**Опорные конспекты для ответов на** **вопросы**

**для Государственного экзамена**

**по междисциплинарным курсам**

**«Педагогические основы преподавания творческих дисциплин»,**

**«Учебно-методическое обеспечение учебного процесса»**

***Раздел «Психология»***

**Музыкальная память.**

1. **Музыкальная память**
2.
3. ***Память*** - это форма психического отражения, заключающаяся в накоплении, закреплении, сохранении и последующем воспроизведении индивидом своего опыта.
4. Наша память представляет собой образование, которая функционирует благодаря взаимодействию пяти основных процессов:
5. -- *запоминание,*
6. -- *сохранение,*
7. -- *воспроизведение (припоминание и узнавание),*
8. -- *забывание,*
9. -- *восстановление*.
10. Различают непроизвольное и произвольное функционирование процессов памяти.
11.
12. **Выделяют четыре вида памяти в соответствии с типом запоминаемого материала:**
13. 1) *двигательная память*, т. е. способность запоминать и воспроизводить систему двигательных операций (водить машину, плести косу, завязывать галстук и т. п.). Техника музыканта основана на двигательной памяти;
14. 2) *образная память*, под ней подразумевается возможность сохранять и в дальнейшем использовать
15. данные нашего восприятия. Она бывает (в зависимости от принимающего анализатора) **слуховой, зрительной, осязательной**, обонятельной и вкусовой. У музыканта задействованы первые три разновидности;
16. 3) *эмоциональная память* запечатлевает пережитые нами чувства, особенности эмоциональных состояний и аффектов. В деятельности музыканта она тесно связана с музыкальностью;
17. 4) вид памяти, присущий только человеку, - *память вербальная* (словесно-логическая, семантическая). С ее помощью осуществляется большинство мыслительных действий и операций (счет, чтение и т. д.). Многие музыканты отмечают, что тщательный анализ музыкального произведения способствует прочности и надёжности его запоминания.
18.
19. **Выделяют несколько уровней памяти, различающихся по длительности хранения информации:**
20. \* *сенсорный (непосредственный) тип памяти ("ультракратковременная память", "сенсорный след")* - данные сохраняются в течение 0,1-1,5 с. В этот момент мы помним абсолютно всё, что увидели или услышали. Поэтому если бы музыкальный диктант диктовался отдельно по каждому такту, то большинство учащихся записали бы его с первого раза (длительность такта - меньше секунды);
21. \* *кратковременная память* - необходимое для решения сиюминутных проблем время. Держится эйдетический (целостный) образ. Этот вид памяти позволяет нам связывать звуки в мелодию;
22. \* *оперативная память - выполнение определенной деятельности*. Действует до завершения какой-либо задачи. Этот вид памяти позволяет нам связывать воедино части сонатно-симфонического цикла при его первом прослушивании, слушать оперный спектакль
23. \* *долговременная память* - емкость и длительность хранения информации в долговременной памяти могут быть безграничными;
24.
25. **Проблема забывания**
26. Забывание - от нескольких ошибок в припоминании и узнавании до невозможности и припомнить, и узнать.
27. Забывание бывает *устойчивое и временное*. Наибольшую проблему для музыканта-исполнителя доставляет *временное* забывание, которое зачастую сопровождает сценические стрессы.
28.
29. **Активизация и развитие памяти**
30. Для активизации и развития памяти рекомендуют использовать несколько приёмов:
31. -- Формировать установку на запоминание.
32. -- Работать в состоянии эмоционального подъёма и настроя
33. -- Подключать все каналы восприятия и задействовать все виды памяти
34. -- Использовать метод ассоциаций
35. -- Активизировать сенсорику, усиливая "первое впечатление" от запоминаемого материала.

**Музыкальное мышление.**

   ***Мышление*** - это активное, целенаправленное, опосредованное и обобщенное отражение окружающей действительности в сознании человека и психике животных. Сущность мышления - решение задач, преодоление противоречий.

