

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 25.08.2023 18:15:19  
Уникальный программный ключ:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

Колледж экономики, управления и права

**Методические указания по организации  
самостоятельной работы студентов  
по учебному предмету  
ДУП.03.У Психология**

для специальности  
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Ростов-на-Дону  
2022

Методические указания по учебному предмету Психология разработаны с учетом ФГОС среднего профессионального образования специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах предназначены для студентов и преподавателей колледжа.

Методические указания определяют этапы выполнения работы на практическом занятии, содержат рекомендации по выполнению индивидуальных заданий и образцы решения задач, а также список рекомендуемой литературы.

Составитель (автор):                    И.И. Филиппова                    преподаватель колледжа ЭУП

Рассмотрены на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8 от «30» июня 2022 г

Председатель П(Ц)К специальности                    Т.В. Войлова

и одобрены решением учебно-методического совета колледжа.

Протокол № 8 от «30» июня 2022 г

Председатель учебно-методического совета колледжа                    С.В. Шинакова

Рекомендованы к практическому применению в образовательном процессе

## Оглавление

Пояснительная записка .....	4
Перечень внеаудиторных самостоятельных работ по психологии .....	6
Тема: Психические познавательные процессы человека .....	7
Самостоятельная работа №1: Подобрать примеры видов ощущений и примеры, характеризующие особенности ощущений, сравнить два психических процесса: ощущение и восприятие .....	7
Самостоятельная работа №2: Привести примеры анализа, синтеза, сравнения, обобщения, абстракции, понятия, суждения, умозаключения.....	10
Самостоятельная работа №3: Подобрать примеры воссоздающего и творческого воображения. Ответить на вопрос: в чем основное отличие воображения от представлений памяти?.....	11
Самостоятельная работа №4: Ответить на вопрос: возможна ли разумная деятельность без внимания? .....	12
Тема: Психология личности.....	13
Самостоятельная работа №5: Придумать примеры волевого действия, проанализировать его этапы.....	13
Самостоятельная работа №6: Определить тип темперамента одноклассника, зная характеристику типов темперамента.....	16
Тема: Возрастная и педагогическая психология.....	29
Самостоятельная работа №7: Подготовить реферат на тему: «Особенности агрессивного подростка» .....	29
Самостоятельная работа №8: Подготовить реферат на тему: «Особенности тревожного подростка».....	34
Литература .....	38

## Пояснительная записка

Самостоятельная работа над учебным материалом состоит из выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР).

В сборнике Вам предлагается перечень внеаудиторных самостоятельных работ, которые вы должны выполнить в течение учебного года.

При выполнении (ВСР) обучающийся может обращаться к преподавателю для получения консультации.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская, проектная работа, выполняемая за рамками расписания учебных занятий по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия и является обязательной для каждого студента.

Целью самостоятельной работы обучающихся является:

- обеспечение профессиональной подготовки выпускника в соответствии с ФГОС СПО;
- формирование и развитие общих компетенций, определённых в ФГОС СПО;
- формирование и развитие профессиональных компетенций, соответствующих основным видам профессиональной деятельности.

Задачами, реализуемые в ходе проведения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, в образовательной среде колледжа являются:

- систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления: способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- овладение практическими навыками применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;
- развитие исследовательских умений.

Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу, находит свое отражение:

- в рабочем учебном плане – в целом по циклам основной профессиональной образовательной программы, отдельно по каждому из учебных циклов, по каждой дисциплине, междисциплинарному курсу и профессиональному модулю;
- в рабочих программах учебных дисциплин и профессиональных модулей с ориентировочным распределением по разделам и темам.

Контроль результатов самостоятельной работы учащихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и самостоятельную работу по дисциплине психология и может проходить в письменной, устной или смешанной форме с предоставлением изделия или продукта творческой деятельности. Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы учащегося являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания и умения при выполнении практических задач;
- уровень сформированности общих и профессиональных компетенций.

## Перечень внеаудиторных самостоятельных работ по психологии

№п/п	Наименование тем	Количество часов	Вид работы
<b>Тема: Психические познавательные процессы человека - 8</b>			
1	1. Подобрать примеры видов ощущений и примеры, характеризующие особенности ощущений. 2. Сравнить два психических процесса: ощущение и восприятие.	2	Углубленный анализ научно-методической литературы, конспектирование.
2	Привести примеры анализа, синтеза, сравнения, обобщения, абстракции, понятия, суждения, умозаключения.	2	Выполнение заданий поисково-исследовательского характера
3	Придумать примеры воссоздающего и творческого воображения. Ответить на вопрос: в чем основное отличие воображения от представлений памяти.	2	Выполнение заданий поисково-исследовательского характера
4	Ответить на вопрос: возможна ли разумная деятельность человека без внимания?	2	Выполнение заданий поисково-исследовательского характера
<b>Тема: Психология личности - 6</b>			
5	Придумать примеры волевого действия, проанализировать его этапы.	3	Выполнение заданий поисково-исследовательского характера
6	Определить тип темперамента у одноклассников, зная характеристику типов темперамента. Определить свой тип темперамента.	3	Лабораторно – практическое занятие
<b>Тема: Возрастная и педагогическая психология - 8</b>			
7	Особенности агрессивного подростка.	4	Реферат
8	Особенности тревожного подростка.	4	Реферат
	<b>Итого часов</b>	<b>24</b>	

## Тема: Психические познавательные процессы человека.

Самостоятельная работа №1. Подобрать примеры видов ощущений и примеры, характеризующие особенности ощущений. Сравнить два психических процесса: ощущения и восприятия.

**Цель:** изучить понятия ощущение и восприятие.

### Теоретический материал:

Ощущения - процесс первичной обработки информации на уровне отдельных свойств предметов и явлений; они являются продуктом работы пяти органов чувств — зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса;

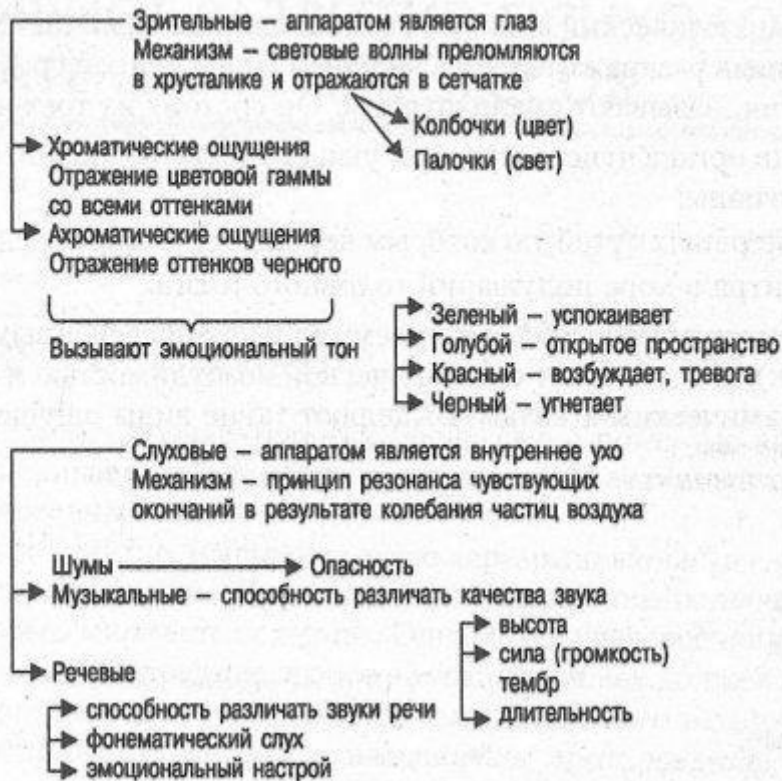
Восприятие — результат обработки информации более высокого уровня, в котором суммируются данные отдельных органов чувств и на этой основе создается целостный образ предмета, явления, человека. Для обозначения этого понятия используется и термин «перцепция» (от лат. perception — представление, восприятие).

Ощущения – отражение в сознании субъекта отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на органы чувств. Органы чувств – это механизмы, с помощью которых информация об окружающей действительности поступает в кору головного мозга.

