

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
ГОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет»

Дифференциальная психофизиология

Учебно-методическое пособие

Нижегород
2007

Печатается по решению редакционно-издательского совета Нижегородского государственного педагогического университета

Дифференциальная психофизиология: Учебно - методическое пособие. – Н.Новгород: НГПУ, 2007. 58 с.

В учебно-методическом пособии представлены учебный план и программа курса «Дифференциальная психофизиология», сформулированы основные цели и задачи работы студентов над теоретическим и практическим содержанием курса, приводится словарь основных понятий (тезаурус), тематика и содержание практических занятий, предлагаются конкретные методики для изучения индивидуально-психологических особенностей человека, задания для самопроверки и список литературы для самостоятельной работы.

Пособие предназначено для студентов, обучающихся на психологических факультетах вузов по специальности 030300 «Психология».

Автор-составитель: доктор психол. наук, зав. кафедрой социальной психологии *С.А. Гапонова*

Рецензент: доктор психол. наук, проф. *Т.И. Чиркова* (Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Учебная программа курса «Дифференциальная психофизиология».....	4
2. Словарь основных понятий (тезаурус)	11
3. Методический раздел учебного курса.....	22
4. Задания для самопроверки	51
5. Вопросы к зачету.....	57

1. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА «ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ»

Общие положения

Дифференциальная психофизиология (термин введен в 1963 году В.Д.Небылицыным) – это научная дисциплина, находящаяся на стыке дифференциальной психологии и психофизиологии. Дифференциальная психология изучает индивидуальные (присущие индивидуальности) и типические (присущие группе людей, объединенных по какому-либо характерному для них признаку) различия между людьми. Психофизиология изучает нервные механизмы психической деятельности.

Таким образом, **дифференциальная психофизиология изучает зависимость индивидуальных психологических особенностей человека, проявляемых в поведении, деятельности, общении, от индивидуально-типических различий в деятельности регуляторных систем (мозга, эндокринной системы и др.).**

Фундаментальной проблемой дифференциальной психофизиологии, а также смежных с ней психофизиологии и дифференциальной психологии является проблема способностей и одаренности, обсуждение которой невозможно без рассмотрения вопроса о роли в проявлении и развитии способностей и одаренности врожденных задатков и социальных условий. В качестве задатков выступают типологические особенности свойств нервной системы и темперамента, отражающие индивидуально-типические различия в деятельности регуляторных систем. Эти различия проявляются в особенностях протекания нервных процессов: интенсивности, скорости возникновения и исчезновения, соотношении величины возбуждения с величиной торможения и др., которые И.П.Павлов назвал свойствами нервной системы. Определенное сочетание типологических особенностей этих свойств обуславливает проявление у животных и человека того или иного типа высшей нервной деятельности (темперамента), оказывающего влияние на поведение и деятельность человека – учебную и профессиональную.

Однако проблемы дифференциальной психофизиологии не сводятся только к изучению темперамента и свойств нервной системы. Они касаются любых различий людей, связанных с природными биологическими факторами. Поэтому предметом изучения этой научной дисциплины является и функциональная асимметрия, например разделение людей на левшей, правшей и амбидекстров, поскольку латерализация функций в полушариях головного мозга имеет генетическую основу. Этот вопрос также имеет важное практическое значение, в частности для понимания того, что такое гармоничное развитие человека и какими путями следует его обеспечивать.

Функциональная (межполушарная) асимметрия связана не только с проявлением способностей человека, но и с особенностями его эмоциональной сферы, когнитивными стилями, изучение которых в

последнее время привлекает внимание специалистов по дифференциальной психофизиологии.

Помимо чисто теоретического значения, знание проблем дифференциальной психофизиологии имеет и большое практическое значение, так как на её основе должен осуществляться отбор людей в различные виды профессиональной и спортивной деятельности, формироваться стиль деятельности, должны подбираться оптимальные для конкретного человека методики обучения и тренировок.

Цель и задачи курса

Практико-аориентированный курс «Дифференциальная психология» предполагает ознакомление студентов со спецификой методов изучения индивидуальности человека, овладение ими навыками самодиагностики, формирование умений в организации целенаправленного исследования индивидуально-типологических особенностей человека.

В процессе обучения студентами выполняется ряд контрольных работ для проверки знаний по отдельным разделам курса. В завершении курса «Дифференциальная психофизиология» студенты сдают зачет.

Цель курса:

Способствовать формированию у студентов основных понятий в области дифференциальной психологии, представлений о способах работы в этой психологической отрасли знаний; ликвидации существующего разрыва между физиологическими и психологическими знаниями, полученными студентами-психологами; познанию ими природных основ способностей и поведения людей и способов индивидуального подхода к ним в процессе обучения и воспитания.

Задачи курса:

1. Ввести студентов в информационное пространство наиболее известных теорий, концепций, фактов из области дифференциальной психофизиологии.
2. Показать многообразие феноменологии индивидуальных различий.
3. Уточнить знания о теории интегральной индивидуальности человека.
4. Познакомить с некоторыми методами дифференциальной психофизиологии.
5. Развить некоторые умения и навыки в определении стратегии и тактики подхода к исследованию индивидуальных различий и к их учету в учебной и трудовой деятельности.

Требования к уровню освоения содержания курса:

- теоретическая информированность в области дифференциальной психофизиологии;

- понимание необходимости учета индивидуально-типологических особенностей человека в трудовой, учебной и др. областях жизни и деятельности;
- овладение методами исследования и анализа формально-динамической и содержательной индивидуальности человека;
- профессиональная компетентность в разработке индивидуальных программ развития в процессе консультирования, коррекционной и других видов работы практического психолога.

Знания, полученные студентами при изучении курса, являются базовыми при прохождении любого вида практик, при написании курсовых и дипломных проектов.

Содержание дисциплины

Разделы и темы курса	Количество часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел 1. Предмет, история и основные проблемы дифференциальной психофизиологии	2	
Раздел 2. Способности и одаренность: 2.1. Основные подходы к рассмотрению способностей. Общие и специальные способности. 2.2. Связь способностей и одаренности со склонностью к определенному виду деятельности. 2.3. Методические вопросы изучения способностей	2	2
Раздел 3. Темперамент и типологические особенности проявления свойств нервной системы: 3.1. Учение о темпераменте (теории темперамента). Типы высшей нервной деятельности. 3.2. Представление о свойствах нервной системы и типологических особенностях их проявления. Возрастные и половые различия. 3.3. Методические вопросы изучения основных свойств нервной системы и темперамента	3з	5
Раздел 4. Особенности личности и деятельности как дифференциально-психофизиологическая проблема: 4.1. Устойчивость к неблагоприятным	4	

психическим состояниям и индивидуально-типологические особенности. 4.2. Регуляция психических состояний субъектов с разными типологическими особенностями. Стили деятельности. 4.3. Методические вопросы изучения психических состояний в трудовой и учебной деятельности		4
Раздел 5. Дифференциальная психофизиология учебной и профессиональной деятельности: 5.1. Успешность учебной деятельности и свойства нервной системы и темперамента. 5.2. Дифференциально-психологические аспекты профессиональной деятельности. 5.3. Методические вопросы изучения связи эффективности деятельности и поведения с индивидуально-типологическими особенностями нервной системы человека	4	4
Раздел 6. Функциональная асимметрия как проблема дифференциальной психологии. Методы исследования право- и леворукости.	2	2
Всего часов	19	17

РАЗДЕЛ 1. Предмет, история и основные проблемы дифференциальной психофизиологии. Дифференциальная психофизиология как наука. Теоретические основы дифференциальной психофизиологии. Области пересечения с другими науками, роль в практической психологии. Проблема индивидуальных различий в трудах Б.М.Теплова, В.Д.Небылицына, В.С.Мерлина, В.М.Русалова. Индивидуально-типологический подход к человеку в контексте психологических теорий развития. Современные направления дифференциально-психофизиологических исследований и основные проблемы дифференциальной психофизиологии.

РАЗДЕЛ 2. Способности и одаренность

2.1. Основные подходы к рассмотрению способностей. Общие и специальные способности. Личностно-деятельностный и функционально-генетический подходы к изучению способностей в трудах Б.М.Теплова, К.К.Платонова, В.Д.Шадрикова, Е.П.Ильина. Различия в понимании способностей в общей психологии и психофизиологии. Способности и одаренность. Общие и специальные способности и одаренность.

2.2. Связь способностей и одаренности со склонностью к определенному виду деятельности. Роль деятельности в проявлении и

развитии способностей и одаренности. Компенсация способностей и компенсаторные отношения.

2.3. Методические вопросы изучения способностей. Исследования интеллектуальных способностей. Факторные теории интеллекта (Ч.Спирмен, Дж.Гилфорд, Дж.Келли).

РАЗДЕЛ 3. Темперамент и типологические особенности проявления свойств нервной системы

3.1. Учение о темпераменте (теории темперамента). Типы высшей нервной деятельности. Возникновение учения о темпераменте. Гуморальные, энергетические, конституциональные и генетическая теории темперамента. Представления И.П.Павлова о типах высшей нервной деятельности. Подход к изучению темперамента в психофизиологической школе В.С.Мерлина. Соотношение темперамента и характера.

3.2. Представление о свойствах нервной системы и типологических особенностях их проявления. Возрастные и половые различия. Соотношение понятий «свойство нервной системы» и «типологические особенности проявления свойств нервной системы». Структура и классификация свойств нервной системы. Общие и парциальные свойства нервной системы. Индивидуально-типологические особенности возрастных и половых психофизиологических проявлений. Нейроандрогенетическая теория Ли Эллиса. Половые различия в интеллектуальной и эмоциональной сферах.

3.3. Методические вопросы изучения основных свойств нервной системы и темперамента. Методы наблюдения и опроса при изучении свойств нервной системы. Методики выявления типов темперамента и его свойств: опросник Г.Айзенка для диагностики свойств и типа темперамента (EPQ), опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М.Русалова (ОФДСИ) и др.

РАЗДЕЛ 4. Особенности личности и деятельности как дифференциально-психофизиологическая проблема

4.1. Устойчивость к неблагоприятным психическим состояниям и индивидуально-типологические особенности. Особенности личности (познавательные способности, волевые качества и др.) и свойства нервной системы. Психоэмоциональное напряжение, утомление, монотония, психическое пресыщение, фрустрация и типологические особенности проявления свойств нервной системы. Устойчивость к неблагоприятным состояниям.

4.2. Регуляция психических состояний субъектов с разными типологическими особенностями. Стили деятельности. Проблема регуляции и саморегуляции психических состояний в трудовой и учебной деятельности. Понятие о стиле деятельности: работы В.С.Мерлина, Е.А.Климова, Я.Стреляу. Факторы, влияющие на выбор стиля деятельности,

пути и механизмы его формирования. Стиль деятельности и её эффективность.

4.3. Методические вопросы изучения психических состояний в трудовой и учебной деятельности. Методы оценки функциональных психических состояний в трудовой и учебной деятельности: САН, ФПС, ТС и др. Исследование синдромов хронического утомления и эмоционального выгорания. Методы саморегуляции психических состояний.

РАЗДЕЛ 5. Дифференциальная психофизиология учебной и профессиональной деятельности

5.1. Успешность учебной деятельности и свойства нервной системы и темперамента. Типологические особенности и учебная успеваемость. Когнитивные стили, стили учебной деятельности. Учет типологических особенностей при использовании педагогами различных приемов и методов обучения и воспитания.

5.2. Дифференциально-психологические аспекты профессиональной деятельности. Дифференциально-психологические аспекты становления профессионала. Стили педагогической деятельности. Стили общения учителей с учащимися и стили руководства. Стили производственной деятельности. Эффективность групповой деятельности. Прогнозирование эффективности деятельности по типологическим особенностям.