   *Чувственное познание* является базой, опираясь на которую формируется мышление. Исходным материалом мыслительной деятельности служат восприятие и формирующиеся на его основе представления. Ведущую роль в мыслительной деятельности играет *аналитико-синтетическая деятельность*. Она представляет собой неразрывное единство двух мыслительных операций: мысленного разложения исходных образов на соответственные части (анализ) и последующего их соединения в новые сочетания (синтез). Без анализа и синтеза была бы невозможной такая важная мыслительная операция, как сравнение. Сравнивая между собой предметы, мы сперва расчленяем их на составные части, выделяем отдельные качества и свойства, а затем сопоставляем их друг с другом. *Сопоставление* - это синтетическая операция. Сравнивая предметы, их качества и свойства, мы обнаруживаем в них как различия, так и сходство. *Абстрагирование* - это мыслительная операция, суть которой состоит в мысленном отвлечении от различных сторон и свойств предмета с целью выделения одного какого-либо свойства или признака в качестве существенного. *Обобщение* - синтетическая мыслительная операция, целью которой является установление общих признаков и качеств объектов.

   В мышлении человека на основе анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования и обобщения образуется главная логическая форма, на базе которой осуществляется мышление. Эта форма носит название понятия. *Понятие* - это форма мысли, выражающая общие и существенные признаки объектов. Понятие выражается словом.

   У человека в своем становлении мышление проходит две стадии: *допонятийную и понятийную.* Допонятийное мышление делится на два основных вида.

   Первый из них - *наглядно-действенное*мышление. Этот вид мышления опирается на непосредственное восприятие предметов, реальное физическое преобразование ситуации в процессе действий с предметами. Второй вид допонятийного мышления - *наглядно-образное* мышление. При наглядно-образном мышлении человек оперирует не только предметами, но и их образами. *Логическое* мышление осуществляется на базе четких, ясно осознаваемых формализованных понятийных структур, а *интуитивное*мышление осуществляется на бессознательном уровне и оперирует образами и нечеткими формальными структурами. Этот вид мышления обладает спонтанностью и быстротой протекания.

   Под *интеллектом* понимается совокупность самых общих умственных способностей, обеспечивающих успех в решении разнообразных задач.

   Х.Гарднер в 1983 году выдвинул теорию мультиинтеллекта, в котором обосновал наличие **музыкального мышления** как самостоятельного вида мышления. Однако деятельность музыканта основана не только на музыкальном мышлении как таковом. Рассмотрим виды интеллекта (по Гарднеру) с указанием на виды интеллекта, необходимые в музыкальной деятельности.

   **9 видов интеллекта по Х.Гарднеру:**

  -- Вербальный интеллект (хорошее владение словом, устной и письменной речью, способность сочинять стихи и т.п.). Необходим музыковеду, а также любому музыканту-педагогу.

  -- Логико-математический интеллект. Необходим прежде всего учёному-музыковеду, преподавателю теоретических дисциплин.

  -- Музыкальный интеллект (владение музыкальными звуками как средством самовыражения, способность сочинять и исполнять музыку). Проявление музыкального мышления, прежде всего, обнаруживается в *интонировании.*

  -- Пространственный интеллект (чувство пространства, способность ориентироваться в нём). В музыкальной деятельности это, например, чувство акустики различных помещений, где проходят выступления.

  -- Телесно-двигательный интеллект (владение телом). В максимальной степени представлен у циркачей, гимнастов, альпинистов. В музыкальной деятельности телесно-двигательный интеллект служит основой для развития исполнительской техники.

  -- Интраличностный интеллект (способность проникнуть вглубь личности - своей и чужой). Эмпатия, способность к сопереживанию. В исполнительской деятельности способствует сопереживанию исполняемой музыке, очень важен в ансамблевом музицировании. Также необходим педагогу.

  -- Интерличностный интеллект (способность объединять людей, вести за собой). Важен дирижёрам, а также педагогам.

