МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени М. А. ШОЛОХОВА

Факультет психологии и управления человеческими ресурсами

Кафедра общей и практической психологии

## Курсовая работа

по дисциплине «Общая психология»

**Психологическая характеристика интроверсии и экстраверсии**

# Выполнила:

Студентка 2 курса

дневного отделения

факультета психологии

Научный руководитель:

Москва 2013

**Содержание**

Введение. Теоретически основы изучения интроверсии и экстраверсии в современной психологии

.1 Характеристика понятий «экстраверсия» и «интроверсия»

.2 Психологические теории исследования экстраверсии и интроверсии

.3 Отличительные особенности экстравертов и интровертов. Эмпирическое исследование агрессии и особенностей ее проявления

.1 Цели, задачи, методика исследования

.2 Методика исследования

.3 Результаты исследования

.4 Обработка результатов исследования

.5 Обсуждение результатов

Заключение

Список литературы

Приложение

**Введение**

**Актуальность темы.** Актуальность темы исследования состоит в том, что экстраверсия - интроверсия (от лат. extra - вне, intro - внутрь, versio - поворачивать, обращать) - характеристика индивидуально-психологических различий человека, крайние полюсы которой соответствуют преимущественной направленности личности либо на мир внешних объектов, либо на явления его собственного субъективного мира. Понятия «экстраверсия» и «интроверсия» были введены К. Юнгом для обозначения двух противоположных типов личности. Экстравертированный тип характеризуется обращенностью личности на окружающий мир, объекты которого, «подобно магниту», притягивают к себе интересы, «жизненную энергию» субъекта, что в известном смысле ведет к отчужденности субъекта от себя самого, к принижению личностной значимости явлений его субъективного мира. Экстравертам свойственны импульсивность, инициативность, гибкость поведения, общительность, социальная адаптированность. Для интровертированного типа характерны фиксация интересов личности на явлениях собственного внутреннего мира, которым он придает высшую ценность, замкнутость, социальная пассивность, склонность к самоанализу, затруднение социальной адаптации.

Наиболее интенсивная разработка рассматриваемых проблем осуществлялась в факторных теориях личности (Р. Кеттел, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк и др.), в которых она рассматривалась не в плане типов личности, а как непрерывная шкала, выражающая количественное соотношение свойств экстраверсии и интроверсии у конкретного субъекта.

Тем не менее, данная тема в последнее время не вызывает пристального внимания исследователей в области психологии и требует дальнейшего изучения.

Исходя из этого, были определены цель и задачи исследования.

**Цель** - исследовать интроверсию-экстраверсию как социально-психологическое свойство личности.

**Задачи** исследования:

. Рассмотреть представления об интроверсии и экстраверсии в современной психологии.

. Дать анализ исследований проявления агрессивного поведения.

. Подобрать методику эмпирического исследования.

. Провести эмпирическое исследование у испытуемых.

. Сделать выводы о эмоциональном состоянии испытуемых.

. Сформулировать выводы по работе.

**Объект** исследования - личность человека.

**Предмет** исследования - социально-психологические свойства личности.

**Гипотезы:**

- студенты, принимавшие участие в исследовании, в основном будут экстравертами;

у студентов будет преобладать устойчивое эмоциональное состояние.

**Методика исследования:** Тест-опросник Г. Айзенка.

**Новизна** исследования состоит в том, что исследование проведено на студентах психологах, живущих в современных условиях.

**I. Теоретически основы изучения интроверсии и экстраверсии в современной психологии**

#### **1.1 Характеристика понятий «экстраверсия» и «интроверсия»**

Интроверсия-экстраверсия - распространённое в психологии основание категоризации или измерения черт личности. Термины интроверсия и экстраверсия впервые были введены Карлом Юнгом, хотя их распространённое понимание и употребление в психологии отличаются от первоначального значения. Экстраверсия проявляется в дружелюбном, разговорчивом, энергичном поведении, в то время как интроверсия проявляется в более замкнутом и уединённом поведении. Фактически все комплексные теории личности содержат эти характеристики в разной форме.

Экстраверсия и интроверсия обычно рассматриваются как единое пространство измерений. Поэтому высокие показатели одной характеристики подразумевают низкие показатели другой. Карл Юнг и авторы типологии Майерс-Бриггс трактуют понятия по-разному и предполагают, что каждому свойственны черты экстраверсии и интроверсии с преобладанием одних над другими. Скорее фокусируясь на межличностном поведении, Юнг однако определял интроверсию как «поведенческий тип, характеризуемый направленностью жизни на субъективное психическое содежание» (фокус на внутреннюю психическую активность); и экстраверсию как «поведенческий тип, характеризуемый концентрацией интересов на внешних объектах», (внешний мир).

В любом случае, люди всё время неустойчивы в своём поведении, и даже ярко выраженные интроверты и экстраверты не всегда следуют поведению своего типа.

Психологии известно два противоположных типа личности: экстраверты и интроверты.

