

ПСИХОГЕНЕТИКА



Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Научно-исследовательский институт организации
здравоохранения и медицинского менеджмента
Департамента здравоохранения города Москвы»

О. Б. Полякова, Т. И. Бонкало

ПСИХОГЕНЕТИКА

Учебник

Научное электронное издание

Москва
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
2024

УДК 159.923

ББК 588.7

Рецензенты:

Шмелева Светлана Васильевна – доктор медицинских наук, профессор ФГБОУ ВО «МГУТУ имени К. Г. Разумовского (ПКУ)»;

Камынина Наталья Николаевна – доктор медицинских наук, заместитель директора по научной работе ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».

Полякова О. Б.

Психогенетика: учебник [Электронный ресурс] / О. Б. Полякова, Т. И. Бонкало. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2024. – URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/metodicheskie-posobiya/> – Загл. с экрана. – 265 с.

ISBN 978-5-907717-99-2

Учебник «Психогенетика» состоит из 4 крупных разделов (самостоятельных, полностью законченных частей): психогенетика как междисциплинарная область научного знания, методологические основы психогенетики, методические основы психогенетики, прикладные аспекты психогенетики.

Каждый из 4 разделов состоит из 2 тем, включающих в себя информационные и психодиагностические блоки, соответствующие содержанию тем и разделов: психогенетика, история и современное состояние психогенетики, основной понятийный аппарат психогенетики, методы психогенетики, роль генотипа и среды в индивидуальном развитии, основные направления экспериментальных исследований психогенетики, генотип и фенотип, матрицы генетической программы.

Учебник «Психогенетика», насчитывающий 8 информационных и 8 диагностических блоков, адресован будущим практикующим медицинским работникам и психологам.

УДК 159.923

ББК 88.7

*Утверждено и рекомендовано к печати Научно-методическим советом ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
(Протокол № 2 от 13 февраля 2024 г.).*

Самостоятельное электронное издание сетевого распространения

Минимальные системные требования: браузер Internet Explorer/Safari и др.;
скорость подключения к Сети 1 МБ/с и выше.

ISBN 978-5-907717-99-2



© Полякова О.Б., Бонкало Т.И., 2024.

© ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ КООРДИНАТОРА	
Тема 1.1. Психогенетика	7
Информационный блок.....	7
Психодиагностический блок.....	10
Тема 1.2. История и современное состояние психогенетики	22
Информационный блок.....	22
Психодиагностический блок.....	29
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОГЕНЕТИКИ	
Тема 2.1. Основной понятийный аппарат психогенетики	57
Информационный блок.....	57
Психодиагностический блок.....	61
Тема 2.2. Методы психогенетики.....	84
Информационный блок.....	84
Психодиагностический блок.....	88
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОГЕНЕТИКИ	
Тема 3.1. Роль генотипа и среды в индивидуальном развитии.....	116
Информационный блок.....	116
Психодиагностический блок.....	121
Тема 3.2. Основные направления экспериментальных исследований психогенетики.....	153
Информационный блок.....	153
Психодиагностический блок.....	158
РАЗДЕЛ 4. ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОГЕНЕТИКИ	
Тема 4.1. Генотип и фенотип	168
Информационный блок.....	168
Психодиагностический блок.....	172
Тема 4.2. Матрицы генетической программы.....	219
Информационный блок.....	219
Психодиагностический блок.....	228
ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕНЫХ.....	238
ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ.....	240
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТОВ	246
АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ	247
ЗАДАНИЯ К ЭКЗАМЕНУ	254
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	256
АВТОРЫ И СОСТАВИТЕЛИ:	264

Введение

Психогенетика (греч. *psyche* – душа и греч. *genesis* – происхождение) – наука о наследственности и изменчивости психических и психофизиологических свойств, возникшая на стыке психологии и генетики.

Наследственность – способность организмов передавать свои признаки и особенности развития потомству:

- благодаря этой способности все живые существа сохраняют в своих потомках характерные черты вида;
- такая преемственность наследственных свойств обеспечивается передачей генетической информации;
- у эукариот (высших организмов) материальными единицами наследственности являются гены, локализованные в хромосомах ядра и ДНК органелл;
- наследственность наряду с изменчивостью обеспечивает постоянство и многообразие форм жизни и лежит в основе эволюции живой природы;
- наследственность и изменчивость являются предметом изучения генетики.

Изменчивость – разнообразие признаков среди представителей данного вида, а также свойство потомков приобретать отличия от родительских форм:

- изменчивость вместе с наследственностью представляют собой два неразрывных свойства живых организмов, являющихся предметом изучения науки генетики.

Направления исследований современной психогенетики:

- 1) исследование свойств нервной системы;
- 2) исследование формально-динамических свойств;
- 3) исследование двигательных характеристик;
- 4) исследование психофизиологических характеристик;
- 5) исследование роли наследственности и среды в развитии психологических характеристик.

3 основные цели дисциплины «Психогенетика»:

1. Изучение теорий, концепций и подходов к проблеме психогенетики.
2. Ознакомление с методологическими основами психогенетики.
3. Исследование специфики направлений психогенетики.

7 основных задач дисциплины «Психогенетика»:

1. Ознакомление с отраслью психологии «психогенетика» и теоретическими подходами к ее пониманию.
2. Изучение истории становления психогенетики.
3. Исследование объекта, предмета, цели и задач психогенетики.
4. Ознакомление с методологическими основами психогенетики.
5. Изучение понятийного аппарата психогенетики.
6. Исследование основных направлений психогенетики.
7. Исследование специфики направлений психогенетики.

РАЗДЕЛ

1

ПСИХОГЕНЕТИКА КАК МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ ОБЛАСТЬ НАУЧНОГО ЗНАНИЯ

Тема 1.1. Психогенетика

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

Психогенетика (греч. *psyche* – душа и греч. *genesis* – происхождение) – наука о наследственности и изменчивости психических и психофизиологических свойств, возникшая на стыке психологии и генетики.

В западной литературе чаще применяется термин «генетика поведения» (*behavioral genetics*).

Ряд исследователей предпочитают употреблять термин «психогенетика» применительно к человеку, а термин «генетика поведения» – применительно к животным.

В отечественной литературе рекомендуется использовать термин «психогенетика»:

- поскольку термин «генетика поведения» предполагает, что объектом генетического рассмотрения должен стать поступок, т.е. социально оцениваемый акт;
- поскольку поведение, проявляющееся в поступках, определяется индивидуальными убеждениями, мотивами, ценностными ориентирами, можно допустить генетическую обусловленность того, что движет человеческими поступками;
- это противоречит данным психологической науки о структуре личности и ее генезисе, поскольку одно и то же генетически обусловленное психическое свойство, в зависимости от мотивов деятельности, может иметь положительный и отрицательный социальный смысл.

Наследственность – способность организмов передавать свои признаки и особенности развития потомству:

- благодаря этой способности все живые существа сохраняют в своих потомках характерные черты вида;
- такая преемственность наследственных свойств обеспечивается передачей генетической информации;
- у эукариот (высших организмов) материальными единицами наследственности являются гены, локализованные в хромосомах ядра и ДНК органелл;
- наследственность наряду с изменчивостью обеспечивает постоянство и многообразие форм жизни и лежит в основе эволюции живой природы;
- наследственность и изменчивость являются предметом изучения генетики.

Изменчивость – разнообразие признаков среди представителей данного вида, а также свойство потомков приобретать отличия от родительских форм:

- изменчивость вместе с наследственностью представляют собой два неразрывных свойства живых организмов, являющихся предметом изучения науки генетики.

Генетика поведения (англ. *behavioral genetics*) – раздел генетики, изучающий закономерности наследственной детерминации структурных и функциональных особенностей нервной системы:

- позволяет понять характер наследственной передачи поведенческих особенностей;
- позволяет раскрыть развертывающуюся в онтогенезе цепь процессов, ведущих от генов к признакам;
- позволяет вычлнить влияние среды на формирование поведения в пределах потенциальных возможностей, заданных генотипом;
- с помощью генетико-селекционного метода свойства нервной системы и особенности поведения могут быть направленно изменены;
- наследование различий по признакам поведения носит, как правило, сложный полигенный характер.

Предмет психогенетики – взаимодействие наследственности и среды в формировании межличностной вариантности психологических свойств человека (когнитивных и двигательных функций, темперамента).

Психогенетикой изучаются в первую очередь те психические и психофизические свойства человека, которые могут быть достоверно оценены и изучены – предметом исследования часто становится наследуемость и изменчивость:

- девиантных форм поведения;
- психических болезней;
- типов темперамента;
- типов мозговых ритмов.

Главная задача психогенетики – выяснение не только наследственных, но и средовых причин формирования различий между людьми по психологическим признакам.

5 основных задач психогенетики:

- 1) изучение относительной роли и взаимодействия факторов наследственности и среды в формировании индивидуальных различий по психологическим и психофизиологическим признакам;
- 2) исследование индивидуального развития, механизмов перехода с этапа на этап, индивидуальных траекторий развития;
- 3) решение вопроса о происхождении человеческой индивидуальности, о существовании «первичных», «исходных» особенностей психики человека, предшествующих приобретаемому опыту, и о возможном влиянии генов на динамику психического развития, его индивидуальные траектории, смену возрастных периодов и т. д.;
- 4) изучение вопросов наследования поведенческих признаков и психологических функций в популяциях, и по определению психогенетика озабочена не отдельными индивидуальностями,

а их разнообразием, т. е. популяционной изменчивостью (вариативностью, дисперсией) изучаемого признака;

5) рассмотрение вопросов, касающихся характеристик распределения индивидуальных значений по изучаемому признаку в популяции, а также вопросы о том, влиянием каких факторов – генетических или средовых – можно объяснить наблюдаемую изменчивость.

Круг проблем психогенетики

1) роль наследственности и среды в формировании человеческого разнообразия (поведенческого, психологического) в норме;

2) наследственные и средовые причины отклоняющегося поведения и психических заболеваний;

3) роль наследственности и среды в развитии;

4) изучение факторов среды в формировании поведения человека (появился новый термин «энвирон» – от англ. environment – среда);

5) поиск конкретных генов и их локализация на хромосомах;

6) моделирование на животных и др.

3 отрасли психогенетики:

1) генетическая психофизиология – новая область исследований, сложившаяся на стыке психогенетики и дифференциальной психофизиологии:

- генотипические особенности могут влиять на поведение человека и на его психику лишь постольку, поскольку они влияют на морфо-функциональные характеристики, являющиеся материальным субстратом психического;
- одна из главных задач генетической психофизиологии – изучение взаимодействия наследственной программы развития и факторов окружающей среды в формировании структурно-функциональных комплексов центральной нервной системы человека и других физиологических систем организма, которые участвуют в обеспечении психической деятельности;

2) генетика индивидуального развития – область науки на пересечении генетики и биологии развития, изучает генетический фундамент онтогенеза:

- задачи: 1) определение, какие именно гены ответственны за то, что развитие организма происходит именно таким образом, 2) установление, в каких типах клеток и когда экспрессируются определенные гены (дифференциальная экспрессия);

3) геномика поведения – область исследований, изучающая взаимосвязи генов и поведения (психологических характеристик):

- основные постулаты, на которых базируется геномика поведения: 1) гены и поведение взаимосвязаны; 2) каждый человек генетически уникален; 3) генетические различия порождают психологические различия.

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

В ПОРЯДКЕ ЛИ У ВАС НЕРВЫ (ВПЛУВН)

[Энциклопедия психологических тестов. – М.: ЭКСМО–Пресс, 2000. – 496 с. – С. 234]

Цель – определить, как же справиться с повседневными раздражителями, насколько удастся овладеть собой в важный, критический момент.

Теоретическая основа.

Стрессы, постоянные перегрузки часто называют «болезнью века».

Многие из нас замечают, что становятся все более раздражительны, вспыльчивы, нервозны...

Инструкция.

Ответьте на каждый вопрос, выбрав один из трех вариантов ответов:

- очень,
- не особенно,
- ни в коем случае.

Текст опросника.

Раздражает ли вас:

- 1) смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
- 2) женщина «в годах», одетая как молоденькая девушка?
- 3) чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)?
- 4) курящая на улице женщина?
- 5) когда какой-то человек кашляет в вашу сторону?
- 6) когда кто-то грызет ногти?
- 7) когда кто-то смеется невпопад?
- 8) когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
- 9) когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?
- 10) когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?
- 11) когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?
- 12) когда вам дарят ненужные предметы?
- 13) громкий разговор в общественном транспорте?
- 14) слишком сильный запах духов?
- 15) человек, который жестикулирует во время разговора?

16) коллега, который часто употребляет иностранные слова?

Бланк ответов.

№№	очень	не особенно	ни в коем случае	№№	очень	не особенно	ни в коем случае
1				9			
2				10			
3				11			
4				12			
5				13			
6				14			
7				15			
8				16			

Обработка данных.

За каждый ответ «очень» запишите 3 очка, за ответ «не особенно» – по 1 очку, за ответ «ни в коем случае» – 0.

Далее необходимо найти сумму.

Интерпретация результатов.

0-16 очков.

Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь.

Или этот тест недостаточно исчерпывающий и ваши наиболее уязвимые стороны так в нем и не проявились?

Судите сами.

По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко можно вывести из равновесия.

17-32 очка.

Вас можно отнести к самой распространенной группе людей.

Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму.

К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

33-48 очков.

Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей.

Вас раздражает все, даже вещи незначительные.

Вы вспыльчивы, легко выходите из себя.

А это слишком расшатывает нервную систему, от чего страдают и окружающие.

ВАШИ НЕРВЫ – КАНАТЫ ИЛИ НИТИ? (ВНКИН)

[Ваши нервы – канаты или нити? [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.syntone.ru/library/psyttests/content/3856.html>]

Цель – выявить особенности нервной системы.

Теоретическая основа.

Подобны ли ваши нервы канату или скорее напоминают ниточки?

Конечно, не только наследственные свойства определяют состояние нервов человека, но и то, имеется ли у него причина нервничать.

Мы склонны считать себя более нервными, чем есть на самом деле.

У вас тоже такое ощущение?

Инструкция.

Перепроверьте себя с помощью этого теста.

Надеемся, что конечный результат не очень расстроит ваши нервы.

Текст опросника.

1. За чем вы могли бы стать в очередь?

- а) ни за чем на свете;
- б) если вам нужно купить то, за чем стоит очередь, и другого выхода нет, то вы занимаете очередь;
- в) если есть возможность, вы лучше отправитесь в магазин в другом месте, даже если он и не слишком близко.

2. Вздрагиваете ли вы, если зазвонит телефон?

- а) на работе вы так привыкли к этому, что даже не замечаете звонков;
- б) да;
- в) нет.

3. Если вы уезжаете в другой город, за сколько времени до отправления поезда вы приезжаете на вокзал?

- а) за час до отправления поезда;
- б) за четверть часа;
- в) за полчаса.

4. Если вы находитесь в обществе человека, который почему-то напряжен и нервничает, передается ли вам его настроение?

- а) если это близкий человек, то безусловно;
- б) если вы не можете помочь его беде;
- в) напряжение передается в любом случае.

5. Ухудшается ли ваше самочувствие (например, вас бросает в жар или в холод, начинается головокружение), если вы переживаете из-за чего-либо?

а) нет;

б) случается;

в) из-за каждого переживания вы чувствуете себя больным целый день.

6. Насколько, по-вашему, справедливо изречение: «Рано или поздно все образуется само собой»?

а) целиком и полностью;

б) хорошо бы, если бы так было, но вы в это не верите;

в) сам человек должен приложить к этому усилия.

7. Если вы опоздали на совещание, что вы чувствуете?

а) и с другими такое может случиться, с кем не бывает?

б) в таком случае лучше не входить;

в) естественно, испытываете стеснение.

8. Если у вас множество разнообразных дел, лучше или хуже продвигается работа, чем в том случае, когда дел мало?

а) в таких случаях у вас как будто вырастают крылья, вы делаете одно дело за другим;

б) обилие дел вас подавляет, вы не знаете, за что схватиться, поэтому с трудом управляетесь с ними;

в) вы всегда работаете в одном темпе.

9. Выносите ли вы толпу?

а) иногда да, иногда нет;

б) не выносите, нервничаете из-за этого;

в) вам это не мешает.

10. Можете ли вы спать на новом, чужом месте?

а) в том случае, если условия подходящие, спите хорошо;

б) едва ли;

в) в любом месте спите беспробудно.

Бланк ответов.

№№	а, б, в	№№	а, б, в
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Обработка данных.

А теперь подсчитайте набранные очки.

Ключ.

Очки, соответствующие ответам:

№№	а	б	в	№№	а	б	в
1	0	6	3	6	10	3	6
2	6	0	8	7	8	0	6
3	3	9	0	8	6	0	10
4	4	6	1	9	6	1	9
5	8	5	0	10	6	1	10

Интерпретация результатов.

35 и менее очков.

Вы – чувствительный человек, ваша нервная система тоже чувствительна.

Из-за этого вы иногда (или чаще?) страдаете.

Задумывались ли вы о том, что является причиной ваших страданий?

Вы чрезмерно боязливы, не уверены в себе или в вашем окружении, не находите надежного убежища?

Старое, но верное средство:

если что-то оказывает на вас неприятное воздействие, не теряйте головы, не торопитесь и старайтесь ничего не предпринимать до тех пор, пока не сосчитаете про себя до двадцати.

36-70 очков.

Вы рассудительны, спокойны, осмотрительны, ваши настроения не достигают крайностей.

Не эмоциями, а намерениями определяются ваши поступки.

Вас, конечно, можно вывести из равновесия, но лишь в том случае, если для этого имеется действительная причина.

Вы правильно оцениваете значение вещей, этому способствует и ваша уравновешенность.

Если что-то случается, вы в первую очередь занимаетесь решением этой проблемы, а не состоянием ваших нервов.

71 и более очков.

У вас железные нервы!

Окружающих вы можете вывести из терпения не своей нервозностью, а своей рассудительностью.

Возможно, в некоторых случаях вы не слишком следите за теми из происходящих с вами событий, которые вам неприятны.

Если это так, то вы – очень везучий человек.

ВАШИ НЕРВЫ (ВН)

[Ваши нервы: опросник [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://azps.ru/tests/stest/nervousman.html>]

Автор – В. Коулман.

Цель – определить уровень раздражительности.

Инструкция.

Ответьте на вопросы: «да» (+) или «нет» (-).

Текст опросника.

1. Становится ли вам не по себе, если вы находитесь в полной темноте и плюс к тому – в одиночестве?
2. Считаете ли вы, что у вас слишком много обязанностей?
3. Беспокоитесь ли вы о том, что думают о вас окружающие?
4. Часто ли вы вздрагиваете, когда звонит телефон?
5. Беспокоитесь ли вы по мелочам?
6. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
7. Беспокоитесь ли вы о деньгах?
8. Сильно ли вы переживаете, если пропускаете свою пересадку, когда едете в транспорте?
9. Мучает ли вас бессонница оттого, что вас что-то волнует в часы, когда вы должны спать?
10. Нуждались ли вы когда-нибудь в снотворном?
11. Нужно ли было вам когда-нибудь принимать успокоительные лекарства?
12. Считаете ли вы себя скованным?
13. Дрожит ли у вас голос, когда вы сердитесь или очень волнуетесь?

14. Вы легко смущаетесь?
15. Легко ли вы расслабляетесь?
16. Склонны ли вы в большей степени к беспокойству, чем большинство знакомых вам людей?
17. Признали бы вы, что почти всегда о чем-нибудь да беспокоитесь?
18. Легко ли вы расстраиваетесь?
19. Страдали ли вы когда-нибудь от «приступов паники»?
20. Охватывало ли вас когда-нибудь желание все бросить и убежать?
21. Страдаете ли вы какими-нибудь недугами, например несварением, сыпью на коже и т. п., которые усиливаются напряжением или стрессом?
22. Часто ли вас раздражает шум?
23. Раздражают ли вас мелкие административные требования?
24. Когда вам не везет, расстраиваетесь ли вы?
25. Расстраиваетесь ли вы, если над вами смеются?
26. Проверяете ли вы по нескольку раз, закрыта ли входная дверь, прежде чем ложиться ночью спать?
27. Волнуетесь ли вы перед тем, как идти на вечеринку, в гости и т. д.?
28. Если к вам собираются прийти друзья, много ли времени вы тратите, чтобы приготовить все для их приема?
29. Легко ли вы краснеете?
30. Нравится ли вам знакомиться с новыми людьми?

Бланк ответов.

№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -
1		6		11		16		21		26	
2		7		12		17		22		27	
3		8		13		18		23		28	
4		9		14		19		24		29	
5		10		15		20		25		30	

Обработка данных.

Необходимо подсчитать очки.

В вопросе № 15 за ответ «да» – 1 очков, за ответ «нет» – 0 очко.

Во всех вопросах, кроме № 15, за ответ «да» – 0 очков, за ответ «нет» – 1 очко.

Интерпретация результатов.

Меньше 5 очков – очень неуравновешенны, возбудимы.

От 5 до 10 очков – средняя раздражительность.

От 11 до 20 очков – спокойны, уравновешенны.

От 21 до 30 очков – «толстокожи», эмоционально ограничены.

Интерпретация результатов по О. Б. Поляковой.

Малые баллы должны указывать на низкий уровень раздражительности, большие баллы – на высокий уровень раздражительности.

Следовательно, надо сделать перекодировку:

В вопросе № 15 за ответ «да» – 0 очков, за ответ «нет» – 1 очко.

Во всех вопросах, кроме № 15, за ответ «да» – 1 очко, за ответ «нет» – 0 очков.

Далее необходимо подсчитать очки.

Уровни раздражительности	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов	0-6	7-12	12-18	19-24	25-30

КРЕПКИЕ ЛИ У ВАС НЕРВЫ? (КЛУВН)

[Крепкие ли у Вас нервы? [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.syntone.ru/library/psyttests/content/4610.html>]

Цель – выявить особенности нервной системы.

Теоретическая основа.

Возможно, вы замечали, что становитесь более раздражительными, вспыльчивыми.

А все это негативно влияет на нервную систему, подрывая тем самым ваше здоровье.

Насколько вы можете быть сдержанными и контролировать конфликтные ситуации, покажет данный тест.

Инструкция.

Ответьте на предложенные вопросы:

«да» (+) или «нет» (-).

Текст опросника.

1. Легко ли вы расстраиваетесь?
2. Тяжело ли вам расслабляться?
3. Часто ли вас мучает бессонница?
4. Принимаете ли вы снотворное?
5. Страдаете ли вы какими-нибудь болезнями, которые усиливаются стрессом?
6. Бывают ли у вас приступы паники?
7. Беспokoитесь ли вы о том, что думают о вас окружающие?
8. Беспokoитесь ли вы о деньгах?

9. Легко ли вы смущаетесь?
10. Считаете ли вы себя скованным?
11. Часто ли вы вздрагиваете, когда звонит телефон?
12. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
13. Считает ли вы, что у вас много обязанностей?
14. Беспокоитесь ли вы по мелочам?
15. Раздражают ли вас пробки?
16. Боитесь ли вы темноты?
17. Дрожит ли у вас голос, когда вы волнуетесь?
18. Принимали ли вы когда-нибудь успокоительные лекарства?
19. Было ли у вас желание все бросить?
20. Склонны ли вы к беспокойству?
21. Часто ли вы волнуетесь?
22. Легко ли вы краснеете?
23. Часто ли вы расстраиваетесь, когда вам не везет?
24. Волнуетесь ли вы перед походом в гости, к друзьям, на вечеринку и т. п.?
25. Расстраиваетесь ли вы, когда над вами смеются?
26. Раздражает ли вас шум?
27. Нравится ли вам знакомиться с новыми людьми?
28. Раздражают ли вас различные требования?
29. Проверяете ли вы по несколько раз перед сном, закрыта ли входная дверь?
30. Много ли времени вы тратите на подготовку какого-нибудь праздника, приема и т. п.?

Бланк ответов.

№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -
1		7		13		19		25	
2		8		14		20		26	
3		9		15		21		27	
4		10		16		22		28	
5		11		17		23		29	
6		12		18		24		30	

Обработка данных.

За каждый ответ «да» (+) поставьте себе 1 балл;

за ответ «нет» (-) – 0 баллов.

Интерпретация результатов.

4 и менее баллов.

Вашему спокойствию можно только позавидовать.

5-10 баллов.

Вы совсем не раздражительны.

11-20 баллов.

Вы слегка неуравновешенны.

21-30 баллов.

Вы неуравновешенны и легко возбудимы.

ЛЕГКО ЛИ ВАС ВЫВЕСТИ ИЗ СЕБЯ? (ЛЛВВИС)

[Легко ли Вас вывести из себя? [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.syntone.ru/library/psytests/content/4785.html>]

Цель – выявить особенности нервной системы.

Теоретическая основа.

Некоторые люди только тогда хорошо себя чувствуют, когда могут во всеуслышание выразить свою досаду.

Другие, кипя внутри, внешне остаются спокойны.

А вы?

Инструкция.

Выберите в каждом пункте один из предложенных ответов.

Текст опросника.

1. На скачках вы выиграли вдвое больше, чем поставили.

Как вы продемонстрируете свою радость?

а) приглашу всех знакомых пропустить стаканчик;

б) порадуюсь про себя;

в) буду кричать во весь голос.

2. Ваш спутник жизни увлечен своей карьерой и совсем не уделяет вам внимания.

Какова будет ваша реакция?

- а) начну выяснять отношения;
- б) затаю обиду, но ничего ему не скажу;
- в) попытаюсь обратить на себя его внимание.

3. Ваша машина была поцарапана в автоматической мойке.

Что вы предпримете?

- а) ничего;
- б) буду требовать денежной компенсации;
- в) отремонтирую машину за свой счет.

4. Как в детстве вы делали домашнее задание?

- а) спустя рукава;
- б) прилежно;
- в) это целиком зависело от настроения.

5. В супермаркете один из покупателей без очереди проталкивается к кассе.

Как вы поступите?

- а) если у него полупустая корзина, то мне все равно;
- б) потребую, чтобы он встал в очередь;
- в) перейду к другой кассе.

6. Вы отправились на прогулку, неожиданно пошел дождь.

Вы:

- а) продолжите свой путь;
- б) попытаетесь найти убежище;
- в) остановите машину и вернетесь домой.

7. С каким животным вы бы могли жить в одной квартире?

- а) ангорской кошкой;
- б) сенбернаром;
- в) попугаем.

Бланк ответов.

№№	а, б, в	№№	а, б, в
1		5	
2		6	
3		7	
4			

Обработка данных.

В ключе кружками обводятся баллы за выбранные варианты ответов.

Далее необходимо найти сумму.

Ключ.

№№	а	б	в	№№	а	б	в
1	2	1	3	5	2	3	1
2	3	1	2	6	1	2	3
3	1	3	2	7	1	2	3
4	3	1	2				

Интерпретация результатов.

7-11 баллов.

Иногда достаточно малейшего повода, чтобы вы буквально взорвались.

А потом вы, конечно, об этом жалеете.

Совет: для начала глубоко вдохните и спокойно оцените ситуацию.

12-16 баллов.

Если вас разозлят, то вы способны повысить голос.

Однако вы всегда контролируете ситуацию и придаете значение корректному отношению к другим.

Поэтому даже с теми, кто вас раздражает, вы разговариваете спокойно.

17-21 балл.

Вывести вас из себя представляется делом непростым.

Для всех и вся вы всегда подыщете извинение.

Если же кому-то все же удастся вас разозлить, вы будете страдать молча.

Совет: порой можно себе позволить выпустить пар.

Тема 1.2. История и современное состояние психогенетики

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

Истоки и предпосылки возникновения психогенетики как науки – теория эволюции Ч. Дарвина.

3 механизма эволюции:

- 1) у особей внутри каждого вида существует изменчивость по морфологическим и физиологическим признакам, + эта изменчивость возникает случайным образом;
- 2) эта изменчивость наследуется – передается от поколения к поколению (наследственность);
- 3) существует ограниченность ресурсов, необходимых данной популяции => борьба за выживание (выживает наиболее приспособленный, оставляет более приспособленное потомство – естественный отбор).

Эта теория вначале не была принята.

Была слитная теория – если человек высокий + низкий – потомство среднее. Наследственное вещество – кровь, отсюда чистокровный, полукровка.

В 1859 г. Ч. Дарвин издает книгу «О происхождении вида путем естественного отбора».

Книга – основа определения движущих сил психики животных и человека.

ЭТАПЫ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ГЕНЕТИКИ ЧЕЛОВЕКА

1 этап – зарождение генетики поведения (1865–1900)

- 1865 г. – Ф. Гальтон «Наследственный талант и характер» (статья):
 - идея наследственности таланта и возможности улучшения человеческой природы вследствие размножения одаренных людей;
 - статья открыла серию работ по наследственности человека.
- 1865 г. – Г. Мендель в Брюннском обществе естествоиспытателей доложил об открытых им законах наследственности.
- 1865 г. – в России опубликованы очерки В. М. Флоринского «Усовершенствование и вырождение человеческого рода»:
 - сознательный подбор супружеских пар – одно из важных средств усовершенствования «человеческой породы»;
 - В. М. Флоринский рассматривал влияние возраста вступления в брак, нравственные и физические качества супругов, возможные комбинации браков, которые сказываются на проявлении патологических признаков у потомков.
- 1869 г. – Ф. Гальтон «Наследственный гений: его законы и последствия» (книга):
 - попытка решить проблему наследуемости одаренности, анализируя родословные выдающихся деятелей науки, юриспруденции, спорта, военного дела, искусства и т. д. с помощью генеалогического метода психогенетики;
 - доказал наследственную природу таланта;
 - биологическая теория для объяснения полученных свидетельств наследуемости – теория пангенезиса Ч. Дарвина (человек, как и любой живой организм, состоит из бесчисленного количества независимых частиц – геммул, которые управляются исключительно естественным средством друг с другом, что и определяет строение живущей формы).
- 1876 г. – Ф. Гальтон «История близнецов как критерий относительной силы природы и воспитания» (статья):
 - статья вводила близнецовый метод в психогенетику;
 - обсуждаются вопросы биологии многоплодия, близнецовый метод генетики и полученные с его помощью данные о роли природы и воспитания в формировании индивидуальных особенностей людей (к тому времени уже существовали гипотетические представления о том, что близнецы бывают двух типов моно- (МЗ) и дизиготные (ДЗ));
 - для оценки влияния наследственности на психологические характеристики нужно измерить эти характеристики у лиц с определенной степенью родства и сопоставить их между собой, например, у родителей и их детей;
 - Ф. Гальтон разрабатывал методы измерения психических функций человека, например времени реакции;
 - Ф. Гальтон явился основоположником психологии индивидуальных различий и психометрики.

- **1883 г.** – евгеника – наука об улучшении человеческого рода (Гальтон), метод искусственной селекции человека. Евгеника делится на: 1) позитивную (Гальтон) – больше помощи бракам, дающим ценное для общества потомство; 2) негативную (Флоренский) – создавать препятствия для браков, дающих дефектное потомство (очерк Флоренского «Усовершенствование и вырождение человеческого рода»: подбор супруга должен быть сознательным, если дефекту противопоставить нормальность – можем избавиться от дефекта).
- **1884 г.** – в Лондоне проходила международная выставка. Ф. Гальтон открыл там антропометрическую лабораторию (за год туда вошло 93 337 человек – первое массовое исследование. Он измеряет: конституциональные параметры (рост, вес, пропорции), сенсомоторные (время реакций на визуальные и звуковые стимулы, острота зрения и слуха). По каждому параметру им были получены три показателя: низкий, средний, высокий.
- Все эти работы позволили В. Томпсону и Г. Уайльду утверждать, что Ф. Гальтон с большим правом, чем кто-либо другой, **может быть назван основателем генетики поведения**, а его работы вместе с работой Ч. Дарвина отнесены ими к I фазе (этапу) истории генетики поведения.
- Первое в России исследование наследуемости психологических качеств принадлежит академику Петербургской академии наук К. Ф. Вольфу (1834–1894), который занимался «теорией уродов», в частности вопросом о передаче дефектов потомству, и писал о возможности наследования других особенностей, прежде всего темперамента.
- **1891 г.** – первая русская работа о близнецах – доцент педиатрии Московского университета Н. Ф. Миллер «О гомологических близнецах».

2 этап – становление генетики поведения как самостоятельной научной дисциплины (1900–1924)

- **1900 г.** – С. А. Суханов опубликовал работу «О психозах у близнецов», в которой проанализировал 30 случаев сходства психоза у близнецов.
- **1904 г.** – К. Пирсон провел исследования сходства умственного развития у сибсов:
 - коэффициент корреляции по уровню умственного развития, которое оценивалось на основе оценок учителей, составляет для братьев 0,52;
 - такой уровень сходства соответствовал уровню сходства по физическим характеристикам, на основании чего К. Пирсоном был сделан вывод о влиянии наследственности на эту характеристику.
- Работы К. Пирсона, Фишера, Райта вместе с работами Ф. Гальтона положили **начало генетики количественных признаков** (биометрической генетики), предполагающей решение генетических проблем вариационно-статистическими методами:
 - это был важный момент в истории генетики поведения, ибо нормальные поведенческие признаки, контролируемые большим числом генов, просто не могли изучаться в рамках менделевской генетики, имевшей дело с качественными, альтернативными признаками.

В те же десятилетия появилась и стала развиваться психологическая диагностика.

- Немецкий психогенетик Х. фон Браккен отметил еще один методический успех того периода – **появление метода сравнения отдельно выросших монозиготных близнецов** (своеобразного «критического эксперимента» психогенетики).
- В то же время интенсивно шли работы по генетике поведения животных.

- Происхождение индивидуальных особенностей интересовало и крупных российских антропологов и педагогов. В двухтомнике К. Д. Ушинского есть специальная глава «Наследственность привычек и развитие инстинктов», который:
 - признавал возможность наследования приобретенных привычек;
 - к характеру относил индивидуальные особенности «в мыслях, наклонностях, желаниях и поступках» и считал, что среди них есть и продукты собственной жизни человека, и продукты наследственных наклонностей и особенностей;
 - позднее пришел к выводу, что наследственно передается не сама привычка, а нервные задатки ее, которые могут впоследствии, в зависимости от обстоятельств, либо развиться, либо заглухнуть.
- После 1917 г. – генетика в России стала развиваться как самостоятельная экспериментальная научная дисциплина (появились первые научные учреждения, специализированные журналы, фундаментальные труды российских генетиков).
- К 1919 г. – в Петроградском университете была создана первая в России кафедра экспериментальной зоологии и генетики, руководителем которой стал Ю. А. Филипченко (1882–1930) – один из основоположников отечественной генетики.
- 1919 г. – в одной из первых работ с использованием теста Бине-Симона были обнаружены достаточно высокие корреляции (0,61) между сибсами.
- 1919 г. – начало исследованиям приемных детей положила опубликованная работа К. Гордон (сходство показателей интеллекта ($r=0,53$) сибсов, воспитывающихся в приютах, практически не отличается от сходства сибсов, живущих дома).
- Изучение наследственности психологических особенностей человека проводилось в двух исследовательских учреждениях: в созданном в 1921 г. Бюро по евгенике (Петроград) и в Медико-биологическом институте, организованном в Москве в 1924 г. Руководителем Бюро по евгенике также был Ю. А. Филипченко.
- В 1922 г. вышел первый номер «Известий Бюро по евгенике», посвященный 100-летию Гальтона (изучение вопросов наследственности с помощью анкет, обследований, экспедиций; распространение в широких народных массах сведений о законах наследственности у человека и о целях и задачах евгеники; советы евгенического характера желающим вступить в брак и вообще всем интересующимся своей наследственностью). Сотрудники Бюро разработали анкеты для сбора генеалогических сведений у разных групп населения. Всего было 3 выпуска журнала.

3 этап – накопление эмпирического материала (1924–1960)

- 1924 г. – Г. Сименс разработал сравнительно надежный метод идентификации МЗ и ДЗ близнецов – полисимптомный диагноз сходства:
 - надежная идентификация зиготности близнецов возможна только на основе сопоставления большого числа физических признаков (цвет глаз, цвет волос, форма носа, губ, ушей, группа крови и т. д.);
 - Г. Сименс предложил использовать для исследований не только МЗ, но и ДЗ близнецов.

- 1928 г. – в России в Медико-биологическом институте была организована лаборатория наследственности и конституции человека, которую возглавил С. Г. Левит.
- Конец 30-х гг. 20 в. – евгеническое движение в мире практически было прекращено.
- На этом этапе исследовалась наследственная обусловленность морфологических признаков человека (Дахлберг, 1926; Бунак В. В., 1926; Вершуер О., 1927 и др.), дерматоглифики (Ньюман Х., 1930; Вершуер О., 1933; Волоцкой М. В., 1936 и др.), сердечно-сосудистой системы (Кабаков И. Б., Рывкин И. А., 1924; Вершуер О., 1931/32; Малкова Н. Н., 1934 и др.), моторики (Фришейсен-Кохлер, 1930; Лехтовара, 1938; Миренова А. Н. и др.), интеллекта (Талман С., 1928; Холзингер К., 1929 и др.) и личностных характеристик (Картер Н., 1933; Ньюман Х., Фриман Ф., Холзингер К., 1937 и др.).
- 1934 г. – С. Г. Левит и А. Р. Лурия «Генетика и педагоги» (статья): многие педагоги дошкольных учреждений возлагают большие надежды на использование технического конструирования в детском саду.
- 1935 г. – Медико-биологический институт был преобразован в Медико-генетический институт им. Горького, С. Г. Левит стал его директором, но в 1937 г. был арестован, а институт расформирован.
- В институте был разработан новый и впервые истинно научный подход к генетике человека вообще, его психологическим особенностям в частности.
- С. Г. Левит: генетика человека способна обогатить общую генетику:
 - > достоинство человека как генетического объекта:
 - > почти полное отсутствие естественного отбора, что должно привести к «огромному накоплению» признаков;
 - > возможность относительно точно изучать генетику психических особенностей, в частности психических аномалий.
- С. Г. Левит проанализировал преимущества близнецового метода по сравнению с генеалогическим и статистическим: работа с близнецами будет «бессрочной» – от рождения до смерти. Такая работа началась в 1929 г. (близнецовым исследованиям анатомии, физиологии, патологии и психологии полностью посвящен том 3 «Трудов» института 1934 г.; основные результаты работы были опубликованы в 1936 г. в четвертом томе «Трудов», теперь уже Медико-генетического института им. Горького.
- В экспериментальных исследованиях наиболее систематических и психологически содержательных было два: 1) начатое А. Р. Лурия (выяснение тренируемости комбинаторных функций ребенка, влияние их тренировки на другие психические процессы, устойчивость полученных эффектов); 2) работа М. С. Лебединского (первая отечественная работа с определенным психологическим контекстом; продемонстрированы все ограничения близнецового метода вообще, и применительно к психологическим признакам в частности).
- 1953 г. – открытие молекулярных основ наследственности, создающих предпосылки для последующих успехов в психогенетических исследованиях.

- 1958 г. – А. Анастаси «Среда, наследственность и вопрос «как» (научная работа сыграла важную роль в оформлении самой постановки вопроса: от бытовавшего ранее стремления выяснить, что в психике человека от наследственности, а что – от среды:
 - А. Анастаси предложила перейти к вопросу о том, как взаимодействуют эти два фактора в формировании тех или иных психологических функций.
- На третьем этапе проводились генетические исследования интеллекта и разных форм умственных дефектов и психиатрических заболеваний, интенсивно изучалась генетика поведения животных.

4 этап – современный этап развития психогенетики (с 1960 по настоящее время)

- 1960 г. – создание научного общества «Ассоциация генетики поведения», публикация журнала этого общества «Генетика поведения» (обеспечение информацией увеличившегося количества исследователей, изучающих проблемы наследования психологических характеристик).
- По мере интенсификации исследований не только накапливаются позитивные знания, но и обнаруживаются ограничения экспериментальных математических методов, противоречия в эмпирическом материале, появляются новые объекты изучения.
- Последние десятилетия в психогенетике ознаменовались и строгим выявлением дефектов некоторых методов (например, близнецового), и серьезной экспериментальной проверкой этих сомнений.
- Доминировавший интерес к психогенетическому исследованию интеллекта постепенно вытесняется изучением изменчивости других характеристик индивидуальности: когнитивных стилей, особенностей темперамента и личности, психофизиологических признаков, а главное – генетических и средовых детерминант индивидуального развития.
- 1972 г. – восстановление систематических исследований по психогенетике в России в Институте общей и педагогической психологии Академии педагогических наук СССР на базе лаборатории дифференциальной психофизиологии, которой руководил Б. М. Теплов, а после его смерти – В. Д. Небылицын.
- 1972 г. – создана лаборатория психогенетики (заведующий – И. В. Равич-Щербо): исследование проблемы свойств нервной системы; изучение наследственных основ индивидуально-психологических и психофизиологических различий; выявление психофизиологических признаков; исследование проблем психогенетики индивидуального развития.
- Практически все исследования, проводимые в лаборатории в 70-е гг., были нацелены на проверку упомянутого предположения о врожденном, наследственно обусловленном характере индивидуальных особенностей функционирования центральной нервной системы, лежащих в основе СНС (Шляхта Н. Ф., 1978; Шибаровская Г. А., 1978; Василец Т. А., 1978 и др.).
- В те же годы начала использоваться регистрация биоэлектрической активности мозга у близнецов, вначале в качестве одного из индикаторов СНС (Равич-Щербо И. В. и др., 1972; Шляхта Н. Ф., 1972, 1978; Шибаровская Г. А., 1978), а затем и как самостоятельный биоэлектрический феномен (Мешкова Т. А., 1976; Беляева Е. П., 1981; Гавриш Н. В., 1984).
- 1978 г. – Т. А. Пантелеевой было показано, что генетический контроль параметров сенсомоторной деятельности обнаруживается лишь на уровне высокой автоматизации навыка.

- 1983 г. – Кочубей Б. И. – исследование генетической обусловленности целостных (системных) психофизиологических образований, каковыми являются оборонительная и ориентировочная реакции.
- 1985 г. – применение метода анализа сцепления (при наличии данных о последовательных поколениях можно определить степень сцепления между парами локусов, что дает возможность использовать легко выявляемые гены в качестве маркеров других генов, определяющих те или иные признаки человека (Отт Дж.); метод анализа сцепления позволяет локализовать гены, связанные с наследственным заболеванием или каким-либо иным явно выраженным признаком).
- Развитие вычислительной техники стимулировало использование в генетике поведения методов многомерного генетического анализа (в психологии многие психологические феномены выявляются на основе анализа взаимосвязей между различными переменными; использование многомерного генетического анализа дает возможность оценить природу взаимосвязей различных характеристик, в том числе и относящихся к разным уровням проявления фенотипа, от биохимического до психологического).
- 1986 г. – Малых С. Б. – генетический контроль более выражен, когда движение – лишь средство выполнения, а не цель действия.
- 1988 г. – психогенетические исследования самостоятельных психологических характеристик поначалу проводились в соответствии с теоретическими представлениями дифференциальной психофизиологии, что проявлялось в ориентации на динамические, а не на содержательные характеристики (изучение особенностей общительности, тревожности и эмоциональности (Егорова М. С., Семенов В. В.); исследование интеллекта и когнитивных способностей (Егорова М. С.).

Направления исследований современной психогенетики

- 6) исследование свойств нервной системы;
- 7) исследование формально-динамических свойств;
- 8) исследование двигательных характеристик;
- 9) исследование психофизиологических характеристик;
- 10) исследование роли наследственности и среды в развитии психологических характеристик.

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

ИЗУЧЕНИЕ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (ИСНС)

[Сонин В. А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. – СПб., 2004. – С. 80-84.]

Цель – определить доминирующий тип темперамента.

Специфика.

Предлагаемая методика разработана (используя предложения А. А. Полетаева) на основе вынужденного выбора одного варианта поведения из четырех, предлагаемых ему в каждом пункте задания.

Испытуемый выбирает тот вариант поведения (характеристики), который, на его взгляд, наиболее соотносим с его поведением.

Каждый из предлагаемых вариантов соответствует одному из типов темперамента, что позволяет после выполнения задания определить степень выраженности отдельных типов темперамента и отсюда – характеристику свойств нервной системы.

Инструкция.

Прочитайте утверждения и выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение.

Текст опросника.

1. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение:

- а) настроение неустойчивое, часто бывают перепады, бурное веселье может смениться раздражением;
- б) настроение всегда ровное, спокойное;
- в) настроение обычно приподнятое, веселое, жизнерадостное;
- г) настроение обычно подавленное, часто грустит.

2. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение:

- а) активное поведение, высокая подвижность, энергичность;
- б) поведение спокойное, ровный и сдержанный голос, жесты и речь часто замедленны;
- в) робкое, неуверенное поведение, голос тихий и слабый;
- г) суетливое поведение, всегда торопится, резкие жесты, часто говорит «взахлеб».

3. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение:

- а) при неудачах старается достичь поставленной цели, не ищет других, более легких путей;
- б) при неудачах очень переживает, не хочет вновь браться за дело;
- в) при неудачах стремится найти другой, более легкий путь решения задачи;
- г) быстро забывает о неудачах и вновь берется за любую работу.

4. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение:

- а) быстро утомляется, любит мечтать и фантазировать;
- б) работает азартно, но надолго его не хватает, может бросить начатое дело;
- в) работает упорно, стремясь во чтобы то ни стало довести дело до конца;
- г) берется за любую работу, может сразу хвататься за несколько дел.

5. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение:

- а) в общении ведет себя эмоционально, громко смеется, жестикулирует;
- б) постоянно стремится к общению с окружающими людьми, старается расшевелить их, поднять настроение;
- в) общаясь с людьми, проявляет скромность и деликатность;
- г) не стремится к общению с окружающими, не любит шумные компании, но часто общается с близкими друзьями.

6. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение:

- а) делит с другими людьми и радость, и горе;
- б) не станет откровенничать с незнакомыми людьми, свои чувства поверяет только очень близким друзьям;
- в) все свои чувства старается пережить в одиночку;
- г) бурно переживает свои чувства, может поделиться ими с окружающими, даже незнакомыми, однако не очень стремится к этому.

7. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение:

- а) замечание выслушивает спокойно, не спорит, но может повторить одну и ту же ошибку;
- б) бурно реагирует на замечания, спорит, оправдывается;
- в) все замечания внимательно выслушивает, ошибки старается сразу же исправить;
- г) очень огорчается любым замечаниям, переживает.

8. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение:

- а) после выполнения какой-либо работы долго не может взяться за другую, чувствует себя усталым;
- б) редко устает, но с трудом перестраивается на другую работу;
- в) легко перестраивается на другую работу, но может при этом бросить начатое дело, не закончив его;
- г) после выполнения трудного задания может быстро взяться за другое дело.

9. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение:

- а) бурно переживает обиды и огорчения, но быстро забывает их;
- б) легко переживает обиды и огорчения, быстро их забывает;
- в) тяжело переживает обиды и огорчения, долго их помнит;
- г) глубоко переживает обиды и огорчения, хотя внешне это проявляется слабо.

10. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение:

- а) любит шутки и юмор, не обижается, если попадает на розыгрыш;
- б) редко шутит, часто обижается на шутки;
- в) любит и ценит хорошую шутку, но в розыгрышах предпочитает не участвовать;
- г) любит подшучивать над людьми, часто не задумываясь, приятно это им или нет.

11. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение:

- а) перед тем как приступить к делу, все тщательно продумает и рассчитает, а если планы нарушатся, то часто не может перестроиться;
- б) берется за любое дело, не задумываясь, что будет потом; если ситуация меняется, то может легко перестроиться;
- в) план работы может создавать быстро, по ходу ее выполнения также легко перестраивается при изменении условий работы;
- г) с трудом составляет план работы из-за своей нерешительности, предпочитает использовать уже готовый; если ситуация меняется, то часто не знает, что делать дальше.

12. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение:

- а) отличается острой впечатлительностью, особенно в области эстетических впечатлений;
- б) не стремится к смене впечатлений, хорошо чувствует себя в привычной сфере;
- в) любит яркие впечатления, постоянную смену их, но не проявляет особой активности в стремлении к ним;
- г) активно стремится к смене впечатлений, очень часто бывает в гостях, на выставках и т. п.

Бланк ответов.

№№	а, б, в, г	№№	а, б, в, г	№№	а, б, в, г	№№	а, б, в, г
1		4		7		10	
2		5		8		11	
3		6		9		12	

Обработка данных.

При совпадении ответов респондента с ключом – начисляется 1 балл.
Далее находится сумма баллов по каждому отдельному типу темперамента.
Наибольшее количество баллов указывает на доминирующий тип темперамента.

Ключ.

№№ вариантов поведения	Типы темперамента			
	сангвиник	флегматик	холерик	меланхолик
1	в	б	а	г
2	а	б	г	в
3	г	а	в	б
4	г	в	б	а
5	б	г	а	в
6	а	в	г	б
7	в	а	б	г
8	г	б	в	а
9	б	г	а	в
10	а	в	г	б
11	в	а	б	г
12	г	б	в	а

Интерпретация результатов.

Сангвиник.

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

Сильный уравновешенный, подвижный тип.