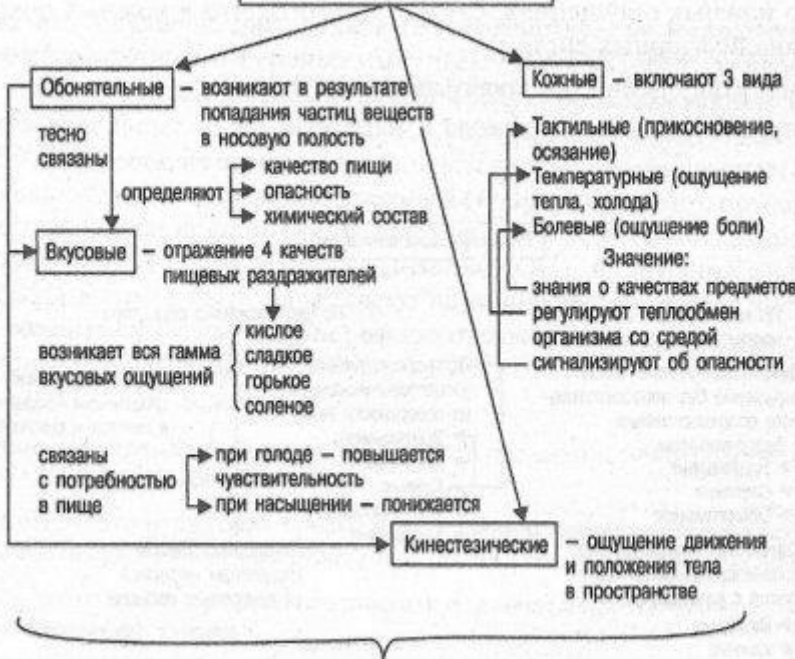
Восприятие – целостное отражение предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. Это результат деятельности системы анализаторов.



### Характеристика видов ощущений



### Характеристика видов ощущений



1. Ощущение – составная часть восприятия, в то время как восприятие всегда представляет собой комплекс ощущений. Восприятие – более сложный процесс, чем ощущение.

2. Способность ощущать дана с рождения всем живым существам, имеющим развитую нервную систему. Способность воспринимать присуща только человеку и высшим животным, причем она трансформируется в процессе жизненного опыта.
3. Ощущение провоцирует возникновение чувства, восприятие формирует образ. Ощущение – исключительно внутренний процесс, восприятие тесно связано с процессом объективации, когда личные переживания мы проецируем на объект.
4. Ощущение – процесс отражения отдельного свойства объекта. Восприятие основано на комплексе ощущений и формируется вследствие мышления, осознания, синтеза и анализа.

Сходство ощущения и восприятия обнаруживается в том, что и то и другое проявляется при непосредственном воздействии на органы чувств.

Различие проявляется в том, что внешние явления, воздействуя на наши органы чувств, вызывают субъективный эффект в виде ощущений без какой бы то ни было встречной активности субъекта по отношению к воспринимаемому воздействию, восприятие всегда выступает как субъективно соотносимое с оформленной в виде предметов, вне нас существующей, действительностью.

Ощущения находятся в нас самих, воспринимаемые же свойства предметов, их образы локализованы в пространстве. Этот процесс, характерный для восприятия в его отличии от ощущений, называется объективацией.

Еще одно отличие восприятия в его развитых формах от ощущений состоит в том, что итогом возникновения ощущения является некоторое чувство (например, ощущение яркости, громкости, соленого, высоты звука, равновесия и т.п.), в то время как в результате восприятия складывается образ, включающий комплекс различных взаимосвязанных ощущений, приписываемых человеческим сознанием предмету, явлению, процессу.

Предметность, целостность, константность и обобщенность – это основные свойства образа, складывающиеся в процессе и результате восприятия. Эти свойства восприятия с рождения человеку не присущи; они постепенно складываются в жизненном опыте, частично являясь естественным следствием работы анализаторов, синтетической деятельности мозга.

Восприятие, таким образом, выступает как осмысленный (включающий принятие решения) и означенный (связанный с речью) синтез разнообразных ощущений, которые получаются от целостных предметов или сложных, воспринимаемых как целое, явлений.

### **Тема: Психические познавательные процессы человека.**

Самостоятельная работа №2. Привести примеры анализа, синтеза, сравнения, обобщения, абстракции, понятия, суждения, умозаключения.

**Цель:** закрепить знания о мыслительных процессах.

**Теоретический материал:**



К разрешению задачи мышление идет с помощью многообразных операций, таких как сравнение, анализ, синтез, абстракция и обобщение.

Сравнение- мышление сопоставляет вещи, явления и их свойства, выявляя их сходства и различия, что приводит к классификации.

Анализ- мысленное расчленение предмета, явления или ситуации для выделения составляющих элементов. Таким образом мы отделяем несуществующие связи, которые даны в восприятии.

Синтез- обратный анализу процесс, который восстанавливает целое, находя существенные связи и отношения. Анализ и синтез в мышлении взаимосвязаны. Анализ без синтеза приводит к механическому сведению целого к сумме частей, также невозможен синтез без анализа, т.к. он должен восстановить целое из выделенных анализом частей. В складе мышления некоторых людей наблюдается склонность- у одних к анализу, у других к синтезу.

Абстракция - это выделение одной какой-либо стороны, свойства и отвлечение от остальных. Так, рассматривая предмет, можно выделить его цвет, не замечая формы, либо наоборот, выделить только форму. Начиная с выделения отдельных чувственных свойств, абстракция затем переходит к выделению нечувственных свойств, выраженных в абстрактных понятиях.

Обобщение (или генерализация) – это отбрасывание единичных признаков, при сохранении общих, через раскрытие существенных связей. Обобщение может совершиться путем сравнения, при котором выделяются общие качества. Так совершается обобщение в элементарных формах, через раскрытие отношений, связей и закономерностей. Абстракция и обобщение являются двумя взаимосвязанными сторонами единого мыслительного процесса, при помощи которого мысль идет к познанию. Познание совершается в понятиях, суждениях и умозаключениях, поэтому основные формы логического мышления- это понятия, суждения, умозаключения.

Понятие – мысль, в которой отражаются общие, существенные и отличительные (специфические) признаки предметов и явлений действительности. Содержание понятий раскрывается в устной и письменной форме.

Суждение – это отражение связей между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и признаками. Это высказывания чего-то о чем-то. Они утверждают или отрицают какие-либо отношения между... Они бывают общими, частными и единичными. В общих что-то утверждается или отрицается относительно всех предметов (все рыбы дышат жабрами), и т.д. Суждения образуются двумя способами: - непосредственно, когда в них выражают то, что воспринимают - опосредованно – путем умозаключений или рассуждений.

Умозаключение, рассуждение – это и есть основная форма опосредованного познания действительности. Это такая связь между мыслями (понятиями, суждениями), в результате которой из одного или нескольких суждений мы

получаем другое суждение, извлекая из его содержания исходных суждений. Исходные суждения, из которых выводится другое, называются посылками умозаключения.

Простейшая форма вывода – силлогизм (все металлы – электропроводны. Олово – металл. Следовательно, олово – электропроводно).

### **Тема: Психические познавательные процессы.**

Самостоятельная работа №3. Придумать примеры воссоздающего и творческого воображения. Ответить на вопрос: в чем основное отличие воображения от представлений памяти.

**Цель:** уметь находить сходства и различия воображения и представлений памяти.

### **Теоретический материал:**

Воображение – особая форма человеческой психики, стоящая отдельно от остальных психических процессов и вместе с тем занимающая промежуточное положение между восприятием, мышлением и памятью

Воображение – (фантазия), психическая деятельность, состоящая в создании представлений и мысленных ситуаций, никогда в целом не воспринимавшихся человеком в действительности. Различают воссоздающее воображение и творческое воображение.

Представление - образ ранее воспринятого предмета или явления (представление памяти, воспоминание), а также образ, созданный продуктивным воображением.

До сих пор ученым почти неизвестно о механизме воображения. Эта форма характерна только для человека и странным образом связана с деятельностью организма. Благодаря воображению человек творит и разумно планирует свою деятельность и управляет ею. Воображение является основой наглядно – образного мышления, позволяющему человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без непосредственного вмешательства практических действий.

От восприятия воображение отличается тем, что его образы не всегда соответствуют реальности, в них есть элементы фантазии, вымысла.

Душевная жизнь – это безостановочное движение представлений.

В разные отрезки времени одно и то же представление может пребывать в разных областях сознания.

### **Классификация**

Определяется четырьмя видами:

Активное	Пассивное	Продуктивное	Репродуктивное
возникает по собственному желанию, усилием воли.	возникает у человека спонтанно, мимо воли желания.	действительность сознательно конструируется человеком. (но при этом в образе она творчески преобразуется)	воспроизвести реальность в том виде, в каком она есть. (элементы фантазии)

Представление разделяют:

- зрительные,
- двигательные,
- обонятельные,
- вкусовые,
- осязательные,
- интрацептивные,
- технические,
- топографические,
- музыкальные,
- и др.

### Развитие процесса

Первичной базой для воображения всегда остается реальность – жизнь.

Воображая человек, творит – художник – картины, конструктор – сооружения. Нарастивая свою потенциальную базу человек, воплощает свои воображаемые «проекты» в жизнь. Воображение тесно связано с такими процессами как память, мышление, без взаимосвязи с ними невозможен процесс осуществления своей идеи.