Основным критерием, различающим экстравертов и интровертов Карл Густав Юнг ставит направление движения либидо. Согласно К. Юнгу, экстраверсия проявляется в направленности либидо (жизненной энергии) человека на внешний мир, в том, что экстраверт предпочитает социальные и практические аспекты жизни, операции с реальными внешними объектами, а интроверт предпочитает погружения в мир воображения и размышлений. Экстраверт направлен на растрачивание собственной энергии, движение её по направлению к окружающим объектам, интроверт - на накопление, движение энергии во внутренний мир. Интроверсия является одним из архетипических проявлений коллективного бессознательного. Анализируя различия концепций двух других видных представителей динамической психологии, Зигмунда Фрейда и Альфреда Адлера, Юнг полагает, что, в сущности, схожие концепции этих авторов различаются по причине различной верности их авторов. Если первый, по Юнгу, является интровертом, что заставляет его искать механизмы психики в глубинах внутреннего мира, то второй, будучи экстравертом, рассматривает человеческую психику в социальном контексте, рассматривая стремление к социальному превосходству в качестве основы либидо. Экстраверсия-интроверсия по Юнгу ложится в основу ряда самостоятельных психологических функций: мышления, чувства, ощущения, интуиции.

Ганс Айзенк заимствует у Юнга термин «экстраверсия» при создании своей диспозициональной модели. Айзенк обнаружил, что в разных исследованиях, проведённых разными исследовательскими группами, параметры личности согласованно варьируются по степени своей ориентации на социальные отношения в противовес ориентации на рефлексию, переживания, чувства. Эти понятия являются полюсами суперфактора - комплекса коррелирующих между собой черт личности, который детерминирован генетически. Типичный экстраверт по Айзенку общителен, оптимистичен, импульсивен, имеет широкий круг знакомств и слабый контроль над эмоциями и чувствами. Типичный интроверт спокоен, застенчив, отдалён от всех, кроме близких людей, планирует свои действия заблаговременно, любит порядок во всём и держит свои чувства под строгим контролем. Юнгианский термин пришёлся в этой ситуации весьма кстати. Более того, оказалось, что экстраверсия может быть одной из базовых черт личности, которых Айзенк в конце концов определил три.

В психиатрии распространена типология Леонгарда, который заимствовал наиболее раннее толкование данного термина по Юнгу и переосмыслил его: по Леонгарду, экстраверт - личность безвольная, подверженная влиянию со стороны, интроверт - личность волевая. В то же время, типология Леонгарда является психиатрической, а не психологической, и относится прежде всего к патологиям. Если же говорить не о патологиях, то близкими к толкованию Леонгардом (но не Юнгом) данного термина являются такие термины психологии, как локус контроля (внутренний и внешний), экстернализм и интернализм (Р. Л. Акофф и Эмери), и др.

Впоследствии экстраверсия как черта личности показывает свою состоятельность, сохраняясь в таких современных моделях как «Большая Пятерка» или HEXACO.

Термины «экстраверсия» и «интроверсия» используются также в типологии Майерс-Бриггс, в соционике и ряде других современных опросников и диагностических методик, где их толкование имеет свою специфику.

Итак, отталкиваясь от вышесказанного, дадим полноценное определение экстраверсии и интроверсии.

**Экстраверсия** - (англ. extraversion; от лат. extra - вне + versae, versie - поворот; букв.: обращенность вовне) - комплексное свойство (комплекс черт) личности, стандартно описываемое как склонность к широким, разнообразным социальным контактам (коммуникабельность, общительность, разговорчивость), ориентация не на внутренний, а на внешний мир. Как думает Экстраверт: «Мое истинное призвание - общаться с людьми и созидать. Я весь обращен к внешнему миру, весь на виду и рожден для общества и для дружбы». К комплексу черт экстраверта относят также оптимизм, импульсивность, беспечность, непостоянство. Экстраверсия рассматривается как противоположность интроверсии, с которой ее связывает единая психодиагностическая шкала. Шкала Экстраверсии объединяет весьма неоднородные характеристики. Среди них можно найти, если говорить терминами некоторых российских авторов, и формально-динамические, и стилевые, и содержательные личностные свойства. Тем не менее, существует устойчивая традиция трактовать Экстраверсию как свойство темперамента.

Экстраверт - это человек, чьи мысли, чувства, интересы и действия направлены на окружающих, на предметы внешнего мира. Это индивидуально-психологический тип человека, для которого характерны активность в общении; склад личности, характеризующийся преимущественной направленностью активности, установок, стремлений на внешний мир и окружающих людей. Экстраверт испытывают потребность в новых учебных речевых ситуациях, стремятся к доминированию в общении, стараются использовать новые слова и выражения, любят групповые занятия, игры.

**Интроверсия** - (англ. introversion; от лат. intro - внутрь + versae, versie - поворот; букв.: обращенность во внутрь) - комплексное свойство (комплекс черт) личности, стандартно описываемое как склонность избегать социальных контактов (некоммуникабельность, необщительность), стремление к уединению, ориентация не на внешний, а на внутренний мир (чувств, мыслей, образов). Крайние степени Интроверсии характерны для аутизма. К комплексу черт интроверта относят также стремление к точности, педантичности, планированию своих действий; нерешительность, осторожность; ответственность. Интроверсия рассматривается как противоположность экстраверсии.

Интроверт - человек, психическая энергия которого направлена внутрь, на самого себя; его мысли, интересы и даже действия обращены на собственное Я. В связи с этим у интроверта проявляется склонность к рефлексии, постоянному анализу своих психических состояний. Он с трудом контактирует с окружением и хуже, чем экстраверт, приспосабливается к нему; он замкнут ко всему, что вне его; он защищается, вместо того чтобы позволить себя формировать; он не может подчиниться внешнему объекту. Интроверты, как правило, серьезны, выдержанны, педантичны, нередко склонны к депрессии.

