

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КУРГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра зоологии и биоэкологии

ОСНОВЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИИ

Методические рекомендации

к проведению лабораторных занятий

для студентов, обучающихся по специальности

011600 – Биология

Часть 2

КУРГАН 2004

Кафедра зоологии и биоэкологии

Дисциплина: «Основы психофизиологии»

Специальность: 011600 – биология

Составила: кандидат биологических наук, доцент Шаламова Е.Ю.

Утверждены на заседании кафедры
« 21 » января 2004 г.

Рекомендованы редакционно-издательским
советом университета
« ____ » _____ 2004 г.

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ №8

Тема: ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА И СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

Цель: научиться оценивать психофизиологические свойства и состояния личности

Одним из факторов врожденной детерминации психических проявлений являются особенности темперамента. Темперамент представляет собой совокупность психодинамических свойств индивида (по И.П. Павлову, это сила, подвижность и уравновешенность мозговых процессов). Они передаются по наследству и являются физиологической основой характера. Темперамент имеет два основных проявления – эмоциональность и активность.

П.В. Симонов создал концепцию о системе четырех мозговых структур. Согласно этой теории индивидуальные особенности взаимодействия лобной коры, гиппокампа, гипоталамуса и миндалины образуют основу не только для типов, выделенных Гиппократом-Павловым, но и для свойств экстраверсии/интроверсии и нейротизма – основных измерений темперамента в концепции Айзенка и его последователей. Система 4-х структур также объясняет индивидуальное предпочтение реагировать более часто определенной эмоцией (рис. 1).

По мнению Симонова, преобладание у субъекта функций лобной коры и гипоталамуса будет определять частую актуализацию потребностей и целеустремленное поведение, направленное на ее удовлетворение. При этом субъект будет игнорировать все, что отвлекает его от намеченной цели. Эти особенности поведения характерны для *холерического* темперамента – сильного и возбудимого типа (по И.П. Павлову). Интересы холерика постоянны, устойчивы, он упорен в достижении цели.

Функциональное преобладание системы гиппокамп-миндалины означает готовность реагировать на широкий круг сигналов, в том числе и на малозначимые. При затруднении выделить доминирующий мотив (миндалины) поведение такого субъекта отличается нерешительностью, бесконечными колебаниями при его повышенной чувствительности к стимулам и склонности переоценивать важность событий. Это совпадает с описанием по И.П. Павлову *меланхолика*.

Преобладание системы гипоталамус-гиппокамп создает сочетание доминирующей потребности с генерализованными реакциями на сигналы маловероятных событий и невыясненного назначения. Это соответствует типичному *сангвинику* – сильному, уравновешенному, подвижному типу.

Доминирование системы миндалина-лобная кора определяет хорошо сбалансированные потребности без особого выделения одной из них. Субъект с подобными свойствами игнорирует многие события и реагируют только на высокозначимые сигналы. Это характерно для *флегматика* – сильного, уравновешенного и инертного типа.

Рисунок 1 - Схема зависимости параметров экстраверсии/интроверсии и нейротизма от индивидуальных особенностей взаимодействия четырех мозговых структур (по П.В. Симонову, 1987) (Н.Н. Данилова, 2002)

Преобладание функций информационных структур – лобной коры и гиппокампа – определяет преимущественную ориентацию субъекта на внешнюю среду и его зависимость от происходящих в ней событий. Это характерно для *экстраверта*. Преобладание мотивационных систем – гипоталамуса и миндалины – создает *интроверта* с его устойчивостью внутренних мотивов, установок и их малой зависимостью от внешних влияний. Интроверт малообщителен, застенчив, стремится к порядку.

Таким образом, по концепции 4-х структур каждый тип нервной системы связан с определенной группой эмоций. Согласно этой модели поведение холерика целенаправлено на удовлетворение устойчивой доминирующей потребности. Оно обладает чертами преодоления, борьбы, поэтому доминирующими эмоциями являются гнев, ярость, агрессивность. Поведение меланхолика отличается нерешительностью и тяготеет к обороне. Эмоции страха, неуверенности, растерянности наиболее типичны для него. Чаще других положительные эмоции испытывает сангвиник. Его отличают любознательность, открытость, интерес к событиям. Флегматик также тяготеет к положительным эмоциям, так как его внутренний мир хорошо устроен, потребности сбалансированы, а система контроля развита.

Работа 1. Определение темперамента по методике Айзенка (опросник EPQ)

Цель работы: изучение индивидуально-психологических черт личности с целью диагностики степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности: нейротизма, экстра-, интроверсии и психотизма.

Инструкция. «Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак + (да), если нет – знак – (нет). Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. У Вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?
3. У Вас часто бывают спады и подъемы настроения?
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек?
5. Вы разговорчивый человек?
6. Вас беспокоило бы то, что Вы залезли в долги?
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин?
8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше, чем Вам полагалось?
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь?
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?
11. Увидев, как страдает ребенок, животное, Вы бы сильно расстроились?
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично Вам это очень неудобно?
14. Вы получили бы удовольствие, прыгая с парашютом?
15. Способны ли Вы дать волю чувствам и от души повеселиться в шумной кампании?
16. Вы раздражительны?
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты сами?
18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?
19. Вы верите в пользу страхования?
20. Легко ли Вас обидеть?
21. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
22. Вы стараетесь быть в тени, находясь в обществе?
23. Стали бы Вы принимать средства, которые могут привести Вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики)?
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело?

25. Вам случалось брать вещи, принадлежащие другому человеку, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица?
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе?
27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого Вы любите?
28. Вас часто беспокоит чувство вины?
29. Вам приходилось говорить о том, в чем Вы плохо разбираетесь?
30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми?
31. У Вас есть явные враги?
32. Вы назвали бы себя нервным человеком?
33. Вы всегда извиняетесь, когда нагрубите другому?
34. У Вас много друзей?
35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинять людям боль?
36. Вы беспокойный человек?
37. В детстве Вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что Вам приказывали?
38. Вы считаете себя беззаботным человеком?
39. Много ли для Вас значат хорошие манеры и чистоплотность?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?
41. Вам обычно случалось сломать или потерять чужую вещь?
42. Вы обычно первым проявляете инициативу при знакомстве?
43. Можете ли Вы легко понять состояние человека, если он делится с Вами заботами?
44. У Вас часто нервы бывают натянуты до предела?
45. Бросите ли Вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины?
46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей?
47. Считаете ли Вы, что брак старомоден и его следует отменить?
48. Вы иногда чувствуете жалость к себе?
49. Вы иногда много хвастаетесь?
50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?
51. Раздражают ли Вас осторожные водители?
52. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?
54. Вы любите пересказывать анекдоты и шутки своим друзьям?
55. Для Вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?
56. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?
58. Вам нравится общаться с людьми?
59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе?
60. Вы страдаете от бессонницы?
61. Вы всегда моете руки перед едой?
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?

