

## **Практическая работа № 5**

Характеристика типа высшей нервной деятельности по анамнестической схеме

(Продолжительность практической работы – 4 часа)

### **Цель работы**

Исследовать особенности высшей нервной деятельности по показателям силы нервных процессов, уравновешенности и подвижности.

### **Оборудование и материалы**

Тесты «Показатели силы нервной системы», «Показатели уравновешенности нервных процессов», «Показатели подвижности нервных процессов». Бланк опросника, ключ к опроснику, ответный лист.

### **Теоретическое введение**

К генетически детерминированным свойствам личности Айзенк относит направленность личности на себя или на общество и уровень тревожности. Для нейротиков характерен высокий уровень тревожности.

Свойства, составляющие тип высшей нервной деятельности (ВНД), могут быть выявлены с помощью тестирования.

Для холерика – характерны высокий уровень тревожности, большая направленность на общество и зависимость от общественной оценки, неуравновешенность, высокая сила и подвижность нервной системы.

Для сангвиника - характерны низкий и средний уровень тревожности, большая направленность на общество и зависимость от общественной оценки, уравновешенность, высокая сила и подвижность нервной системы.

Для флегматика - характерны низкий и средний уровень тревожности, направленность на себя и отсутствие зависимости от общественной оценки, медлительность, низкая подвижность нервной системы.

Для меланхолика - характерны высокий и очень высокий уровень тревожности, большая направленность на себя, мнительность, слабая сила и низкая подвижность нервной системы.

### **Рабочее задание**

1. Внимательно прочитать данное методическое руководство.

2. Самостоятельно заполнить опросный лист и ответный лист.
3. Провести обработку результатов.
4. Дать характеристику личности, определить необходимые условия здорового образа жизни данного типа личности.
5. Провести сравнительный анализ с результатами тестирования по «Кругу Айзенка».
6. Оформить отчет по проделанной работе в соответствии с требованиями.
7. Ответить на контрольные вопросы, приведенные в конце данного методического руководства.

### **Порядок выполнения работы**

Ответить на 42 вопроса анкеты, не раздумывая. Ответы выразить в баллах от  $-3$  до  $+3$ . Если какие-либо утверждения не в полной мере соответствуют Вашему «Я», выбирайте ответ в соответствии с тем, что бывает наиболее часто. Оценка проводится по следующей шкале:

- Утвердительный ответ:

А) в высшей степени  $-(+3)$ ;

Б) в средней степени  $-(+2)$ ;

В) в малой степени  $-(+1)$ ;

- Отрицательный ответ:

А) в высшей степени  $-(-3)$ ;

Б) в средней степени  $-(-2)$ ;

В) в малой степени  $-(-1)$ .

Протокол ответа оформить по следующей форме:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Место рождения (город/село) \_\_\_\_\_

## ОТВЕТНЫЙ ЛИСТ

Показатели силы нервной системы;

Показатели уравновешенности нервных процессов;

Показатели подвижности нервных процессов.

В графе (+) или (-) поставить соответствующий балл.

№№	Ответы		№№	Ответы		№№	Ответы	
	(+)	(-)		(+)	(-)		(+)	(-)
I			II			III		
1			15			29		
2			16			30		
3			17			31		
4			18			32		
5			19			33		
6			20			34		
7			21			35		
8			22			36		
9			23			37		
10			24			38		
11			25			39		
12			26			40		
13			27			41		
14			28			42		
19			38			57		

### Личный опросный лист

#### Показатели силы нервной системы

1. В конце каждого занятия не чувствую усталости, материал усваиваю хорошо как в начале, так и в конце занятия.
2. В конце учебного года занимаюсь с той же активностью и продуктивностью, что и в начале.
3. Сохраняю высокую работоспособность до конца в период экзаменов и зачетов.
4. Быстро восстанавливаю силы после сессии, любой работы.
5. В ситуациях опасности действую смело, легко, подавляя излишнее волнение, неуверенность, страх.

6. Склонен к риску, острым ощущениям во время сдачи экзаменов и в других ситуациях, требующих энергичных действий.

7. На собраниях, заседаниях смело высказываю свое мнение, критикую недостатки своих товарищей.

8. Стремлюсь участвовать в общественной работе.

9. Неудачные попытки (при решении задач, сдаче зачетов и т.п.) мобилизуют меня на достижение поставленной цели.

10. В случае неудачного ответа на экзаменах, получения двойки, незачета готовлюсь к пересдаче.