Экстравертам и интровертам присуща разница в поведении. Согласно одному исследованию, экстраверты склонны носить более декоративную одежду, в то время как интроверты предпочитают практичную, удобную одежду. Экстраверты чаще любят более оживлённую, традиционную и энергичную музыку, чем интроверты. Особенности характера также влияют на то, как люди организуют своё рабочее пространство. В целом, экстраверты больше украшают свои офисы, держат свои двери открытыми, держат рядом несколько запасных стульев и более склонны ставить тарелки с конфетами на свой рабочий стол. Им свойственны попытки пригласить других сотрудников и поощрение взаимодействия. Интроверты, наоборот, меньше украшают и стараются изолировать своё рабочее пространство от социального взаимодействия.

Люди сложны и уникальны, и так как интроверсия-экстраверсия представляет собой непрерывное пространство измерений, люди могут иметь совокупность характеристик обоих типов. Человек, который ведёт себя как интроверт в одной ситуации, может вести себя как экстраверт в другой, и люди могут изучать поведение «противоположного типа» в некоторых ситуациях. Теория Юнга основывается на том, что если первичная функция человека экстраверсивна, то вторичная всегда интроверсивна (и наоборот).

**1.2 Психологические теории исследования экстраверсии и интроверсии**

#### Введение К. Г. Юнгом экстраверсии-интроверсии положило начало ни одной психологической теории. Многие известные психологи, опираясь на эти понятия, написали научные труды.

#### Айзенк переосмыслил термины экстраверт и интроверт, введенные К.Г. Юнгом.Свои исследования базовых признаков личности Айзенк начал с анализа результатов психиатрического обследования контингента солдат, - групп здоровых и признанных невротиками. В результате этого анализа, было выделено 39 переменных, по которым данные группы оказались существенно различными и факторный анализ которых позволил получить четыре фактора, в том числе факторы экстраверсии-интроверсии. В качестве методологической базы Айзенк ориентировался на понимание психодинамических свойств личности как обусловленных генетически и детерминированных, в конечном счете, биохимическими процессами. Первоначально он интерпретировал экстраверсию-интроверсию на основе соотношения процессов возбуждения и торможения:

#### Ш для экстравертов характерны медленное формирование возбуждения, его слабость, и быстрое формирование реактивного торможения, его сила и устойчивость;

#### Ш для интровертов же - быстрое формирование возбуждения, его сила (это связано с лучшим образованием у них условных рефлексов и их обучением), и медленное формирование реактивного торможения, его слабость и малая устойчивость.

#### В работе «Биологические основы индивидуальности» Айзенк предложил уже следующую интерпретацию этих двух личностных факторов:

#### Ш высокая степень интроверсии соответствует снижению порога активации ретикулярной формации, поэтому интроверты испытывают более высокое возбуждение в ответ на экстероцептивные раздражители;

#### Ш а высокая степень нейротизма соответствует снижению порога активации лимбической системы, поэтому у них повышена эмоциональная реактивность в ответ на события во внутренней среде организма, в частности на колебания потребностей.

#### В результате дальнейших исследований с применением факторного анализа Айзенк сформулировал «трёхфакторную теорию личности».

#### Так же, введение термина интроверсии-экстраверсии помогло в создании теории личности «Большая пятёрка».

#### Большая пятёрка - модель личности человека. Продолжает линию исследований, начатую Г.Айзенком и Р.Кэттелом, предполагавшими, что личность характеризует меру индивидуальных различий человека в степени и форме адаптации к социальной среде с учетом биологических свойств индивида.

#### В соответствии с названием, модель предполагает, что личность человека включает в себя пять общих и относительно независимых черт (диспозиций):

#### § **экстраверсию,**

#### § доброжелательность,

#### § добросовестность,

#### § нейротизм

#### § открытость опыту.

#### Модель выводится эмпирически, с использованием данных самоотчетов (вопросники, шкалы прилагательных), экспертных оценок (внешних наблюдателей за поведением) и данных поведенческих, получаемых в рамках исследований. Таким образом, в эмпирических исследованиях 5 черт чаще всего предстают в виде сравнительно автономных факторов.

**1.3 Отличительные особенности экстравертов и интровертов**

Основоположник данной теории Карл Густав Юнг считал, что экстраверсия и интроверсия - врожденные свойства, имеющие физиологическое обоснование. Современная наука подтвердила правильность его интуитивных догадок. Он утверждал, что лучше всего мы можем адаптироваться в этом мире, передвигаясь по континууму от интровертного к экстравертному краю спектра, когда нам это понадобится. По мнению Юнга, помимо крайностей, можно находиться в любой точке континуума, и это вполне нормально. Однако нас всегда тянет в одном направлении сильнее, чем в другом. У всех есть «комфортная ниша», где мы функционируем наилучшим образом.

Юнг полагал, что ребенку будет нанесен существенный вред, если его в процессе воспитания станут выталкивать за пределы естественной области его темперамента, поскольку это «насилие над врожденной предрасположенностью индивидуума». Он был убежден, что это ведет к душевной болезни.