  -- Природный интеллект (способность чувствовать природные стихии, растения и животных). Пожалуй, в музыкальной деятельности занимает наименьшее место.

  -- Спиритуальный интеллект (способность предвидения). Важен педагогу, композитору.

**Психология музыкального восприятия.**

   **Восприятие:**

  -- Субъективный *образ* предмета, явления или процесса, *непосредственно* воздействующего на анализатор или систему анализаторов.

  -- *Процесс* формирования этого образа (перцепция, перцептивный процесс)

  -- *Система действий*, направленных на ознакомление с предметом (то есть чувственно-познавательная деятельность наблюдения)

   Таким образом, восприятие это и *результат* (образ) и *процесс*, и *деятельность*(система действий)

   **Отличие восприятие от ощущения:**

   Ощущение - отражение отдельных свойств предмета

   Восприятие - отражение предмета в целом.

   **Особенность восприятия музыки** - подключение каналов, не связанных со слухом. Это явление носит название синестезии.

   **Синестезия** - любые ассоциации, связанные с музыкой, отдельными звуками, тембрами и тональностями.

   **Виды синестезий**(по Б.Галееву):

  -- *Визуальные* ("картинка", цвет, абстрактная форма и т.п.)

  -- *Осязательные и кинестетические* (ощущение музыки как движущейся материи, например, изображение содержания музыки через танец)

  -- *Вкусовые* ("терпкие" гармонии и т.п.)

  -- *Обонятельные*("ароматы" звучащих пластов и т.п.)

  -- *Температурные* ("прохладный" тембр флейты и т.п.)

  -- *Гравитационные*("тяжёлый" рок и т.п.)

   **Возникновение синестезий:**

   1. Как мыслимый образ (представление) или как реальное соощущение

   2. Непроизвольно или при усилии воли

   3. Всегда или иногда

   **Свойства образа восприятия:**

  -- Наличие сенсорных качеств. Любой образ, хотя и не сводится к сумме ощущений, может быть разложен на сенсорные элементы. К примеру, то, что в нашем восприятии фигурирует как "тоническое трезвучие до мажора", на самом деле лишь сумма звуковых волн, обладающих высотами, громкостью и тембром.

  -- Целостность образа. Образ организован. Это гештальт - некая *фигура* на нейтральном *фоне*. Когда мы слушаем музыку, какие-то элементы становятся "фигурой" (например, мелодия). Всё остальное - фон. Когда студент готовится к "викторине" по истории музыки - "фигуры" совершенно иные вплоть до парадоксов (стук грампластинки в главной партии некой сонаты...)

  -- Константность образа или постоянство свойств. Например, мы можем узнать мелодию в любых регистрах, тембрах и тональностях, хотя физические характеристики мелодии изменены.

  -- Предметность образа - образ для человека это самостоятельная "вещь" с собственным наименованием. В музыке - многоуровневая система образов. Существуют *элементарные* образы, которые мы держим в сознании - образы интервалов, аккордов. Образы музыкальных произведений относятся к *сложным*образам.

  -- Индивидуальный характер образа - у каждого человека своя система образов

**Апперцепция**

   ***Апперцепция*** - зависимость восприятия от предшествующего опыта человека, характера его деятельности и его индивидуальных особенностей.

   **Факторы апперцепции:**

  -- Предшествующий опыт. Чем чаще мы сталкиваемся с явлением, тем легче его воспринимаем. Например, в гармонической последовательности классический каданс воспринимается легче, чем альтерированный второй нонаккорд...

  -- Знания (чтобы воспринять кварту как кварту, мы должны знать, что это такое...)

  -- Задачи выполняемой деятельности, мотивы. Что именно студент воспринимает, когда готовится к викторине? Нередко он воспринимает второстепенные для содержания музыки "опознавательные знаки", связанные с той или иной темой.

  -- Состояния человека. Заметна разница восприятия одного и того же материала в утомлённом или бодром состоянии, в добродушном или раздражённом.

