей.
93. Иногда я могу расплакаться, если читаю грустную книгу или смотрю грустный фильм
94. Я часто сомневаюсь в правильности своих поступков и решений
95. Часто у меня возникает чувство, что я оказался ненужным, посторонним.
96. Столкнувшись с несправедливостью, я возмущаюсь и сразу же выступаю пробив нее.
97. Мне нравится быть в центре внимания, например, рассказывать ребятам разные забавные истории
98. Считаю, что лучшее времяпрепровождение – это когда ничего не делаешь, просто отдыхаешь.
99. Я никогда не опаздываю в школу или еще куда-нибудь
100. Мне неприятно оставаться долго на одном месте.
101. Иногда я так расстраиваюсь из-за ссоры с учителем или сверстниками, что не могу пойти в школу.
102. Я не умею командовать другими людьми.
103. Иногда мне кажется, что я тяжело и опасно болен.
104. Не люблю всякие опасные и рискованные приключения,
105. У меня часто возникает желание перепроверить работу, которую я только что выполнил.
106. Я боюсь, что в будущем могу остаться одиноким.
107. Я охотно выслушиваю наставления, касающиеся моего здоровья.
108. Я всегда высказываю свое мнение, если что-то обсуждается в классе.
109. Считаю, что никогда не надо отрываться от коллектива.
110. Вопросы, связанные с полом и любовью, меня совершенно не интересуют.
111. Всегда считал, что для интересного, заманчивого дела все правила можно обойти.
112. Мне иногда бывают неприятны праздники.
113. Жизнь научила меня быть не слишком откровенным даже с друзьями.
114. Я ем мало, иногда подолгу вообще ничего не ем.
115. Я очень люблю наслаждаться красотой природы.
116. Уходя из дому, ложась спать, я всегда проверяю: выключен ли газ, электроприборы, заперта ли дверь.
117. Меня привлекает только то новое, что соответствует моим принципам и интересам.
118. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
119. Если я кого-то не уважаю, мне удается вест себя так, что он этого не замечает.
120. Лучше всего проводить время в разнообразных развлечениях.
121. Мне нравятся все школьные предметы.
122. Я часто бываю вожаком в играх.
123. Я легко переношу боль и физические страдания.
124. Я всегда стараюсь сдерживаться, когда меня критикуют или когда мне возражают.
125. Я слишком мнителен, беспокоюсь обо всем, особенно часто – о своем здоровье.

126. Я редко бываю беззаботно веселым.
127. Я часто загадываю себе различные приметы, и стараюсь строго следовать им, чтобы все было хорошо.
128. Я не стремлюсь участвовать в жизни школы и класса,
129. Иногда я совершаю быстрые, необдуманные поступки, о которых потом сожалею.
130. Не люблю заранее рассчитывать все расходы, легко беру в долг, даже если знаю, что к сроку отдать деньги будет трудно.
131. Учеба меня тяготит, и если бы меня не заставляли, я вообще не учился бы.
132. У меня никогда не было таких мыслей, которые нужно было бы скрывать от других.
133. У меня часто бывает настолько хорошее настроение, что у меня спрашивают, отчего я такой веселый.
134. Иногда у меня настроение бывает настолько плохим, что я начинаю думать о смерти.
135. Малейшие неприятности слишком огорчают меня.
136. Я быстро устаю на уроках и становлюсь рассеянным.
137. Иногда я поражаюсь грубости и невоспитанности ребят,
138. Учителя считают меня аккуратным и старательным.
139. Часто мне приятней поразмышлять наедине, чем проводить время в шумной компании.
140. Мне нравится, когда мне подчиняются.
141. Я мог бы учиться значительно лучше, но наши учителя и школа не способствуют этому.
142. Не люблю заниматься делом, требующим усилий и терпения.
143. Я никогда никому не желал плохого.