5.3. Методические вопросы изучения связи эффективности деятельности и поведения с индивидуально-типологическими особенностями нервной системы человека. Методики выявления стилей руководства и общения. Стиль управления. Оценка уровня демократизации управления по стилевым характеристикам.

РАЗДЕЛ 6. Функциональная асимметрия как проблема дифференциальной психофизиологии

6.1. Асимметрия полушарий и её проявления. Функциональная асимметрия и специализация полушарий. Доминантность полушария и психические функции.

6.2. Значение право- и леворукости. Право- и леворукость и теория ведущего (доминантного) полушария. Исторические корни появления праворукости. Онтогенетические аспекты право- и леворукости. Влияние профессиональной и спортивной деятельности на величину асимметрии.

6.3. Методические вопросы диагностики право- и леворукости. Методики исследования право- и леворукости по предпочтению одной из рук в предметных действиях и по развитию в обеих руках двигательных качеств и точностных характеристик.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности: Учебно-методическое пособие. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 1986. – 138 с.

2. Введение в психодиагностику: Учебное пособие /Под ред. К.М.Гуревича, Е.М.Борисовой. – М.: Академия, 1997. – 192 с.
3. Гапонова С.А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве высшей школы. – Н.Новгород:НГПУ, 2004. – 198 с.
4. Голубева Э.А. Способности и индивидуальность. – М.: Прометей, 1993. – 197 с.
5. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. – М.: Наука, 1970. – 272 с.
6. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб.: Питер, 1999. – 356 с.
7. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб: Питер, 2001. – 464 с.
8. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 1996. – 509 с.
9. Колесников В.Н. Лекции по психологии индивидуальности. – М.: Ин-т психологии РАН, 1996. – 207 с.
10. Кузьмина Н.В. Способности, одаренность, талант учителя. – Л.: Знание, 1985. – 32 с.
11. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
12. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – 304 с.
13. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М.: Наука, 1976. – 336 с.
14. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие /Под ред. А.О.Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
15. Проблемы дифференциальной психофизиологии /Под ред. В.Д.Небылицына. – М., 1977. Т.9. – 246 с.
16. Психические состояния /Сост. и общ. ред. Л.В.Куликова. – СПб: Питер, 2000. – 512 с. (Серия «Хрестоматия по психологии»)
17. Психология индивидуальных различий /Под ред. Ю.Б.Гипенрейтер, В.Я.Романова. 2-е изд. – М.: ЧеРо, 2002. – 374 с.
18. Русалов В.М. Предметный и коммуникативный аспекты темперамента у человека //Психол. журнал. 1989. Т.10. №1. С.10-21.
19. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. – М.: Прогресс, 1982. – 232 с.
20. Теплов Б.М. Избранные труды: В 2 т.– М.: Педагогика, 1985. – 369 с.

2. СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ (ТЕЗАУРУС) ПО КУРСУ

Адаптация – в общем смысле приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды. Приспособление организма к внешней среде – **аккомодация**, приспособление внешней среды к себе – **ассимиляция**.

Адаптация психическая – самореализация в социальной действительности индивидуальности человека, его склонностей и способностей, позволяющих ассимилировать социальное окружение.

Адаптация социальная – процесс активного приспособления индивида к условиям новой социальной среды.

Адаптивность – способность субъекта синхронно перестраиваться в соответствии с требованиями изменяющейся среды.

Активация – состояние нервной системы, характеризующее уровень её возбуждения и реактивности. Понятие **оптимального уровня активации** означает максимальное соответствие состояния нервной системы поведенческому акту; под **индивидуальным уровнем активации** понимается привычный для каждого индивида уровень, на фоне которого преимущественно и реализуется его деятельность.

Активированность – как свойство нервной системы проявляется в общем тоне жизнедеятельности человека: высокая активированность – преобладание возбуждения, низкая – преобладание торможения.

Активность – качества, обуславливающие внутреннюю потребность индивида к эффективному освоению внешней действительности (например, энергичность, инициативность).

Акцентуации – варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определённого рода психогенных воздействий (тяжелые переживания, чрезвычайные нервно-психические нагрузки и т.д.) при хорошей устойчивости к другим.

Акцептор действия – предвосхищение – основное понятие учения П.К. Анохина о функциональной системе порождения и коррекции любого поведенческого акта.

Амбидекстр – человек с функциональным равенством рук.

Архетип – универсальные образы или символы, содержащиеся в коллективном бессознательном (К.Г.Юнг). Предрасполагают индивидуума испытывать определённые чувства или мыслить определённым образом относительно данного объекта или ситуации (примеры: герой, мудрец).

Асимметрия функциональная головного мозга (несоразмерность) – характеристика распределения психических функций между левым и правым полушариями. Функцией левого полушария является оперирование вербально-знаковой информацией, чтение и счет; функцией правого – оперирование образами, ориентация в пространстве, различение

музыкальных тонов, мелодий, распознавание сложных объектов, продуцирование сновидений.

Астеник или лептосоматик (leptos - хрупкий, soma – тело) – худой и высокий.

Атлетик (thlon – борьба, схватка) – крепыш с хорошо развитой мускулатурой, высокого или среднего роста.

Аутизм – погружение в мир личных переживаний с ослаблением или потерей контакта с действительностью, утратой интереса к реальности, отсутствием стремления к общению с окружающими, бедностью эмоциональных проявлений.

Аутогенная тренировка – психотерапевтический метод, предполагающий обучение пациентов мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать непроизвольную умственную активность с целью повышения эффективности значимой для субъекта деятельности.

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние. Приступ сильного возбуждения, сопровождающийся соматовегетативными проявлениями.

Аффектированность, аффектация – искусственная приподнятость и возбужденность, преувеличенное и подчеркнутое выражение какого-либо чувства, настроения.

Баланс (уравновешенность) нервных процессов – соотношение между нервными процессами (например, баланс по возбуждению и торможению)

Биогенетические теории – учения, в которых формирование индивидуальности понимается как предопределённое врожденными и генетическими задатками.

Бодрствование – функциональное состояние. Состояние активации всего организма, позволяющее улавливать, отбирать и интерпретировать сигналы внешнего мира, отправлять некоторые из них в память или же реагировать на них адекватным или неадекватным поведением – в зависимости от предшествующего опыта и навыков.

Валидность – один из важнейших критериев качества теста, означающий пригодность теста для измерения того, что он по замыслу должен измерять.

Вероятностное прогнозирование – предвосхищение будущего, исходя из вероятностной структуры прошлого опыта и информации о наличной ситуации.

Время реакции – временной интервал между предъявлением какого-либо сигнала (оптического, акустического, тактильного и пр.) и началом обусловленного инструкцией ответа испытуемого на этот сигнал.

Гендер – социально-психологическая характеристика, с помощью которой люди дают определение понятиям «мужчина» и «женщина». Поскольку «пол» является биологической категорией, социальные психологи часто ссылаются на биологически основанные гендерные различия как на «половые различия».

Гендерная роль – набор ожидаемых образцов поведения (норм) для мужчин и женщин.

Генотип (genos - происхождение, typos – форма, образец) – генетическая конституция, совокупность генов данного организма, полученная им от родителей.

Гениальность – высшая степень одаренности, творческих проявлений человека, выражающаяся в продукте, имеющем историческое значение для жизни общества, науки, культуры.

Деперсонализация – неспособность испытывать чувства, адекватные ситуации; чувство своей эмоциональной измененности (потери своего Я).

Депрессия – аффективное психическое состояние с отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и с общей пассивностью поведения, душевное угнетение.

Динамичность нервной системы – проявляется в скорости образования условно-рефлекторных (временных) связей в коре головного мозга, другими словами – в скорости обучения.

Дифференциальная психология – отрасль науки, изучающая индивидуальные (присущие индивидуальности) и типические (присущие группе людей, объединенных по какому-то характерному для них признаку) различия между людьми (термин введен В.Штерном в 1900 г.).

Дифференциальная психофизиология – отрасль науки, изучающая индивидуально-психологические особенности человека с точки зрения их обусловленности свойствами нервной системы (термин введен В.Д.Небылицыным в 1963 г.).

Доминанта – временно господствующая рефлекторная система, обуславливающая работу нервных центров в данный момент и тем самым придающая поведению определенную направленность.

Задатки – врожденные анатомо-физиологические и психологические особенности нервной системы, мозга, составляющие природную основу развития способностей.

Индивид – человек как единичное природное существо, представитель вида.

Индивидуальность – неповторимое своеобразие психики каждого человека, осуществляющего свою жизнедеятельность в качестве субъекта общественно-исторической культуры.

Индивидуальный стиль деятельности – обобщенная характеристика индивидуально-психологических особенностей человека, складывающихся и проявляющихся в его деятельности.

Инертность - в поведении вялость, пассивность, бездеятельность, отсутствие активности, предприимчивости.

Инертность нервных процессов – медленная смена процесса возбуждения торможением (и наоборот – торможения возбуждением).

Интернальность – общая поведенческая тенденция полагаться на себя и свои силы в различных жизненных ситуациях.

Интерналы – люди с внутренним *локусом контроля*.

Интроверсия – направленность личности на себя, на собственные переживания и мысли, самоуглубленность.

Когнитивный стиль – относительно устойчивые индивидуальные особенности познавательных процессов субъекта, которые выражаются в используемых им познавательных стратегиях: способах переработки информации, её получения, хранения и использования.

Компенсация психических функций – возмещение недоразвитых или нарушенных психических функций путем использования сохранных или перестройки частично нарушенных функций.

Контрлатеральный – расположенный в противоположном полушарии.

Креативность – способность человека к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также осознанию и развитию своего опыта.

Лабильность – одно из основных свойств нервной системы, характеризующее скорость возникновения и прекращения нервных процессов, проявляется в темпе выполнения различных видов деятельности.

Лабильность аффективная – неустойчивость настроения с выраженными проявлениями часто сменяющихся эмоций.

Латентный период (скрытый период) реакции – время интервала между приемом стимула и началом ответа на него.

Локализация высших психических функций – отнесение высших психических функций к конкретным мозговым структурам.

Локус контроля - склонность человека возлагать ответственность за все происходящее с ним на внешние обстоятельства (*экстернальность*) или на себя самого (*интернальность*).

Метод близнецов – метод сравнительного изучения психологических особенностей и развития детей с одинаковой (гомозиготные близнецы) и различной (гетерозиготные близнецы) наследственностью.

Метод генеалогический – метод исследования семей и родословных.

Методы констатирующие – фиксирующие актуальное состояние изучаемого явления.

Методы психогенетические – позволяющие определить влияние наследственных факторов и среды на формирование тех или иных психических особенностей человека.

Монотония – психическое состояние, проявляющееся в сонливости, снижении воли и внимания, в усталости, угасании положительной рабочей мотивации с появлением отрицательных эмоций.

Монотонноустойчивость – устойчивость к состоянию монотонии.

Мотивация – регулятивная функция психики, побуждающая к определенному поведению, к конкретной деятельности, позволяющая человеку бессознательно определять или осознанно обосновывать свой выбор, детерминирующая, в конечном счете, его жизненный путь.

Навыки – автоматизированные действия, уже не требующие контроля сознанием, итог обучения, тренировки.

Напряженность психическая (напряжение) – а) психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий; б) сосредоточение сил, внимания на чем-то, затрата больших усилий, энергии.

Научение – процесс и результат приобретения индивидуального опыта.

Невроз – психогенное нервно-психическое расстройство, возникающее в результате неразрешимого внутреннего конфликта между потребностями и возможностями их удовлетворения, проявляется в специфических клинических симптомах, в том числе соматических расстройствах, при отсутствии психотических явлений болезненно измененного сознания.