11. Порицания родителей, преподавателей, товарищей (неудовлетворительная оценка, выговор, наказание) оказывают положительное влияние на мое состояние и поведение.

12. Безразличен к насмешкам и шуткам.

13. Легко сосредотачиваюсь и поддерживаю внимание во время умственной работы при помехах (хождение, разговоры).

14. После неприятностей легко успокаиваюсь и сосредотачиваюсь на работе.

### **Показатели уравновешенности нервных процессов**

1. Спокойно делаю трудную и неинтересную работу.

2. Перед экзаменами, выступлениями сохраняю спокойствие.

3. Накануне экзаменов, переезда, путешествия поведение обычное.

4. Хорошо сплю перед серьезными испытаниями (соревнованиями и т.п.).

5. Сдерживаю себя, легко и быстро успокаиваюсь.

6. В волнующих ситуациях (спор, ссора) владею собой, спокоен.

7. Характерна вспыльчивость и раздражительность по любому поводу.

8. Проявляю сдержанность, самообладание при неожиданном известии.

9. Легко храню в секрете неожиданную новость.

10. Начатую работу всегда довожу до конца.

12. Тщательно готовлюсь к решению сложных вопросов.

13. Настроение ровное спокойное.

14. Активность в учебной работе, физической работе проявляется равномерно, без периодических спадов и подъемов.

15. Равномерная и плавная речь, сдержанные движения.

### Показатели подвижности нервных процессов

1. Стремлюсь скорее начать выполнение всех учебных и общественных поручений.
2. Спешу, поэтому допускаю много ошибок.
3. К выполнению заданий приступаю сразу, не всегда обдумывая их.
4. Легко изменяю привычки, навыки и легко их приобретаю.
5. Быстро привыкаю к новым людям, к новым условиям жизни.
6. Люблю быть с людьми, легко завожу знакомства.
7. Быстро втягиваюсь в новую работу.
8. Легко перехожу от одной работы к другой.
9. Люблю, когда задания часто меняются.
10. Легко и быстро засыпаю, просыпаюсь и встаю.
11. Легко переключаюсь от переживания неудач и неприятностей к деятельности.
12. Чувства ярко проявляются в эмоциях, в мимике и вегетативных реакциях (краснею, бледнею, бросаю пот, дрожь, ощущаю сухость во рту и т.д.).
13. Часто меняется настроение по любому поводу.
14. Речь и движение быстрые.

### Обработка результатов

1. Сложите баллы со знаком (+) и (-) и занесите в таблицу.

	Сила (I)		Уравновешенность(II)		Подвижность (III)	
	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
$\Sigma$						
%						

2. Переведите суммарное количество баллов в %. При этом за 100% примите общее количество оценок, умноженное на максимальный балл.

3. Сделайте заключение о выраженности силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов, используя следующие ориентировочные оценки:

Показатели со знаком (+) – 50% и более – высокая степень; 25-49% - средняя, 0-24% - низкая степень – характеризуют высокую, среднюю и низкую выраженность силы, уравновешенности и подвижности нервной системы.

Показатели со знаком (-) – 50% и более – высокая степень; 25-49% - средняя, 0-24% - низкая степень – характеризуют высокую, среднюю и низкую выраженность слабости, неуравновешенности и инертности нервной системы.

4. Сравните результаты проведенного тестирования с результатами по тесту Айзенка.

5. Уточните пути коррекции свойств личности. Предложите систему тренинга и определите необходимые факторы режима работы.

### **Требования к оформлению отчета**

Отчет должен содержать:

1. Название и цель практической работы.
2. Краткое описание метода работы.
3. Оформленный ответный лист.
4. Определить пути коррекции свойств личности.
5. Анализ полученных результатов и выводы по практической работе.

### **Домашнее задание**

1. Опросить по анамнестической схеме 5 человек разного возраста.
2. Определить тип высшей нервной деятельности.
3. Графически зарисовать зависимость типа высшей нервной деятельности личности от физиологических характеристик.

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите основные черты, характеризующие типы высшей нервной деятельности (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик).
2. Какие возможности личности характеризует «сила нервной системы»?
3. Какие физиологические особенности характеризует «уравновешенность нервных процессов»?
4. Какие физиологические особенности характеризует «подвижность нервных процессов»?
5. Как связаны типы личности, выявляемые с помощью теста Айзенка и типы высшей нервной деятельности по анамнестической схеме?
6. Охарактеризуйте основные направления самокоррекции свойств личности?