Тем не менее Юнг указывал, что для нас доступны и другие точки континуума. И способность передвигаться по нему может улучшить осознание нами всего процесса. Юнг считал, что если человек функционирует вне своей естественной ниши (экстравертной или интровертной): расходуется дополнительная энергия, а новая не вырабатывается. Но если научиться накапливать энергию и таким образом создать ее запас, то его можно эффективно использовать и в менее естественной для себя среде. Базовые отличия интровертов от экстравертов состоят в следующем.

Главное, что отличает интроверта от экстраверта, - источник энергии. Экстраверты заряжаются энергией от внешнего мира - действий, людей, мест и вещей. Они расточители энергии. Длительные периоды бездействия, внутреннего созерцания, одиночества или общения только с одним человеком лишают их ощущения смысла жизни. Тем не менее экстравертам необходимо чередовать время, когда они особенно активны, с интервалами просто бытия, иначе они потеряются в круговерти лихорадочной деятельности.

Экстраверты легко самовыражаются, нацелены на результат, обожают толпу и действие. Большинство из них любят общаться, заниматься какой-то деятельностью, работать с людьми, быть в гуще дел и событий. Вопреки распространенному мнению, у них вовсе не обязательно легкий и веселый характер, просто фокус их внимания всегда находится вне их личности.

Экстраверты легко тратят энергию и часто не могут остановиться. Они быстро восстанавливают силы, занявшись чем-то вне дома, организовав активный досуг.

Экстраверты могут испытывать одиночество и чувствовать себя опустошенными, когда не контактируют с людьми или внешним миром. Им часто трудно расслабиться и дать своему организму отдохнуть.

Интроверты, со своей стороны, источник энергии находят в своем внутреннем мире идей, эмоций и впечатлений. Вопреки сложившемуся о них мнению, это вовсе не обязательно тихие или замкнутые люди. Просто фокус их внимания - внутри собственной личности. Им нужно спокойное место, где можно тщательно все обдумать и зарядиться энергией.

Они консервируют энергию. Внешний мир быстро вводит их в состояние перевозбуждения, и у них появляется неприятное ощущение, будто чего-то «чересчур много». Это может проявляться в нервозности или, наоборот, апатии. Поэтому интровертам необходимо ограничивать социальные контакты, чтобы не оказаться полностью опустошенными. Тем не менее им нужно дополнить время, проведенное в одиночестве, временем пребывания в социуме, иначе они могут потерять видение перспективы, отношения с окружающими и вообще связи с внешним миром.

Интроверты, способные уравновесить свои энергетические потребности, обладают стойкостью и упорством, умеют смотреть на вещи независимо, глубоко сосредоточиваться и креативно работать.

Следующее различие между интровертами и экстравертами - их ощущение внешнего возбуждения и реагирование на внешние раздражители. Экстравертам комфортно в атмосфере постоянного действия. Экстраверты любят испытывать больше эмоций и новых впечатлений, интроверты же любят больше знать о том, что они испытывают. Для интровертов характерна высокая степень внутренней активности, и все, что исходит из внешнего мира, очень быстро повышает уровень их напряжения.

Интроверты, нередко даже не понимая почему, пытаются регулировать чувство напряжения посредством ограничения поступления информации извне. Интровертов не пугают сложности, когда они могут сосредоточиться на одном-двух видах деятельности и не должны работать в состоянии стресса. Но если наваливается слишком много разных дел, они быстро испытывают чувство перегруженности.

Само нахождение среди других людей уже перевозбуждает интровертов. Энергия уходит из них, когда они находятся в толпе, учебной аудитории или в шумной, давящей на нервы обстановке. Люди могут им очень нравиться, но, поговорив с одним человеком некоторое время, интроверты обычно испытывают острое желание уйти, сделать перерыв, "глотнуть воздуха".

Экстравертам тоже нужны перерывы, но по другим причинам. Например, если они отправляются в библиотеку, то очень недолго пребывают в состоянии познания (внутренний процесс) и вскоре начинают испытывать потребность прогуляться между стеллажами, подойти к торговым автоматам, поговорить с людьми (внешний процесс). Перерывы в общении могут усилить возбуждение у экстравертов и уменьшить его у интровертов. Экстраверты чувствуют потребность зарядиться тем больше, чем больше чувствуют недостаток возбуждения внутри.

Третье различие между экстравертами и интровертами - восприятие понятий широты и глубины. В целом экстраверты предпочитают широкий размах: иметь много друзей, впечатлений, разбираться во всем понемногу, быть универсалами. То, что они познают из окружающей среды, как правило, не углубляется при переработке полученного опыта.

Интроверты предпочитают глубину и ограничивают впечатления, зато в каждом доходят до самых истоков. У них обычно мало друзей, зато очень близких. Их ум поглощает информацию из окружающей среды, а затем анализирует и расширяет ее. Интровертам нравится исследовать предмет, доходя до самых корней, они ищут «богатства» немногих впечатлений, а не разнообразия. Им достаточно обсуждать в разговоре одну две темы, иначе им начинает казаться, что они переполнены мыслями.

Итак, основные отличия между экстравертом и интровертом.

Экстраверт:

Ш Любит быть в гуще событий.

Ш Любит разнообразие, одно и то же ему надоедает.