63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного времени?
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым без какой-либо причины?
65. Вам нравится работа, требующая быстрых действий?
66. Вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
67. Ваша мать – хороший человек (была хорошим человеком)?
68. Часто ли Вам кажется, что жизнь ужасно скучна?
69. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?
70. Вы часто берете на себя больше, чем это позволяет время?
71. Есть ли люди, которые стараются избегать Вас?
72. Вас очень заботит Ваша внешность?
73. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми?
74. Считаете ли Вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
75. Возникало ли у Вас когда-нибудь желание умереть?
76. Вы попытались бы избежать уплаты налогов с дополнительного заработка, если бы были уверены, что Вас никогда не смогут уличить в этом?
77. Душа компании – это о Вас?
78. Вы стараетесь не грубить людям?
79. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?
80. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-вашему?
81. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?
82. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?
83. Вас беспокоили Ваши нервы?
84. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищами?
85. Вы легко теряете друзей по своей вине?
86. Вы часто испытываете чувство одиночества?
87. Всегда ли Ваши слова совпадают с делом?
88. Нравится ли Вам иногда дразнить животных?
89. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично Вас и Вашей работы?
90. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы Вам слишком скучной?
91. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
92. Вам нравится суета и оживление вокруг Вас?
93. Вы хотите, чтобы люди боялись Вас?
94. Верно ли, что Вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?

95. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня?
96. Считают ли Вас живым и веселым человеком?
97. Часто ли Вам говорят неправду?
98. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам?
99. Вы всегда готовы признавать свои ошибки?
100. Вам когда-нибудь было жалко животное, которое попало в капкан?
101. Трудно ли Вам было заполнять анкету?

Обработка данных

Полученные результаты ответов сопоставляются с "ключом". За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за несоответствующий ключу – 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Ключ

1. Шкала психотизма:
ответы "нет" (-): № 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;
ответы "да" (+): № 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 53.
2. Шкала экстраверсии-интроверсии:
ответы "нет" (-): № 22, 30, 46, 84;
ответы "да" (+): № 1, 3, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50.
3. Шкала нейротизма:
ответы "да" (+): № 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.
4. Шкала искренности:
ответы "нет" (-): № 4, 8, 17, 25, 29, 41, 43, 49, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 93;
ответы "да" (+): № 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Методика содержит 4 шкалы: экстраверсии-интроверсии, нейротизма, психотизма и специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию.

Айзенк рассматривал структуру личности как состоящую из трех факторов.

1. *Экстраверсия-интроверсия*. Характеризуя типичного *экстраверта*, Айзенк отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный *интроверт* – это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален ото всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2. *Нейротизм*. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. *Эмоциональная устойчивость* – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычной и стрессовой ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности.

Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

3. *Психотизм*. Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию.

Согласно Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и нейротизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии и нейротизму – состоянию тревоги или реактивной депрессии. Нейротизм и психотизм в случае выраженности этих показателей понимаются в качестве "предрасположенности" к соответствующим видам патологии. Высокие оценки по шкале экстраверсии-интроверсии соответствуют экстравертированному типу, низкие – интровертированному.

Средние показатели по шкале экстра-интроверсии : 7-15 баллов.

Средние показатели по шкале нейротизма : 8-16.

Средние показатели по шкале психотизма : 5-12.

Если по шкале искренности количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными и испытуемому следует отвечать на вопросы более откровенно.

Высокие показатели по шкале нейротизма и низкие показатели по шкале экстраверсии-интроверсии соответствуют *меланхолическому* типу темперамента; высокие показатели по шкале нейротизма и экстраверсии-интроверсии – *холерическому*; низкие показатели по шкале нейротизма и экстраверсии-интроверсии – *флегматическому* темпераменту; низкие показатели по шкале нейротизма и высокие по шкале экстраверсии-интроверсии – *сангвиническому* типу темперамента.

По результатам обработки опросника **сделайте вывод** о том, какой тип темперамента выражен у Вас, оцените выраженность экстраверсии или интроверсии, нейротизма и психотизма. Если по шкале искренности Ваши результаты превышают 10 баллов, повторно ответьте на вопросы, стараясь быть максимально искренним.

Работа 2. Исследование типа акцентуации личности (опросник Шмишека)

Цель работы: диагностика типа акцентуации личности.

Опросник предназначен для диагностики типа акцентуации личности. Теоретической основой опросника является концепция «Акцентуированных личностей» К. Леонгарда, который считает, что присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты составляют стержень, ядро личности. В случае яркой выраженности (акцента) основные черты становятся акцентуациями характера. Соответственно личности, у которых основные черты ярко выражены, названы Леонгардом «акцентуированными». Термин «акцентуированные личности» занял место между психопатией и нормой. Акцентуированные личности не следует рассматривать в качестве патологических, но в случае воздействия неблагоприятных факторов акцентуации могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности.

Опросник содержит 10 шкал, в соответствии с десятью выделенными Леонгардом типами акцентуированных личностей, и состоит из 88 вопросов, на которые требуется ответить «да» или «нет». 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный).

Инструкция. «Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон Вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак + (да), если согласны, или – (нет) если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь».

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СЕБЕ, или Различные стороны Вашей личности (опросник Шмишека) (взрослый вариант)

1. Является ли Ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли Вы к обидам?
3. Случалось ли Вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли Вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и Вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли Вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли Ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?

7. Находитесь ли Вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у Вас дни, когда Вы без достаточных оснований находитеcь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли Вы человек?
10. Можете ли Вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Быстро ли Вы забываете, если Вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли Вы человек?
14. Пытаетесь ли Вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли Вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли Вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли Вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит Ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли Вы прямодушны?
20. Часто ли Ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у Вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли Вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли Вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли Вы за свои интересы, если кто-то поступает с Вами несправедливо?
25. Смогли бы Вы убить человека?
26. Сильно ли Вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что Вам хочется немедленно устранить недостатки?
27. Испытывали ли Вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у Вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли Вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли Вы можете разгневаться?
31. Можете ли Вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли Вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли Вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли Вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на Вас вид крови?
36. Охотно ли Вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли Вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли Вам ходить в темный подвал?

- 39.Выполняете ли Вы кропотливую черную работу также медленно и тщательно, как и любимое Вами дело?
- 40.Являетесь ли Вы общительным человеком?
- 41.Охотно ли Вы декламировали в школе стихи?
- 42.Убегали ли Вы ребенком из дома?
- 43.Тяжело ли Вы воспринимаете жизнь?
- 44.Бывали ли у Вас конфликты и неприятности, которые так изматывали Вам нервы, что Вы не выходили на работу?
- 45.Можно ли сказать, что Вы при неудачах не теряете чувство юмора?
- 46.Сделаете ли Вы первым шаг к примирению, если Вас кто-то оскорбит?
- 47.Любите ли Вы животных?
- 48.Уйдете ли Вы с работы или из дому, если у Вас там что-то не в порядке?
- 49.Мучают ли Вас неопределенные мысли, что с Вами или с Вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
- 50.Считаете ли Вы, что настроение зависит от погоды?
- 51.Затруднит ли Вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
- 52.Можете ли Вы выйти из себя и дать волю рукам, если Вас кто-то умышленно грубо рассердит?
- 53.Много ли Вы общаетесь?
- 54.Если Вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
- 55.Нравится ли Вам работа организаторского характера?
- 56.Упорно ли Вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
- 57.Может ли Вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
- 58.Трудно ли Вам будет заснуть, если Вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
- 59.Приходилось ли Вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
- 60.Трудно ли Вам пойти ночью на кладбище?
- 61.Следите ли Вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
- 62.Приходилось ли Вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
- 63.Можете ли Вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
- 64.Есть ли у Вас предрасположенность к головной боли?
- 65.Часто ли Вы смеетесь?
- 66.Можете ли Вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
- 67.Можно ли Вас назвать оживленным и бойким человеком?
- 68.Сильно ли Вы страдаете из-за несправедливости?
- 69.Можно ли Вас назвать страстным любителем природы?
- 70.Есть ли у Вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?