Лист ответов

Тип	Номер утверждения													Σ
Г	1	12	23	34	45	56	67	78	89	100	111	122	133	
Ц	2	13	24	35	46	57	68	79	90	101	112	123	134	
Л	3	14	25	36	47	58	69	80	91	102	113	124	135	
А	4	15	26	37	48	59	70	81	92	103	114	125	136	
С	5	16	27	38	49	60	71	82	93	104	115	126	137	
Т	6	17	28	39	50	61	72	83	94	105	116	127	138	
И	7	18	29	40	51	62	73	84	95	106	117	128	139	
В	8	19	30	41	52	63	74	85	96	107	118	129	140	
Д	9	20	31	42	53	64	75	86	97	108	119	130	141	
Н	10	21	32	43	54	65	76	87	98	109	120	131	142	
К	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	121	132	143	

Устройство МПДО

Опросник включает 143 утверждения, составляющих 10 диагностических и одну контрольную шкалу (шкалу лжи). В каждой шкале по 13 утверждений. Утверждения в тексте вопросника предъявляются в случайном порядке. Диагностируются гипертимный,

циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, тревожно-педантический, интровертированный, возбудимый, демонстративный и неустойчивый типы.

Порядок заполнения опросника и подсчета баллов изложен в Инструкции для обследуемых.

На основании собранного материала, отдельно по каждому типу акцентуаций, определено минимальное диагностическое число (МДЧ), представляющее собой нижнюю границу доверительного интервала (6; 24), которая рассчитывается по формуле

$$МДЧ = M - Rn * W$$

где

M – средний по выборке балл данного типа акцентуаций;

Rn – табличный коэффициент;

W – размах данных.

Минимальные диагностические числа (МДЧ):

Гипертимный тип – 10;

Циклоидный тип – 8;

Лабильный тип – 9;

Астено-невротический тип – 8;

Сенситивный тип – 8;

Тревожно-педантический тип – 9;

Интровертированный тип – 9;

Возбудимый тип – 9;

Демонстративный тип – 9;

Неустойчивый тип – 10;

Контрольная шкала – 4.

Контрольная шкала интерпретируется подобно такой же шкале в детском варианте опросника Айзенка. Показатель в 4 балла рассматривается уже как критический. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о тенденции обследуемых давать «хорошие» ответы. Высокие баллы по шкале лжи могут служить также дополнительным свидетельством демонстративности в поведении обследуемого. Поэтому при получении по контрольной шкале более 4 баллов следует прибавить к шкале демонстративности 1 балл. Если же показатель по шкале лживости превышает 7 баллов, то к шкале демонстративности прибавляются 2 балла. Однако если несмотря на это, демонстративный тип не диагностируется, то результаты тестирования следует признать недостоверными.

Правила идентификации типов:

1. Если МДЧ достигнуто или превышено только по одному типу, то диагностируется этот тип.

2. Если МДЧ превышено по нескольким типам, то диагностируется:

а) в случае ниже перечисленных сочетаний – смешанный тип:

Г, Ц	Г, Д	Г, Л	
Ц, Л			
Л, А	Л, С	Л, Д	Л, Н
А, С	А, Т	А, Д	
С, Т	С, И		
Т, И			
И, В	И, Д	И, Н	
В, Д	В, Н		
Д, Н			

Другие сочетания, полученные по МПДО, должны быть признаны несочетаемыми (что доказано клиническими наблюдениями). Например, гипертимный и интровертированный тип, сенситивный и возбудимый, и т.д.

б) Если по какому-либо типу набрано баллов на 4 больше, чем по другим типам, то последние не диагностируются, даже если сочетание совместимо.

в) В случае несовместимых сочетаний диагностируется тот тип, в пользу которого набрано больше баллов.

г) Если в отношении двух несовместимых типов имеется одинаковое количество баллов, то для исключения одного из них необходимо руководствоваться следующими правилами доминирования (сохраняется тип, указанный после знака равенства):

Г + Л = Г	А + И = И	Ц + А = А	С + В = В
Г + А = А	А + В = В	Ц + С = С	С + Д = Д
Г + С = Г	А + Н = Н	Ц + Т = Т	С + Н = Н
Г + Т = Т		Ц + И = И	
Г + Ш = И	Т + В = В	Ц + В = В	Л + Т = Т
Г + В = Г	Т + Д = Д	Ц + Д = Д	Л + И = И
	Т + Н = Н	Ц + Н = Н	Л + В = В

3. Если МДЧ достигнуто или превышено в отношении нескольких типов и по правилу 2 их не удается сократить до двух, то тогда отбираются два типа с наибольшим числом баллов, после чего руководствуются правилом 2.

4. Если по контрольной шкале получено более 4 баллов, то, как уже отмечалось, к шкале демонстративности прибавляется 1 балл, если больше 7 – прибавляется соответственно 2 балла. Однако, если после этого демонстративный тип не диагностируется, результаты

обследования признаются недостоверными и в отношении данного подростка его надо повторить.