Его нервная система отличается большой силой нервных процессов, их равновесием и значительной подвижностью.

Поэтому сангвиник – человек быстрый, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни.

Его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни.

Тип нервной системы по Н. И. Красногорскому.

Сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, быстрый тип.

Все отделы головного мозга работают согласованно, в гармоническом взаимодействии.

Описание темперамента по Н. И. Красногорскому.

Положительные условно-рефлекторные связи образуются быстро и являются устойчивыми.

Интенсивность реакций соответствует силе раздражителей.

Условные тормозные реакции также образуются быстро, они сильны и устойчивы.

Сильные нервные клетки коры и нормально возбудимые подкорковые области обеспечивают хорошую приспособляемость к требованиям окружающей среды.

Деятельность коры характеризуется высокой подвижностью.

Это живой темперамент, не вызывающий трудностей при воспитании.

Речевые реакции образуются быстро и соответствуют возрастным нормам.

Речь сангвиника, как правило, громкая, быстрая, выразительная, с правильными интонациями и ударениями, уравновешенная и плавная.

Она сопровождается живой жестикуляцией, выразительной мимикой и эмоциональным подъемом.

Холерик.

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

Сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения.

Его нервная система характеризуется, помимо большой силы, преобладанием возбуждения над торможением.

Отличается большой жизненной энергией, но ему не хватает самообладания; он вспыльчив и не сдержан.

Тип нервной системы по Н. И. Красногорскому.

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

Описание темперамента по Н. И. Красногорскому.

Холерик характеризуется сильными условными реакциями, подверженными большому влиянию подкорковых областей.

Повышенная подкорковая деятельность не всегда достаточно регулируется корой.

Условные связи образуются медленнее, чем у предыдущих типов, что связано с повышенной возбудимостью подкорковых центров, которые тормозят центры коры.

Условные тормозные реакции холерика неустойчивы.

Дети такого типа учатся обычно удовлетворительно, однако испытывают затруднения в приспособлении своих реакций и эмоций к требованиям школы.

Их речь становится в меру быстрой, но неровной и формируется труднее, чем у предыдущих типов.

Флегматик.

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

Сильный, уравновешенный, инертный тип.

Его нервная система также характеризуется значительной силой и равновесием нервных процессов наряду с малой подвижностью.

Будучи с точки зрения подвижности противоположностью сангвиника, флегматик реагирует спокойно и медленно, не склонен к перемене своего окружения; подобно сангвинику, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям.

Тип нервной системы по Н. И. Красногорскому.

Сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, медленный тип.

Описание темперамента по Н. И. Красногорскому.

Флегматик легко приспосабливается к социальной среде.

Положительные условные рефлексы образуются с нормальной скоростью, они сильны и прочны, как и тормозные условные реакции.

Адекватное взаимодействие между корой и подкорковой областью обеспечивает контроль коры над прирожденными рефлексам.

Быстро выучивается говорить, читать и писать.

Его речь несколько медленнее, чем у сангвиника, она спокойна, равномерна, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.

Меланхолик.

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

Слабый тип.

Люди, относящиеся к этому типу, характеризуются слабостью обоих процессов – и возбуждения, и торможения, плохо сопротивляются воздействию сильных положительных и тормозных стимулов.

Поэтому меланхолики часто пассивны, заторможены.

Для них воздействие сильных раздражителей может стать источником различных нарушений поведения.

Тип нервной системы по Н. И. Красногорскому.

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

Описание темперамента по Н. И. Красногорскому. Энергетический тип.

Пониженная деятельность коры сочетается со слабой деятельностью подкорковых центров, что особенно выражается в слабых эмоциях.

Быстро утомляется и перестает реагировать на слишком сильные и продолжительные раздражители.

Безусловные рефлексы также слабые.

Условные реакции образуются медленно после многих сочетаний безусловного и условных раздражителей.

Интенсивность условных реакций часто не соответствует закону силы.

Для меланхолика характерно преобладание внешнего торможения.

Речь тихая.

Опросник жизненных проявлений типологических свойств нервной системы (ожптснс)

[Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. – Кн. 2. – М., 1999.]

Цель – выявить следующие свойства нервной системы (НС):

- 1) чувствительность к малым по интенсивности световым, звуковым, вкусовым, обонятельным и тактильным раздражителям;
- 2) эмоциональная реактивность – по длительности, интенсивности, частоте возникновения;
- 3) подвижность нервных процессов – в разных проявлениях этого свойства;
- 4) сила тормозного процесса – охранительного и дифференцировочного;
- 5) энергичность – активность, потребность в деятельности;
- 6) выносливость к длительным нагрузкам – работоспособность во временном плане, способность длительно концентрироваться на одной деятельности и т. д.;
- 7) выносливость к интенсивным воздействиям – стрессовые ситуации, повышенная значимость, очень ответственные соревнования и т. д.

Специфика.

При составлении опросника учитывались следующие стороны жизнедеятельности человека и ситуации, в которых типологические свойства НС могут находить свое выражение:

- 1) работа и утомление;
- 2) отдых и сон;
- 3) общение с людьми;
- 4) черты характера и привычки.

Текст опросника.

1. Быстро ли у Вас утомляются глаза при чтении на слабом свете:

- а) очень быстро;
- б) быстро;
- в) средне;
- г) медленно;
- д) очень медленно.

2. Часто ли Вы расстраиваетесь в связи с какими-либо трудностями или неудачами в работе:

- а) очень часто;
- б) часто;
- в) время от времени;
- г) редко;
- д) очень редко.

3. Часто ли отвлекается Ваше внимание во время длительной работы в спокойной обстановке:

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) средне;
- г) часто;
- д) очень часто.

4. Вы склонны работать по преимуществу тщательно или небрежно:

- а) очень тщательно;
- б) тщательно;
- в) средне;
- г) небрежно;
- д) очень небрежно.

5. Быстро ли Вы можете сосредоточить внимание, начиная работу:

- а) очень быстро;
- б) быстро;
- в) средне;
- г) медленно;
- д) очень медленно.

6. Удастся ли Вам сосредоточенно работать в условиях напряженной, ответственной ситуации:

- а) всегда;
- б) часто;
- в) когда как;
- г) редко;
- д) никогда.

7. Насколько энергично и напористо Вы склонны выполнять работу:

- а) очень энергично;
- б) энергично;
- в) средне;
- г) недостаточно энергично;
- д) вяло.

8. Хорошо ли Вы улавливаете слабые источники света:

- а) очень хорошо;
- б) хорошо;
- в) средне;
- г) плохо;
- д) очень плохо.

9. Легко или трудно Вас рассердить:

- а) очень легко;
- б) легко;
- в) средне;
- г) трудно;
- д) очень трудно.

10. Нравится или не нравится Вам обычно обилие дел:

- а) очень нравится;
- б) нравится;
- в) средне;
- г) часто;
- д) очень часто.

11. Часто ли у Вас резко притупляется внимание к концу лекционного часа, часа работы:

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) иногда;
- г) часто;
- д) очень часто.

12. Склонны ли Вы совершать необдуманные поступки:

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) время от времени;
- г) часто;
- д) очень часто.

13. Любите ли Вы сильные ощущения (опасные виды спорта, азартные игры и т. д.):

- а) очень люблю;
- б) люблю;
- в) не интересуюсь;
- г) не люблю;
- д) очень не люблю.

14. Быстро ли Вы можете переключиться с одного занятия на другое:

- а) сразу же;
- б) после небольшой паузы;
- в) средне;
- г) после большой паузы;
- д) после очень большой паузы.

15. Легко ли Вы улавливаете слабые звуки (шорохи в лесу, шум высоко пролетающего самолета и т. п.):

- а) очень легко;
- б) легко;
- в) средне;
- г) трудом;
- д) очень плохо.

16. Стремитесь ли Вы переделывать или совершенствовать свою работу:

- а) без конца;
- б) много раз;
- в) умеренно;
- г) избегаю переделывать;
- д) совсем не склонен.

17. Страдаете ли Вы от бессонницы:

- а) никогда;
- б) редко;
- в) время от времени;
- г) часто;
- д) постоянно.

18. Вызывают ли у Вас радостное возбуждение большие дозы возбуждающих напитков (кофе, чай, пиво, алкогольные напитки):

- а) всегда;
- б) часто;
- в) иногда;
- г) редко;
- д) никогда.

19. Требуется ли Вам «раскачка», чтобы полностью включиться в новую деятельность:

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) иногда;
- г) часто;
- д) всегда.

20. Допускаете ли Вы опiski или другие случайные ошибки в работе:

- а) очень мало;
- б) мало;
- в) средне;
- г) много;
- д) очень много.

21. Часто ли Вы склонны братья за дополнительную и необязательную работу:

- а) очень часто;
- б) часто;
- в) иногда;
- г) редко;
- д) никогда.

22. Бурно ли Вы обнаруживаете свои переживания в связи с ходом работы:

- а) очень бурно;
- б) бурно;
- в) средне;
- г) слабо;
- д) никак.

23. Вызывают ли у Вас малые дозы возбуждающих напитков (кофе, чай, пиво, алкоголь) изменение тонуса:

- а) радостное возбуждение;
- б) бодрое состояние;
- в) не действуют;
- г) вызывают легкую расслабленность;
- д) вызывают сонливость.

24. Часто ли Вы увлекаетесь новыми делами:

- а) очень часто;
- б) часто;
- в) время от времени;
- г) редко;
- д) очень редко.

25. Часто ли у Вас бывают, без особых на то причин, неожиданные переходы от радостного настроения к грусти и наоборот:

- а) очень часто;
- б) часто;
- в) время от времени;
- г) редко;
- д) очень редко.

26. Насколько длительны Ваши переживания в связи с трудностями и неудачами в работе, по сравнению с окружающими людьми:

- а) гораздо менее длительны;
- б) менее длительны;
- в) такие же;
- г) более длительны;
- д) гораздо более длительны.

27. Быстро ли Вы засыпаете:

- а) очень быстро;
- б) быстро;
- в) средне;
- г) медленно;
- д) очень медленно.

28. Легко или трудно Вам сохранять спокойствие в возбуждающей компании:

- а) очень легко;
- б) легко;
- в) средне;
- г) трудно;
- д) очень трудно.

29. Легко ли Вам удается выдерживать болевые раздражения:

- а) очень легко;
- б) легко;
- в) средне;
- г) трудно;
- д) очень трудно.

30. Часто ли Вы не доводите начатое дело до конца из-за возникших трудностей:

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) время от времени;
- г) часто;
- д) очень часто.

31. Насколько Вы инициативны в работе по сравнению с окружающими людьми:

- а) гораздо больше других;
- б) больше других;
- в) средне;
- г) меньше других;
- д) гораздо меньше других.

32. Просыпаетесь ли Вы, если возникает слабый шум, негромкие звуки:

- а) всегда;
- б) часто;
- в) иногда;
- г) редко;
- д) никогда.

33. Отличает ли Вас застенчивость:

- а) не свойственна;
- б) в малой степени;
- в) средне;
- г) в высокой степени;
- д) в очень высокой степени.

34. Свойственна ли Вам нетерпеливость:

- а) не свойственна;
- б) в малой степени;
- в) средне;
- г) в высокой степени;
- д) в очень высокой степени.

35. Быстрее или медленнее Вам удастся выучить то, что нужно, по сравнению с другими людьми:

- а) гораздо быстрее других;
- б) быстрее других;
- в) средне;
- г) медленнее других;
- д) гораздо медленнее других.

36. Обычна ли для Вас систематичность, равномерность в работе:

- а) всегда;
- б) часто;
- в) иногда;
- г) редко;
- д) никогда.

37. Бывает ли, что на мелкие неприятности Вы реагируете сильнее, чем на крупные:

- а) очень часто;
- б) часто;
- в) иногда;
- г) редко;
- д) очень редко.

38. Часто ли Вы беретесь за работу, не рассчитав своих сил:

- а) очень часто;
- б) часто;
- в) иногда;
- г) редко;
- д) очень редко.

39. Доставляет ли Вам удовольствие или неудовольствие включение в работу, которая требует быстрых действий:

- а) большое удовольствие;
- б) некоторое удовольствие;
- в) безразлично;
- г) неприятно;
- д) очень неприятно.

40. Быстро ли Вы отключаетесь от мыслей о работе, прервав или закончив ее:

- а) очень быстро;
- б) быстро;
- в) средне;
- г) медленно;
- д) очень медленно.

41. Свойственна ли Вам нетерпеливость при длительном объяснении непонятливому слушателю:

- а) в очень большой степени;
- б) в большой степени;
- в) средне;
- г) в малой степени;
- д) в очень малой степени.

42. Часто ли Вы теряете присутствие духа в сложной или опасной ситуации:

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) когда как;
- г) часто;
- д) очень часто.

43. Насколько Вы упорны в достижении своих целей по сравнению с окружающими людьми:

- а) гораздо больше других;
- б) больше других;
- в) средне;
- г) меньше других;
- д) гораздо меньше других.

44. Часто ли у Вас возникает сонливость в ходе выполнения работы:

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) иногда;
- г) часто;
- д) очень часто.

45. Бываете ли Вы вспыльчивы в своем рабочем коллективе (учебном коллективе) по незначительным поводам:

- а) очень часто;
- б) часто;
- в) время от времени;
- г) редко;
- д) очень редко.

46. Как хорошо развит Ваш слух (насколько тонко Вы различаете звуковые оттенки, тона, слабые звуки:

- а) очень хорошо;
- б) хорошо;
- в) средне;
- г) слабо;
- д) очень слабо.

47. Вызывают ли у Вас слабые дозы возбуждающих средств (кофе, чай, алкоголь) сонливость:

- а) никогда;
- б) редко;
- в) иногда;
- г) часто;
- д) постоянно.

48. Крепкий ли у Вас сон:

- а) очень крепкий;
- б) крепкий;
- в) средний;
- г) чуткий;
- д) очень чуткий.

49. Легко ли Вы в случае надобности отвыкаете от старых привычек (распорядок дня, расположение вещей и т. д.):

- а) очень легко;
- б) легко;
- в) средне;
- г) трудно;
- д) очень трудно.

50. Легко ли Вам внушить то или иное отношение к окружающему:

- а) очень легко;
- б) легко;
- в) средне;
- г) трудно;
- д) очень трудно.

51. Быстро ли Вы утомляетесь от однообразной умственной работы:

- а) очень долго не утомляюсь;
- б) долго не утомляюсь;
- в) средне;
- г) быстро утомляюсь;
- д) очень быстро утомляюсь.

52. Нравится ли Вам быть лидером в компании:

- а) очень нравится;
- б) нравится;
- в) средне;
- г) часто;
- д) очень часто.

53. Насколько Вы обидчивы по сравнению с окружающими:

- а) гораздо больше других;
- б) больше других;
- в) средне;
- г) меньше других;
- д) гораздо меньше других.

54. Отмечаете ли Вы у себя «пережевывание» (повторение) одних и тех же мыслей:

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) время от времени;
- г) часто;
- д) очень часто.

55. Часто ли у Вас появляется вспыльчивость по серьезным поводам:

- а) никогда;
- б) редко;
- в) время от времени;
- г) часто;
- д) постоянно.

56. Склонны ли Вы к решительным, окончательным действиям:

- а) очень часто;
- б) часто;
- в) время от времени;
- г) редко;
- д) очень редко.

Бланк ответов.

№№	а, б, в, г, д	№№	а, б, в, г, д	№№	а, б, в, г, д	№№	а, б, в, г, д	№№	а, б, в, г, д
1		12		23		34		45	
2		13		24		35		46	
3		14		25		36		47	
4		15		26		37		48	
5		16		27		38		49	
6		17		28		39		50	
7		18		29		40		51	
8		19		30		41		52	
9		20		31		42		53	
10		21		32		43		54	
11		22		33		44		55	
								56	

Обработка данных и интерпретация результатов.

Каждая шкала включает в себя по 8 вопросов (см. ключ).

Баллы начисляются по следующей схеме:

ответ «а» – 5 баллов,

«б» – 4 балла,

«в» – 3 балла,

«г» – 2 балла,

«д» – 1 балл.

Ключ.

№№ шкал	Названия шкал	Номера вопросов
1	Чувствительность	1, 8, 15, 23, 32, 37, 46, 50
2	Эмоциональная реактивность	2, 9, 22, 25, 33, 38, 45, 53
3	Подвижность нервных процессов	5, 14, 19, 26, 35, 40, 49, 54
4	Сила тормозного процесса	4, 12, 17, 27, 34, 41, 48, 55
5	Энергичность	7, 10, 21, 24, 31, 39, 43, 52
6	Выносливость к длительным нагрузкам	3, 11, 16, 20, 30, 36, 44, 51
7	Выносливость к интенсивным нагрузкам	6, 13, 18, 28, 29, 42, 47, 56

Интерпретация результатов по О. Б. Поляковой.

Уровни выраженности типологических свойств нервной системы	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов	0-1	2-3	4	5-6	7-8

ПАВЛОВСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНЫЙ ОПРОСНИК (ПТО)

[Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М.: МПСИ; Флинта, 2005. – 320 с. – С. 162-170]

Цель – определить силу возбуждения, силу торможения, подвижность нервной системы.

Инструкция.

Этот опросник содержит утверждения, касающиеся разных свойств нервной системы.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, потому что у каждого свойства есть свои достоинства.

Просим Вас определить свое отношение к высказываниям по порядку, не заглядывая в свои предыдущие ответы.

Старайтесь оценивать себя искренне, описывайте себя таким (такой), каким (какой) Вы были на протяжении последнего года (нескольких лет), а не таким (такой), каким (какой) Вы хотели бы быть.

Вам будет легче дать ответ, если Вы будете сравнивать себя со знакомыми Вам людьми того же пола и приблизительно того же возраста.

Совершенно очевидно, что поведение и взгляды изменяются в зависимости от ситуации, тем не менее просим Вас дать общую оценку самого (самой) себя и описывать себя таким (такой), каким (какой) Вы бываете обычно.

На каждое утверждение можно дать один из четырех ответов:

- 1 – решительно не согласен;
- 2 – скорее не согласен;
- 3 – скорее согласен;
- 4 – полностью согласен.

Текст опросника.

1. Если меня кто-нибудь обижает, я стараюсь ответить тем же.
2. Я отказываюсь от задуманного, если внезапно выясняется, что это сопряжено с опасностью.
3. Я быстро настраиваюсь на неожиданный визит.
4. Если по ходу реализации плана возникают опасности, для меня это вполне достаточная причина, чтобы от него отказаться.
5. Мне трудно отказаться от чего-то, что доставляет мне удовольствие, даже если окружающие меня об этом просят.
6. Внезапная угроза не лишает меня мужества.
7. Я с трудом привыкаю к новой среде.
8. Я не люблю работать под громкую музыку.
9. Даже в незнакомом месте я быстро начинаю себя чувствовать как дома.

10. Должно пройти много времени, прежде чем я привыкну к новым знакомым.
11. При чтении я избегаю шума.
12. Я легко привыкаю к новому месту.
13. Я охотно работаю, когда вокруг большое движение.
14. Я легко перехожу от одной работы к другой.
15. Я охотно принимаю вызов, таящийся в рискованном начинании.
16. Я могу выполнять поочередно, один за другим, совершенно разные виды работы.
17. Иногда мне трудно оторваться от разговора, хотя – в принципе – я собирался заняться чем-то совершенно другим.
18. Я опасаюсь сколько-нибудь значительного риска.
19. Я в состоянии попеременно выполнять совершенно разные действия.
20. Я неохотно включаюсь в рискованные игры.
21. Быстрый переход от одного действия к другому не представляет для меня трудности.
22. Если возникает необходимость заняться делом, то я легко отрываюсь от разговора.
23. Мне нелегко дается смена настроений.
24. Когда у меня плохое настроение, то даже то, чему я обычно радуюсь, не в состоянии его рассеять.
25. Даже перед лицом опасности я сохраняю спокойствие.
26. Я делаю перерыв раньше, чем планировал, потому что слишком поглощен мыслями о том, что собираюсь делать во время перерыва.
27. Шум во время работы выводит меня из себя.
28. Я сохраняю спокойствие в автомашине, даже если возникает опасность.
29. Я отношусь к той породе людей, которые без труда меняют свое настроение.
30. Иной раз я лишь с трудом сдерживаюсь, дожидаясь своей очереди выступить.
31. Для перехода от печали к радости мне необходимо много времени.
32. Я бы замучился, если бы мне пришлось одновременно разговаривать по двум телефонам.
33. Когда вокруг меня все время что-то происходит, моя производительность снижается.
34. Мне нравятся ситуации, в которых я могу одновременно заниматься разными вещами.
35. Моя производительность падает, если вокруг много отвлекающих меня от работы факторов.
36. Я с трудом даю своему собеседнику кончить фразу.
37. Если я считаю это необходимым, то легко сдерживаю желание сразу же высказать свое мнение.

38. На заданный мне вопрос я, как правило, отвечаю мгновенно, хотя иной раз разумнее было бы подождать.
39. Я быстро справляюсь с изменениями хода моей работы.
40. Мне все равно, что кому-то мешает мое хобби (увлечение).
41. Я не в состоянии работать, если вокруг меня все время что-то происходит.
42. Я с легкостью приспосабливаюсь к внезапным изменениям моих планов работы (распорядок дня).
43. Меня выводит из себя то, что встреча с моим начальником откладывается.
44. Я быстро привыкаю к новому месту.
45. Я не устаю даже от длительной и тяжелой работы.
46. Когда это требуется, я без труда сдерживаюсь, прежде чем поделиться с другими переданной мне по секрету информацией.
47. Меня не изматывает даже очень напряженная работа.
48. На работе окружающие по одному моему виду, как правило, угадывают, радуюсь ли я, нервничаю или в плохом настроении.
49. Я быстро устаю, когда приходится работать дольше обычного.
50. Я люблю разговаривать одновременно с несколькими людьми.
51. Чувство раздражения не мешает мне реализовать мои планы.
52. Даже читая газету, я не теряю нить разговора.
53. Когда так и хочется сказать что-то злое, я все же могу сдержаться.
54. Даже когда я стараюсь это скрыть, по мне сразу видно, что я разочарован.
55. Мое лицо – «открытая книга», которую каждый может читать.
56. Меня настолько выводят из себя неприятные известия, что я уже не способен сосредоточиться на своих делах.
57. Объясняя что-то, я легко раздражаюсь.
58. Когда следует, я без труда могу сдержаться от проявления своих чувств.
59. Неожиданные перемены в моем распорядке дня выводят меня из себя.
60. Когда я поручаю кому-то работу, то с трудом дожидаюсь момента ее завершения.
61. Волнующие переживания мешают мне осуществить мои намерения.
62. Когда я нервничаю, это сразу видно.
63. Когда представляется возможность бросить взгляд на чужие вещи или записи, я с трудом сдерживаю любопытство.

Бланк ответов.

1 – решительно не согласен (на)

2 – скорее не согласен (на)

3 – скорее согласен (на)

4 – полностью согласен (на)

№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
1					22					43				
2					23					44				
3					24					45				
4					25					46				
5					26					47				
6					27					48				
7					28					49				
8					29					50				
9					30					51				
10					31					52				
11					32					53				
12					33					54				
13					34					55				
14					35					56				
15					36					57				
16					37					58				
17					38					59				
18					39					60				
19					40					61				
20					41					62				
21					42					63				

Обработка данных.

Прямые пункты (записывается то количество баллов, которое проставил испытуемый):

3, 6, 9, 13, 14, 15, 16, 19, 21, 22, 25, 28, 29, 34, 37, 39, 42, 44, 45, 46, 47, 50, 51, 52, 53, 58.

Обратные пункты (надо делать перекодировку: 1→4; 2→3; 3→2; 4→1):

1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 17, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 38, 40, 41, 43, 48, 49, 54, 55, 56, 57, 59, 60, 61, 62, 63.

Подсчитать SE (сила возбуждения)	Пункты (с учетом перекодировки по обратным): 2 + 4 + 6 + 8 + 11 + 13 + 15 + 18 + 20 + 25 + 27 + 28 + 33 + 35 + 41 + 45 + 47 + 49 + 51 + 56 + 61
Подсчитать SI (сила торможения)	Пункты (с учетом перекодировки по обратным): 1 + 5 + 17 + 22 + 26 + 30 + 36 + 37 + 38 + 40 + 43 + 46 + 48 + 53 + 54 + 55 + 57 + 58 + 60 + 62 + 63
Подсчитать МО (подвижность нервной системы)	Пункты (с учетом перекодировки по обратным): 3 + 7 + 9 + 10 + 12 + 14 + 16 + 19 + 21 + 23 + 24 + 29 + 31 + 32 + 34 + 39 + 42 + 44 + 50 + 52 + 59

Интерпретация результатов.

На основе подсчета суммарного балла определяют:

- 1) силу возбуждения,
- 2) силу торможения,
- 3) подвижность нервной системы испытуемого.

Баллы всей выборки испытуемых, участвующих в эксперименте, ранжируют и выделяют 2 контрастные группы:

- верхние 27% выборки характеризуются высокими показателями силы возбуждения, силы торможения, подвижности нервной системы,
- нижние 27% – низкими показателями этих процессов.

Интерпретация результатов по О. Б. Поляковой.

Уровни выраженности силы возбуждения, силы торможения, подвижности нервной системы	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов	21-33	34-46	47-58	59-71	72-84

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ (ЭУ)

[Эмоциональная устойчивость [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.syntone.ru/library/psyttests/content/2513.html>]

Цель – определить уровень эмоциональной устойчивости.

Инструкция.

Разные люди по-разному реагируют на стрессовые ситуации.

Естественно, умение легко переносить стрессы и не трепать себе и окружающим людям нервы по мелочам – весьма ценное качество.

В противном случае любой пустяк может превратить вашу жизнь в ад.

Но, конечно, не стоит перегибать палку, уподобляясь каменной статуе, недвижимой среди бурь.

Лучше оставаться живым человеком, но при этом не быть «свечой на ветру».

А как же обстоит дело у вас?

Попробуйте оценить свою собственную эмоциональную устойчивость, выбрав варианты ответов.

Бланк ответов с текстом опросника и ключом.

1. Неожиданно на самом интересном месте телепередачи ломается телевизор.

Как вы поступите?

- а) запущу в него чем-нибудь, хуже уже все равно не будет – 3 балла;
- б) поищу номер телефона мастерской – 1 балл;
- в) попытаюсь своими силами устранить поломку – 2 балла.

2. Можете ли вы назвать три книги, которые в ближайшее время намереваетесь прочесть?

- а) да – 2 балла;
- б) нет – 3 балла;
- в) точно не знаю – 1 балл.

3. Есть ли у вас хобби?

- а) да – 1 балл;
- б) просто предпочитаю расслабиться дома или пойти куда-нибудь развлечься – 2 балла;
- в) у меня нет времени на всякую ерунду – 3 балла.

4. Любите ли вы вылазки на природу?

- а) нет, предпочитаю созерцать природу на картинках – 3 балла;
- б) использую любую возможность, чтобы выбраться в какое-нибудь приятное местечко, хотя бы в ближайший парк – 1 балл;
- в) да, но только если это не сопряжено с чрезмерными трудностями.

«Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет» – 2 балла.

5. У вас выдалась свободная минутка.

Какова ваша реакция?

- а) наслаждаюсь восхитительным ничегонеделанием – 2 балла;
- б) отправляюсь туда, куда давно мечтал выбраться, но дела мешали – 1 балл;
- в) не нахожу себе места, ощущаю какой-то странный дискомфорт оттого, что вдруг стало нечего делать – 3 балла.

6. Выходной.

Можно куда-то пойти.

Вам обещали позвонить, но звонок задерживается уже минут на двадцать.

Что вы делаете?

- а) жду и одновременно что-нибудь делаю, чтобы время не пропадало зря (например, убираю квартиру) – 1 балл;
- б) злюсь на своих неорганизованных друзей – 3 балла;
- в) усаживаюсь перед телевизором и, не дождавшись звонка, могу провести перед ним несколько часов – 2 балла.

7. Ваша любимая игра?

- а) шашки, шахматы, нарды и тому подобные настольные игры – 2 балла;
- б) карты, игровые автоматы, тотализатор, лотерея – 3 балла;
- в) ничего из вышеперечисленного струн в душе не задевает – 1 балл.

8. Является ли для вас проблемой, чем заполнить свободное время?

- а) у меня столько разных интересов, что трудно выбрать, чем бы заняться именно сейчас – 1 балл;
- б) ненавижу бездельничать.

Лучше еще поработать – 2 балла;

в) это никого не касается.

Что хочу, то и делаю – 3 балла.

9. Незнакомый человек (в очереди, в общественном транспорте и т. п.) вам нахамил.

Ваша реакция?

- а) отвечу ему (ей) в том же стиле – 3 балла;
- б) смолчу, но внутри буду «кипеть» – 2 балла;
- в) сразу же выброшу этот инцидент из головы – 1 балл.

10. В кассе вас обсчитали на небольшую сумму.

Что вы сделаете?

- а) «ринусь в бой», отстаивая свои интересы – 2 балла;
- б) вежливо потребую привести начальство – 3 балла;
- в) махну рукой и уйду.

В конце концов, кассир – тоже человек – 1 балл.

Обработка данных.

Необходимо найти сумму баллов.

Интерпретация результатов.

От 10 до 14 баллов

Ваши нервы в порядке.

Вы можете успешно контролировать свои эмоции, случайные стрессы не выводят вас из равновесия.

На всякий случай проверьте себя через недельку.

От 15 до 25 баллов

Ваше противостояние стрессам происходит с переменным успехом.

Вы стараетесь не давать себе мучиться понапрасну из-за житейских коллизий, но все-таки время от времени какая-то несчастная случайность заставляет вас переживать и конфликтовать.

Чаще находите для себя повод расслабиться и сменить деятельность.

От 26 до 30 баллов

Жизнь для вас – поле боя, и сражения бывают нешуточные.

Но все-таки и фронтовики иногда отдыхают.

Организм у вас, возможно, крепкий, но вряд ли «железный».

Хорошо бы вам научиться отстраняться от жизненных драм, не принимать их близко к сердцу, сохраняя трезвое отношение к действительности.

Обработка данных по О. Б. Поляковой.

Малые баллы должны соответствовать низкому уровню, а большие – высокому.

Следовательно, необходима перекодировка: 1→3; 2=2; 3→1.

Далее находится сумма.

Интерпретация результатов по О. Б. Поляковой.

Уровни эмоциональной устойчивости	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30

РАЗДЕЛ

2

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОГЕНЕТИКИ

Тема 2.1. Основной понятийный аппарат психогенетики

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

1865 г. – Г. Мендель в Брюннском обществе естествоиспытателей доложил об открытых им законах наследственности.

Законы Менделя –

- принципы передачи наследственных признаков от родительских организмов к их потомкам, вытекающие из экспериментов Г. Менделя;
- основа для классической генетики.

1 закон Менделя – закон единообразия первого поколения при скрещивании чистых форм (КК глаза + ГГ глаза = К глаза).

2 закон Менделя – закон расщепления: при скрещивании гибридов первого поколения между собой в потомстве второго поколения наблюдается закономерное расщепление (Си + Сл = СиСи или СиСл или СиСл или СлСл в соотношении 1:2:1 (3/4 Си, 1/4Сл).

3 закон Менделя – аллели (различные формы одного и того же гена) каждого гена распределяются в потомстве независимо от аллелей другого гена (ККСиСи + ГГСлСл =

первое поколение: КСи (и гетерозиготные по обоим генам: СиСлКГ).

второе поколение: КСи > (КСл = ГСи) > ГСл.

Доминантность (доминирование) – форма взаимоотношений между аллелями одного гена, при которой один из них (доминантный) подавляет (маскирует) проявление другого (рецессивного) и таким образом определяет проявление признака как у доминантных гомозигот, так и у гетерозигот.

Рецессивный ген – генетическая информация, которая может подавляться воздействием доминантного гена и не проявляется в фенотипе. Рецессивный ген способен обеспечить проявление определяемого им признака только в том случае, если находится в паре с соответствующим

рецессивным геном. Если же он находится в паре с доминантным геном, то он не проявляется, т. к. доминантный ген подавляет его. Свойства, представленные рецессивными генами, проявляются в фенотипе у потомка лишь в том случае, если у обоих родителей присутствует рецессивный ген.

Полное доминирование – взаимодействие двух аллелей одного гена, когда доминантный аллель полностью исключает проявление действия второго аллеля. В фенотипе присутствует только признак, задаваемый доминантной аллелью (например, в экспериментах Менделя пурпурная окраска цветка полностью доминировала над белой).

Неполное доминирование – доминантный аллель в гетерозиготном состоянии не полностью подавляет действие рецессивного аллеля. Гетерозиготы имеют промежуточный характер признака (отсутствие доминирования) (например, если в гомозиготном состоянии один аллель определяет красную окраску цветка, а другой – белую, то гетерозиготный гибрид будет иметь розовые цветки).

Сверхдоминирование – более сильное проявление признака у гетерозиготной особи, чем у любой гомозиготной. На этом типе аллельного взаимодействия основано явление гетерозиса (превосходство над родителями по жизнеспособности, энергии роста, плодовитости, продуктивности).

Кодоминирование – проявление у гибридов нового варианта признака, обусловленного взаимодействием двух разных аллелей одного гена. При этом в отличие от неполного доминирования оба аллеля проявляются в полной мере.

Ген – структурная и функциональная единица наследственности живых организмов.

1909 г. В. Иогансон ввел термин «ген» – функционально неделимая единица наследственности.

Аллель – одно из возможных структурных состояний гена. У человека одновременно могут быть два аллеля одного гена – по одному аллелю на каждой из пары гомологичных хромосом.

Локус – местоположение гена (аллелей) в хромосоме.

1910–1916 г. – Т. Морган – Хромосомная теория наследственности (хромосомы – носители наследственных факторов).

Основные положения хромосомной теории наследственности Моргана:

1. Гены располагаются в хромосомах. Различные хромосомы содержат неодинаковое число генов. Набор генов в каждой из негомологичных хромосом (хромосомы, содержащие несходные гены) уникален.
2. Аллели (различные состояния одного гена) занимают определенные и соответствующие участки гомологичных хромосом.
3. В хромосоме гены располагаются в определенной последовательности линейно по длине.
4. Гены, локализованные в одной хромосоме, образуют группу сцепления.
5. Каждый биологический вид характеризуется специфическим набором хромосом.

Комплекс хромосом – продукт эволюции, обладающий селективным преимуществом.

Гомозигота – организм или клетка, несущий идентичные аллели (аллельные гены) в гомологичных хромосомах (aa, или AA). Г. Мендель впервые установил факт, свидетельствующий о том,

что растения, сходные по внешнему виду, могут резко отличаться по наследственным свойствам. Особи, не дающие расщепления в следующем поколении, получили название гомозиготных.

Гетерозиготными называют ядра, клетки или копии генов, которые в гомологичных хромосомах представлены разными аллелями. Копии генов (или данного гена) в каждой из гомологичных хромосом несколько отличаются друг от друга.

1953 г. – Дж. Уотсон и Ф. Крик установили, что **носителями генетической информации являются молекулы нуклеиновых кислот – дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК)**, образующие с комплексом белков хромосомы, и рибонуклеиновой кислоты (РНК).

Изменчивость – свойство, противоположное наследственности, которое характеризует существование индивидов в разных формах и отражает различия этих форм.

Различают:

- 1) наследуемые изменения самих генов (**мутации**),
- 2) изменения, обусловленные сочетанием разных генов у индивидов (**комбинативная наследственная изменчивость**),
- 3) изменения, вызванные влиянием средовых условий (**модификационная изменчивость**).

Мутации – стойкое (т.е. такое, которое может быть унаследовано потомками данной клетки или организма) преобразование генотипа, происходящее под влиянием внешней или внутренней среды. Термин предложен Г. де Фризом.

Мутагенез – возникновение мутаций.

Мутации могут быть обусловлены:

- изменениями числа хромосом (утрата, лишние хромосомы),
- изменениями части хромосом:
 - > делеция (утрата),
 - > дупликация (удвоение),
 - > инверсия (поворот участка на 180 градусов),
 - > транслокация (перенос участка одной хромосомы на другую).

Виды мутаций:

- 1) **спонтанные** возникают самопроизвольно на протяжении всей жизни организма в нормальных для него условиях окружающей среды;
- 2) **индуцированные** – наследуемые изменения генома, возникающие в результате тех или иных мутагенных воздействий в искусственных (экспериментальных) условиях или при неблагоприятных воздействиях окружающей среды.

Комбинативная изменчивость:

- 1) обеспечивает многочисленность генотипов при половом размножении,
- 2) определяет межиндивидуальные генетические различия.

Норма реакции генотипа – свойство генотипа обеспечивать в определенных пределах изменчивость онтогенеза в зависимости от меняющихся условий среды.

Модификационная изменчивость:

- колеблется в пределах наследственной нормы реакции данного генотипа,
- представляет собой приспособление к окружающей среде.

Характеристика модификационной изменчивости:

- обратимость – изменения исчезают при смене специфических условий окружающей среды, спровоцировавших их,
- групповой характер,
- изменения в фенотипе не наследуются, наследуется норма реакции генотипа,
- статистическая закономерность вариационных рядов,
- затрагивает фенотип, при этом не затрагивая сам генотип.

Модификационная изменчивость тесно связана с видами естественного отбора:

1) стабилизирующий отбор характеризуется обезвреживанием мутаций и формирования резерва этих мутаций, что обуславливает развитие генотипа при постоянном фенотипе:

- организмы со средней нормой реакции доминируют в неизменных условиях существования;
- например, у генеративных растений сохраняется форма и размер цветка, которые отвечают форме и размеру насекомого, которое опыляет растение;

2) дизруптивный отбор характеризуется раскрытием резервов с обезвреженными мутациями и последующим отбором этих мутаций для формирования новых генотипа и фенотипа, которые подходят под окружающую среду:

- выживают организмы с крайней нормой реакции;
- например, насекомые с сильными крыльями имеют большую устойчивость к порывам ветра, тогда как насекомых того же вида со слабыми крыльями сдувает;

3) движущий отбор характеризуется тем же механизмом, что и дизруптивный, однако он нацелен на формирование новой средней нормой реакции:

- например, у насекомых появляется стойкость к химикатам.

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

ВЫ СКЛОННЫ К НЕЙРОТИЗМУ? (ВСКН)

[Вы склонны к нейротизму? [Электронный ресурс] – режим доступа: http://psihologia.biz/psihologiya-obschaya_693/vyi-sklonnyi-neyrotizmu-38275.html]

Авторы: Г. Айзенк и С. Айзенк.

Цель – определить уровень нейротизма.

Инструкция.

Отвечайте «да» (+) или «нет» (-).

Текст опросника.

1. Вас легко обидеть.
2. Иногда вы чувствуете себя несчастным человеком, не имея для этого серьезной причины.
3. Вы раздражительный человек.
4. Вам часто снятся кошмары.
5. Вы часто беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить.
6. Вы часто мечтаете.
7. У вас бывают сердцебиения.
8. Бывает, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову.
9. Вы часто бываете в возбужденном состоянии, когда вам трудно сосредоточиться, собраться с мыслями.
10. Вас часто беспокоит чувство вины.
11. Вы считаете себя человеком чувствительным.
12. У вас бывают приступы дрожи.
13. Иногда вы бываете так возбуждены, что трудно усидеть на одном месте.
14. Вы можете назвать себя нервным человеком.
15. У вас бывают головные боли.
16. Вы человек, не уверенный в себе.
17. Обычно вы долго переживаете после случившегося конфуза, неприятности.
18. Вы застенчивы.
19. У вас часто случаются неприятности из-за того, что вы поступаете не подумав.
20. Вы обычно волнуетесь перед важным или ответственным делом.

21. Вы легко обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные недостатки.

22. Часто, сделав какое-либо важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше.

23. Вы страдаете от бессонницы.

24. Вас беспокоит чувство, что вы чем-то хуже других.

Бланк ответов.

№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -
1		7		13		19	
2		8		14		20	
3		9		15		21	
4		10		16		22	
5		11		17		23	
6		12		18		24	

Обработка данных.

Подсчитайте количество положительных ответов и за каждый начислите 1 балл.

Интерпретация результатов.

Нейротизм – динамическая характеристика эмоций личности, проявляющаяся в их многообразии, сменяемости и подвижности.

3 уровня нейротизма:

- 1) низкий,
- 2) средний (нормальный),
- 3) высокий.

Низкий уровень нейротичности – причина эмоциональной ригидности.

Норма 8-10 баллов.

Чем меньше баллов, тем отчетливее эмоциональная ригидность.

Чем выше полученный результат, тем более выражен нейротизм.

Люди с повышенными и очень высокими показателями нейротизма отличаются чрезмерной эмоциональностью, что, естественно, осложняет взаимодействие с ними.

Интерпретация результатов по О. Б. Поляковой.

Уровни нейротизма	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов	0-4	5-9	10-14	15-19	20-24

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ НЕВРОТИЗАЦИИ (ДУЛН)

[Диагностика уровня личностной невротизации [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.gurutestov.ru/test/201>]

Автор – В. В. Бойко.

Цель – определить уровень личностной невротизации.

Инструкция.

Ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями и выразите свои ответы в форме «да» (+) или «нет» (-).

Текст опросника.

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ощущение мурашек, онемение.
2. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильного сердцебиения.
3. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
4. Голова у меня болит часто.
5. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
6. В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда-либо.
7. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
8. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.
10. Иногда я бываю так возбужден, что это мешает мне заснуть.
11. Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью.
12. Меня постоянно что-нибудь тревожит.
13. Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями.
14. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
15. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или на работе.
16. Я очень устаю за день.
17. Я верю в будущее.
18. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
19. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
20. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.
21. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
22. У меня мало уверенности в себе.

23. Я часто чувствую неуверенность в себе.
24. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
25. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной выросло столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
27. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.
28. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
29. Мое зрение ухудшилось в последнее время.
30. В отношениях между людьми чаще всего торжествует несправедливость.
31. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
32. Я с удовольствием танцую, когда есть возможность.
33. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
34. Мой желудок сильно беспокоит меня.
35. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
36. Часто я сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.
37. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
38. Мне кажется, что близкие меня плохо понимают.
39. У меня часто бывают боли в сердце или груди.
40. В гостях я обычно сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним.

Бланк ответов.

№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -
1		9		17		25		33	
2		10		18		26		34	
3		11		19		27		35	
4		12		20		28		36	
5		13		21		29		37	
6		14		22		30		38	
7		15		23		31		39	
8		16		24		32		40	

Обработка данных.

Подсчитайте количество положительных ответов.

Интерпретация результатов.

Чем больше полученный результат, тем выше уровень невротизации.

Интерпретация уровней.

Высокий уровень невротизации свидетельствует:

- о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность);
- о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний;
- об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках;
- о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Низкий уровень невротизации свидетельствует:

- об эмоциональной устойчивости;
- о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм);
- об инициативности;
- о чувстве собственного достоинства;
- о независимости;
- о социальной смелости;
- о легкости в общении.

Интерпретация результатов (по О. Б. Поляковой).

Уровни личностной невротизации	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов	0-8	9-16	17-24	25-32	33-40

ИЗУЧЕНИЕ СТРУКТУРЫ ТЕМПЕРАМЕНТА (ИСТ)

[Изучение структуры темперамента: опросник // Практикум по психодиагностике личности / Ред. Н. К. Ракович. – Минск: БГПУ, 2002. – 248 с.]

Автор – Я. Стреляу.

Авторы адаптированного варианта: Н. Н. Данилова, А. Г. Шмелев.

Цель:

- 1) изучить три основные характеристики типа нервной деятельности: уровень силы процессов возбуждения, уровень силы процессов торможения, уровень подвижности нервных процессов;
- 2) рассчитать показатель уравновешенности процессов возбуждения и торможения по силе.

Инструкция.

Тест содержит три шкалы, которые реализованы в виде перечня из 134 вопросов, предполагающих один из трех возможных вариантов ответа: «да» (+), «затрудняюсь ответить» (?), «нет» (-).

Текст опросника.

1. Легко ли Вы сходитесь с людьми?
2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до тех пор, пока не получите соответствующего распоряжения?
3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?
4. Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли Вы во время спора от неделовых, эмоциональных аргументов?
6. Легко ли Вам втянуться в работу после длительного перерыва, например, после отпуска или каникул?
7. Забываете ли об усталости, если работа Вас полностью поглощает?
8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?
9. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?
10. Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?
11. Легко ли Вы возвращаетесь к работе, которой не занимались несколько недель или месяцев?
12. Умеете ли Вы терпеливо объяснять?
13. Любите ли Вы работу, требующую умственного напряжения?
14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Способны ли Вы, когда требуется, воздержаться от проявления своего превосходства?
17. Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?

18. Ведете ли Вы себя естественно в присутствии незнакомых людей?
19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
20. Умеете ли Вы, когда требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли Вы беретесь за ответственную работу?
22. Влияет ли обычно окружение на Ваше настроение?
23. Способны ли Вы стойко переносить поражения?
24. Разговариваете ли Вы в присутствии кого-то, чьим мнением особенно дорожите, столь же свободно, как обычно?
25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в Вашем распорядке дня?
26. Есть ли у Вас на все готовые ответы?
27. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения (например, результат экзамена, поездка за границу)?
28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул и т. п.?
29. Обладаете ли Вы так называемой «быстрой реакцией»?
30. Легко ли Вы приспособливаете свою походку или манеру есть к походке или манере есть людей более медлительных?
31. Быстро ли Вы засыпаете?
32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?
33. Легко ли Вам испортить настроение?
34. Трудно ли Вам оторваться от работы?
35. Умеете ли Вы воздержаться от работы, если это мешает другим?
36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?
37. Легко ли Вы срабатываетесь с людьми?
38. Всегда ли Вы, когда Вам предстоит что-нибудь важное, обдумываете свои поступки?
39. В состоянии ли Вы, читая текст, проследить с начала до конца ход мыслей автора?
40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?
41. Воздерживаетесь ли Вы от ненужного спора с человеком, который не прав?
42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?
44. Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли Вы работать ночью, если работали днем?
46. Быстро ли Вы читаете беллетристику?

47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
48. Умеете ли Вы держать себя в руках, если этого требуют обстоятельства?
49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
50. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной реакции?
51. Трудно ли Вам работать при шуме?
52. Умеете ли Вы, когда необходимо, воздержаться от того, чтобы «резать правду-матку»?
53. Успешно ли Вы справляетесь с волнением перед экзаменом, встречей с начальником?
54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?
55. Любите ли Вы частые перемены?
56. Восстанавливает ли Вам силы ночной отдых, после того как Вы тяжело работали весь день?
57. Избегаете ли Вы занятий, требующих выполнения в непродолжительный срок разнородных действий?
58. Самостоятельно ли Вы обычно боретесь с трудностями?
59. Перебиваете ли Вы собеседников?
60. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?
61. В состоянии ли Вы напряженно работать (заниматься)?
62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?
63. Имеет ли для Вас значение постоянное место на работе, за столом, на лекции и т. п.?
64. Легко ли Вы переходите от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять важное решение?
66. Легко ли Вы преодолеваете препятствия?
67. Не заглядываете ли Вы в чужие письма, вещи?
68. Скучно ли Вам во время всегда одинаково протекающих действий, занятий?
69. Соблюдаете ли Вы правила поведения в общественных местах?
70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляций?
71. Любите ли Вы оживленную обстановку?
72. Любите ли Вы деятельность, требующую определенных усилий?
73. В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли Вы занятия (работу), требующую быстрых движений?
75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?

76. Встааете ли Вы, если нужно, сразу после того как проснулись?
77. Способны ли Вы, если требуется, закончив порученную Вам работу, терпеливо ждать, пока не окончат свою работу другие?
78. В состоянии ли Вы, после того как увидите что-либо неприятное, действовать столь же четко, как обычно?
79. Быстро ли Вы просматриваете ежедневные газеты?
80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
81. Можете ли Вы, не выспавшись, нормально работать?
82. В состоянии ли Вы работать длительное время без перерыва?
83. В состоянии ли Вы работать, если у Вас болит голова, зуб и т. п.?
84. В состоянии ли Вы, если это необходимо, спокойно кончить работу, зная, что Ваши товарищи развлекаются или ждут Вас?
85. Отвечаете ли Вы, как правило, быстро на неожиданные вопросы?
86. Говорите ли Вы обычно быстро?
87. Можете ли Вы спокойно работать, если ждете гостей?
88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием убедительных аргументов?
89. Терпеливы ли Вы?
90. Умеете ли Вы приспособиться к ритму работы более медленного человека?
91. Умеете ли Вы так спланировать работу, чтобы одновременно выполнять несколько совместных действий?
92. Может ли веселая компания изменить Ваше подавленное настроение?
93. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?
94. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?
95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
96. Сохраняете ли Вы спокойствие, когда страдает кто-нибудь из близких Вам людей?
97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных ситуациях?
98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?
99. Можете ли Вы сразу же прервать разговор, если это требуется?
100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других?
101. Любите ли Вы часто менять род работы?
102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-либо из ряда вон выходящее?
103. Воздерживаетесь ли Вы от неуместных улыбок?