Нейротизм – по Г.Айзенку, проявляется как эмоциональная неустойчивость, несбалансированность психических процессов. На одном полюсе нейротизма (высокие оценки) находятся *нейротики*, характеризующиеся тенденцией к тревоге, частой сменой настроения и депрессией, на другом (низкие оценки) – *эмоционально стабильные личности*, характеризующиеся уверенностью, спокойствием, уравновешенностью.

Норма – понятие, используемое для оценки темпа и содержания психического развития человека; основано на статистических данных, клинических показателях, социальных стереотипах и субъективных ожиданиях человека, культурно обусловлено и меняет свое содержание.

Обучаемость – индивидуальные показатели скорости и качества усвоения человеком знаний, умений и навыков в процессе обучения. *Общая обучаемость* – способность усвоения любого материала; *специальная обучаемость* – способность усвоения отдельных видов материала (различных наук, искусств, видов практической деятельности).

Одаренность – понимается как: а) качественно своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность деятельности; б) общие способности, обуславливающие широту возможностей человека (в отличие

от специальных); **в)** умственный потенциал – интеллект, предполагающий широту обобщения, логичность, а не способности к искусствам; **г)** совокупность задатков – природных данных, обеспечивающих высокий начальный уровень в какой-либо деятельности (наличие врожденных предпосылок); **д)** талантливость – условия для успеха самого высокого уровня.

Онтогенез – жизнь от момента зачатия до момента смерти (расширенно); психофизическое развитие человека.

Паттерн – система взаимосвязанных между собой признаков, обладающих высокой вероятностью совместного проявления.

Пластичность – **а)** показатель вязкости или гибкости мышления и поведения; **б)** легкость переключения с одного вида деятельности на другой; быстрота перехода с одних способов мышления на другие; **в)** стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

Пластичность социальная – степень лёгкости переключения в процессе общения с одного человека на другого, склонность к разнообразию коммуникативных программ, разнообразию готовых (неосознаваемых, импульсивных) форм социального контакта.

Подвижность нервной системы – скорость (быстрота) смены процесса возбуждения торможением и, наоборот, процесса торможения – возбуждением.

Половой деморфизм – наличие различий в анатомо-физиологических признаках у мужских и женских особей.

Половой диспсихизм – наличие различий психических качеств и процессов у представителей различного пола.

Пресыщение – раздражение или равнодушие, утомление от чрезмерного удовлетворения каких-либо потребностей, неумеренного пользования чем-либо; пресыщенность субъективно переживается как усталость, потеря интереса.

Профессиограмма – описание социально-экономических, санитарно-гигиенических, психологических и других особенностей профессии.

Профессионально-значимый признак – характеристика индивидуальности, которая имеет значение для успешности протекания данной профессиональной деятельности.

Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности. Понятие «*психическое состояние*» используется для условного выделения в психике индивида относительно стабильного момента, в отличие от понятия «*психический процесс*», подчеркивающего динамические моменты психики, и понятия «*психическое свойство*», указывающего на устойчивость проявлений психики индивида, их закреплённость и повторяемость в структуре его личности.

Психограмма – характеристика требований, предъявляемых профессией к психике человека.

Работоспособность – потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Репрезентативность эксперимента – представительность выборки и соответствие её структуры той популяции, на которую распространяются выводы эксперимента.

Рефлексия – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

Ригидность – затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих её перестройки. Противоположность пластичности.

Самоактуализация – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

Саморегуляция – целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Является универсальным и фундаментальным свойством, которое обеспечивает приспособление, сохранение и развитие разнообразных форм жизни, а в целом – успешность их взаимодействия.

Сензитивность – особенность человека, проявляющаяся в повышенной чувствительности к происходящим с ним событиям, обычно сопровождается повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей, всякого рода испытаний и т.п.

Сензитивный период – период особой чувствительности к развитию задатков, способностей или психических функций вообще.

Сиблинги – братья и сёстры.

Сила (выносливость) нервной системы по возбуждению – способность нервных клеток выдерживать длительное концентрированное возбуждение.

Сила (выносливость) нервной системы по торможению – способность выдерживать часто повторяемое действие тормозного раздражителя, что необходимо для создания дифференцировок.

Симультанность – одномоментность.

Синтонность – непосредственность, способность реагировать на состояние других людей и отвечать им в тон настроения.

Система психических свойств – устойчивая система, целостно реализующая в поведении и деятельности ту или иную приспособительную психическую функцию (когнитивную, регулятивную, коммуникативную).

Склонность – избирательная направленность индивида на определённую деятельность, побуждающая его заниматься.

Социализация – исторически обусловленный, осуществляемый в деятельности и общении процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта.

Социальная желательность – фактор, искажающий самоотчеты (в том числе ответы на пункты личностных опросников) путем увеличения частоты тех ответов, которые кажутся испытуемым более привлекательными, социально приемлемыми, представляющими их в выгодном свете.

Социогенетические теории – учения, в которых формирование индивидуальности понимается как обусловленное внешними факторами (средой), а человек изначально – чистая доска (*tabula rasa*).

Специальная теория индивидуальности – учение о происхождении, функционировании и месте темперамента в общей структуре индивидуальных свойств человека.

Способности – а) индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности; б) мера обучаемости (легко, быстро, эффективно), развиваемая в конкретной деятельности система знаний, умений и навыков человека.

Способности общие – психологические качества индивида, отвечающие требованиям не одного, а многих видов деятельности (например, интеллект).

Способности специальные – психологические качества индивида, отвечающие более узкому кругу требований данной деятельности (музыкальные, сценические, литературные и др.).

Стиль деятельности – устойчивая субъектно-специфическая система способов осуществления человеком разных видов трудовой деятельности; интегральная характеристика формально-динамической сферы индивидуальности, проявляющаяся в предпочтении субъектом определённой формы взаимодействия с предметной или социальной средой.

Стресс – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на экстремальные воздействия (стрессоры). *Дистресс* – стресс отрицательных эмоций. *Эвстресс* – стресс положительных эмоций.

Стрессор – фактор, вызывающий состояние стресса.

Талант – высокий уровень развития способностей, прежде всего, специальных.

Темп – в структуре темперамента – скорость моторно-двигательных операций, быстрота предметно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

Темп социальный – скоростные характеристики двигательных актов в процессе общения (скорость речи при общении и т.д.).

Темперамент – характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний.

Тревожность – склонность переживать реальные и мнимые опасности, отрицательно окрашенное переживание внутреннего беспокойства, озабоченности, необходимости поисков, горячки, взбудораженности, переходящих в агитацию, возбуждение, часто имеющие непродуктивный и демобилизующий характер.

Ум – обобщённая характеристика познавательных возможностей человека (в отличие от чувств и воли). В более узком смысле – индивидуально-психологическая характеристика мыслительных способностей человека.

Умение – освоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью приобретённых знаний и навыков.

Умственные действия – действия человека (от математических преобразований до оценки поведения другого человека), выполняемые во внутреннем плане сознания, без опоры на внешние средства, в том числе слышимую речь.

Упражнение – повторное выполнение действия с целью его усвоения.

Уравновешенность нервных процессов – см. *«баланс нервных процессов»*.

Уровень притязаний – те цели и задачи, которые человек считает для себя выполнимыми.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления. Характеризуется чувствами слабости, вялости, бессилия.

Утомление – временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки.

Факторный анализ – метод многомерной математической статистики, применяемый при исследовании статистически связанных признаков с целью выявления определённого числа скрытых от непосредственного наблюдения факторов.

Фасилитация – проявление межличностных отношений в группах, выражающееся в облегчении взаимодействия в присутствии других людей, в снятии психологических барьеров, повышении индивидуальной активности и работоспособности.

Фрустрация – а) психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели; б) состояние дезорганизации сознания и деятельности, вызванное объективно непреодолимыми или переживаемыми препятствиями к желаемой цели; в) внутренний конфликт личности между её направленностью и объективными возможностями, с которыми личность не согласна.

Функциональная асимметрия – см. «*асимметрия функциональная головного мозга*»

Функциональное психическое (психофизиологическое) состояние – состояние работающего человека. Основные виды функциональных состояний: состояние оперативного покоя, адекватной мобилизации, динамического рассогласования, состояние заторможенности, бодрствования, напряженности, утомления и др.

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для неё способы поведения.

Характерология – область дифференциальной психологии, посвященная изучению характера.

Черта личности – присущая индивиду предрасположенность вести себя сходным образом в широком диапазоне ситуаций.

Чувствительность – **а)** общая способность к ощущению; **б)** в *дифференциальной психологии и характерологии* – повышенная готовность к аффективным реакциям; **в)** в *психофизике* – величина, обратно пропорциональная порогу ощущений.

Экстернальность – общая поведенческая тенденция приписывать причины происходящего внешним факторам: окружающей среде, другим людям, судьбе или случаю.

Экстерналы – люди с внешним *локусом контроля*.

Экстраверсия – обращенность личности к объектам окружающего мира, влечение к людям, способность легко вступать с ними в контакт.

Эмоциональность – **а)** свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств; **б)** в структуре темперамента – мера чувствительности к несовпадению (расхождению) реального и желаемого результата, чувствительность к неудачам в работе.

Эмоциональность социальная – эмоциональная чувствительность в коммуникативной сфере: чувствительность к неудачам в общении, к оценкам окружающих людей.

Эмпатия – основанная на высокой чувствительности способность проникаться переживаниями другого.

Эргичность предметная – в структуре темперамента - уровень потребности в освоении предметного мира, жажда деятельности, стремление к умственному и физическому труду, стремление к вовлеченности в трудовую деятельность.

Эргичность социальная – уровень потребности в социальных контактах, жажда освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, вовлеченность в социальную деятельность.

Словарь составлен на основе следующих источников:

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – Киев: Наукова думка, 1989. – 200 с.
2. Введение в психодиагностику: Учебное пособие / М.К. Акимова, Е.М.Борисова, Е.И.Горбачева и др.; Под ред. К.М. Гуревича, Е.М.Борисовой – М.: Изд. центр «Академия», 1977. – 192 с.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
4. Краткий психологический словарь /Сост. Л.К.Карпенко; Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.
5. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие /Под ред. А.О.Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
6. Русалов В.М. Предметный и коммуникативный аспекты темперамента у человека //Психол. журнал. 1989. Т.10, №1. – С.10-21.
7. Чиркова Т.И. Дифференциальная психология: Учебное пособие. - Н.Новгород: Нижегородский гос. архит.-строит. ун-т, 2005. – 161 с.

3. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ УЧЕБНОГО КУРСА

Задачи демонстрационной психодиагностики на практических занятиях:

1. Подтверждение теоретических положений лекционного курса.
2. Формирование целостности и единства теоретических суждений и практических проявлений изучаемых феноменов.
3. Выработка профессионального мышления путём овладения когнитивными структурами анализа психологической реальности.
4. Демонстрация студентам закономерностей проявления собственных индивидуально-психологических особенностей когнитивной, волевой, эмоциональной сфер.
5. Иллюстрация закономерностей проявления психических состояний, свойств, черт, качеств, стилевых особенностей и пр.
6. Пробуждение профессионального интереса к самопознанию собственной уникальности и познанию уникальности другого.
7. Формирования культуры исследовательской деятельности.

Предлагаемые в настоящем разделе методики содержат все необходимые указания по применению, инструкции, алгоритм обработки и оценки результатов исследования. Они могут быть использованы как в работе со школьниками, студентами, так и в работе с людьми старшего возраста. Приведенные методики содержат ссылки на источники, в которых обоснована их валидность, надёжность и прогностическая ценность.

ТЕМАТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ТЕМА 1. Методические вопросы изучения способностей

В психологии и педагогике распространённым является представление о наличии общих и специальных способностей и одарённости. К первым относят такие, которые отвечают требованиям сразу многих видов деятельности, например интеллектуальные способности, креативность. Специальные способности отвечают требованиям только узкой конкретной деятельности, например математические, художественные, музыкальные способности и др. С.Л.Рубинштейн подчеркивал, что способности человека реально всегда даны в некотором единстве общих и специальных способностей.