71. Пугливы ли Вы?
72. Бывает ли, что Вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли Вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли Вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли Вы на будущее пессимистически?
76. Может ли Ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается Ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли Вы злость длительное время?
79. Сильно ли Вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у Вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если Вы поставили на нем кляксу?
81. Можно ли сказать, что Вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли Вы видите страшные сны?
83. Возникла ли у Вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли Вы радостным в веселом окружении?
85. Легко ли Вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли Вам сдерживать себя, если Вы разозлитесь?
87. Предпочитаете ли Вы молчать (да), или Вы словоохотливы (нет)?
88. Могли бы Вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Ключ

При совпадении ответа на вопрос с ключом ответу присваивается один балл.

1. *Демонстративность/ демонстративный тип:*

+: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

–: 51.

Сумму ответов умножить на 2.

2. *Застревание/ застревающий тип:*

+: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

–: 12, 46, 59.

Сумму ответов умножить на 2.

3. *Педантичность/ педантичный тип:*

+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

–: 36.

Сумму ответов умножить на 2.

4. *Возбудимость/ возбудимый тип:*

+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Сумму ответов умножить на 3.

5. *Гипертимность/ гипертимный тип:*

+: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77..

Сумму ответов умножить на 3.

6. *Дистимность/ дистимический тип:*

+: 9, 21, 43, 75, 87.

Сумму ответов умножить на 3.

7. *Тревожность/ тревожно-боязливый тип:*

+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

–: 5.

Сумму ответов умножить на 3.

8. *Экзальтированность/ аффективно-экзальтированный тип:*

+: 10, 32, 54, 76.

Сумму ответов умножить на 6.

9. *Эмотивность/ эмотивный тип:*

+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

–: 25.

Сумму ответов умножить на 3.

10. *Циклотимность/ циклотимный тип:*

+: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Сумму ответов умножить на 3.

Максимальная сумма баллов после умножения – 24. По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же на основании практического применения опросника считают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной.

Таким образом, если после умножения получены значения в пределах 11,5 – 14,5, они свидетельствуют о признаке акцентуации; значения от 14,5 до 18,5 находятся в диапазоне тенденций; свыше 18,5 - в диапазоне акцентуированных черт и типов характера.

1. *Демонстративный тип.* Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, к авантюризму, артистизму, позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений), при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить

себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит в данный момент, для него является правдой: по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2. *Застревающий тип.* Его характеризует умеренная общительность, занудство, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен легко отходить от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

3. *Педантичный тип.* Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4. *Возбудимый тип.* Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых он сам является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится

привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

5. *Гипертимный тип.* Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и вместе с тем деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6. *Дистимический тип.* Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможенны, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

7. *Тревожный тип.* Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности

стараятся замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности.

Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащищенности нередко служат козлами отпущения, мишенями для шуток.

8. *Экзальтированный тип.* Яркая черта этого типа – способность восторгаться, восхищаться, а также улыбочивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызовет большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние – от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

9. *Эмотивный тип.* Этот тип родствен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная их черта – гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, они радуются чужим успехам. Впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая их наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

10. *Циклотимный тип.* Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные – подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми.

В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами. Наблюдается падение аппетита, бессонница или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию. Не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращения к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. Плохие дни отмечаются более насыщенным дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

По результатам обработки опросника **сделайте вывод** о том, есть ли у Вас акцентуированные черты и типы характера. Вычертите Ваш профиль характера (рис. 2).

Работа 3. Исследование состояния личности

Цель работы: оперативная оценка самочувствия, активности и настроения.

При плохом настроении снижается жизненная активность, результатом чего является плохое самочувствие. Исследование настроения, активности, самочувствия проводится при помощи опросника САН (самочувствие, активность, настроение) (таблица 1).

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень актуализации той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция. «Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

Обработка данных. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Сумма баллов
после умножения

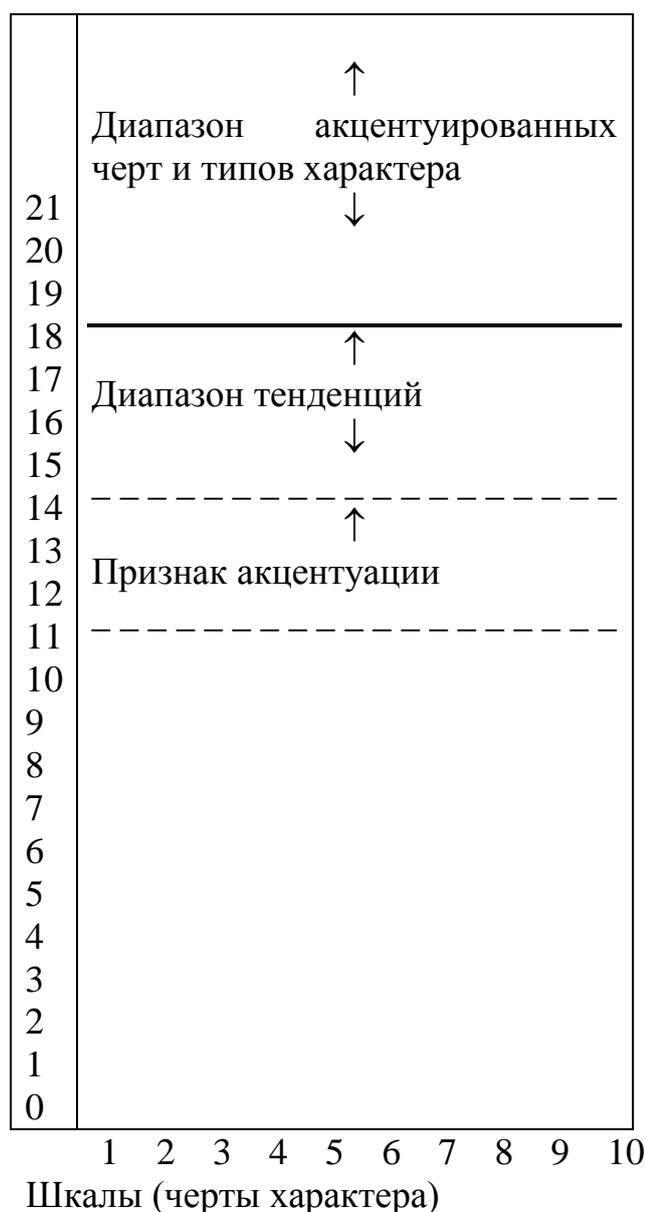


Рисунок 2 - Профиль характера (личностной акцентуации)

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 балла. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

По результатам обработки опросника **сделайте вывод** о своем самочувствии, активности, настроении на данный момент.

Таблица 1 - ТИПОВАЯ КАРТА МЕТОДИКИ САН

Фамилия, инициалы _____ Пол _____
 Возраст _____ Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте понятие о типах темперамента.
2. Охарактеризуйте особенности холерического, меланхолического, сангвинического и флегматического темпераментов.
3. Укажите, какие типы акцентуированных личностей относятся к акцентуации характера, и какие – к акцентуации темперамента.
4. Охарактеризуйте черты поведения типичного экстраверта.
5. На основе выполненных работ охарактеризуйте свои психофизиологические особенности.

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ №9

ТЕМА: *НЕРВНОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ И СТРЕСС*

Цель: научиться диагностировать состояние стресса и профилактировать его.

В настоящее время насущной проблемой является оптимизация обучения. Существует психофизиологический аспект данной проблемы. Необходимо учитывать «биологическую цену», которую платят за усвоение знаний. На результаты обучения влияет острый и хронический стресс, в том числе психический стресс, связанный с эмоциональными и интеллектуальными перегрузками.

