

«Психолог-консультант: с нуля до первого клиента»

Практическое задание № 2

Выполнила:

Порохненко Ольга Николаевна

Провела исследование испытуемого с помощью опросника Я. Стреляу. В качестве испытуемого была: Забабурина Валентина Цезаревна. Форма с ответами прилагается.

Представляю отчет о проведенном исследовании, используя информацию, представленную в пункте «Интерпретация». Приложен заполненный испытуемым от руки бланк для ответов опросника.

Согласно интерпретации показатели силы процессов возбуждения, торможения и подвижность нервных процессов вышли за пределы нормы:

- сила процесса возбуждения - 68 (норма+отклонение - 37+/-12 (25-49))
- сила процесса торможения - 81 (норма+отклонение 32+/-11 (21-43))
- подвижность нервных процессов - 56 (норма+отклонение - 36+/-12 (24-48))

Таким образом, делаю вывод, что можно сказать следующее:

Сила процессов возбуждения в выше нормы -

Испытуемые с таким тестовым баллом характеризуются сильной реакцией на внешние раздражители, способностью к осуществлению эффективной деятельности в ситуациях, требующих энергичных действий. Нервная система таких испытуемых выдерживает длительное и часто повторяемое возбуждение, не обнаруживая признаков запредельного торможения.

Сила процессов торможения с высоким баллом –

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

Уровень подвижности нервных процессов выше нормы -

Испытуемые с подвижной нервной системой способны к быстрой перестройке при столкновении с новой ситуацией, проявляют готовность и желание взаимодействовать с новыми объектами.

Далее рассчитываем уравновешенность нервных процессов (баланс по силе), поделив получившиеся значения силы процессов возбуждения на значение силы процессов торможения: баланс по силе =  $68/81 = 0,83$ .

Согласно ключу к опроснику, чем ближе к единице значение баланса силы, тем более высокой является уравновешенность. Нормой считается интервал 0,85 - 1,15.

На основе полученных данных получается значение R меньше 0,85 – это означает неуравновешенность в сторону торможения, т. е. процессы торможения не

уравновешивают собою процессы возбуждения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону торможения вероятны уравновешенное поведение, устойчивое настроение, слабые эмоциональные переживания, хорошее терпение, сдержанность, хладнокровие, невозмутимое отношение к опасности, реальная оценка своих способностей, хорошая помехоустойчивость.

Письменные ответы на вопросы по списку.

Вопрос: Какие свойства нервной системы человека можно исследовать с помощью опросника Я. Стреляу? Дайте краткую характеристику свойствам нервной системы.

Ответ:

Методика изучения структуры темперамента я. СТРЕЛЯУ (Адаптация Н.Н. Даниловой, А.Г. Шмелева). Тест-опросник направлен на изучение трех основных характеристик типа нервной деятельности: уровня силы процессов возбуждения, уровня силы процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов, так же рассчитывается показатель уравновешенности процессов возбуждения и торможения по силе.

Вопрос: Какая связь между свойствами нервной системы и психологическими особенностями поведения человека?

Ответ:

В отечественной психологии принята 12-мерная классификация свойств нервной системы человека. Четыре основных свойства: сила, подвижность, динамичность, лабильность, -- отличающиеся возбуждением и торможением, образуют восемь первичных свойств. Те же основные свойства, отличающиеся уравновешенностью, образуют четыре вторичных свойства.

Внимание психологов привлекают следующие свойства нервной системы:

- \* сила, определяющая порог чувствительности;
- \* подвижность, определяющая время реакции;
- \* уравновешенность.

Сила как свойство нервной системы отражает предел работоспособности клеток головного мозга в ситуации сильного или длительного возбуждения. Сильный тип характеризуется выносливостью нервных клеток, малой истощаемостью их ресурсов, не реагирует на слабые воздействия, не обращает внимания на мелкие, отвлекающие моменты. На основе силы формируются такие черты поведения, как впечатлительность (порог чувствительности), способность адаптироваться, выносливость, качество настроения; реакция на опасность (избегание -- приближение).

Человек с сильным типом нервной системы сохраняет высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде. Даже устав, он быстро

восстанавливается, в сложных неожиданных ситуациях держит себя в руках, не теряет эмоционального тонуса и бодрости [3]. Человек с нервной системой слабого типа более чувствителен, обладает способностью реагировать на стимулы низкой интенсивности. Такие люди лучше выполняют монотонную работу, быстрее запоминают, у них, как правило, легче формируются условные рефлексы. Сила подвержена тренировке (с возрастом человек более вынослив, но, увы, менее чувствителен). Однако если поставить тренированных людей в одинаковые условия, то генотипический признак обязательно проявится.

Время реакции -- это период между моментом, когда человек обнаруживает какой-то сигнал, и моментом, когда он реагирует на него. Например, вы прикоснулись к чему-то горячему и сразу же отдернули руку. Но все же -- не сразу, так как продолжительность такой простейшей двигательной реакции колеблется в пределах 0,2 секунды.

Зависимость нервной системы от фактора времени выражается в ее подвижности и лабильности. Подвижность -- скорость (быстрота) смены процессов возбуждения и торможения -- проявляется в процессах перехода от одной деятельности к другой. Лабильность -- скорость возникновения и протекания процессов возбуждения, скорость торможения и прекращения нервного процесса.

На основе подвижности нервной системы формируется активность, различающаяся темпом, частотой и интенсивностью. Человек с высокоподвижной нервной системой быстро и адекватно реагирует на изменения ситуации, легче отказывается от уже негодных стереотипов. Он скорее приобретает навыки, легче привыкает к новым условиям и людям. Без труда переходит от покоя к деятельности и от одной деятельности к другой. У него быстро возникают и проявляются эмоции. Он способен к мгновенному запоминанию, ускоренному темпу речи. Низкая подвижность нервных процессов указывает на их высокую инертность, затрудняющую переход человека к новым навыкам. Человек с такой нервной системой избегает незнакомых ситуаций.

Уравновешенность нервных процессов по возбуждению и торможению характеризуется тем, что скорость возникновения и скорость прекращения нервного процесса примерно одинаковы. У одних людей возбуждение преобладает над торможением, у других более развиты тормозные процессы. Человек с уравновешенными нервными процессами без труда подавляет ненужные и неадекватные желания, прогоняет посторонние мысли. Работает равномерно, без случайных взлетов и падений. Он спокоен и собран даже в обстановке повышенной нервозности. На основе уравновешенности нервных процессов формируются такие черты поведения, как концентрация внимания, отвлекаемость; ритмичность.

Различные комбинации основных свойств нервной системы описываются как четыре типа высшей нервной деятельности (ВНД):

1. сильный, уравновешенный, подвижный;
2. сильный, неуравновешенный, подвижный;
3. сильный, уравновешенный, инертный;

4. слабый, неуравновешенный, подвижный или инертный.

Наиболее изучен первый тип, наименее -- четвертый. Это и понятно. Ведь у человека с сильным типом все проявления ярко выражены и легко фиксируются. У человека со слабым типом зафиксировать проявления намного сложнее.

Вопрос: Какие психологические и психофизиологические методы используют для исследования свойств нервной системы человека?

Ответ:

Основными методами, используемыми психофизиологией, являются методы регистрации электрической активности мозга, магнитных полей организма, томографические методы.

Изучение, а следовательно, и знание психофизиологических механизмов организации поведения человека оттачивает наше мышление и уменьшает число ошибок в формировании концептуальных представлений.