Для успешного развития полноты, правильности, ясности представления необходим интерес к конкретному виду деятельности. Представление о предмете тем прочнее и ярче, чем чаще этот предмет является объектом внимания и действий человека. Пассивное повторение восприятия объекта не формирует представление о нем. Средствами формирования зрительных, двигательных, а также схематических представлений учащихся являются учебные кинофильмы, диафильмы, видеофильмы.

**Тема: Психические познавательные процессы человека.**

Самостоятельная работа №4. Ответить на вопрос: возможна ли разумная деятельность без внимания?

**Цель:** закрепить знания о понятии внимание.

### Теоретический материал:

Внимание — это сосредоточенность человека на объектах и явлениях окружающего мира, наиболее значимых для него.

Внимание — это направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость.

Каждое действие человека включает в себя ориентирование, исполнение и контроль. Последняя, контрольная, часть и есть внимание. В отличие от других действий внимание не имеет отдельного, особенного результата, оно лишь способствует улучшению действий. Концентрируя внимание в процессе деятельности, человек сосредоточивается на главном, отвлекаясь от всего лишнего, что выходит за пределы решаемой задачи. Поэтому, на мой взгляд, разумная деятельность без внимания невозможна.

Концентрация внимания - это способность удерживать внимание на каком-либо объекте в течение длительного времени. Трудности концентрации внимания периодически испытывают все люди. Если уж взрослому человеку сложно заставить себя заниматься длительное время скучной, однообразной работой, что уж говорить о ребёнке, которому приходится делать выбор между учебником по математике, необходимостью следить за объяснениями учителя и возможностью порисовать в тетрадке. В то же время, любимым делом школьник может заниматься часами, игнорируя всё, что не связано с ним, и не проявляя никаких признаков утомления. Выходит, одна из самых главных причин трудностей концентрации внимания - отсутствие интереса.

Вторая причина трудностей концентрации внимания - утомление. Недостаток сна, большое количество занятий, завышенные требования, недомогание - всё это заставляет ребёнка думать об отдыхе, а не об учёбе.

Ещё один важный фактор - нарушение душевного равновесия. Если ребёнок чем-то огорчён, подавлен, обижен, он невольно будет снова и снова возвращаться к беспокоящей его проблеме, впрочем, как и взрослый.

### **Тема: Психология личности.**

Самостоятельная работа №5. Придумать примеры волевого действия, проанализировать его этапы.

**Цель:** закрепить знания о понятии воля, проанализировать этапы волевого действия.

#### **Теоретический материал:**

В каждом волевом действии можно выделить два этапа. Первый — подготовительный этап, этап мысленного действия, обдумывания, на котором осознается цель, определяются пути и средства достижения цели и принимается решение; второй — исполнительный этап, на котором происходит выполнение принятого решения и самооценка выполненного действия.

Подготовительный этап. Всякое волевое действие как действие целенаправленное всегда начинается с постановки и ясного осознания цели действия. Прежде чем действовать, надо осознать, для чего действовать, что человек стремится достигнуть в результате действия. Очень важно также осознать значение цели. Если человек осознает, что поставленная им цель имеет не только личное, но и большое общественное значение, он становится способным к преодолению значительных трудностей.

Важно и осознание доступности цели. Постановка целей, которых данный человек не в силах достичь, создает привычку не доводить начатое дело до конца. Однако легкодоступные цели не развивают воли, не вырабатывают умения бороться с трудностями, преодолевать препятствия. Цели действия должны быть

доступны человеку, но требовать больших усилий для их достижения. Только такие цели определяют подлинно волевое поведение.

Для правильной оценки волевого действия необходимо знать и мотивы (побуждения), которые определили постановку данной цели, побудили человека действовать. Каждое действие человека совершается для чего-то (цель) и почему-то (мотив).

Учеников III класса спросили: «Почему вы хорошо учитесь?» Ответы были разные. Один ученик ответил: «Это моя обязанность — как папа с мамой хорошо работают, так и я должен хорошо учиться». Другой ученик сказал: «Хочу, чтобы учительница похвалила». Третий ученик заявил: «Я хочу быть лучше всех. Мне за хорошие отметки папа деньги дает на кино». И деятельность одна и та же, и результаты одинаковы, а мотивы деятельности различны.

Из приведенного примера видно, что мотивы бывают разного уровня — низшего (эгоистические побуждения) и высшего (мотивы общественного порядка, чувство долга). Конечно, действия человека могут определяться и мотивами личного порядка (стремление обеспечить свое благополучие, чувство личной привязанности и т. д.), но у передового советского человека личные мотивы не противоречат общественным интересам.

Содержание подготовительного этапа волевого действия различно в зависимости от того, имеются ли внутренние или внешние препятствия к достижению цели. При наличии внутренних препятствий (страх, лень, утомление, нежелание действовать) подготовительный этап принимает характер борьбы мотивов. Это может быть борьба мотивов одного уровня (одинаково хочется вечером пойти в кино и театр, одинаково хочется после окончания школы приобрести профессию шофера и монтажника) и борьба мотивов различного уровня (пойти в кино или садиться делать уроки). Во втором случае надо осознать уровень мотивов и отдать предпочтение мотиву более высокого уровня.

Борьба мотивов в волевом действии — это нередко борьба между чувством долга и противоречащими долгу побуждениями. Воля и проявляется в умении заставить себя сделать то, что диктует чувство долга, подавив противоречащие долгу побуждения. Когда речь идет о том, делать ли то, что надо, или то, что хочется, следует отдавать предпочтение мотиву «надо». Например, ученик нагрубил учительнице и не хочет признать ошибку и извиниться. Его товарищ колеблется: ему не хочется критиковать друга, но мотивы долга и ответственности в конце концов заглушают мотивы ложной дружбы и товарищества, и он открыто осуждает провинившегося.

Важно подчеркнуть, что у человека с морально воспитанной волей исключается всякая внутренняя борьба при выполнении долга. Долг для него — мотив, исключаящий всякие колебания; сознание общественной необходимости действия исключает всякую возможность поступить в противоречии с долгом.

При наличии только внешних препятствий борьба мотивов отсутствует, подготовительный этап волевого действия заключается в обдумывании средств достижения цели, выборе конкретного способа действия, наиболее подходящего в данных условиях. Например, ученик решил сделать модель. Прежде чем приступить к делу, он обдумывает, из какого материала будет делать модель и где достать этот материал, какие нужны инструменты и где их взять, когда и где он будет делать модель, с кем консультироваться и т. д.

Подготовительный этап волевого действия завершается принятием определенного решения.

Исполнительный этап. Следующий, важнейший этап всякого волевого действия — исполнение принятого решения. Конечно, воля проявляется и в принятии решения (которое иногда тоже может требовать больших усилий), но это одно еще не дает права считать человека волевым. Человек, который только ставит перед собой пусть самые возвышенные, самые важные цели, только принимает решения, но не претворяет их в жизнь, не доводит дело до конца,— человек безвольный.

Исполнение может иметь двоякую форму: форму внешнего действия (внешний волевой поступок) и форму воздержания от внешнего действия (внутренний волевой поступок). Когда, например, ученик воздерживается от подсказки (а ему очень хочется подсказать товарищу), от желания грубо ответить старшему, волевое действие выражается в отсутствии действия.

Если человек отходит от принятой цели, то он проявляет недостаток воли. Разумеется, в тех случаях, когда меняются обстоятельства, возникают какие-то новые условия и выполнение ранее принятого решения становится нерациональным, необходим сознательный отказ от принятого решения. Волевой человек должен уметь, когда это нужно, отказаться от намеченного действия, принять новое решение, иначе это уже будет не проявление воли, а бессмысленное упрямство.

Результатом волевого действия является достижение цели. Завершается волевое действие его самооценкой :человек оценивает избранные им способы достижения цели, затраченные усилия и делает соответствующие выводы для будущего.

### **Тема: Психология личности.**

Самостоятельная работа №6. Определить тип темперамента у однокурсников, зная характеристику типа темперамента. Определить свой тип темперамента.

**Цель:** закрепить знания о понятии темперамент, научиться определять тип темперамента с помощью психодиагностических методик.

**Теоретический материал:**

Темпераментом называются индивидуальные психологические особенности, характеризующие личность человека со стороны динамики его психических процессов.

К динамике психических процессов относятся: а) сила психических переживаний, их глубина или поверхностность, б) скорость протекания психических процессов и в) степень эмоциональной возбудимости, придающая поведению человека своеобразную эмоциональную окраску.

По типическим особенностям динамики психических процессов с давних пор различают четыре основных темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический.

**Сангвиник.** Человек сангвинического темперамента отличается относительно слабой интенсивностью психических процессов и быстрой сменой одних психических процессов другими. Для сангвиника характерны легкость и быстрота возникновения новых эмоциональных состояний, которые, однако, быстро сменяя друг друга, не оставляют в его сознании глубокого следа.