Достижение или превышение МДЧ по тому или иному типу плюс представленные выше правила идентификации типов гарантируются точность диагностики не менее $P > 0,95$.

Пример диагностической процедуры теста МПДО

Петров В., 9-Б класс.

														МДЧ
Г	<u>1</u>	12	23	<u>34</u>	<u>45</u>	56	<u>67</u>	<u>78</u>	<u>89</u>	<u>100</u>	<u>111</u>	<u>122</u>	<u>133</u>	10
Ц	<u>2</u>	13	24	35	<u>46</u>	<u>57</u>	68	79	<u>90</u>	101	<u>112</u>	<u>123</u>	134	8
Л	3	<u>14</u>	<u>25</u>	36	47	58	69	<u>80</u>	91	102	113	124	135	9
А	4	15	<u>26</u>	<u>37</u>	48	59	<u>70</u>	81	92	103	114	125	136	8
С	5	16	27	38	<u>49</u>	60	71	82	93	104	<u>115</u>	126	137	8
Т	<u>6</u>	<u>17</u>	<u>28</u>	<u>39</u>	<u>50</u>	61	<u>72</u>	83	<u>94</u>	105	<u>116</u>	<u>127</u>	<u>138</u>	9
И	7	18	<u>29</u>	<u>40</u>	<u>51</u>	<u>62</u>	<u>73</u>	<u>84</u>	95	106	117	128	<u>139</u>	9
В	8	19	<u>30</u>	41	<u>52</u>	63	74	85	<u>96</u>	<u>107</u>	118	129	140	9
Д	9	20	31	42	<u>53</u>	64	75	86	<u>97</u>	108	119	130	141	9
Н	10	<u>21</u>	32	<u>43</u>	<u>54</u>	<u>65</u>	76	<u>87</u>	98	<u>109</u>	120	<u>131</u>	142	10
К	11	22	33	44	<u>55</u>	66	77	88	99	110	121	132	143	4

В данном случае МДЧ превышено по двум типам:

Гипертимный тип – 10;

Тревожно-педантический тип – 10. Согласно правилу 2а, гипертимный и тревожно-педантический типы несочетаемы. Согласно правилу 2в и 2г, диагностируется тревожно-педантический тип, а приписывание себе черт гипертимного типа следует рассматривать как проявление либо гиперкомпенсации (желания стать сильным именно там, где ты слаб), либо психологической защиты, либо того и другого вместе.

Работа с учащимися по результатам тестирования

И процедура, и особенно результаты обследования особенностей характера вызывают живой интерес у испытуемых, и, естественно, экзаменатор (школьный психолог, педагог) должен пойти навстречу желанию испытуемых ознакомиться с результатами исследования, получить индивидуальную консультацию.

Исходя из опыта автора, можно рекомендовать следующую программу работы с детьми по результатам тестирования:

1. Сообщение каждому испытуемому его диагноза. При групповом тестировании целесообразно это делать с помощью небольшой карточки, например:

«Петров И.Д., 8-Б класс:

Гипертимно-демонстративный тип».

Карточка с диагнозом (таковым может быть и указание на отсутствие акцентуации) выдается каждому учащемуся лично.

2. Групповое и индивидуальное консультирование.

Разумеется, сам по себе диагноз мало что скажет подростку, поэтому экспериментатор в определенной форме (беседа с классом, факультативное, кружковое занятие и т.п.) должен довести до сведения учащихся феноменологическое описание каждого типа, сформировать у школьников понятие об акцентуации характера.

Подобное информирование очень полезно для учащихся, поскольку чем больше своих качеств человек вычленяет при анализе своего Я, чем сложнее и обобщеннее эти качества, тем выше уровень его самосознания.

После групповой консультации многие подростки, вероятно, захотят попасть к психологу на индивидуальный прием. В ходе беседы ученик обычно изъявляет желание поговорить о себе, о своем характере, получить рекомендации по его усовершенствованию.

При этом довольно часто подростки приходят с психологическими проблемами, требующими кропотливой работы: дополнительных исследований, длительной коррекционной работы.

3. Опираясь на полученные результаты, психолог в продуманной, деликатной форме (заботясь прежде всего об интересах ребенка) дает рекомендации в отношении данного подростка классному руководителю, родителям, педагогам, администрации школы.