104. Начинаете ли Вы сразу работать интенсивно?
105. Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
106. В состоянии ли Вы преодолеть временную депрессию?
107. Засыпаете ли Вы с трудом, сильно устав от умственного труда?
108. В состоянии ли Вы спокойно ждать, например, в очереди?
109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
110. В состоянии ли Вы спокойно аргументировать во время резкого разговора?
111. В состоянии ли Вы мгновенно реагировать в сложных положениях?
112. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?
113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
114. Умеете ли Вы интенсивно работать?
115. Охотно ли Вы меняете места развлечений и отдыха?
116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
117. Спешите ли Вы на помощь в несчастных случаях?
118. Воздерживаетесь ли Вы от нежелательных выкриков и жестов на спортивных матчах, в цирке и т. п.?
119. Любите ли Вы работу (занятия), требующую частых разговоров с разными людьми?
120. Владаете ли Вы своей мимикой?
121. Любите ли Вы работу, требующую частых энергичных движений?
122. Считаете ли Вы себя смелым?
123. Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?
124. Умеете ли Вы преодолевать уныние, вызванное неудачей?
125. Если Вас об этом просят, в состоянии ли Вы длительное время стоять (сидеть) спокойно?
126. В состоянии ли Вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?
127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли Вас вывести из себя?
129. Соблюдаете ли Вы без труда обязывающие в вашей среде правила поведения?
130. Любите ли Вы выступать публично?
131. Приступаете ли Вы обычно к работе быстро, без длительной подготовки?
132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?

133. Энергичны ли Вы в движениях?

134. Охотно ли Вы выполняете ответственную работу?

Бланк ответов.

№№	+ ? -	№№	+ ? -	№№	+ ? -	№№	+ ? -	№№	+ ? -
1		28		55		82		109	
2		29		56		83		110	
3		30		57		84		111	
4		31		58		85		112	
5		32		59		86		113	
6		33		60		87		114	
7		34		61		88		115	
8		35		62		89		116	
9		36		63		90		117	
10		37		64		91		118	
11		38		65		92		119	
12		39		66		93		120	
13		40		67		94		121	
14		41		68		95		122	
15		42		69		96		123	
16		43		70		97		124	
17		44		71		98		125	
18		45		72		99		126	
19		46		73		100		127	
20		47		74		101		128	
21		48		75		102		129	
22		49		76		103		130	
23		50		77		104		131	
24		51		78		105		132	
25		52		79		106		133	
26		53		80		107		134	
27		54		81		108			

Обработка данных.

Каждый пункт относится к одной из трех шкал:

45 пунктов – к первой шкале,

44 пункта – ко второй,

45 пунктов – к третьей.

За ответ «да» начисляется 2 балла.

За ответ «затрудняюсь ответить» – 1 балл.

За ответ «нет» – 0 баллов.

Большинство вопросов по каждой шкале являются прямыми – в пользу высокого балла по шкале говорит ответ «да».

Но есть также и «обратные» пункты – в этом случае в ключе перед номером шкалы стоит знак «-», в этом случае:

0 баллов начисляется за ответ «да»,

1 балл – за ответ «затрудняюсь ответить»,

2 балла – за ответ «нет».

Ключ.

№№ вопросов	№№ шкал	№№ вопросов	№№ шкал	№№ вопросов	№№ шкал	№№ вопросов	№№ шкал
1	3	36	-2	71	3	106	1
2	2	37	2	72	1	107	-1
3	1	38	2	73	1	108	2
4	1	39	1	74	3	109	2
5	2	40	3	75	2	110	2
6	3	41	2	76	3	111	3
7	1	42	3	77	2	112	2
8	2	43	3	78	1	113	1
9	3	44	3	79	3	114	1
10	2	45	1	80	3	115	3
11	1	46	3	81	1	116	-3
12	2	47	-1	82	1	117	1
13	1	48	1	83	1	118	2
14	3	49	3	84	2	119	3
15	1	50	2	85	3	120	2
16	2	51	-1	86	3	121	1

№№ вопросов	№№ шкал	№№ вопросов	№№ шкал	№№ вопросов	№№ шкал	№№ вопросов	№№ шкал
17	-2	52	2	87	2	122	1
18	1	53	2	88	3	123	-1
19	1	54	3	89	2	124	1
20	3	55	3	90	2	125	2
21	1	56	1	91	3	126	2
22	3	57	-3	92	3	127	3
23	1	58	1	93	3	128	-2
24	1	59	-2	94	1	129	2
25	-3	60	1	95	3	130	1
26	3	61	1	96	2	131	3
27	2	62	2	97	1	132	1
28	3	63	-3	98	1	133	1
29	3	64	3	99	2	134	1
30	2	65	2	100	3		
31	3	66	1	101	3		
32	1	67	-2	102	1		
33	3	68	3	103	2		
34	-2	69	2	104	3		
35	2	70	2	105	1		

Интерпретация результатов.

Уровень процессов возбуждения – норма от 25 до 49,62 – выше среднего.

Шкала 1:

высокий балл (выше границы «среднее плюс стандартное отклонение») отражает силу процесса возбуждения;

низкий балл (ниже границы «среднее минус стандартное отклонение») указывает на слабость процесса возбуждения.

Уровень процессов возбуждения.

Высокие баллы – сильная ответная реакция на возбуждение, стимул; не обнаруживаются признаки запредельного торможения, прямая корреляция с высокими показателями по теппинг-тесту: быстрая включаемость в работу, вработываемость и достижение высокой производительности; низкая утомляемость; высокая работоспособность и выносливость.

Низкие баллы – слабая и запоздалая реакция на возбуждение, быстро достигается запредельное торможение, вплоть до ступора, отказа в работе; низкие показатели по теппинг-тесту; медленные: включаемость в работу, вработываемость и невысокая производительность труда; высокая утомляемость; низкая работоспособность и выносливость.

Уровень процессов торможения – норма от 21 до 43,61 – выше среднего.

Шкала 2:

высокий балл отражает силу процесса торможения;

низкий балл – слабость процесса торможения.

Уровень процессов торможения.

Высокие баллы – сильные нервные процессы со стороны торможения; возбуждения, стимулы легко гасятся; быстрое реагирование ответным действием на простые сенсорные сигналы, хорошая реакция; высокий самоконтроль, собранность, бдительность, хладнокровие в поведенческих реакциях.

Низкие баллы – слабость процессов торможения, импульсивность в ответных действиях на стимул, слабый самоконтроль в поведенческих реакциях, определенная расторможенность, расхлябанность, нетребовательность и снисходительность к себе; медленное или запоздалое реагирование ответными действиями на простые сигналы; плохая реакция, неровное реагирование, неадекватные реакции, склонность к истерии.

Подвижность нервных процессов – норма от 24 до 48,58 – выше среднего.

Шкала 3:

высокий балл отражает подвижность нервных процессов;

низкий балл – инертность нервных процессов.

Уровень подвижности нервных процессов.

Высокие баллы – легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; быстрый переход от одних видов деятельности к другим; быстрая переключаемость, решительность, смелость в поведенческих реакциях.

Низкие баллы – характерны для людей, склонных работать по стереотипу, не любящих быстрых и неожиданных изменений в деятельности, инертных, проявляющих, как правило, низкую способность переключаться на новые виды работ и успешно осваивать новую профессию; не пригодных для работы в быстроменяющихся условиях.

ОПРОСНИК ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ДОМИНИРУЮЩЕГО ИНСТИНКТА (ОДВДИ)

[Опросник для выявления доминирующего инстинкта [Электронный ресурс] – режим доступа: http://pedlib.ru/Books/5/0348/5_0348-9.shtml#book_page_top]

[Крысько В. Г. Словарь-справочник по социальной психологии. – СПб.: Питер, 2003. – 416 с.]

Автор – В. Гарбузов.

Цель – определить ведущие инстинкты, лежащие в основе типологии индивидуальности.

Инструкция.

Прочитайте внимательно каждое из нижеприведенных суждений и оцените, насколько оно верно по отношению к вам и вашей работе.

Над оценкой долго не задумывайтесь.

В тесте не может быть правильных или неправильных ответов.

Результаты теста помогут вам взглянуть на себя и свою работу «со стороны».

Ознакомьтесь с вопросником, после чего отметьте знаком «+» наиболее близкие вам и волнующие вас проблемы и утверждения.

Текст опросника.

1. Вы уделяете достаточно времени и усилий проблеме сохранения своего здоровья, полагая, что здоровье превыше всего.
2. Вас более всего волнует здоровье ваших детей.
3. Вас более всего волнуют и огорчают проявления недоброжелательности людей по отношению друг к другу, отсутствие у многих истинной доброты.
4. Вы однозначно отдаете предпочтение исследовательской, экспериментальной, поисковой работе.
5. Вы всегда стремились к лидерству, и для вас карьера – естественное самоутверждение человека.
6. Вас нестерпимо возмущают все формы подавления человека человеком, человека – государством.
7. Вы ни при каких обстоятельствах не потерпите высокомерия по отношению к вам.
8. Вы полагаете, что человек не должен упускать ни мига радости и удовольствия, поскольку жизнь одна и другой не будет!
9. Вас более всего волнуют проблемы, связанные с благополучием вашей семьи.
10. Более всего вы цените способность ощущать состояние другого человека, понимать его переживания.
11. Более всего вы мечтаете о работе в коллективе увлеченных и талантливых людей.

12. Вы предпочитаете как наиболее отвечающую Вашим способностям управленческую, организационную работу, и вам близки утверждения: «Не мешайте деловым людям, и тогда придет изобилие».
13. Если бы вам предложили на выбор карьеру, богатство, безопасность или свободу, вы бы без колебаний выбрали свободу!
14. Вы всегда на стороне тех, кто готов поступиться благополучием во имя сохранения своей чести и родовой гордости!
15. Вы не приемлете риска здоровьем и благополучием даже ради самых заманчивых целей и предложений.
16. Более всего вас волнует безопасность ваших детей.
17. Более всего вы цените бескорыстие в отношениях между людьми.
18. Вы отлично понимаете людей, готовых покинуть обжитое место и уехать на новые земли, если там начинается новое и интересное дело.
19. Для вас более приоритетна перспектива служебного роста, чем материальные стимулы.
20. Вы полагаете, что из всех прав человека важнейшее – свобода слова, передвижения, вероисповедания.
21. Вам глубоко симпатичны люди, ведущие самоотверженную борьбу против всех форм унижения человека человеком, человека – государством и имеющие право сказать: «В нашем роду не было подлецов!»
22. Вы полагаете, что самая большая глупость на свете – несвоевременно обратиться к врачу и тем самым запустить болезнь.
23. Более всего волнует и тревожит вас будущее Ваших детей.
24. Вы тяжелее переживаете беды и несчастья своего народа, чем свои собственные.
25. Вас нестерпимо раздражает инертность и противодействие бездарных, но облеченных властью людей новому, прогрессивному, талантливому, творческим людям.
26. Вы однозначно готовы к жесткой борьбе с конкурентами в главном для вас деле.
27. Более всего интересует вас независимость от кого бы то ни было и от чего бы то ни было.
28. Вы более всего нетерпимы ко всем формам ущемления вашего «Я», и ваше кредо – «честь превыше всего!»
29. Вы абсолютно согласны с философом, утверждавшим, что «все вокруг меня есть и имеет смысл, пока есть я».
30. Лучше всего вы ощущаете себя в кругу своей семьи. Она – ваша отрада, и ваше кредо: «Мой дом – моя крепость!»
31. Более всего вас тревожит и удручает отсутствие заботы о слабых, больных, инвалидах и о пожилых людях.
32. Вас восхищают люди, готовые поступиться благополучием, здоровьем ради реализации своих творческих устремлений.

- 33.** Вы цените людей дела, результат, сильную руку в управлении.
- 34.** Вы не терпите ограничений в своей деятельности, в своей жизни, в своей свободе.
- 35.** При любых обстоятельствах и перед лицом любой угрозы следует действовать в согласии с утверждением «лучше умереть стоя, чем жить на коленях».

Бланк ответов.

1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		25		26		27		28	
29		30		31		32		33		34		35	
I. Σ =...		II. Σ =...		III. Σ =...		IV. Σ =...		V. Σ =...		VI. Σ =...		VII. Σ =...	

Обработка данных.

Наибольшая сумма баллов («+» – это 1 балл), набранная человеком при выборе наиболее близких ему проблем и утверждений, укажет на доминирующий инстинкт, а с этим и на типовую принадлежность исследуемого.

Если равным количеством баллов окажутся отмеченными два инстинкта, речь пойдет о смешанной типологической принадлежности.

Если наряду с доминирующим инстинктом и некий другой инстинкт наберет достаточно высокий балл, можно также говорить о смешанной типологической принадлежности, хотя и не столь явно выраженной, как в предыдущем случае.

Интерпретация результатов.

Семь инстинктов Вилена Гарбузова:

I. «Эгофильный тип» (инстинкт самосохранения).

С раннего детства у человека этого типа проявляется склонность к повышенной осторожности, ребенок не отпускает мать от себя ни на миг, боится темноты, высоты, воды и т. п., нетерпим к боли (отказы от лечения зубов; от посещения врачей и т. п.).

На базе этого типа формируется личность с выраженной эгоцентричностью, тревожной мнительностью, склонностью при неблагоприятных обстоятельствах к навязчивым страхам, фобиям или истерическим реакциям.

Это люди, для которых «безопасность и здоровье – превыше всего!», а их кредо: «Жизнь одна и больше не будет».

Эволюционная целесообразность наличия данного типа заключается в том, что его носители, сохраняя себя, являются хранителями генофонда рода, племени.

Для «эгофильного типа» характерны следующие ведущие качества:

- эгоцентричность;
- консерватизм;
- готовность поступиться социальными потребностями ради собственной безопасности;
- отрицание риска;
- тревожность в отношении своего здоровья и благополучия.

Предпочитаемый цвет – серый.

II. «Генофильный тип» (инстинкт продолжения рода).

Для него характерна своеобразная разновидность эгоцентризма, когда «Я» замещается понятием «Мы» (под «Мы» подразумевается семья) вплоть до отрицания «Я».

Ценности, цели, жизненный замысел подчинены одному – интересам детей, семьи.

Уже в детстве интересы этого типа людей фиксированы на семье, и такой ребенок спокоен только тогда, когда отец и мать вернулись с работы, вся семья в сборе, все здоровы и у всех хорошее настроение, он обостренно чувствует разлад в семье, и в этом случае у него возникает депрессивная невротическая реакция с энурезом и т. п.

Это люди, которые ценят «интересы семьи превыше всего», а их кредо: «Мой дом – моя крепость».

Эволюционная целесообразность наличия данного типа заключается в том, что его носители – хранители семьи, хранители генофонда рода, хранители жизни.

«Генофильному типу» присущи ведущие качества:

- сверхлюбовь к своим детям;
- семейственность;
- сверхзабота о безопасности и здоровье своих детей;
- тенденция к отрицанию своего «Я» в пользу «Мы» (семьи);
- сверхтревожность относительно будущего своих детей.

Предпочитаемый цвет – коричневый.

III. «Альтруистический тип».

Для людей этого типа характерны доброта, эмпатия, заботливость к близким, особенно к пожилым, они способны отдать другим последнее, даже необходимое им самим.

Они убеждены, что не может быть хорошо всем, если плохо кому-то одному, а их кредо – «Доброта спасет мир, доброта превыше всего».

И они эволюционно хранители доброты, мира, хранители жизни.

Для «альтруистического типа» характерны ведущие качества:

- доброта;
- сопереживание, понимание людей;
- бескорыстность в отношениях с людьми;
- забота о слабых, больных;
- миролюбие.

Предпочитаемый цвет – синий.

IV. «Исследовательский тип».

У людей этого типа с раннего детства отмечается любознательность, стремление во всем добраться до сути, склонность к творчеству.

Вначале этих людей интересует все, но далее все сильнее и сильнее захватывает какое-то одно страстное увлечение.

Путешественники, изобретатели, ученые – лица этого типа.

Их кредо – «Творчество и прогресс – превыше всего».

Эволюционная целесообразность этого типа очевидна.

«Исследовательскому типу» присущи:

- склонность к исследовательской деятельности;
- склонность к поиску нового, новаторство в науке, искусстве и т. д.;
- способность без колебаний оставлять обжитое место, налаженное дело при появлении новых, требующих риска, но интересных дел и задач;
- устремленность к творчеству;
- самоотверженность в реализации творческих устремлений.

Предпочитаемый цвет – красный.

V. «Доминантный тип» (инстинкт доминирования).

С раннего детства наблюдается стремление к лидерству, умение организовать игру, поставить цель, проявить волю для ее достижения, формируется личность, знающая, чего она хочет и как достигнуть желаемого, упорная в достижении цели, готовая к продуманному риску, умеющая разбираться в людях и повести их за собой.

Кредо этого типа: «Дело и порядок превыше всего»; «Один – ничто, все – все»; «Будет хорошо всем – будет хорошо каждому».

Эволюционная целесообразность наличия этого типа, рождающего лидеров, организаторов, политиков, в том, что они хранители интересов и чести всего рода.

Для «доминантного типа» характерны:

- склонность к лидерству, к власти;
- предрасположенность к решению сложных организационных задач;
- приоритет перспектив служебного роста над материальными стимулами;
- готовность к жесткой борьбе за лидерство, за первое место;
- приоритет общего (интересов дела, коллектива) над частным (интересами одного человека).

Предпочитаемые цвета – зеленый и красный.

VI. «Либертофильный тип» (инстинкт свободы).

Уже в колыбели дитя этого типа протестует, когда его пеленают.

Склонность к протесту против любого ограничения его свободы растет вместе с ним.

Для людей этого типа характерны стремление к самостоятельности, отрицание авторитетов (родителей, учителей), терпимость к боли, склонность рано покидать отчий дом, предрасположенность к риску, упрямству, негативизму, нетерпимости рутины, бюрократизма.

Кредо таких людей: «Свобода превыше всего».

И они – хранители интересов и свободы каждого, индивидуальности, они естественно ограничивают тенденции лиц «доминантного типа».

Они хранители свободы, а с этим – жизни.

«Либертофильному типу» присущи:

- склонность к протесту, бунтарству;
- предрасположенность к перемене мест (отрицание будничности);
- стремление к независимости;
- склонность к реформаторству, революционным преобразованиям;
- нетерпимость к любым формам ограничений, к цензуре, к подавлению «Я».

Предпочитаемые цвета – желтый и красный.

VII. «Дигниофильный тип» (инстинкт сохранения достоинства).

Уже в раннем детстве человек этого типа способен уловить иронию, насмешку и абсолютно нетерпим к любой форме унижения.

Характерна безоглядность, готовность поступиться всем в отстаивании своих прав, непоколебимая позиция «Честь превыше всего».

Инстинкт самосохранения у такого человека на последнем месте.

Во имя чести и достоинства эти люди без колебания идут на Голгофу.

Привязанность к семье выражается в форме сохранения фамильной чести: «В нашем роду не было подлецов и трусов».

Эволюционная целесообразность наличия такого типа заключается в том, что его носители – хранители чести и достоинства «Я», личности, а с этим – жизни, достойной человека.

Для «дигнифильного типа» характерны:

- нетерпимость к любым формам унижения;
- готовность поступиться благополучием и социальным статусом во имя собственного достоинства;
- приоритет чести и гордости над безопасностью;
- бескомпромиссность и прямота в отношениях с лидерами;
- нетерпимость ко всем формам ущемления прав человека.

Предпочитаемые цвета – зеленый и серый.

ПОДВИЖНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (ПНС)

[Подвижность нервной системы [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/41-ankets/668-ns2>]

[Шапарь В., Тимченко А., Швыдченко В. Рабочая книга практического психолога. – М.: АСТ; Харьков: Торсинг, 2007. – 672 с.]

Цель – определить выраженность свойств нервной системы (подвижность).

Инструкция.

Вам будет предложено ответить на вопросы.

На каждый вопрос вы должны дать ответ, выбрав один из 4 предложенных: а, б, в, г.

Текст опросника.

1. Всегда ли вы активно отстаиваете свою точку зрения?

- а) нет;
- б) очень редко;
- в) часто;
- г) всегда.

2. Стараетесь ли вы руководить людьми, командовать ими, обучать их?

- а) нет;
- б) не знаю;
- в) иногда;
- г) да.

3. Стараетесь ли вы избегать трудностей, неясных ситуаций?

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет;
- г) никогда.

4. Доставляет ли вам удовольствие длительно работать в быстром темпе?

- а) очень не люблю работать быстро;
- б) иногда доставляет удовольствие;
- в) часто доставляет удовольствие;
- г) всегда доставляет удовольствие.

5. Как быстро отвечаете на вопрос или реплику в ваш адрес?

- а) медленно;
- б) по-разному;
- в) быстро;
- г) очень быстро.

6. Легко ли вы знакомитесь с людьми?

- а) нет;
- б) по-разному;
- в) легко;
- г) очень легко.

7. Бурно ли вы реагируете на критику и оскорбление?

- а) нет;
- б) смотря, когда;
- в) бурно;
- г) очень бурно.

8. Как быстро вам удастся припомнить необходимый материал при сдаче экзамена или зачета?

- а) очень медленно, с большим трудом;
- б) медленно, но припоминаю все, что знал;
- в) быстро припоминаю;
- г) очень быстро припоминаю и отвечаю без подготовки.

9. Способны ли вы длительное время терпеть недостатки окружающих?

- а) да;
- б) не знаю;
- в) смотря какие недостатки;
- г) нет.

10. Считаете ли вы себя осторожным и предусмотрительным человеком?

- а) да;
- б) не знаю;
- в) иногда;
- г) нет.

Бланк ответов.

№№	а, б, в, г	№№	а, б, в, г
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Обработка данных.

Подсчитывается общее количество ответов «в» и «г», по ключу определяется балл, а в соответствии с ним степень выраженности качества.

Ключ.

Шкала балльной оценки свойств нервной системы.

Сумма ответов вариантов «в» и «г»	0-1	2-3	4-5	6-7	8-10
Баллы	1	2	3	4	5

Интерпретация результатов.

Оценка свойств нервной системы:

- 1 балл – преобладает инертность;
- 2 балла – имеет место инертность;
- 3 балла – свойство не определено;
- 4 балла – имеет место подвижность;
- 5 баллов – преобладает подвижность.

Тема 2.2. Методы психогенетики

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

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

Метод близнецов – наиболее информативный метод психогенетики:

- близнецы – дети, родившиеся в одну беременность;
- монозиготные (однойцевые) МЗ близнецы имеют 100% общих генов;
- дизиготные (двухцевые) ДЗ имеют 50% общих генов;
- близнецовый метод основан на том, что монозиготные (однойцевые) близнецы имеют идентичный генотип, дизиготные (двухцевые) – неидентичный;
- при этом члены близнецовых пар любого типа должны иметь сходную среду воспитания;
- тогда большее внутриварное сходство монозиготных близнецов по сравнению с дизиготными может свидетельствовать о наличии наследственных влияний на изменчивость изучаемого признака;
- существенное ограничение метода – сходство собственно психологических признаков монозиготных близнецов может иметь и негенетическое происхождение.

4 разновидности метода близнецов:

- 1) метод разлученных близнецов,
- 2) метод семей монозиготных близнецов,
- 3) метод контрольного близнеца,
- 4) метод близнецовой пары.

Первые две разновидности метода позволяют решать генетические задачи, две других разновидности метода используются для иных целей.

Метод разлученных близнецов:

- заключается в оценке внутрипарного сходства исследуемого признака у близнецов, разлученных в детстве и, следовательно, воспитывавшихся в разных средах;
- наибольшую ценность представляют пары монозиготных близнецов, разлученных в первые месяцы или годы жизни;
- два генетически одинаковых человека растут в разных средовых условиях;
- тогда их сходство, если оно констатируется, не может быть объяснено сходством среды, а получаемые корреляции есть непосредственная мера наследуемости признака;
- критика этого варианта близнецового метода касается оценки действительного различия сред, в которых воспитывались разлученные монозиготных близнецы.

Метод семей монозиготных близнецов:

- заключается в сопоставлении детей в семьях, где матери или отцы являются монозиготными близнецами;
- эти дети имеют весьма своеобразный генетический статус: тетя (или дядя) с точки зрения генетической – то же самое, что мать (или отец),
- т.е. они не являются и двоюродными братьями и сестрами, поскольку имеют только по одному генетически различающемуся родителю;
- главная задача метода – выявление материнского эффекта (преимущественного влияния матери на фенотип потомков, возникающего благодаря передаче генов и по иным причинам, к которым относятся и психологические, постнатальные факторы (идентификация ребенка с матерью, особенности их взаимодействия), и биологические, внутриутробные (состояние материнского организма во время беременности, цитоплазматическая наследственность).

Метод контрольного близнеца (взаимоконтроля близнецов, контроля по партнеру, близнеца-свидетеля):

- основание метода – монозиготные близнецы, – генетически одинаковые люди, имевшие общую эмбриональную и в обычных условиях семейную среду, – являются идеальным контролем друг к другу.

Метод близнецовой пары:

- еще в 30-х гг. 20 века появились работы, в которых рассказывалось об особой психологической ситуации в парах близнецов, особом «эффекте пары», или «эффекте близнецовости»;
- они были выполнены и в психоаналитической традиции, и в психологии развития, и, специально, в русле психогенетических исследований;
- основные характеристики этой особой психологической ситуации – 2 борющиеся тенденции: к идентификации со своим со-близнецом и, наоборот, к индивидуализации каждого члена пары;
- первая тенденция приводит к ощущению себя сначала членом пары и лишь затем – отдельной личностью;

- вторая тенденция, в крайних случаях, может привести к выраженным конфликтным отношениям близнецов, своеобразному протесту против «второго – такого же»;
- с возрастом первая тенденция обычно ослабевает, уступая место второй, причем у близнецов-мужчин данный процесс происходит легче, чем у женщин.

Генеалогический метод – исследование сходства между родственниками в разных поколениях:

- **генеалогия, или родословие** – систематическое собрание сведений о происхождении, преемстве и родстве семей и родов; в более широком смысле – наука о родственных связях;
- для этого необходимо точное знание ряда признаков прямых родственников по материнской и отцовской линиям и охват возможно более широкого круга кровных родственников;
- возможно также использование данных по достаточному числу разных семей, позволяющему выявить сходство родословных;
- этот метод применим главным образом в медицинской генетике и антропологии;
- однако сходство поколений по психологическим признакам может объясняться генетической их передачей и социальной преемственностью;
- обязательное условие использования генеалогического метода – наличие родственников первой степени родства, образующих **нуклеарную (ядерную) семью** (к ним относятся пары родитель–потомок и сиблинг–сиблинг; они, и только они, имеют в среднем 50% общих генов);
- далее с уменьшением степени родства уменьшается доля общих генов, и по схеме метода должно снижаться сходство людей;
- семейное исследование само по себе, без объединения с другими методами, имеет очень низкую разрешающую способность и не позволяет надежно развести генетический и средовой компоненты дисперсии психологического признака.

Популяционный метод:

- позволяет изучать распространение отдельных генов или хромосомных аномалий в человеческих популяциях;
- **популяция** – совокупность особей определенного вида, в течение достаточно длительного времени (большого числа поколений) населяющих определенное пространство, внутри которого практически осуществляется та или иная степень панмиксии (случайное, не зависящее от генотипа и фенотипа особей образование родительских пар) и нет заметных изоляционных барьеров;
- в популяциях каждый ген может встречаться в виде множества аллелей;
- наличие нескольких аллелей каждого гена в популяциях обеспечивает определенный уровень генетического полиморфизма и комбинативной изменчивости;
- для анализа генетической структуры популяции необходимо обследовать большую группу лиц, которая должна быть репрезентативной, т.е. представительной, позволяющей судить о популяции в целом;
- **изоляты** (замкнутые популяции); приток внешних супругов не больше 1,5–2%; много лет не приходят новые гены;

- **прообраз** – группы людей, живущих со всеми, но не смешивающиеся с ними (касты в Индии);
- генетические изменения на популяционном уровне принято анализировать в рамках двух основных подходов – детерминистического и стохастического;
- популяционный метод также более информативен при изучении различных форм наследственной патологии;
- что касается анализа наследуемости нормальных психологических признаков, то данный метод, взятый изолированно от других методов психогенетики, надежных сведений не дает, т. к. различия между популяциями в распределении той или иной психологической особенности могут вызываться социальными причинами, обычаями и т. д.

Метод приемных детей – сопоставление сходства по какому-либо психологическому признаку между ребенком и его биологическими родителями, с одной стороны, ребенком и воспитавшими его усыновителями – с другой:

- **приемные дети** – дети, которые являются усыновленными: а) внутри семьи б) и усыновленными вне семьи;
- является теоретически наиболее чистым методом психогенетики, обладающим максимальной разрешающей способностью;
- логика метода: в исследование включаются **дети, максимально рано отданные на воспитание чужим людям** – усыновителям, их **биологические** (в среднем 50% общих генов, но не имеют никакой общей среды; сходство биологических родителей с их отданными на воспитание детьми дает достаточно надежную оценку наследуемости) и **приемные родители** (имеют общую среду, но не имеют общих генов; сходство усыновленных детей с приемными родителями оценивает средовой компонент дисперсии);
- **для контроля** желательно включить в исследование обычные семьи – родных родителей и детей, живущих вместе;
- один из очень интересных и информативных вариантов метода – **исследование приемных (сводных) сиблингов**, т.е. нескольких детей – неродственников, усыновленных одной семьей (такие дети не имеют общих генов, их сходство (если оно обнаруживается) может быть результатом только действия общесемейной среды).
- **Метод анализа сцепления** – один из новых методов психогенетики:
- при наличии данных о последовательных поколениях можно определить степень сцепления между парами локусов, что дает возможность использовать легко выявляемые гены в качестве маркеров других генов, определяющих те или иные признаки человека;
- метод позволяет локализовать гены, связанные с наследственным заболеванием или каким-либо иным явно выраженным признаком.

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ТЕМПЕРАМЕНТА (ИПСТ)

[Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М.: МПСИ; Флинта, 2005. – 320 с. – С. 177-181]

Автор – Б. Н. Смирнов.

Специфика опросника.

Опросник Б. Н. Смирнова позволяет выявить ряд полярных свойств темперамента:

- экстраверсию – интроверсию,
- эмоциональную возбудимость – эмоциональную уравновешенность,
- темп реакций (быстрый – медленный),
- активность (высокую – низкую).

Он также имеет шкалу искренности испытуемого при ответах на вопросы, позволяющую оценить надежность полученных результатов.

Цель – изучить психологическую структуру темперамента:

- 1) экстраверсию – интроверсию,
- 2) эмоциональную возбудимость – эмоциональную уравновешенность,
- 3) темп реакций (быстрый – медленный),
- 4) активность (высокую – низкую).

Теоретическая основа.

Темперамент – психическое свойство личности, предопределяемое силой, уравновешенностью, подвижностью нервных процессов и влияющее, в свою очередь, на динамику протекания всех психических явлений, свойственных личности.

Различают 4 основных вида темперамента: сангвинический, флегматический, холерический, меланхолический.

Кроме данного, классического деления людей по типам темперамента, существуют и другие классификации (по У. Шелдону и др.)

Сангвиник – субъект – носитель одного из четырех основных типов темперамента, отличающийся подвижностью, уравновешенностью, силой нервных процессов, высокой психической активностью, работоспособностью.

Холерик – субъект – носитель одного из 4 основных типов темперамента, характеризующийся подвижностью, неуравновешенностью, силой нервных процессов и проявляющийся в психическом плане в несдержанности, бурных эмоциональных реакциях, резких сменах настроений, ярко отражающихся в речи, жестах, мимике, поведении.

Флегматик – субъект – носитель одного из 4 основных типов темперамента, характеризующийся уравновешенностью, малой подвижностью, но относительно высокой силой нервных процессов, что проявляется в психическом плане в замедленных темпах психических процессов, спокойствии, устойчивости интересов и стремлений.

Меланхолик – субъект, обладающий одним из четырех основных типов темперамента, характеризующийся неуравновешенностью, слабостью, инертностью нервных процессов, проявляющийся в высокой реактивности психики, склонности к переживаниям, интроверсии, некоторой замкнутости, болезненным реагированием на трудности, неудачи, недостаточной инициативностью и т. д.

Однако ряд качеств меланхолика важен для многих сфер деятельности: высокая психическая реактивность позволяет выполнять тонкую работу, требующую повышенного внимания (например, работу радиста, наблюдателя, гидроакустика и т. д.); высокая эмоциональная чувствительность, необходимая для эмпатии, позволяет улавливать тончайшие эмоциональные сопереживания с окружающими, особенно стойкими личностями и т. д.

Интроверсия – преимущественная направленность личности на собственный внутренний мир, собственное «Я», личные ощущения, переживания, чувства, мысли.

Термин введен К. Юнгом.

Экстраверсия – преимущественная направленность личности вовне, на окружающих людей, внешние явления, события.

Инструкция.

Вам предлагается ответить на 48 вопросов.

Отвечайте на каждый вопрос «да» (+) или нет (-), ставя свой ответ рядом с номером вопроса.

Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская.

Чем искреннее ваши ответы, тем точнее вы изучите свой темперамент.

Текст опросника.

1. Вы любите часто бывать в компании?
2. Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя и красивы?
3. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Во время беседы вы очень быстро говорите?
5. Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей?
6. Бывает ли, что вы передаете слухи?
7. Считаете ли себя человеком очень веселым и жизнерадостным?
8. Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так что неохотно меняете ее на что-нибудь другое?
9. Часто ли чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?
10. У вас очень быстрый почерк?

11. Ищете ли вы сами себе работу, занятие, хотя можно было бы и отдохнуть?
12. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?
13. У вас много очень хороших друзей?
14. Трудно ли оторваться от дела, которым вы поглощены, и переключиться на другое?
15. Часто ли вас терзает чувство вины?
16. Обычно вы ходите очень быстро, независимо от того, спешите или нет?
17. В школе вы бились над трудными задачами до тех пор, пока не решали их?
18. Бывает ли, что иногда соображаете хуже, чем обычно?
19. Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?
20. Часто ли вы планируете, как будете вести себя при встрече, беседе и т. д.?
21. Вспыльчивы и легко ли ранимы намеками и шутками над вами?
22. Во время беседы вы быстро жестикулируете?
23. Чаще всего просыпаетесь ли вы утром свежим и хорошо отдохнувшим?
24. Возникают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
25. Вы любите подшучивать над другими?
26. Склонны ли вы к тому, чтобы основательно проверить свою точку зрения, прежде чем сообщить ее кому-либо?
27. Часто ли вам снятся кошмары?
28. Легко ли вы обычно запоминаете и усваиваете новый учебный материал?
29. Вы настолько активны, что вам даже несколько часов трудно быть без дела?
30. Бывает ли, что, разозлившись, вы выходите из себя?
31. Вам не трудно внести оживление в довольно скучную компанию?
32. Вы обычно довольно долго раздумываете, принимая какое-то решение, даже не очень важное?
33. Вам говорили, что вы принимаете все слишком близко к сердцу?
34. Вам нравится играть в игры, требующие быстрой и хорошей реакции?
35. Если у вас что-то долго не получается, то все же вы пытаетесь сделать это?
36. Возникало ли у вас, хоть кратковременно, чувство раздражения к родителям?
37. Считаете ли вы себя открытым и общительным человеком?
38. Обычно вам трудно взяться за новое дело?
39. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
40. Обычно вам трудно что-то делать вместе с медлительными и неторопливыми людьми?

41. Вы можете в течение дня долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?
42. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?
43. Вас иногда принимают за человека беззаботного?
44. Считаете ли вы хорошим другом только того, чья симпатия к вам надежна и проверена?
45. Вас можно быстро рассердить?
46. Во время дискуссии вы обычно быстро находите подходящий ответ?
47. Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?
48. Бывает, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

Бланк ответов.

№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -
1		7		13		19		25		31		37		43	
2		8		14		20		26		32		38		44	
3		9		15		21		27		33		39		45	
4		10		16		22		28		34		40		46	
5		11		17		23		29		35		41		47	
6		12		18		24		30		36		42		48	

Обработка данных.

Ответ в соответствии с ключом оценивается от 1 до 3 баллов.

1. Подсчитать сумму баллов по каждой шкале опросника.
2. Определить искренность ответов по шкале «искренность».

Если показатель по этой шкале 13–20 баллов, то высокая надежность результатов, 8–12 – средняя, 1–7 – низкая.

Ключ.

1	Экстраверсия – интроверсия	«да»: (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37) x 3 ; (4, 43) x 2
		«нет»: 2 x 1
2	Ригидность – пластичность	«да»: (8, 26, 32) x 3 ; (2, 14, 20, 38, 44) x 2
		«нет»: 37 x 2 ; (19, 46) x 1
3	Эмоциональная возбудимость – уравновешенность	«да»: (15, 21, 33, 39, 45) x 3 ; (3, 9) x 2 ; 27 x 1
4	Темп реакций	«да»: (4, 16, 28) x 3 ; (10, 22, 34, 40, 46) x 2 ; (17, 29, 37) x 1
5	Активность	«да»: (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47) x 3 ; 10 x 1
		«нет»: 38 x 1
6	Искренность	«да»: (30, 36, 42, 48) x 3 ; (6, 12) x 2 ; (18, 24, 25) x 1
		«нет»: 23 x 1

Интерпретация результатов.

	Очень высокая	Высокая	Средняя	Высокая	Очень высокая	
Интроверсия	0-6	7-11	12-16	17-21	22-26	Экстраверсия
Пластичность	0-2	3-6	7-11	12-15	16-23	Ригидность
Эмоциональная устойчивость	0-3	4-7	8-12	13-17	18-20	Эмоциональная возбудимость
Медлительность реакции	0-4	5-8	9-13	14-19	20-22	Быстрота реакции
Пассивность	0-8	9-13	14-20	21-23	24-26	Активность

Сангвиник.

Высокие показатели активности, пластичности, экстраверсии, эмоциональной возбудимости и темпа реакций.

Холерик.

Высокие показатели активности, ригидности, экстраверсии, эмоциональной возбудимости и темпа реакций.

Флегматик.

Высокая активность, ригидность, интроверсия, эмоциональная уравновешенность, замедленный темп реакций.

Меланхолик.

Низкая активность, высокая интровертированность, высокая эмоциональная возбудимость, замедленный темп реакций.

ОПРОСНИК Г. АЙЗЕНКА (ОА)

[Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М.: МПСИ; Флинта, 2005. – 320 с. – С. 145-148.]

Автор – Г. Айзенк.

Цель – выявить особенности темперамента.

Теоретическая основа.

Темперамент – психическое свойство личности, предопределяемое силой, уравновешенностью, подвижностью нервных процессов и влияющее, в свою очередь, на динамику протекания всех психических явлений, свойственных личности.

Различают 4 основных вида темперамента: сангвинический, флегматический, холерический, меланхолический.

Кроме данного, классического, деления людей по типам темперамента существуют и другие классификации (по У. Шелдону и др.).

Сангвиник – субъект – носитель одного из четырех основных типов темперамента, отличающийся подвижностью, уравновешенностью, силой нервных процессов, высокой психической активностью, работоспособностью.

Флегматик – субъект – носитель одного из 4 основных типов темперамента, характеризующийся уравновешенностью, малой подвижностью, но относительно высокой силой нервных процессов, что проявляется в психическом плане в замедленных темпах психических процессов, спокойствии, устойчивости интересов и стремлений.

Холерик – субъект – носитель одного из 4 основных типов темперамента, характеризующийся подвижностью, неуравновешенностью, силой нервных процессов и проявляющийся в психическом плане в несдержанности, бурных эмоциональных реакциях, резких сменах настроений, ярко отражающихся в речи, жестах, мимике, поведении.

Меланхолик – субъект, обладающий одним из четырех основных типов темперамента, характеризующийся неуравновешенностью, слабостью, инертностью нервных процессов, проявляющийся в высокой реактивности психики, склонности к переживаниям, интроверсии, некоторой замкнутости, болезненным реагированием на трудности, неудачи, недостаточной инициативностью и т. д.

Однако ряд качеств меланхолика важен для многих сфер деятельности: высокая психическая реактивность позволяет выполнять тонкую работу, требующую повышенного внимания (например, работу радиста, наблюдателя, гидроакустика и т. д.); высокая эмоциональная чувствительность, необходимая для эмпатии, позволяет улавливать тончайшие эмоциональные сопереживания с окружающими, особенно стойкими личностями и т. д.

Интроверсия – преимущественная направленность личности на собственный внутренний мир, собственное «Я», личные ощущения, переживания, чувства, мысли. Термин введен К. Юнгом.

Экстраверсия – преимущественная направленность личности вовне, на окружающих людей, внешние явления, события.

Инструкция.

Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения,

- если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+»,
- если отрицательно («не согласен»), то знак «-».

Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция.

Текст опросника.

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты иногда сердитым, раздражительным, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?

7. Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Много ли раздражает тебя?
14. Тебе нравится такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все окончилось хорошо?
16. Тебе можно доверять любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?
18. Бывает ли так иногда, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?
22. Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить со своими друзьями?
23. Часто ли ты чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а играешь уже потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя иногда сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Ты любишь иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Ты иногда волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?
35. Ты быстро решаешься на что-нибудь?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?

37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей, приятелей, подруг?
39. Тебя легко огорчить чем-нибудь?
40. Случалось ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?
42. Если тебе случится попасть в неловкое положение, ты потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь все, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно отказаться, если тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, что тебе не хочется жить?
48. Ты когда-нибудь был грубым с родителями?
49. Тебя считают веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем самому принимать участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Ты обычно бываешь уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают?
54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься первым заговаривать с незнакомыми людьми?
56. Часто ли ты решаешься на что-нибудь, когда уже поздно?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на утреннике, на елке?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Бланк ответов.

№№	+	-	№№	+	-	№№	+	-	№№	+	-	№№	+	-	№№	+	-
1			11			21			31			41			51		
2			12			22			32			42			52		
3			13			23			33			43			53		
4			14			24			34			44			54		
5			15			25			35			45			55		
6			16			26			36			46			56		
7			17			27			37			47			57		
8			18			28			38			48			58		
9			19			29			39			49			59		
10			20			30			40			50			60		

Обработка данных.

1-й этап.

В ключе кружками отмечаются совпадения ответов в бланке ответа и значений в ключе.

По шкалам подсчитываются суммарные баллы.

Ключ.

Экстраверсия – интроверсия	1+	3+	6-	9+	11+	14+	17+	19+
	22+	25+	27+	30+	33-	35+	38+	41+
	43+	46+	49+	51-	53+	55-	57+	59-
Нейротизм	2+	5+	7+	10+	13+	15+	18+	21+
	23+	26+	29+	31+	34+	37+	39+	42+
	45+	47+	50+	52+	54+	56+	58+	60+
Показатель лжи			4-	8+	12-	16+	20-	24+
			28+	32-	36-	40-	44+	48-

Интерпретация результатов.

1-й этап.

Оценочная таблица для шкалы экстраверсии – интроверсии

Интроверсия		Экстраверсия	
значительная	умеренная	умеренная	значительная
1-7	8-11	12-18	19-24

Оценочная таблица для шкалы нейротизма

Эмоциональная устойчивость		Эмоциональная неустойчивость	
высокая	средняя	высокая	очень высокая
до 10	11-14	15-18	19-24

По шкале лжи показатель в 4–5 баллов рассматривается как критический.

Обработка данных.

2-й этап.

[Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М.: МПСИ; Флинта, 2005. – 320 с. – С. 139-145.].

С помощью опросника можно также определить тип темперамента.

Если изобразить координаты на листе бумаги и отложить баллы (от 0 до 24) по осям устойчивость (стабильность) – нейротизм и интроверсия – экстраверсия, то сочетание характеристик укажет на тип темперамента.

В верхней правой части (неустойчивые экстраверты) разместятся холерики; в правой нижней части – сангвиники; в левой нижней части – флегматики и в левой верхней части – меланхолики.



Интерпретация результатов.

2-й этап.

[Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М.: МПСИ; Флинта, 2005. – 320 с. – С. 139-145.].

Холерик характеризуется высоким уровнем психической активности, энергичностью действий, резкостью, стремительностью, силой движений, их быстрым темпом, порывистостью.

Он склонен к резким сменам настроения, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам, иногда бывает агрессивен.

При отсутствии надлежащего воспитания недостаточная эмоциональная уравновешенность может привести к неспособности контролировать свои эмоции в трудных жизненных ситуациях.

Сангвиник характеризуется высокой психической активностью, работоспособностью, стремительностью и живостью движений, разнообразием и богатством мимики, быстрой речью.

Он стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на окружающие события, общителен.

Эмоции – преимущественно положительные – быстро возникают и быстро сменяются.

Сравнительно легко и быстро переживает неудачи.

При неблагоприятных условиях и отрицательных воспитательных влияниях подвижность может вылиться в отсутствие сосредоточенности, неоправданную поспешность поступков, поверхностность.

Флегматик – этот тип темперамента характеризуется низким уровнем психической активности, медлительностью, невыразительностью мимики.

Он нелегко переключается с одного вида деятельности на другой и трудно приспосабливается к новой обстановке.

У флегматика преобладает спокойное ровное настроение.

Чувства и настроения обычно отличаются постоянством.

При неблагоприятных условиях у него может развиваться вялость, бедность эмоций, склонность к выполнению однообразных действий.

Меланхолик характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью мимики и речи, быстрой утомляемостью.

Его отличают высокая эмоциональная чувствительность к происходящим с ним событиям, обычно сопровождающаяся повышенной тревожностью, глубина и устойчивость эмоций при слабом их внешнем проявлении, причем преобладают отрицательные эмоции.

При неблагоприятных условиях у меланхолика может развиваться повышенная эмоциональная ранимость, замкнутость, отчужденность, боязнь новых ситуаций, людей и различного рода испытаний.

СВОЙСТВА И ФОРМУЛА ТЕМПЕРАМЕНТА (СИФТ)

[Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности. – М.: МПСИ; Флинта, 2005. – 320 с. – С. 181-184]

Цели:

- 1) изучить свойства темперамента,
- 2) составить его формулу.

Теоретическая основа.

Темперамент – психическое свойство личности, предопределяемое силой, уравновешенностью, подвижностью нервных процессов и влияющее, в свою очередь, на динамику протекания всех психических явлений, свойственных личности.

Различают 4 основных вида темперамента: сангвинический, флегматический, холерический, меланхолический.

Кроме данного, классического деления людей по типам темперамента, существуют и другие классификации (по У. Шелдону и др.).

Сангвиник – субъект – носитель одного из четырех основных типов темперамента, отличающийся подвижностью, уравновешенностью, силой нервных процессов, высокой психической активностью, работоспособностью.

Холерик – субъект – носитель одного из 4 основных типов темперамента, характеризующийся подвижностью, неуравновешенностью, силой нервных процессов и проявляющийся в психическом плане в несдержанности, бурных эмоциональных реакциях, резких сменах настроений, ярко отражающихся в речи, жестах, мимике, поведении.

Флегматик – субъект – носитель одного из 4 основных типов темперамента, характеризующийся уравновешенностью, малой подвижностью, но относительно высокой силой нервных процессов, что проявляется в психическом плане в замедленных темпах психических процессов, спокойствию, устойчивости интересов и стремлений.

Меланхолик – субъект, обладающий одним из четырех основных типов темперамента, характеризующийся неуравновешенностью, слабостью, инертностью нервных процессов, проявляющийся в высокой реактивности психики, склонности к переживаниям, интроверсии, некоторой замкнутости, болезненным реагированием на трудности, неудачи, недостаточной инициативностью и т. д.

Однако ряд качеств меланхолика важен для многих сфер деятельности: высокая психическая реактивность позволяет выполнять тонкую работу, требующую повышенного внимания (например, работу радиста, наблюдателя, гидроакустика и т. д.); высокая эмоциональная чувствительность, необходимая для эмпатии, позволяет улавливать тончайшие эмоциональные сопереживания с окружающими, особенно стойкими личностями, и т. д.

Интроверсия – преимущественная направленность личности на собственный внутренний мир, собственное «Я», личные ощущения, переживания, чувства, мысли.

Термин введен К. Юнгом.

Экстраверсия – преимущественная направленность личности вовне, на окружающих людей, внешние явления, события.

Инструкция.

Прочитайте каждое свойство темперамента и отметьте знаком (+) выраженность у вас данного свойства.

Стимульный материал (бланк ответов).