Стресс называется психическим или психоэмоциональным тогда, когда его вызывает стрессор психической природы. Стресс является проявлением и одновременно инструментом адаптационной перестройки человека. Результатом и целью психической перестройки является принятие новой концепции жизни, соответствующей новым условиям, т.е. концептуализация. После осмысления происшедшего, изменения взглядов во имя жизни в будущем, т.е. после "перераспределения психического материала", стресс угасает.

Процесс концептуализации имеет стадии. 1 стадия – *игнорирование психотравмирующего фактора*, попытка выйти из ситуации с минимальной потерей энергии. Этот тип реагирования свойственен всем людям, но является доминирующим у инфантильных, демонстративных, истероидных личностей, которые не вовлекаются в глубокие психологические переживания.

2 стадия – *возбуждение*. Она характеризуется хаотическим проявлением активности, направленной на преодоление, ликвидацию психотравмирующей ситуации. Как доминантная форма реагирования она свойственна поведенчески активным личностям. Эта активность всегда сопровождается так называемой регрессией возраста, возвратом к детским формам психических проявлений. Поэтому требовать принятия решения, говорить на языке логики, убеждения с человеком, находящемся в таком состоянии, бессмысленно. Он понимает только язык прикосновений (нужен сенсорный контакт) и эмоций.

3 стадия характеризуется *депрессивным состоянием*. Эта депрессия связана с потерей психической энергии и является по сути своей реактивной. Она выражается в подавленном настроении, заниженной самооценке, слабой физической активности. При этом идет интенсивная психическая работа, направленная на осознание происшедшего и поиск путей выхода из создавшейся ситуации. Такая форма реагирования является доминантной у людей меланхолического, философского склада. Помощь человеку, находящемуся на этой стадии адаптационного процесса, заключается в восполнении дефицита энергии за счет психоэмоционального (сочувствия, понимания) и энергетического резонанса.

4 стадия – это *концептуализация*. Принятие решения, новой концепции как руководства к дальнейшему действию и восприятию жизни приводит к

угасанию стресса. Когда адаптационная перестройка закончена, стресс в качестве ее инструмента больше не нужен. Лучшими концептуализаторами являются люди философского склада. Они по сравнению с "людьми действия", растворяющимися в сиюминутности жизни (чаще людьми пикнической конституции), быстрее и лучше выходят из психотравмирующих ситуаций. В то же время, имея часто астеническую соматическую конституцию, к физическим нагрузкам представители этого типа адаптируются с трудом.

Такая динамика адаптационной перестройки особенно ярко проявляется при острых психических стрессах, психотравмах. При не очень сильных, но постоянных психических напряжениях, дающих кумулятивный эффект, эта динамика выражена менее отчетливо. Адаптационный процесс, нередко затягивающийся на годы, у изначально нормального человека приводит к хроническому стрессу, что проявляется невротическим состоянием (невротизмом). Наиболее частые формы этого проявления – эмоциональная неустойчивость, плохое самочувствие, тревожность, раздражительность, снижение самооценки, вегетативные расстройства. Акцентуированная личность реагирует при этом *неврозом*.

Невроз является формой психической адаптации (с проявлением признаков дезадаптации) акцентуированной личности. Он всегда обусловлен конституционально, связан с особенностями психики, а не с характером психотравмирующей ситуации. Форма невроза у человека не меняется на протяжении всей жизни. Невротическая форма реагирования закладывается в детстве как проявление сверхкомпенсации какого-либо качества при нарушении значимых отношений с микроокружением и имеет детский оттенок.

Основные формы неврозов

1. *Неврастения*. Наиболее распространенная форма невроза, выражающаяся в психическом истощении, отрицательном эмоциональном фоне, раздражительности, обидчивости, слезливости. Чрезмерно выражены реакции пассивной защиты. При этом волевая активность снижена, возникает чувство бесперспективности на фоне сверхответственности.

2. *Истерия*. Возникает у инфантильных, истероидных личностей со слабой психической адаптацией (часто с пикнической соматической конституцией). Формы ее отражают два известных животных (и детских) типа реагирования перед лицом опасности: "мнимая смерть" (замирание) и "двигательная буря" (пугание, избегание, нападение). Различные формы этого поведения патологически фиксируются (иногда частично) у людей истероидного склада. Частичная фиксация может проявляться функциональными параличами и парезами, расстройствами болевой чувствительности, координации движений, расстройствами речи (заикание, беззвучие вплоть до полной немоты) и др.

4. *Невроз навязчивых состояний*. Встречается чаще у астеников, людей меланхолического склада. Характеризуется фобиями, повышенной тревожностью, что приводит к повторению некоторых действий (для

уверенности). Настроение при этом имеет тенденцию к снижению, возникают вегетативные расстройства.

Критерии оценки состояния организма

1. Определение степени восстановления функций до исходного состояния. До развития устойчивого перенапряжения организм способен вернуть после выполнения определенной работы функциональные изменения к своим исходным индивидуальным величинам, что происходит во время отдыха. При недостаточном восстановлении утрачиваются прежние функциональные способности, происходит качественная перестройка компенсаторных механизмов за счет включения и усиления деятельности дополнительных нервных структур и повышения метаболизма; это способствует возникновению нервного перенапряжения.

2. Наличие частой смены функциональных уровней под влиянием особенностей эмоционально-напряженной работы, что в свою очередь формирует перенапряжение или переутомление.

3. Своевременное установление в самом процессе учебы или работы предела возможностей исследуемых физиологических систем и психоэмоциональных феноменов и времени, в течение которого под влиянием длительно действующих отрицательных факторов стресса истощается или повышается устойчивость адаптационных механизмов организма.

4. Установление стойкого изменения функционального состояния организма, когда перенапряжение приобретает новое качественное свойство.

5. Учет различий между повышением функционального состояния в результате вработываемости в начале работы и состоянием перенапряжения, когда возникает не оптимальное, а чрезмерное и устойчивое увеличение показателей исследуемых функций.

6. Широкое использование различных функциональных проб (например, сахарная нагрузка с определением сахарных кривых, кратковременные дозированные физические нагрузки, установление степени выраженности дермографизма, создание эмоционально-тревожных ситуаций в экстремальных лабораторных условиях и др.) для выявления скрытых форм перенапряжения у эмоционально лабильных и высоко тревожных лиц с факторами риска.

7. Учет межполушарных изменений по показателям биоэлектрической активности и гемодинамики мозга в процессе мыслительно-когнитивной деятельности и при развитии устойчивости функций.

Факторы риска

Факторы риска условно подразделяют на 2 группы: *биологическую* и *социально-производственную* природы.

Особую роль в развитии нервного перенапряжения играют наследственно-конституциональные факторы, такие, как конституциональная вегетативная лабильность, реактивность. Развитие нервного перенапряжения

в значительной степени определяется также наследственной отягощенностью эндокринно-гуморальной системы, особенно наличием дисбаланса между адренергическими и холинергическими системами. Было показано, что при наличии у человека предрасположенности к какому-либо заболеванию, возникновение его в результате стресса почти гарантировано.

Из психологических факторов имеет значение резкая выраженность тех или иных черт характера, которой отличаются так называемые *акцентуированные* личности. В условиях психотравматизации и хронического эмоционального стресса они наиболее ранимы. Это следующие личностные особенности: мотивационные конфликты и конфликты интимно-личностного характера, усиление значения субъективного фактора в оценке тех или иных жизненных ситуаций, непонимание между близкими людьми, эмоционально насыщенная речь, напряженность мышц тела во время разговора, неуверенность в себе, агрессивность, нейротизм, хроническая тревожность и внутреннее напряжение. Субъекты с высоким уровнем тревожности более чувствительны к эмоциональному стрессу и с трудом выходят из эмоционально насыщенных ситуаций.