**Пример выбора темы, оформления и содержания
реферативной работы⁹**

ГОУ ВПО МО
«Академия социального управления»

Реферативная работа на тему:
Сопоставление понятий «экстраверсия» и «интроверсия» в теоретических подходах
К.-Г.Юнга, Г.Айзенка и современной соционике.

Выполнила:
студентка 3 курса, гр. П-0631
Романенко К.Р.

Преподаватель:
ст. преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития Лапшина Т.Н.

Москва 2009

⁹ Работа публикуется с разрешения автора.

Введение

Понятия экстраверсия и интроверсия прочно вошли в современный лексикон почти каждого человека. В обыденном сознании под экстраверсией понимается общительность, активность и даже веселость, а под интроверсией — замкнутость, застенчивость, неумение общаться. Наблюдать за такой метаморфозой забавно, а спорить бесполезно, тем более, что такое понимание «экстраверсии» и «интроверсии» отражает частные случаи научных концепций.

Теория К.-Г. Юнга

Понятия экстраверсия и интроверсия введены в психологию К.-Г. Юнгом. Юнг утверждает, что каждому человеку присущи оба механизма, экстраверсии и интроверсии, и лишь относительный перевес того или другого определяет тип.

«Мы видим один и тот же общий принцип в основном понимании вопроса, а именно: в одном случае движение интереса направлено на объект, а в другом случае оно отворачивается от объекта и направляется к субъекту, на его собственные психические процессы. В первом случае объект действует на тенденции субъекта подобно магниту: объект притягивает их и в значительной мере обуславливает субъекта, - более того, он настолько отчуждает субъекта от самого себя, так изменяет его качества в смысле приравнения к объекту, что можно подумать, будто объект имеет большее и, в конечном счете, решающее значение для субъекта, будто полное подчинение субъекта объекту является, в известной мере, абсолютным предопределением и особым смыслом жизни и судьбы. Во втором случае, наоборот, субъект является и остается центром всех интересов. Создается впечатление, будто вся жизненная энергия направлена в сторону субъекта и поэтому, всегда препятствует тому, чтобы объект приобрел какое бы то ни было влияние на субъекта. Кажется, будто энергия уходит от объекта, будто субъект есть магнит, стремящийся притянуть к себе объект».

Если человек мыслит, чувствует и действует - одним словом, живет так, как это *непосредственно* соответствует объективным условиям и их требованиям как в хорошем, так и в дурном смысле, то он экстравертен. Он живет так, что объект в качестве детерминирующей величины, очевидно, играет в его сознании более важную роль, нежели его субъективное воззрение. Он имеет, конечно, и субъективные воззрения, но их детерминирующая сила меньше, чем сила внешних, объективных условий. Поэтому он совсем и не предвидит возможности натолкнуться внутри себя на какие-нибудь безусловные факторы, ибо он знает таковые только во внешнем мире.

Опасность для экстраверта заключается в том, что он вовлекается в объекты и совершенно теряет в них себя самого. Возникающие вследствие этого функциональные (нервные) или действительно телесные расстройства имеют значение компенсаций, ибо они принуждают субъекта к недобровольному самоограничению. Классические случаи истерии всегда отличаются преувеличенным отношением к лицам окружающей среды; другой характерной особенностью этой болезни является прямо-таки подражательная приноровленность к обстоятельствам. Основная черта истерического существа - это постоянная тенденция делать себя интересным и вызывать впечатление у окружающих. Вследствие общей экстравертной установки мышление ориентируется по объекту и по объективным данным. Такое ориентирование мышления ведет к ярко выраженной особенности. Мышление совсем не должно быть чисто конкретным мышлением фактов; оно точно так же может быть чисто идейным мышлением, если только установлено, что идеи, при помощи которых протекает мышление, более заимствованы извне, то есть переданы традицией, воспитанием и ходом образования. Итак, критерий для суждения о том, экстравертно ли мышление, заключается прежде

всего в вопросе, по какому мерилу направляется процесс суждения, - передается ли это мерилу извне, или же оно имеет субъективный источник. Дальнейшим критерием является направление умозаключений, а именно вопрос: имеет ли мышление преимущественное направление на внешнее или нет.