1	Энергетический потенциал	1)	очень большой	
		2)	большой	
		3)	достаточный	
		4)	малый	
2	Характер расходования энергии	1)	быстрый, неравномерный, большими взрывами	
		2)	равномерный, умеренно быстрый	
		3)	равномерный, медленный	
		4)	быстрый, малыми вспышками	
3	Энергетическое истощение	1)	быстрое после большого напряжения	
		2)	медленное	
		3)	очень медленное	
		4)	быстрое после небольшого напряжения	
4	Накопление энергии	1)	быстрое	
		2)	умеренно быстрое	
		3)	умеренное	
		4)	медленное	
5	Уравновешенность нервных и психических процессов	1)	неуравновешенный	
		2)	уравновешенный	
		3)	уравновешенный	
		4)	неуравновешенный	
6	Скорость, переключаемость нервных и психических процессов	1)	скорость большая, переключаемость легкая	
		2)	скорость малая, переключаемость легкая	
		3)	скорость малая, переключаемость медленная	
		4)	скорость значительная, переключаемость медленная	
7	Переделка динамического стереотипа	1)	быстрая, но не легкая	
		2)	легкая и быстрая	
		3)	медленная	
		4)	медленная и трудная	

8	Эмоциональные переживания	1)	сильные, краткие, экстравертивные	
		2)	поверхностные, краткие, экстравертивные	
		3)	слабые, интровертивные	
		4)	глубокие, длительные, интровертивные	
9	Аффективность	1)	выраженная	
		2)	нет	
		3)	нет	
		4)	наибольшая	
10	Настроение	1)	неустойчивое, с преобладанием бодрого, боевого	
		2)	жизнерадостное, веселое, устойчивое	
		3)	устойчивое, без больших радостей и страданий	
		4)	неустойчивое, с преобладанием тоски, печали, пессимизма	
11	Адаптация	1)	хорошая	
		2)	отличная	
		3)	медленная	
		4)	трудная	
12	Реактивность	1)	на сильные раздражители еще более интенсивная реакция	
		2)	реакция соответствует раздражителю	
		3)	слабая, медленная реакция на сильные раздражители	
		4)	сильная реакция на слабые раздражители	
13	Двигательные реакции (походка, мимика, жесты)	1)	резкие, быстрые, неравномерные	
		2)	равномерные, быстрые, плавные	
		3)	медленные, однообразные	
		4)	многообразные, неравномерные, слабые	
14	Речь	1)	громкая, резкая, неравномерная	
		2)	громкая, плавная, живая	
		3)	монотонная, медленная	
		4)	тихая или с затиханием	
15	Терпение	1)	слабое	
		2)	умеренное	
		3)	большое	
		4)	очень большое	
16	Общительность	1)	общителен	
		2)	менее общителен	
		3)	необщителен	
		4)	замкнут в себе	

17	Агрессивность	1)	агрессивен	
		2)	миролюбив	
		3)	сдержан	
		4)	покорен	
18	Отношение к критике	1)	агрессивное	
		2)	спокойное	
		3)	безразличное	
		4)	обидчивое, ущемленное	
19	Активность	1)	страстная, увлекающаяся натура	
		2)	энергичен, деловит или болтун	
		3)	неутомимый труженик	
		4)	слабая и неравномерная активность	
20	Отношение к новому	1)	положительное, оптимистичное	
		2)	как к старому, так и к новому	
		3)	отрицательное	
		4)	либо восторженное, либо пессимистичное	
21	Отношение к опасности	1)	боевое, рисковое, без расчета, горячее	
		2)	расчетливое, без растерянности и риска	
		3)	хладнокровное, невозмутимое, с самообладанием	
		4)	тревожное, растерянное, подавленно-безразличное	
22	Достижение цели	1)	прямое, рывками, с полной отдачей сил	
		2)	быстрое, плавное, с обходом препятствий и учетом ситуаций	
		3)	медленное, но упорное и верное	
		4)	отступление от трудовых препятствий	
23	Самооценка и самооценка	1)	значительная переоценка себя, «все сделаю сам»	
		2)	некоторая переоценка себя, но и прибегание к помощи	
		3)	трезвая оценка своих возможностей, а также возможностей и других	
		4)	недооценка себя, надежда на других	
24	Внушаемость, мнительность	1)	умеренная	
		2)	небольшая	
		3)	наименьшая	
		4)	наибольшая	

Обработка данных.

1. Подсчитать:

а) число свойств (из найденных у себя) холерического темперамента (кол-во 1), затем число свойств сангвинического темперамента (кол-во 2), потом число свойств флегматического темперамента (кол-во 3) и, наконец, число свойств меланхолического темперамента (кол-во 4);

б) общее число отмеченных знаком (+) конкретных свойств разных типов темперамента.

2. Вычислить процент положительных ответов по каждому типу темперамента.

3. Получить формулу темперамента:

$$ФТ = [A1/A \times 100\% X] + [A2/A \times 100\% C] + [A3/A \times 100\% Ф] + [A4/A \times 100\% M],$$

где:

A – общее число отмеченных конкретных свойств различных типов темперамента (число написанных цифр);

A1 – число свойств (из найденных у себя) холерического темперамента (кол-во 1);

A2 – число свойств сангвинического темперамента (количество 2);

A3 – число свойств флегматического темперамента (количество 3);

A4 – число свойств меланхолического темперамента (количество 4).

ТЕМПЕРАМЕНТЫ, ВНЕШНОСТЬ, ПОВЕДЕНИЕ, ПРОФОРИЕНТАЦИЯ (ТВПП)

[Темперамент, внешность, поведение, профориентация [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://psychotype.ru/article/a-15.html>]

Автор – Т. А. Духовской.

Цели: определить тип темперамента по внешности, поведению и учесть в рамках профориентации.

Теоретическая основа.

Темперамент (от лат. Temperamentum – надлежащее соотношение частей) – устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности.

Темперамент характеризует тело человека с точки зрения особенностей протекания и интенсивности нервных процессов, обмена веществ, а также типа телосложения (соматотип).

Виды темпераментов: меланхолик, флегматик, холерик, сангвиник.

Принято считать, что каждый человек обладает смешанным темпераментом, т. е. демонстрирует признаки всех темпераментов в различных пропорциях.

Однако в действительности это не так.

Согласно исследованиям И. П. Павлова, каждому темпераменту соответствует один и только один определенный тип высшей нервной деятельности, что полностью исключает существование не-

коего «смешанного» темперамента у человека, который обычно определяется различными психологическими тестами.

Поэтому самыми надежными критериями для определения темперамента как типа нервной системы могут служить такие признаки, как:

- 1) скорость протекания нервных процессов у человека,
- 2) скорость обмена веществ,
- 3) сила эмоций,
- 4) конституционные особенности строения тела (соматотип).

Методика определения темперамента.

На основании своих многолетних наблюдений за людьми с различными темпераментами Т. А. Духовской сделал вывод, что темперамент не просто совокупность каких-то характеристик человека, а целостная устойчивая структура, относящаяся к телу человека.

Наличие целого ряда врожденных внешних признаков позволяет уверенно отнести человека к тому или иному темпераменту, даже несмотря на поведение, которое может на первый взгляд сильно отличаться от описанного в соответствующей характеристике.

Автор гарантирует, основываясь на своем опыте, что последующий тщательный анализ и длительное наблюдение за испытуемым обязательно подтвердят соответствие внешних признаков темперамента и поведения человека.

Поэтому в ситуациях, когда возникают сомнения в отнесении человека к тому или иному темпераменту, предпочтение следует отдавать не поведению человека, а его внешним признакам.

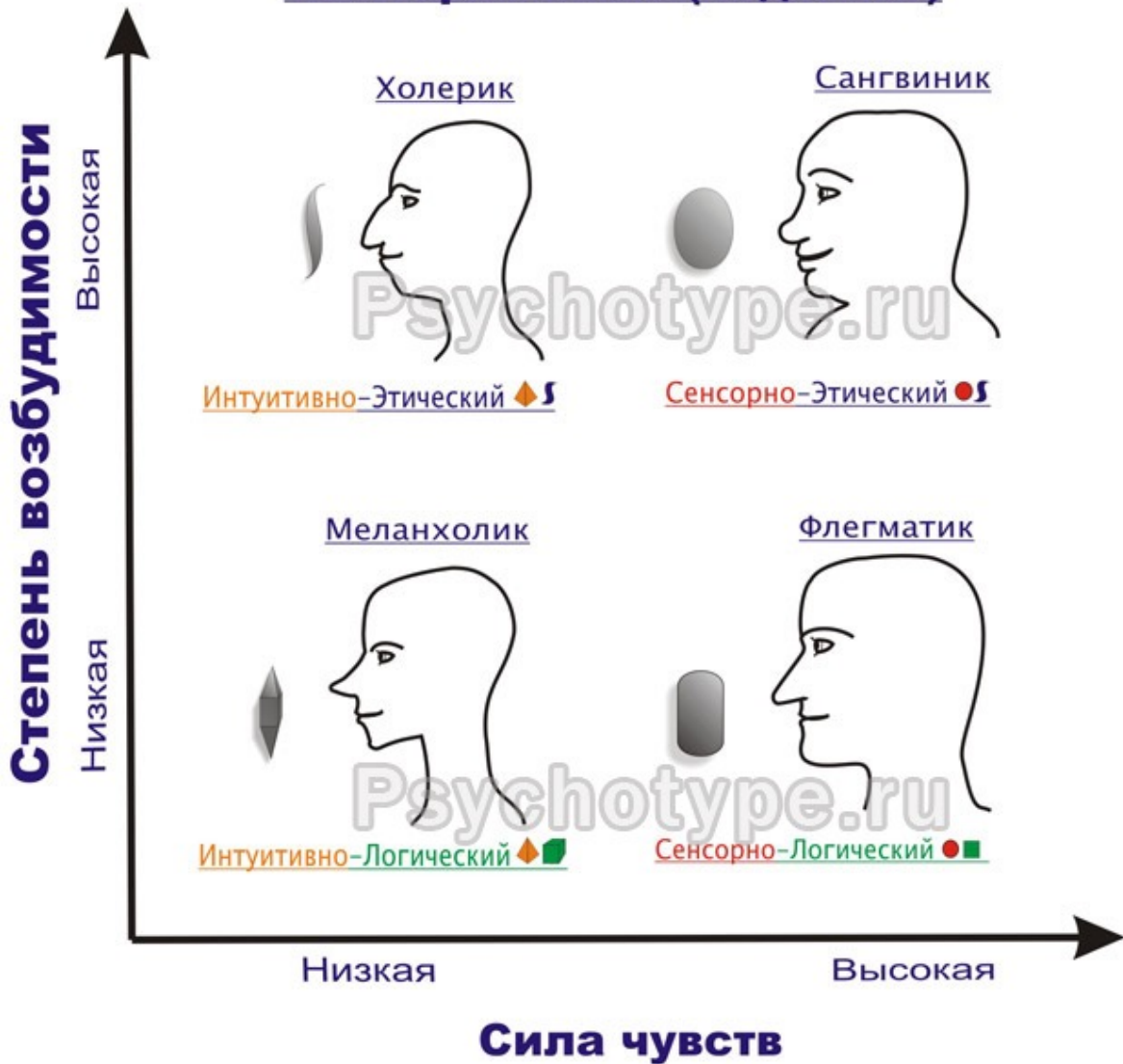
Важно понимать, что при определении темперамента по внешности окончательный вывод всегда делается не по отдельным признакам, а по их совокупности, т.е. большинство признаков должно складываться в целостную картину определенного темперамента.

В соционике темпераменты человека мы связываем с подтипами, каждый темперамент соответствует одному из четырех подтипов.

Меланхолик – интуитивно-логический подтип, флегматик – сенсорно-логический подтип, холерик – интуитивно-этический подтип, сангвиник – сенсорно-этический подтип.

Сравнительная характеристика силы эмоций и степени возбудимости у разных темпераментов:

Характеристики Темпераментов (подтипов)



Темпераменты во внешности и поведении человека.

Меланхолический темперамент (интуитивно-логический подтип).

Слабый неустойчивый тип нервной системы.



меланхолики

Меланхолик обычно имеет неустойчивые эмоции, склонен к необоснованным страхам и беспокойствам, отличается непостоянством, легкой возбудимостью, высокой утомляемостью и нерешительностью.

Чувства его замедленные и неуравновешенные, они внешне невыразительны, обычно сопровождаются не слишком активной мимикой.

При этом нервная система меланхолика отличается высокой чувствительностью ко всем раздражителям.

Он чрезвычайно восприимчив и податлив по отношению к любым внешним воздействиям.

Испортить или, наоборот, улучшить настроение меланхолика с помощью нескольких минут эмоционально заряженного общения, пожалуй, легче, чем представителю любого другого темперамента.

Внешне меланхолика можно легко отличить по подвижности.

Меняется ситуация, окружение, поведение собеседника – меланхолик меняется вместе с ними.

Его тянет туда, где присутствует движение.

В целом меланхолическая конституция сухая, тонкая, изменчивая.

Меланхолик стоит на втором месте после холерика по части худобы и потери веса.

Профориентация.

Умственные способности меланхолика обычно столь же хорошие, сколь и неустойчивые.

Он с одинаковой легкостью и быстротой схватывает материал и забывает его.

Меланхоликам рекомендуется в первую очередь интеллектуальная сфера деятельности, где они чувствуют себя наиболее уверенно.

Это программирование, Интернет, аналитика, конструирование, планирование, работа с большими объемами «виртуальной информации».

Меланхоликам следует избегать большой эмоциональной нагрузки и не перегружать себя контактами с людьми.

Для типичного представителя меланхолического темперамента характерны следующие внешние признаки:

- Высокая скорость обмена веществ, обычно просто так меланхолики не полнеют, однако обмен веществ несбалансированный, отчего часто бывает сильная усталость.
- Утонченные черты лица, хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, отсутствие выраженной склонности к ожирению.
- Вытянутые части тела, заметное удлинение конечностей по отношению к общим пропорциям, акцент всей фигуры на конечностях.
- Выступающие кости, плоская, утонченная, слабая мускулатура, длинные тонкие мускулы и кости.
- Плоская спина, узкая, длинная, плоская или вогнутая грудная клетка, острый реберный угол.
- Относительно широкие таз и плечи при узкой талии.
- Высокий угловатый квадратный лоб, череп значительно сужается книзу, верхняя часть головы по объему больше нижней.
- Затылок имеет выступы, сильно скашивается к шее, имеет резкий переход к шее, заостренная теменная область.
- Подбородок заострен, выступает вперед или слабо скошен, нижняя челюсть «слабая», заметно сужается книзу.
- Скулы средне или сильно выражены, выступают, часто заострены.
- Нос часто удлиненный, заостренный, выступающий вперед, ярко выражен.
- Шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен.

- Ноги и руки длинные, тонкие, суставы острые и угловатые, ступни и кисти узкие, вытянутые.

Флегматический темперамент (сенсорно-логический подтип).

Слабый устойчивый тип нервной системы.



флегматики



Типичный флегматик обычно ровен, спокоен, у него слабые эмоции и устойчивое настроение.

На первый взгляд он кажется уверенным в себе, но несколько ленивым и безразличным.

Людей этого темперамента отличают медлительность, неторопливость, уравновешенность, инертность.

В общении с флегматиком легче всего почувствовать позитивные эмоции и умиротворенность.

Внешне флегматик невыразителен в чувствах и мимике.

В спокойном состоянии его движения вялые, медленные, несколько неуклюжие, но сильные и уверенные.

Думает он также медленно, долго колеблется, принимая решение, выводы, к которым приходит, трудно поколебать, а решения, которые он принимает, трудно изменить.

Профориентация.

Флегматика наверно можно назвать рекордсменом по работоспособности и производительности, что делает его незаменимым во всех областях, связанных с производством.

При всей внешней ленивости и медлительности флегматик достигает лучших результатов по объему и качеству работы по сравнению с людьми любых других темпераментов в сходных условиях.

Однако для успеха ему требуются стабильные условия работы, если же ситуация постоянно меняется, работоспособность флегматика падает.

Эти свойства делают флегматика незаменимым в сферах производства, администрирования и везде, где востребовано умение поддерживать текущие процессы в стабильном состоянии.

Для типичного флегматика характерны следующие внешние признаки:

- Замедленные движения, спокойная и уверенная, как бы плывущая походка.
- Квадратно-прямоугольное, «бочкообразное» туловище. Массивная, плотная, крепко сбитая фигура, угловатые формы.
- Одинаковое развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота), структуры плечевого пояса и конечностей.
- Акцент фигуры в центре туловища, на грудной клетке и на округлом животе.
- Кости и мышцы короткие, широкие, крепкие.
- Мускулатура массивная, крепкая, сильная.
- Короткие, круглые или средней длины и толщины ноги и руки.
- Имеется склонность к ожирению.
- Явно или средне выраженная жировая ткань, в первую очередь проявляется в ожирении торса, живота.
- Умеренная или низкая скорость обмена веществ – вес прибывает в случае избыточного питания.
- Короткая, широкая, выпуклая расширяющаяся книзу грудная клетка, тупой реберный угол.
- Вытянутая «бочкообразная» голова.
- Верхняя и нижняя часть черепа равны по объему или нижняя больше.
- Широкий, угловатый, квадратный череп, имеет сглаженные выступы.
- Лоб слабо сужающийся.
- Затылок плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.
- Круглый, шарообразный контур темени.
- Скулы слабо или средне выражены.

- Нос крупный, прямой, выступающий вперед, кончик опущен книзу.
- Относительно короткая, толстая, прямая шея.
- Отделенность от головы и туловища не выражена, ноги и руки длинные, суставы округлые, ступни и кисти широкие короткие.

Холерический темперамент (интуитивно-этический подтип).

Сильный неустойчивый тип нервной системы.



холерики



Холерический темперамент связан с неуравновешенным типом нервной системы, возбуждение у таких людей обычно преобладает над торможением.

Эмоции холерика яркие, сильные, но неустойчивые, у него активная, демонстративная выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты.

Настроение у него часто резко меняется.

Причем внешних причин эти изменения часто не имеют, настроения возникают «вдруг», ниоткуда, сам холерик обычно с трудом может объяснить, отчего это он вдруг разошелся или, наоборот, сник.

Характерной манерой преувеличенно на все реагировать холерик заслужил себе славу самого злобного и склочного темперамента.

Однако это не так.

Просто холерический темперамент естественным образом усиливает любые проявления активности человека – и хорошие, и плохие.

Поэтому то, что в подаче человека другого темперамента воспринимается нормально, в подаче холерика выглядит преувеличенно ярко, гротескно.

Эмоции холерика яркие, сильные, но неустойчивые, у него активная, демонстративная, чрезвычайно выразительная мимика, торопливая речь, резкие жесты, которые часто называют нервными.

Движения быстрые, резкие, энергичные, сильные.

Профориентация.

Для холериков при принятии решений на первом месте стоит человеческий фактор, эмоции и отношения.

Это делает их очень полезными в сферах, связанных с личным общением, знакомствами и услугами.

С другой стороны – переменчивость делает холерика трудно управляемым как работника и непредсказуемым.

Работоспособность холерика высокая, но неустойчивая.

Ко всему новому холерик привыкает легко и быстро, но устойчивые навыки формируются у него долго и с большим трудом.

Сильные стороны руководителя этого темперамента – умение быстро выдать свежую идею в неожиданной изменившейся ситуации, зажечь и повести за собой окружающих, не важно, подчиненный это, клиент или вышестоящий руководитель.

Недостатком холерика-руководителя является его отстраненность от технических аспектов производства и ориентация в первую очередь на людей.

Для типичного представителя холерического темперамента характерны следующие внешние признаки:

- Хрупкость внешнего облика, худоба и худощавость, телосложение сухое.
- Вытянутые части тела.
- Сильное развитие конечностей, акцент фигуры на конечностях.
- Длинные тонкие мускулы и кости.
- Отсутствие выраженной склонности к ожирению, худоба.
- Высокая скорость обмена веществ.

- Грудная клетка узкая, длинная, плоская или вогнута, острый реберный угол.
- Слегка конусообразный череп, овальной или яйцеобразной, слегка сужающейся кверху формы.
- Лоб, плавно сужающийся кверху, конусообразный, без выступов и неровностей.
- Верхняя часть головы больше по объему.
- Подбородок заострен.
- Нижняя челюсть «слабая» или сильно скошенная, заметно сужается книзу.
- Скулы средне или сильно выражены, выступают, заострены.
- Нос ярко выраженной формы – с горбинкой «птичий», сильно выступающий, заостренный, удлинненный, вытянутый вперед, кончик явно опущен вниз по отношению к основанию.
- Затылок имеет выступы, сильно скашивается книзу, резкий переход к шее.
- Заостренная теменная область.
- Шея длинная, средней толщины или тонкая, часто изогнута, на вид присутствует отделенность от головы и тела, кадык выражен.
- Ноги длинные, тонкие, колени худые, угловатые, острые, ступни узкие, вытянутые, узловатые, суставы резко выступают.

Сангвинический темперамент (сенсорно-этический подтип).

Сильный устойчивый тип нервной системы.



САНГВИНИКИ



Сангвиник больше всего известен как активный жизнерадостный и добродушный человек.

Это в полной мере отражает действительность.

В большинстве своем сангвиник обладает сильными, уравновешенными, но при этом такими же подвижными эмоциями, как и холерик.

Можно сказать, что сангвиник беспокоен внешне, но спокоен внутри.

Даже после вспышки раздражительности, которая случается у сангвиника крайне редко, он очень быстро успокаивается.

Оптимизм, жизнерадостность и добродушие, которые излучает сангвиник в любой ситуации, составляют главные отличительные черты представителей этого темперамента.

У сангвиника, как правило, преобладает хорошее настроение, которое редко меняется.

Его реакции всегда явно выражены, легко и быстро сменяются.

У сангвиника такая же активная мимика, как и у холерика.

Этот темперамент обеспечивает уверенный контроль над эмоциями, быструю, отчетливую речь, сопровождаемую выразительными мимикой и жестами.

Движения сангвиника сильные, энергичные, уверенные, пластичные.

Сангвиническая конституция дает широкое лицо и круглое тело, выраженную склонность к полноте и двигательную активность.

В нормальном состоянии конституция сангвиника проявляется как упругость и подвижность.

Даже походка этого человека отражает эти свойства – она быстрая, но плавная и упругая.

Профориентация.

Сангвиник быстро переключается с одного вида деятельности на другой.

Легко управляет своей работоспособностью, которая обычно очень высокая независимо от внешних и внутренних причин.

Привычки у него образуются быстро и легко, а сформированные навыки закрепляются и долго сохраняются.

В работе, как и в личных отношениях, сангвиник склонен прежде всего ориентироваться на «человеческий фактор».

Наилучшими сферами для самореализации сангвиника являются воспитательно-преподавательская работа, где упор делается не на техническую сферу, косметология, общественное питание, рекрутинг, знакомства и т. д.

Сангвиник является, пожалуй, самым приятным и душевным руководителем с точки зрения подчиненных.

Однако технические моменты в работе часто вызывают у сангвиников затруднение.

Его сильная черта – уговоры и расположение к себе – не всегда срабатывает в условиях, например, планового производства.

Для типичного сангвиника характерны следующие внешние признаки:

- Круглое, «шарообразное» туловище, округлые формы, низкий, редко средний рост.
- Сильное развитие внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабо развитой структуре плечевого пояса и конечностей.
- Акцент в центре туловища на округлом животе.
- Короткие, широкие кости и мышцы – вид круглых «нашлепок» на плечах, как латы.
- Выпуклый рельеф мышц.
- Явно выраженная жировая ткань, жир откладывается равномерно во всех частях тела.
- Низкая скорость обмена веществ – вес прибывает, даже если есть относительно мало.
- Короткая, широкая, выпуклая грудная клетка, тупой реберный угол.
- Круглая шарообразная голова, верхняя и нижняя часть черепа равны по объему, круглый, шарообразный контур темени.
- Лоб круглый, без выступов и неровностей, плавно закругленный, почти незаметный переход к волосяной части.
- Подбородок и скулы не выражены.
- Нос явно не выражен, «утиный», «картошкой» или слегка вздернут.
- Затылок круглый или плоский, без выступов, переход в шею очерчен слабо.
- Шея слабо или совсем не выражена, короткая, толстая.
- Ноги короткие, гладкие, круглые.

РАЗДЕЛ

3

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОГЕНЕТИКИ

Тема 3.1. Роль генотипа и среды в индивидуальном развитии

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

Первоначально вопрос о детерминации развития человека был поставлен в философии:

- традиционно выделяются биологические и социальные факторы развития человека как вида (антропогенез) и индивида (онтогенез);
- у истоков этих двух направлений в науке стояли Р. Декарт (человек рождается с врожденными идеями) и Дж. Локк (табула раса).

Онтогенез – процесс индивидуального развития любого организма.

1866 г. – Э. Геккел ввел понятие «онтогенез».

Онтогенез (греч. *ontos* – существо, особь, *genesis* – развитие) – полный цикл индивидуального развития каждой особи, в основе которого лежит реализация наследственной информации на всех стадиях существования в определенных условиях внешней среды; он начинается образованием зиготы (при половом размножении) и заканчивается смертью.

2 периода онтогенеза, отделенных друг от друга моментом рождения:

- 1) **внутриутробный** (вновь зародившийся организм развивается в утробе матери; этот период длится от зарождения до рождения);
- 2) **внеутробный** (новая особь продолжает свое развитие вне организма матери; этот период длится от момента рождения до смерти).

Онтогенез (в психологии) – формирование основных структур психики индивида в течение его детства.

С позиций отечественной психологии основное содержание онтогенеза составляет предметная деятельность и общение ребенка (прежде всего совместная деятельность – общение со взрослым).

В ходе интериоризации ребенок «вращивает», «присваивает» социальные, знаково-символические структуры и средства этой деятельности и общения, на основе чего и формируется его сознание и личность.

Общим для отечественных психологов является также понимание формирования психики, сознания, личности в онтогенезе как процессов социальных, осуществляющихся в условиях активного, целенаправленного воздействия со стороны общества.

С позиций общей методологии выделяют 3 исследовательские парадигмы:

1) биологическое и социальное:

- «биологическое» излишне широко: оно включает в себя спектр признаков, относящихся к разным системам организма, разным уровням его организации, к состоянию здоровья, характеристикам телесной конституции, мозговых структур, и многое другое, имеющее очень разное отношение к человеческой психике;
- «социальное», напротив, оказывается суженным (обсуждается роль собственно социальных факторов: общения, труда, коллектива и т. д.; но важное значение для психики человека имеет и физическая характеристика среды: пространство, которым он располагает, ландшафт;
- в рамках этой парадигмы конструктивное решение вопроса о происхождении индивидуально-психологических особенностей едва ли возможно;

2) врожденное и приобретенное:

- второй подход тоже имеет очень невысокую разрешающую способность;
- два его главных дефекта таковы: 1) «врожденное» и «приобретенное» – независимые понятия («врожденное» может быть и приобретенным во внутриутробном периоде); 2) если «врожденное» понимать строго как «имеющееся при рождении», то ясно, что в неонатальном периоде многие психологические функции либо еще просто отсутствуют, либо имеют совсем иную, по сравнению с будущей, зрелой, форму;

3) наследственное и средовое:

- только формула «наследственное и средовое» содержит независимые понятия, имеющие в современной науке вполне определенное содержание и четкие методы исследования;
- **генотип** – совокупность генов данного организма, которая, в отличие от понятия «генофонд», характеризует особь, а не вид;
- **среда** – окружение, социально-бытовые условия, в которых протекает жизнь человека; совокупность людей, связанных общностью жизненных условий, занятий, интересов;
- понятие «среда» включает в себя все виды внешних, негенетических, воздействий, в том числе эмбриональную среду;
- **общая среда** – те типы влияний, которые одинаковы для членов одинаковых пар родственников (для семьи общая среда – социально-экономический статус семьи; для детей – общее отношение родителей к детям, школа (если она общая для обоих) и т. д.);

- **индивидуальная среда** – типы среды, которые различны у разных членов одной семьи (если девочка и мальчик – у родителей разные требования, ожидания к ним, разный возраст, разные друзья и др.);
- именно взаимодействие наследственного и средового создает широкий диапазон человеческих индивидуальностей, хотя вклад каждого из них в формирование разных психологических функций, черт, явлений различен;
- **содержание человеческой психики в генах не кодируется** (оно передается по законам культурной преемственности, «социальной наследственности»; эта программа имеет решающее значение для прогресса человечества в целом);
- такой подход соответствует психологическим представлениям об индивидуальности как уникальности психологического облика каждого человека, ибо генотип каждого из нас абсолютно уникален;
- **среда не столь очевидно индивидуализирована**, но, находясь в формально одной и той же среде (например, в одном классе), человек выбирает в качестве значимых для себя разные ее элементы (выбор этой индивидуальной среды в значительной мере направляется генетически заданной индивидуальностью).

В психическом развитии ведущую роль играет взаимодействие генотипа и среды:

- примером такого взаимодействия может служить обучение детей с разными генетическими задатками в обычной школе и в гимназии с углубленным изучением предметов;
- изучение результатов взаимодействия разных генотипов с различными средовыми условиями приводит к выводу, что существует некая норма реакции – свойственный данному генотипу характер реакции на изменения условий среды, определяющий пределы изменения фенотипического признака.

3 вида генотип-средового взаимодействия:

- 1) пассивное**, которое не предполагает целенаправленных действий со стороны индивида (например, ребенок эмоционально нестабильных родителей получает и гены, и семейную среду, способствующие развитию у него нейротизма);
- 2) реактивное**, имеющее место в том случае, когда среда «подстраивается» под генотип (например, если часто плачущий ребенок получает положительное подкрепление – игрушки, сладости, то такая форма поведения закрепляется);
- 3) активное**, которое выражается в целенаправленных действиях индивида, связанных с поиском или созданием среды, способствующей реализации генотипа в фенотипе.

В. Штерн выдвинул принцип конвергенции 2 факторов, которые в равной мере значимы для психического развития человека и определяют две его линии, они пересекаются (конвергенция) – **теория конвергенции 2 факторов:**

- психическое развитие – не простое проявление врожденных свойств и не простое восприятие внешних воздействий, а результат конвергенции внутренних задатков с внешними условиями жизни;
- В. Штерн анализирует влияние этих двух факторов на примере игры;

- он выделил содержание и форму игровой деятельности, доказывая, что форма является неизменной и связана с врожденными качествами, для упражнения которых создана игра;
- в то же время содержание задается средой, помогая ребенку понять, в какой конкретно деятельности он может реализовать заложенные в нем качества;
- потенциальные возможности ребенка при рождении достаточно неопределенны, он сам еще не осознает себя и свои склонности;
- среда помогает ребенку осознать себя, организует его внутренний мир, придает ему четкую, оформленную и осознанную структуру;
- при этом ребенок старается взять из среды все то, что соответствует его потенциальным склонностям, ставя барьер на пути тех влияний, которые противоречат его внутренним наклонностям;
- В. Штерн утверждал, что существует не только общая для всех детей определенного возраста нормативность, но и нормативность индивидуальная, характеризующая конкретного ребенка;
- в числе важных индивидуальных свойств он называл индивидуальные темпы психического развития, которые проявляются в скорости обучения.

Теория конфронтации двух факторов, их противоборства (в психоанализе З. Фрейда, в индивидуальной психологии А. Адлера, в аналитической психологии К. Юнга, у многих представителей неофрейдизма (Э. Фромм, К. Хорни и др.):

- З. Фрейд считал, что любая динамика и развитие жизни могут быть поняты, исходя из изучения двух принципов душевной деятельности – принципа стремления к удовольствию (избегания неудовольствия) и принципа реальности;
- в соответствии с принципом реальности «душевный аппарат» человека вынужден считаться с реальными отношениями мира, а также стремиться преобразовать их;
- благодаря «воспитанию» удастся временно примирить те силы, которые сталкиваются из-за противоборства принципа реальности и принципа удовольствия;
- если человек, побуждаемый либидозной энергией, стремится к получению удовольствия, то реальная социальная среда накладывает свои нормы, свои запреты, препятствующие достижению той или иной потребности;
- с позиции внешнего наблюдателя конфронтация двух факторов предстает как конфликт между культурой, обществом и влечениями личности;
- во внутреннем плане конфронтация биологического и социального обозначается З. Фрейдом через изначальный конфликт между различными инстанциями личности – «Сверх-Я» и «Оно»;
- «Сверх-Я» представляет в организации личности социальные нормы, усвоенные в ходе развития субъекта под давлением принципа реальности, а «Оно» в основном отражает спрятанное в глубинах организма природное начало.

Л. С. Выготский поддерживал единство наследственных и социальных моментов в процессе развития:

- наследственность присутствует в развитии всех психических функций человека, но имеет разный удельный вес;
- элементарные функции больше обусловлены наследственно, чем высшие (произвольные: память, логическое мышление, речь) – они являются продуктом культурно-исторического развития человека, и наследственные задатки играют роль предпосылок;
- чем сложнее функция, тем длиннее путь ее онтогенетического развития;
- каждый признак, развиваясь, приобретает что-то новое, чего не было в наследственных задатках, поэтому удельный вес наследственных влияний то усиливается, то ослабляется;
- это не просто механическое сложение двух факторов.

А. В. Петровский отмечал, что:

- среда и наследственность не должны рассматриваться как две силы, действующие на личность независимо друг от друга;
- наследственно обусловленные задатки человека непрерывно изменяются и преобразуются в процессе социального развития;
- но и приобретенные качества строятся на известной биологической основе, без которой немыслимо было бы развитие;
- каждая следующая ступень развития включает в себя все предыдущие и строится на непрерывно изменяющейся основе;
- биологическое в его первоначальном чистом виде перестает существовать, оно подчинено социальному, изменено им, и выделить его в чистом виде не представляется возможным;
- точно так же и влияния среды не являются простыми, механическими напластованиями;
- среда направляет развитие, но одна и та же среда влияет по-разному, в зависимости от того, как человек ее воспринимает, осознает, как он научился действовать в этой среде на предыдущих стадиях своего развития и что он представляет собой в физическом плане.

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

ИССЛЕДОВАНИЕ РИГИДНОСТИ (ИР)

[Батаршев А. В. Психодиагностика в управлении. – М.: Дело, 2005. – 496 с.]

[Методика исследования ригидности [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.syntone.ru/library/psyttests/content/1256.html>]

Цель – определить степень ригидности.

Теоретическая основа.

Ригидность представляет собой затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной человеком программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Или, иначе говоря, ригидность – тенденция к сохранению своих установок, стереотипов, способов мышления, неспособность изменить личную точку зрения.

Специфика.

Методика представляет собой перечень утверждений, с которыми испытуемый может согласиться или нет.

Инструкция.

Оцените утверждения с позиции: «да» (согласен) (+) или «нет» (не согласен) (-).

Текст опросника.

1. Полезно читать книги, в которых содержатся мысли, противоположные моим собственным.
2. Меня раздражает, когда отвлекают от важной работы (например, просят совета).
3. Праздники нужно отмечать с родственниками.
4. Я могу быть в дружеских отношениях с людьми, чьи поступки не одобряю.
5. В игре я предпочитаю выигрывать.
6. Когда я опаздываю куда-нибудь, я не в состоянии думать ни о чем другом, кроме как скорее доехать.
7. Мне труднее сосредоточиться, чем другим.
8. Я много времени уделяю тому, чтобы все вещи лежали на своих местах.
9. Я очень напряженно работаю.
10. Неприличные шутки нередко вызывают у меня смех.
11. Уверен, что за моей спиной про меня говорят.
12. Меня легко переспорить.
13. Я предпочитаю ходить известными маршрутами.

14. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
15. Временами мои мысли проносятся быстрее, чем я успеваю их высказать.
16. Бывает, что чья-то нелепая оплошность вызывает у меня смех.
17. Бывает, что мне в голову приходят плохие слова, часто даже ругательства, я не могу от них никак избавиться.
18. Я уверен, что в мое отсутствие обо мне говорят.
19. Я спокойно выхожу из дома, не беспокоясь о том, заперта ли дверь, выключен ли свет, газ и т. п.
20. Самое трудное для меня в любом деле – это начало.
21. Я практически всегда сдерживаю свои обещания.
22. Нельзя строго судить человека, нарушающего формальные правила.
23. Мне часто приходилось выполнять распоряжения людей, гораздо меньше знающих, чем я.
24. Я не всегда говорю правду.
25. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
26. Кое-кто настроен против меня.
27. Я люблю доводить начатое до конца.
28. Я всегда стараюсь не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня.
29. Когда я иду или еду по улице, я часто подмечаю изменения в окружающей обстановке – подстриженные кусты, новые рекламные щиты и т. д.
30. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
31. Иногда знакомые подшучивают над моей аккуратностью и педантичностью.
32. Если я не прав, я не сержусь.
33. Обычно меня настораживают люди, которые относятся ко мне дружелюбнее, чем я ожидал.
34. Мне трудно отвлечься от начатой работы даже ненадолго.
35. Когда я вижу, что меня не понимают, я легко отказываюсь от намерения доказать что-либо.
36. В трудные моменты я умею позаботиться о других.
37. У меня тяга к перемене мест, я счастлив, когда брожу где-нибудь или путешествую.
38. Мне нелегко переключиться на новое дело, но потом, разобравшись, я справляюсь с ним лучше других.
39. Мне нравится деятельно изучать то, чем я занимаюсь.
40. Мать или отец заставляли подчиняться меня даже тогда, когда я считал это неразумным.
41. Я умею быть спокойным и даже немного равнодушным при виде чужого несчастья.

42. Я легко переключаюсь с одного дела на другое.
43. Из всех мнений по спорному вопросу только одно является действительно верным.
44. Я люблю доводить свои умения и навыки до автоматизма.
45. Меня легко увлечь новыми затеями.
46. Я пытаюсь добиться своего наперекор обстоятельствам.
47. Во время монотонной работы я невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой ухудшает ее результат.
48. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
49. На улице, в транспорте я часто разглядываю окружающих людей.
50. Если бы люди не были настроены против меня, я бы достиг в жизни гораздо большего.

Бланк ответов.

№№№	+ -	№№№	+ -	№№№	+ -	№№№	+ -	№№№	+ -
1		11		21		31		41	
2		12		22		32		42	
3		13		23		33		43	
4		14		24		34		44	
5		15		25		35		45	
6		16		26		36		46	
7		17		27		37		47	
8		18		28		38		48	
9		19		29		39		49	
10		20		30		40		50	

Обработка данных.

В ключе кружками отмечаются совпадения ответов.

Каждое совпадение – это 1 балл.

Далее находится сумма.

Ключ.

«Нет» (-): 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 18, 20, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 48, 50.

«Да» (+): 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 36, 37, 41, 42, 45, 47, 49.

Интерпретация результатов.

0-13 баллов – свидетельствуют о мобильности испытуемого.

14-27 баллов – испытуемый проявляет черты ригидности.

28-50 баллов – позволяют говорить о ригидности.

МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ТРЕВОЖНОСТИ, РИГИДНОСТИ И ЭКСТРАВЕРТИРОВАННОСТИ (МСТРИЭ)

[Методика самооценки тревожности, ригидности и экстравертированности [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/20-2010-07-08-04-48-24/445-moudsl>]

[Методика самооценки тревожности, ригидности и экстравертированности (по Д. Моудсли) / Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И. Б. Дерманова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 129-132.]

Автор – Д. Моудсли.

Цель – определить уровень тревожности, ригидности и экстравертированности.

Инструкция.

Ответьте «да» (+) или «нет» (-) на следующие вопросы.

Текст опросника.

1. Вас когда-нибудь тревожила «бесполезная мысль», которая все время вертелась в голове?
2. Бывает ли у вас так, что вы настолько взволнованы какими-то мыслями, что не можете усидеть на одном месте?
3. Быстро ли вас можно переубедить в чем-либо?
4. Считаете ли вы, что на ваше слово можно положиться?
5. Можете ли вы забыть обо всех делах и пойти повеселиться в хорошей компании?
6. Бывает ли у вас часто так, что вы приняли решение слишком поздно?
7. Считаете ли вы свою работу как нечто само собой разумеющееся?
8. Любите ли вы работу, требующую значительной сосредоточенности, внимания?
9. Любите ли вы вести разговоры о вашем прошлом?
10. Трудно ли вам забыть о ваших делах, обо всем, даже на оживленной вечеринке?
11. Преследуют ли вас иногда мысли и образы так, что вы не можете спать?
12. Когда вы заняты своей основной работой, то интересуетесь ли в то же время и работой своих товарищей?
13. Часто ли бывают случаи, когда вам необходимо остаться одному?
14. Считаете ли вы себя счастливым человеком?
15. Смущаетесь ли вы в присутствии лиц другого пола?
16. Тревожит ли вас чувство вины?
17. Вы опаздывали когда-нибудь на занятия или свидание?
18. Трудно ли вам переключиться с одного экзамена на другой?

19. Часто ли вы ощущаете свое одиночество?
20. Много ли времени вы проводите в воспоминаниях о лучших временах своего прошлого?
21. Предпочитаете ли вы оставаться незаметным на вечерах, в гостях?
22. Верно ли, что вас довольно трудно задеть?
23. Часто ли вы чувствуете неудовлетворенность?
24. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если вам предстоит другая, более интересная?
25. Бывает ли у вас такое ощущение, что ваша работа для вас – дело жизни и смерти?
26. Трудно ли вам отказаться от привычек, которые вам не по душе?
27. Любите ли вы размышлять о своем прошлом?
28. Считаете ли вы себя счастливым человеком, которому в жизни все легко удается?
29. Легко ли вас задеть за живое по различным поводам?
30. Склонны ли вы к быстрым и решительным действиям?
31. Всегда ли вам думается после какого-либо поступка, что вам следовало сделать иначе?
32. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
33. Бывает ли у вас время от времени ощущение одиночества?
34. Работаете ли вы иногда так, будто от этого зависит ваша жизнь?
35. Можете ли вы быстро прервать начатое дело и тут же приступить к выполнению другого задания?

Бланк ответов.

№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -
1		8		15		22		29	
2		9		16		23		30	
3		10		17		24		31	
4		11		18		25		32	
5		12		19		26		33	
6		13		20		27		34	
7		14		21		28		35	

Обработка данных.

Подсчитывается количество баллов по каждой шкале.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, по шкале тревожность ставится 1 балл.

За ответы, совпадающие с ключом, по шкалам ригидность и экстравертированность ставится 2 балла.

Примечание.

Формулы введены, чтобы нормировать результаты по шкалам тревожности, ригидности и экстравертированности относительно друг друга.

Ключ.

Тревожность определяется суммой баллов за: ответы «да» (+) на вопросы 1, 2, 4, 10, 16, 23, 25, 29, 31, 34; ответы «нет» (-) на вопросы 5, 7, 14, 15, 17, 22, 28.

$$ЛТ = (\text{сумма «да»} + \text{сумма «нет»}) * (60/17) + 20$$

Ригидность определяется суммой баллов за ответы «да» (+) на вопросы 18, 24, 26; ответы «нет» (-) на вопросы 3, 12, 32, 35.

$$Р = (\text{сумма «да»} + \text{сумма «нет»}) * (60/14) + 20$$

Экстравертированность определяется суммой баллов за ответы «да» (+) на вопросы 6, 8, 9, 13, 19, 20, 21, 27, 33; ответ «нет» (-) на вопрос 30.

$$Э = (\text{сумма «да»} + \text{сумма «нет»}) * (60/20) + 20$$

Интерпретация результатов.

Максимальное количество баллов равно 80.

20-30 баллов – низкий уровень выраженности показателя;

31-45 баллов – средний;

46 баллов и выше – высокий.

МНОГОФАКТОРНЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК – FREIBURG PERSONAL INVENTORY (FPI) (МОДИФИЦИРОВАННАЯ ФОРМА «В»)

[Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. – В 2 кн. / Е.И. Рогов. - М.: Владос-Пресс, 1999. - Кн. 1. – 384 с. – С. 274-286]

Авторы опросника: И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел.

Год опубликования опросника – 1970.

Цель – диагностика состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

Инструкция:

На следующих страницах имеется ряд утверждений, каждое из которых подразумевает относящийся к вам вопрос о том, соответствует или не соответствует данное утверждение каким-то особенностям вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядам на жизнь и т. п.

Если вы считаете, что такое соответствие имеет место, то дайте ответ «Да», в противном случае – ответ «Нет».

Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в опроснике и виду вашего ответа.

Ответы необходимо дать на все вопросы.

Текст опросника.

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т. п.).
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки.
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем.
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным.
10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку.
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди.
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому.
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстаивать свои интересы.
19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
20. Я легко смущаюсь.
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.
22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.
23. Бываю неловким в общении с другими людьми.
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.
25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.

26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.
27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.
29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.
30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.
31. Часто у меня нет аппетита.
32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.
33. Обычно я решителен и действую быстро.
34. Я не всегда говорю правду.
35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.
36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении, и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.

55. Я почти всегда подвижен и активен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.
66. Я нередко беспокоюсь двигаю рукой или ногой.
67. Предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.
81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
84. У меня довольно часто меняется настроение.

85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.
90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие.
91. Я уверен в своем будущем.
92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
93. Я не прочь посмеяться над другими.
94. Я отношусь к людям, которые «за словом в карман не лезут».
95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.
96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.
98. У меня нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства.
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
100. Я нередко бываю рассеянным.
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю.
104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.
105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми, и с незнакомыми.
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать.
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента,
111. Разочарования не вызывают у меня сколь-либо сильных и длительных переживаний.
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.
114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом. Прошу вас проверить, на все ли вопросы даны ответы.

Бланк ответов.

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			20			39			58			77			96		
2			21			40			59			78			97		
3			22			41			60			79			98		
4			23			42			61			80			99		
5			24			43			62			81			100		
6			25			44			63			82			101		
7			26			45			64			83			102		
8			27			46			65			84			103		
9			28			47			66			85			104		
10			29			48			67			86			105		
11			30			49			68			87			106		
12			31			50			69			88			107		
13			32			51			70			89			108		
14			33			52			71			90			109		
15			34			53			72			91			110		
16			35			54			73			92			111		
17			36			55			74			93			112		
18			37			56			75			94			113		
19			38			57			76			95			114		

Теоретическая основа.

Опросник имеет 12 шкал:

I - невротичность,

II - спонтанная агрессивность,

III - депрессивность,

IV - раздражительность,

V - общительность,

VI - уравновешенность,

VII - реактивная агрессивность,

VIII - застенчивость,

IX - открытость,

X - экстраверсия – интроверсия,

XI - эмоциональная лабильность,

XII - маскулинизм – феминизм.

Шкала I (невротичность) характеризует уровень невротизации личности.

Высокие оценки соответствуют выраженному невротическому синдрому астенического типа со значительными психосоматическими нарушениями.

Шкала II (спонтанная агрессивность) позволяет выявить и оценить психопатизацию интрогенсивного типа.

Высокие оценки свидетельствуют о повышенном уровне психопатизации, создающем предпосылки для импульсивного поведения.

Шкала III (депрессивность) дает возможность диагностировать признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома.

Высокие оценки по шкале соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и к социальной среде.

Шкала IV (раздражительность) позволяет судить об эмоциональной устойчивости.

Высокие оценки свидетельствуют о неустойчивом эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию.

Шкала V (общительность) характеризует как потенциальные возможности, так и реальные проявления социальной активности.

Высокие оценки позволяют говорить о наличии выраженной потребности в общении и постоянной готовности к удовлетворению этой потребности.

Шкала VI (уравновешенность) отражает устойчивость к стрессу.

Высокие оценки свидетельствуют о хорошей защищенности к воздействию стресс-факторов обычных жизненных ситуаций, базирующейся на уверенности в себе, оптимистичности и активности.

Шкала VII (реактивная агрессивность) имеет целью выявить наличие признаков психопатизации экстратенсивного типа.

Высокие оценки свидетельствуют о высоком уровне психопатизации, характеризующемся агрессивным отношением к социальному окружению и выраженным стремлением к доминированию.

Шкала VIII (застенчивость) отражает предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, протекающему по пассивно-оборонительному типу.

Высокие оценки по шкале отражают наличие тревожности, скованности, неуверенности, следствием чего являются трудности в социальных контактах.

Шкала IX (открытость) позволяет характеризовать отношение к социальному окружению и уровень самокритичности.

Высокие оценки свидетельствуют о стремлении к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности.

Оценки по данной шкале могут в той или иной мере способствовать анализу искренности ответов обследуемого при работе с данным опросником, что соответствует шкалам лжи других опросников.

Шкала X (экстраверсия – интроверсия).

Высокие оценки по шкале соответствуют выраженной экстравертированности личности, низкие – выраженной интровертированности.

Шкала XI (эмоциональная лабильность).

Высокие оценки указывают на неустойчивость эмоционального состояния, проявляющуюся в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции.

Низкие оценки могут характеризовать не только высокую стабильность эмоционального состояния как такового, но и хорошее умение владеть собой.

Шкала XII (маскулинизм – феминизм).

Высокие оценки свидетельствуют о протекании психической деятельности преимущественно по мужскому типу, низкие – по женскому.

Обработка данных.

Первая процедура касается получения первичных, или «сырых», оценок.

Для ее осуществления необходимо подготовить матричные формы ключей каждой шкалы на основе общего ключа опросника.

Для этого в бланках чистых ответных листов, идентичных тем, которыми пользовались испытуемые, вырезаются «окна» в клетках, соответствующих номеру вопроса и варианту ответа.

Полученные таким образом шаблоны поочередно, в соответствии с порядковым номером шкалы, накладываются на заполненный исследуемым ответный лист.

Подсчитывается количество отметок (крестиков), совпавших с «окнами» шаблона.

Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок протокола занятия.

Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки 9-балльной шкалы с помощью таблицы.

Полученные значения стандартных оценок обозначаются в соответствующем столбце протокола нанесением условного обозначения (кружок, крестик или др.) в точке, соответствующей величине стандартной оценки по каждой шкале.

Соединив прямыми обозначенные точки, получим графическое изображение профиля личности.

Ключ.