Обычно сангвиник отличается богатой мимикой, его эмоциональные переживания сопровождаются разнообразными выразительными движениями. Это жизнерадостный человек, отличающийся большой подвижностью. С внешней подвижностью у сангвиника связывается быстрота психических процессов: он впечатлителен, быстро отзывается на внешние раздражения и менее сосредоточен и углублен в свои личные переживания.

Сангвиник легко справляется с задачами, требующими быстрой сообразительности, если только эти задачи не являются особо трудными и серьезными. Он легко берется за разные дела, но вместе с тем легко и забывает о них, заинтересовавшись новыми. В своих решениях он нередко поспешен, мало над ними задумывается, часто разбрасывается.

Сангвиник легко входит в общение с другими людьми. Однако его отношение к другим людям часто поверхностно: он легко расстается со своими привязанностями, быстро забывает горести и радости, обиды и примирения.

**Холерик.** Холерический темперамент характеризуется большой интенсивностью и яркой выраженностью эмоциональных переживаний и быстротой их протекания. Эта особенность выражается в характерных для холерика вспыльчивости и отходчивости, непосредственно следующей за бурными вспышками чувств. Холерик — человек горячий, страстный, отличающийся резкой сменой чувств, которые у него всегда глубоки, захватывают его целиком. Он глубоко и сильно переживает как радости, так и печали, что находит свое (иногда бурное) выражение в его мимике и действиях.

Люди холерического темперамента отличаются большой подвижностью, однако их подвижность иная, чем у сангвиников. Если сангвиника отличают быстрые, плавные и ловкие движения, то у холерика они часто носят резкий

характер, отличаются стремительностью. Для людей холерического темперамента характерна большая активность и энергия.

**Меланхолик.** Для людей с меланхолическим темпераментом характерно медленное течение психических процессов, в том числе эмоциональных переживаний; вместе с тем эти переживания у меланхолика отличаются большой глубиной, накладывая свой отпечаток на весь склад его личности. Чувства и настроения меланхолика однообразны и вместе с тем очень устойчивы. Нередко они носят астенический характер. В связи с этим самый термин «меланхолик» часто обозначает человека, отличающегося грустным и даже мрачным настроением. Люди с меланхолическим темпераментом нередко очень болезненно относятся к внешним обстоятельствам, легко уязвимы, тяжело переживают трудности жизни. Нередко они отличаются замкнутостью в самих себе и необщительностью.

Эти особенности меланхолического темперамента находят свое выражение и во внешнем облике человека: движения его медлительны, однообразны, сдержанны; глубокие чувства внешне выражаются слабо; по внешним проявлениям можно судить только об общем астеническом характере его эмоций, но не об отношении к окружающим явлениям и событиям в данном конкретном случае: меланхолик редко обнаруживает свои чувства.

Меланхолический темперамент часто характеризуется упадничеством, отсутствием бодрости и решительности в своих действиях, частыми колебаниями, а в наиболее резких своих проявлениях — пассивностью, вялостью, незаинтересованностью порученным человеку делом.

**Флегматик.** Внешне человек флегматического темперамента отличается прежде всего малой подвижностью, движения его очень медлительны и даже вялы, не энергичны, от него нельзя ожидать быстрых действий. Флегматика характеризует также слабая эмоциональная возбудимость. Его чувства и настроения отличаются ровным характером и изменяются медленно. Это невозмутимый, размеренный в своих действиях человек. Он редко выходит из ровного, спокойного эмоционального состояния, его можно редко видеть сильно взволнованным, ему чужды аффективные проявления личности.

Характерный для флегматика строй эмоциональных состояний находит и соответствующее внешнее выражение. Мимика и жесты флегматика однообразны, невыразительны, речь медленная, лишённая живости, не сопровождается выразительными движениями.

Прежде чем что-либо сделать, флегматик долго и обстоятельно обдумывает предстоящие действия; однако принятые решения выполняет спокойно и неотступно, сильно привязывается к привычной для него работе и с трудом переключается на новые виды труда.

Было бы ошибкой думать, что каждый человек может быть отнесен к одному из рассмотренных выше четырех видов темперамента. Описанные темпераменты в



жизни встречаются редко. В характере каждого человека обычно своеобразно соединяются черты, присущие разным темпераментам; про таких людей говорят, что они обладают смешанным темпераментом. Лишь тогда, когда в характере человека значительно преобладают черты того или иного темперамента, он может быть очень приближенно отнесен к представителям одного из указанных четырех видов темперамента.

Для определения типа темперамента можно использовать следующие методики: личностный опросник Г. Айзенка, определение преобладающего типа темперамента (А. Белов).

### **Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента):**

Инструкция. Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичны ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы "встряхнуться", испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые могут вас ободрить или утешить?
3. Вы считаете себя человеком беззаботным?
4. Трудно ли вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастливы, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы готовы решиться на очень многое?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?

22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Можете ли вы сказать, что у вас часто нервы бывают натянуты до предела?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочесть об этом в книге, нежели спросить у людей?
33. Бываете ли вы иногда так возбуждены, что не можете усидеть на месте?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас слабость и головокружения?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что нередко вам не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или в школу (на работу)?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Вы бы чувствовали себя несчастным, если бы длительное время были лишены общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от длительной бессонницы?

### **Обработка данных.**

При совпадении ответов с ключом начисляется один балл. Подсчитайте сумму баллов по трем показателям (А, Б, В) в отдельности.

- Показатель А (искренность ответов)

Присвойте балл каждому ответу "Да", если вы дали его на вопросы №№ 6, 24, 36.

Присвойте балл каждому ответу "Нет", если вы дали его на вопросы №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

- Показатель Б (экстраверсия, степень общительности, зависимости поведения от мнения окружающих, умение приспособливаться к новым условиям)

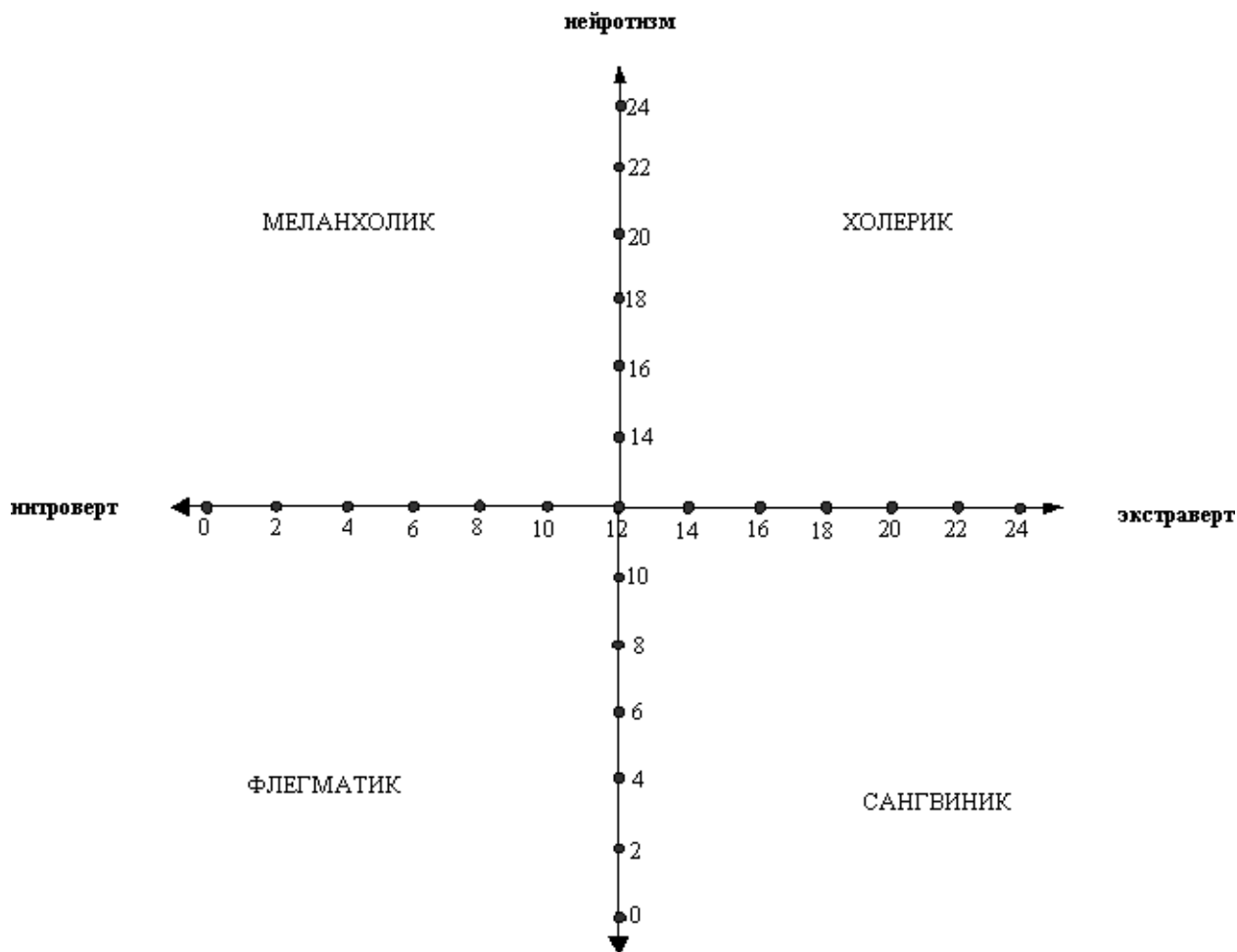
Присвойте балл каждому ответу "Да", если вы дали его на вопросы №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Присвойте балл каждому ответу "Нет", если вы дали его на вопросы №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