Одарённость понимается как совокупность способностей, при этом отдельные способности не просто сосуществуют друг с другом, но приобретают иной характер в зависимости от наличия и степени развития других способностей, представляя уже качественно новое образование.

Б.М.Теплов отмечал, что своеобразие понятий «одаренность» и «способности» заключается в том, что они рассматриваются сквозь призму той деятельности, успех которой они обеспечивают. Поэтому не следует говорить об одарённости вообще, можно говорить только об одарённости в конкретной деятельности.

Способности человека к определённому виду деятельности часто сопровождаются его склонностью к этому же виду деятельности. Деятельность выступает как условие проявления способностей и одарённости и как условие развития способностей и одарённости.

1.1. Методики исследования креативности

Креативность понимается как способность человека к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также осознанию и развитию своего опыта.

Креативность является неотъемлемым атрибутом творчества, и понимание креативности, творчества, характеризуется необычайно широким диапазоном точек зрения: А.М. Матюшкин, З.Н. Калмыкова, Д.Б. Богоявленская и др. в целом понимают творчество как выход за пределы уже имеющихся знаний; Я. А. Пономарев понимает творчество и в самом широком смысле как взаимодействие, ведущее к развитию; Дж. Гилфорд, Е. Торренс рассматривали креативность как способность человека отказываться от стереотипных способов мышления.

Основными факторами креативности признаются:

- оригинальность, нетривиальность, необычность высказываемых идей, ярко выраженное стремление к интеллектуальной оригинальности;
- семантическая гибкость, т. е. способность видеть объект под новым углом зрения, обнаруживать возможность его нового использования, расширять функциональное применение на практике;
- образная адаптивная гибкость, т. е. способность изменять восприятие объекта таким образом, чтобы видеть его новые, скрытые от наблюдения стороны;
- семантическая спонтанная гибкость, т.е. способность продуцировать разнообразные идеи в неопределенной ситуации, в частности в такой, которая не содержит ориентиров для этих идей.

Дж. Гилфордом предложены понятия дивергентного и конвергентного мышления.

Дивергентное мышление проявляется в тех ситуациях, когда возможны разные подходы к решению проблемы и не существует заранее предписанного способа её решения.

Конвергентное мышление ориентировано на единственный способ решения проблемы.

Уровень развития дивергентного мышления и является характеристикой креативности.

Ниже предлагаются методики исследования креативности, которые могут быть использованы при диагностике детей 8 - 10 лет.

1.1.1.Методика «Предложения»

Методика «Предложения» направлена на изучение дивергентной продуктивности при операциях с символическим материалом.

Инструкция: Составьте как можно больше осмысленных предложений из трех слов, которые начинались бы на следующие буквы: Д, М, Т.

Время выполнения — 8 минут.

Обработки результатов: Подсчитывается количество предложений, которые будут показателем продуктивности при операциях с символическим материалом, и сравнивается со средними значениями (табл. 1.1.)

Таблица 1.1. Средние значения дивергентной продуктивности

Испытуемые	Возраст	
	8 лет	10 лет
Мальчики	3,3	4,2
Девочки	4,0	5,2

1.1.2.Методика «Две линии»

Методика «Две линии» направлена на изучение дивергентной продуктивности на образном материале.

Инструкция: Используйте обе линии, только по одному разу, для изображения серии фигур. Время выполнения – 8 минут.



Обработка результатов: Подсчитывается количество рисунков, без повторений — 1 балл за каждый вариант.

В табл. 1.2. приведены средние значения дивергентной продуктивности.

Таблица 1.2. Средние значения дивергентной продуктивности

Испытуемые	Возраст	
	8 лет	10 лет
Мальчики	12,0	19,4
Девочки	12,9	17,4

1.1.3.Методика «Классификация»

Методика «Классификация» направлена на изучение дивергентной продуктивности на семантическом материале.

Инструкция: Сгруппируйте данные слова в различные группы по признакам, которые их могут объединять:

- | | |
|-------------|-------------|
| 1.Стрела. | 5. Змей. |
| 2.Пчела. | 6. Лодка. |
| 3.Крокодил. | 7. Воробей. |
| 4.Рыба. | |

Например, А: 1, 2, 5, 7 — в воздухе; Б: 3, 4, 5, 7 — имеют хвосты. Время выполнения - 8 минут.

Обработка результатов: Подсчитывается количество классов, 1 балл за классификацию. Выводы делаются на основании сравнений со средними значениями (табл. 1.3.).

Таблица 1.3. Средние значения дивергентной продуктивности (на соматическом материале)

Испытуемые	Возраст	
	8 лет	10 лет
Мальчики	1,8	3,9
Девочки	2,3	4,0

1.1.4.Методика Вартега «Круги»

Инструкция: На бланке нарисовано 20 кругов. Ваша задача состоит в том, чтобы нарисовать предметы и явления, используя круги как основу. Рисовать можно как вне, так и внутри круга, использовать один круг для рисунка. Подумайте, как использовать круги, чтобы получились оригинальные рисунки. Под каждым рисунком напишите, что нарисовано. Рисовать надо слева направо. На выполнение задания дается 5 минут.

Не забывайте, что результаты вашей работы будут оцениваться по степени оригинальности рисунков.

Обработка результатов

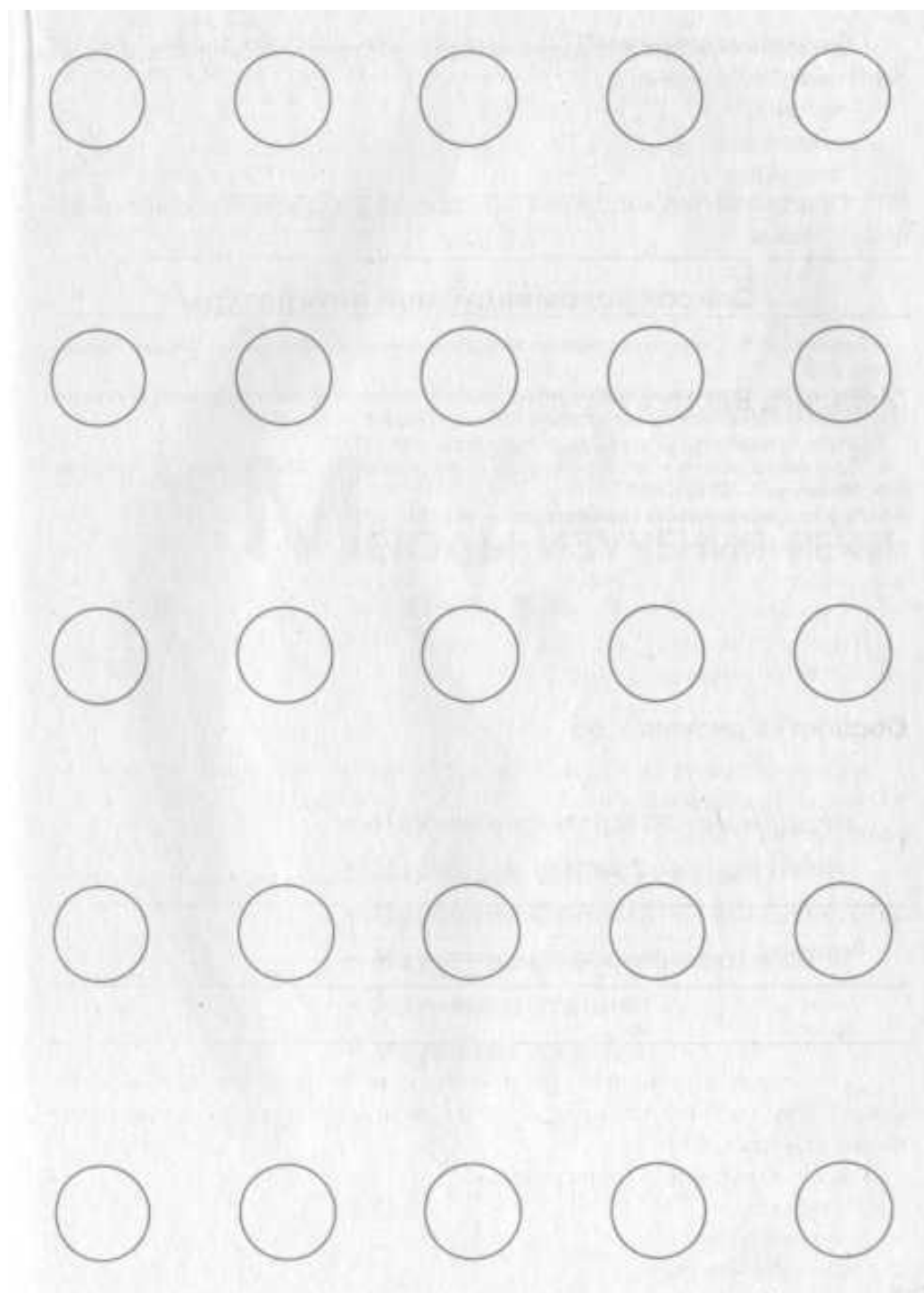
Подсчитываются показатели:

1. **Беглости мышления** — общее количество рисунков, за каждый рисунок — 1 балл. Средние значения беглости мышления представлены в табл. 1.4.;
2. **Гибкости мышления** — количество классов рисунков, за каждый класс — 1 балл. Полученные результаты сравниваются со средними значениями (см. табл. 1.4.).

Рисунки группируются по классам:

- природа;

- предметы быта;
- наука и техника;
- спорт;
- декоративные предметы (не имеющие практической ценности, используемые для украшения);
- человек;
- экономика;
- вселенная.



Бланк методики «Круги»

Таблица 1.4. Средние значения показателей дивергентного мышления

Параметр	Возраст			
	8 лет		10 лет	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Гибкость	3,6	3,6	4,3	4,6
Беглость	14,6	15,5	11,7	14,3

3. Оригинальность мышления — за каждый редко встречающийся рисунок — 2 балла.

1.2. Методика выявления коммуникативных и организаторских способностей (КОС)

Предлагаемая методика предназначена для выявления коммуникативных и организаторских способностей у старшеклассников и взрослых людей (умение четко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремление расширять контакты, участие в групповых мероприятиях, умение влиять на людей, стремление проявить инициативу и т.д.).

Методика содержит 40 вопросов, время выполнения 10-15 минут.

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы и ответьте «да» или «нет» в зависимости от того, что больше соответствует Вашим личным особенностям. Постарайтесь долго не задумываться над каждым вопросом.

Вопросы:

1. Есть ли у Вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?
2. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причинённой Вам кем-либо из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
6. Часто ли Вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вам отказаться от своих намерений?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включаться в новые для Вас компании (коллективы)?

12. Часто ли Вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удаётся устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди, и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли, что Вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе (в школе, в вузе, на производстве и т.д.)?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать своё мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринуждённо, попав в незнакомый коллектив?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Ключ для обработки данных по методике «КОС»

Коммуникативные способности: Да – 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

Нет – 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Организаторские способности: Да – 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

Нет – 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Результаты совпадений ответов испытуемых с ключами «да» и «нет» суммируются по обоим видам способностей.

ТЕМА 2. Методические вопросы изучения основных свойств нервной системы и темперамента

Предлагаемые задания направлены на осознание студентами проявлений темперамента, под которыми понимаются устойчивые индивидуальные особенности, характеризующие динамику психической деятельности. Приводится несколько довольно больших по объёму методик, как широко распространённых (тест Г.Айзенка), так и относительно редко встречающихся в психологической литературе (методика В.М.Русалова и методика М.К.Акимовой и В.Т.Козловой).