Ш Знаком со многими людьми, считает их друзьями.

Ш С удовольствием болтает с людьми, даже с чужими.

Ш Действие заряжает его, с нетерпением хватается за следующее дело.

Ш Говорит или действует, не испытывая необходимости сначала подумать.

Ш В целом это довольно энергичный человек.

Ш Склонен больше говорить, чем слушать.

Интроверт:

Ш Предпочитает расслабляться в одиночестве или в узком кругу близких друзей.

Ш Друзьями считает только тех, с кем сложились глубокие отношения.

Ш Нуждается в отдыхе после какой-то деятельности, даже если это развлечение.

Ш Кажется спокойным, уравновешенным, любит наблюдать.

Ш Как правило, сначала думает, а потом уже говорит или действует.

Ш Чувствует пустоту в голове, находясь в группе людей или в состоянии стресса.

Ш Не любит чувствовать себя перегруженным работой.

Простейший способ диагностики темперамента состоит в следующем. Если вы все еще не решили, к какому типу относитесь, подумайте, как ответить на такой вопрос: в кризисной ситуации вы склонны чувствовать, что закрылись, дистанцировались от всего и реагируете медленно? Или предпочитаете сразу же физически двигаться, что-нибудь предпринимать не раздумывая? В стрессовой ситуации мы возвращаемся к самой базовой, заложенной в нас от природы модели поведения. Если вы склонны отступать и тишина наваливается на вас, как густой туман, значит, вы в большей степени интроверт. Если же вы более экстравертны, то реагируете, немедленно приводя себя в боевую готовность. И в той и в другой реакции есть своя ценность.

Если вы все еще не уверены, задайте себе вопрос: «Когда я чувствую себя более отдохнувшим: после пассивного (интровертного) пребывания в одиночестве или активного (экстравертного) времяпровождения среди людей?»

**II. Эмпирическое исследование агрессии и особенностей ее проявления**

**.1 Цели, задачи, методика исследования**

**Цель** - исследовать интроверсию-экстраверсию как социально-психологическое свойство личности.

**Задачи** исследования:

. Рассмотреть представления об интроверсии и экстраверсии в современной психологии.

. Дать анализ исследований проявления агрессивного поведения.

. Подобрать методику эмпирического исследования.

. Провести эмпирическое исследование у испытуемых.

. Сделать выводы о эмоциональном состоянии испытуемых.

. Сформулировать выводы по работе.

**Объект** исследования - личность человека.

**Предмет** исследования - социально-психологические свойства личности.

**Гипотезы**:

студенты, принимавшие участие в исследовании, в основном будут экстравертами;

у студентов будет преобладать устойчивое эмоциональное состояние.

**Методика** исследования: Тест-опросник Г. Айзенка.

**2.2 Методика исследования**

Участие в исследование приняли 15 студентов второго курса МГГУ специальности «психология», в возрасте от 18-20лет. В исследование применялся метод тестирования, опрашиваемым предлагалось ответить «да» или «нет» на 57 вопросов теста - опросника Г.Айзенка. Все 57 вопросов Айзенк поделил на три группы. 24 вопроса выявляют экстраверсию-интроверсию, следующие 24 вопроса связаны с эмоциональной устойчивостью-неустойчивостью, а оставшиеся 9 вопросов определяют, насколько искренне были ответы.

***Цель.*** Определить тип личности участников опроса и их эмоциональную устойчивость-неустойчивость, а так же искренность-неискренность.

К типам личности относятся интроверсия и экстраверсия.

Эмоциональная устойчивость - это способность человека к сохранению устойчивости психических и психомоторных процессов, к поддержанию профессиональной эффективности в условиях воздействия негативных факторов. Чем меньше Эмоциональная устойчивость, тем скорее при прочих равных условиях развивается эмоциональная напряженность. Эмоциональная устойчивость - это личностное качество, связанное с социально обусловленными ценностными ориентациями (направленностью), определяющими мотивы к преодолению последствий психогенных воздействий, стремлением противостоять напряженности. Эмоциональная устойчивость зависит от силы нервных процессов. Слабость тормозного и возбудительного процессов обычно совпадает с низкими показателями Эмоциональной устойчивости. Зависит она и от индивидуальных особенностей эмоциональной сферы. Повышенная эмоциональность, выраженность, избыточность эмоциональных реакций способствует развитию напряженности, которая, как уже отмечалось, свидетельствует обычно о недостаточно высокой Эмоциональной устойчивости. Последняя характеризуется некоторой динамичностью: она может снижаться в связи с неблагоприятным функциональным состоянием, недостаточной подготовленностью к деятельности, неуверенностью в ее успехе; с другой стороны, хорошая профессиональная и специальная психологическая тренировка, адаптация к вероятным негативным факторам, чувство уверенности в своих силах предопределяют повышение Эмоциональной устойчивости. Кроме того, можно выделить Эмоциональную устойчивость при выполнении какой-либо определенной профессиональной деятельности в связи с хорошей к ней подготовкой, адаптацией. Например, говорят об Эмоциональной устойчивости летчика, оператора, водителя и т. п. Такие свойства часто имеют взаимный перенос, но могут и не иметь его. Так, оператор, который с высоким самообладанием держится за пультом управления, может не проявить высокой Эмоциональной устойчивости в некоторых жизненных ситуациях, и наоборот. Однако все эти свойства находятся, как правило, в прямой зависимости от общего уровня Эмоциональной устойчивости, характеризующей личность в ее наиболее общих чертах.