Номер шкалы	Название шкалы и количество вопросов	Ответы по номерам вопросов	
		да	нет
I	Невротичность 17	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105	49
II	Спонтанная агрессивность 13	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 98, 103, 112, 114	99
III	Депрессивность 14	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100	–
IV	Раздражительность 11	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110	–
V	Общительность 15	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113
VI	Уравновешенность 10	14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111	–
VII	Реактивная агрессивность 10	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98	–
VIII	Застенчивость 10	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83, 109	33
IX	Открытость 13	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101	–
X	Экстраверсия – интроверсия 12	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110	20, 87
XI	Эмоциональная лабильность 14	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113	59
XII	Маскулинизм – феминизм 15	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104	16, 20, 31, 47, 84

Профиль личности.

Номер шкалы	Первичная оценка	Стандартная оценка, баллы										
		9	8	7	6	5	4	3	2	1		
I												
II												
III												
IV												
V												
VI												
VII												
VIII												
IX												
X												
XI												
XII												

Перевод первичных оценок в стандартные.

Первичная оценка	Стандартная оценка по шкалам											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	-	-	-	8	9	8	8
12	8	9	9	-	7	-	-	-	9	9	9	9
13	9	9	9	-	8	-	-	-	9	-	9	9
14	9	-	9	-	9	-	-	-	-	-	9	9
15	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
16	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Интерпретация результатов.

Анализ результатов следует начинать с просмотра всех ответных листов, заполненных исследуемыми, уточняя, какой ответ дан на первый вопрос.

При отрицательном ответе, означающем нежелание испытуемого отвечать откровенно на поставленные вопросы, следует считать исследование несостоявшимся.

При положительном ответе на первый вопрос, после обработки результатов исследования, внимательно изучается графическое изображение профиля личности, выделяются все высокие и низкие оценки.

К низким относятся оценки в диапазоне 1–3 балла, к средним – 4–6 баллов, к высоким – 7–9 баллов.

Следует обратить особое внимание на оценку по шкале IX, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов.

Высокие оценки по фактору «эмоциональная лабильность» свидетельствуют о тонкой духовной организации, чувствительности, ранимости, артистичности, художественном восприятии окружающего.

Лица с высокими оценками по этому фактору не переносят грубых слов, грубых людей и грубой работы. Реальная жизнь легко ранит их.

Они мягки, женственны, погружены в фантазии, стихи и музыку; «животные» потребности их не интересуют.

Хотя в поведении они учтивы, вежливы и деликатны, стараются не причинять другим людям неудобств, особой любовью коллектива они не пользуются, поскольку часто вносят дезорганизацию и разногласия в целенаправленную, налаженную групповую деятельность, мешают группе идти по реалистическому пути, отвлекают членов группы от основной деятельности.

Высокие оценки по фактору «эмоциональная лабильность» могут быть связаны с состоянием дезадаптации, тревожностью, потерей контроля над влечениями, выраженной дезорганизацией поведения.

Низкие оценки по фактору встречаются у лиц эмоционально зрелых, не склонных к фантазиям, мыслящих трезво и реалистично.

Их интересы узки и однотипны, субъективные и духовные ценности их не интересуют, искусство не увлекает, наука кажется скучной, чрезмерно абстрактной и оторванной от жизни.

В своем поведении они руководствуются надежными, реально ощутимыми ценностями, без личной выгоды ничего не делают.

Успехи других людей и свои собственные оценивают по материальному достатку и служебному положению.

Хотя в общении им не хватает деликатности и тактичности, они пользуются симпатией, уважением у людей, их грубость и резкость зачастую не обижает, а притягивает к себе людей, в ней видят не проявления озлобленности, а прямоту и откровенность.

Им свойственно отсутствие внутренней напряженности, свобода от конфликтов, удовлетворенность собой и своими успехами, готовность следовать нормам и требованиям.

ТОМСКИЙ ОПРОСНИК РИГИДНОСТИ (ТОР)

[Томский опросник ригидности [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/20-2010-07-08-04-48-24/543-topz>]

Автор – Г. В. Залевский.

Год – 1987.

Цель – определить уровни психической ригидности и ее составляющих.

Теоретическая основа.

Психическая ригидность – трудность корректировки отдельных элементов или программы поведения в целом в соответствии с объективными требованиями ситуации при различной степени их осознанности и принятия.

Клиническая практика и научные исследования подтверждают справедливость мысли о том, что одним из условий психической цельности индивида и его психического здоровья является гибкость в оценке самого себя, а также в умении под напором опыта переоценивать ранее сложившуюся систему ценностей.

Еще радикальнее в этом отношении Kuenkel (1976), понимающий психическое расстройство как неспособность принимать новое отношение к изменяющейся среде.

Если даже не принимать полностью такого понимания сущности психического расстройства, то следует согласиться с мнением Б. В. Зейгарник и др. (1974), в чем убеждаемся и на основании собственных исследований (1985, 1986, 1987), что больным меньше, чем здоровым, свойственны гибкость и пластичность, позволяющие перестраиваться с учетом изменяющихся условий, и что сочетание ригидности с инертностью относится к наиболее типичным свойствам психики большинства больных.

В целом ряде отечественных и зарубежных исследований подчеркивается значение проблемы психической ригидности для психиатрической практики.

Так, встречаются указания на то, что психическая ригидность оказывается преимущественно неблагоприятным фактором, лежащим в основе этиологии и патогенеза нервно-психических расстройств, а также осложняющим прогноз и затрудняющим терапию пограничных состояний, эндогенных психозов и алкоголизма.

Вместе с тем и на сегодняшний день отсутствуют, прежде всего в отечественной патопсихологии, общепринятые критерии и методы оценки психической ригидности при нервно-психических расстройствах: дифференциально-диагностические, прогностико-динамические и реабилитационные.

В основу разработки критериев и методов оценки психической ригидности легло предположение, что психическая ригидность как в норме, так и в патологии, вплетаясь в структуру личности, характеризуется следующими параметрами:

- 1) интенсивностью (силой, глубиной),
- 2) экстенсивностью (широтой или спектром охвата структуры личности по вертикали и по горизонтали – вдоль ее подструктур),
- 3) устойчивостью или стойкостью (реакция – состояние – черта),

- 4) генерализованностью и доминированием (черта – симптомокомплекс – тип),
- 5) мотивированностью (принятием – непринятием необходимости изменений).

Специфика.

В ходе работы с опросником испытуемый должен, определив свое отношение к вопросу или утверждению, отметить это знаком напротив соответствующего вопроса и в столбце с одним из возможных ответов: «да» (4), «скорее да» (3), «скорее нет» (1), «нет» (0).

Подобно многим широко применяемым вопросниковым методам диагностики ТОР представляет собой серию из специально отобранных вопросов, ответы на которые дают представление об особенностях проявления опрашиваемыми психической ригидности.

В связи с монотематичностью вопросника и с целью избежать вопросов, требующих обозначения свойства, было подобрано довольно большое количество вопросов, относящихся к различным проявлениям психической ригидности.

Содержание вопросов достаточно объемно отражает те ситуации (проявления психической ригидности), в которых от человека требуется изменить отдельные элементы программы поведения или ее в целом «под напором опыта» – образ жизни, стереотипы, отношения, установки, привычки, навыки, темп и ритм жизни и деятельности, средства достижения какой-либо цели или саму цель и т. д.

Всего вопросник состоит из 150 пунктов.

В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам:

- 1) чтобы избежать определенной монотонии, пункты ТОР сформулированы в виде вопросов и утверждений;
- 2) с учетом «стиля ответов» – одни опрашиваемые более склонны к утвердительным, другие к отрицательным ответам – применяются различные формы вопросов и утверждений.

Инструкция.

В предлагаемом опроснике 150 утверждений.

Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое из них и поставьте в квадрате с номером утверждения справа от этого номера цифру, наиболее соответствующую Вашему мнению.

Поставьте цифру 0, если Ваш ответ «нет», т. е. Вы абсолютно не согласны с данным утверждением.

Поставьте цифру 1, если Ваш ответ «скорее нет», т. е. с некоторыми оговорками Вы не согласны с данным утверждением.

Поставьте цифру 3, если Ваш ответ «скорее да», т. е. с некоторыми оговорками Вы согласны с данным утверждением.

Поставьте цифру 4, если Ваш ответ «да», т. е. Вы абсолютно согласны с данным утверждением.

Пожалуйста, помните, что здесь не может быть правильных и неправильных ответов.

Описывайте себя честно и выражайте свое мнение настолько возможно точно.

При заполнении бланка ответов удостоверьтесь, что вы поставили цифру напротив соответствующего утверждения.

Если вы допустили ошибку или решили изменить свой ответ, зачеркните неверную цифру и поставьте рядом правильную.

Текст опросника.

1. Я легко привыкаю к новым условиям.
2. Я всегда радуюсь возможности попутешествовать.
3. Я с детства предпочитаю следовать своим привычкам и своему вкусу стараюсь не изменять.
4. Бывает, что у меня возникает ощущение обиды или досады.
5. Если факты против меня, я легко отказываюсь от своей точки зрения и выдвигаю новую гипотезу.
6. Я всегда переживаю, если приходится менять свои планы на полпути.
7. В детстве и юности мне было трудно отказываться даже от тех привычек, которые мне самому не нравились.
8. Иногда я меняю круг моих знакомых и друзей.
9. Я легко меняю привычный темп и ритм работы и жизни.
10. Я переживаю, если приходится изменять своему вкусу.
11. В детстве и юности я легко менял однажды принятое решение.
12. Все мои привычки хороши и желательны.
13. Я предпочитаю проводить отпуск в привычной обстановке.
14. Иногда я ловлю себя на мысли, что считаю совершенно ненужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари).
15. Подростком я легко отказывался от привычного способа решения той или иной проблемы и искал новый.
16. Я сохраняю свои обычный ритм действий, даже если куда-то спешу, но знаю, что успею.
17. Если я обещал что-то сделать, то всегда выполняю свое обещание, независимо от того, удобно это мне или нет.
18. Когда я утомлен, мне трудно что-либо изменить в своей жизни или работе.
19. Я предпочитаю решать свои проблемы привычным способом.
20. Я переживаю, если приходится менять свое отношение к людям.
21. В детстве я предпочитал ходить в школу одним и тем же привычным маршрутом и старался никогда его не менять.
22. Даже в самый последний момент я могу отказаться от давно задуманного.

23. Бывает, что я непроизвольно начинаю считать ступеньки, фонари, окна или какие-то другие предметы.
24. Я переживаю, если оказываюсь не в состоянии избавиться от страха, плохого настроения, эмоционального напряжения.
25. В детстве и юности я считал, что в оценке своего характера, способностей и возможностей не следует ориентироваться на мнение других.
26. Мне трудно заводить новые знакомства.
27. Мне трудно перейти от печали к радости.
28. Мне трудно изменить собственное мнение о себе, даже если оно не совпадает с мнением других.
29. Я долго переживаю события, которые касаются лично меня.
30. Я переживаю, если приходится менять однажды принятое решение.
31. В сходных ситуациях я испытываю одни и те же чувства.
32. В детстве и юности я легко менял свои планы на полпути.
33. Я всегда плачу за провоз багажа в общественном транспорте.
34. Я легко могу слушать одновременно двух рассказчиков.
35. Мне трудно менять свой привычный маршрут на работу.
36. Я могу одновременно читать и слушать.
37. Если я оказываюсь в стрессовой ситуации, мне трудно изменить что-либо в своей жизни.
38. Поговорка «за словом в карман не полезет» очень ко мне подходит.
39. Мне нравится быть не похожим на других.
40. Меня привлекают путешествия.
41. Я никогда не опаздывал на свидание или на работу.
42. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
43. Необходимость изменить привычку, даже ту, которая мне совсем не нравится, вызывает у меня сильные душевные переживания.
44. Иногда у меня возникают мысли, которые я хотел бы скрыть от других.
45. В детстве и юности я легко мог изменить свое отношение к кому-либо.
46. Я обладаю способностью перевоплощаться.
47. Я всегда все делаю основательно и не спеша.
48. В состоянии подавленности и плохом настроении мне трудно что-либо изменить в своей жизни.
49. Подготовка к какой-либо деятельности занимает у меня очень мало времени.

50. Мне легко избавиться от привычек, которые мне не по душе.
51. Иногда я выхожу из себя.
52. Я переживаю, если мне приходится расставаться с привычными условиями жизни.
53. Когда я что-то делаю, мне трудно даже ненадолго отвлечься от этого занятия.
54. Но даже если я вынужден оторваться от этого занятия, оно никак не выходит у меня из головы.
55. С детства я привык к определенному режиму и очень неохотно его нарушаю
56. После поездки на поезде, корабле или каком-то другом виде транспорта я еще некоторое время продолжаю слышать гудки, сигналы, ощущать движение.
57. Я легко меняю свои планы, если обстоятельства требуют этого.
58. Я иногда сплетничаю.
59. Я очень переживаю, когда приходится отвергать свою точку зрения и принимать чужую.
60. Меня сильно расстраивает необходимость в одно и то же время выполнять множество различных обязанностей и поручений.
61. В детстве и юности меня трудно было переубедить, даже если я был неправ.
62. Я могу легко и быстро осветить хорошо известный мне вопрос, даже если в данный момент сосредоточен на другой проблеме.
63. Я с радостью берусь за работу, которая требует новых и необычных решений.
64. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.
65. Я легко избавляюсь от любых отрицательных переживаний (плохого настроения, беспокойства).
66. В школе мне нравилось путешествовать: я получал много свежих впечатлений и постоянно оказывался в новых условиях.
67. Посмотрев фильм или став свидетелем трагического случая, я еще долго нахожусь под властью пережитого.
68. Я легко меняю однажды принятое решение, если этого требуют обстоятельства.
69. Я быстро забываю о своих неприятностях.
70. В детстве и юности я легко и быстро приспосабливался к новым условиям жизни.
71. Мне трудно поменять работу или место жительства.
72. Я часто замечаю, что мне в голову приходят и тревожат какие-то не значимые для меня мысли.
73. Я плохо себя чувствую, если приходится отступать от своего привычного жизненного распорядка.
74. Когда я взволнован, чувство тревоги не покидает меня, несмотря на старание избавиться от него.

75. В детстве и юности мне было трудно менять свое мнение о чем-то или о ком-то, даже если оно противоречило реальным фактам.
76. Я лучше выполняю какую-либо работу, если мои мысли заняты только ей.
77. Мне трудно выполнять мою работу, если я оказываюсь в новой для меня обстановке.
78. В детстве и юности я легко приспосабливался к любым изменениям в моей жизни.
79. Если мне поручено несколько заданий, то сначала я выполняю одно из них и лишь после этого приступаю к следующему.
80. Если я испытываю страх, мне трудно изменить что-либо в своей жизни и деятельности.
81. Даже в обычных условиях я не склонен менять свой жизненный уклад.
82. Я переживаю, если найденный мною способ решения проблемы не приводит к положительному результату и нужно искать другой.
83. В детстве и юности я долго переживал уже прошедшие события.
84. Я переживаю, если моя гипотеза не подтверждается и необходимо искать другое объяснение.
85. Даже своим друзьям я не позволяю отвлекать меня от работы.
86. Мне не нравится, когда кто-то без предупреждения нарушает мой покой.
87. Я легко меняю свое отношение к людям.
88. Если я что-то запланировал, то постоянно думаю об этом, даже будучи уверен, что все предусмотрел.
89. Я считаю, что хорошо упорядоченный образ жизни вполне соответствует моему темпераменту.
90. Я всегда мысленно возвращаюсь к написанному и уже отправленному письму.
91. В детстве и юности я старался никогда не менять свой привычный жизненный темп и ритм.
92. Я тщательно планирую и организую свою работу.
93. Я переживаю, если мне приходится менять свой привычный маршрут на работу.
94. Считаю, что большинство вопросов имеют один верный ответ.
95. Я раздражаюсь, если что-то неожиданно нарушает мой обычный распорядок дня.
96. Непривычная обстановка не портит мне настроение.
97. Меня возмущают люди, упорно отказывающиеся признать свои ошибки.
98. Обычно мне интересно знать, чем заняты мои товарищи, даже если сам я загружен своей основной работой.
99. В детстве и юности я постоянно что-то изобретал и переделывал.
100. Мне трудно изменить что-либо в своей жизни, если я болею или вообще плохо себя чувствую.
101. Я часто замечаю, что никак не могу избавиться от навязчивой мысли или мелодии.
102. Мне нравится менять свой привычный темп жизни и деятельности.

103. Я легко перехожу от одного дела к другому.
104. Мне было трудно переключаться с одного экзамена на другой.
105. В детстве и юности у меня была привычка считать совершенно не нужные мне предметы (ступеньки, окна, фонари), от которой я никак не мог избавиться.
106. Мне нравится работа, требующая внимания к мелким деталям.
107. Мне трудно изменить своему вкусу в еде, в одежде.
108. Я легко могу прервать уже начатую работу и сразу же приступить к выполнению другого задания.
109. Мне трудно поставить себя на место другого человека.
110. Я бываю так поглощен своей работой, что больше ни на что не обращаю внимания.
111. В детстве и юности я часто ловил себя на том, что много раз в течение дня возвращался к одной и той же мысли.
112. Я всегда методичен и систематичен в том, что делаю.
113. Я одеваюсь и раздеваюсь в определенном порядке.
114. Я сильно переживаю, если мне приходится менять самооценку.
115. Я всегда аккуратно следую своему рабочему распорядку.
116. Я легко меняю свой режим дня, если этого требуют обстоятельства.
117. Я считаю, что нужно избавляться от вредных привычек.
118. Мне уже приходилось менять однажды принятое решение.
119. Я считаю, что лучше всего проводить отпуск в «родных стенах», никуда не уезжая.
120. Мне уже приходилось менять свой привычный маршрут на работу.
121. Я считаю, что не следует менять однажды принятое решение.
122. Мне уже приходилось менять свои планы на полпути.
123. Я считаю, что лучше всего ходить на работу одной и той же дорогой.
124. Мне уже приходилось менять место жительства или работу.
125. Я считаю, что если гипотеза противоречит действительности, от нее следует отказаться.
126. Мне уже приходилось менять свое отношение к людям.
127. Я считаю, что иногда нужно ставить себя на место другого.
128. Случалось, что меня переубеждали, если я был не прав.
129. Считаю, что лучше всего работать в привычном темпе и ритме.
130. Мне уже приходилось приспосабливаться к новым условиям.

131. Я считаю, что каждый человек вправе иметь свои предпочтения в одежде, в еде и не должен торопиться их менять.
132. Бывало, что я никак не мог избавиться от прошлых переживаний.
133. Считаю, что нужно уметь приспосабливаться к новым условиям, если этого требуют обстоятельства.
134. Мне уже приходилось ставить себя на место другого человека.
135. Я считаю, что человеку очень трудно избавиться от прошлых переживаний.
136. Мне уже приходилось менять свои привычки в еде, одежде.
137. Я считаю, что не следует менять работу и жилище.
138. Мне уже приходилось отказываться от привычного способа решения проблемы и искать другой путь.
139. Считаю, что любую работу можно успешно выполнить привычным способом.
140. Мне уже приходилось менять свой обычный режим жизни и работы.
141. Я считаю, что нужно всегда соблюдать распорядок дня.
142. Мне уже приходилось менять свой привычный темп и ритм работы и жизни.
143. Считаю, что наилучший путь решения большинства проблем – единственный.
144. Бывало, что я настаивал на своей точке зрения, хотя факты свидетельствовали против меня.
145. Я считаю, что «со стороны виднее», поэтому необходимо всегда учитывать мнение других.
146. Мне уже приходилось вступать в конфликт с близкими мне людьми по поводу моего характера, способностей, поступков.
147. Я считаю, что стоит менять свои планы на полпути, если обстоятельства требуют этого.
148. Мне уже приходилось путешествовать, надолго уезжая от своего привычного места жительства.
149. Считаю, что стоит изменить свое отношение к человеку, если этого требуют обстоятельства.
150. Мне уже приходилось избавляться от вредных привычек.

Бланк ответов.

0 - абсолютно не согласен,

1 - не согласен,

3 - согласен,

4 - абсолютно согласен.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150

Обработка данных.

Количественные ответы испытуемого оцениваются по 4-балльной системе в зависимости от меры наличия признака:

отсутствует – 0;

выражен слабо – 1;

выражен сильно – 3;

выражен очень сильно – 4.

После подсчета баллов строятся профили интенсивности по каждой отдельной шкале.

Ключ.

Шкала «Симптомокомплекс ригидности».

№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет	№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
1	0	1	3	4	65	0	1	3	4
4	4	3	1	0	67	4	3	1	0
5	0	1	3	4	68	0	1	3	4
8	0	1	3	4	69	0	1	3	4
9	0	1	3	4	71	4	3	1	0
13	4	3	1	0	74	4	3	1	0
16	4	3	1	0	76	4	3	1	0
19	4	3	1	0	77	4	3	1	0
22	0	1	3	4	79	4	3	1	0
23	4	3	1	0	85	4	3	1	0
26	4	3	1	0	86	4	3	1	0
27	4	3	1	0	87	0	1	3	4
28	4	3	1	0	88	4	3	1	0
29	4	3	1	0	89	4	3	1	0
31	4	3	1	0	90	4	3	1	0
34	0	1	3	4	92	4	3	1	0
35	4	3	1	0	94	4	3	1	0
36	0	1	3	4	95	4	3	1	0
38	0	1	3	4	97	4	3	1	0
39	0	1	3	4	98	0	1	3	4
40	0	1	3	4	103	0	1	3	4
46	0	1	3	4	106	4	3	1	0
47	4	3	1	0	107	4	3	1	0
49	0	1	3	4	108	0	1	3	4
50	0	1	3	4	109	4	3	1	0
53	4	3	1	0	110	4	3	1	0
54	4	3	1	0	112	4	3	1	0
56	4	3	1	0	113	4	3	1	0
57	0	1	3	4	115	4	3	1	0
60	0	1	3	4	116	0	1	3	4
62	0	1	3	4					

Шкала «Актуальная ригидность».

№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет	№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
1	0	1	3	4	57	0	1	3	4
9	0	1	3	4	65	0	1	3	4
13	4	3	1	0	68	0	1	3	4
19	4	3	1	0	71	4	3	1	0
23	4	3	1	0	87	0	1	3	4
28	4	3	1	0	107	4	3	1	0
35	4	3	1	0	109	4	3	1	0
40	0	1	3	4	116	0	1	3	4
50	0	1	3	4					

Шкала «Установочная ригидность».

№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет	№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
17	0	1	3	4	135	4	3	1	0
119	4	3	1	0	137	4	3	1	0
121	4	3	1	0	139	4	3	1	0
123	4	3	1	0	141	4	3	1	0
125	0	1	3	4	143	4	3	1	0
127	0	1	3	4	145	0	1	3	4
129	4	3	1	0	147	0	1	3	4
131	4	3	1	0	149	0	1	3	4
133	0	1	3	4					

Шкала «Сенситивная ригидность».

№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет	№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
2	0	1	3	4	63	0	1	3	4
10	4	3	1	0	73	4	3	1	0
14	4	3	1	0	82	4	3	1	0
20	4	3	1	0	84	4	3	1	0
24	4	3	1	0	93	4	3	1	0
30	4	3	1	0	96	0	1	3	4
43	4	3	1	0	101	4	3	1	0
52	4	3	1	0	102	0	1	3	4
59	4	3	1	0	114	4	3	1	0

Шкала «Ригидность как состояние».

№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет	№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
18	4	3	1	0	80	4	3	1	0
37	4	3	1	0	81	4	3	1	0
48	4	3	1	0	100	4	3	1	0

Шкала «Преморбидная ригидность».

№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет	№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
3	4	3	1	0	66	0	1	3	4
7	4	3	1	0	70	0	1	3	4
11	0	1	3	4	75	4	3	1	0
15	0	1	3	4	78	0	1	3	4
21	4	3	1	0	83	4	3	1	0
25	4	3	1	0	91	4	3	1	0
32	0	1	3	4	99	0	1	3	4
45	0	1	3	4	104	4	3	1	0
55	4	3	1	0	105	4	3	1	0
61	4	3	1	0	111	4	3	1	0

Шкала «Ложь».

№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет	№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
12	4	3	1	0	44	0	1	3	4
17	4	3	1	0	51	0	1	3	4
33	4	3	1	0	58	0	1	3	4
41	4	3	1	0	64	0	1	3	4
42	0	1	3	4					

Шкала «Реальность».

№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет	№№	Да	Скорее да	Скорее нет	Нет
118	0	1	3	4	136	0	1	3	4
120	0	1	3	4	138	0	1	3	4
122	0	1	3	4	140	0	1	3	4
124	0	1	3	4	142	0	1	3	4
126	0	1	3	4	144	0	1	3	4
128	0	1	3	4	146	0	1	3	4
130	0	1	3	4	148	0	1	3	4
132	0	1	3	4	150	0	1	3	4
134	0	1	3	4					

Интерпретация результатов.

О степени выраженности того или иного свойства судят по квартильным нормам.

Квартильные нормы типов по степени проявления психической ригидности (ПР).

Шкала	Предел балльных оценок (от – до)	Низкая ригидность	Умеренная ригидность	Высокая ригидность	Очень высокая ригидность
СКР (симптомокомплекс ригидности)	0-248	0-62	63-124	125-186	187-248
АР (актуальная ригидность)	0-72	0-18	19-36	37-54	55-72
СР (сенситивная ригидность)	0-76	0-19	20-38	39-57	58-76
УР (установочная ригидность)	0-68	0-17	18-34	35-51	52-68
РСО (ригидность как состояние)	0-24	0-6	7-12	13-18	19-24
ПМР (преморбидная ригидность)	0-80	0-20	21-40	41-60	61-80

По контрольной Шкале «Реальности» (ШР) разброс баллов 0–68.

Не вызывают доверия данные при показателе ШР более 34 баллов.

По контрольной Шкале «Лжи» (ШЛ) разброс составляет 0–36.

Нет доверия данным при показателе ШЛ более 18 баллов.

Структурно ТОР представляет собой 8 шкал, в каждую из которых входит определенное число вопросов или утверждений.

Эмпирическая однородность шкал подтверждена дисперсионным анализом данных группы здорового контроля ($F=21,08$; $p<0,01$).

1. **Шкала общей ригидности (симптомокомплекс ригидности)** – склонности, к широкому спектру фиксированных форм поведения, (симптомокомплекс ригидности) СКР, персеверациям, навязчивостям, стереотипиям, упрямству, педантизму и собственно ригидности.

2. **Шкала актуальной ригидности (АР)** отражает неспособность при объективной необходимости изменить мнение, отношение, установку, мотивы, модус переживания.

3. **Шкала сенситивной ригидности (СР)** отражает эмоциональную реакцию человека на новое, на ситуации, требующие каких-либо изменений, возможно, страх перед новым, своего рода неофобия.

Это, несомненно, личностный уровень проявления психической ригидности, выраженный в эмоциональном отношении к соответствующим требованиям объективной действительности.

4. **Шкала установочной ригидности (УР)** также отражает личностный уровень проявления психической ригидности, выраженный в позиции, отношении или установке на принятие – непринятие нового, необходимости изменений самого себя – самооценки, уровня притязаний, системы ценностей, привычек и т. п.

За такой позицией могут лежать самые разные мотивы осознанного уровня.

5. **Шкала ригидности как состояния (РСО).**

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что в состоянии страха, стресса (дистресса), плохого настроения, утомления или какого-либо болезненного состояния человек в высокой степени склонен к ригидному (шире – к фиксированному) поведению.

В обычных условиях подобное поведение он может не проявлять.

Правда, нередко ригидность как состояние (как реакция) сочетается с ригидностью как чертой характера, а потому проявляется исключительно сильно и тотально.

6. **Шкала преморбидной ригидности (ПМР).**

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что испытуемый уже в подростковом и юношеском (школьном) возрасте испытывал трудности в ситуациях каких-либо перемен, нового и т. п.

Взрослые, опрашиваемые ретроспективно, оценивают то, как они себя вели, переживали и решали те или иные проблемы в соответствующих ситуациях в школьном возрасте (для больных – это преморбидный период).

7. **Шкала реальности (ШР).**

Это вид контрольной шкалы.

Она показывает, исходит ли испытуемый в своих ответах на вопросы ТОР из своего опыта или только из предположений.

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что испытуемый исходит из некоторых предположений, а потому результаты обследования не могут вызывать доверия.

8. **Шкала лжи (ШЛ).**

Вопросы вычленены из Личностного опросника Г. Айзенка с целью повышения достоверности получаемых результатов.

Количественно исчисляется аналогично шкале реальности ТОР.

Каждая шкала (за исключением ШР и ШЛ) оценивается по количественным параметрам интенсивности и экстенсивности.

Показателем интенсивности психической ригидности является алгебраическая сумма оценок ответов на вопросы или утверждения шкалы.

Показатель экстенсивности психической ригидности определяется числом ответов, несущих признак от «слабо выражен» до «очень сильно выражен» из общего числа возможных ответов на вопросы шкалы.

Экстенсивность психической ригидности может быть трех уровней:

- 1) экстенсивность психической ригидности первого уровня **ригидности – 1** определяется числом ответов всех трех градаций наличия признака: «выражен слабо», «выражен сильно», «выражен очень сильно»;
- 2) экстенсивность психической **ригидности – 2** – числом ответов с такими градациями признака: «выражен сильно», «выражен очень сильно»;
- 3) экстенсивность психической **ригидности – 3** – числом ответов с одной градацией признака: «выражен очень сильно».

Высокие показатели по экстенсивности психической ригидности – 1 свидетельствуют о том, что психическая ригидность очень широко «поражает» структуру личности по вертикали и/или горизонтали.

«Тотальность» психической ригидности может не быть выраженной по глубине, диффузной при низких показателях экстенсивности психической ригидности – 2 и особенно экстенсивности психической ригидности – 3, и сильно выраженной или даже очень сильно выраженной по глубине при их высоких значениях.

В последнем случае, видимо, можно говорить об акцентуации характера (личности), а также о том, что психическая ригидность выступает типобразующим свойством.

Но о «ригидном типе характера (личности)» можно говорить лишь после определения структуры характера (личности) в целом.

Низкие показатели экстенсивности психической ригидности – 1 свидетельствуют лишь о «парциальности» проявления психической ригидности, которая может быть разной глубины в зависимости от величины показателей экстенсивности психической ригидности – 2 и экстенсивности психической ригидности – 3.

Параметр экстенсивности психической ригидности даст более дифференцированное представление об интенсивности психической ригидности, которая хотя и содержит показатель экстенсивности, но раскрывает его лишь в крайних своих значениях – минимальном (нулевом) и максимальном (в соответствии со шкалой).

Поэтому в пределах между этими крайними точками лишь параметр экстенсивности своими показателями может помочь понять, за счет чего получен тот или иной показатель параметра интенсивности, а также в чем структурно-содержательные (качественные) различия количественно идентичных показателей интенсивности психической ригидности.

Стабильность ТОР исследовалась на выборке из 90 здоровых испытуемых с интервалом 3–4 недели.

Показатель стабильности теста достаточно высок – 0,87.

Внутренняя согласованность определялась на выборке в 219 человек с помощью факторного дисперсионного анализа.

Попарные и общие сопоставления шкал TOP выявили на достоверном уровне более высокую согласованность внутри каждой отдельной шкалы ($p < 0,01$).

Валидность была измерена следующим образом:

а) вычислена конвергентная валидность как коэффициент корреляции шкалы симптомокомплекс ригидности, которую фактически составили адаптированные вопросники Bregelman и Rubenovitz, с остальными шкалами TOP.

Было выявлено, что между шкалами симптомокомплекс ригидности и шкалой «аффективная ригидность» MMPI существует высокая связь со шкалами TOP ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Это говорит о том, что все эти шкалы измеряют одну и ту же личностную характеристику, хотя с акцентом на разные ее аспекты.

Об этом свидетельствуют, например, более высокие корреляции между шкалами ригидности как состояния и сенситивной ригидности, характеризующими эмоциональный аспект психической ригидности, и шкалой «аффективная ригидность».

б) внешняя валидность TOP демонстрируется статистически высокодостоверными различиями между показателями шкал, полученными на выборке 219 здоровых человек, и показателями 521 нервно-психически (пограничные состояния, шизофрения) больного ($p < 0,001$), подтверждающими гипотезу «о значительно меньшей гибкости больных».

Возможности использования TOP:

1. Для дифференциальной оценки психической ригидности в норме с привлечением метода квартилей – квартилизации максимально возможного количества баллов по шкале – выделяется четыре степени проявления психической ригидности: «низкая», «умеренная», «высокая», «очень высокая».

Такая оценка может преследовать психолого-педагогические цели.

2. То же самое может осуществляться и в группах больных с целью уточнения прогноза психотерапевтического или реабилитационного воздействия, течения ремиссии и т. д.

Эта же оценка может служить и в качестве одного из патопсихологических дифференциально-диагностических критериев в континууме норма патология (пограничные состояния, шизофрения), поскольку больные значительно чаще оказываются в типологических группах с «высокой» и «очень высокой» психической ригидности, чем здоровые.

Дифференциально-диагностическая внутри нозологическая оценка психической ригидности должна проводиться на основе лишь полного анализа данных по всем параметрам и шкалам TOP.

3. Использование TOP может быть как полным, так и фрагментарным, выборочным.

Такая автономность шкал опросника может применяться в патопсихологическом диагностическом обследовании, экспресс-обследовании, скрининговых исследованиях для выделения групп риска, оценки прогноза успеха в семейных и генетических консультациях и т. д.

4. Сбор и обработка информации с помощью TOP может производиться в ручном, полуавтоматическом и автоматизированном режимах с использованием ПЭВМ.

Тема 3.2. Основные направления экспериментальных исследований психогенетики

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

1. Исследование свойств нервной системы.

Нервная система – целостная морфологическая и функциональная совокупность различных взаимосвязанных, нервных структур, которая совместно с эндокринной системой обеспечивает взаимосвязанную регуляцию деятельности всех систем организма и реакцию на изменение условий внутренней и внешней среды.

Нервная система действует как интегративная система, связывая в одно целое чувствительность, двигательную активность и работу других регуляторных систем (эндокринной и иммунной).

Свойства нервной системы – основные, преимущественно генетически детерминированные особенности функционирования нервной системы, определяющие различия в поведении и в отношении к одним и тем же воздействиям физической и социальной среды.

Понятие «свойства нервной системы» введено И. П. Павловым, выделявшим 3 основных свойства нервной системы:

- 1) **сила** – способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при значительном напряжении возбуждательных и тормозных процессов (считается, что лица с более сильной нервной системой выносливее и стрессоустойчивее);
- 2) **подвижность** – нервная система выражается в способности быстрого перехода от одного процесса к другому (лица с более подвижной нервной системой отличаются гибкостью поведения, быстрее приспосабливаются к новым условиям);

3) **уравновешенность** – означает одинаковую выраженность нервных процессов (люди с более уравновешенной нервной системой характеризуются и более уравновешенным поведением).

В дальнейшем, в связи с новыми методами исследования свойств нервной системы, особенно в работах Б. М. Теплова, В. Д. Небылицина и их учеников, были существенно уточнены как структура основных свойств нервной системы, так и их нейрофизиологическое содержание. К тому же стало известно еще несколько **новых свойств нервной системы**:

1) **динамичность** – способность мозговых структур быстро генерировать возбуждательные и тормозные процессы в ходе формирования условных реакций (данное свойство лежит в основе обучаемости);

2) **лабильность** выражается в скорости возникновения и прекращения нервных процессов (более «лабильные» люди, например, значительно быстрее совершают моторные акты в единицу времени);

3) **активированность** характеризует индивидуальный уровень реакции активации процессов возбуждения и торможения, что является основой мнемических способностей.

Исследования наследственной обусловленности свойств нервной системы основывались на представлении о врожденном характере этих свойств.

Предполагалось, что генетическая обусловленность может служить критерием признания за той или иной особенностью нервной системы статуса свойства.

Работы И. В. Равич-Щербо, Н. Ф. Шляхта, Г. А. Шибаровской, Т. А. Пантелеевой, Т. В. Василец продемонстрировали влияние наследственных факторов на особенности наиболее общих свойств нервной системы, отражающих устойчивые индивидуальные различия в уровне активации.

2. Исследование формально-динамических свойств.

К числу формально-динамических особенностей психики человека, наиболее тесно связанных с биологическими подструктурами, относятся прежде всего **свойства темперамента**.

Именно свойства темперамента и были первыми психологическими характеристиками, ставшими предметом рассмотрения в отечественных психогенетических исследованиях.

Исходя из представлений о структуре свойств темперамента, предложенной В. Д. Небылицыным, в исследованиях, проведенных на взрослых испытуемых Н. Ф. Шляхта, В. В. Семеновым, А. Е. Ольшанниковой, рассматривались особенности активности (психомоторной и интеллектуальной) и эмоциональности.

Целый ряд показателей активности и эмоциональности обнаружил связь с генотипом.

В более поздних исследованиях, проведенных на детях, эти результаты подтвердились, причем связь с генотипом оказалась более тесной.

В. М. Русалов выделил 4 формально-динамических свойства темперамента:

- 1) эргичность (выносливость),
- 2) пластичность,
- 3) скорость,
- 4) эмоциональность (чувствительность).

В. М. Русалов обращал внимание на то, что взаимодействие человека с предметным (субъект-объектным) и социальным (субъект-субъектным) влияет на формирование разных формально-динамических характеристик.

В. М. Русалов выделил 8 блоков, образующих структуру темперамента:

- 1) предметная эргичность – желание умственного и физического напряжения, избыток или недостаток сил;
- 2) социальная эргичность – открытость для общения, широта контактов, легкость установления связей;
- 3) предметная пластичность – вязкость или гибкость мышления, способность переключаться с одного вида деятельности на другой, стремление к разнообразию;
- 4) социальная пластичность – сдержанность или расторможенность в общении;
- 5) предметный темп – это скорость моторно-двигательных операций;
- 6) социальный темп – речедвигательная активность, способность вербализации;
- 7) предметная эмоциональность – мера чувствительности к расхождению результата реального и желаемого;
- 8) социальная эмоциональность – ощущение уверенности в процессе общения, мера тревоги по поводу неудач в общении.

3. Исследование двигательных характеристик.

Психогенетические исследования двигательных характеристик очень слабо представлены в мировой литературе, несмотря на то, что двигательные особенности человека легко доступны для изучения, в том числе и в психогенетике.

Отечественные ученые внесли весомый вклад в изучение природы межиндивидуальной вариативности времени сенсомоторных реакций человека, причем особое внимание уделялось психологическому анализу выполняемых двигательных актов.

Последнее является преимуществом отечественного подхода к интерпретации психогенетических данных.

В частности, в исследовании С. Б. Малых было выявлено, что наследуемость параметров одного и того же движения зависит от психологической структуры той деятельности, в которую это движение оказывается включенным.

Методом возрастных срезов было установлено, что наследуемость потенциалов мозга, связанных с движением, демонстрирует возрастную динамику, вероятно, обусловленную сменой механизмов организации движений в онтогенезе.

Учеными также было показано, что двигательная тренировка, приводящая к автоматизации двигательного навыка, может значительно влиять на показатели наследуемости изучаемого двигательного акта.

В целом исследования, выполненные в этом направлении, позволяют утверждать, что наследуемость параметров движения зависит от возраста, структуры двигательного акта, степени его автоматизированности и роли в познавательной деятельности человека.

4. Исследование психофизиологических характеристик.

Основные направления исследований психофизиологических особенностей:

1) психофизиологические компоненты работоспособности:

- способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности определяет содержание работоспособности как основной составляющей надежности человека;
- для ее оценки используют: 1) показатели эффективности или продуктивности деятельности; 2) показатели самочувствия человека; 3) психофизиологические показатели состояния систем и функций организма, которые входят в качестве обеспечивающих и оперативных компонентов в функциональную систему деятельности;
- стадии работоспособности: 1) стадия вработывания; 2) стадия оптимальной работоспособности; 3) стадия полной компенсации постепенно приходит на смену предыдущей и отражается в снижении работоспособности и развитии начальных признаков состояния утомления, субъективно переживаемого как состояние усталости; 4) стадия неустойчивой компенсации (или выраженного утомления) характеризуется нарастающим утомлением и снижением работоспособности; 5) стадия «конечного порыва» – в конце работы при адекватном воздействии на мотивационно-волевую сферу, особенно при наличии высокозначимых для субъекта целей, может происходить кратковременное повышение продуктивности за счет привлечения «неприкосновенных» психофизиологических резервов организма; 6) стадия декомпенсации – прогрессивное снижение работоспособности, когда быстро нарастают симптомы утомления, снижается продуктивность, эффективность работы и наблюдаются значительные сдвиги во всех психофизиологических показателях, связанных с системами активации;

2) психофизиологические детерминанты адаптации человека:

- на основе системного анализа в сформированной психофизиологической системе адаптации выделяют следующие компоненты: активационный, мотивационно-волевой и когнитивный;
- активационный компонент связан с органическими и функциональными затратами, направленными на достижение значимых для субъекта целей и компенсацию факторов, препятствующих достижению этих целей;
- когнитивные стратегии адаптации, определяющие динамику эффективности деятельности и характер распределения физиологических ресурсов: 1) гибкая (каждый вновь поступающий стимул обрабатывается в контексте более общей субъективной структуры стимульной последовательности, связанной с просчетом вероятностей «сигналов» и «шумов»); 2) мобилизационная (характеризуется привлечением дополнительных ресурсов в сочетании с их концентрацией); 3) компенсаторная (связана с концентрацией ресурсов на коротких промежутках времени); 4) стратегия «угадывания» (реагирование по типу случайного угадывания);
- гибкая и мобилизационная стратегии реализуются преимущественно при большом объеме ресурсов, а стратегии компенсации и угадывания – при дефиците ресурсов;

3) психофизиологические функциональные состояния – системная реакция, обеспечивающая необходимый уровень обеспечения деятельности и компенсации возникающих затруднений:

- основной критерий изменения состояния – изменение характера ресурсного обеспечения;
- определены типичные для деятельности психофизиологические функциональные состояния: монотония, утомление и напряженность.

5. Исследование роли наследственности и среды в развитии психологических характеристик.

Расширение психологической тематики психогенетического исследования (включение широкого набора показателей когнитивной и личностной сфер) позволило оценить роль наследственности и среды в формировании наиболее значимых психологических характеристик, оценить роль генотипа во взаимосвязях между различными характеристиками и в преемственности их развития.

Возможность последнего (оценка влияний наследственности на преемственность развития психологических характеристик) обеспечивается длительным прослеживанием развития исследуемых психологических характеристик, т. е. организацией лонгитюдного исследования.

По сравнению с традиционными генетическими исследованиями в настоящее время расширен круг психологических переменных, рассматриваемых в психогенетическом исследовании.

Этот круг включает в себя:

- социодемографические параметры семьи;
- установки и ценности родителей;
- средовые особенности развития близнецов;
- психометрический интеллект;
- особенности когнитивной сферы, позволяющие оценить как качественные изменения в структуре когнитивных свойств человека, так и преемственность в развитии когнитивной сферы детей;
- особенности темперамента и личностной сферы близнецов.

Полученные результаты свидетельствуют о значимой роли генотипа в детерминации индивидуальных различий как в когнитивной, так и в личностной сфере, а также о влиянии факторов наследственности на преемственность развития психологических характеристик и поддержание их структурного единства.

Результаты генетического анализа психометрического интеллекта показали достаточно существенное влияние генетических факторов на изменчивость психометрического интеллекта, причем в ходе развития влияние этих факторов усиливается, тогда как влияние внутрисемейной среды уменьшается.

Прослеживание когнитивного развития детей от 6 лет до 16 лет подтвердило наличие общего генетического фактора в индивидуальных различиях IQ, появляющегося в возрасте 6 лет и сохраняющего свое действие до 16 лет.

В 6 лет влияние генетических факторов оказалось достаточно выраженным (45%), тогда как в 7 лет влияние генетических факторов резко уменьшалось до 20%, а влияние внутрисемейной среды, наоборот, увеличивалось.

В ходе дальнейшего развития влияние генетических факторов на изменчивость IQ возрастает (от 42% в 13,5 лет до 57% в 16,5 лет), а влияние систематических средовых факторов уменьшается (37% и 30% соответственно).

Результаты отечественных психогенетических исследований:

- позволили понять ряд закономерностей развития психики, которые долгое время оставались за рамками психологических и психофизиологических исследований, поскольку методами, используемыми в психологии и психофизиологии, они не выявлялись;
- активно ассимилируются самыми разными областями психологии (дифференциальной, общей, возрастной) и служат импульсом к новым психологическим исследованиям.

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

ВЕРБАЛИКА И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА (ВИПР)

Автор – О. Б. Полякова, кандидат психологических наук, доцент.

Цель – определить уровень умения воспринимать вербалику и на ее основе диагностировать психосоматические расстройства.

Инструкция.

Ваша задача – воспринять высказывание и определить возможное психосоматическое расстройство, связав его с конкретной системой организма и записав аббревиатуру:

Д – дыхательная система,

С – сердечно-сосудистая система,

П – пищеварительная система,

К – кожные реакции,

О – опорно-двигательная система.

Текст опросника.

Ряд 1.

- 1) Это одна сплошная головная боль.
- 2) Чувствую кожей живота.
- 3) У меня связаны руки.
- 4) Я его не перевариваю.
- 5) Воздуха не хватает.

Ряд 2.

- 1) Удушающая атмосфера.
- 2) Да все время: кишка кишке долбит по башке.
- 3) Ноги как ватные.
- 4) Прямо чешусь вся.
- 5) Из-за этого у меня сердце не на месте.

Ряд 3.

- 1) Тошнит от всего этого.
- 2) Ноги просто не идут туда.
- 3) Задыхаюсь в его присутствии.
- 4) Надо! Хоть из кожи вылезти!
- 5) Это надо срочно сделать! Кровь из носу.

Ряд 4.

- 1) Один сплошной геморрой.
- 2) У меня чесун от него.
- 3) Не надышусь на него никак.
- 4) Все это просто рвотный порошок.
- 5) До этого просто руки не доходят.

Бланк ответов.

Ряд 1		Ряд 2		Ряд 3		Ряд 4	
№№	Буквы	№№	Буквы	№№	Буквы	№№	Буквы
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	

Обработка данных.

Ответы сверяются с ключом.

При совпадении буквы начисляется 1 балл.

Далее находится сумма.

Минимум = 0 баллов.

Максимум = 20 баллов.

Ключ.

Ряд 1		Ряд 2		Ряд 3		Ряд 4	
№№	Буквы	№№	Буквы	№№	Буквы	№№	Буквы
1	С	1	Д	1	П	1	С
2	К	2	П	2	О	2	К
3	О	3	О	3	Д	3	Д
4	П	4	К	4	К	4	П
5	Д	5	С	5	С	5	О

Интерпретация результатов.

Уровни умения воспринимать вербалику и на ее основе диагностировать психосоматические расстройства	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов	0-4	5-8	9-12	13-16	17-20

Методы саморегуляции

[Методы саморегуляции: рекомендации [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://vashpsixolog.ru/index.php/component/content/article/56-education/55-prevention-of-burnout>]

1. Антистрессовое дыхание.

В любой стрессовой ситуации в первую очередь сконцентрируйтесь на дыхании:

- Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом избавляетесь от неприятностей и напряжения!

2. Аутогенная тренировка.

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях:

- составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей,
- повторяйте эти фразы по несколько раз, находясь в состоянии глубокого расслабления.

Примеры таких фраз: исчезли все неприятные ощущения в голове; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе; я спокоен за работу моего сердца...

3. Медитация.

Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума.

Этот метод отличается простотой и разнообразием техник.

Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.

4. Йога.

Это система укрепления и сохранения здоровья человека. Дает рекомендации по здоровому образу жизни.

Условия здоровой жизни: стрессоустойчивость, психическое равновесие.

Цель йоги – развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Упражнения ориентированы на развитие здоровья человека, в том числе укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретение навыков управления своими настроениями и эмоциями.

5. Релаксация.

Если мышцы расслаблены, человек находится в состоянии полного душевного покоя.

Мышечное расслабление – релаксацию используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.

Упражнение «Пять точек».

Первоначально упражнение выполняется в положении лежа, после предварительной релаксации (по мере тренированности – в произвольной позе).

Внимание и вместе с ним дыхание направляются на область тела, соответствующую одной из перечисленных «границ».

Внимание удерживается в заданной области в течение нескольких минут.

Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание «передается» в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла, «энергии».

Через 3–5 минут переключайте внимание и дыхание на следующую «граничную» область.

После того как будут пройдены все три «границы» по отдельности, объедините их, распределяя внимание одновременно на пять точек, соответствующих фигуре пятиконечной звезды (модификацией упражнения является направленность внимания на шесть точек или два треугольника, соответствующих шестиконечной звезде).

Важно представить, что тело как бы растягивается, вы словно становитесь выше ростом.

При этом вдоль позвоночника возникает ощущение «натянутой струны».

Затем представьте, что ваше тело заключено со всех сторон в непроницаемую сферическую оболочку.

Мысленно постарайтесь раздвинуть этот «кокон», упираясь в него в 5 точках: кистями, стопами, макушкой головы.