2.1. Тест Айзенка

Методика Г.Айзенка (ЕРО) выявляет выраженность таких индивидуально-психологических черт, как экстравертированность, интровертированность, нейротизм, уравновешенность.

Методика предназначен для изучения индивидуально-психологических черт личности и темперамента. Включенные в опросник 57 утверждений, описывают эмоциональные оценки в той или иной ситуации.

Согласно Айзенку, тип темперамента представляет собой один из четырех квадрантов при пересечении двух ортогональных шкал:

- 1) экстраверсия – интроверсия
- 2) эмпирическая стабильность - лабильность (или нейротизм).

Первая шкала характеризует индивида со стороны активности, открытости внешнему миру; вторая шкала - с точки зрения его эмоциональной устойчивости. Связь факторно-аналитического описания личности с четырьмя классическими типами темперамента (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик) отражена в «круге Айзенка» (рис. 1).

Тест имеет две формы «А» и «Б». с учетом возможного применения для повторного обследования. В настоящем издании приводится только форма «А».

Инструкция: Вашему вниманию предлагается ряд вопросов. На каждый вопрос Вы должны отвечать «Да» или «Нет» в зависимости от того, что больше соответствует Вашим личным особенностям. Нельзя отвечать «иногда», «редко» и т.д. Не оставляйте вопросы без ответа. Опросник предназначен для выявления некоторых личных свойств, а не интеллекта, поэтому нужна Ваша первая реакция на вопрос, а не плод длительных

раздумий. В связи с этим на вопросы нужно давать ответы в быстром темпе, не раздумывая над каждым ответом.

Нейротизм																										
							24							обидчивый, неспокойный,												
							22							неподатливый, пессимистический,				агрессивный, возбудимый,								
							20							сдержанный, необщительный				импульсивный, оптимистический,								
							18										активный, поддающийся настроению									
							16							меланхолический				холерический								
инвертированность																										
														14												
														экстравертированность												
0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24														
							10										флегматический				сангвинический					
							8																			
							6										пассивный, старательный,				общительный, открытый,					
							4										вдумчивый, миролюбивый,				разговорчивый, доступный,					
							2										направленный, надежный,				живой, беззаботный, инициативный,					
							0										размеренный, спокойный				любящий удобства					
																	Эмоциональная стабильность									

Рис.1. «Круг Айзенка»

Текст опросника (форма А)	Да	Нет
1. Нравится ли Вам оживление и суэта вокруг Вас?		
2. Часто ли у Вас бывает беспокойное чувство, что Вам что-либо хочется, а Вы не знаете что?		
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?		
4. Чувствуете ли Вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?		
5. Держитесь Вы обычно "в тени" на вечеринках или в компании?		
6. Всегда ли в детстве Вы делали немедленно и безропотно то, что Вам приказывали?		

7. Бывает ли у Вас дурное настроение?		
8. Когда Вас втягивают в ссору, предпочитаете ли Вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?		
9. Легко ли Вы поддаетесь переменам настроения?		
10. Нравится ли Вам находиться среди людей?		
11. Часто ли Вы теряли сон из-за своих тревог?		
12. Упрямитесь ли Вы иногда?		
13. Могли бы Вы назвать себя беспечным?		
14. Часто ли Вам приходят хорошие мысли слишком поздно?		
15. Предпочитаете ли Вы работать в одиночестве?		
16. Часто ли Вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?		
17. Вы по натуре живой человек?		
18. Смеетесь ли Вы иногда неприличным шуткам?		
19. Часто ли Вам что-то надоедает, что Вы чувствуете себя "сытым по горло"?		
20. Чувствуете ли Вы себя неловко в какой-либо иной одежде, кроме повседневной?		
21. Часто ли Ваши мысли отвлекаются, когда Вы пытаетесь сосредоточить на чем-то свое внимание?		
22. Можете ли Вы быстро выразить Ваши мысли словами?		
23. Часто ли Вы бываете погружены в свои мысли?		
24. Полностью ли Вы свободны от всяких предрассудков?		
25. Нравятся ли Вам первоапрельские шутки?		
26. Часто ли Вы думаете о своей работе?		
27. Очень ли Вы любите вкусно поесть?		
28. Нуждаетесь ли Вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда раздражены?		
29. Очень ли Вам неприятно брать взаймы или продавать что-нибудь, когда Вы нуждаетесь в деньгах?		
30. Хвастаетесь ли Вы иногда?		
31. Очень ли Вы чувствительны к некоторым вещам?		
32. Предпочли бы Вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?		
33. Бываете ли Вы иногда беспокойным, что не можете долго усидеть на месте?		
34. Склонны ли Вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы?		
35. Бывают ли у Вас головокружения?		
36. Всегда ли Вы отвечаете на письма сразу после прочтения?		
37. Справляетесь ли Вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?		
38. Бывает ли у Вас когда-либо одышка, даже если Вы не делали никакой тяжелой работы?		
39. Можно ли сказать, что Вы человек, которого не волнует, чтобы все было так, как нужно?		
40. Беспокоят ли Вас Ваши нервы?		
41. Предпочитаете ли Вы больше строить планы, чем действовать?		
42. Откладываете ли Вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?		
43. Нервничаете ли Вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?		
44. При знакомстве Вы обычно первыми проявляете инициативу?		

45. Бывают ли у Вас сильные головные боли?		
46. Считаете ли Вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?		
47. Трудно ли Вам заснуть ночью?		
48. Лгали Вы когда-нибудь в своей жизни?		
49. Говорите ли Вы иногда первое, что придет в голову?		
50. Долго ли Вы переживаете после случившегося конфуза?		
51. Замкнуты ли Вы обычно со всеми, кроме близких друзей?		
52. Часто ли с Вами случаются неприятности?		
53. Любите ли Вы рассказывать забавные истории друзьям?		
54. Предпочитаете ли Вы больше выигрывать, чем проигрывать?		
55. Часто ли Вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше Вас по положению?		
56. Когда обстоятельства против Вас, обычно Вы думаете, тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?		
57. Часто ли у Вас «сосет под ложечкой» перед важным делом?		

Код опросника

Качества	Экстраверсия		Нейротизм			Шкала лжи (недостоверность)		
	Утвердительные	Отрицательные	Утвердительные			Утвердительные	Отрицательные	
№/№ вопросов	1	27	5	2	21	40	6	12
	3	39	15	4	23	43	24	18
	8	44	20	7	26	45	36	30
	10	46	29	9	28	47		42
	13	49	32	11	31	50		48
	17	53	34	14	33	52		54
	22	56	37	16	35	55		
	25		41	19	38	57		
		51						

2.2. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М.Русалова

Темперамент рассматривается В.М.Русаловым как система формальных поведенческих изменений, отражающих различные блоки функциональной системы в понимании П.К.Анохина. Число измерений и их содержание соответствует 4-х блоковой структуре функциональной системы:

- афферентный синтез соответствует **эргичности**;
- блок программирования – **пластичности**;
- блок исполнения – **темпу**;

-обратная связь – **эмоциональности** (эмоциональной чувствительности).

Каждое измерение состоит из двух подизмерений, связанных с двумя главными сферами взаимодействия человека со средой: с предметным миром и обществом. Таким образом, методика предназначена для диагностики следующих показателей (подизмерений):

- **предметная эргичность** - уровень потребности в освоении предметного мира, жажда деятельности, стремление к умственному и физическому труду, стремление к вовлеченности в трудовую деятельность;
- **социальная эргичность** – уровень потребности в социальных контактах, жажда освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, вовлеченность в социальную деятельность;
- **пластичность** – степень легкости переключения с одного предмета деятельности на другой, быстрота перехода с одних способов мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности;
- **социальная пластичность** – степень легкости переключения в процессе общения с одного человека на другого, склонность к разнообразию коммуникативных программ, разнообразию количества готовых (неосознаваемых, импульсивных) форм социального контакта;
- **темп** – скорость выполнения отдельных операций, быстрота предметно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности;
- **социальный темп** – скоростные характеристики двигательных актов в процессе общения (скорость речи при общении и пр.);
- **эмоциональность** – эмоциональная чувствительность к несовпадению (расхождению) между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального предметного действия, чувствительность к неудачам в работе;
- **социальная эмоциональность** – эмоциональная чувствительность в коммуникативной сфере: чувствительность к неудачам в общении, к оценкам окружающих людей.

Инструкция: 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 или галочку в графе "да". Если Вы выбрали ответ "нет", поставьте крестик (галочку) соответственно в графе "нет".

1. Текст опросника:

1. Подвижный ли Вы человек?
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 Вы 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 оттого, 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 и 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 переключиться от одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли Вы иногда преувеличивать в своем воображении негативное отношение близких Вам 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, связанные с работой?
41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие люди указывают на Ваши личные недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряженной 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 братья 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 это Вам 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 длинных пауз?
57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил, и Вам хочется заняться каким-нибудь трудным 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 свое 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 разных 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 руки во время ссоры?
81. Долго ли Вы мысленно готовитесь, перед тем как высказать свое мнение?
82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно Вы предпочитаете легкую 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 в транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках и в компании?
91. Склонны ли Вы, преувеличивать в своем 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?
 98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную трудоемкую 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 беретесь за выполнение новых заданий?
 102. Устаете 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?

Ключи:

Эргичность (Эр). Да — вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98; нет — 27, 83, 103.

Социальная эргичность (СЭр). Да — 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86; нет -3, 34, 74, 90, 105.

Пластичность (П.) Да — 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104; нет — 54, 59.

Социальная пластичность (СП). Да — 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99; нет - 31, 81, 87, 93.

Темп (Т). Да — 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77; нет — 29, 43, 70, 94.

Социальный темп (СТ.) Да — 24, 37, 39, 51, 72, 92; нет — 5, 10, 16, 56, 96, 102.

Эмоциональность (Э). Да — 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

Социальная эмоциональность (СЭм). Да - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

Контрольные вопросы на социальную желательность (К). Да — 32, 52, 89; нет — 12, 23, 44, 65, 73, 82.

ТЕМА 3. Методические вопросы изучения психических состояний в трудовой и учебной деятельности

Типологические особенности свойств нервной системы проявляются весьма многообразно: и в свойствах темперамента и личности, и в волевых качествах, и в устойчивости к неблагоприятным состояниям, и в способностях, влияя в итоге на эффективность трудовой и учебной деятельности и поведение. Во многих случаях эффективность деятельности зависит от того, какие психофизиологические (психические) состояния возникают у человека. Некоторые из них с точки зрения переживаний неприятны человеку и снижают эффективность его деятельности:

психическое напряжение (стресс), утомление, монотония, психическое пресыщение и др.

У разных людей время появления таких состояний и глубина их развития различны. При этом один человек может быть устойчив к психическому напряжению и неустойчив к монотонии, другой – устойчив к монотонии, но неустойчив к утомлению и т.д. Это обусловлено тем, что во многом устойчивость к тому или иному состоянию связана с различными типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.

Ниже предлагаются методики для оценки психических состояний, наиболее часто встречающихся в трудовой и учебной деятельности человека.

3.1. Методика оценки функциональных психических состояний (ФПС)

Шкала оценки функционального психического состояния (ФПС), разработанная В.И.Чирковым, предназначена для изучения и диагностики функциональных психических состояний (ФПС) и работоспособности в учебной и трудовой деятельности. В конструктивном плане представляет из себя биполярную шкалу Ликерта с семибалльной вербально-числовой оценкой интенсивности.

После заполнения бланка отмеченные позиции в соответствии с ключом переводятся в баллы, а затем вычисляется среднее значение баллов для каждого показателя. По вычисленным средним значениям строится профиль, отражающий соотношение показателей шкалы ФПС, который сравнивается с набором эталонных профилей, что позволяет судить о природе возникшего функционального состояния.