Искренность - один из аспектов честности, правдивости, отсутствие противоречий между реальными чувствами и намерениями в отношении другого человека (или группы людей) и тем, как эти чувства и намерения преподносятся ему на словах.

Важнейший признак неискренности - несогласованность между словесными заявлениями и невербальными знаками (жестами, мимикой, интонацией), которые говорящий не всегда может контролировать.

***Процедура проведения*.** Испытуемым представляется бланк с утверждениями (57) и бланк ответов. Инструкция располагается в верхней части бланка ответов. Образцы бланка с утверждениями и бланка ответов представлены в приложении.

***Инструкция.*** Тест состоит из ряда утверждений, касающихся некоторых жизненных ситуаций. Если вы согласны с утверждением, то вам нужно ответить «да»(+); если же не согласны, то ответьте «нет»(-). Старайтесь отвечать правдиво и искренне.

***Обработка результатов****.*

Опросник содержит 57 вопросов, на который испытуемый должен ответить "да", либо "нет". Время ответа не ограничивается, хотя затягивать процедуру не рекомендуется.

Инструкция: "Вам будут предложены вопросы, касающиеся Вашего обычного образа жизни. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак "+" ("да"), если нет - знак "-" ("нет"). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет".

Каждый тип личности природно обусловлен, нельзя говорить о "хороших и плохих" темпераментах, можно лишь вести речь о различных способах поведения и деятельности, об индивидуальных особенностях человека. Каждый же человек, определив тип своего темперамента, может более эффективно использовать его положительные черты.

Показатель "Интроверсия - Экстраверсия" характеризует индивидуально-психологическую ориентацию человека либо (преимущественно) на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия). Принято считать, что экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (но малая настойчивость) и высокая социальная адаптированность.

Экстраверты обычно обладают внешним обаянием, прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку. Хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений.

Интровертам присущи - необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения к социальной адаптации. Интроверты лучше справляются с монотонной работой, они более осторожны, аккуратны и педантичны.

Амбивертам присущи черты экстра- и интроверсии. Иногда лицам, для уточнения этого показателя рекомендуется дополнительное обследование с использованием других тестов.

Показатель нейротизма характеризует человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности). Показатель этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной эмоциональной устойчивостью, прекрасной адаптированностью (показатель 0-11 по шкале "нейротизм"), а на другом - чрезвычайно нервозный, неустойчивый и плохо адаптированный тип (показатель 14-24 по шкале "нейротизм").

Эмоционально устойчивые (стабильные) - люди, несклонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству.

Эмоционально нестабильные (нейротичные) - чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

***Интерпретация****.*Данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями.

Интерпретация показателей по шкале "Искренность"

|  |  |
| --- | --- |
| Численный показатель | Интерпретация |
| 0-3 | Откровенный |
| 4-6 | Ситуативный |
| 7-9 | Лживый\* |

\*В данном случае речь идет только лишь о степени искренности при ответах на вопросы теста, а отнюдь не о лживости как личностной характеристике.

Интерпретация показателей по шкале "Экстраверсия и интроверсия"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Значение | 0-6 | 7-12 | 13-18 | 19-24 |
| Интерпретация | Значительная интроверсия | Умеренная интроверсия | Умеренная Экстраверсия | Значительная Экстраверсия |

Вначале необходимо обработать результаты по шкале "Искренность". Она диагностирует склонность давать социально желаемые ответы. Если этот показатель превышает 5 баллов, то можно утверждать, что испытуемый не был искренен при ответах на вопросы теста.

Затем следует по каждому показателю посчитать сумму баллов, начисляя по одному баллу за каждый ответ, совпадающий с ключом. Сравнив полученные результаты по шкалам "Экстраверсия" и "Нейротизм" с интерпретацией в таблицах, необходимо отложить на схеме полученные результаты по шкале "интроверсия - экстраверсия" и по шкале "нейротизм" (эмоциональная устойчивость - нестабильность).

**.3 Результаты исследования**

Результаты по первой шкале:

Шкала интроверсия-экстраверсия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Интроверсия | | Экстраверсия | |
| 3 человека | | 12 человек | |
| Умеренная интроверсия | Значительная интроверсия | Умеренная экстраверсия | Умеренная экстраверсия |
| 2 человека | 1 человек | 10 человек | 2 человека |

Результаты по второй шкале:

Шкала эмоциональная устойчивость-неустойчивость

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Эмоциональная устойчивость | | Эмоциональная неустойчивость | |
| 5 человек | | 10 человек | |
| Высокая Эмоциональная устойчивость | Средняя Эмоциональная устойчивость | Эмоциональная неустойчивость | Высокая Эмоциональная неустойчивость |
| 4человека | 1человек | 7человек | 3человека |

Результаты по третьей шкале:

Шкала искренности-неискренности

|  |  |
| --- | --- |
| Искренние ответы | Неискренние ответы |
| 13 человек | 2 человека |