Примечание.

Упражнение, помимо оздоровительных целей, имеет важное практическое применение в повседневной жизни.

Оно помогает человеку быстро прийти в себя в ситуации внезапного стресса, когда «земля плывет под ногами» и теряется эмоциональное равновесие и самообладание.

Особенно необходимо оно людям, чрезмерно волнующимся перед публичными выступлениями (артистам на сцене, ораторам перед трибуной или спортсменам перед выходом на старт).

Жизненно важным это упражнение может стать для людей, страдающих паническими атаками, которым оно помогает избавиться от ощущений «надвигающейся потери сознания».

Для этого нужно всего-навсего сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и переключить внимание поочередно на каждую из описанных границ, начиная с «земли».

6. Визуализация ресурсного состояния.

Группа методов, направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

Это состояние называется ресурсным, и, научившись быстро вызывать его, можно включать это состояние в трудные минуты.

7. Кинезиологический комплекс упражнений.

Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб.

Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации, актуальной для вас.

Глубокий вдох-выдох.

Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить.

После проявления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом-выдохом.

Если хотите расслабиться и отдохнуть, то:

Наденьте, пожалуйста, наушники и включите любую мелодию relax.

Сядьте удобно, не напрягая мышц.

Не скрещивайте руки.

Приготовьтесь отдохнуть, расслабиться, почувствовать внутреннее равновесие, гармонию.

Личностное и профессиональное развитие – очень хорошее средство от разочарования и эмоционального истощения!

Приемы антистрессовой защиты

[Приемы антистрессовой защиты: рекомендации [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://vashpsixolog.ru/index.php/component/content/article/56-education/55-prevention-of-burnout>]

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески» и т. п.

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками типа:
 - «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе»,
 - «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»,
 - «кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено».

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии.

Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, выплескивать их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен», «Меня это обидело»).

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

6. Рефрейминг (слово «рефрейминг» происходит от английского слова «фрейм» (рамка), так что буквально его можно перевести как «переобрамление». Смена точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание:

Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила.

Проблемы и их влияние на здоровье (ПИИВНЗ)

[Проблемы и их влияние на здоровье [Электронный ресурс] – режим доступа: http://businessstest.ru/test.asp?id_test=279]

Цель – определить уровень влияния личных проблем на здоровье.

Инструкция.

Если вы согласны с утверждением, ответ «да», поставьте плюс (+).

Если не согласны, ответ «нет», то минус (-).

Текст опросника.

1. Я не всегда понимаю, какие эмоции испытываю.
2. У нас в семье не были приняты разговоры по душам.
3. Мне часто приходится ради приличия подавлять свой гнев или раздражение.
4. Мне часто бывает скучно.
5. Мне трудно находить точные слова для описания своих чувств.
6. У меня бывают физические ощущения, в которых не могут разобраться даже врачи.
7. Бывает, что друзья или знакомые понимают меня неправильно.
8. Я часто не понимаю, почему сержусь.
9. В жизни я всегда делаю только то, что одобрили бы мои родители.
10. Мне трудно разобраться в себе.
11. Я предпочитаю не анализировать свои проблемы.
12. Я очень редко мечтаю.

Бланк ответов.

№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -
1		4		7		10	
2		5		8		11	
3		6		9		12	

Обработка данных.

Необходимо подсчитать отдельно количество положительных и отрицательных ответов.

Далее надо сравнить, каких больше.

Интерпретация результатов.

Ответов «да» (+) больше.

Пора бить тревогу!

Ваш организм стал невинной жертвой ваших личных проблем.

Если он вам сколько-нибудь дорог, постарайтесь найти свое «больное место» в душе и обязательно посоветуйтесь с психологом.

Возможно, вы уже так далеки от себя, что самостоятельно разобраться в своих проблемах будет сложно.

И когда вы вскрыете истинные причины, ваши болезни пройдут сами собой.

Ответов «да» (+) и «нет» (-) равное количество.

Вам стоит насторожиться.

Быть может, причина ваших недугов лежит где-то глубоко в прошлом.

Ваша задача – не откладывая в долгий ящик, разобраться в себе.

Иначе ваше тело устроит забастовку.

Ответов «нет» (-) больше.

Скорее всего, вы обладаете большим богатством – психологическим благополучием.

Так что если вы заболели, смело пейте таблетки и не волнуйтесь: ваш организм вас не подведет.

Обработка данных по О. Б. Поляковой.

Каждый ответ «да» оценивается в 1 балл.

Каждый ответ «нет» оценивается в 0 баллов.

Далее находится сумма, значение которой варьируется от 0 до 12 баллов.

Интерпретация результатов по О. Б. Поляковой.

Уровни влияния личных проблем на здоровье	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов	0-2	3-4	5-7	8-9	10-12

РАЗДЕЛ

4

ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОГЕНЕТИКИ

Тема 4.1. Генотип и фенотип

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

1909 г. – В. Л. Иогансен ввел термины «ген», «генотип» и «фенотип» в книге «Элементы точного учения наследственности».

Генотип – совокупность всех наследственных факторов организма:

- генотип – совокупность генов данного организма, которая, в отличие от понятия «генофонд», характеризует особь, а не вид;
- генотипирование – процесс определения генотипа.

Фенотип – совокупность внешних и внутренних структур и функций индивида:

- фенотип – результат взаимодействия генотипа и среды, в которой развивается индивид;
- фенотип – то, что можно наблюдать;
- при описании фенотипа используются наборы признаков;
- признак – условное обозначение единиц поведенческой, физиологической, морфологической, биохимической и т. п. дискретности организма, позволяющий отличить одного индивида от другого;
- выражение «наследование признаков» означает передачу генов, детерминирующих эти признаки;
- фенотипы не наследуются, а формируются в течение жизни;
- фенотипы – продукт чрезвычайно сложного взаимодействия генотипа и среды.

Генотип контролирует развитие, строение и жизнедеятельность организма, т. е. совокупность всех признаков организма – его фенотип:

- особи с разным генотипом могут иметь одинаковый фенотип, поэтому для определения генотипа организма необходимо проводить его генетический анализ;
- особи с одинаковым генотипом в различных условиях могут отличаться друг от друга по характеру проявления признаков (особенно количественных), т. е. различаться по фенотипу;
- генотип определяет возможные пути развития организма и его отдельных признаков во взаимодействии с внешней средой.

В связи с этим в генетике используют понятие о норме реакции – возможном размахе фенотипической изменчивости без изменения генотипа под влиянием внешних условий (генотип определяет пределы нормы реакции):

- норма реакции генотипа – выраженность фенотипических проявлений конкретного генотипа в зависимости от изменений условий среды;
- при изменении генотипа или наличии особей с разными генотипами говорят о генотипической изменчивости, являющейся одним из условий эволюционного процесса;
- одинаковым генотипом обладают идентичные (однояйцевые) близнецы, развивающиеся из одной оплодотворенной яйцеклетки;
- фенотипические различия между разными генотипами становятся более выраженными, если среда оказывается благоприятной для проявления соответствующего признака;
- например, если человек имеет генотип, который определяет математические способности, то он будет демонстрировать высокие способности как в обедненной, так и обогащенной среде;
- но в обогащенной среде (благоприятной) уровень математических достижений будет выше;
- в случае другого генотипа, который определяет низкие математические способности, изменение среды не приведет к значительным изменениям в уровне математических достижений.

Для любого генотипа существует диапазон сред, в котором он может проявить себя максимально:

- среду, одинаково благоприятную для всех генотипов, найти нельзя;
- сред должно быть много, чтобы у каждого генотипа была возможность найти свою среду и реализоваться;
- однообразная среда, какой бы обогащенной она ни была, будет благоприятствовать развитию только определенных, а не всех генотипов.

Норма (диапазон) реакции генотипа – система, описывающая множество фенотипов, существование которых потенциально возможно в том случае, если данный генотип будет находиться во взаимодействии с определенными средами:

- понятия «норма» и «диапазон» реакции предполагают, что каждый генотип ассоциируется с определенным, характерным для него рядом фенотипов, формирующихся в разных средах;

- **разброс фенотипических значений** существенно возрастает в типичной среде и достигает максимума в среде обогащенной;
- **диапазон реакции генотипа** – разница между значениями данного генотипа в обедненной и обогащенной средах.

Между генотипом и фенотипом нет непосредственной зависимости:

- влияние генов на поведение имеет опосредованный характер;
- для изучения зависимости между геном (или генотипом) и поведением (или фенотипом) исследователи располагают **2 подходами**:
- первый предполагает движение от фенотипа к генотипу;
- второй – противоположное направление – движение от генотипа к фенотипу.

Изменчивость, межиндивидуальная вариативность – неизбежная форма существования живых организмов:

- она формируется в результате **взаимодействия наследственных и средовых факторов**, комбинация которых уникальна для каждого живого организма;
- продукт реализации данного генотипа в данной среде – фенотип – наблюдаемые морфологические, физиологические, психологические характеристики организма;
- фенотипы не наследуются, а формируются в течение жизни в результате взаимодействия генотипа и среды.

Общая среда описывает типы средовых влияний, одинаковых для членов изучаемых пар родственников (родители – дети, сиблинг – сиблинг).

2 класса общих средовых влияний:

- 1) **общесемейная среда**, характеристики которой различны в разных семьях, но едины для всех членов одной семьи (социально-экономический статус семьи, уровень образования родителей и т. д.);
- 2) **семейная среда**, общая для конкретных пар членов данной семьи (близнецовая среда, среда сиблингов, родительско-детская среда и т. д.) – это среда, общая только для членов данной диады.

Результаты исследований последних лет привели к заключению:

- люди выбирают (или создают) индивидуальную среду в соответствии со своей генетической индивидуальностью;
- наш генотип определяет то, какую среду мы предпочитаем.

Помимо двух главных составляющих фенотипической дисперсии – генетической и средовой – существует несколько факторов, возникающих в результате взаимодействия среды и генов, и часто этим факторам принадлежит весьма существенная роль.

3 разных класса явлений при описании генно-средовых эффектов:

1) генотип-средовые корреляции (ГС-корреляции):

- если среда достаточно разнообразна и общество предоставляет человеку возможность выбора, каждый выбирает и получает среду, коррелирующую (положительно или отрицательно) с его генетически обусловленной индивидуальностью;
- позитивная генотип-средовая корреляция характеризует ситуацию двойного преимущества для носителя определенного генотипа (дети музыкантов);
- негативная генотип-средовая корреляция отражает феномен неслучайного распределения сред между различными генотипами;
- этот феномен может искажать оценку наследуемости: в случае положительной корреляции, когда и генотип, и среда действуют в одном направлении, она может быть завышена, в случае отрицательной – занижена;

3 типа ситуаций, которые приводят к корреляции особенностей индивидуального генотипа с особенностями среды:

- 1) **пассивный** (ситуации, в которых дети наследуют от своих родителей среду, коррелирующую с их генотипом),
- 2) **реактивный** (ситуации, когда носители определенных генотипов вызывают определенные реакции среды (в том числе реакции других людей), что приводит к появлению их корреляции),
- 3) **активный** (ситуации, когда носитель генотипа выбирает, задает, строит среду, коррелирующую с его генотипом).

2) генотип-средовые взаимодействия (ГС-взаимодействия):

- они отражают непосредственный акт совместного действия, совместного влияния генов и средовых факторов на фенотип;
- описывают генетический контроль чувствительности к средовым различиям и обнаруживаются в том, что один и тот же генотип в разных средах даст разные фенотипы (а разные генотипы в одной и той же среде тоже получат разное фенотипическое выражение);
- это механизм формирования одним и тем же генотипом разных фенотипов в разных средах;
- основная роль в формировании межиндивидуальной изменчивости по психологическим признакам принадлежит **индивидуальной среде**;
- особенно высока ее роль для личностных и психопатологических признаков;

3) **ассортативность** – неслучайное заключение браков на основе сходства по любым факторам:

- **мера ассортативности** – корреляция между супругами;
- в большинстве современных обществ браки заключаются на основе взаимного интереса и привязанности будущих супругов друг к другу, что подразумевает **сходство супругов по ряду фенотипических признаков**, например *по интеллекту, интересам, увлечениям* и т. д.;
- **высокая положительная ассортативность** была обнаружена у таких признаков, как *уровень образования, религиозные и политические установки, социально-экономическое положение*.

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

ГИССЕНСКИЙ ОПРОСНИК СОМАТИЧЕСКИХ ЖАЛОБ (ГОСЖ)

[Гиссенский опросник соматических жалоб [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/psy-metodiks/20/166-gissen>]

[Гиссенский опросник соматических жалоб / И. Б. Трегубов, С. М. Бабин. – СПб., 1992. – 23 с.]

[Карвасарский Б. Д. Клиническая психология. – 2004.]

[Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.]

Авторы: Е. Брюхлер и Дж. Снер.

Год – 1967.

Цель – выявить субъективное отношение к физическим жалобам больных, выявить интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу состояния физического здоровья, которая высоко коррелирует с маскированной депрессией.

Специфика.

Методика стандартизировалась на населении Германии и пациентах психосоматического отделения Гиссенского университета.

Гиссенский опросник соматических жалоб возник из необходимости иметь в распоряжении врача стандартный перечень физических жалоб.

Однако психосоматический опросник (ПСО) – это не список симптомов, с помощью которого можно идентифицировать органическое заболевание.

Для этой цели список жалоб должен быть значительно более детальным и иметь спецификацию для конкретной картины болезни.

Область применения ПСО иная – речь идет о психосоматической обусловленности или взаимобусловленности физических недугов.

Например, перечень недугов из шкалы «желудочные заболевания» совершенно недостаточен для характеристики соматической ситуации пациента.

Эта шкала означает прежде всего, что пациент свои физические недомогания локализует преимущественно в желудочно-кишечной области.

Для правильной интерпретации необходимо выяснить, нет ли установленных соматических заболеваний с подтвержденными диагнозами.

Авторы методики основываются на теории, что физическое состояние человека влияет на эмоциональный стереотип поведения.

Это следствие влияния соматического состояния на психическую деятельность.

По их мнению, возможно и влияние психического состояния на соматическое самочувствие – сложившийся у личности эмоциональный стереотип поведения накладывает отпечаток на переживание физического состояния.

Эмоциональный стереотип индивидуума оказывает непосредственное влияние на восприятие телесных расстройств.

Существует понятие «внутренняя картина болезни» – это субъективное понимание пациентом своего состояния.

В отличие от объективной картины соматических нарушений, внутренняя картина болезни отражает то, как индивидуум эмоционально понимает свое физическое состояние.

При этом каждое из ощущений эмоционально окрашивается восприятием, а сумма таких переживаний определяет интенсивность субъективных недомоганий.

Такое восприятие, согласно теории, характерно не только для больных или обратившихся за медицинской помощью людей, но и для здоровой личности.

Обеспокоенность своим здоровьем в той или иной мере определяется у любого человека, эти переживания приносят в повседневные отношения эмоциональный психосоматический фон.

ПСО позволяет:

- 1) регистрировать отдельные жалобы,
- 2) регистрировать в шкалированном виде четыре различных комплекса жалоб,
- 3) определять суммарную оценку интенсивности жалоб, склонность к жалобам.

Существуют две формы опросника: полная и сокращенная.

Полная форма ПСО состоит из перечня, включающего 57 жалоб, сокращенная – 24 жалобы.

В своей основе методика включает перечень жалоб, относящихся к разным сферам жизнедеятельности: общему самочувствию, вегетативной дисфункции, нарушениям в деятельности внутренних органов.

Чисто «психические» жалобы отсутствуют, так как имеется широкий диапазон специальных тестов такого рода.

Специально оценивается степень интенсивности недомоганий, на которые жалуется пациент, так как в рамках данного подхода субъективное восприятие тяжести страдания является более значимым, чем внешняя, более объективная градация по частоте возникновения.

Степень интенсивности оценивается по 5-балльной шкале:

- 0 – нет,
- 1 – слегка,
- 2 – несколько,
- 3 – значительно,
- 4 – сильно.

Помимо самих жалоб, выясняется также их обусловленность, с точки зрения пациента, скорее физическими или скорее душевными (психологическими) факторами.

Предусмотрена также возможность указать не содержащиеся в ПСО жалобы.

На основании результатов факторного анализа методики было выделено 4 основные шкалы и 5-я дополнительная.

В указанные шкалы вошли только 24 пункта опросника из 57.

Каждая из 4 основных шкал включает 6 пунктов, 5-я, дополнительная шкала представляет собой суммарный показатель и включает все 24 пункта, вошедшие в 4 основные шкалы.

Ниже приводится сводный перечень шкал (нумерация пунктов дается по основному тексту полной формы ПСО).

Шкала 1 – «истощение» (И)

(вопросы 1, 7, 29, 32, 36, 42).

Показатель этой шкалы характеризует неспецифический фактор истощения, субъективное представление человека о наличии/потере жизненной энергии и потребность в помощи. Коррелирует с депрессивным состоянием, алекситимией.

Шкала 2 – «желудочные жалобы» (Ж)

(вопросы 3, 15, 18, 23, 25, 51).

Эта шкала отражает выраженность нервных (психосоматических) желудочных недомоганий (эпигастральный синдром).

Шкала 3 – «боли в различных частях тела» или «ревматический фактор» (Р)

(вопросы 9, 11, 13, 27, 41, 55).

Шкала выражает субъективные страдания пациента, носящие алгический или спастический характер.

Шкала 4 – «сердечные жалобы» (С)

(вопросы 2, 10, 20, 45, 52, 56).

Обычно у здоровых испытуемых сердечные жалобы наиболее не обоснованы.

Шкала указывает, что пациент локализует свои недомогания преимущественно в сердечно-сосудистой сфере.

Высокий балл по шкале свидетельствует о приписывании себе несуществующих симптомов с целью привлечь внимание или обратиться за помощью.

Шкала 5 – «давление» (интенсивность) жалоб (Д).

Эта шкала включает все 24 приведенные выше жалобы и представляет собой интегральную оценку 4-х предыдущих шкал.

Шкала характеризует общую интенсивность жалоб, «ипохондричность» не в традиционном понимании этого термина, а с точки зрения психосоматического подхода – как «давление жалоб».

Хорошо коррелирует с депрессией, алекситимией, личностной тревожностью.

Необходимо подчеркнуть, что указанные шкалы не отражают клинические синдромы, которые позволяют диагностировать то или иное заболевание.

Они представляют собой среднее сочетание ощущаемых (пациентами и населением вообще) физических недомоганий, которые в каждом отдельном случае могут иметь другие сочетания, однако далеко не случайно встречаются одновременно.

Это, разумеется, не исключает того, что гипертоническая болезнь (I10), например, приведет к росту показателя шкалы «сердечные жалобы» (С), а язва желудка (K25) – показателя «желудочные жалобы» (Ж).

ПСО может использоваться для регистрации отдельных жалоб, четырех различных комплексов жалоб, суммарной оценки их интенсивности.

С его помощью может осуществляться систематическая регистрация и объективный анализ соматических жалоб.

Это имеет значение как для одномоментной диагностики, так и – главное – для динамического наблюдения и получения достоверных данных о динамике и оценки результатов лечения.

Анализ полученных показателей у определенной группы пациентов может иллюстрировать механизм диссоциации между наступившим объективным улучшением в клинических проявлениях болезни и субъективным ощущением тяжести заболевания, о чем свидетельствует рост значений шкал «истощение» и «интенсивность жалоб».

В медицинской практике часто представляет интерес, имеет ли, например, язвенный больной локальную ограниченную желудочную или дуоденальную симптоматику или предъявляет генерализованные неспецифические жалобы.

В последнем случае велика вероятность участия психических факторов в этиологии заболевания, и, соответственно, возрастает роль психотерапии.

ПСО может применяться в практике как индивидуальной, так и групповой психотерапии для первичного обследования и оценки эффективности психотерапии.

Наиболее существенными в данном контексте, согласно литературным данным, являются показатели первой шкалы.

Методика ПСО использовалась при решении проблемы взаимовлияния физических жалоб у супругов, ответной реакции на возникновение заболевания у партнера.

Теоретической основой для понимания подобной взаимосвязи служит расширение понятия психосоматики, когда «болезнь» и «здоровье» касаются не только самого индивида, но и находятся во взаимодействии с его окружением, связаны с его биографией, предрасположенностью, воспитанием, супружеской жизнью, семьей и т. д.

Использование ПСО в рамках семейной диагностики и терапии позволит углубить как теоретические аспекты данной проблемы, так и практическую направленность семейной психотерапии.

Адаптация методики была проведена в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева сотрудниками В. А. Абабков, С. М. Бабин, Г. Л. Исурин в 1993 году.

Имеются таблицы перевода сырых баллов в процентные ранги в соответствии с полом и возрастом испытуемых, а также листы графического анализа данных.

Исследование психометрических характеристик Гиссенского опросника соматических жалоб включало вычисление его валидности и надежности.

Инструкции.

Инструкция к полной форме.

На следующих страницах приведен обширный перечень недугов (жалоб).

Обдумайте, пожалуйста, какие из этих недугов Вас беспокоят.

Поставьте крестик в соответствующей графе.

Инструкция к сокращенной форме.

Поставьте после каждого пункта опросника цифру, соответствующую вашему обычному состоянию:

0 – не беспокоит никогда;

1 – беспокоит очень редко;

2 – временами беспокоит;

3 – часто беспокоит;

4 – беспокоит почти постоянно.

Бланк ответов полной формы опросника.

	Я чувствую следующие недомогания	0 Нет	1 Слегка	2 Несколько	3 Значительно	4 Сильно
1	Ощущение слабости					
2	Сердцебиение, перебои в сердце или замирание сердца					
3	Чувство давления или переполнения в животе					
4	Склонность к плачу					
5	Зуд					
6	Обмороки					
7	Повышенная сонливость					
8	Пониженная половая возбудимость					
9	Боли в суставах и конечностях					
10	Головокружение					
11	Боли в пояснице или спине					

Я чувствую следующие недомогания		0 Нет	1 Слегка	2 Несколько	3 Значительно	4 Сильно
12	Сильная потливость					
13	Боли в шее (затылке) или плечевых суставах					
14	Нарушения ходьбы					
15	Рвота					
16	Расстройства зрения					
17	Припадки (приступы, судороги)					
18	Тошнота					
19	Увеличение веса					
20	Ощущение кома в горле, сужения горла или спазма					
21	Позывы к мочеиспусканию					
22	Кожные изменения					
23	Отрыжка					
24	Повышенная чувствительность к холоду					
25	Изжога или кислая отрыжка					
26	Спазм в руке при письме					
27	Головные боли					
28	Повышенная чувствительность к теплу					
29	Быстрая истощаемость					
30	Расстройства сна					
31	Повышенная половая возбудимость					
32	Усталость					
33	Нарушение равновесия					
34	Затруднения при глотании					
35	Кашель					
36	Чувство оглушенности (помрачение сознания)					
37	Онемение конечностей (омертвление, жжение или мурашки, покалывание в кистях рук и стопах)					
38	Запоры					

Я чувствую следующие недомогания		0 Нет	1 Слегка	2 Несколько	3 Значительно	4 Сильно
39	Отсутствие аппетита					
40	Приступы жара, приливы крови					
41	Чувство тяжести или усталости в ногах					
42	Вялость					
43	Поносы					
44	Параличи					
45	Колющие или тянущие боли в груди					
46	Дрожание					
47	Боли в горле					
48	Легкое покраснение					
49	Холодные ноги (ступни)					
50	Волчий голод					
51	Боли в желудке					
52	Приступы одышки (удушья)					
53	Боли в нижней части живота					
54	Уменьшение веса					
55	Ощущение давления в голове					
56	Сердечные приступы					
57	Речевые расстройства					

Недомогания, которые у Вас отсутствуют, естественно, отмечаются крестиком в графе «нет».

Если Ваши жалобы отсутствуют в перечне, просим Вас вписать их ниже.

Жалобы, отсутствующие в опроснике:

Я чувствую следующие недомогания		0 Нет	1 Слегка	2 Несколько	3 Значительно	4 Сильно
1						
2						
3						
4						
5						

Бланк ответов сокращенной формы опросника.

Беспокоят ли Вас:

	Степень выраженности		Степень выраженности
Е		С	
Ощущение слабости		Боли в суставах и конечностях	
Повышенная сонливость		Боли в пояснице или спине	
Быстрая истощаемость		Боли в шее, затылке или плечевых суставах	
Усталость		Головные боли	
Чувство оглушенности		Чувство тяжести или усталости в ногах	
Вялость		Ощущение давления в голове	
М		Н	
Чувство переполнения в животе		Сердцебиение, перебои в сердце	
Рвота		Головокружение	
Тошнота		Ощущение кома в горле	
Отрыжка		Тяжесть в груди	
Изжога		Приступы одышки	
Боли в желудке		Сердечные приступы	

Обработка данных.

Оценки по шкалам для отдельного испытуемого получаются путем начисления баллов каждого пункта в зависимости от ответа:

0 – нет,

1 – слегка,

2 – несколько,

3 – значительно,

4 – сильно.

Затем баллы суммируются.

Интерпретация результатов.

Оценка для первых четырех шкал находится в диапазоне от 0 до 24 баллов (каждая шкала содержит 6 пунктов).

Для 5-й шкалы оценка может варьироваться от 0 до 96.

Нормативов для отдельных шкал не предусмотрено.

Для выяснения основных тенденций оценивается общий балл (Шкала 5, суммарный показатель четырех предыдущих) исходя из того, что при максимально возможной сумме в 96 баллов среди здоровых людей 50% имеют менее 14 баллов, 75% – менее 20 баллов, 100% – менее 40 баллов.

В России стандартизация ПСО проводилась на двух выборках:

I – здоровые испытуемые (286 чел.),

II – пациенты с невротическими (F40-F48) и психосоматическими расстройствами (F45.9) (467 чел.).

В таблице ниже приведены первичные статистические характеристики шкал опросника по двум указанным выборкам.

В нижней строчке каждой графы приводятся данные, полученные авторами методики на немецкой выборке.

Все шкалы опросника имеют распределения, близкие к нормальному.

Интерпретация результатов по О. Б. Поляковой.

Уровни выраженности жалоб соматического характера	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов по отдельным группам жалоб	0-4	5-9	10-14	15-19	20-24
Общее количество баллов	0-16	17-36	37-56	57-76	77-96

Таблица первичных статистических характеристик шкал

Шкалы	Контрольная группа, n=286		Группа больных, n=467	
	Средние по шкалам	Среднее квадратичное отклонение	Средние по шкалам	Среднее квадратичное отклонение
Истощение (И)	4,6 ± 0,2 4,61	3,5 4,43	8,0 ± 0,3 9,68	5,7 6,35
Желудочные жалобы (Ж)	2,0 ± 0,2 2,69	2,7 3,27	4,8 ± 0,2 5,4	4,5 4,8
Боли – «ревматический фактор» (Р)	5,2 ± 0,3 5,40	4,7 4,83	9,4 ± 0,3 7,1	6,3 5,7
Сердечные жалобы (С)	2,5 ± 0,2 2,97	3,2 3,58	6,4 ± 0,2 6,5	4,9 5,2
Интенсивность – «давление жалоб» (Д)	14,7 ± 0,7 15,66	12,3 13,25	30,0 ± 1,5 28,8	33,2 17,8

Для того чтобы оценить степень физических недомоганий отдельного испытуемого, авторы методики предлагают рассматривать ее в сравнении с данными как выборки пациентов, так и контрольной группы здоровых, а также учитывать возрастные и половые характеристики, так как частота жалоб по различным шкалам существенно зависит от этих параметров.

Таким образом, «сырые» данные конкретного испытуемого должны сопоставляться с показателями, полученными в группе пациентов и контрольной группе здоровых с учетом возраста и пола.

В качестве такого показателя для сопоставления была выбрана кумулятивная (суммарная) процентная оценка, так называемый процентный ранг – доля испытуемых выборки стандартизации, которые получили равный или более низкий балл, чем данный испытуемый.

В итоге при обследовании с помощью ПСО могут быть получены 5 процентно-ранговых оценок, которые относятся к контрольной группе, и 5 процентно-ранговых оценок, относящихся к группе больных.

ПСО предполагает также графическое изображение оценок теста, которое дает наглядное представление о результатах обследования.

Раздельно для мужчин и женщин разработан лист анализа данных, в котором для соответствующей возрастной группы в зависимости от оценок шкал конкретного испытуемого можно определить квартили (интервалы) по контрольной группе и группе пациентов.

Лист графического анализа данных с учетом квартилей

ПСО Лист анализа женский вариант Ф. И. О. Возраст Дата					Список основных жалоб с оценкой «сильно»				Вычисление суммарных оценок по шкалам: Истощение И: 1+7+29+32+36+42 = Желудочные жалобы Ж: 3+15+18+23+25+51 = Ревматический фактор Р: 9+11+13+27+41+55 = Сердечные жалобы С: 2+10+20+45+52+56 = Давление жалоб Д: И+Ж+Р+С =						
Контрольная группа									Группа пациентов						
		Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4						
И	18-30	0-1	2-3	4-7	8-					0-5	6-10	11-14	15-	И	18-30
	31-40	0-1	2-3	4-8	9-					0-5	6-10	11-16	17-		31-40
	41-50	0-2	3-4	5-8	9-					0-6	7-12	13-16	17-		41-50
	51-60	0-2	3-5	6-9	10-					0-7	8-11	12-16	17-		51-60
Ж	18-30	0	1	2-3	4-					0-1	2-4	5-7	8-	Ж	18-30
	31-40	0	1	2-4	5-					0-1	2-4	5-9	10-		31-40
	41-50	0	1-2	3-4	5-					0-1	2-5	6-9	10-		41-50
	51-60	0	1	2-3	4-					0-1	2-4	5-9	10-		51-60
Р	18-30	0-1	2-3	4-7	8-					0-2	3-6	7-10	11-	Р	18-30
	31-40	0-2	3-5	6-8	9-					0-4	5-8	9-14	15-		31-40
	41-50	0-2	3-6	7-11	12-					0-4	5-9	10-14	15-		41-50
	51-60	0-4	5-7	8-11	12-					0-5	6-10	11-16	17-		51-60
С	18-30	0	1	2-3	4-					0-2	3-5	6-9	10-	С	18-30
	31-40	0	1-2	3-4	5-					0-3	4-6	7-11	12-		31-40
	41-50	0	1-2	3-6	7-					0-3	4-7	8-12	13-		41-50
	51-60	0	1-3	4-6	7-					0-2	3-8	9-12	13-		51-60

ПСО Лист анализа женский вариант Ф. И. О. Возраст Дата						Список основных жалоб с оценкой «сильно»	Вычисление суммарных оценок по шкалам: Истощение И: 1+7+29+32+36+42 = Желудочные жалобы Ж: 3+15+18+23+25+51 = Ревматический фактор Р: 9+11+13+27+41+55 = Сердечные жалобы С: 2+10+20+45+52+56 = Давление жалоб Д: И+Ж+Р+С =					
Контрольная группа							Группа пациентов					
Д	18-30	0-5	6-12	13-22	23-		0-15	16-26	27-39	40-	Д	18-30
	31-40	0-6	7-14	15-24	25-		0-19	20-31	32-47	48-		31-40
	41-50	0-6	9-16	17-28	29-		0-21	22-32	33-49	60-		41-50
	51-60	0-11	12-20	21-30	31-		0-22	23-34	35-47	48-		51-60

Процентные показатели и квартили позволяют соотнести степень жалоб отдельного испытуемого со средними значениями жалоб контрольной группы здоровых и группы пациентов.

Таблицы перевода сырых баллов в процентные ранги

Примечание к таблицам перевода сырых баллов в процентные ранги

Процентный ранг указывает, какой процент лиц в контрольной группе (К) или в группе пациентов (П) имеет по данной шкале оценку, равную или более низкую по сравнению с результатом конкретного испытуемого.

Например, конкретный испытуемый (женщина 25 лет) получает по шкале Д (давление жалоб) 14 сырых баллов.

В таблицах перевода сырых баллов в процентные ранги для женщин от 18 до 30 лет этому сырому баллу в графе Д в контрольной группе (графа К) соответствует число 51, а в группе пациентов (графа П) – число 28.

Это означает, что 51% здоровых женщин в возрасте от 18 до 30 лет и 28% пациенток того же возраста имеют такую же или более низкую степень интенсивности жалоб (давления жалоб).

Пропуски в начале таблиц существуют потому, что никто из исследованных в контрольной группе или группе пациентов не получил по данной шкале этот сырой балл (например, никто из пациенток в возрасте от 18 до 30 лет не получил по шкале Д 0 баллов или 1 балл).

По мере дальнейшей работы с опросником процентные ранги будут уточняться, а пустые графы заполняться.

Настоящие таблицы перевода сырых баллов в процентные ранги следует рассматривать как предварительные (в оригинальном немецком варианте таблицы процентных рангов уточняются практически каждые 2–3 года).

Женщины 18–30 лет

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
0		5	33	22	12	9	33	9		
1	3	8	49	28	26	12	55	23		
2	3	9	62	42	35	17	68	28		3
3	13	17	74	57	49	28	78	35		3
4	25	26	83	69	61	34	87	46	7	3
5	37	32	87	75	65	45	90	53	10	5
6	57	41	88	83	71	52	93	63	17	5
7	71	45	93	83	80	60	96	66	23	9
8	78	54	94	88	88	65	96	75	25	11
9	83	62	97	91	94	66	96	77	30	14
10	87	68	100	91	97	74	96	82	39	20
11	93	72		92	97	77	97	82	42	20
12	96	77		95	97	80	99	86	43	20
13	99	83		95	99	82	99	89	46	26
14	99	86		97	99	85	99	94	51	28
15	100	88		98	99	91	99	95	57	31
16		89		100	100	92	99	95	61	35
17		94				94	99	98	62	35
18		98				97	99	98	70	38
19		100				97	99	98	71	40
20						97	99	98	74	40
21						100	100	100	75	43
22									75	45
23									80	46
24									81	49
25									84	49
26									88	52
27									88	60
28									90	62
29									91	62

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
30									91	63
31									93	63
32									93	66
33									94	68
34									97	69
35									99	75
36									99	77
37									99	80
38									99	85
39									99	85
40									100	91
41										92
42										92
43										92
44										92
45										92
46										92
47										92
48										92
49										92
50										92
51										98
52										100

Мужчины 18–30 лет

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
0	15		48	13	22	8	47	14	5	2
1	33	4	66	19	43	13	69	17	8	2
2	45	12	81	32	61	13	81	27	11	2
3	56	16	88	32	68	22	88	35	18	3
4	71	22	91	40	77	25	93	45	22	3
5	86	30	95	49	85	32	97	54	34	5
6	90	35	99	54	92	38	97	59	41	6
7	93	40	99	62	95	41	99	73	51	6
8	97	50	100	76	97	52	99	79	58	11
9	97	61		79	98	60	100	89	65	13
10	98	67		87	100	67		92	68	13
11	99	77		89		71		95	73	13
12	99	82		89		76		97	80	16
13	99	84		92		79		98	81	17
14	100	88		95		83		98	82	17
15		94		95		86		98	86	22
16		96		95		89		98	91	25
17		98		97		94		100	92	29
18		100		98		95			95	32
19				100		97			96	32
20						98			96	33
21						100			99	35
22									99	37
23									99	37
24									99	40
25									99	40
26									99	41
27									100	41
28										43
29										48
30										51
31										59

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
32										62
33										65
34										68
35										68
36										71
37										75
38										76
39										81
40										82
41										82
42										86
43										86
44										92
45										92
46										92
47										94
48										94
49										94
50										94
51										94
52										95
53										95
54										97
55										97
56										97
57										97
58										97
59										97
60										98
61										98
62										98
63										98
64										100

Женщины 31–45 лет

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
0		3	25	20	7	1	18	9		
1	9	5	45	31	18	5	22	15	2	1
2	20	9	56	38	22	9	34	20	2	1
3	35	16	67	53	29	11	49	24	4	1
4	53	23	78	58	40	17	58	40	4	1
5	60	30	85	64	51	20	69	46	7	3
6	72	36	89	71	58	25	74	54	16	3
7	76	42	89	81	65	31	82	59	16	4
8	80	50	89	84	69	41	87	67	20	5
9	87	56	92	86	72	47	89	70	24	6
10	92	63	94	94	76	56	93	75	29	6
11	94	73	96	95	78	67	98	81	38	10
12	96	80	96	95	85	73	98	88	40	11
13	98	84	98	96	89	75	100	89	40	12
14	98	89	100	97	89	77		91	40	13
15	98	93		98	89	82		95	42	13
16	98	93		99	92	87		96	42	16
17	100	97		99	98	88		97	49	20
18		98		100	98	93		98	53	22
19		98			100	94		98	62	25
20		99				96		99	64	26
21		100				97		99	69	28
22						98		99	71	31
23						99		99	73	34
24						100		100	76	38
25									76	45
26									78	47
27									78	50
28									80	53
29									80	54
30									80	55
31									85	56

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
32									85	59
33									87	62
34									92	66
35									92	69
36									92	69
37									93	71
38									93	72
39									93	73
40									96	74
41									96	77
42									98	80
43									98	82
44									98	83
45									98	84
46									98	85
47									98	85
48									98	86
49									98	86
50									98	86
51									98	88
52									98	92
53									98	93
54									98	93
55									100	93
56										95
57										96
58										96
59										96
60										96
61										96
62										97
63										98
64										99

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
65										99
66										99
67										99
68										99
69										99
70										99
71										99
72										99
73										99
74										99
75										99
76										100

Мужчины 31–45 лет

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
0	23	6	45	23	10	12	39	14	3	
1	55	12	71	32	23	23	58	38	13	3
2	65	19	84	41	32	29	84	46	16	4
3	74	35	90	52	45	33	87	52	23	6
4	80	51	100	58	70	42	90	65	29	7
5	87	68		68	70	48	94	72	39	7
6	90	71		72	77	58	94	75	39	10
7	90	78		78	81	59	94	81	45	16
8	90	80		84	87	68	94	86	48	17
9	94	83		86	90	72	97	88	61	19
10	94	87		91	94	74	97	91	68	22
11	94	90		93	94	84	97	94	68	29
12	97	90		97	94	86	97	94	68	35
13	97	93		97	97	86	100	97	71	35
14	97	96		97	100	90		99	71	41
15	100	84		97		94		99	77	42

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
16		97		100		96		100	81	45
17		99				96			87	48
18		99				97			87	49
19		99				56			87	51
20		99				99			90	55
21		100				99			91	57
22						99			91	62
23						99			91	64
24						99			94	68
25						100			94	71
26									94	72
27									94	72
28									94	74
29									94	77
30									94	81
31									94	84
32									94	84
33									94	86
34									94	86
35									97	87
36									100	88
37										88
38										88
39										88
40										88
41										90
42										91
43										93
44										96
45										97
46										97
47										97
48										97

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
49										97
50										97
51										97
52										97
53										97
54										99
55										99
56										99
57										99
58										99
59										99
60										99
61										99
62										99
63										100

Женщины 46–60 лет

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
0	5	1	37	15	3	2	13	5		
1	8	5	53	24	11	3	26	8		
2	24	7	63	37	13	5	39	11		
3	39	12	74	40	16	10	55	15		
4	58	18	79	44	18	11	68	20		1
5	58	24	84	53	21	11	76	27		1
6	61	36	87	61	34	13	87	36	3	1
7	68	47	92	66	42	18	87	51	5	2
8	82	54	92	70	47	22	87	61	13	6
9	87	61	95	76	58	24	89	67	16	6
10	89	70	95	81	63	28	92	70	21	7
11	89	79	97	85	66	35	95	76	24	7
12	89	81	97	90	71	40	95	81	24	8

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
13	92	85	97	91	76	48	100	81	29	8
14	100	87	97	94	79	57		88	39	9
15		89	97	96	84	63		89	42	10
16		91	100	98	89	67		91	45	12
17		94		98	92	75		94	47	13
18		96		99	95	79		97	47	13
19		97		99	95	84		97	50	15
20		97		99	97	90		99	55	16
21		98		100	100	94		100	63	19
22		100				96			63	19
23						99			66	22
24						100			68	22
25									71	26
26									71	28
27									79	33
28									82	37
29									84	38
30									84	42
31									84	45
32									84	46
33									84	47
34									84	47
35									87	49
36									89	53
37									92	54
38									92	57
39									95	58
40									95	61
41									95	65
42									95	67
43									95	69
44									95	70
45									95	73

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
46									95	74
47									95	76
48									95	79
49									95	81
50									95	82
51									95	83
52									95	84
53									95	87
54									95	89
55									95	89
56									95	90
57									95	90
58									97	90
59									100	91
60										91
61										92
62										92
63										92
										94
										94
										96
										96
										97
										98
										98
										98
										98
										99
										99
										99
										99
										99
										99
										99
										99

Сырые баллы	Процентные ранги										
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д		
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П	
											99
											99
											99
											99

Мужчины 46–60 лет

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
0	24	3	55	18	10	5	48	12	7	
1	31	7	76	36	24	11	62	19	7	
2	48	10	83	48	31	14	62	22	14	
3	55	15	86	58	38	21	72	29	24	1
4	72	27	86	67	45	25	76	37	31	1
5	86	38	86	70	45	27	86	40	31	5
6	90	42	93	78	55	34	90	50	34	5
7	93	51	93	82	55	40	90	58	41	7
8	97	62	93	86	62	48	90	64	45	8
9	97	70	97	88	65	52	93	68	48	11
10	97	84	100	90	69	56	100	78	48	12
11	97	88		92	69	59		82	52	12
12	100	90		93	76	64		85	55	12
13		95		93	76	74		92	55	14
14		96		96	86	77		92	66	16
15		96		96	97	84		93	66	21
16		99		96	97	89		96	66	26
17		100		97	97	93		97	66	26
18				97	97	96		97	66	29
19				97	97	96		97	66	33
20				97	100	96		97	69	36
21				100		96		100	76	37
22						97			79	40
23						97			79	40

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
24						100			79	40
25									79	45
26									79	51
27									79	53
28									79	58
29									79	59
30									90	64
31									90	64
32									93	66
33									93	66
34									93	67
35									93	70
36									93	70
37									93	74
38									97	77
39									97	78
40									97	79
41									100	82
42										82
43										86
44										88
45										89
46										89
47										93
48										93
49										93
50										95
51										96
52										97
53										97
54										97
55										97
56										97

Сырые баллы	Процентные ранги									
	Шкала И		Шкала Ж		Шкала Р		Шкала С		Шкала Д	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
57										97
58										97
59										97
60										97
61										97
62										97
63										97
64										97
65										97
66										97
67										99
68										99
69										99
70										99
71										99
72										99
73										99
74										99
75										99
76										99
77										99
78										99
79										99
80										99
81										99
82										99
83										100

Кроме интерпретации по 5 стандартным шкалам, возможен более сложный и дифференцированный анализ, основывающийся на всех 57 пунктах.

Например, при анализе результатов теста представляют интерес прежде всего экстремальные значения отдельных пунктов.

Редко встречающиеся жалобы, не входящие в шкалы, также могут иметь значение при анализе результатов обследования.

Кроме того, отсутствие данных по отдельным пунктам, например «повышенная или пониженная половая возбудимость», может характеризовать определенную проблематику. Представление испытуемого о причине недомогания выясняет субъективную обусловленность жалоб (психическую или физическую).

ДИАГНОСТИКА СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СТРЕССОВЫХ УСЛОВИЯХ (ДСПАВСУ)

[Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Институт психотерапии, 2002. – 488 с. – С. 452-461.]

Цель – определение типа поведенческой активности в стрессовых условиях и характерных особенностей, присущих каждому типу.

Инструкция.

Вам предлагается ряд вопросов, касающихся особенностей жизни, активности в делах и общении или поведения в эмоционально напряженных ситуациях.

Внимательно прочтите каждый вопрос (утверждение) и выберите вариант ответа, который наиболее соответствует вашему поведению.

Текст опросника.

1. Бывает ли вам трудно выбрать время, чтобы сходить в парикмахерскую?

1. никогда;
2. иногда;
3. почти всегда.

2. У вас такая работа, которая «взбадривает» (стимулирует)?

1. меньше, чем работа большинства людей;
2. примерно такая же, как работа большинства людей;
3. больше, чем работа большинства людей.

3. Ваша повседневная жизнь в основном заполнена:

1. делами, требующими решения;
2. обыденными делами;
3. делами, которые вам скучны.

4. Жизнь некоторых людей порой бывает переполнена неожиданностями, непредвиденными обстоятельствами и осложнениями.

Как часто вам приходится сталкиваться с такими событиями?

1. несколько раз в день;
2. несколько раз в неделю;

3. примерно раз в день;
4. раз в неделю;
5. раз в месяц или реже.

5. В случае если вас что-то сильно гнетет, давит или люди слишком многого требуют от вас, вы:

1. едите чаще и/или больше обычного;
2. не замечаете никаких существенных изменений в обычном аппетите;
3. теряете аппетит и/или меньше едите.

6. В случае если вас что-то гнетет, давит или у вас есть неотложные заботы, вы:

1. немедленно принимаете соответствующие меры;
2. тщательно обдумываете, прежде чем начать действовать.

7. Как быстро вы обычно едите?

1. я обычно заканчиваю есть раньше других;
2. я ем немного быстрее других;
3. я ем с такой же скоростью, как и большинство людей;
4. я ем медленнее, чем большинство людей.

8. Ваши родные или друзья когда-либо говорили, что вы едите чересчур быстро?

1. да, часто;
2. да, раз или два;
3. нет, мне никто никогда этого не говорил.

9. Как часто вы делаете несколько дел одновременно, например, едите и работаете?

1. я делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно;
2. я делаю это только тогда, когда не хватает времени;
3. я делаю это редко или никогда не делаю.

10. Когда вы слушаете кого-либо и этот человек слишком долго не может закончить мысль, вы чувствуете желание поторопить его?

1. часто;
2. иногда;
3. почти никогда.

11. Как часто вы действительно заканчиваете мысль медленно говорящего, чтобы ускорить разговор?

1. часто;
2. иногда;
3. почти никогда.

12. Как часто ваши близкие или друзья замечают, что вы невнимательны, если вам говорят о чем-либо слишком подробно?

1. раз в неделю или чаще;
2. несколько раз в месяц;
3. почти никогда;
4. никогда.

13. Если вы говорите своим близким или друзьям, что приедете в определенное время, как часто при этом вы опаздываете?

1. иногда;
2. редко;
3. почти никогда;
4. я никогда не опаздываю.

14. Бывает ли, что вы торопитесь к месту встречи, хотя времени еще вполне достаточно?

1. часто;
2. иногда;
3. редко или никогда.

15. Предположим, что вы должны с кем-то встретиться в условленное время, например на улице, в вестибюле метро и т. п., и этот человек опаздывает уже на 10 минут, тогда вы:

1. спокойно подождете;
2. будете прохаживаться в ожидании;
3. обычно у вас есть с собой книга или газета, чтобы было чем заняться в ожидании.

16. Если вам приходится стоять в очереди, например в столовой, в магазине и т. п., то вы:

1. спокойно ждете своей очереди;
2. испытываете нетерпение, но не показываете этого;
3. чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие;
4. решительно отказываетесь стоять в очереди и пытаетесь найти способ избежать потери времени.

17. Если вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, шахматы, домино, волейбол и т. п.), то вы:

1. напрягаете все силы для победы;
2. стараетесь выиграть, но не слишком усердно;
3. играете скорее для удовольствия, чем серьезно.

18. Представьте, что вы и ваши друзья (или сотрудники) начинаете новую работу.

Что вы думаете о соревновании в этой работе?

1. предпочитаю избегать этого;
2. принимаю, потому что это неизбежно;
3. получаю удовольствие, так как это меня подбадривает и стимулирует.

19. Когда вы были моложе, большинство людей считали, что вы:

1. часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим;
2. иногда стараетесь и вам нравится быть во всем первым и лучшим;
3. обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены);
4. вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

20. Чем, по вашему мнению, вы отличаетесь в настоящее время:

1. часто стараетесь (или по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
2. иногда стараетесь и вам нравится во всем быть первым и лучшим;
3. обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены);
4. вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

21. По мнению ваших родных или друзей, вы:

1. часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
2. иногда стараетесь и вам нравится быть во всем первым и лучшим;
3. обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены);
4. вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

22. Как оценивают ваши родные или друзья вашу общую активность?

1. недостаточная активность, медлительность; надо быть активнее;
2. около среднего; всегда есть какое-то занятие;
3. сверхактивность, бьющая через край энергия.

23. Согласились бы знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?

1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно нет.

24. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы менее энергичны, чем большинство людей?

1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно нет.

25. Согласились бы хорошо знающие вас люди с тем, что за короткое время вы способны выполнить большой объем работы?

1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно нет.

26. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы легко сердитесь (раздражаетесь)?

1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно нет.

27. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы живете мирной и спокойной жизнью?

1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно нет.

28. Согласились бы хорошо знающие вас люди, что вы большую часть дел делаете в спешке?

1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно нет.

29. Согласились ли бы хорошо знающие вас люди, что вас радует соревнование (состязание) и вы очень стараетесь выиграть?

1. да, абсолютно;
2. возможно, да;
3. возможно, нет;
4. абсолютно нет.