Социально-производственные факторы – это социальные перемены, значимые жизненные трудности, длительное эмоциональное напряжение, связанное с высокой ответственностью на работе, значительное преобладание интеллектуального труда, постоянное ощущение недостатка времени и хроническая усталость, сопровождающиеся раздражительностью, нетерпением, торопливостью в процессе работы, хроническое нарушение режима труда и отдыха, снижение интереса к работе, падение личного престижа, отсутствие элементов творчества в работе и чрезмерная трудовая нагрузка, сменный характер работы, добросовестность в работе в сочетании с высокой чувствительностью к критике, ночные смены и недостаток свободного времени для удовлетворения личных потребностей, хроническая гипокинезия, отсутствие трудовых навыков, сверхтребовательность и штурмовщина, которые вызывают фрустрирующие ситуации. Следует обратить внимание на парадоксальную фазу сна, которая сопровождается ночными "вегетативными бурями" и отражает различные уровни эмоционального стресса, половые расстройства и раннее прекращение половой жизни, хроническую бессонницу, нерациональное и несбалансированное питание, систематическое употребление алкоголя, курение.

Работа 1. Исследование уровня стресса

Цель работы: выявление симптомов длительного стресса.

Задание 1. Определите, есть ли у Вас симптомы длительного стресса. Отметьте, какие из перечисленных признаков свойственны Вам:

хроническая усталость; головные боли; нарушения сна (бессонница, сонливость и др.); боли в спине или шее; холодный пот; приступы

раздражения; запоры или диарея (поносы); боли в грудной клетке; приступы головокружения; сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, гипотония, атеросклероз, сердечные приступы, сердечная недостаточность); астма; ревматоидный артрит; аллергия; резкое ухудшение состояния волос и ногтей; кожные заболевания; изжога, язвенная болезнь и другие недуги органов пищеварения;

Если Вы имеете хотя бы один из перечисленных признаков, то наличие хронического, долговременного стресса у Вас весьма вероятно.

Задание 2. Изучите предложенную оценочную шкалу (таблица 2), содержащую события, способные вызвать хронический стресс. Отметьте пункты, которые имели к Вам отношение в прошлом году и имеют отношение в настоящий момент. Подсчитайте очки.

Если у Вас более 300 очков в год, то Вы примерно на 80% рискуете серьезно заболеть или впасть в депрессию в следующем году. 200-300 очков снижают этот риск до 50%, а если вы набрали менее 200 очков, то риск болезни или депрессии невелик.

По результатам работы **сделайте вывод** о возможном наличии или отсутствии у Вас хронического стресса. Проанализируйте причины, способные вызвать у Вас хронический стресс.

Работа 2. Исследование личностной тревожности

Цель работы: определение уровня личностной тревожности.

Тревожность определяет индивидуальную чувствительность к стрессу. Как черта личности она характеризует в той или иной степени склонность испытуемого испытывать в большинстве ситуаций опасения, страх. Тревожность измеряется и как состояние.

Задание 1. Оцените свой уровень тревожности по личностной шкале самооценки Спилбергера. Она включает 20 вопросов (таблица 3).

Инструкция. «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет».

Обработка данных. Подсчет количества баллов производится следующим образом. Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. К полученной разности прибавляется цифра 35. Суммарный показатель по шкале Спилбергера показывает:

до 30 баллов – низкий уровень тревожности;

от 30 до 45 баллов – средний уровень тревожности;

свыше 45 баллов – высокий уровень тревожности.

По результатам обработки данных **сделайте вывод** о Вашем уровне тревожности.

Таблица 2 – События Вашей жизни и уровень стресса

Событие	Шкала	Событие	Шкала
Смерть супруга	100	Развод	73
Раздел имущества	65	Тюремное заключение	63
Смерть близкого члена семьи	63	Травма или болезнь	53
Брак	50	Увольнение с работы	47
Примирение с супругом	45	Пенсия или отставка	45
Ухудшение здоровья члена семьи	44	Беременность	40
Трудности с сексом	39	Появление нового члена семьи	39
Перестановки по службе	39	Изменение финансового положения	38
Смерть друга	37	Смена работы	36
Смена должности на работе	35	Долг выше 10000\$	31
Отдача собственности под залог	30	Увеличение ответственности на работе	29
Сын или дочь ушли из дома	29	Неприятности с законом	29
Значительные личные достижения	28	Окончание школы	26
Супруг начал или бросил работу	26	Изменение условий жизни	25
Проблемы с начальством	23	Переезд	20
Смена школы	20	Смена личных привычек	20
Смена развлечений	19	Смена религии	19
Изменения в сфере социальной активности	18	Долг ниже 10000	17
Изменение продолжительности сна	16	Изменение привычек в еде	15
Изменение числа друзей дома	15	Каникулы	13
Рождество	12	Незначительное нарушение закона	11

Итого:

Задание 2. Оцените свой уровень тревожности по личностной шкале самооценки Дж. Тейлор (таблица 4). Шкала построена на основе Миннесотского многопрофильного опросника и получила широкое распространение для оценки общего уровня тревожности, опасения, страха. Шкала включает 50 утверждений.

Таблица 3 - Личностная шкала самооценки Спилбергера (по В.Л. Марищук и др., 1984)

№ п/п	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2	Я быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Инструкция. «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте знак + (да), или – (нет) в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Возможны неопределенные ответы (затрудняюсь ответить). Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет».

Таблица 4 - Шкала оценки личностной тревожности Дж.Тейлор (по В.Л. Марищук и др., 1984)

№ п/п	Предложения	Показатели тревожности
1	2	3
1	Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко	Нет
2	Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей	Нет
3	У меня редко бывают запоры	Нет
4	У меня редко бывают головные боли	Нет
5	Я редко устаю	Нет
6	Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым	Нет
7	Я уверен в себе	Нет
8	Практически я никогда не краснею	Нет
9	По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком	Нет
10	Я краснею не чаще чем другие	Нет
11	У меня редко бывают сердцебиение и одышка	Нет
12	Обычно мои руки и ноги достаточно теплые	Нет
13	Я застенчив не более чем другие	Нет
14	Мне не хватает уверенности в себе	Да
15	Порой мне кажется, что я ни на что не годен	Да
16	У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте	Да
17	Мой желудок сильно беспокоит меня	Да
18	У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности	Да
19	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие	Да
20	Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть	Да
21	Мне нередко снятся кошмарные сны	Да
22	Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-нибудь сделать	Да
23	У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон	Да
24	Меня весьма тревожат возможные неудачи	Да
25	Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает	Да
26	Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь задании	Да
27	Я работаю с большим напряжением	Да
28	Я легко прихожу в замешательство	Да
29	Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь	Да
30	Я склонен принимать все слишком всерьез	Да

1	2	3
31	Я часто плачу, у меня глаза на мокром месте	Да
32	Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты	Да
33	Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще)	Да
34	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею	Да
35	Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо	Да
36	Мое материальное положение весьма беспокоит меня	Да
37	Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить	Да
38	У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна	Да
39	Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно смущает меня	Да
40	Даже в холодные дни я легко потею	Да
41	Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть	Да
42	Я человек легко возбудимый	Да
43	Временами я чувствую себя совершенно бесполезным	Да
44	Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя	Да
45	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит	Да
46	Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей	Да
47	Я почти все время испытываю чувство голода	Да
48	Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	Да
49	Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением	Да
50	Ожидание всегда нервирует меня	Да

Обработка данных. Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. При неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом:
от 0 до 6 баллов – малая тревожность;
от 6 до 20 баллов – средняя тревожность;
от 20 баллов и выше – высокая тревожность.