**2.4 Обработка результатов исследования**

Исходя из результатов исследования, можно заметить, что преобладает число искренних ответов, по двум первым шкалам выведем *общий результат*:

|  |  |
| --- | --- |
| Умеренная интроверсия и очень высокая эмоциональная неустойчивость | 2 человека |
| Значительная экстраверсия и высокая эмоциональная неустойчивость | 2 человека |
| Умеренная экстраверсия и высокая эмоциональная устойчивость | 4 человека |
| Умеренная экстраверсия и высокая эмоциональная неустойчивость | 4 человека |
| Умеренная экстраверсия и средняя эмоциональная неустойчивость | 1 человек |
| Умеренная экстраверсия и средняя эмоциональная устойчивость | 1 человек |
| Значительная интроверсия и высокая эмоциональная неустойчивость | 1 человек |

**2.5 Обсуждение результатов**

В результате проведенного нами исследования видно из таблиц что большинство испытуемых являются эмоционально неустойчивыми экстравертами. Лишь 3 человека оказались эмоционально устойчивыми интровертами, хотя и среди интровертов были эмоционально не устойчивые испытуемые. Для удобства сопоставления эмоциональной устойчивости с типом личности был составлен график (График 1).

Нами была выдвинута первоначальная гипотеза о том, что студенты, принимавшие участие в исследовании, в основном будут экстравертами, и что у студентов будет преобладать устойчивое эмоциональное состояние. В результате математической обработки результатов теста по критерию трем шкалам, мы получили подтверждение первой гипотезе, которая указывает на то, что большинство студентов участвующих в эксперименте - экстраверты.

Таким образом, первая выдвинутая нами гипотеза подтверждается.

Вторая гипотеза не подтвердилась, среди опрашиваемых студентов преобладает неустойчивое эмоциональное состояние.



График 1

**Заключение**

экстраверсия эмоциональная устойчивость искренность

С учетом исследовательского опыта отечественных и зарубежных психологов были выявлены психологические характеристики интроверсии и экстраверсии и рассмотрены особенности, отличающие интровертов и экстравертов.

На основании теоретических знаний были подобраны методики по определению типа психологических характеристик интроверсии и экстраверсии. Стояла задача узнать тип личности и эмоциональное состояние студентов второго курса, таким образом, задачи исследования выполнены и достигнута первоначальная цель работы.

Следовательно, первая гипотеза доказана, выполнены поставленные задачи и достигнута цель работы. Стоит отметить неожиданные результаты второй гипотезы - относительно эмоционального состояния студентов. Преобладание неустойчивой психи может быть следствием стрессов и неуравновешенного состояния во время сессии, следует провести повторный эксперимент во время каникул или в обычные учебные будни.

В заключение нашей работы можно сделать следующие выводы и рекомендации:

. Понятие интроверсии и экстраверсии имеет многообразие определений. Тип личности это важная часть в жизни человека, сопровождающая его в течение жизни. Поэтому человеку нужно больше знать о содержании этого понятия.

. Существуют различные причины, влияющие на возникновение преобладания интроверсии и экстраверсии. Человек должен знать их, чтобы уметь контролировать ситуацию.

. Существует много различных методов исследования интроверсии и экстраверсии по которым можно судить о типе личности человека.

.Различия между интровертами и экстравертами огромны, знание особенностей каждого типа поможет в общении с людьми в дальнейшем.

Человек должен иметь представление о том, к какому типу личности он относится, чтобы правильно распределять свое время и не мучится, задавая себе вопрос «Почему я не такой как все? Почему я иначе реагирую на вещи?».

**Список литературы**

1. Айзенк Г., Вильсон Г. Как измерить личность / Пер. с англ. М.: "Когито-центр", 2000

. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. М., 1998.

. Аугустинавичюте А. О дуальной природе человека. // Соционика, ментология и психология личности. NN 1-3, 1996.

. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: изд-во МГУ, 1988. 431 с.

. Букалов А.В. Соционика, типология Юнга и Майерс - Бриггс: сходства и различия. // Соционика, ментология и психология личности. N 4 1998г.

. Егорова М. С., Психология индивидуальных различий, - М., 1997 г

. Ересь Е. П. Темперамент и его воспитание у школьников. Минск, 1960.

.Зейгарник Б.В. Теория личности К.Левина. М.,1981г., с.169

. Леонгард К. Акцентуированные личности. - Ростов-на-Дону, 1998.

. Мерлин В. С. Принципы психологической характеристики типов личности.- В кн.: Теоретические проблемы психологии личности. М., 1974.

. Небылицин В. Д., Психофизиологические исследования индивидуальных различий, - М., 1976 г.

. Немчинов Т. А. «Тесты, диагностики», М.1999

. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследова​ния / Пер. с англ. М. С. Жамкочьян под ред. В. С. Магуна - М.: Аспект Пресс, 2000.

. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Личность как объект социальной психологии: Психологич. Журнал, 1997, №3

. Практическая диагностика. Методы и тесты. / Под ред. Д.Я. Райгородского. - М., 1998, 364с.

. Психологическое тестирование / раздел 7/ личность: опросниковые методики/ часть 1/ тексты опросников / Пенза, 1990 г., с.124

. Психология. Словарь. Составитель Л.А. Карпенко / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1990. - 512 с

. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - М.: Просвещение, 1989. - 720 с.

. Сидоренко Е.В.Методы математической обработки в психологии.- СПб: ООО «Речь», 2001.