- Показатель В (нейротизм, степень эмоциональной чувствительности, возбудимости)

Присвойте балл каждому ответу "Да", если вы дали его на вопросы №№ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если по шкале А получено более 4 баллов - результаты считаются недостоверными, так как ответы были неискренни. Для определения типа темперамента нужно найти точку в пространстве по двум координатам: Показатель Б по горизонтальной оси, показатель В - по вертикальной оси.



Если точка попадает на ось (один из показателей равен 12), то проявляется промежуточный темперамент, умеренно выраженный или коммуникативная направленность (показатель Б), или возбудимость (показатель В). Чем ближе точка расположена к центру круга (показатели Б и В имеют значение от 6 до 18), тем более адаптивно поведение, то есть черты темперамента проявляются не в крайней степени, их легко контролировать. Чем больше значения приближаются к максимальным или минимальным, тем тяжелее человеку корректировать своё поведение, так как черты темперамента проявляются достаточно сильно.

### *Сангвиник*

Повышенная активность, возбудимость. Живо и с большим энтузиазмом откликается на всё, привлекающее его внимание. Живая мимика и выразительные движения. По его лицу легко угадать, каково его настроение, каково его отношение к предмету или человеку. Быстро сосредоточивает внимание, при выполнении какого-либо дела работает быстро, может долго работать, не утомляясь, энергично принимается за новое дело. Быстрота ума, находчивость. Чувства, настроения, интересы и стремления очень изменчивы. Он легко сходится с новыми людьми. Легко привыкает к новым требованиям и обстановке. Азартен, склонен к риску. Может быть лидером и вести за собой, умеет увлекать других своими идеями. Не всегда

чувствителен к переживаниям и проблемам окружающих, хорошо справляется лишь с той работой, которая для него интересна и важна. Не всегда ответственно выполняет то, что ему не очень нужно или неинтересно.

### *Холерик*

Бывает несдержан, нетерпелив, вспыльчив, но так же легко отходит и забывает об обидах. Устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, высокая ответственность, переживает за результаты и последствия своих действий, не любит расстраивать окружающих. Общителен, открыт, умеет сопереживать, сочувствовать, энергичный, работоспособный, быстро переключается с одного дела на другое, но не всегда внимателен и организован. Тревожен, беспокоен, не всегда чётко определяет приоритеты.

### *Флегматик*

Мало эмоционален. Трудно рассмешить, разгневать или опечалить. Когда все смеются по какому-либо поводу, остаётся невозмутимым. При больших неприятностях остаётся спокойным. Мимика и движения не выразительны. Энергичен, отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Медленный темп движений и речи, ненаходчив. Медленно сосредоточивает внимание. С трудом переключает внимание, приспосабливается к новой обстановке и перестраивает навыки и привычки. С трудом сходится с новыми людьми и откликается на внешние впечатления.

### *Меланхолик*

Повышенная чувствительность, незначительный повод может вызвать слёзы на глазах. Чрезмерно обидчив, раним, мнителен. Мимика и движения не выразительны. Голос тихий. Плачет и смеётся тихо. Пониженная активность. Нерешителен, не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет опускать руки, неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Легко отвлекаемое и неустойчивое внимание. Медленный психический темп. Обиды носит в себе, фиксируется на ошибках и неудачах. Для того, чтобы получить точные портреты, можно использовать следующую схему анализа:

- **Б>16, В>16**

Вы импульсивный, вспыльчивый, легко возбудимый человек. Вам трудно сдерживать себя и вы бываете излишне резки и прямолинейны. Увлеченно отдаетесь делу, но при неудаче быстро теряете интерес. Люди вашего типа предпочитают работу с ярко выраженной цикличностью, требующую максимального напряжения сил, но не длительную. Их привлекает высокий

темп движений, разнообразие, необходимость проявлять смекалку и сообразительность.

Вам больше подходят профессии технической направленности или связанные с преподаванием технических дисциплин, а так же профессии, связанные с переменной обстановки, путешествиями, разъездами (геолог, инженер-радиофизик, инженер-строитель, инженер по связи, инженер-преподаватель, программист и др.).

- **Б>16, В<8**

Вы человек уравновешенный, умеете себя сдерживать. В сложных жизненных ситуациях можете иногда "потерять голову", но волевым усилием способны восстановить равновесие. Достаточно легко переносите смену обстановки, схватываете новое, гибки в общении с людьми, склонны к активной деятельности. Предпочитаете самостоятельность в делах, работу, требующую смекалки, находчивости, энергичности, напряжения, выдержки. Люди вашего типа лучше справляются с деятельностью, требующей четкого планирования, учета последовательности событий. Чаще всего они становятся лидерами, организаторами.

Вам подходят профессии: преподаватель, психолог, дефектолог, воспитатель, диспетчер, журналист, специалист по связям с общественностью, социолог, экскурсовод, агент по туризму, страховке и другим направлениям, экономист, технолог, переводчик, юрист, водитель разнообразных видов транспорта и т. п.

- **Б>16, 8<В<16**

Вы человек достаточно живой и общительный, активный, когда видите перед собой ясную задачу и конкретное дело. Неплохо переносите смену обстановки, достаточно быстро к ней приспосабливаетесь, легко схватываете новое. Вы энергичны, способны много работать не утомляясь, сдержанны, спокойны, легко можете включаться в новую деятельность.

Вам подходят разнообразные профессии: геолог, археолог, инженер-физик, педагог, проводник пассажирского поезда, летчик, системный администратор, строитель, юрист, инженер-конструктор, наладчик оборудования, инженер транспорта, технолог по производству питания, одежды и др.

- **Б<8, В<8**

Вы человек весьма уравновешенный в своих чувствах и действиях. Остаетесь спокойным и ровным в сложных жизненных ситуациях. Очень сдержанны, рассудительны, но медлительны. Труднее приспосабливаетесь к изменяющейся обстановке. Вам требуется время для обдумывания, раскачки, но, начав дело, вы обычно стараетесь довести его до конца, вы малоразговорчивы, не любите говорить по пустякам, вам трудно общаться с

людьми. Предпочитаете работу, не требующую частой смены заданий, медленного темпа. Затрудняетесь самостоятельно принимать решения, поэтому вам лучше не брать на себя ответственность за руководство людьми и организацию деятельности других.

Вам больше подходят профессии: оператор станков с программным управлением, оператор связи, компьютерных систем, экономист, бухгалтер, корректор, лесничий, машинист, техник-технолог по разным видам производства и др.

- **Б<8, В>16**

Вы впечатлительный, стеснительный человек, трудно находящий контакты с другими людьми. Зачастую обидчивы, чувствуете себя уверенно лишь в знакомой, привычной обстановке. Люди, мало вас знающие, часто не понимают вас. Вам рекомендуется работать в обстановке, не требующей большого нервного напряжения, быстрых реакций и частой смены характера деятельности.

Вам больше подойдут профессии: ландшафтный дизайнер, микробиолог, лаборант в химлаборатории, библиотекарь, корректор, реставратор, настройщик музыкальных инструментов, сборщик радиодеталей и микросхем, деталей на часовом заводе, чертежник, художник-архитектор, конструктор-модельер, музыкальный работник, технолог в легкой и пищевой промышленности.

- **Б<8, 8<В<16**

Вы человек необщительный, застенчивый, довольно сдержанный в чувствах, вдумчивый, склонный к рассуждениям. В поступках ориентируетесь в основном на собственные чувства, представления. Такой человек сближается только с немногими друзьями. Свои действия планирует заранее, не любит сильных впечатлений, стремится к спокойной, упорядоченной жизни. Людям этого типа предпочтительны профессии, где требуются усидчивость, пунктуальность, внимательность в работе. Они предпочитают работать в одиночку.

Вам больше подойдут профессии: программист, инженер леса, зоолог, биолог, переводчик иностранного текста и др.