Интровертный тип отличается от экстравертного тем, что он ориентируется преимущественно *не* на объект и не на объективно данное, как экстравертный, а на субъективных факторах. У интровертного между восприятием объекта и его собственным действием выдвигается субъективное мнение, которое мешает действию принять характер, соответствующий объективно данному. Этот тип руководствуется, стало быть, тем фактором восприятия и познания, который представляет собою субъективную предрасположенность, воспринимающую чувственное раздражение. Интровертный опирается преимущественно на то, что приносит к констелляции от себя внешнее впечатление в субъекте. В отдельном случае апперцепции различие может быть, конечно, очень тонким, но во всей совокупности психологической экономии оно становится в высшей степени заметным, в особенности по тому эффекту, который оказывается на это, в форме *резервата личности*. Он, как и параллельный ему экстравертный случай, находится под решающим влиянием идей, которые вытекают, однако, не из объективно данного, а из субъективной основы. Он, как и экстравертный, будет следовать своим идеям, но только в обратном направлении - не наружу, а вовнутрь. Он стремится к углублению, а не расширению. По этой основе он в высшей степени и характеристически отличается от параллельного ему экстравертного случая. То, что отличает другого, именно его интенсивная отнесенность к объекту, отсутствует у него иногда почти совершенно, как, впрочем, и у всякого неинтровертного типа.

Модель личности Г. Айзенка

Г. Айзенк в качестве показателей основных свойств личности использовал экстраверсию - интроверсию и нейротизм (позднее Айзенк ввел еще одно измерение личности - психотизм, под которым понимал склонность субъекта к агрессии, жестокости, аутизму, экстравагантности, демонстративности). В общем смысле экстраверсия - это направленность личности на окружающих людей и события, интроверсия - направленность личности на ее внутренний мир, а нейротизм - понятие, синонимичное тревожности, - проявляется как эмоциональная неустойчивость, напряженность, эмоциональная возбудимость, депрессивность.

Эти свойства, составляющие структуру личности по Айзенку, генетически детерминированы. Их выраженность связана со скоростью выработки условных рефлексов и их прочностью, балансом процессов возбуждения - торможения в центральной нервной системе и уровнем активации коры головного мозга со стороны ретикулярной формации. Однако наиболее разработанным из двух названных свойств на физиологическом уровне в теории Айзенка является учение об экстраверсии-интроверсии. В частности, различия между экстравертами и интровертами Айзенку и его последователям удалось установить более чем по пятидесяти физиологическим показателям. Так, экстраверт, по сравнению с интровертом, труднее вырабатывает условные рефлексы, обладает большей терпимостью к боли, но меньшей терпимостью к сенсорной депривации, вследствие чего не переносит монотонности, чаще отвлекается во время работы и т. п. Типичными поведенческими проявлениями экстраверта являются общительность, импульсивность, и недостаточный самоконтроль, хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах. Он отзывчив, жизнерадостен, уверен в себе, стремится к лидерству, имеет много друзей, несдержан, стремится к развлечениям, любит рисковать, остроумен, не всегда обязателен.

У интроверта преобладают следующие особенности поведения: он часто погружен в себя, испытывает трудности, устанавливая контакты с людьми и адаптируясь к реальности. В большинстве случаев интроверт спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия продуманны и рациональны. Круг друзей у него невелик. Интроверт высоко ценит этические нормы, любит планировать будущее, задумывается над тем, что и как будет делать, не поддается моментальным побуждениям, пессимистичен. Интроверт не любит волнений, придерживается заведенного жизненного порядка. Он строго контролирует свои чувства и редко ведет себя агрессивно, обязателен.

Соционика

Широкое распространение получает сейчас околopsихологическое учение — соционика, предмет которой так называемый информационный метаболизм. Корни этой науки — в переосмыслении теории К.Г. Юнга. Далее я привожу объяснения понятий экстраверсии и интроверсии, взятые с соционических сайтов: «Направление потока энергии определяет, откуда мы получаем основную часть мотивации. Получаем мы ее изнутри себя (Интровертный, Introverted) или от внешних источников (Экстравертный, Extraverted). Сосредоточена наша доминирующая функция вовне или внутри нас».

«В соционике не следует путать понятия общительности и замкнутости с понятиями экстраверсии и интроверсии. Введенные Юнгом, эти понятия прочно вошли в психологический лексикон и впоследствии приобрели значение несколько отклоняющееся от того, которое придавал им Юнг. Общительность и замкнутость в этих понятиях теперь — далеко не главное. Общительность может иметь в основе как интерес к людям (экстравертный), так и интерес к полезной или привлекательной для себя информации (интровертный)».