30. Какой характер был у вас, когда вы были моложе?

1. вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
2. вспыльчивый, но поддающийся контролю;
3. вполне уравновешенный (не было проблем);
4. почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

31. Каким вы представляете свой характер сегодня:

1. вспыльчивый и с трудом поддающийся контролю;
2. вспыльчивый, но поддающийся контролю;
3. вполне уравновешенный;
4. почти никогда не сержусь (не выхожу из себя).

32. Когда вы погружены в работу и кто-либо (не начальник) прерывает вас, что вы обычно чувствуете при этом?

1. я чувствую себя вполне хорошо, так как после неожиданного перерыва работается лучше;
2. я чувствую легкую досаду;
3. я чувствую раздражение, потому что это мешает делу.

33. Если повторяющиеся прерывания в работе действительно вас разозлили, то вы:

1. ответите резко;
2. ответите в спокойной форме;
3. попытаетесь что-то сделать, чтобы это предотвратить;
4. попытаетесь найти более спокойное место для работы, если это возможно.

34. Как часто вы выполняете работу, которую должны закончить к определенному сроку?

1. ежедневно или часто;
2. еженедельно;
3. ежемесячно или реже.

35. Работа, которую вы должны закончить к определенному сроку, как правило:

1. не вызывает напряжения, потому что привычна, однообразна;
2. вызывает сильное напряжение, так как срыв срока может повлиять на работу группы людей.

36. Вы сами себе определяете сроки выполнения работы на службе и дома?

1. нет;
2. да, но только изредка;
3. да, весьма часто.

37. Качество работы, которую вы выполняете, к концу назначенного срока бывает:

1. лучше;
2. обычное;
3. хуже.

38. Бывает ли, что на работе вы одновременно выполняете два или несколько заданий, делая то одно, то другое?

1. нет, никогда;
2. да, но не так часто;
3. да, постоянно.

39. Были бы вы удовлетворены возможностью оставаться на нынешней работе в следующем году?

1. да;
2. нет, мне хотелось бы добиться большего;
3. конечно, нет, я делаю все для того, чтобы меня повысили, иначе буду очень расстроен.

40. Если бы вы могли выбрать, то что бы вы предпочли:

1. прибавку к заработной плате без повышения в должности;
2. продвижение в должности без существенного повышения зарплаты.

41. К концу отпуска вы:

1. хотите продлить его еще на недельку-другую;
2. чувствуете, что готовы вернуться к обычной работе;
3. вам хочется, чтобы отпуск кончился и вы могли вернуться к обычной работе.

42. Бывало ли так, что за последние три года вы брали меньше дней отпуска, чем положено?

1. да;
2. нет;
3. нет, никогда.

43. Бывает ли, что во время отпуска вы не можете перестать думать о работе?

1. да, часто;
2. да, иногда;
3. нет, никогда.

44. В последние три года вы получали какие-либо поощрения на работе?

1. нет, никогда;
2. иногда;
3. да, часто.

45. Как часто вы приносите работу домой или изучаете дома материалы, связанные с работой?

1. редко или никогда;
2. раз в неделю или реже;
3. почти постоянно.

46. Как часто вы остаетесь на работе после окончания рабочего дня или приходите на работу в неурочное время?

1. на моей работе это невозможно;
2. весьма редко;
3. иногда (реже чем раз в неделю).

47. Вы обычно остаетесь дома, если у вас озноб или повышенная температура?

1. да;
2. нет.

48. Если вы чувствуете, что начинаете уставать от работы, то вы:

1. некоторое время работаете менее активно, пока силы не вернуться к вам;
2. продолжаете работать также активно, несмотря на усталость.

49. Когда вы работаете в коллективе, другие ожидают от вас, что вы будете руководить?

1. редко;
2. не чаще, чем от других;
3. чаще, чем от других.

50. Вы записываете для памяти распорядок дня (что нужно сделать)?

1. никогда;
2. иногда;
3. часто.

51. Если кто-то поступает по отношению к вам нечестно, то вы:

1. прямо указываете ему на это;
2. находитесь в нерешительности и поступаете в зависимости от обстоятельств;
3. ничего не говорите об этом.

52. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы прилагаете:

1. гораздо больше усилий;
2. несколько больше усилий;
3. примерно столько же усилий;
4. немного меньше усилий;
5. гораздо меньше усилий.

53. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы чувствуете:

1. значительно большую ответственность;
2. несколько большую ответственность;
3. примерно такую же ответственность;
4. несколько меньшую ответственность;
5. значительно меньшую ответственность.

54. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы чувствуете необходимость торопиться?

1. гораздо больше;
2. несколько больше;
3. столько же;
4. несколько меньше;
5. гораздо меньше.

55. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, вы:

1. значительно более аккуратны;
2. несколько более аккуратны;
3. примерно в такой же степени аккуратны;
4. несколько менее аккуратны;
5. значительно менее аккуратны.

56. По сравнению с другими людьми, выполняющими такую же работу, ваше отношение к ней:

1. гораздо более серьезное;
2. несколько более серьезное;
3. мало отличается от других;
4. несколько менее серьезное;
5. значительно менее серьезное.

57. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет назад, сейчас вы работаете в течение недели:

1. больше часов;
2. примерно столько же;
3. меньше, чем раньше.

58. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа требует:

1. меньшей ответственности;
2. столько же ответственности;
3. большей ответственности.

59. По сравнению с работой, которую вы выполняли 10 лет тому назад, нынешняя работа:

1. более престижна;
2. столь же престижна;
3. менее престижна.

60. Сколько разных работ вы сменили за последние 10 лет (учтите, пожалуйста, любые изменения в характере или месте работы)?

1. изменений не было или были однажды;
2. две;
3. три;
4. четыре;
5. пять и более.

61. За последние 10 лет вы ограничили число своих развлечений из-за недостатка времени?

1. да;
2. нет.

Бланк ответов.

№№	1	2	3	4	5	№№	1	2	3	4	5
1						31					
2						32					
3						33					
4						34					
5						35					
6						36					
7						37					
8						38					
9						39					
10						40					
11						41					
12						42					
13						43					
14						44					
15						45					
16						46					
17						47					
18						48					
19						49					
20						50					
21						51					
22						52					
23						53					
24						54					
25						55					
26						56					
27						57					
28						58					
29						59					
30						60					
						61					

Обработка данных.

В каждом вопросе (утверждении) выбранные варианты ответов оцениваются в баллах.

Подсчитывается балл по каждому вопросу (утверждению), и затем суммируются все баллы для получения общего результата по всем вопросам.

Ключ.

№№	Баллы	№№	Баллы	№№	Баллы	№№	Баллы
1	13, 7, 1	16	13, 9, 5, 1	31	1, 5, 9, 13	46	13, 7, 1
2	13, 7, 1	17	1, 7, 13	32	13, 7, 1	47	13, 1
3	1, 7, 13	18	13, 7, 1	33	1, 5, 9, 13	48	13, 1
4	1, 4, 7, 10, 13	19	1, 5, 9, 13	34	1, 7, 13	49	13, 7, 1
5	1, 7, 13	20	1, 5, 9, 13	35	13, 1	50	13, 7, 1
6	1, 13	21	1, 5, 9, 13	36	13, 7, 1	51	1, 7, 13
7	1, 5, 9, 13	22	13, 7, 1	37	1, 7, 13	52	1, 4, 7, 10, 13
8	1, 7, 13	23	1, 5, 9, 13	38	13, 7, 1	53	1, 4, 7, 10, 13
9	1, 7, 13	24	13, 9, 5, 1	39	13, 7, 1	54	1, 4, 7, 10, 13
10	1, 7, 13	25	1, 5, 9, 13	40	13, 1	55	1, 4, 7, 10, 13
11	1, 7, 13	26	1, 5, 9, 13	41	13, 7, 1	56	1, 4, 7, 10, 13
12	1, 5, 9, 13	27	13, 9, 5, 1	42	1, 7, 13	57	1, 7, 13
13	13, 9, 5, 1	28	1, 5, 9, 13	43	1, 7, 13	58	13, 7, 1
14	1, 7, 13	29	1, 5, 9, 13	44	13, 7, 1	59	1, 7, 13
15	13, 7, 1	30	1, 5, 9, 13	45	13, 7, 1	60	13, 10, 7, 4, 1
						61	1, 13

Интерпретация результатов.

- Если **количество баллов не превышает 167**, то с высокой вероятностью диагностируется выраженный тип поведенческой активности личности – **тип А**;
- **168-335 баллов** – диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа А (условно А1);
- **336-459 баллов** – диагностируется промежуточный (переходный) тип личностной активности – **тип АБ**;
- **460-626 баллов** – диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа Б (условно Б1);
- **627 баллов и выше** – с высокой вероятностью диагностируется выраженный поведенческий тип личностной активности – **тип Б**.

Для испытуемых с выраженной поведенческой активностью типа А характерны:

- преувеличенная потребность в деятельности – сверхвовлеченность в работу, инициативность, неумение отвлечься от работы, расслабиться; нехватка времени для отдыха и развлечений;
- постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех, высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на «поражение»;
- неумение и нежелание выполнять каждодневную обстоятельную и однообразную работу;
- неспособность к длительной и устойчивой концентрации внимания;
- нетерпеливость, стремление делать все быстро: ходить, есть, говорить, принимать решения;
- энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепляемая жестами и мимикой и нередко сопровождающаяся напряжением мышц лица и шеи;
- импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах, неумение до конца выслушать собеседника;
- соревновательность, склонность к соперничеству и признанию, амбициозность, агрессивность по отношению к субъектам, противодействующим осуществлению планов;
- стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и жизненными трудностями.

Для лиц, у которых диагностируется тенденция к поведенческой активности типа А1, характерны:

- повышенная деловая активность, напористость, увлеченность работой, целеустремленность;
- нехватка времени для отдыха в известной мере компенсируется расчетливостью и умением выбрать «главное направление» деятельности, быстрым принятием решения;
- энергичная, выразительная речь и мимика;
- эмоционально насыщенная жизнь, честолюбие, стремление к успеху и лидерству, неполная удовлетворенность достигнутым, постоянное желание улучшить результаты проделанной работы;
- чувствительность к похвале и критике;
- неустойчивость настроения и поведения в стрессонасыщенных ситуациях;
- стремление к соревновательности, однако без амбициозности и агрессивности;
- при обстоятельствах, препятствующих выполнению намеченных планов, легко возникает тревога, снижается уровень контроля личности, но преодолевается волевым усилием.

Для лиц, у которых диагностируется промежуточный (переходный) тип поведенческой активности АБ, характерны:

- активная и целенаправленная деловитость;
- разносторонность интересов;

- умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом;
- моторика и речевая экспрессия умеренно выражены;
- не показывают явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера;
- эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении;
- относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов;
- хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

Испытуемым с типом личности Б1 свойственны:

- размеренная деловая активность, уравновешенность, удовлетворенность своей деятельностью;
- строгое соблюдение режима «работа – отдых»;
- легкая переключаемость от работы к повседневной жизни и отдыху;
- стремление сохранять налаженный процесс выполнения работы, неторопливость;
- спокойная, четкая речь, слабая мимика;
- устойчивое настроение;
- стремление заранее предотвращать стрессовые ситуации;
- отсутствие стремления к соревновательности и доминированию в коллективе.

Для лиц с выраженной поведенческой активностью типа Б свойственны:

- заниженная потребность в деятельности – отсутствие увлеченности, рассеянность, безынициативность, постоянное стремление отвлечься;
- не находят ободрения в работе;
- желание отдыхать и развлекаться;
- пассивность, вялость, депрессивность;
- настороженность, обдумывание каждого шага;
- медлительность, концентрация на одной задаче;
- нерасторопность;
- избегание эмоциональных контактов, соревновательности;
- равнодушие к мнению окружающих и всему, что происходит вне их деятельности.

Психосоматика нашей жизни (ПНЖ)

[Психосоматика нашей жизни [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.psynavigator.ru/tests.php?code=460>]

Цели: выявить части тела, реагирующие в первую очередь на скрываемые эмоции; определить уровни подверженности частей тела негативным психологическим факторам.

Теоретическая основа.

Много веков назад за исцелением телесных и душевных страданий обращались к одному и тому же человеку – ведуну или ведунье.

Оттого и звали их так, что ведали, от чего хвори человеческие приходят.

С тех пор многие знания были потеряны, а болезнями физическими и психологическими занимаются совершенно разные целители, как правило, не замечающие связи одного с другим.

А тем не менее поговорка о том, что все болезни от нервов, продолжает ходить в народе, но к ней почему-то относятся легкомысленно, не воспринимают всерьез.

Но те, кто занимается психосоматикой, считают, что языком болезней наше тело говорит с нами, пытаясь привлечь внимание к той или иной проблеме психологического характера.

Вроде как страданиями организм намекает нам, что мы полностью израсходовали не только психические, но и физические ресурсы, откладывая решение своих проблем и внутренних препятствий.

Инструкция.

А ваше тело говорит с вами о ваших проблемах, намекает на какие-то скрываемые эмоции?

Попробуйте определить это, ответив на несколько вопросов.

Старайтесь отвечать быстро, без раздумий, и помните, что данный тест не является диагностическим средством, а призван обратить ваше внимание на здоровье и внутреннюю гармонию.

Желаем удачи!

Текст опросника.

1. Какой юмор вам кажется смешным и расслабляющим?

- а) так называемый «черный»;
- б) неординарные случаи из жизни;
- в) с элементами пошлости;
- г) с двойным смыслом;
- д) простой, без неприличностей.

2. Что чаще всего вас беспокоит?

- а) насморк и больное горло;
- б) перепады давления;
- в) изжога;
- г) разнообразные прыщи;
- д) боли в шеи, руках или пояснице.

3. Как часто вы смотрите в зеркало в течение дня?

- а) перед каждым выходом на улицу;
- б) несколько раз, чтобы убедиться, что внешний вид в порядке;
- в) утром, когда умываетесь;
- г) очень часто, при любом удобном случае;
- д) по утрам, перед выходом на работу.

4. Чья мудрая мысль ближе к вашему видению жизни?

- а) «Мало обладать выдающимися качествами, надо еще уметь ими пользоваться» (Ф. Ларошфуко);
- б) «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным» (Сенека);
- в) «Если вас никто не любит, будьте уверены – это ваша вина» (Ф. Добридж);
- г) «Доброта, высказанная нам каким-либо человеком, привязывает нас к нему» (Ж.-Ж. Руссо);
- д) «Сколько же есть вещей, без которых можно жить» (Сократ).

5. Фильмы вы смотрите в первую очередь:

- а) для поднятия настроения;
- б) в познавательных целях;
- в) чтобы дать голове отдохнуть;
- г) чтобы погрузиться эмоционально в другой мир;
- д) в качестве фона при обыденных занятиях.

6. Ваше отношение к еде:

- а) предпочитаете питаться правильно;
- б) цените хорошую и вкусную кухню;
- в) любите сытно поесть;
- г) вы гурман в области избранных блюд;
- д) простая и привычная кухня вас привлекает больше.

7. При гриппе или серьезной простуде:

- а) позволяете себе спокойно поболеть;
- б) погружаетесь в страдания с головой;
- в) пару дней даете себе отлежаться, а затем снова в бой;
- г) болеете дома, но держите руку на пульсе;
- д) даже при «честной» болезни вас одолевают домашние заботы.

8. Неприятные ситуации:

- а) целенаправленно стараетесь побыстрее забыть;
- б) переживаете очень эмоционально;
- в) уходят в прошлое, как только миновали;
- г) долгое время заново проигрываете их в памяти;
- д) вызывают неприятный осадок, но и они бывают полезны.

9. Как вы обычно спите?

- а) предпочитаете сворачиваться в клубочек;
- б) на спине или боку, в свободных позах;
- в) в обнимку с подушкой;
- г) по диагонали кровати, на животе;
- д) вытянувшись «солдатиком».

10. Чтение для вас:

- а) важный элемент жизни;
- б) отдушина;
- в) скорее необходимость;
- г) возможность расслабиться;
- д) редкое удовольствие.

11. Самое памятное событие в вашей жизни связано:

- а) с «прошлой» жизнью;
- б) с яркими личными переживаниями;
- в) с жизненными переменами;
- г) с вашими профессиональными достижениями;
- д) с семьей.

Бланк ответов.

№№	а, б, в, г, д	№№	а, б, в, г, д	№№	а, б, в, г, д
1		5		9	
2		6		10	
3		7		11	
4		8			

Обработка данных.

Необходимо подсчитать встречаемость в ответах каждой буквы.

Интерпретация результатов.

А. Дыхательная система.

Обратите внимание на свою дыхательную систему.

Это сфера самовыражения всех эмоциональных процессов.

Легкие, а именно они в первую очередь оказываются главным элементом системы дыхания, отвечают за способность радоваться жизни.

Разлад этих органов говорит о душевной боли, тщательно скрываемых и подавляемых переживаниях.

Как следствие, теряется интерес к жизни, человек перестает «дышать полной грудью».

Дыхательная система ярко показывает страх, беспокойство, нежелание говорить о чем-либо (болезни горла, потеря голоса), отчаяние, печаль.

В таком случае стоит попытаться изменить свое отношение к жизни, научиться радоваться даже бытовым мелочам, постараться разобраться в том, что мучит, и избавиться от этих вредных переживаний.

Б. Сердечно-сосудистая система.

Уже в античной Элладе сердце считалось центром аффектов и страстей.

Именно этой области человеческого тела приписывалось образование гнева, храбрости, честолюбия и тревоги.

Все проблемы с сердцем говорят о том, что в своих усилиях и переживаниях человек доходит до пределов своих возможностей.

Слишком много сил при этом тратится на завоевание любви и уважения окружающих, но при этом человек забывает о собственных нуждах.

Проблемы с давлением крови указывают на высокую чувствительность человека: либо к собственным былым ошибкам, либо к негативной ситуации вокруг.

Все вкуче говорит о том, что нужно больше любить и ценить себя, не позволять обстоятельствам определять события в своей жизни, а самостоятельно отвечать за все происходящее с вами, научиться ценить свою неповторимость.

В. Пищеварительная система.

Когда речь заходит о нарушениях в работе системы питания, то на первом месте стоит желание обрести уверенность и защищенность.

За этими проблемами скрывается также депрессия и страх, нежелание принять какую-либо ситуацию или человека.

Возможно, это вызвано повышенной критичностью ко всему, что приходит извне.

И тогда человек либо отказывается от новых идей, придерживаясь старых и привычных устоев, или придирается к любой мелочи, когда нужно взглянуть на ситуацию более глобально.

Стремление контролировать все, включая собственное тело, и вызывает подобные неприятности в организме.

Пора научиться чуть больше доверять людям, хотя бы самым близким из них.

Постарайтесь мыслить более позитивно, не отвергая новые веяния, возможно, в них есть что-то положительное и для вас.

Г. Кожные реакции.

Этот важный орган яснее других отражает внутренние конфликты.

Начнем с того, что именно кожа является границей между внутренним и внешним миром, между своим и чужим.

Ее еще называют «выступающим» органом нервной системы.

А если говорить языком психосоматики, то кожа показывает способность человека ценить себя перед лицом окружающего мира.

То есть человек придает большое значение тому, что о нем подумают другие люди, как к нему относятся.

В экстремальных случаях проблемы с кожей являются оправданием, чтобы отдалиться от людей.

Или показателем того, что не удастся внутренне принять решение относительно какого-то конфликта.

Как правило, это присуще людям, которые не позволяют себе ошибаться, лишая себя права быть несовершенным.

Но нужно научиться уважать и ценить себя за свою исключительность и индивидуальность.

И разрешить себе принимать решения, которые интересны для вас, хотя могут и не понравиться окружающим.

Д. Опорно-двигательный аппарат.

Считается, что на возникновение проблем в этой сфере влияют актуальные психические конфликтные ситуации человека.

Именно застойная эмоциональная напряженность влияет на появление артрических заболеваний.

Это люди, как правило, очень строгие к себе, не позволяющие себе расслабиться, высказать свои желания и потребности, считая, что окружающие должны понять сами и предложить это.

А если этого не происходит, то гнев скапливается, разрушая суставы.

Проблемы с руками – нужно обратить внимание на дело рук своих, плечи – груз чужих проблем больше, чем способен вынести организм, а если симптомы совсем не радуют, то, скорее всего, груз прошлого не позволяет действовать и двигаться дальше.

Чтобы справиться со сложившейся ситуацией, для начала нужно научиться высказывать то, что гнетет и мешает радоваться жизни, озвучивать свои просьбы, не ждать, пока кто-то догадается и осуществит...

И если чужие проблемы или былые сложности давят непосильным грузом, постарайтесь разрешить эту ситуацию как можно скорее, не давайте себя в обиду.

Интерпретация результатов по О. Б. Поляковой.

Уровни подверженности частей тела негативным психологическим факторам	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов	0-1	2-4	5-6	7-9	10-11

Скрытый стресс (СС)

[Скрытый стресс [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.my-test.ru/to-test/for-people34.html>]

Цель – определить уровень скрытого стресса.

Инструкция.

В тексте опросника ряд утверждений.

Если вы согласны, ответ «да», то в бланке ответов поставьте плюс (+).

Если не согласны, ответ «нет», то минус (-).

Текст опросника.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведете автомобиль, а рядом сидящие постоянно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Кто-то без причин повышает голос.
6. Кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетающихся друг с другом.
8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнера.
9. Разговор с человеком, который знает вас лучше вас самого.

Бланк ответов.

№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -
1		4		7	
2		5		8	
3		6		9	

Обработка данных.

Необходимо подсчитать количество плюсов.

Каждый плюс – это 1 балл.

Далее находится сумма.

Интерпретация результатов.

0–4 балла.

Вы спокойный человек, и повседневные неприятности не могут вывести вас из себя.

5–9 баллов.

Повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам.

Попытайтесь избегать подобных неприятностей или постарайтесь меньше обращать на них внимание.

Это поможет уйти от скрытых стрессов, которые способны незаметно расшатать вашу психику.

Интерпретация результатов (по О. Б. Поляковой).

Уровни скрытого стресса	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов	0-1	2-3	4-5	6-7	8-9

Степень загрязнения вашего организма (СЗВО)

[Степень загрязнения вашего организма [Электронный ресурс] – режим доступа: http://www.genskie-nogki.ru/test_zagryznenie.php]

Цель – определить степень загрязнения вашего организма.

Инструкция.

Ответьте на вопросы: «да» (+) или «нет» (-).

Текст опросника.

1. Имеются ли на вашей коже высыпания, покраснения или прыщи?
2. Вас часто беспокоят головные боли?
3. Замечаете ли вы у себя ухудшение внимания?

4. Бывают ли у вас головокружения?
5. Часто ли у вас бывают урчания в желудке?
6. Наблюдаете ли вы ухудшение аппетита?
7. Ваша физическая выносливость стала хуже?
8. Бывают ли у вас проблемы со сном?
9. Бывают ли у вас боли в животе?
10. Вы отмечаете у себя нестабильность стула?
11. Стали ли вы хуже усваивать новую информацию?
12. Беспокоят ли вас подташнивания?
13. Появились ли у вас проблемы со зрением?
14. Ваши волосы ломкие или сальные?
15. Стали ли вы более раздражительны, чем раньше?
16. Вас часто беспокоят запоры?
17. Чувствуете ли вы себя уставшим и измотанным без видимых на то причин?

Бланк ответов.

№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -	№№	+ -
1		4		7		10		13		16	
2		5		8		11		14		17	
3		6		9		12		15			

Обработка данных.

Необходимо подсчитать количество ответов «да» (+).

Интерпретация результатов по О. Б. Поляковой.

Степени загрязнения организма	Н – низкая	НС – ниже средней	С – средняя	ВС – выше средней	В – высокая
Количество положительных ответов	0-2	3-6	7-10	11-14	15-17

Тема 4.2. Матрицы генетической программы

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК

Генетическая программа человеческого вида содержит некоторое число матриц (образцов, схем, вариантов) развития и проявления индивидуальностей.

Это матрицы (варианты) пола, телосложения, темперамента, эмоционального поведения, выживания.

При этом каждая из таких матриц имеет свои психологические параллели (сопровождения), которые вместе и образуют характер.

Врожденное в характере человека – это набор психологических параллелей, сопровождающих матрицы развития и проявления его как индивида, которые ему даны от рождения.

Если человек унаследовал конкретные матрицы, то он неотвратимо проявит в своем поведении и психологическом облике все, что в них заложено.

1. Матрицы пола.

Генетическая программа человеческого вида, как известно, допускает появление на свет особи мужского или женского пола.

Пол – одна из матриц проявления и самореализации индивида.

Половая принадлежность – навязанная природой функция, которую человек призван выполнить во имя продолжения человеческого рода.

В соответствии с матрицей пола, выпавшей на долю конкретного человека, он будет развиваться, осваивать социальный опыт, чтобы реализовать свою субъектную реальность.

Воспитание при этом играет важную, но вторичную роль: природой дано, а воспитанием задано.

Помимо специфических биофизиологических (строение тела, половые органы) и психофизиологических (функции полушарий мозга, интеллект, эмпатия, эмоции), матрица пола содержит ряд видовых психических свойств – мужских, маскулинных, и женских, феминных.

Маскулинные и феминные качества – это в основном врожденные психологические признаки, параллели половой принадлежности, входящие в характер.

Маскулинность проявляется в таких чертах, как смелость, воля, напористость, стремление демонстрировать силу, авантюризм, жесткость и др.

Феминности соответствует уступчивость, покорность, попечительство, сострадание и т. п.

Науке известно, что психологических параллелей половой принадлежности не две, а больше, поскольку могут встречаться не только «чистые», но и «смешанные» варианты проявления мужских и женских психологических качеств:

- 1) маскулинность – отчетливо выражены традиционно мужские качества;
- 2) андрогиния (от лат. *андрос* – мужской, *гине* – женский) – сочетаются как традиционно мужские, так и традиционно женские качества;
- 3) неопределенная психологическая половая идентичность – не выражены маскулинные либо феминные качества;
- 4) феминность – отчетливо проявляются традиционно женские качества.

Итак, вместе с полом человек от рождения наследует характерологические качества, соответствующие матрице его пола.

Всегда ли они совместимы у супругов?

Конечно, не всегда.

Вероятность совместимости будет выше, если партнеры являются «векторной парой».

В этом случае различия рядоположены, сочетаются по принципу дополнительности или взаимного усиления.

При ярко выраженных различиях в качествах, расположенных на удаленных участках восходящего вектора, обнаруживается энергофизиологическая и энергопсихологическая несовместимость.

Возьмем конкретную пару.

Допустим, супруг – в полном смысле мужчина, как его задумала природа.

Это значит, что он наделен соответствующими характерологическими качествами – смелый, волевой, напористый, жесткий, склонен демонстрировать силу.

Генетики утверждают, что мужской пол выполняет роль исследователя среды обитания и очень реагирует на перемены, происходящие в ней.

Поэтому истинный мужчина активно погружается в события, проявляет авантюризм, жаждет приключений.

Таким образом, когда муж отправляется на рыбалку, на охоту или в лес по грибы, это следует рассматривать как зов природы.

Если он любит поговорить с приятелями о политике и женщинах, надо полагать, это свидетельство того, что его психика соответствует норме.

Сказанное совсем не банальная подробность.

Его супруга – типичная представительница «слабой» половины человечества.

От рождения она покорна, уступчива, склонна проявлять сострадание и попечительство.

Генетика отводит женщине роль хранительницы наследственных качеств.

Возможно, по этой причине большинство женщин – домоседки, аккуратистки, предпочитают стабильный образ жизни.

(Разумеется, если их наследственность не дискредитирована воспитанием.)

Таким образом, в нашей семейной паре, рассматриваемой в качестве примера, оказались очень разные индивиды.

Различия у них прежде всего энергобиологические – в динамике поведения, в природной энергии.

В то же время энергетика идеального – убеждений, ценностей, представлений о брачном партнере, о досуге и т. п. – способна либо сгладить энергофизиологическую несовместимость, либо еще больше заострить ее. Идеальное диктует свою волю: «Это тот, о ком мечталось», или «Это не совсем то, но приемлемо», или «Это явное не то». Идеальное проявило себя – значит, вступила в действие психическая энергия.

Она довершит впечатления о брачном партнере и даст окончательный ответ – он «свой» или «чужой».

2. Матрицы телосложения.

Люди различаются ростом, объемом массы и формой тела, размерами грудной клетки, головы.

За внешними антропометрическими различиями кроются вариации размеров внутренних органов, объема крови, протяженности кровеносных сосудов и нервов, а если посмотреть глубже – различия биохимического и биофизиологического свойства, прежде всего энергетические.

Э. Кречмер выделил и описал три основных типа (матрицы) телосложения, которые предоставила природа человеку – астенический, атлетический и пикнический.

Он же попытался обозначить биохимические и биофизиологические особенности, сопутствующие каждому типу телосложения: астеническому свойственны внутренние (биохимические) особенности, обуславливающие колебание чувствительности, восприимчивости, впечатлительности; пикническому – колебания энергий (приливы и отливы), атлетическому – относительная стабильность чувствительности и энергетики.

Кроме того, Э. Кречмер подметил самое любопытное: каждый тип (матрица) телосложения имеет психологические признаки – параллели, то есть составляющие характера.

Астенический тип телосложения – шизотимический склад характера.

Это обычно худые, невысокие мужчины и женщины, с тонкой кожей лица и тела, узкими плечами, тонкими руками, плоской и удлиненной грудной клеткой.

Им свойственны такие черты характера, как аристократичность, утонченность чувств, склонность к отвлеченным размышлениям, отчужденность, эмоциональная холодность, эгоистичность и властность.

Атлетический тип телосложения – и соответствующий склад характера.

Люди, обладающие сильно развитым скелетом и мускулатурой, высокого и среднего роста.

У них плотная и высокая голова, широкие плечи, мощная грудная клетка.

Если вы или ваш брачный партнер таков, то вместе с конституцией вы получили в придачу букет устойчивых характерологических качеств – целеустремленность, напористость, стремление к победе.

Пикнический тип телосложения – циклотимический склад характера.

Люди, склонные к полноте и ожирению, с круглой, объемистой головой, развитой грудью, с короткой шеей, среднего роста.

Это ваш портрет?

В таком случае весьма вероятно, что вы энергичны, веселы, разговорчивы, общительны, склонны к юмору и легкому восприятию жизни.

3. Матрица темперамента.

Известно, что динамические различия типов темперамента сопровождаются врожденными психологическими параллелями – свойствами характера.

1) Сангвиник – человек деятельный, общительный, полный надежд, обладает юмором, неустойчивыми интересами, не всегда сдерживает обещания, легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми, является хорошим собеседником, обычно добр, готов прийти на помощь.

2) Меланхолик – тревожен, насторожен, недоверчив, с ранимой душой, замкнут, не склонен давать обещания и проявлять доброту.

3) Холерик – отличается вспыльчивостью, горяч, не сдержан, склонен совершать необдуманные поступки, жаждет перемен, общителен, но не всегда и всем приятен своими привычками спорить, искать истину.

4) Флегматик – любит бездеятельность, постоянен в своих привязанностях, не склонен к переменам, тяжел на подъем.

Г. Айзенк проследил связь основных типов темперамента с двумя противоположными чертами характера – экстраверсией, то есть общительностью, активностью, и интроверсией, то есть замкнутостью, необщительностью.

Были установлены статистически достоверные связи, показывающие, как особенности темперамента налагаются на свойства характера (или наоборот):

1) сангвиник – экстраверт, у которого такие черты характера: склонность к лидерству, спокойствие, жизнерадостность, непринужденность, отзывчивость, общительность;

2) холерик – тоже экстраверт, но свойства нервной системы определяют его характер иначе: он активен, оптимистичен, импульсивен, непостоянен, возбудим, агрессивен, чувствителен к происходящему;

3) флегматик – интроверт с такими характерологическими особенностями: спокоен, ровен, управляемый, контролирует себя, внушает доверие, доброжелателен, миролюбив, благоразумен, осмотрителен, пассивен;

4) меланхолик – интроверт с иным набором качеств: тревожен, необщителен, сдержан, пессимистичен, склонен к рассуждениям, легко расстраивается.

Таким образом, получив от рождения тот или иной тип (матрицу) темперамента, человек обречен следовать ему, наполнять его соответствующими формами поведения – стилем деятельности, отношений, стереотипом эмоций и чувств, а также определенными чертами характера.

Итак, какие характерологические качества сопровождают темперамент вашего брачного партнера?

Какие психологические параллели темперамента у вас?

Допустим, вы по натуре – холерик, а брачный партнер – флегматик.

Мало того, что вы плохо совместимы в энергофизиологическом плане – у вас разная динамика деятельности – так вы еще различаетесь свойствами психической энергии.

Психическая энергия флегматика инертна, а у вас она горит, словно факел.

Если же ваш партнер – меланхолик, то своей негативной психической энергией он способен довести вас до накала.

Как, впрочем, и вы его – в вашей холерической психической энергии ему явно неуютно, как на горячей сковороде.

4. Матрицы выживания.

Природа предоставила человеку как виду несколько генеральных вариантов поведения (матриц), обеспечивающих индивидуальное и коллективное выживание.

Своеобразие конкретного индивида (пол, телосложение, темперамент) принуждает его «выбрать» наиболее адекватную для себя матрицу и сделать ее доминирующей.

Совокупность индивидов (поколение людей) использует в качестве доминирующих все существующие матрицы, это позволяет продолжить жизнь на земле и, кроме того, обеспечить гармоничное сосуществование.

Трудно себе представить, что было бы, если бы все реализовали только одну какую-либо матрицу выживания – человечество погибло бы, раздираемое противоречиями.

Таких матриц семь: самосохранения, продолжения рода, альтруизма, исследования, доминирования, свободы и сохранения достоинства.

(Название и содержание матриц заимствовано нами у В. И. Гарбузова, известного психотерапевта и медика. Разделяя многие его позиции, мы тем не менее не можем принять и использовать вслед за автором термин «инстинкты».)

Каждая матрица, обеспечивающая выживание, состоит из определенных форм поведения и сопутствующих им психологических параллелей – свойств характера.

Соответственно, по терминологии В. И. Гарбузова, возникает первичный профиль личности, а с этим – семь врожденных судьбоносных ориентаций.

При доминировании матрицы самосохранения человек осторожен, готов поступиться потребностями, вытекающими из других биопсихологических вариантов поведения.

В соответствии с такой доминирующей матрицей будут формироваться и проявляться адекватные черты характера: самолюбие, демонстративность, артистичность, завышенные притязания, эгоизм, невнимательность и безразличие к людям, подозрительность, мнительность, избегание риска.

При доминировании матрицы продолжения рода человек – «сверхотец» или «сверхмать», семьянин.

Соответственно, в характере появятся такие черты, как чадолюбие, заботливость, отзывчивость, направленность на детей и семью, способность к воспитательной и педагогической деятельности.

При доминировании матрицы альтруизма человек склонен к тому, чтобы посвятить свою жизнь врачеванию, опеке слабых, детей и пожилых, беженцев, миссионерской деятельности, служению религиозным идеалам.

В характере появятся: гуманизм, отзывчивость, терпимость к людям, уживчивость, милосердие, доброжелательность.

При доминировании исследовательской матрицы у человека обнаруживаются качества исследователя, путешественника, творца.

В характере, вероятно, проявятся любознательность, любопытство, любовь к истине, приверженность к фактам, правдолюбие.

При ведущей роли матрицы доминирования индивид склонен к руководству, борьбе за власть.

В характере найдут выражение лидерство, инициативность, карьеризм, склонность к риску, деловитость, упорство, авантюризм (при наличии сопутствующих черт).

При доминировании матрицы свободы человек предрасположен к реформаторству, мятежности, склонен к подвижному и независимому образу жизни, к перемене мест.

В характере обнаружатся склонность к переменам, непостоянство, неповиновение, упрямство, неуживчивость, нетерпимость к рутине и т. п.

При доминировании матрицы сохранения достоинства человек стремится защитить свое «Я» от посягательств, нападков и оскорблений.

Во имя чувства собственного достоинства он может поступиться интересами семьи (матрица продолжения рода), социальным статусом (матрица доминирования), научными, творческими, исследовательскими интересами (матрица исследования).

В характере будут преобладать такие качества, как честность, верность слову, ответственность за свои поступки, бескомпромиссность, нетерпимость к безнравственности.

Итак, вы определили свою доминирующую матрицу? Учтите, что любая из них от природы насыщена энергией. Это значит, что она проявляется помимо вашей воли. Неотступно, ежесекундно.

А рядом с вами, но в границах своей матрицы существует брачный партнер.

Совместима ли ваша энергия, если им движет матрица лидерства, а вами – продолжения рода?

У него в голове карьера, а у вас – семейные ценности.

Он живет для самосовершенствования, а вы для детей.

Хорошо, если вы обладаете достаточным интеллектом, чтобы понять и принять друг друга.

А если интеллект «зашумлен» эмоциями?

В таком случае вам суждено конфликтовать, высказывать взаимные обиды, нервничать, переживать разочарования.

Или иной вариант: ваш партнер существует в матрице сохранения достоинства, а вы...

Впрочем, этого уже достаточно, чтобы в семье были обиды, претензии, недовольства.

Учтите, что вам придется отвечать за каждое свое оброненное слово и допущенную промашку.

Если же вы будете неосмотрительны, то самолюбие партнера – этот носитель мощнейшей энергии – постепенно сотрет вас в порошок.

5. Матрицы эмоционального поведения.

Как уже отмечалось, в целях обеспечения выживания и достижения гармонии сосуществования людей природа позаботилась о разных стереотипах эмоционального поведения – устойчивых вариантах проявления эмоций (реакций и состояний), которыми человек чаще всего отвечает на внешние и внутренние значимые для него воздействия.

В соответствии со своей природой (темпераментом, внутренней энергией, доминирующей матрицей выживания), а также в зависимости от состояния физического и психического здоровья у конкретного человека функционирует наиболее адекватная для него матрица эмоционального поведения.

Она включает:

1) Доминирующую эмоцию.

Человек изначально предрасположен чаще всего проявлять определенную эмоцию из числа тех, которые являются фундаментальными в его генетическом фонде: интерес, радость, удивление, горе (страдание), гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и вина (раскаяние).

2) Стиль эмоциональной восприимчивости.

Он зависит от скорости, легкости и разнообразия возникновения эмоций в ответ на воздействия.

Напомним, что в этом плане различаем: эмоциональную отзывчивость, ригидность и сопротивляемость.

3) Доминирующее направление эмоционального воздействия.

Эмоции индивида, как было отмечено, могут преимущественно направляться: на себя, на других, на дело, на предметы и вещи.

Стереотип (матрица) эмоционального поведения индивида представляет собой комбинацию из трех обозначенных параметров: доминирующей эмоции, конкретного стиля восприимчивости и доминирующей направленности.

И каждая из возможных комбинаций (матриц) имеет психологическую параллель в виде соответствующих черт характера.

Их ансамбль обеспечивает определенное качество психической энергии, которая воспринимается окружающими.

Например, если доминирующая эмоция индивида – интерес, стиль эмоциональной восприимчивости – ригидность, а доминирующая направленность эмоций – на себя, то черты характера будут такие: безразличие к окружающим, подчеркнутое внимание к одним сторонам своей личности и невнимание к другим, отсюда сниженная самокритичность, неумение видеть себя со стороны.

Если ведущая эмоция – гнев, и при этом проявляется эмоциональная отзывчивость и доминирует направленность эмоций на других, то получается придирчивая, мелочная личность, которая обрушивает свой гнев на окружающих по любому поводу.

Если будет матрица несколько иная: гнев – ригидность – направленность на дело, то получится человек, не способный радоваться успехам в работе, «застревающий» на ее неприятных сторонах.

Эмоции, возникающие в общении супругов, – это относительно постоянный энергетический фон, на котором протекает повседневная семейная жизнь.

Энергия эмоций передается от партнера к партнеру по нескольким каналам – через экспрессию телодвижений, стереотипы эмоционального поведения и эмоциональные инграммы.

Энергетика эмоций – положительная, нейтральная или негативная – привычная и соответствующая природе одного из супругов, в той или иной мере соответствует или не соответствует природе другого.

Возьмем только крайние случаи: в эмоциональном мире партнера нравится все или ничего.

В первом случае перед нами эмоционально-энергетический ансамбль, а во втором – полная энергетическая несовместимость (возможно, приобретенная за годы совместного проживания).

В первом случае партнер доставляет психоэнергетический комфорт другому, а во втором – дискомфорт.

По мере «старения» брака может отмечаться разная динамика эмоционально-энергетической совместимости: в некоторых случаях она с годами повышается, а в иных – снижается.

Разводящиеся супруги обычно переживают откровенную неприязнь друг к другу.

Раздражает многое, в том числе то, как партнер двигается, смеется; неприятное чувство вызывает его голос, мимика, смех; действуют на нервы его реакции на события.

Негативный эмоционально-энергетический комплекс, как правило, связан с прочими претензиями к партнеру.

В тех же случаях, когда имеет место психоэнергетическая совместимость, эмоции выполняют роль как бы «смазки» в отношениях супругов.

Их положительное влияние оборачивается уверенностью в прочности брака и служит укреплению здоровья.

6. Матрицы соматического здоровья.

Природа предоставила разные варианты проявления состояний организма – здоровье, нарушения, патология.

Это тоже разновидности матриц, в которых вынужден существовать индивид.

Врожденные или приобретенные недомогания обычно сказываются на тех или иных сторонах психической деятельности индивида, включая характер.

Древняя медицина, современная наука и житейский опыт свидетельствуют о том, что характер человека во многом зависит от его самочувствия.

Связь здесь, по всей вероятности, опосредованная, при участии эмоций: на свое физическое недомогание человек сначала реагирует отрицательными эмоциями, что вполне объяснимо, а когда болезнь становится хронической, она оставляет свой отпечаток на новом психическом уровне – меняется характер.

Если в семье хотя бы один из супругов серьезно недомогает, то от его деформированной психической энергии непременно будет страдать другой.

Как мы уже знаем, свою «черную» энергию гонит больной желудок, поджелудочная железа, сердце, легкие, печень и т. д.

Болят внутренние органы, а «портится» психическая энергия – таково следствие взаимосвязи физиологического и психического.

И вот энергетическое пространство взаимодействия с партнером наполняется поведенческими признаками негативной энергии – придирками, капризами, тревогой, обидами, злобностью, «холодным» интеллектом, сенсорной недоверчивостью и т. д.

7. Матрицы психического состояния.

Психическая норма, пограничные состояния, психопатология и психотические расстройства – таковы возможные варианты проявлений психической деятельности.

Оказавшись в конкретной матрице психического состояния, человек вынужден бессознательно адаптироваться к форме своего существования.

Если ухудшается психическое здоровье, то перестройке подвергается отношение к себе, к работе, к окружающим, меняются реакции в ответ на значимые воздействия, в той или иной мере изменяются ценности, установки и предпочтения личности.

Практически нет устойчивой психической аномалии, которая не отражалась бы на свойствах характера.

Обычно имеет место сложная зависимость между различными аспектами психической деятельности индивида: изменения в характере обуславливаются нарушениями в сфере интеллекта (на уровне восприятия, внимания, памяти, мышления), эмоций и чувств.

Каждое психическое заболевание дает свой отпечаток на уровне характера.

Например, с развитием неврастения заостряются или появляются некоммуникативные свойства характера: конфликтность, робость, зависимость, конформность (внушаемость под влиянием мнений окружающих), эгоцентризм.

При развитии маниакально-депрессивного психоза (в маниакальной фазе) все заметнее речевое возбуждение, неугомонность, стремление во все вмешиваться, переоценка собственной личности.

В депрессивной фазе отмечается подавленное настроение, снижение активности личности – она трудна в общении, непереносима в споре.

Постепенно ослабляется воля.

Энергия человека с отклонениями в психике имеет свои особенности (об этом будет речь в специальной главе).

При таком условии психическая совместимость супругов крайне затруднена.

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК

ЗДОРОВЫ ЛИ ВЫ ДУШЕВНО? (ЗЛВД)

[Энциклопедия психологических тестов. – М.: ЭКСМО–Пресс, 2000. – 496 с. – С. 235.]

Цель – определить уровень душевного здоровья.

Инструкция.

Выберите один из четырех вариантов ответа на каждый из приведенных ниже вопросов: «никогда», «редко», «иногда», «часто».

Тест опросника.

1. Захлестывают ли вас эмоции?
2. Пытаетесь ли вы избегать неловких ситуаций и людей, при общении с которыми вы испытываете дискомфорт?
3. Спрашиваете ли вы одобрения ваших поступков у всех знакомых?
4. Обладаете ли вы способностью посмотреть на себя со стороны?
5. Боитесь ли вы оставаться в одиночестве?
6. Не возникает ли у вас ощущение, что вы больше не контролируете ход вашей жизни?
7. Не считаете ли вы, что ощущение подавленности – признак слабости?
8. Не считаете ли вы, что стопроцентно хорошие взаимоотношения в принципе невозможны?
9. Не возникает ли у вас чувство изолированности от окружающего мира?
10. Бывает ли так, что вы себе не нравитесь?
11. Впадаете ли вы в депрессию?
12. Бывает ли у вас такое чувство, что вы уже никому ничего не можете дать?
13. Не кажется ли вам, что ваши знакомые не очень хорошо о вас отзываются?
14. Избегаете ли вы контактов с людьми?
15. Испытываете ли вы недовольство самим собой и затаиваете ли злобу?

Бланк ответов.

№№	Варианты ответов			
	никогда	редко	иногда	часто
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Обработка данных.

За каждый ответ «никогда» начисляется 1 очко.

За каждый ответ «редко» начисляется 2 очка.

За каждый ответ «иногда» начисляется 3 очка.

За каждый ответ «часто» начисляется 4 очка.

Далее необходимо найти сумму.

Интерпретация результатов.

20 и менее очков.

Вы – человек рациональный, но вам, возможно, не хватает некоторой оригинальности и блеска.

21–30 очков.

Вы – человек здоровый и уравновешенный, но, возможно, не гибкий.

31–45 очков.

Вы страдаете от сомнений и неудовлетворенности жизнью.

Смирились с тем, что совершенных людей на свете нет, и стараетесь показать себя с лучшей стороны.

46–60 очков.

Вы слишком близко принимаете все к сердцу.

Наступил момент, когда вам следует полностью пересмотреть ваш образ жизни.

Обработка данных по О. Б. Поляковой.

За каждый ответ «никогда» начисляется 3 балла.

За каждый ответ «редко» начисляется 2 балла.

За каждый ответ «иногда» начисляется 1 балл.

За каждый ответ «часто» начисляется 0 баллов.

Далее необходимо найти сумму.

Интерпретация результатов по О. Б. Поляковой.

Уровни душевного здоровья	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов	0-9	10-18	19-27	28-36	37-45

Здоровый ли образ жизни вы ведете? (ЗЛОЖВВ)

[Здоровый ли образ жизни вы ведете? [Электронный ресурс] – режим доступа: http://businessstest.ru/test.asp?id_test=126]

Цель – определить уровень здорового образа жизни.

Инструкция.

Ответьте на вопросы, выбрав варианты ответов: а), б).

Текст опросника.

1. Регулярно ли вы едите свежие фрукты и овощи?

а) да;

б) нет.

2. Ограничиваете ли вы себя в употреблении жиров?

а) да;

б) нет.

3. Регулярно ли вы едите хлеб грубого помола или из отрубей?

а) да;

б) нет.

4. Ограничиваете ли вы потребление сахара?

а) да;

б) нет.

5. Умеете ли вы расслабляться и отдыхать?

а) да;

б) нет.

6. Есть ли у вас развлечения помимо работы?

а) да;

б) нет.

7. Нравится ли вам ваша работа?

а) да;

б) нет.

8. Есть ли у вас друзья, которым вы полностью доверяете?

а) да;

б) нет.

9. Можете ли вы во всем положиться на близких людей?

а) да;

б) нет.

10. Считаете ли вы, что должны ко всему подходить более ответственно?

а) да;

б) нет.

11. Считаете ли вы, что должны брать на себя меньше обязательств?

а) да;

б) нет.

12. Часто ли вы испытываете скуку?

а) да;

б) нет.

13. Вы курите?

а) да;

б) нет.

14. Вы курите меньше полпачки в день?

а) да;

б) нет.

15. Употребляете ли вы алкоголь?

а) да;

б) нет.

16. Сколько вы весите?

а) до 6 кг выше нормы;

б) на 12 и больше кг выше нормы.

17. Регулярно ли вы делаете зарядку?

а) да;

б) нет.

18. Занимаетесь ли вы физическими нагрузками до тех пор, пока не заболят мышцы?

а) да;

б) нет.

19. Нужно ли вам снотворное, чтобы уснуть?

а) да;

б) нет.

20. Всегда ли вы пристегиваетесь ремнем безопасности в машине?

а) да;

б) нет.

21. Часто ли вы покупаете и употребляете лекарства?

а) да;

б) нет.

22. Проверяете ли вы хоть иногда свое артериальное давление?

а) да;

б) нет.

23. Часто ли вы ходите на прием к врачу?

а) да;

б) нет.

24. Занимаетесь ли вы опасными видами спорта?