- **8<Б<16, В>16**

Вы человек эмоционально неустойчивый, чувствительный. В меру общительный, но в отношениях с людьми не очень выдержанный, легко обижаетесь. Ваши поступки часто зависят от вашего настроения: вы то очень энергичны, то становитесь вялым и апатичным. Непостоянны во взглядах и интересах. У вас хорошо развита интуиция. Люди вашего типа предпочитают работу интересную, связанную с эмоциями, но непродолжительную и не очень напряженную, больше умственную, чем физическую.

Вам подойдут профессии: филолог, актер драмтеатра, певец, архитектор, специалист в легкой и пищевой промышленности, конооператор, журналист, кондитер, фармацевт, ювелир, юрист и т. д.

- **8<Б<16, В<8**

Вы человек спокойный, постоянный в дружбе и интересах. Эмоции не мешают вам видеть вещи реалистично, умеете приспособливаться к действительности, рассудительны, в меру общительны, но в поведении не зависимы от взглядов других, охотно делитесь советами, не боитесь неудач, пытаетесь разобраться в их причинах. Люди этого типа могут добиться успеха в разнообразных видах деятельности, особенно в тех, где четко определены действия и наглядно представлен конечный результат.

Вам подойдут профессии: геолог, офицер, преподаватель, врач, пилот, специалист в области социологии, права, дизайнер, журналист, переводчик, дипломат и т.д.

- **8<Б<16, 8<В<16**

Вы человек в меру общительный, довольно спокойный, но иногда даете волю эмоциям. Достаточно открытый, не очень тревожный, хорошо переносите одиночество, не очень любите шумные компании. Люди вашего типа в меру активны, универсальны в поведении. Они хорошо работают в разных областях деятельности, но при условии осознания важности работы, наличия перспективы продвижения по службе.

Вам подойдут профессии: специалист в области разнообразных видов транспорта, радиоэлектроники, техники, систем связи, педагог, врач, работник сферы обслуживания и др.

### **Определение преобладающего типа темперамента (А.Белов)**

Лица с четко выраженными свойствами, относящимися только к одному типу темперамента, встречаются сравнительно редко. Гораздо чаще людям свойственны смешанные типы темперамента, характеризующиеся наличием свойств, характерных для разных типов темперамента с преобладанием одного из них.

Методика А. Белова служит для определения преобладающего типа темперамента и выявления представленности в нем свойств других типов. Испытуемому последовательно предъявляются четыре карточки, на каждой из которых написано по 20 свойств, характерных для представителей каждого типа темперамента.

### **Инструкция к тесту**

Внимательно прочитайте перечень свойств и поставьте знак (+), если считаете, что это свойство Вам присуще, и знак (–) – если оно у Вас отсутствует.



## ТЕСТ

### **1. Блок**

- . Неусидчивость, суетливость.
2. Невыдержанность, вспыльчивость.
3. Нетерпеливость
4. Резкость и прямолинейность в отношениях с людьми.
5. Решительность и инициативность.
6. Упрямство.
7. Находчивость в споре.
8. Неритмичность в работе.
9. Склонность к риску.
10. Незлопамятность, небидчивость.
11. Быстрота и страстность речи.
12. Неуравновешенность и склонность к горячности.
13. Нетерпимость к недостаткам.
14. Агрессивность забияки.
15. Выразительность мимики.
16. Способность быстро действовать и решать.
17. Неустанное стремление к новому.
18. Обладание резкими, порывистыми движениями.
19. Настойчивость в достижении поставленной цели.
20. Склонность к резкой смене настроения.

### **2. Блок**

1. Жизнерадостность.
2. Энергичность и деловитость.
3. Не доведение начатого дела до конца.
4. Склонность переоценивать себя.
5. Способность быстро схватывать новое.

6. Неустойчивость в интересах и склонностях.
7. Легкое переживание неудачи и неприятностей.
8. Легкое приспособление к разным обстоятельствам.
9. Увлеченность любимым делом.
10. Быстрое остывание, когда дело перестает интересовать.
11. Быстрое включение в новую работу и переключение с одного вида работы на другой.
12. Тяготение однообразной, будничной, кропотливой работой.
13. Общительность и отзывчивость, не скованность в общении с другими людьми.
14. Выносливость и работоспособность.
15. Громкая, быстрая, отчетливая речь.
16. Сохранение самообладания в неожиданной, сложной ситуации.
17. Обладание всегда добрым настроением.
18. Быстрое засыпание и пробуждение.
19. Частая несобранность, поспешность в решениях.
20. Склонность иногда скользить по поверхности, отвлекаясь.

### **3. Блок**

1. Спокойствие и хладнокровие.
2. Последовательность и обстоятельность в делах.
3. Осторожность и рассудительность.
4. Умение ждать.
5. Молчаливость, нежелание болтать по пустякам.
6. Обладание спокойной, равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляций и мимики.
7. Сдержанность и терпеливость.
8. Доведение начатого дела до конца.
9. Умение применять свои силы в дело (не растрачивать их по пустякам).
10. Строгое придерживание выработанного распорядка жизни, системы в работе.
11. Легкое сдерживание порывов.

12. Маловосприимчивость к одобрению и порицанию.
13. Незлобивость, проявление снисходительного отношения к колкостям в свой адрес.
14. Постоянство в своих отношениях и интересах.
15. Медленное вовлечение в работу и переключение с одного вида работы на другой.
16. Ровность в отношении со всеми.
17. Аккуратность и порядок во всем.
18. Трудное приспособление к новой обстановке.
19. Обладание выдержкой.
20. Постепенное схождение с новыми людьми.

#### **4. Блок**

1. Стеснительность и застенчивость.
2. Растерянность в новой обстановке.
3. Затруднительность в установлении контактов с незнакомыми людьми.
4. Неверие в свои силы.
5. Легкое перенесение одиночества.
6. Чувство подавленности и растерянности при неудачах.
7. Склонность уходить в себя.
8. Быстрая утомляемость.
9. Обладание тихой речью, иногда снижающейся до шепота.
10. Невольное приспособление к характеру собеседника.
11. Впечатлительность до слезливости.
12. Чрезвычайная восприимчивость к одобрению и порицанию.
13. Предъявление высоких требований к себе и окружающим.
14. Склонность к подозрительности, мнительности.
15. Беспечная чувствительность и легкая ранимость.
16. Чрезмерная обидчивость.

17. Скрытность и необщительность, нежелание делиться своими мыслями.
18. Малоактивность и робость.
19. Безропотность и покорность.
20. Стремление вызвать сочувствие и помощь окружающих.

### **Обработка и интерпретация результатов теста.**

Подсчитать количество плюсов по каждому блоку отдельно.

Вычислить процент положительных ответов по каждому типу темперамента:

$$X = (A1 / A) * 100\%; C = (A2 / A) * 100\%;$$

$$\Phi = (A3 / A) * 100\%; M = (A4 / A) * 100\%; \text{ где}$$

- X, C, Φ, M – типы темперамента;
- A1, A2, A3, A4 – число положительных ответов по карточкам соответствующего блока;
- A – общее число положительных ответов по четырём карточкам.

В конечном виде «формула темперамента» приобретает, например, такой вид:

$$T = 35\%X + 30\%C + 14\%\Phi + 21\%M;$$

Это значит, что данный темперамент на 35% – холерический, 30% – сангвинический, 14% – флегматический и 21% – меланхолический.

- Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента у вас доминирующий.
- Если этот результат составляет 30–39%, то качества данного типа выражены достаточно ярко.
- Если результат 20–29%, то средне выражены.
- При результате 10–19% можно утверждать, что черты этого типа темперамента выражены в малой степени.

### **Тема: Возрастная и педагогическая психология.**

Самостоятельная работа №7. Подготовить реферат на тему: «Особенности агрессивного подростка».

**Цель:** исследование проблемы агрессивного поведения подростков, определения реальных психологических причин агрессивности, раскрытие условий,

механизмов, становления и усвоение агрессивного поведения подростками, а также средств ее предотвращения и коррекции

### **Теоретический материал:**

Одним из видов проявления деструктивного поведения является агрессивность. В современной психологии существует проблема определения агрессии и агрессивности, т.к. эти термины подразумевает большое разнообразие действий.

Например, Л. Бендер понимает под агрессией сильную активность, стремление к самоутверждению, Х. Дельгадо считает, что агрессия - это акты враждебности, атаки, разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту. Человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу, Р.А. Уилсон трактует агрессию, как физическое действие или угрозу такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи. Э. Фромм определяет агрессию более широко - как нанесение ущерба не только человеку или животному, но и любому неодушевленному предмету.