Упрощенная модель: объектный взгляд на мир — экстраверсия; субъектный взгляд на мир — интроверсия. Есть ещё метафора «футбольное поле»: внимание игрока на трибуны — экстраверсия; внимание трибун на игрока — интроверсия».

«Экстраверты характеризуются следующими ключевыми признаками:

1. непосредственная реакция на окружающую среду, «внешняя» психическая жизнь;
2. интерес к внешним объектам, потребность во включении и присоединении.

Экстраверт полон внимания к окружающему миру, отзывчив, легко принимает внешние события, проявляет к ним непосредственный интерес, готов на них влиять и подвергаться влиянию. Реагирует быстро, часто сначала делает, потом думает, склонен рисковать, не подчиняется дурным опасениям или колебаниям. Подвижен, легко приспособляется к изменениям. Обладает широким кругом общения, непринуждённо налаживает новые связи. Легко привязывается, и теряет свою привязанность. Секретов не держит, часто делится ими с друзьями. Терпит любую суматоху и шум, даже находя в этом свою прелесть. Любит проявлять, демонстрировать себя, прекрасный рассказчик. При этом зависим от общественного мнения, а свои взгляды зависят от внешних условий. Для экстраверта важен вопрос: «что думают об этом другие?» Критически оценивать свои мотивы не любит, прячет собственную личность от себя в бессознательном. Даже может игнорировать своё тело, пока с ним не случится что-то серьёзное, элементарные потребности удовлетворяет между делом.

Интроверты характеризуются следующими ключевыми признаками:

1. рефлексия, связь с внутренней реальностью — впечатлениями, вызываемыми объектами;
2. оборонительная позиция, склонность отдаляться от объектов.

Интроверт застенчив, недоверчив, трудно приспосабливается к внешнему миру, держится в стороне от событий, пессимистичен. Необщителен, стремится к уединению, ограничивает круг общения наиболее близкими людьми. Испытывает неприязнь к обществу из большого количества людей, не проявляет энтузиазма от людской сплочённости. Проявляет склонность обесценивать людей и предметы, принижать их значение. Проще, чем совершить действия, тщательно продумывает их, старается доказать, что все его действия основаны на собственных убеждениях. Работу делает посредством собственных ресурсов и по собственной инициативе, по своему. Психологические защитные средства включают в себя добросовестность, щепетильность, педантичность, бережливость, осторожность, недоверчивость, умеренность, совестливость, честность, прямоту, вежливость».

И, наконец, «экстраверт — тот, для кого в мире важны сами объекты. Он воспринимает окружающую действительность непосредственно. Стремится менять не сами объекты, а отношения между ними — перестраивать структуры, налаживать и рвать отношения с людьми. Точно также не любит менять себя, свои внутренние установки.

Интроверт — человек, первостепенную важность для которого имеют отношения между объектами и своё отношение к ним. Воспринимает действительность через собственные представления, сравнивая её со своим внутренним миром. Старается поменять объекты, не затронув связей между ними. Подстраивается под других людей или убеждает их измениться, чтобы сохранить отношения».

Выводы

Концепция К.-Г. Юнга носит не столько психологический, сколько психолого-философский характер. Описывая понятия экстраверсии и интроверсии, он говорит о мировоззрении и отношениях с миром. Юнг объясняет экстраверсию/интроверсию как общую установку сознания и бессознательную установку, как базовую мотивацию личности. А также указывает на склонность к психическим отклонениям вследствие особенностей типа и даёт небольшую типологию: сочетание экстраверсии/интроверсии с другими свойствами психики.

Понимание экстраверсии и интроверсии Г.Айзенком близко к понятию темперамента, он описывает типы, свойства, особенности нервной системы; физиологические, генетически детерминированные свойства. Может быть Г.Айзенк описывает физиологическую сторону процессов, названных Юнгом, а может быть просто использует названия для обозначения своих собственных понятий.

В соционике нет единого понимания экстраверсии/интроверсии, что иллюстрируют вышеприведенные цитаты. В половине из них — юнговское понимание этих свойств, их дополнительное описание и снабжение примерами, в другой половине — то самое житейское понимание экстраверсии/интроверсии как общительности или необщительности.

Библиография

1. Юнг К.-Г. Психологические типы — пер. София Лорие (под ред. В. Зеленского), Спб.:Азбука, 2001
2. Исследование экстраверсии - интроверсии и нейротизма// thepsy.narod.ru

3. <http://www.socionika.info>