Существенным достоинством данного метода является возможность оценить не только общее функциональное состояние обследуемого, но и выраженность таких параметров, как побуждающие переживания – «мотивация» (М), оценочные переживания – «настроение» (Н), «оценка успеха-неуспеха» (ОУ), переживание интенсивности состояния – «уровень бодрствования» (УБ).

Инструкция: Вам предлагаются пары противоположных утверждений. Из каждой пары выберите одно утверждение, которое соответствует Вашему самочувствию в данный момент. Оцените его по трехбалльной шкале и обведите соответствующую цифру кружком. Обвести можно только одну цифру, поэтому если затрудняетесь выбрать одно утверждение из двух, то обведите кружком ноль.

Ключ к шкале ФПС:

Уровень бодрствования – утверждения №№ 2, 7, 9, 13, 17.

Настроение – утверждения №№ 1, 8, 14, 16, 20.

Мотивация – утверждения №№ 3, 6, 10, 12, 18.

Оценка успеха – утверждения №№ 4, 5, 11, 15, 19.

Бланк опросника

1. У меня хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	У меня плохое настроение
2. Я встревожен	3 2 1 0 1 2 3	Я хочу подремать
3. Мне хочется работать	3 2 1 0 1 2 3	Мне не хочется работать
4. Я не удовлетворен	3 2 1 0 1 2 3	Я удовлетворен
5. Я уверен в себе	3 2 1 0 1 2 3	Я не уверен в себе
6. Мне скучно	3 2 1 0 1 2 3	Мне интересно
7. Я чувствую расслабленность	3 2 1 0 1 2 3	Я чувствую напряженность
8. Я радостный	3 2 1 0 1 2 3	Я унылый
9. Я напряжен	3 2 1 0 1 2 3	Я сонный
10. Я увлечен	3 2 1 0 1 2 3	Я не увлечен
11. Мне тяжело работать	3 2 1 0 1 2 3	Мне легко работать
12. Мне нравится работа	3 2 1 0 1 2 3	Мне не нравится работа
13. Я сонный	3 2 1 0 1 2 3	Я взвинчен
14. Я веселый	3 2 1 0 1 2 3	Я печальный
15. Я доволен, как работаю	3 2 1 0 1 2 3	Я не доволен, как работаю
16. Мне плохо	3 2 1 0 1 2 3	Мне хорошо
17. Мне хочется спать	3 2 1 0 1 2 3	Я возбужден
18. Я полон энтузиазма	3 2 1 0 1 2 3	Я чувствую разочарованность
19. Я доволен выполнением работы	3 2 1 0 1 2 3	Я не доволен выполнением работы
20. Мне неприятно	3 2 1 0 1 2 3	Мне приятно

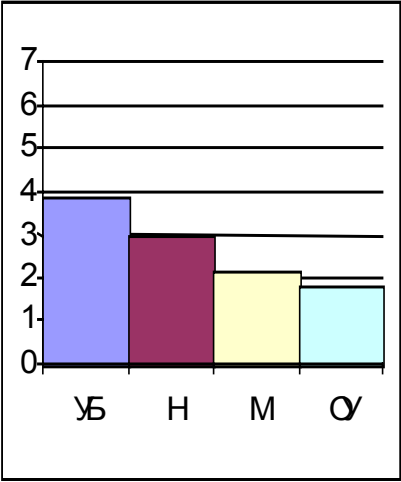
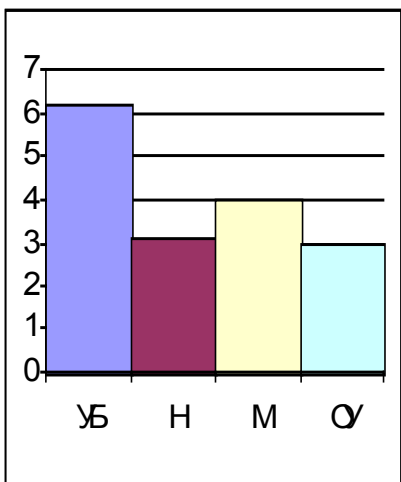
Ниже приводится таблица перевода сырых оценок в баллы и стандартные профили функциональных психических состояний, наиболее часто встречающихся в учебной и трудовой деятельности.

Таблица перевода сырых оценок в баллы

№ утверждений	Условное обозначение индиката, к которому относится утверждение	Баллы						
		7	6	5	4	3	2	1
1	Н	7	6	5	4	3	2	1
2	УБ	7	6	5	4	3	2	1
3	М	7	6	5	4	3	2	1
4	ОУ	1	2	3	4	5	6	7
5	ОУ	7	6	5	4	3	2	1
6	М	1	2	3	4	5	6	7
7	УБ	1	2	3	4	5	6	7
8	Н	7	6	5	4	3	2	1
9	УБ	7	6	5	4	3	2	1
10	М	7	6	5	4	3	2	1
11	ОУ	1	2	3	4	5	6	7
12	М	7	6	5	4	3	2	1
13	УБ	1	2	3	4	5	6	7
14	Н	7	6	5	4	3	2	1
15	ОУ	7	6	5	4	3	2	1
16	Н	1	2	3	4	5	6	7
17	УБ	1	2	3	4	5	6	7
18	М	7	6	5	4	3	2	1
19	ОУ	7	6	5	4	3	2	1
20	Н	1	2	3	4	5	6	7

Профили функциональных психических состояний

<p>Положительное, мобилизирующее состояние. Работа нравится, результатами доволен.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория</th> <th>Скорость</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>УБ</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Н</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>М</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>ОУ</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Категория	Скорость	УБ	4	Н	5	М	6	ОУ	5
Категория	Скорость										
УБ	4										
Н	5										
М	6										
ОУ	5										
<p>Работа кажется очень простой, в работе все получается, но выполнять ее надоело</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория</th> <th>Скорость</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>УБ</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Н</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>М</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>ОУ</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Категория	Скорость	УБ	4	Н	6	М	4	ОУ	5
Категория	Скорость										
УБ	4										
Н	6										
М	4										
ОУ	5										
<p>Спокойное, несколько равнодушное отношение к работе. Работа по необходимости при хорошем самочувствии</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория</th> <th>Скорость</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>УБ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Н</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>М</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ОУ</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Категория	Скорость	УБ	5	Н	6	М	5	ОУ	5
Категория	Скорость										
УБ	5										
Н	6										
М	5										
ОУ	5										

<p>Сильное утомление.</p> <p>Состояние, близкое к депрессии, ничего не получается, работа кажется не интересной, настроение плохое, сопровождается переживаниями чувства усталости, вялости, бессилия</p>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория</th> <th>Скорость</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>УБ</td> <td>3.8</td> </tr> <tr> <td>Н</td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td>М</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>О</td> <td>1.8</td> </tr> </tbody> </table>	Категория	Скорость	УБ	3.8	Н	2.8	М	2.0	О	1.8
Категория	Скорость										
УБ	3.8										
Н	2.8										
М	2.0										
О	1.8										
<p>Стресс.</p> <p>Высокая напряженность. Возможно неадекватное реагирование. Состоянию повышенной эмоциональной напряженности (стресс) соответствуют чувства тревоги, нервозности, переживания опасности и страха</p>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория</th> <th>Скорость</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>УБ</td> <td>6.2</td> </tr> <tr> <td>Н</td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td>М</td> <td>4.0</td> </tr> <tr> <td>О</td> <td>3.0</td> </tr> </tbody> </table>	Категория	Скорость	УБ	6.2	Н	3.2	М	4.0	О	3.0
Категория	Скорость										
УБ	6.2										
Н	3.2										
М	4.0										
О	3.0										

3.2. Методика выявления «синдрома выгорания» в профессиональной деятельности.

Синдром «выгорания» наиболее характерен для представителей коммуникативных профессий. Ключевую роль в его возникновении играют эмоционально затрудненные или напряженные отношения в системе «человек – человек», например, отношения между руководителем и подчиненным, учителем и учеником, врачом и больным, психологом и клиентом, тренером и спортсменом и др., а также в конфликтных ситуациях или при неблагоприятном «психологическом климате» в трудовом коллективе.

Исследование синдрома выгорания можно проводить с помощью опросника МВІ (К.Маслач, С.Джексон) в модификации Н.С.Водопьяновой. Опросник имеет три шкалы:

- **эмоциональное истощение** – падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы: появление симптомов «эмоционального дефицита» – ощущения, что эмоционально человек уже не может сочувствовать

и сопереживать другим, и «эмоциональной отстранённости» – исключения эмоций из сферы профессиональной деятельности – человек работает, как робот (9 утверждений):

- **деперсонализация, или личностная отстраненность** – полная или частичная утрата интереса к людям, с которыми приходится работать (5 утверждений);

- **редукция (упрощение) личных достижений, или редукция профессиональных обязанностей** – в профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат: субъектов сферы обслуживания (лечения, обучения, воспитания и др.) обделяют элементарным вниманием (8 утверждений).

Ниже приводится вариант опросника МВІ: для учителей, преподавателей, тренеров.

Исследование проводится индивидуально или в группах специалистов коммуникативных профессий. Испытуемому выдаётся лист для ответов (форма протокола) и опросник МВІ с инструкцией. Время выполнения – около 10 минут.

Форма опросного листа (протокол эксперимента)

Номер утверждения	Оценка (баллы)
1	0 1 2 3 4 5 6
2	0 1 2 3 4 5 6
3	0 1 2 3 4 5 6
...	...

Инструкция: Цель данного исследования состоит в том, чтобы определить, как люди профессий типа «человек-человек» рассматривают свою работу и других людей. Вам предлагаются 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли Вы себя, таким образом, относительно Вашей работы. Если у Вас не было такого чувства, то в листе для ответа отметьте позицию «0» - никогда. Если у Вас было такое чувство, укажите, как часто Вы его ощущали. Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства, пользуясь нижеприведённой оценочной шкалой:

- 0 – никогда;
- 1 – очень редко;
- 2 – редко;

- 3 – иногда;
- 4 – часто;
- 5 – очень часто;
- 6 – всегда.

Работайте спокойно, не задумываясь долго над ответом.

Опросник МВІ (вариант 1) для учителей, преподавателей, тренеров

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон».
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои ученики и коллеги, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума.
6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетённость и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег.
10. В последнее время я стал более черствым и бесчувственным по отношению к тем, с кем работаю.
11. Как правило, окружающие меня люди много требуют от меня или манипулируют мною, они скорее утомляют, чем радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими учениками и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками и коллегами.
18. Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я многого смогу еще достичь в своей жизни.
22. Бывает, что ученики и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

В соответствии с ключом подсчитываются суммы баллов по трем субшкалам опросника. Интерпретация результатов проводится на основании сравнения полученных оценок по каждой из субшкал со средними значениями в исследуемой группе или с данными, представленными ниже.

Ключ к ответам опросника МВІ:

Субшкала	Номера утверждений
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22
Редукция личных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

Уровни «выгорания» (американская выборка)

Субшкала	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Эмоциональное истощение	0-16	17-26	27 и более
Деперсонализация	0-6	7-12	13 и более
Редукция личных достижений	0-31	32-38	39 и более

3.3. Экспресс-оценка эмоционального состояния с помощью «градусника» состояний

«Градусник» представляет собой шкалу, состоящую из десяти интервалов с общим диапазоном 0 - 100%, позволяющую выявить мнение опрашиваемого о выраженности у него тех или иных состояний в процентных величинах.