Несмотря на различия в определении понятия агрессии у разных авторов, идея причинения ущерба (вреда) другому субъекту присутствует практически всегда. В психологической литературе часто смешивают понятия агрессии и агрессивности. По определению Е.П. Ильина, агрессивность - это свойство личности, которое отражает склонность к агрессивному реагированию при возникновении фрустрирующей и конфликтной ситуации. Агрессивное действие - это проявление агрессивности, как ситуативной реакции. Если же агрессивные действия периодически повторяются, то в этом случае следует говорить об агрессивном поведении. Агрессия же - это поведение человека в конфликтных и фрустрирующих ситуациях.

Агрессия может варьировать по степени интенсивности и форме проявлений: от демонстрации неприязни и недоброжелательства до словесных оскорблений ("вербальная агрессия") и применения грубой физической силы ("физическая агрессия"). Различают инструментальную и целевую агрессию. Первая совершается как средство достижения некоторого результата, который сам по себе не является агрессивным актом, вторая выступает как осуществление агрессии в качестве заранее спланированного акта.

Агрессию надо отличать от настойчивости и напористости. Такие формы поведения, если они не наносят вред окружающим людям, могут быть вполне допустимыми. Агрессивность, кроме того, существует в двух формах: ситуативной и личностной, устойчивой и неустойчивой. Под ситуативной агрессивностью имеется в виду ее эпизодическое проявление у человека, а под личностной агрессивностью - наличие у человека соответствующей устойчивой индивидуальной черты поведения, выступающей везде и всегда.

Подростковый возраст характеризуется глубокими изменениями, которые влияют на личностное развитие ребенка. Они касаются физиологии, отношений,

складывающихся у подростков с взрослыми людьми и сверстниками, развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Изучением особенностей подросткового возраста занимались ученые различных отраслей: медицины, психологии, психиатрии, социологии. Особенного внимания заслуживают работы таких ученых, как Л. С. Выготский, В.Е. Смирнов, Л. И. Божович., А. Н. Леонтьев. Несмотря на разную расстановку акцентов, практически все они сходятся в одном: подростковый возраст является одним из самых сложных и противоречивых периодов. Пожалуй, лучше всего о противоречивости личности в этот период сказал А. Фрейд: "Они эгоистичны и материалистичны и в то же время преисполнены возвышенного идеализма. Они аскетичны, но внезапно погружаются в распущенность самого примитивного характера. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Иногда они трудятся с не иссякающим энтузиазмом, а иногда медлительны и апатичны".

Современные психологи (Р.С. Немов, Б.С. Волков) границами подросткового возраста считают период с 11-12 до 15-16 лет и, прежде всего, связывают его с перестройкой, происходящей в организме ребенка (половым созреванием), а также психологическим кризисом, который получил название "пубертатный".

Пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет. Начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно для ребенка, и для близких ему взрослых. Поэтому подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом. Половое созревание зависит от эндокринных изменений. Особенно важную роль в этом процессе играют гипофиз и щитовидная железа, которые начинают выделять гормоны, стимулирующие работу большинства других эндокринных желез. Увеличиваются рост и вес, изменяются пропорции тела. Это приводит к некоторой подростковой угловатости, часто в это время дети ощущают себя неуклюжими, неловкими. Повышенная активность подкорковых структур, усиление их влияния на кору больших полушарий приводит к снижению адаптационных возможностей высших отделов центральной нервной системы, а также ухудшению восприятия и внимания. Характерны сопутствующие различной деятельности дополнительные движения рук, ног, туловища, например, размахивание руками во время речи, качание на стуле, постоянные попытки на что-нибудь облокотиться, опереться. Подростку тяжело сохранять стабильную прямую позу во время стояния, сидения.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Стремительно взрослеющий ребенок может часами гонять мяч, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем в относительно короткий период времени, буквально падать от усталости. Бодрость, азарт, радужные планы при этом сменяются на ощущение разбитости, печаль и полную пассивность. Эмоциональный фон становится крайне неровным, нестабильным. С настроением и эмоциональным

состоянием тесно связана способность подростка выполнять не только трудную и нежелательную, но и привычную, хорошо знакомую или любимую работу. Поэтому младшим подросткам необходим, прежде всего, щадящий режим, предотвращение различных перегрузок в связи с повышенной утомляемостью и раздражительностью. Несоблюдение рационального режима жизни, чрезмерные умственные, физические нагрузки и сильные эмоциональные переживания в конечном итоге могут привести к невротизации подростка и болезненным формам поведения.

Половых гормонов у подростков вырабатывается больше чем у взрослых людей, что вызывает усиление секреции желез надпочечников, обычно вызывающей мобилизацию защитных сил организма. Подростки как будто все время находятся в состоянии стресса. Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания. Большинство мальчиков в большей степени осознают истоки этого возбуждения, у девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывает такие же сильные сексуальные ощущения, но большинство - более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, поддержке, любви).

Благодаря бурному росту и перестройке организма в подростковом возрасте резко возрастает интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического "Я". Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба — все расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу. На образ физического "Я" и самосознание в целом оказывает влияние темп полового созревания. Дети с поздним созреванием оказываются в наименее выгодном положении; акселерация создает более благоприятные возможности личностного развития. Даже девочки с ранним физическим развитием обычно более уверены в себе и держатся спокойнее. Для мальчиков же сроки физического созревания особенно важны. Физически более развитый мальчик сильнее, успешнее в спорте и других видах деятельности, увереннее в отношениях со сверстниками. К мальчикам с поздним созреванием чаще относятся как к ребенку и тем самым провоцируют его протест или раздражение. У них чаще появляется низкая самооценка и появляется чувство отверженности. Желательный образ "Я" у подростков обычно складывается из ценимых ими достоинств других людей. Образ идеала зачастую оказывается несколько противоречивым, поскольку сочетает в себе качества, как взрослых, так и сверстников. Причем далеко не всегда эти качества оказываются совместимыми в одном лице. В этом, по-видимому, заключается одна из причин несоответствия подростков своему идеалу и их постоянных переживаний по этому поводу.

Одним из самых важных новообразований подросткового возраста является чувство взрослости - отношения подростка к себе как к взрослому, ощущение и

осознание себя в какой-то мере взрослым человеком. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою "взрослую" позицию. Чувство взрослости проявляется в стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые свои стороны от вмешательства родителей. Зачастую в этот период авторитет родителей сильно снижается, складываются особенные отношения со сверстниками. Ведущей деятельностью в период отрочества становится интимно-личностное общение. Для самих подростков особенно значимым является дружеское общение, в котором происходит поиск понимания, принятия, схождения интересов и проблем. В старом фильме "Доживем до понедельника" представление о счастье мальчик выражает одной фразой: "Счастье — это, когда тебя понимают". В этот возрастной период детей так тянет друг к другу, их общение настолько интенсивно, что говорят о типично подростковой "реакции группирования". Несмотря на эту общую тенденцию, психологическое состояние подростка в разных группах может быть различным. Для него важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется. Входить в любую группу, готовую его принять недостаточно. Нередко подросток чувствует себя одиноким рядом со сверстниками в шумной компании. Кроме того, не всех подростков принимают в группы, часть из них оказывается изолированной. Это обычно неуверенные в себе, замкнутые, нервные дети и дети, излишне агрессивные, заносчивые, требующие к себе особого внимания, равнодушные к общим делам и успехам.

Все перечисленное свидетельствует об обращении ребенка к самому себе. Во всех симптомах просматривается вопрос "Кто я?" Подросток пытается понять себя и, проявляя разные, часто противоположные, качества, открывает в себе все новые и новые черты. Большинство психологов отмечают противоречивость подросткового характера. С противоречивостью подростков, их склонностью впадать в крайности, с часто встречающейся у них неустойчивостью поведения, его зависимостью от внешних влияний связано появление именно в этот возрастной период серьезных социальных проблем, часто называемых подростковыми. Ш. Бюлер пишет: "Они чувствуют, что их состояние безрадостно, что их поведение дурно, что их требования и бессердечные поступки не оправдываются обстоятельствами, они хотят стать другими, но их тело, их существо не подчиняется им. Они должны бушевать и кричать, проклинать и насмехаться, хвастаться и сердиться, даже если они сами замечают странность и некрасивость своего поведения".

При положительном разрешении кризиса равновесие возвращается, прекращается необоснованный открытый бунт ради бунта, восстанавливается эмоциональная уравновешенность. Значительно увеличивается внутренняя самостоятельность, устремленность в будущее, уменьшается количество нервных срывов, происходит осознание собственной индивидуальности и неповторимости, происходит основной процесс социально-психологической адаптации. Под социально-психологической адаптацией понимается такое направленное изменение взаимодействия личности подростка со средой, которое



характеризуется: сохранением личности и социальной среды, экологичным отношением индивида к себе и миру вокруг него, осознанием необходимости для личности постепенных, эволюционных изменений в отношениях со средой через овладение новыми способами поведения; приспособлением, которое рассматривается и как процесс, и как результат деятельности личности в отношении к изменившимся условиям социальной среды, причём становление новых приспособительных механизмов ориентировано на гармонизацию взаимодействия личности со средой[5].