Сопоставьте результаты оценки личностной тревожности по шкалам Спилбергера и Тейлор и **сделайте вывод.**

Работа 3. Исследование состояния эмоциональной напряженности

Цель работы: определение эмоциональной напряженности по внешним признакам и некоторым вегетативным реакциям.

Эмоциональная напряженность характеризуется временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, что

сопровождается различными достаточно выраженными вегетативными реакциями и внешними проявлениями эмоций.

Эмоциональная напряженность возникает в связи с различными психогенными, эмоциогенными, стрессогенными и другими факторами. Быстрота и степень развития эмоциональной напряженности зависит от индивидуальных психологических особенностей, в том числе от уровня эмоциональной устойчивости, личностной тревожности, индивидуальной личностной значимости этих воздействий, исходного состояния (функционального состояния, состояния здоровья).

Эмоциональная напряженность отличается от эмоционального и психического напряжений, возникающих в связи с мобилизацией функциональных возможностей, а также от эмоционального возбуждения. Последнее характеризуется относительно пассивными ответами на эмоциональные воздействия.

Состояние напряженности можно выявить по трем сопровождающим его компонентам: внешним проявлениям эмоций, вегетативным физиологическим реакциям и устойчивости психических, психомоторных процессов.

Внешние (телесные) проявления напряженности

1. Эмоциональные реакции в мимике.
2. Различные выразительные движения (пантомимика).
3. Проявление скованности как показатель развития непроизвольного напряжения мышц.
4. Проявление тремора (дрожание) рук, ног, на лице.
5. Выраженное покраснение кожи (особенно пятнами) на лице, побледнение (вазомоторные реакции).
6. Выраженные непроизвольные движения глазами («бегающие зрачки»), в том числе заметное расширение или сужение зрачков.
7. Пиломоторные реакции (появление «гусиной кожи» и др.).
8. Изменения в фонации и артикуляции речи.

Вегетативные и другие физиологические реакции при эмоциях

1. Изменение (прежде всего резкое повышение без физической нагрузки) частоты пульса, а также изменение в ритмичности пульсовых сокращений.
2. Изменение в кровяном давлении (особенно наличие реакций по гипертоническому или гипотоническому типу, хотя в обычных условиях при физических нагрузках ответы были нормотоническими).
3. Изменения в ритме дыхания (особенно резкое сокращение фазы выдоха и искажение обычной структуры дыхательного цикла).
4. Выраженные изменения в КГР, потоотделение без температурных и физических нагрузок (особенно обильный профузный пот), изменение температуры кожи без температурных воздействий.
5. Изменение в уровне основного обмена.

6. Повышение перистальтики кишечника, повышенный диурез (вплоть до конфузного исхода).
7. Различные физиологические сдвиги, оцениваемые как клинические симптомы:
 - изменение в ЭКГ – удлинение интервалов РО, снижение вольтажа зубца Т, горизонтальное положение отрезка Т с последующим крутым переходом в зубец Т и др. (при обычной ЭКГ в спокойном состоянии и после небольшой дозированной физической нагрузки);
 - различные изменения в картине ЭЭГ по сравнению с исходными данными (например, появление медленных волн);
 - изменение дермографизма (заметное его увеличение по сравнению с исходными данными);
 - различные изменения в элементах крови, мочи, слюны (уменьшение числа лимфоцитов и особенно эозинофилов в белой крови на фоне сильных эмоций, изменение щелочной реакции крови и др.).
8. Оживление на фоне сильных эмоций симптомов орального автоматизма, в частности хоботкового, сосательного и ладонно-подбородочного рефлексов, а также заметное повышение или понижение ряда других рефлексов.

Задание 1. Оцените внешние проявления эмоций.

У испытуемого либо в естественных условиях (сдача коллоквиума, зачета, экзамена, защита курсовой, реферата и т.д.), либо при искусственном создании эмоциогенной ситуации (неожиданные, различные по силе и направленности воздействия : сильные звуки, яркие вспышки, холодные прикосновения; неприятные воздействия; звуки при движении бритвой по стеклу, длительное завывание сирены; психотравмирующие картинки, показ змеи и т.п.; тактильные воздействия: прикосновение лягушки, и т.д.) исследуйте внешние проявления эмоций и оцените их по 5-балльной и 9-балльной шкалам (таблица 5).

Задание 2. Оцените вегетативные и физиологические сдвиги (в той же ситуации) (таблица 6).

1. Оценка изменения пульса.

Необходимо оценить прирост частоты пульса и его ритмичность. Значительным увеличением частоты пульса в ответ на эмоциогенное воздействие в условиях относительного мышечного покоя считают его удваивание – условная оценка 1, характеризует также и силу воздействия; увеличение частоты сердечных сокращений на 30-32 удара – оценка 2; на 24 удара – оценка 3; на 12-18 ударов – оценка 4; менее, чем на 12 ударов – нормальное явление, оценка 5.

Ритмичность пульса можно оценить следующим образом. Измеряют время 11 ударов четыре раза с интервалом в 3 минуты. Если

- 1) в четырех измерениях различий нет (до $\pm 0,2$ с), то пульс регулярный, условная оценка 4;

Таблица 5 - Условные оценки внешних проявлений эмоций в мимике, скованности, треморе, вазомоторных реакциях (по В.Л. Марищук и др., 1984)

№ п/п	Характер эмоциональных проявлений	Условная оценка в шкалах	
		5-балльной	9-балльной
1	2	3	4
Мимика			
1	Спокоен, мимика уверенности, дыхание ровное	5	8-9
2	Слегка взволнован, нахмурен лоб, приподняты брови, уголки губ могут быть слегка приподняты, губы сжаты, дыхание учащенное, но ритмичное	4	6-7
3	Заметно взволнован, брови высоко подняты, зубы сжаты, уголки губ могут быть несколько опущены, может быть небольшое нарушение симметрии мимики, дыхание учащенное и не ритмичное	3	4-5
4	Сильно взволнован, зубы сжаты, желваки на щеках, рот неестественно открыт (иногда с оскалом зубов), уголки рта опущены, заметная асимметрия мимики, резкое учащение дыхания с сокращением фазы выдоха	2	3-4
5	Очень напряжен, оскал зубов, губы вытянуты вперед трубкой или сосательные движения	1	1-2
Скованность			
1	Координированные, «легкие» движения	5	8-9
2	Координированные движения, но с некоторыми заметными усилиями	4	6-7
3	Движения заметно напряженные, плечи слегка приподняты, отдельные движения иногда сопровождаются всем телом, некоторая «неуклюжесть»	3	4-5
4	Заметная скованность, движение с несообразными усилиями, отдельные движения сопровождаются всем телом, явная раскоординированность	1-2	1-3
Тремор			
1	Тремор отсутствует	5	8-9
2	Небольшой тремор пальцев	4	6-7
3	Заметный тремор рук	3	4-5
4	Тремор рук и ног	2	3-4
5	Тремор рук, ног и на лице	1	1-2

1	2	3	4
	Вазомоторные реакции		
1	Обычная окраска лица	5	8-9
2	Слегка покраснел или слегка побледнел	4	6-7
3	Заметно покраснел или побледнел	3	4-5
4	Покрылся пятнами	1-2	1-3

- 2) в одном измерении время больше или меньше, то пульс почти регулярный – оценка 3;
- 3) в двух измерениях время различается, а в двух равное – оценка 2;
- 4) во всех случаях разные показатели – оценка 1.