. Социальная психология: Хрестоматия: Учебное пособие для студентов вузов/Сост. Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. - М: Аспект Пресс, 2003. - 471 с.

.Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. 100 экзаменационных ответов по психологии. Ростов-на-Дону. Издательский центр "МарТ", 2001.-176с.

. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М., 1982.

. Тихонов А.П. Соционика и типоведение - сходство и различия // Соционика, ментология и психология личности. N 4 1998г.

. Юнг К.Г. "Психологические типы". СПб. "Ювента", 1995г

**Приложение**

***Тест-опросник Г. Айзенка***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, поискам приключений, смене обстановки? | да | нет |
| 2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые понимают все, могут ободрить и утешить? | да | нет |
| 3. Вы человек беспечный, беззаботный? | да | нет |
| 4. Очень ли вам трудно сказать кому-то «нет»? | да | нет |
| 5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-то предпринимать? | да | нет |
| 6. Если вы обещаете что-либо сделать, то всегда ли сдерживаете свое слово? | да | нет |
| 7. Часто ли у вас меняется настроение? | да | нет |
| 8. Обычно вы действуете и говорите быстро, не задумываясь? | да | нет |
| 9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком, без достаточных на то причин? | да | нет |
| 10. Упорно ли вы спорите, до конца отстаивая свою точку зрения? | да | нет |
| 11. Появляется ли у вас чувство робости или смущения, когда хотите познакомиться с симпатичным представителем противоположного пола? | да | нет |
| 12. Выходите ли вы иногда из себя, сердясь не на шутку? | да | нет |
| 13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения? | да | нет |
| 14. Часто ли вы переживаете от того, что сделали или сказали такое, что не следовало бы? | да | нет |
| 15. Отдаете ли вы обычно предпочтение книгам, а не встречам с друзьями? | да | нет |
| 16. Легко ли вас обидеть? | да | нет |
| 17. Любите ли вы часто бывать в компаниях? | да | нет |
| 18. Возникают ли у вас мысли, которые хотели бы скрыть от других? | да | нет |
| 19. Бывает ли так, что иногда вы так полны энергией, что все горит в руках, а иногда вялы? | да | нет |
| 20. Предпочитаете ли вы иметь меньше друзей, но зато особенно близких? | да | нет |
| 21. Часто ли вы мечтаете? | да | нет |
| 22. Когда с вами говорят в повышенных тонах, отвечаете ли тем же? | да | нет |
| 23. Часто ли вас беспокоит чувство вины? | да | нет |
| 24. Все ли ваши привычки хороши и желательны? | да | нет |
| 25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и как следует по­веселиться в компании? | да | нет |
| 26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствитель­ным? | да | нет |
| 27. Считают ли вас окружающие живым и веселым человеком? | да | нет |
| 28. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете такое чувство, что могли бы сделать его лучше? | да | нет |
| 29. Когда находитесь в обществе других людей, вы больше мол­чите? | да | нет |
| 30. Не бывает ли так, что иногда вы сплетничаете? | да | нет |
| 31. Случается ли так, что вы не можете заснуть оттого, что в голову лезут разные мысли? | да | нет |
| 32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочтете прочитать об этом в книге, газете, чем спросить? | да | нет |
| 33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение? | да | нет |
| 34. Нравится ли вам работа, требующая постоянного внимания? | да | нет |
| 35. Бывает ли такое состояние, что вас бросает в дрожь от волнения в какой-то экстремальной ситуации? | да | нет |
| 36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки? | да | нет |
| 37. Неприятно ли вам находиться в обществе, где подшучивают, насмехаются друг над другом? | да | нет |
| 38. Вы раздражительны? | да | нет |
| 39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты дейст­вий? | да | нет |
| 40. Волнуетесь ли вы по поводу неприятных событий? | да | нет |
| 41. Вы ходите медленно, не спеша? | да | нет |
| 42. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или встречу? | да | нет |
| 43. Часто ли вы видите кошмарные сны? | да | нет |
| 44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упускаете случая побеседовать даже с незнакомым человеком? | да | нет |
| 45. Беспокоят ли вас какие-либо боли? | да | нет |
| 46. Вы бы почувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми? | да | нет |
| 47. Можно ли назвать вас нервным человеком? | да | нет |
| 48. Есть ли среди знакомых те, которые вам явно не нравятся? | да | нет |
| 49. Можно ли сказать, что вы уверенный в себе человек? | да | нет |
| 50. Легко ли вы обижаетесь, если другие указывают на ваши ошибки в работе или личные недостатки? | да | нет |
| 51. Считаете ли вы, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки? | да | нет |
| 52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других? | да | нет |
| 53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию? | да | нет |
| 54. Случается ли говорить о вещах, в которых вы не разбираетесь? | да | нет |
| 55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье? | да | нет |
| 56. Любите ли вы шутить? | да | нет |
| 57. Страдаете ли вы от бессонницы? | да | нет |

**Бланк ответов (Тест-опросник Г. Айзенка)**

Пол:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкция**: Тест состоит из ряда утверждений, касающихся некоторых жизненных ситуаций. Вам нужно ответить "да"(+) или "нет"(-). Старайтесь отвечать правдиво и искренне.

Ответный лист

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