а) да;

б) нет.

25. Часто ли вы беспокоитесь или волнуетесь?

а) да;

б) нет.

Бланк ответов.

№№	а, б	№№	а, б	№№	а, б	№№	а, б	№№	а, б
1		6		11		16		21	
2		7		12		17		22	
3		8		13		18		23	
4		9		14		19		24	
5		10		15		20		25	

Обработка данных.

За совпадение ответа с ключом начисляется 1 балл.

Далее находится сумма.

Ключ.

1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 6а, 7а, 8а, 9а, 10а, 11а, 12б, 13б, 14а, 15б, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а, 21б, 22а, 23а, 24б, 25б.

Интерпретация результатов по О. Б. Поляковой.

Уровни здорового образа жизни	Н – низкий	НС – ниже среднего	С – средний	ВС – выше среднего	В – высокий
Количество баллов	0-5	6-10	11-15	16-20	21-25

Здоровый образ жизни (десять основных привычек)

[Здоровый образ жизни (десять основных привычек) [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://mikoyan.ru/clientam/tenosnpriv/> – здоровый образ жизни: десять основных привычек]

Хотя гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону.

В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности), чем от генов.

Поскольку теория генов уже не имеет прежнего веса, что же определяет, насколько стройной будет наша фигура?

Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства ведущих малоподвижный образ жизни.

Узнайте, как некоторым людям удается сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет, и постарайтесь перенять эти полезные привычки.

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом.

Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом.

Они разработали фитнес-план и придерживаются его.

Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность во сне у них меньше, т. е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна.

Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь.

Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

2. Будьте готовы.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок.

Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

3. Делайте утреннюю зарядку.

Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня.

После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение.

Утренняя зарядка – лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

4. Планируйте режим питания.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда.

Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек.

Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

5. Не закливайтесь на неудачах.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели – одна пропущенная тренировка не превращается в две или три.

После пропущенной тренировки они отправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее.

Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта.

Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.

6. Измените образ жизни и привычки.

Стройные люди стали такими не за одну ночь – для этого им понадобилось гораздо больше времени.

Они много читают о фитнесе и правильном питании и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни.

Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий».

Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться.

Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий.

Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый.

Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время.

Занятия фитнесом – вот залог успешного похудения.

При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом.

Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга.

Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т. п.

10. Ставьте перед собой реалистичные цели.

Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям.

Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров.

Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией.

Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее.

Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей.

Помните – чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

Здоровый образ жизни (правила)

[Здоровый образ жизни (правила) [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.ameno.ru/beauty/health/2233.html> – здоровый образ жизни]

Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, читая статьи о здоровье и следуя их советам, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различных заболеваний, даже таких, как онкологические, и просто продлить себе жизнь на несколько лет.

Нет, наверно, человека, который не хочет быть здоровым.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: *«Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья».*

А что такое здоровье, здоровый образ жизни?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это «состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В ритме большого города мы не успеваем следить за своим здоровьем.

А зря!!!

Задумайтесь о своем здоровье, довольны вы им?

Выберите пункты, которые вам наиболее подходят, и соблюдайте их каждый день:

1. Никого не удивлю, сказав, занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день.

А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки.

Едете домой на автобусе – выйдите на остановку раньше.

Ездите на машине, тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта.

Старайтесь больше двигаться.

2. Рационально питайтесь.

Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.

Не забывайте об овощах и фруктах.

Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.

3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера.

Питайтесь не реже 3 раз в день.

4. В течение дня пейте больше жидкости.

К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

5. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время.

Это позволит сохранить в пище полезные витамины.

6. Соблюдайте режим дня.

Ложитесь и вставайте в одно и то же время.

Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

7. Будьте психологически уравновешены.

Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются.

Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень-очень медленно.

Так что находите везде положительные моменты.

8. Закаляйте свой организм.

Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка.

Не только полезно, но и помогает проснуться.

9. И конечно, не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

10. Чаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

11. Творите добро.

Ведь на добро отвечают добром.

Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

Информация об ученых

Ананьев Б. Г. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D1%8C%D0%B5%D0%B2,%D0%91%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>

Анастаси А. https://studopedia.ru/4_138993_a-anastazi.html

Аристотель <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C>

Гален <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD>

Гальтон Ф. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%BE%D0%BD,%D0%A4%D1%80%D1%8D%D0%BD%D1%81%D0%B8%D1%81>

Гиппократ <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82>

Егорова М. С. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0,%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0>

Кеттел Р. Б. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D1%82%D1%82%D0%B5%D0%BB,%D0%A0%D0%B5%D0%B9%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B4,%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%80>

Кеттелл Дж. М. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D1%82%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB,%D0%94%D0%B6%D0%B5%D0%B9%D0%BC%D1%81%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%BA%D0%B8%D0%BD>

Кондаков И. М. <http://www.voppsy.ru/authors/KONDAKIM.htm>

Кочубей Б.И. <http://www.voppsy.ru/authors/KOCHUBBI.htm>

Малых С. Б. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D1%85,%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9,%D0%91%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>

Марютина Т. М. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%8E%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0,%D0%A2%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0,%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0>

Мерлин В. С. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%BD,%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%84_%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87

Мешкова Т. А. <https://psyjournals.ru/authors/a16208.shtml>

Нартова-Бочавер С. К. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%91%D0%BE%D1%87%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D1%80,%D0%A1%D0%BE%D1%84%D1%8C%D1%8F_%D0%9A%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0

Небылицын В. Д. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B1%D1%8B%D0%BB%D0%B8%D1%86%D1%8B%D0%BD,%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87

Олпорт Г. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82,%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%BE%D0%BD>

Паршикова О. В. <https://istina.msu.ru/profile/ksapa/>

Пьянкова С.Д. <https://knigogid.ru/authors/567221-s-d-pyankova>

Равич-Щербо И. В. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%87-%D0%A9%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%BE,%D0%98%D0%BD%D0%BD%D0%B0_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0

Теплов Б. М. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%B2,%D0%91%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81_%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87

Черткова Ю. Д. <http://psy-msu.ru/people/psychologist/171/>

Штерн У. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD,%D0%92%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BC>

Темы рефератов

- 1) аллели
- 2) аллельность
- 3) анализ наследуемости нейрофизиологических механизмов переработки информации
- 4) анализ наследуемости нормальных психологических признаков
- 5) андрогиния
- 6) ассортативность
- 7) астенический тип
- 8) атлетический тип
- 9) биологическое и социальное
- 10) варианты проявления психической деятельности (психическая норма, пограничные состояния, психопатология, психотические расстройства)
- 11) варианты проявления состояний организма – здоровье, нарушения, патология
- 12) вклад научных работ А. Анастази в психогенетику
- 13) вклад научных работ А. Н. Миреновой в психогенетику
- 14) вклад научных работ А. П. Нечаева в психогенетику
- 15) вклад научных работ А. Р. Лурия в психогенетику
- 16) вклад научных работ Б. Баркс в психогенетику
- 17) вклад научных работ Б. И. Кочубей в психогенетику
- 18) вклад научных работ Б. М. Теплова в психогенетику
- 19) вклад научных работ в психогенетику
- 20) вклад научных работ В. Иоганнсена в психогенетику
- 21) вклад научных работ В. В. Бунака в психогенетику
- 22) вклад научных работ В. Д. Небылицына в психогенетику
- 23) вклад научных работ В. И. Гарбузова в психогенетику

- 24) вклад научных работ Г. Менделя в психогенетику
- 25) вклад научных работ Г. Сименса в психогенетику
- 26) вклад научных работ Г. В. Соболевой в психогенетику
- 27) вклад научных работ Г. И. Россолимо в психогенетику
- 28) вклад научных работ Г. И. Челпанова в психогенетику
- 29) вклад научных работ И. В. Равич-Щерба в психогенетику
- 30) вклад научных работ К. Гордона в психогенетику
- 31) вклад научных работ К. Йорескога в психогенетику
- 32) вклад научных работ К. Пирсона в психогенетику
- 33) вклад научных работ К. Холзингера в психогенетику
- 34) вклад научных работ М. С. Егоровой в психогенетику
- 35) вклад научных работ Н. Мартина в психогенетику
- 36) вклад научных работ Н. К. Кольцова в психогенетику
- 37) вклад научных работ С. Скарра в психогенетику
- 38) вклад научных работ С. А. Суханова в психогенетику
- 39) вклад научных работ С. Б. Малых в психогенетику
- 40) вклад научных работ С. Г. Левита в психогенетику
- 41) вклад научных работ Т. И. Юдина в психогенетику
- 42) вклад научных работ Т. М. Марютиной в психогенетику
- 43) вклад научных работ Ф. Гальтона в психогенетику
- 44) вклад научных работ Ф. Фримана в психогенетику
- 45) вклад научных работ Х. Ньюмана в психогенетику
- 46) вклад научных работ Х. фон Браккена в психогенетику
- 47) вклад научных работ Ч. Дарвина в психогенетику
- 48) вклад научных работ Ю. А. Филипченко в психогенетику
- 49) возрастные изменения генотип-средовых соотношений интеллекта
- 50) возрастные изменения генотип-средовых соотношений психофизиологических характеристик
- 51) возрастные изменения генотип-средовых соотношений характеристик личностной сферы
- 52) время действия гена
- 53) врожденное и приобретенное

- 54)** второй этап – становление генетики поведения как самостоятельной научной дисциплины (1900–1924)
- 55)** выбор наиболее адекватной для себя матрицы (доминирующей)
- 56)** ген
- 57)** генеалогический метод
- 58)** генеральные варианты поведения (матрицы), обеспечивающие индивидуальное и коллективное выживание
- 59)** генетика поведения
- 60)** генетическая программа человеческого вида
- 61)** генетический код
- 62)** генотип
- 63)** генотип-средовая корреляция
- 64)** генотип-средовое взаимодействие
- 65)** генотип-средовые взаимодействия (ГС-взаимодействия)
- 66)** генотип-средовые корреляции (ГС-корреляции)
- 67)** два класса общих средовых влияний
- 68)** два метода диагностики стабильности и преемственности развития
- 69)** два подхода к изучению зависимости между геном (или генотипом) и поведением (или фенотипом)
- 70)** движение от гена к фенотипу
- 71)** движение от фенотипа к генотипу
- 72)** дискретность
- 73)** дозированность
- 74)** доминантные и рецессивные признаки
- 75)** доминирующая эмоция
- 76)** доминирующее направление эмоционального воздействия
- 77)** задачи психогенетики
- 78)** значимость результатов современных психогенетических исследований
- 79)** изменчивость
- 80)** изменчивость, межиндивидуальная вариативность
- 81)** изучение природы межиндивидуальных различий свойств нервной системы
- 82)** индивидуальная (внутрисемейная, случайная, специфическая, уникальная) среда

- 83) исследование двигательных характеристик
- 84) исследование психофизиологических характеристик
- 85) исследование роли наследственности и среды в развитии психологических характеристик
- 86) исследование свойств нервной системы
- 87) исследование формально-динамических свойств
- 88) исследовательская матрица
- 89) истоки психогенетики – теория эволюции Ч. Дарвина
- 90) история близнецовых исследований
- 91) история развития психогенетики в России; евгеника
- 92) классификация генов (структурные, регуляторные, прыгающие)
- 93) классический близнецовый метод
- 94) количественные и качественные признаки
- 95) Колорадское исследование приемных детей – изучение динамики возрастных изменений наследуемости интеллекта лишь до 9 лет
- 96) круг проблем психогенетики
- 97) лонгитюдное близнецовое исследование
- 98) лонгитюдный метод
- 99) Луизвильское лонгитюдное исследование – прослеживание развития монозиготных (МЗ) и дизиготных (ДЗ) близнецов на протяжении 15 лет
- 100) маскулинность
- 101) матрица альтруизма
- 102) матрица доминирования
- 103) матрица продолжения рода
- 104) матрица самосохранения
- 105) матрица свободы
- 106) матрица сохранения достоинства
- 107) матрица темперамента
- 108) матрицы выживания
- 109) матрицы пола
- 110) матрицы психического состояния
- 111) матрицы соматического здоровья
- 112) матрицы телосложения

- 113) матрицы эмоционального поведения
- 114) меланхолик
- 115) метод близнецов
- 116) метод близнецовой пары
- 117) метод близнецовых семей
- 118) метод контрольного близнеца
- 119) метод одиночных близнецов
- 120) метод приемных детей
- 121) метод разлученных близнецов
- 122) метод сопоставления близнецов с неблизнецами
- 123) метод частично разлученных близнецов
- 124) методы психогенетики
- 125) моногенное и полигенное наследование признаков
- 126) моногенные и полигенные признаки
- 127) наследственное и средовое
- 128) наследственность
- 129) наследственность и изменчивость – основные свойства живого
- 130) неопределенная психологическая половая идентичность
- 131) норма (диапазон) реакции генотипа
- 132) общая среда
- 133) общесемейная среда
- 134) первичный профиль личности
- 135) первый этап – зарождение генетики поведения человека (1865–1900)
- 136) пикнический тип
- 137) пол
- 138) поле действия гена
- 139) половая принадлежность
- 140) популяционный метод
- 141) предмет психогенетики
- 142) признак
- 143) психогенетика

- 144) психологическое направление работ
- 145) разделенная (общая) среда
- 146) сангвиник
- 147) свойства гена
- 148) свойства генетического кода
- 149) семейная среда
- 150) семь врожденных судьбоносных ориентаций
- 151) смысл ГСК (ГС-корреляции)
- 152) специфичность и стабильность
- 153) сравнительно-возрастной (или метод поперечных срезов)
- 154) среда
- 155) стереотипы эмоционального поведения
- 156) стиль эмоциональной восприимчивости
- 157) типы генотип-средовых корреляций
- 158) третий этап – накопление эмпирического материала (1924–1960)
- 159) три исследовательские парадигмы проблемы (биологическое и социальное в человеке)
- 160) три класса явлений при описании генно-средовых эффектов
- 161) три основных метода с целью изучения вклада ГСК в фенотипическую изменчивость психологического признака
- 162) три отрасли психогенетики (генетическая психофизиология, генетика индивидуального развития, геномика поведения)
- 163) три типа ГКС
- 164) три типа телосложения (Кречмер)
- 165) феминность
- 166) фенотип
- 167) флегматик
- 168) холерик
- 169) четвертый этап – современный этап (с 1960-го по настоящее время)
- 170) четыре типа темперамента (Гиппократ)
- 171) энергетика эмоций

Методические указания по написанию рефератов

Реферат – это обзор точек зрения различных авторов по рассматриваемой теме (проблеме).

При подготовке реферата следует придерживаться следующей структуры:

1. Оглавление.

2. Введение.

Во введении дать обоснование выбора темы, раскрыть проблематику выбранной темы (объем 1–2 с.).

3. Основная часть.

Привести и аргументировать основные тезисы каждого произведения.

Провести их сопоставление.

Высказать собственную точку зрения и обосновать ее (объем 5–7 с.).

4. Заключение.

Сделать общие выводы по проблеме, заявленной в реферате (объем 1–2 с.).

5. Список реферируемой литературы.

Привести исходные данные реферируемых произведений (автор(ы), название, где опубликован, в каком году).

Общий объем реферата составляет 10–12 с. формата А4, включая титульный лист, размер шрифта 14 Пт, интервал – 1,5, шрифт Times New Roman.

Основные критерии оценки реферата:

- оригинальность текста (не ниже 70%);
- степень отражения реферируемого текста;
- наличие обобщения и собственных выводов в заключении;
- качество оформления реферата.

Аналитические задания

1. Специфика диагностики активности (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
2. Специфика диагностики активности (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
3. Специфика диагностики актуальной ригидности (на примере Томского опросника ригидности).
4. Специфика диагностики альтруистического типа (на примере Опросника для выявления доминирующего инстинкта).
5. Специфика диагностики возбуждения (на примере опросника Изучение структуры темперамента).
6. Специфика диагностики вспыльчивости (на примере опросника В порядке ли у вас нервы).
7. Специфика диагностики выносливости к длительным нагрузкам (на примере Опросника жизненных проявлений типологических свойств нервной системы).
8. Специфика диагностики выносливости к интенсивным нагрузкам (на примере Опросника жизненных проявлений типологических свойств нервной системы).
9. Специфика диагностики генофильного типа (инстинкта продолжения рода) (на примере Опросника для выявления доминирующего инстинкта).
10. Специфика диагностики депрессивности (на примере Многофакторного личностного опросника).
11. Специфика диагностики дигниофильного типа (инстинкта сохранения достоинства) (на примере Опросника для выявления доминирующего инстинкта).
12. Специфика диагностики доминантного типа (инстинкта доминирования) (на примере Опросника для выявления доминирующего инстинкта).
13. Специфика диагностики доминирующего типа темперамента (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
14. Специфика диагностики доминирующего типа темперамента (на примере Опросника диагностики темперамента).

15. Специфика диагностики доминирующего типа темперамента (на примере опросника Свойства и формула темперамента).
16. Специфика диагностики доминирующего типа темперамента (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).
17. Специфика диагностики застенчивости (на примере Многофакторного личностного опросника).
18. Специфика диагностики инертности (на примере опросника Подвижность нервной системы).
19. Специфика диагностики интроверсии (на примере Многофакторного личностного опросника).
20. Специфика диагностики интроверсии (на примере Опросника диагностики темперамента).
21. Специфика диагностики интроверсии (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
22. Специфика диагностики интуитивно-логического типа (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).
23. Специфика диагностики интуитивно-этического типа (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).
24. Специфика диагностики исследовательского типа (на примере Опросника для выявления доминирующего инстинкта).
25. Специфика диагностики либертофильного типа (инстинкта свободы) (на примере Опросника для выявления доминирующего инстинкта).
26. Специфика диагностики маскулинизма (на примере Многофакторного личностного опросника).
27. Специфика диагностики меланхолического типа темперамента (на примере опросника Свойства и формула темперамента).
28. Специфика диагностики меланхолического типа темперамента (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).
29. Специфика диагностики меланхоличности (на примере опросника диагностики темперамента).
30. Специфика диагностики меланхоличности (на примере опросника Изучение свойств нервной системы).
31. Специфика диагностики меланхоличности (на примере опросника Изучение структуры темперамента).
32. Специфика диагностики меланхоличности (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
33. Специфика диагностики мобильности (на примере опросника Исследование ригидности).
34. Специфика диагностики мобильности (на примере опросника Методика исследования ригидности).

35. Специфика диагностики невротичности (на примере Многофакторного личностного опросника).
36. Специфика диагностики нейротизма, невротизации и доминирующего типа темперамента (на примере опросника Вы склонны к нейротизму).
37. Специфика диагностики нейротизма, невротизации и доминирующего типа темперамента (на примере опросника Диагностика уровня личностной невротизации).
38. Специфика диагностики нейротизма, невротизации и доминирующего типа темперамента (на примере Опросника для выявления доминирующего инстинкта).
39. Специфика диагностики нейротизма, невротизации и доминирующего типа темперамента (на примере опросника Изучение структуры темперамента).
40. Специфика диагностики нейротизма, невротизации и доминирующего типа темперамента (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
41. Специфика диагностики невротичности (на примере опросника Вы склонны к нейротизму).
42. Специфика диагностики общительности (на примере Многофакторного личностного опросника).
43. Специфика диагностики особенностей нервной системы (на примере опросника В порядке ли у вас нервы).
44. Специфика диагностики особенностей нервной системы (на примере опросника Ваши нервы – канаты или нити).
45. Специфика диагностики особенностей нервной системы (на примере опросника Ваши нервы).
46. Специфика диагностики особенностей нервной системы (на примере опросника Крепкие ли у вас нервы).
47. Специфика диагностики особенностей нервной системы (на примере опросника Легко ли вас вывести из себя).
48. Специфика диагностики особенностей нервной системы (на примере опросника Изучение свойств нервной системы).
49. Специфика диагностики особенностей нервной системы (на примере Опросника жизненных проявлений типологических свойств нервной системы).
50. Специфика диагностики особенностей нервной системы (на примере опросника Подвижность нервной системы).
51. Специфика диагностики открытости (на примере Многофакторного личностного опросника).
52. Специфика диагностики пластичности (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
53. Специфика диагностики подвижности (на примере опросника Подвижность нервной системы).

54. Специфика диагностики подвижности нервных процессов (на примере Опросника жизненных проявлений типологических свойств нервной системы).
55. Специфика диагностики подвижности нервных процессов (на примере опросника Изучение структуры темперамента).
56. Специфика диагностики преморбидной ригидности (на примере Томского опросника ригидности).
57. Специфика диагностики раздражительности (на примере Многофакторного личностного опросника).
58. Специфика диагностики раздражительности (на примере опросника Ваши нервы).
59. Специфика диагностики реактивной агрессивности (на примере Многофакторного личностного опросника).
60. Специфика диагностики ригидности – пластичности (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
61. Специфика диагностики ригидности (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
62. Специфика диагностики ригидности (на примере опросника Исследование ригидности).
63. Специфика диагностики ригидности (на примере опросника Методика исследования ригидности).
64. Специфика диагностики ригидности (на примере опросника Методика самооценки тревожности, ригидности и экстравертированности).
65. Специфика диагностики ригидности как состояния (на примере Томского опросника ригидности).
66. Специфика диагностики сангвинического типа темперамента (на примере опросника Свойства и формула темперамента).
67. Специфика диагностики сангвинического типа темперамента (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).
68. Специфика диагностики сангвиничности (на примере опросника диагностики темперамента).
69. Специфика диагностики сангвиничности (на примере опросника Изучение свойств нервной системы).
70. Специфика диагностики сангвиничности (на примере опросника Изучение структуры темперамента).
71. Специфика диагностики сангвиничности (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
72. Специфика диагностики сенситивной ригидности (на примере Томского опросника ригидности).
73. Специфика диагностики сенсорно-логического типа (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).

- 74.** Специфика диагностики сенсорно-этического типа (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).
- 75.** Специфика диагностики силы тормозного процесса (на примере Опросника жизненных проявлений типологических свойств нервной системы).
- 76.** Специфика диагностики сильного неуравновешенного типа нервной системы (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).
- 77.** Специфика диагностики сильного уравновешенного типа нервной системы (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).
- 78.** Специфика диагностики симптомокомплекса ригидности (на примере Томского опросника ригидности).
- 79.** Специфика диагностики слабого неуравновешенного типа нервной системы (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).
- 80.** Специфика диагностики слабого уравновешенного типа нервной системы (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).
- 81.** Специфика диагностики спокойствия (на примере опросника В порядке ли у вас нервы).
- 82.** Специфика диагностики спонтанной агрессивности (на примере Многофакторного личностного опросника).
- 83.** Специфика диагностики темпа реакций (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
- 84.** Специфика диагностики темпа реакций (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
- 85.** Специфика диагностики торможения (на примере опросника Изучение структуры темперамента).
- 86.** Специфика диагностики тревожности (на примере опросника Методика самооценки тревожности, ригидности и экстравертированности).
- 87.** Специфика диагностики уравновешенности (на примере Многофакторного личностного опросника).
- 88.** Специфика диагностики установочной ригидности (на примере Томского опросника ригидности).
- 89.** Специфика диагностики феминизма (на примере Многофакторного личностного опросника).
- 90.** Специфика диагностики флегматического типа темперамента (на примере опросника Свойства и формула темперамента).
- 91.** Специфика диагностики флегматического типа темперамента (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).
- 92.** Специфика диагностики флегматичности (на примере опросника диагностики темперамента).
- 93.** Специфика диагностики флегматичности (на примере опросника Изучение свойств нервной системы).

- 94.** Специфика диагностики флегматичности (на примере опросника Изучение структуры темперамента).
- 95.** Специфика диагностики флегматичности (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
- 96.** Специфика диагностики холерического типа темперамента (на примере опросника Свойства и формула темперамента).
- 97.** Специфика диагностики холерического типа темперамента (на примере опросника Темпераменты, внешность, поведение, профориентация).
- 98.** Специфика диагностики холеричности (на примере опросника диагностики темперамента).
- 99.** Специфика диагностики холеричности (на примере опросника Изучение свойств нервной системы).
- 100.** Специфика диагностики холеричности (на примере опросника Изучение структуры темперамента).
- 101.** Специфика диагностики холеричности (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
- 102.** Специфика диагностики черт ригидности (на примере опросника Исследование ригидности).
- 103.** Специфика диагностики черт ригидности (на примере опросника Методика исследования ригидности).
- 104.** Специфика диагностики чувствительности (на примере Опросника жизненных проявлений типологических свойств нервной системы).
- 105.** Специфика диагностики эгофильного типа (инстинкта самосохранения) (на примере Опросника для выявления доминирующего инстинкта).
- 106.** Специфика диагностики экстраверсии – интроверсии (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
- 107.** Специфика диагностики экстраверсии (на примере Многофакторного личностного опросника).
- 108.** Специфика диагностики экстраверсии (на примере Опросника диагностики темперамента).
- 109.** Специфика диагностики экстраверсии (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
- 110.** Специфика диагностики экстравертированности (на примере опросника Методика самооценки тревожности, ригидности и экстравертированности).
- 111.** Специфика диагностики эмоциональной возбудимости – уравновешенности (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
- 112.** Специфика диагностики эмоциональной возбудимости (на примере опросника Крепкие ли у вас нервы).

- 113.** Специфика диагностики эмоциональной возбудимости (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
- 114.** Специфика диагностики эмоциональной лабильности (на примере Многофакторного личностного Опросника).
- 115.** Специфика диагностики эмоциональной неустойчивости (на примере Опросника диагностики темперамента).
- 116.** Специфика диагностики эмоциональной реактивности (на примере Опросника жизненных проявлений типологических свойств нервной системы).
- 117.** Специфика диагностики эмоциональной уравновешенности (на примере опросника Крепкие ли у вас нервы).
- 118.** Специфика диагностики эмоциональной уравновешенности (на примере опросника Исследование психологической структуры темперамента).
- 119.** Специфика диагностики эмоциональной устойчивости (на примере Опросника диагностики темперамента).
- 120.** Специфика диагностики энергичности (на примере Опросника жизненных проявлений типологических свойств нервной системы).

Задания к экзамену

Задание 1.

Написать **рецензию** на одну из прочитанных книг по психогенетике (1 страница, возможен самостоятельный подбор литературы).

План рецензии:

- название книги,
- выходные данные,
- для кого эта книга,
- основная мысль (идея),
- краткое описание глав книги,
- личное мнение (что понравилось или не понравилось),
- что осталось непонятным (формулирование вопросов).

Задание 2.

Составить **кроссворд** на основе совокупности понятий психогенетики (не менее 20 определенных, объем 3 страницы: пустой кроссворд, задание, заполненный кроссворд).

Задание 3.

Подготовить **распечатки 3 процедур** диагностики свойств нервной системы, формально-динамических свойств, двигательных характеристик, психофизиологических характеристик, роли наследственности и среды в развитии психологических характеристик.

План оформления диагностической процедуры:

- название (аббревиатура),
- выходные данные из книги с указанием конкретных страниц или ссылка на сайт,
- автор (ы),
- цель,
- инструкция,
- текст опросника,

- бланк ответов,
- обработка данных,
- ключ,
- интерпретация результатов.

Задание 4.

Подготовить **распечатки 5 упражнений**, направленных на учет особенностей свойств нервной системы, формально-динамических свойств, двигательных характеристик, психофизиологических характеристик, роли наследственности и среды в развитии психологических характеристик.

План оформления упражнения:

- название упражнения,
- выходные данные книги с указанием страниц расположения упражнения или ссылка на сайт,
- автор (ы),
- цель,
- полное описание (ход проведения).

Задание 5.

Подготовить **распечатки 5 игр**, направленных на учет особенностей свойств нервной системы, формально-динамических свойств, двигательных характеристик, психофизиологических характеристик, роли наследственности и среды в развитии психологических характеристик.

План оформления игры:

- название игры,
- выходные данные книги с указанием страниц расположения игры или ссылка на сайт,
- автор (ы),
- цель,
- полное описание (ход проведения).

Список литературных источников

1. Аксенова Е. И., Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Профессиональные деформации медицинских работников: сущность, структура, особенности диагностики, профилактики и коррекции: монография. Электронный ресурс. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2022. 265 с.
2. Александров А. А. Психогенетика: учебное пособие. СПб.: Питер, 2007. 192 с.
3. Александров А. А. Психогенетика: учебное пособие. СПб.: Питер, 2015. 192 с.
4. Аптикиева Л. Р. Основы психогенетики: учебное пособие. Оренбург: Оренбургский гос. ун-т, 2019. 130 с.
5. Атраментова Л. А., Филиппова О. В. Введение в психогенетику: учебное пособие. М.: Флинта, МПСИ, 2004. 472 с.
6. Ахвердова О. А., Ходжаян А. Б., Боев И. В., Волоскова Н. Н., Гевандова М. Г., Макаренко Э. Н., Медведева Н. И., Михайленко А. К., Федоренко Н. Н. Основы психогенетики: учебное пособие для студентов медицинских вузов. Ставрополь: СтГМУ, 2020. 250 с.
7. Бердина К. А., Полякова О. Б. Цифровая трансформация образовательных технологий с учетом чувства юмора студентов // Образование в современном мире: риски и перспективы цифровизации: сборник научных трудов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (Самара, 27 февраля 2023 г.). Самара: Самарский национальный исследовательский университет имени академика С. П. Королева, 2023. С. 262-266.
8. Бердина К. А., Полякова О. Б. Чувство юмора как детерминанта психологического благополучия студентов // Проблемы психологического благополучия: материалы Международной научно-практической онлайн-конференции (Екатеринбург; Фергана, 07 апреля 2023 г.). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. С. 185-189.
9. Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Взаимосвязь видов рабочего стресса у практических психологов, оказывающих помощь населению в постковидный период // Человеческий капитал. 2023. № 11-1 (179). С. 243-249. DOI: 10.25629/НС.2023.11.24

- 10.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и агрессивных установок подростков с тяжелыми нарушениями речи // Актуальные проблемы психологического знания. 2023. № 1 (62). С. 205-217. DOI: 10.51944/20738544_2023_1_205
- 11.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Гендерные особенности взаимосвязи алекситимии и эмоциональной стабильности лиц юношеского возраста в период пандемии COVID-19 // Труды научно-исследовательского института организации здравоохранения и медицинского менеджмента: сб. науч. трудов. М.: ГБУ г. Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2023. С. 320-327.
- 12.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2023. 206 с.
- 13.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Ментальное здоровье: дайджест. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2023. 57 с.
- 14.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Мотивация трудовой деятельности медицинских работников: психологические исследования: монография. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2023. 200 с.
- 15.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Проблемы профессиональной подготовки будущих медицинских работников в условиях онлайн-обучения: опыт пандемии COVID-19: монография. Электронный ресурс. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2022. 152 с.
- 16.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Психологические основы профессиональной деятельности: уч.-метод. пособие для обучающихся по направлениям медицинского образования. М.: Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента, 2021. 326 с.
- 17.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Психология кризисных состояний: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2023. 340 с.
- 18.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Специфика адаптивных психических состояний и свойств медицинских работников в постковидный период // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2022. № 4. С. 421-435. DOI: 10.24412/2312-2935-2022-4-421-435
- 19.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Специфика профессионального стресса медицинских работников в постковидный период // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2023. № 31(s2). С. 1197-1201. DOI: 10.32687/0869-866X-2023-31-s2-1197-1201
- 20.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Специфика самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи // Здоровье мегаполиса. 2023. Т. 4. № 4. С. 52-60. ISSN 2713-2617. DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2023.v.4i4;52-60

- 21.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Стресс в профессиональной деятельности медицинских работников: уч.-метод. пособие для обучающихся по направлениям медицинского образования. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2021. 229 с.
- 22.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Стрессоустойчивость и стрессоустойчивое поведение: уч.-метод. пособие для обучающихся в системе профессионального образования. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2021. 193 с.
- 23.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Эмоциональное истощение как фактор возникновения и развития невротических состояний медицинских работников // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2020. № 28(S2). С. 1208-1214. DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-s2-1208-1214
- 24.** Бонкало Т. И., Полякова О. Б., Горохова И. В. Основы профессиологии и профориентации: уч.-метод. пособие для обучающихся по всем направлениям высшего образования. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2021. 169 с.
- 25.** Воробьева Е., Ермаков П., Абакумова И. Психогенетика агрессивного и враждебного поведения: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2016. 102 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=462059>
- 26.** Воробьева Е. В. Психогенетика общих способностей: монография. Ростов-на-Дону: Южный Федеральный университет, 2011. 222 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241081>
- 27.** Егорова М. С., Зырянова Н. М., Паршикова О. В., Пьянкова С. Д., Черткова Ю. Д. Генотип. Среда. Развитие: монография. М.: ОГИ, 2004.
- 28.** Ермаков В. А. Психогенетика: учебно-методический комплекс. М.: Евразийский открытый институт, 2011. 134 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90533>
- 29.** Жуков Д. А. Стой, кто ведет? Биология поведения человека и других зверей: в 2 т. М.: Альпина нон-фикшн, 2013. 802 с.
- 30.** Жуков Д. А., Брагина Ю. В. Что в нас заложено? Врожденное и приобретенное в поведении. СПб.: www.dariknigi.ru, 2020. 400 с.
- 31.** Зырянова Н. М. Особенности учебной деятельности близнецов: учебное пособие для вузов. М.: Солитон, 2006.
- 32.** Иванова А. М., Нимировская Ю. К. Психогенетика: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2021. 112 с.
- 33.** Костяк Т. В., Хузеева Т. В. Психогенетика и психофизиология развития дошкольника: учебное пособие. М.: МПГУ, 2016. 64 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469868>
- 34.** Курчанов Н. А. Генетика человека с основами общей генетики: учебное пособие. СПб.: СпецЛит, 2009. 192 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105726>
- 35.** Малых С. Б. Психогенетика: теория, методология, эксперимент. М.: Эпидавр, 2004. 414 с.
- 36.** Малых С. Б., Егорова М. С., Мешкова Т. А. Психогенетика: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2008, т. 1. 406 с.

- 37.** Малых С. Б., Егорова М. С., Мешкова Т. А. Психогенетика: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2008, т. 2. 336 с.
- 38.** Малых С. Б., Ковас Ю. В., Гайсиной Д. А. Геномика поведения: детское развитие и образование. Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2016. 442 с.
- 39.** Мандель Б. Р. Основы современной генетики: учебное пособие для учащихся высших учебных заведений (бакалавриат). М.; Берлин: Директ-Медиа, 2016. 334 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=440752>
- 40.** Мандель Б. Р. Психогенетика. М.: Наука, Флинта, 2015. 248 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235084>
- 41.** Мандель Б. Р. Психогенетика: иллюстрированное учебное пособие. М.: Директ-Медиа, 2014. 322 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235084>
- 42.** Моисеева Л. А. Введение в психогенетику: учебное пособие для студентов психологических и медицинских учебных заведений. М.: Московский институт психоанализа, Центр стратегической конъюнктуры, 2014. 120 с.
- 43.** Основы психогенетики: учебное пособие. М.: Директ-Медиа, 2013. 248 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210550>
- 44.** Панкратова А. А. Методы психогенетики: учебное пособие для вузов. М.: Солитон, 2006.
- 45.** Полякова О. Б. Взаимосвязь психологического благополучия и самоорганизации студентов // Проблемы психологического благополучия: материалы Международной научно-практической онлайн-конференции (Екатеринбург; Фергана, 07 апреля 2023 года). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. С. 413-417.
- 46.** Полякова О. Б. Категория и структура профессиональных деформаций // Национальный психологический журнал. 2014. № 1(13). С. 55-62. DOI: 10.11621/npj.2014.0106
- 47.** Полякова О. Б. Особенности учебной мотивации студентов разных направлений подготовки // Глобальные, национальные, региональные проблемы развития приоритетных отраслей в условиях цифровой экономики: Сборник докладов Международной научно-практической конференции (Москва, 17 мая 2022 года). М.: АЭО, 2022. С. 215-229.
- 48.** Полякова О. Б. Особенности учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки // Cifra. Психология. 2024. № 1 (2). Порядковый номер 5. DOI: 10.18454/PSY.2024.2.5
- 49.** Полякова О. Б. Персонализация цифрового образования с учетом особенностей самоорганизации студентов // Образование в современном мире: риски и перспективы цифровизации: сборник научных трудов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (Самара, 27 февраля 2023 года). Самара: Самарский национальный исследовательский университет имени акад. С. П. Королева, 2023. С. 286-290.
- 50.** Полякова О. Б. Повышение саморегуляции волевой сферы студентов как фактор эффективности профессиональной подготовки // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 2. С. 93-110. DOI: 10.24412/2073-0861-2022-2-93-109

- 51.** Полякова О. Б. Преподаватель высшей школы в изменяющемся образовательном пространстве: от технологизма к гуманизму // Координаты современной урбанистики: новая гуманитарная перспектива. М.: Инфра-М, 2023. С. 111-118.
- 52.** Полякова О. Б. Психологическое благополучие студенческой молодежи при онлайн-обучении в условиях пандемии COVID-19 // Проблемы психологического благополучия: Материалы Международной заочной научной конференции (Екатеринбург-Фергана, 01 апреля 2022 года). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. С. 153-158.
- 53.** Полякова О. Б. Самоконтроль в общении как фактор преодоления состояний деперсонализации психологов и педагогов // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 348. С. 133-137.
- 54.** Полякова О. Б. Специфика профессионального мастерства и саморазвития в профессиональной деятельности преподавателей высшей школы в условиях онлайн-преподавания // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: Сборник материалов IV Международного симпозиума психологов. Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2022. С. 65-72.
- 55.** Полякова О. Б. Учет особенностей эмоционального интеллекта студентов при персонализации образования // Образование в современном мире: ключевые тренды трансформации: сборник научных трудов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (Самара, 25 февраля 2022 г.). Самара: Самарский национальный исследовательский университет имени акад. С. П. Королева, 2022. С. 311-315.
- 56.** Полякова О. Б. Характеристика связи стилей юмора и психологических защит студентов-психологов // Глобальные, национальные, региональные проблемы развития приоритетных отраслей в условиях цифровой экономики: Сборник докладов Международной научно-практической конференции (Москва, 17 мая 2022 г.). М.: АЭО, 2022. С. 230-240.
- 57.** Полякова О. Б. Цифровизация образования как условие экономии временных и личностных ресурсов студенчества и преподавателей // Глобальные, национальные, региональные проблемы развития приоритетных отраслей в условиях цифровой экономики: Сборник докладов Международной научно-практической конференции (Москва, 17 мая 2022 г.). М.: АЭО, 2022. С. 241-248.
- 58.** Полякова О. Б. Цифровой контур специфики онлайн-преподавания в ВУЗе в условиях пандемии COVID-19 // Цифровизация в условиях пандемии: миссия социального университета будущего: Сборник материалов XXI международного социального конгресса (Москва, 25-26 ноября 2021 г.). М.: РГСУ, 2022. С. 266-269.
- 59.** Полякова О. Б., Бердина К. А. Особенности видов и стилей чувства юмора студентов психологического факультета // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2022. Т. 21. № 4 (165). С. 56-62. DOI: 10.17922/2071-5323-2022-21-4-56-62
- 60.** Полякова О. Б., Бердина К. А. Учет взаимосвязи уровня и видов чувства юмора и стилей юмора студентов психологического факультета в процессе их профессиональной подготовки // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2023. Т. 22. № 1 (166). С. 79-85. DOI: 10.17922/2071-5323-2023-22-1-79-85
- 61.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Вектор карьерных ориентаций студенческой молодежи в постковидный период // Системная психология и социология. 2023. № 1 (45). С. 45-55. DOI: 10.25688/2223-6872.2023.45.1.04

- 62.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Здоровье: дайджест. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2023. 51 с.
- 63.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Основы психической саморегуляции деятельности медицинских работников: уч.-метод. пособие для обучающихся по направлениям медицинского образования. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2021. 436 с.
- 64.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Особенности малоадаптивных форм и видов вины медицинских работников в постковидный период // Здравоохранение Российской Федерации. 2023. Т. 67. № 5. С. 430-435. DOI: 10.47470/0044-197X-2023-67-5-430-435
- 65.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Особенности профессиональной рефлексии у студентов – будущих медицинских работников // Труды научно-исследовательского института организации здравоохранения и медицинского менеджмента. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2022. С. 80-87.
- 66.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Особенности профиля профессионального кризиса медицинских работников с профессиональными деформациями в условиях пандемии COVID-19 // Здравоохранение Российской Федерации. 2022. № 66(6). С. 521-528. DOI: 10.47470/0044-197X-2022-66-6-521-528
- 67.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Особенности психосоматизации медицинских работников с профессиональными деформациями // Здравоохранение Российской Федерации. 2020. № 64(5). С. 278-286. DOI: 10.46563/0044-197X-2020-64-5-278-286
- 68.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Особенности самооценки индекса отношения к собственному здоровью студенческой молодежи // Здоровье мегаполиса. 2023. Т. 4. № 3. С. 4-12. DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2023.v.4i3;4-12
- 69.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Особенности эмоционального интеллекта современных супружеских пар // Актуальные проблемы психологического знания. 2023. № 4 (65). С. 9-22. DOI: 10.51944/20738544_2023_4_9
- 70.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Психическое здоровье: дайджест. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2023. 64 с.
- 71.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Психологическое здоровье: дайджест. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2023. 54 с.
- 72.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Психология посттравматического стресса: учебник. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2023. 292 с.
- 73.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Специфика жизнестойкости работников здравоохранения с профессиональными деформациями // Здравоохранение Российской Федерации. 2022. № 66(1). С. 67-75. DOI: 10.46563/0044-197X-2022-66-1-67-75
- 74.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Специфика понимания детерминант успеха профессиональной подготовки студентами – будущими психологами // Ярославский педагогический вестник. 2023. № 4 (133). С. 163-169. DOI: 10.20323/1813-145X_2023_4_133_163

- 75.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Специфика физиологического стресса населения, находящегося в самоизоляции из-за пандемии COVID-19 // *Здравоохранение Российской Федерации*. 2021. № 65(5). С. 432-439. DOI: 10.47470/0044-197X-2021-65-5-432-439
- 76.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Физиологические симптомы нервно-психического напряжения у медицинских работников с профессиональными деформациями // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2020. № 28(S2). С. 1195-1201. DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-s2-1195-1201
- 77.** Полякова О. Б., Бонкало Т. И. *Физическое здоровье: дайджест*. М.: ГБУ города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2023. 58 с.
- 78.** Полякова О. Б., Коровенкова А. Н. Повышение субъективного благополучия студентов как составляющая метакомпетентностного образования // *Образование в современном мире: ключевые тренды трансформации: сборник научных трудов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (Самара, 25 февраля 2022 г.)*. Самара: Самарский национальный исследовательский университет имени акад. С. П. Королева, 2022. С. 315-321.
- 79.** Полякова О. Б., Коровенкова А. Н. Специфика социально-психологических технологий повышения субъективного благополучия студентов-психологов // *Ученые записки Российского государственного социального университета*. 2022. Т. 21. № 1 (162). С. 71-79. DOI: 10.17922/2071-5323-2022-21-1-71-79
- 80.** Полякова О. Б., Падучина О. В. Социально-психологические особенности распределения супружеских ролей в семейных парах // *Актуальные вопросы общества, науки и образования: сборник статей Международной научно-практической конференции (Пенза, 05 января 2022 г.)*. Пенза: Наука и Просвещение, 2022. С. 310-315.
- 81.** Полякова О. Б., Тымчук Д. В. Специфика компонентов эмоционального интеллекта студентов-психологов // *Ученые записки Российского государственного социального университета*. 2022. Т. 21. № 4 (165). С. 48-55. DOI: 10.17922/2071-5323-2022-21-4-48-55
- 82.** Полякова О. Б., Тымчук Д. В. Учет взаимосвязи компонентов эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе их профессиональной подготовки // *Ученые записки Российского государственного социального университета*. 2023. Т. 22. № 1 (166). С. 62-69. DOI: 10.17922/2071-5323-2023-22-1-62-69
- 83.** Полякова О. Б., Тымчук Д. В. Эмоциональный интеллект как составляющая эмоционального благополучия студентов // *Проблемы психологического благополучия: материалы Международной научно-практической онлайн-конференции (Екатеринбург; Фергана, 07 апреля 2023 г.)*. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. С. 40-44.
- 84.** Полякова О. Б., Черницкий С. В. Социально-психологические особенности копинг-стратегий поведения женщин после развода // *Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: Сборник статей XXIII Международной научно-практической конференции*. Пенза: Наука и Просвещение, 2022. С. 241-246.
- 85.** Равич-Щербо И. В., Марютина Т. М., Григоренко Е. Л. *Психогенетика: учебник*. М.: Аспект Пресс, 2006. 447 с.
- 86.** Равич-Щербо И. В., Марютина Т. М., Григоренко Е. Л. *Психогенетика: учебник*. М.: Аспект Пресс, 2000. 447 с. URL: http://www.pedlib.ru/Books/1/0187/1_0187-1.shtml
- 87.** Сапольски Р. *Биология добра и зла. Как наука объясняет наши поступки*. М.: Альпина нон-фикшн. 2020. 766 с.

- 88.** Сапольски Р. Кто мы такие? Гены, наше тело, общество. М.: Альпина нон-фикшн. 2018. 290 с.
- 89.** Трубников В. И. Психогенетика. Юнита 1. М.: Современный Гуманитарный Университет, 2000. 71 с.
- 90.** Тымчук Д. В., Полякова О. Б. Специфика цифровизации образования с учетом особенностей эмоционального интеллекта студентов // Образование в современном мире: риски и перспективы цифровизации: сборник научных трудов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием (Самара, 27 февраля 2023 г.). Самара: Самарский национальный исследовательский университет имени акад. С. П. Королева, 2023. С. 303-307.
- 91.** Шилко П. М., Полякова О. Б. Специфика онлайн-обучения студентов из-за пандемии COVID-19. Цифровизация в условиях пандемии: миссия социального университета будущего: Сборник материалов XXI международного социального конгресса (Москва, 25–26 ноября 2021 г.). М.: РГСУ, 2022. С. 356-359.
- 92.** Ядрищенская Т. В. Основы психогенетики: учебно-методическое пособие. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2018. 88 с.
- 93.** Bonkalo T. I., Polyakova O. B., Bonkalo S. V., Kolesnik N. T., Sorokoumova E. A. Development of ethnic social identity among the members of ethnic community organizations as the factor of preventing the spread of nationalist in a multicultural society // Biosci. Biotechnol. Res. Asia. 2015. № 12(3). P. 2361-2372. DOI: 10.13005/bbra/1912
- 94.** Elshansky S. P., Anufriev A. F., Polyakova O. B., Semenov D. V. Positive personal qualities and depression // Prensa Medica Argentina. 2018. № 104(6). P. 1000322. DOI: 10.41720032-745X.1000322
- 95.** Jafar Zade D. A., Senkevich L. V., Polyakova O. B., Basimov M. M., Strelkov V. I., Tarasov M. V. Features of professional deformation (burnout) of medical workers depending on working conditions // Prensa Medica Argentina. 2019. № 105(1). P. 1000334. DOI: 10.41720032-745X.1000334
- 96.** Mironova O. I., Polyakova O. B., Ushkov F. I. Psychological health of leaders with professional burnout in compelled contacts // International Conference on Research Paradigms Transformation in Social Sciences. The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences EpSBS. Irkutsk, 2018. P. 801-807. DOI: 10.15405/epsbs.2018.12.99
- 97.** Polyakova O. B., Bonkalo T. I. The specificity of the vitality of health care workers with professional deformations // Health Care of the Russian Federation. 2022. № 66(1). P. 67-75. DOI: 10.47470/0044-197x-2022-66-1-67-75
- 98.** Polyakova O. B., Petrova E. A., Mironova O. I. Features of subjective well-being of leaders with professional deformations (burnout) // International Conference on Research Paradigms Transformation in Social Sciences. The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences EpSBS. Irkutsk, 2018. P. 958-965. DOI: 10.15405/epsbs.2018.12.117
- 99.** Polyakova O. B., Petrova E. A., Mironova O. I., Semenov D. V. Specificity of psychosomatization of psychologist-leaders with professional deformations (burnout) // Prensa Medica Argentina. 2019. № 105(1). P. 1-7. DOI: 10.41720032-745X.1000326
- 100.** Sokolovskaya I. E., Polyakova O. B., Romanova A. V., Belyakova N. V., Tereshchuk K. S. Educational and professional motivation of students with various religious // European Journal of Science and Theology. 2020. № 16(4). P. 169-180.

Авторы и составители:

Полякова Ольга Борисовна, кандидат психологических наук, доцент, практический психолог Центра психологии развития;

Бонкало Татьяна Ивановна, доктор психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы».

Научное электронное издание

Полякова Ольга Борисовна, **Бонкало** Татьяна Ивановна

ПСИХОГЕНЕТИКА

Корректор И. Д. Баринская

Дизайнер-верстальщик А. В. Усанов

Объем данных 3.5 МБ

Дата подписания к использованию: 14.03.2024

URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-medsina/izdaniya-nii/metodicheskie-posobiya/>

ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»,
115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 9
Тел.: +7 (495) 530-12-89
Электронная почта: niiozmm@zdrav.mos.ru



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА



МОСКВА
2 0 2 4