2. Оценка изменения артериального давления.

- 1) При небольшой нормотонической реакции (рост АД макс. и понижение АД мин. на 10-5 мм рт.ст.) без физических нагрузок в результате эмоциогенного воздействия – условная оценка 5;
- 2) изменения по нормотоническому типу на 10-15 мм рт. ст. – оценка 4;
- 3) изменения по нормотоническому типу на 15-20 мм рт. ст. – оценка 3;
- 4) изменения по нормотоническому типу на 20-30 мм рт. ст. – оценка 2;
- 5) изменения более чем на 30 мм рт. ст. – оценка 1.

3. Оценка изменения дыхания.

При оценке дыхания сравнивают продолжительность фаз вдоха и выдоха. Нормальное соотношение по времени считают $1/3 = \text{вдох}$ и $2/3 = \text{выдох} + \text{пауза}$ – условная оценка 5. Явно неблагоприятный показатель – когда выдох и пауза составляют менее $1/3$ продолжительности вдоха (условная оценка 1).

4. Оценка кожно-гальванической реакции.

Резкое понижение кожной проводимости свидетельствует обычно о росте эмоционального напряжения и возбуждения. КГР оценивают приборами, измеряющими либо сопротивление кожи к постоянному току, либо электрические потенциалы между двумя участками кожи.

Изменения в кожной температуре оценивают специальными термометрами. Небольшие колебания – до $+0,5^\circ$ рассматривают как нормальное явление. Рост кожной температуры только за счет эмоциогенных факторов более чем на $1,5^\circ$ при измерении с сухой кожи лба свидетельствует обычно о высокой эмоциональной реакции. Неблагоприятный показатель – понижение температуры, что говорит о негативных эмоциях.

Можно измерять также несколько симметричных точек тела – правый и левый виски, правая и левая руки. В обычном состоянии парная работа больших полушарий проходит при доминировании левой части, что находит свое выражение в несколько большей температуре левого полушария. Рост эмоционального напряжения сопровождается часто некоторым увеличением различий в температуре симметричных противостоящих точек на левом и правом висках, иногда – и на руках.

Таблица 6 - Вероятность выявления состояния напряженности путем оценки соотношения ее различных проявлений (В.Л. Марищук и др., 1984)

Условные оценки в 9-балльной шкале (чем ниже, тем хуже) при эмоциогенных воздействиях			Общая оценка эмоциональных реакций и вероятность развития напряженности
Внешние проявления эмоций	Вегетативные и другие физиологические сдвиги	Показатели устойчивости психических и психомоторных процессов	
Умеренные или не проявляются (7-9 баллов)	Умеренные (7-9 баллов)	Устойчивые (7-9 баллов), с тенденцией к сохранению или росту	Оптимальное эмоциональное напряжение
Умеренные или повышенные (5-7 баллов)	Повышенные (4-7 баллов)	//-//	Умеренное эмоциональное напряжение
Выраженные (4-6 баллов)	Выраженные (3-5 баллов)	Умеренное понижение (5-6 баллов) с тенденцией к сохранению	Сильное эмоциональное напряжение
//-//	//-//	Пониженные (3-5 баллов) с тенденцией к понижению	Напряженность
Ярко выраженные (1-4 балла)	Ярко выраженные «расточительные» (1-3 балла)	Пониженные или низкие (1-4 балла), с тенденцией к понижению	Сильная напряженность, вероятность заболевания психогенного генезиса
//-//	//-//	Умеренно пониженные или устойчивые (5-9 баллов), с тенденцией к сохранению	Сильное эмоциональное напряжение с вероятностью развития напряженности и заболеваний психогенного генезиса
Умеренные, повышенные или не проявляются (5-9 баллов)	Умеренные, повышенные или не проявляются (5-9 баллов)	Пониженные или низкие (1-4 балла), с тенденцией к понижению	Эмоциональная интенсивность или низкая мотивация к выполняемым заданиям. При более личном значимом стимулировании вероятна напряженность

5. Оценка устойчивости психических и психомоторных процессов.

Большое значение при оценке устойчивости психических и психомоторных процессов имеет определение эмоционально-сенсорных, эмоционально-моторных и эмоционально-ассоциативных нарушений. *Эмоционально-сенсорные нарушения* оцениваются по выполнению тестовых заданий на ощущения, восприятие, внимание до и после эмоциогенного воздействия.

Эмоционально-моторные нарушения оцениваются с помощью тестов на психомоторные процессы, *эмоционально-ассоциативные* – при помощи тестов для исследования памяти и мыслительной деятельности до и после эмоциогенных воздействий.

В качестве специального теста может применяться тест на равновесие, выполняемый до и после эмоциогенного воздействия. Обследуемый принимает устойчивое равновесие в позе – правая нога за левой ногой (ступни на одной линии), руки вперед, пальцы разведены. По команде «Готов» включается секундомер. Если удалось простоять 15 с, не меняя позы, - оценка 2; еще 15 с – оценка 3. Затем на глаза надевается повязка, и если удалось простоять еще 15 с с повязкой – оценка 4. Затем по команде голова запрокидывается назад (на глазах повязка). Если простоял еще 15 с – оценка 5. Также регистрируется абсолютное время, в течение которого удерживалась заданная поза (до 60 с). Кроме чувства равновесия, оценивается также тремор (путем наблюдения).

По результатам работы оцените эмоциональные реакции испытуемого и **сделайте вывод** о вероятности развития напряженности.

Работа 4. Методики профилактики и снятия стресса

Цель работы: научиться применять методики профилактики и снятия стресса.

Требования к методикам борьбы с ежедневными стрессами :

- 1) они должны занимать короткое время;
- 2) быть свободными от каких-либо побочных негативных эффектов;
- 3) не снижать уровень энергетики;
- 4) не влиять на мотивацию;
- 5) должны позволить почувствовать себя раскованными и в то же время собранными.

Задание 1. Внимательно прочитайте о первой помощи в острой стрессовой ситуации. Мысленно проиграйте такую ситуацию и Ваше поведение.

Первая помощь в острой стрессовой ситуации

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни.

2. Сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Дальнейшие события могут развиваться в двух направлениях.

А. Стрессовая ситуация застигла вас в помещении.

4. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у Вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

6. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором Вы находитесь, хорошо Вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда Вы в последний раз вот так смотрели на небо?

8. Набрав воды в стакан (в крайнем случае - в ладони), медленно, сосредоточенно выпейте её. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

9. Выпрямитесь. Поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Б. Стрессовая ситуация застигла Вас где-либо вне помещения.

10. Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте всё, что видите.

11. Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.

12. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырёх минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.

13. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течёт по вашему горлу.

14. Ещё раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются Ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда Вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности. Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка - словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения.

Задание 2. Ознакомьтесь с методами и приемами нейтрализации негативных моментов предстартовых состояний и выберите подходящие для Вас.

В практической работе и обыденной жизни довольно часто человек попадает в состояния, именуемые предстартовыми (они предшествуют какому-либо событию, явлению, способному вызвать стресс).

Переход в предстартовый период психически сильного, натренированного и опытного человека может вызвать у него озабоченность и повысить его бдительность к тем мелочам в будущем деле, от которых подчас зависит его исход. Для него предстартовое состояние - это сигнал на мобилизацию резервов и их подготовку к действию.