Достижение психосоциальной зрелости и адаптация в социуме являются главным итогом подросткового возраста. Н. Ф. Добрынин: «Можно считать, что возрастные особенности выражаются, прежде всего, в анатомо-физиологических чертах, свойственных данному периоду роста и развития. Вместе с тем с возрастом изменяется отношение растущей личности к учению, к самому себе, к окружающей действительности, изменяется значимость всего этого для данной личности. Значимость меняется потому, что изменяются потребности, интересы, убеждения человека, изменяются его взгляды и отношения ко всему окружающему и к самому себе. Это изменение значимости определяется взаимодействием человека с окружающей общественной средой, в которой он живёт, учится и действует.

Таким образом, подростковый возраст — затянувшееся детство, из которого ребенок с большими трудностями вырастает и оказывается на пороге реальной взрослой жизни.

### **Тема: Возрастная и педагогическая психология.**

Самостоятельная работа №8. Подготовить реферат на тему: «Особенности тревожного подростка».

**Цель:** исследование проблемы тревожного поведения подростков, определения реальных психологических причин тревожности, а также средств ее предотвращения и коррекции.

### **Теоретический материал:**

Психологическое здоровье детей зависит от социально-экономических, экологических, культурных, психологических и многих других факторов. По мнению авторов, (Л.И. Божович, А.А. Бодалёв, В.С. Мухина, и других) ребёнок как самая чувствительная часть социума подвержен разнообразным отрицательным воздействиям.

В последние годы, как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования, наиболее распространёнными явлениями являются тревожность и страхи у детей (И.В. Дубровина, В.И. Гарбузов, А.И. Захаров, Е.Б. Ковалёва и другие).

Тревожность - очень широко распространенный психологический феномен нашего времени. Она является частым симптомом неврозов и психозов, а также является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности.

Современная наука демонстрирует возрастающий интерес к проблеме тревожности личности. Этот интерес отражается в научных исследованиях, где данная проблема занимает центральное положение и анализируется в психологическом и во многих других аспектах.

По мнению А.М. Прихожан сравнительно большее количество работ посвящено детям 5-8 лет (что во многом связано с проблемой готовности к школе), исследований тревожности у старших детей и у подростков явно недостаточно. Тревожность чаще всего изучается преимущественно в рамках одного какого-либо возраста.

Изучение тревожности на разных этапах детства важно как для раскрытия сути данного явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе многих нарушений развития, служащих поводом для обращений в психологическую службу образования. Тревожность рассматривается как показатель "преневротического состояния", ее роль чрезвычайно высока и в нарушениях поведения, таких, например, как делинквентность и аддиктивное поведение подростков. Значение профилактики тревожности, ее преодоления важно при подготовке детей и взрослых к трудным ситуациям (экзамены, соревнования и др.), при овладении новой деятельностью.

Тревожность - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грядущей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В состав тревожности входят понятия: "тревога", "страх", "беспокойство". Рассмотрим сущность каждого.

Страх - аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия.

Подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений, стремительно наращивания знаний, умений; становление "Я", обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это потеря детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям; обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. У подростков развивается тревожность по поводу и нормы развития, это связано, прежде всего, с диспропорциями в развитии, с преждевременным развитием, и его задержкой. Состояние тревожности- это следствие подросткового

кризиса, который протекает, по-разному и дезорганизует личность подростка, влияет на все стороны его жизни.

Кризис - это переломный пункт в нормальном течении психического развития. Он возникает тогда, "когда внутренний ход детского развития завершил какой-то цикл и переход к следующему циклу будет обязательно переломным."

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в содержании, формах проявления компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, которые вызывают повышенную тревогу вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти "возрастные пики" тревожности являются отражением наиболее значимых социогенных потребностей, особенностей ведущей деятельности, основных психических новообразований подростка.

По мнению А.М. Прихожан, как профилактика, так и психокоррекционная работа должна включать 3 взаимосвязанных направления:

- психологическое просвещение окружающих подростка взрослых - родителей и педагогов, объяснение им причин и последствий тревожности; обучение - взрослых средствам преодоления тревожности у детей (что особенно важно для родителей, учителей), способам помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности;

- непосредственная работа с подростками;

Профилактическая работа должна быть направлена, прежде всего, на:

- оптимизацию тех областей, с которыми связаны "возрастные пики" тревожности, при психокоррекции, помимо "возрастных пиков";

- "зоны уязвимости", характерные для конкретного ребенка, подростка;

- работу по обеспечению соответствующей психологической атмосферы, способствующей развитию у ребенка, подростка чувства защищенности, межличностной надежности.

Значимым элементом в профилактике и преодолении тревожности является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения в наиболее трудных для человека ситуациях.

Не менее важна в психопрофилактике и преодолении тревожности подготовка детей к новым ситуациям, т.е. снижение неопределенности ситуации через детальный рассказ о ней, обсуждение возможных трудностей, обучение результативным, конструктивным способам поведения в ней. Целесообразно проводить предварительное "проигрывание" наиболее значимых ситуаций

(например, репетицию экзамена). Существенное значение при осуществлении всех программ играет позиция психолога по отношению к ребенку и подростку.

Как указывает А.И. Захаров, опыт работы подтверждает значимость смены позиции психолога в процессе осуществления программ - от активной, даже авторитарной роли до роли равного партнера и пассивного наблюдателя. Наиболее эффективным считается, если смена позиции осуществляется при максимальной открытости, объяснении для подростка смысла поведения психолога в той или иной ситуации.

Для повышения эффективности коррекции во многих, случаях необходима "терапия среды", как семейной, так и школы. Это положение, особенно важное для подросткового возраста, остается значимым и для последующих периодов развития.

Кратко охарактеризую эти направления:

Медицинская коррекция - это фундамент, на котором строятся другие реабилитационные мероприятия. Врач является организатором, координатором психологической и социальной реабилитации. Тревожность может являться составляющим компонентом разных заболеваний, поэтому лечить нужно не только само заболевание, но и сопутствующие этому заболеванию нарушения. Помимо психофармакологических средств, лечебной физкультуры, физиотерапии, музыкальных занятий, трудотерапии, применяются различные виды психотерапии, стимулирующих к постепенному преодолению трудностей.

Педагогическая коррекция осуществляется в ходе обучения в школе. Необходимым элементом социальной реабилитации является оказание помощи подросткам в организации досуга. Это способствует повышению эмоционального тонуса, воспитанию волевых качеств, навыков общения, стабилизации психики в целом.

Психологическая коррекция - это деятельность по оказанию (корректировки) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют " оптимальной модели". Сюда же можно отнести и психотерапию, как метод лечения, а психокоррекция - как метод профилактики.

Совместная работа медицинских работников, педагогов в школах, психологов и т.д. способствует снижению у подростков тревожности, создает предпосылки для адаптации подростков в обычных жизненных условиях (социальная адаптация), а, следовательно, создает благоприятные условия для развития личности. Для оздоровления нервно-психической сферы детей необходимо ознакомление родителей, медико-педагогического персонала детских учреждений, широких масс населения с профилактикой невротических состояний и с психотерапией при них.

## Литература

<b>Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Белякова Евгения	Психология: Учебник и практикум Для СПО	Москва: Юрайт, 2021
ЛП.2	Макарова Ирина	Общая психология: Учебное пособие Для СПО	Москва: Юрайт, 2021
ЛП.3	Обухова Людмила	Возрастная психология: Учебник Для СПО	Москва: Юрайт, 2021
<b>Дополнительная литература</b>			
Л2.1	Чернышова Ольга Викторовна, Сарычев Сергей Васильевич, Сарычев С. В., Чернышова О. В.	Социальная психология: Учебное пособие Для СПО	Москва: Юрайт, 2021
Л2.2	Феоктистова Светлана Васильевна, Маринова Татьяна Юрьевна, Феоктистова С. В., Маринова Т. Ю., Васильева Н. Н.	Психология: Учебное пособие Для СПО	Москва: Юрайт, 2021
Л2.3	Шнейдер Лидия Бернгардовна, Шнейдер Л. Б.	Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков: Учебное пособие Для СПО	Москва: Юрайт, 2021
Л2.4	Сосновский Борис Алексеевич, Асадуллина Фарид Гильмановна, под ред. Сосновского Б.А.	Возрастная и педагогическая психология: Учебник Для СПО	Москва: Юрайт, 2021
Л2.5	Кулагина Ирина Юрьевна, Кулагина И. Ю.	Психология детей младшего школьного возраста: Учебник и практикум Для СПО	Москва: Юрайт, 2021
<b>Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1	Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов.		
Э2	Электронно-библиотечная система Znanium		