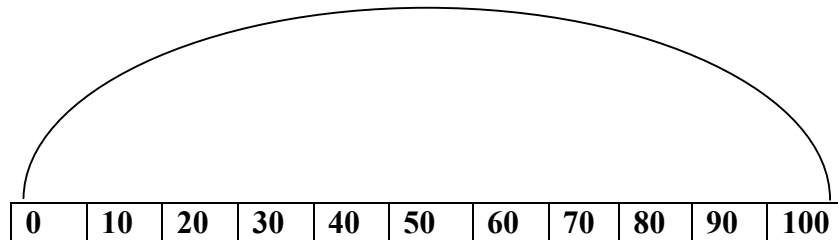
Испытуемому предъявляется шкала (рис.2): он должен сделать отметку уровня того состояния, которое испытывает в нужный момент. Выполнение задания занимает минимум времени.

1) Инструкция для студентов: Сделайте отметку уровня того состояния, которое Вы испытываете в данный момент:

- 1) самочувствие;
- 2) настроение;
- 3) желание учиться;
- 4) удовлетворенность обучением.

2) Инструкция для работающих: Сделайте отметку уровня того состояния, которое Вы испытываете в данный момент:

- 1) самочувствие;
- 2) активность;
- 3) настроение;
- 4) желание работать;
- 5) удовлетворение прошедшим этапом.



Шкала «градусник»

ТЕМА 4. Методические вопросы изучения связи эффективности деятельности и поведения с индивидуально-типологическими особенностями нервной системы человека

Основной смысл дифференциально-психологического исследования заключен в возможности прогнозирования. Можно с определённой вероятностью предсказать, как человек поведёт себя в той или иной ситуации, какие способности у него выражены больше, какие меньше, какой стиль деятельности ему наиболее подходит и т.д.

Однако анализ накопленного в современных психологических исследованиях опыта изучения проявлений основных свойств нервной системы в трудовой, учебной и спортивной деятельности показывает, что, для того чтобы такое прогнозирование было эффективным, необходимо учитывать следующие правила:

- неправомерно делить типологические особенности на «хорошие» и «плохие», каждая типологическая особенность может выступать как в роли положительного, так и отрицательного фактора деятельности;

- следует использовать системный подход при оценке влияния типологических особенностей на выбор вида деятельности и её эффективность: поскольку эффективность деятельности зависит от нескольких типологических особенностей, образующих типологический комплекс, в котором каждая типологическая особенность усиливает (или уменьшает) воздействие другой, надо изучать не типы темперамента, а типологические комплексы;

- по эффективности деятельности и поведенческим характеристикам нельзя делать вывод о наличии у человека той или иной типологической

особенности проявления свойств нервной системы, поскольку эффективность деятельности может быть достигнута за счет знаний и умений, с одной стороны, и за счет разных задатков, в том числе и разных типологических особенностей - с другой; следует учитывать также и влияние на эффективность деятельности силы мотива;

- психологическое прогнозирование является лишь составной, хотя и необходимой частью комплексного прогноза эффективности деятельности, в который должен входить учет личностных особенностей человека, уровня его профессиональной подготовки, интеллектуального развития и др.

В данном разделе предлагаются методики выявления стилевых особенностей деятельности. Анализ результатов проводится с привлечением данных, полученных на предыдущих практических занятиях.

4.1.Выявление стилевых особенностей деятельности.

Ход эксперимента: группа делится на «испытуемых» и «экспериментаторов-протоколистов». Затем роли меняются.

Испытуемым предлагается разложить смешанные, различные по форме геометрические фигуры, по отдельным коробочкам. Способ классификации фигурок испытуемый находит самостоятельно, на основе ориентировочной деятельности, в которой наглядно проявляются индивидуальные стилевые особенности. Далее вводятся новые мотивационные условия: выполнение задания в ускоренном темпе, в ситуации соревнования и пр. Это позволяет проиллюстрировать влияние на индивидуальную формально-динамическую активность факторов внешних условий.

Экспериментальный материал: коробки с плоскостными геометрическими фигурками (не менее 1000 штук, 10 геометрических вариаций разного цвета).

Форма протокола. В протоколе наблюдения фиксируются:

- время деятельности испытуемого;
- продуктивность работы (ошибки в классификации, их исправление, смена способов классификации);
- вариативность действий и движений;
- изменение пространственного положения рабочего материала;
- эмоциональные реакции (вербальные высказывания, паузы, лишние движения и т.д.);
- рациональность и осознанность действий;
- скорость и устойчивость темпа раскладывания фигурок;
- ритм выполнения работы;
- признаки утомления;
- стремление к завершению работы.

На основе перечисленных показателей, и с учетом данных о темпераментальных особенностях испытуемых, полученных ранее, делается

заключение об индивидуальных особенностях испытуемых (скоростных, эргических, вариативных), моторной и интеллектуальной активности, которые и составляют основу стиля деятельности человека, его устойчивость при различной мотивации деятельности.

4.2.Самооценка стиля управления.

Предлагаемая методика направлена на выявление преобладающего стиля руководства и управления коллективом: авторитарного (директивного), демократического (коллегиального) или либерального (попустительского).

Инструкция: По каждому пункту предлагаемого опросника ответьте, долго не задумываясь, «да» или «нет» на высказанные в нем утверждения, и в бланке для ответов сделайте соответствующую пометку.

Текст опросника:

1. В работе с людьми я предпочитаю, чтобы они беспрекословно выполняли мои распоряжения.
2. В трудных ситуациях я, принимая решение, всегда думаю о других, а потом о себе.
3. Меня раздражает, когда кто-то проявляет слишком много инициативы.
4. Как правило, я не полагаюсь на своих помощников.
5. Я умею объективно оценивать своих подчиненных, выделяя среди них сильных и слабых.
6. Я часто советуюсь со своими помощниками, прежде чем отдать ответственное распоряжение.
7. Я редко настаиваю на своем, чтобы не вызвать у подчиненных раздражения.
8. Я всегда требую от подчиненных неукоснительного выполнения моих распоряжений.
9. Мне легче работать одному, чем кем-то руководить.
10. Я игнорирую коллективное руководство, чтобы обеспечить эффективность единоначалия.
11. Чтобы не подорвать свой авторитет, я не признаю своих ошибок.
12. На грубость подчиненного я стараюсь отреагировать так, чтобы не вызвать конфликт.
13. Я делаю всё, чтобы подчиненные охотно выполняли мои распоряжения.
14. Я всегда стремлюсь быть первым во всех начинаниях коллектива.
15. Мне легче подстроиться под мнение большинства коллектива, чем выступить против него.
16. Мне приходится чаще просить, чем требовать.
17. Я предоставляю хорошим специалистам большую свободу в решении сложных задач, особо их не контролирую.
18. Мне нравится обсуждать и анализировать с подчиненными проблемы коллектива.
19. Мои помощники справляются не только со своими, но и с моими обязанностями.
20. Мне легче избежать конфликта с вышестоящим руководством, чем с подчиненными, которых всегда можно «поставить на место».
21. Я всегда добиваюсь выполнения своих распоряжений, даже вопреки обстоятельствам.
22. Чтобы лучше понять подчиненных, я стараюсь представить себя на их месте.

23. Самое трудное для меня – вмешиваться в ход работы людей, требовать от них дополнительных усилий.
24. Меня больше волнуют собственные проблемы, чем проблемы подчинённых.
25. Я думаю, что управление людьми должно быть гибким: нельзя использовать ни железную непреклонность, ни панибратство.
26. Руководство людьми я представляю себе как мучительное занятие.
27. Я стараюсь развивать в коллективе сотрудничество и взаимопомощь.
28. Я с благодарностью отношусь к советам и предложениям подчинённых.
29. Иногда мне кажется, что в коллективе я лишний человек.
30. Эффективность управления достигается тогда, когда подчинённые являются лишь исполнителями решений начальника.
31. Лучше всего предоставлять коллективу полную самостоятельность и ни во что не вмешиваться.
32. Меня часто упрекают в чрезмерной мягкости к подчинённым.
33. Главное в руководстве – умело распределить свои обязанности между помощниками

Ключ к опроснику:

За каждый утвердительный ответ начисляется 1 балл.

О проявлении *авторитарного стиля* руководства свидетельствуют утвердительные ответы по пунктам: **1, 3, 4, 8, 10, 11, 14, 15, 21, 22, 30.**

О проявлении *демократического стиля* руководства свидетельствуют утвердительные ответы по пунктам: **2, 5, 6, 12, 13, 18, 19, 24, 25, 27, 28.**

О проявлении *либерального стиля* руководства свидетельствуют утвердительные ответы по пунктам: **7, 9, 16, 17, 20, 23, 26, 29, 31, 32, 33.**

Подсчитывается сумма набранных по каждой шкале (по каждому стилю) баллов. Степень выраженности каждого стиля:

0 - 3 балла – слабая;

4 – 7 баллов – средняя;

8 -11 баллов – высокая.

Если по всем шкалам оценки низкие, то стиль не сформирован, если высокие – то речь может идти о смешанном стиле управления. Превышение оценок по одной из шкал по сравнению с другими на 3 балла и больше свидетельствует о преобладании стиля, характеризуемого этой шкалой.

Тема 5. Функциональная асимметрия как проблема дифференциальной психологии. Методы исследования право- и леворукости

Проблема функциональной асимметрии человека подробно изучалась физиологами, клиницистами, антропологами, спортивными педагогами. В то же время наличие среди людей не только правшей, но и левшей и амбидекстров (людей с функциональным равенством рук) делает эту проблему и дифференциально-психологической. Что за явление, разделившее людей на эти три класса? Откуда оно возникло? Польза от него или вред? Известно, что не все люди приспособляются к условиям существования одинаковым

способом и между ними имеются типовые различия по функциональной асимметрии. В данном разделе представлены методики для выявления лево- и праворукости.

5.1. Пробы на одновременные действия обеих рук.

А) Одновременное выполнение обеими руками одинаковых действий.

Инструкция 1: Возьмите в каждую руку по карандашу и, действуя одновременно обеими руками, нарисуйте одной рукой круг, а другой – квадрат.

Через некоторое время неведущая рука начнёт рисовать то же, что и ведущая.

Инструкция 2: Возьмите в каждую руку по карандашу и, не глядя, нарисуйте обеими руками круг, квадрат, треугольник.

Сравниваются качество линий и полнота изображения заданных геометрических фигур. Изображения, выполненные ведущей рукой, обычно выглядят более полными и правильными.

Б) Распределение функций между руками, выполняющими одну и ту же задачу.

- **Вкладывание фишек в коробку** – активные действия совершает ведущая рука, неведущая держит или придерживает коробку.

- **Вдевание нитки в иголку** – ведущая рука держит нитку и просовывает её в ушко, а неведущая - держит иголку.

5.2. Пробы на точность попадания.

Инструкция: Возьмите два чистых листа бумаги, поставьте жирную точку в центре каждого из них. Вам нужно попасть в эту точку карандашом при закрытых глазах 15-20 раз подряд, сначала одной рукой на одном листе, потом другой рукой на другом листе.

У правой точность попадания выше при работе правой рукой: точки ближе к цели, распределены вокруг неё равномерно, а форма разброса приближается к овалу. Левая же рука чаще всего попадает в левую половину листа и дальше от цели, чем правая.

У левой наблюдается обратная картина.

5.3. Рисование вертикальных линий

Инструкция: На листе бумаги нарисуйте два квадрата 2 х 2 см. По сигналу экспериментатора быстро заполните их вертикальными линиями, сначала правой рукой – правый квадрат, затем левой рукой – левый квадрат

Число линий, нарисованных ведущей рукой, обычно больше (примерно на одну треть), и они получаются более прямыми.

Литература к методическому разделу курса

1. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике. – Киев: Наукова думка, 1989.
2. Гришин В.В. Лушин П.В. Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе. – М.: ИКА «Москва», 1990.
3. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О.Прохорова. – СПб: Речь, 2004.
4. Практикум по общей и экспериментальной психологии / Под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. - СПб., 2000.
5. Русалов В.М. Предметный и коммуникативный аспекты темперамента у человека //Психол. журнал. 1989. Т.10. №1. С.10-21.
6. Чирков В.И. Методы оценки психического компонента функционального состояния в учебной и трудовой деятельности //Методики исследования и диагностики ФС и работоспособности человека в экстремальных условиях. - М.: ИП АН СССР, 1987.