Другой тип реакции на предстоящее событие - у незакалённого психически человека. У него может возникнуть такой уровень тревожности (страха), чаще всего из-за опасения не успеть сделать всё необходимое, который может проявляться в несвойственной ему в обычном состоянии суетливости, разбросанности, многократных непродуктивных проигрываниях в уме предстоящих событий, в анализе окончания событий с неблагоприятным итогом и размышлениях о негативных последствиях такого исхода. Появляется напряжённость в отношениях с людьми, нарушается сон, нередко начинают давать себя знать ранее перенесённые болезни. Управлять своими состояниями, заставить себя спокойно работать, планомерно и продуманно готовиться к предстоящему событию становится всё труднее. Даже если это удаётся, продуктивность труда оказывается меньше, чем того требует дело, или даже намного меньше продуктивности труда в обычных условиях. Человек хватается за десятки дел, не доводя ни одного до конца. В худшем варианте человек оказывается деморализованным настолько, что практически становится неспособным к какой-либо продуктивной деятельности.

Методы и приёмы нейтрализации негативных моментов предстартовых состояний

1. Метод полной *рационализации* предстоящего события, то есть многократное осмысление его с такой степенью детализации, которая создаёт ощущение привычности будущей ситуации и действий в будущих условиях. А, как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неопределённое. На первое место этот метод поставлен не случайно. Дело в том, что негативные эмоции возникают прежде всего там, где высока степень неопределённости процесса и исхода значимого для человека события. Метод рационализации как раз и уменьшает эту неопределённость.

2. Метод *имитационных игр*, суть которых заключается в практическом проигрывании своих ролей участниками будущих событий. Это своеобразные репетиции перед спектаклем. Чем их больше и чем тщательнее они проведены, тем больше уверенность в успехе дела и тем большая вероятность снятия мешающих делу зажимов психики и уменьшения предстартовой апатии или предстартовой лихорадки.

3. Метод *избирательного позитивного вспоминания* заключается в анализе своего личностного опыта удачно закончившихся сложных жизненных ситуаций. Последовательное и детальное мысленное повторение всех возможных тонкостей успешно разрешённых проблем является содержательной базой сохранения здорового предстартового состояния тем успешнее, чем больше число таких ситуаций со "счастливым" концом проанализировано (психика заполняется позитивным опытом) и чем сложнее были эти удачно окончившиеся события. Вывод: "Я решал сложные проблемы, решу и эту".

4. Метод *предельного мысленного усиления возможности неудачи*. Психологический настрой человека на неудачный результат снимает с него излишнее напряжение (ведь неудача всё равно неизбежна) и позволяет в ответственный момент быть собранным и достаточно спокойным.

5. Метод "*Зеркало*". Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу требуемое ситуацией выражение. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путём придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики. Точно так же можно поступить с речью, уравновешенный эталон которой заранее записан на ленте магнитофона. В таком же ключе можно отработать жестикоуляцию, походку, положение тела на рабочем месте и т.п. Всё это требует определённой тренировки, но зато в сложной ситуации даёт хороший результат.

Задание 3. Ознакомьтесь с методами защиты от неврозов и выберите подходящие для Вас. Составьте карту, как это предлагается в методике объективизации стрессов, и проанализируйте ее.

Средства защиты от неврозов

Динамичность установок. Неудача, постигшая человека в достижении какой-либо жизненно важной (или представляющейся важной) цели, если у него одновременно нет других целей, движение к которым сглаживает остроту неудачи, довольно часто приводит к неврозу. Человек с большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае

неудачи, защищён от невроза лучше, чем тот, кто однозначно ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

Умение переоценивать то, чего не смог достичь. Всеми силами рвущийся к достижению определённой цели человек вызывает уважение и почтение. Но если провал?! И нет другой цели, ради которой стоит работать так же настойчиво? Неизбежен невроз и, как следствие, падение работоспособности. Нейтрализовать такой результат помогает умение принизить значимость потери, снизив ценность того, к чему стремился. Всё-таки переносить малые потери легче, чем значительные. Этот механизм иногда срабатывает автоматически. Его нужно объяснять тому, у кого начинается невроз, научить его умению принижать ценность потери до терпимой.

Объективизация стрессов. Суть этого метода заключается в умении отличать неудачи от катастрофы, неурядицу от беды, частный промах от крушения всех жизненных планов и т.д. Иначе говоря - это способность объективно оценивать то, что вначале представляется катастрофическим или трагическим. Серьёзным подспорьем является составление оценочных карт. Их структура довольно проста, а эффективность применения порой поразительна. Карта состоит из трёх колонок. В левую в порядке убывания отрицательной значимости (с указанием их "веса") заносятся все возможные отрицательные события, которые могут коснуться человека; в среднюю вносится перечень реальных успехов, достижений (личностных, служебных, финансовых и т.п.) либо делается запись об извлечённом из неудачи уроке (это то, что мы называем абсолютной утилизацией - превратить вред в пользу); в правую колонку вписывается конкретная неприятность. После этого три колонки сравниваются. Человек, имеющий подобный масштаб для сравнения, сразу же ставит всё на своё место. Если к тому же ему удастся заполнить среднюю колонку - рациональное восприятие неудачи ему обеспечено, а невротические сбои в деятельности будут предотвращены.

Навык к расслаблению. Серьёзная результативная деятельность без мобилизации усилий и напряжения невысказима. Но остающаяся после этого напряжённость лишает человека возможности отдохнуть - истощается нервная система. Особенно это истощение велико, если деятельность нередко сопровождается неудачами. Поэтому периодическое расслабление - естественный фактор преодоления неврозов.

Дискретное общение. Длительное непрерывное общение нередко является источником напряжённости в отношениях между людьми. Существует мера времени общения, выход за пределы которой (для большинства людей) может в лучшем случае привести к потере конструктивного смысла общения, а в худшем - попросту вызвать конфликт. Для разных пар и для разных групп людей эта мера различна. Законом пресыщения общением нельзя пренебрегать. Во избежание появления напряжённых отношений между

людьми следует знать признаки насыщения общением (возникновение и усиление беспричинного недовольства партнёром, раздражительность, обидчивость и т.д.) и уметь вовремя выходить из контактов с данными людьми ради их последующего позитивного продолжения.

Вопросы для самоконтроля

1. Укажите, какие признаки могут свидетельствовать о хроническом стрессе.
2. Приведите примеры первой помощи в острой стрессовой ситуации.
3. Поясните, что такое эмоциональная напряженность и каковы ее внешние проявления.
4. Приведите примеры вегетативные реакций при эмоциогенных воздействиях.
5. Расскажите о том, как Вы справляетесь с эмоциональным стрессом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология.- Ростов н/Д.: Феникс, 2000.-248 с.
- Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональная асимметрия человека.- М.: Медицина, 1988. - 240 с.
- Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник. - М.: Изд-во МГУ, 1989.-399 с.
- Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов.- М.: Просвещение, 1984.-191 с.
- Мойкин Ю.В Киколов А.И., Тхоревский В.И., Милков Л.Е. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения. - М.: Медицина, 1987.- 256 с.
- Практикум по психофизиологической диагностике.: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 128 с.
- Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.-376 с.

Шаламова Елена Юрьевна

Основы психофизиологии

Методические рекомендации к проведению лабораторных занятий для
студентов, обучающихся по специальности 011600

Часть 2

Редактор Н.М. Кокина

.....
Подписано к печати
Плоская печать
Заказ

Формат 60*84 1/16
Усл. печ.л. 2,75
Тираж 100

Бумага тип. №1
Уч.-изд. л. 2,75
Цена свободная
.....

Издательство Курганского государственного университета
640669, г. Курган, ул. Гоголя, 25
Курганский государственный университет, ризограф