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ПО КУРСУ

Решение задач как метод обучения стимулирует более активную познавательную деятельность студентов и обеспечивает тесное соединение теории с практикой. Предлагаемые задачи составлены таким образом, чтобы при их решении студенты не только закрепили соответствующие знания, но и оперировали ими, анализируя и конкретизируя предложенное содержание.

I. Задания на воспроизведение основных психологических понятий

Выберите правильный ответ:

1. Самоактуализация - это:

- а) процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний;
- б) способность реагировать на состояние других людей и отвечать им в тон настроения;
- в) стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

2. Подвижность – это свойство нервной системы, означающее:

- а) скорость возникновения и прекращения нервных процессов;
- б) скорость смены процесса возбуждения торможением и, наоборот, процесса торможения - возбуждением;
- в) работоспособность нервной системы.

3. Функциональная асимметрия - это:

- а) смещение оси симметрии в строении полушарий головного мозга, вызванное органическим поражением;
- б) характеристика распределения психических функций (специализация) между правым и левым полушариями;
- в) специфическое для человека строение головного мозга, связанное с речью.

4. В современной отечественной психологии темперамент понимается как:

- а) способ поведения в экстремальных ситуациях;
- б) совокупность свойств нервной системы, характерная для каждого человека;
- в) характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний;

5. Способности понимаются в отечественной психологии как:

- а) индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности;
- б) индивидуальные особенности личности, обусловленные генетически;

в) врожденные задатки, усиленные работоспособностью и волей человека.

6. Экстраверсия - это:

- а) установка на ограничение контактов с объектами внешнего мира ввиду высокой рефлексии;
- б) общая поведенческая тенденция приписывать причины происходящего внешним факторам: окружающей среде, другим людям, судьбе или случаю;
- в) обращенность личности к объектам окружающего мира, влечение к людям, способность легко вступать с ними в контакт.

7. Профессионально значимый признак - это:

- а) характеристика индивидуальности, имеющая значение для успешности протекания данной профессиональной деятельности;
- б) качество, упражняемое в результате приобретения профессионального опыта;
- в) установка на овладение данной профессией.

8. Утомление - это:

- а) временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки;
- б) состояние дезорганизации сознания и деятельности, вызванное объективно непреодолимыми или переживаемыми препятствиями к достижению желаемой цели;
- в) отрицательно окрашенное переживание внутреннего беспокойства.

9 Индивидуальный стиль деятельности - это:

- а) индивидуальный профессиональный выбор человека;
- б) индивидуальный темп деятельности, обусловленный темпераментом человека;
- в) обобщенная характеристика индивидуально-психологических особенностей человека, складывающихся и проявляющихся в его деятельности.

10. Черта личности - это:

- а) присущая индивиду предрасположенность вести себя сходным образом в широком диапазоне ситуаций;
- б) сумма особенностей, отличающих одного человека от другого;
- в) способ поведения в экстремальных ситуациях.

11. Пластичность - это:

- а) легкость переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого или изменение поведения в общении с людьми;
- б) скорость выполнения отдельных действий, операций и движений;
- в) склонность человека эмоционально реагировать на различные события, связанные с его практической деятельностью и общением с людьми;

II. Задания на понимание закономерностей психических явлений

Оцените, верно или неверно следующее высказывание, обоснуйте свой выбор:

- 1.** Способности являются врождённым свойством личности, определяющим отношение человека к учёбе и работе.
- 2.** Стилиевые особенности человека проявляются только в профессиональной деятельности и общении.
- 3.** Ученик-флегматик характеризуется легкой ранимостью, способностью глубоко переживать даже незначительные неудачи, склонностью к мнительности и подозрительности.
- 4.** Ученика с меланхолическим темпераментом приходится чаще, чем других, приучать быть более сосредоточенным, не разбрасываться, бороться с неустойчивостью своих влечений.
- 5.** У детей - холериков приходится поддерживать веру в свои силы, поощрять их активность.
- 6.** Ученику с сангвиническим темпераментом труднее, чем другим, выработать у себя быстроту и энергичность действий.
- 7.** Детей с «леворукостью» обязательно надо переучивать.
- 8.** Стресс – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на экстремальные воздействия (стрессоры). Эвстресс – стресс отрицательных эмоций. Дистресс – стресс положительных эмоций.
- 9.** Эргичность в структуре темперамента – это желание умственного и физического напряжения, показатель избытка или недостатка сил.
- 10.** Эмоциональность в структуре темперамента – это мера чувствительности к расхождению реального и желаемого результата в работе или в сфере общения.
- 11.** У детей с сильной нервной системой наблюдаются большие трудности в работе по алгоритму, по шаблону; часто они пропускают, забывают выполнить ту или иную операцию.

12. У детей с инертной нервной системой наблюдается склонность к выполнению монотонной работы, умение успешно её выполнять на протяжении длительного времени.

13. В ситуации неудачного ответа, порицания у детей со слабой нервной системой может появиться угнетённое состояние, слёзы, дальнейшая работа не клеится.

14. У детей с подвижной нервной системой в ситуации дефицита времени наблюдается сильный дискомфорт, стресс, они теряются, допускают ошибки даже при наличии знаний.

III. Анализ проблемной ситуации и свободное изложение собственных рассуждений

Решите психологические задачи:

1. Педагог с любым темпераментом может быть требовательным. У холерика и сангвиника эта требовательность проявляется более чётко и энергично, а у преподавателя-флегматика или меланхолика она обнаруживается лишь в течение некоторого времени времени, хотя может быть не менее глубокой и результативной.

2. Укажите те особенности поведения, которые обусловлены темпераментом, и те, которые обусловлены мотивацией. По каким признакам это можно установить?

У детей старшего дошкольного возраста холерического темперамента при выполнении различных трудовых заданий могут проявляться следующие особенности поведения:

- а) они невнимательны при объяснении задания даже тогда, когда интересно;
- б) часто не выслушивают объяснение до конца и приступают к работе;
- в) при неудачах бывают срывы, дети рвут тетради, бросают работу, когда что-нибудь не получается;
- г) в новых заданиях с красочным материалом при объяснении внимательно следят за каждым движением воспитателя;
- д) в работах соревновательного характера проявляют терпение и настойчивость при неудачах;
- е) в однообразной работе проявляют торопливость, неряшливость, неаккуратность.

3. У какого ученика - Вали К. или Саши П. - в особенностях поведения наиболее отчетливо проявляются свойства темперамента? Дайте обоснование своего выбора.

У Вали К. повышенная активность, энергичность и работоспособность проявляются при выполнении любых поручений, школьных заданий, а также при выполнении любых общественных поручений. У Саши Л. те же качества проявляются только при выполнении интересных домашних поручений, школьных заданий и общественных нагрузок.

4. Приведены различные особенности поведения. Определите, какие из перечисленных особенностей поведения обусловлены темпераментом, и объясните почему:

- ребёнок обычно начинает разговор первым, легко знакомится с новыми людьми;
- ученик слушает урок внимательно только тогда, когда учитель сообщает что-нибудь интересное;
- даже зная урок, школьник постоянно испытывает неуверенность, сомнение;
- подросток раздражается гневом, как только ему сделают резкое замечание, особенно если оно задевает самолюбие;
- учащийся всё свободное время с увлечением занимается конструированием и совершенствованием радиоприёмника.

5. В любом виде трудовой деятельности требуется комплекс способностей. Отдельные из них необходимы во многих профессиях и видах деятельности (общие способности), другие – только для некоторых видов деятельности (специальные способности). Ниже приведён перечень способностей, важных для профессии педагога-психолога. Определите, какие из них являются относительно общими способностями, а какие – относительно специальными, и объясните почему:

- творческое отношение к делу;
- высокий интеллектуальный уровень;
- способность понимать внутреннее состояние другого человека;
- организаторские способности;
- способность хорошо владеть собой, управлять своими чувствами;
- способность предвидеть изменения в поведении и развитии личности ребёнка;
- способность заражать других своим отношением к делу.

6. Перед педагогами всегда стоит задача развития способностей учащихся, своевременного распознавания, к чему он более всего способен.

По каким признакам можно судить о зарождающейся у учащегося способности к той или иной профессиональной деятельности?

7. Приведены примеры утверждений, в которых содержится незаконченная или ограниченная мысль. С учетом происхождения характера и его

структуры определите, в чем состоит ограниченность каждого из утверждений:

- в каждый данный момент поведение человека обуславливается той ситуацией, в которой он находится;
- характер человека определяется тем, как он выполняет возложенную на него роль;
- поведение человека в каждый данный момент есть результат влияния среды и, прежде всего, его воспитанности;
- о характере человека следует судить по его речи, внешнему облику, привычным действиям и движениям;
- о дисциплинированности учащегося можно судить по тому, как он себя ведёт на уроке.

8. Какими терминами в приведённом ниже примере обозначают в психологии тех и других людей? У кого, по вашему мнению, больше шансов на более высокие успехи в жизни?

Исследованиями было установлено, что одни люди считают, что их судьба определяется случаем или внешними силами, что их успех зависит от удачи, другие – что многое в жизни зависит от них самих и их успех определяется старательным трудом.

5) ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ

1. Предмет, методы, задачи, теоретические основы, современные направления и основные проблемы дифференциальной психофизиологии.
2. Проблема индивидуальных различий в трудах Б.М.Теплова, В.Д.Небылицына, В.С.Мерлина и В.М.Русалова.
3. Основные подходы к пониманию способностей. Общие и специальные способности.
4. Связь способностей и одарённости со склонностью к определённому виду деятельности. Компенсация способностей.
5. Исследование интеллектуальных способностей. Понятие креативности. Факторные теории интеллекта Ч.Спирмена, Дж.Гилфорда, Дж.Келли.
6. Учение о темпераменте. Представления И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности.
7. Подход к изучению темперамента в психологических школах В.С.Мерлина и В.М.Русалова.
8. Критериальные учебные ситуации, дифференцирующие учащихся с различными свойствами нервной системы.
9. Соотношение темперамента и характера.
10. Устойчивость к неблагоприятным психическим состояниям (стресс, утомление, монотония, психическое пресыщение и др.) и индивидуально-типологические особенности.
11. Проблема регуляции и саморегуляции психических состояний в трудовой и учебной деятельности.
12. Функциональные психические состояния в трудовой и учебной деятельности и методы их изучения.
13. Понятие о стилях деятельности в трудах В.С.Мерлина, Е.А.Климова и др. Пути и механизмы формирования индивидуального стиля деятельности.
14. Успешность учебной деятельности и основные свойства нервной системы.

15. Учёт индивидуально-типологических особенностей при использовании педагогами различных приёмов и методов обучения и воспитания.
16. Дифференциально-педагогические аспекты становления профессионала.
17. Стили педагогической деятельности и общения учителей с учащимися.
18. Стили производственной деятельности и прогнозирование её эффективности по типологическим особенностям.
19. Функциональная асимметрия и специализация полушарий. Теория доминантного полушария.
20. Исторические корни появления праворукости. Онтогенетические аспекты право- и леворукости. Влияние деятельности на величину асимметрии.

Учебное издание

Дифференциальная психофизиология

Учебно-методическое пособие

Автор-составитель *С.А. Гапонова*

Редактор *Т.Н. Томилова*

Подписано в печать

Печать оперативная

Объём 3,6 п.л. Тираж 60 экз. Заказ

Нижегородский государственный педагогический университет
Полиграфический участок АНО «МУК НГПУ»
603950, Нижний Новгород, Ульянова, 1