  -- Потребности, склонности человека. На уроке "слушания музыки" дети, во время звучания произведения, думали: "а какая антивирусная программа стоит в ноутбуке, откуда звучит эта музыка? И есть ли в этом компьютере игры?"

  -- Особенности психофизиологии человека. Люди с "деликатной" нервной системой не способны воспринимать очень громкую музыку. Зато люди с "грубой" нервной системой не воспринимают тихую музыку.

  -- Установки, отношение к кому-либо или к чему-либо. К примеру, оценка на экзамене или на конкурсе состоит лишь наполовину из оценки качества самого исполнения музыки. Большую роль при выставлении оценки играет отношение к выступающему как к личности, отношение к его педагогу, представление об ученике как о "талантливом" или "бездарном" и др. Причём оценивающий будет искренне убеждён, что он "объективен".

**Иллюзии восприятия**

   Ошибки восприятия или искажение реальности, связанное с особенностями самих раздражителей.

   К примеру, в трёхголосном диктанте гармонического склада человек может "услышать" четвёртый голос.

**Роль движения в процессе восприятия**

   Восприятие музыки - пространственно-временн***о***е.

   Восприятие звуковысотной стороны музыки осуществляется благодаря соинтонированию, пропеванию элементов музыкальной ткани.

   Восприятие ритмической стороны связано с движением человека в такт музыке (см. раздел о Ритме)

   Говоря о музыкальной ткани, мы используем понятия "выше" и "ниже", что относится к движению в пространстве, несмотря на то, что музыка объективно движется во времени, объединяя прошлое, настоящее и будущее. При этом руки музыканта-исполнителя могут двигаться вправо-влево (пианист), к себе - от себя (например, левая рука скрипача). Наиболее парадоксальна ситуация с виолончелью и контрабасом - движение мелодии вниз сопровождается движением руки вверх (и наоборот)!

   Нередко при написании первых музыкальных диктантов дети пишут справа налево (при движении мелодии вниз). Или несколько раз обводят одну и ту же ноту (записывая повторение).

**Восприятие музыкальной речи**

   Восприятие музыкальной речи аналогично восприятию словесной речи. Существуют понятия "музыкальный язык", "музыкальная речь", "музыкальная фраза", "предложение". Возможно, "период" в музыкальной форме аналогичен "абзацу" в литературе.

   Восприятие музыкальной речи возможно благодаря ***процессу вероятностного прогнозирования.***Так, зная стиль музыки, жанр, мы как бы *предслышим* дальнейшее развитие музыкального произведения. Для получения эстетического удовольствия мы должны "предслышать" незнакомую музыку примерно на 60 процентов. На основании этого мы подразделяем все известные нам музыкальные направления на "примитивные" или "сложные". Однако такое деление условно, так как зависит от индивидуальных особенностей восприятия человека.

**Функциональные состояния в творческой деятельности музыканта исполнителя и педагога.**

   **Функциональные состояния -**состояния, которые обеспечивают выполнение наших профессиональных функций, помогают нам "функционировать" должным образом.

   **Оптимальные, способствующие деятельности, состояния:**

  -- Настрой

  -- Готовность

  -- Активность

  -- Хорошая работоспособность

  -- Внимательность

   На сцене отсутствие какого-либо из компонентов приводит к "аварийности" или неспособности выдержать сценический тонус.

   **Неоптимальные, мешающие деятельности состояния:**

  -- Утомление

  -- Стресс

  -- Монотония

  -- Отсутствие интереса

  -- Перевозбуждение

   **Монотония**

   Состояние, возникающее при выполнении однообразной несложной работы, когда мы начинаем "засыпать", отвлекаться, ошибаться...

  -- Механическое переписывание или набор текста на компьютере

  -- Переборка, сортировка чего-либо

  -- Автоматизированная игра на сцене

   Возникает проблема недогрузки информацией, нередко требуется дополнительная стимуляция для снятия состояния монотонии, перерывы в деятельности, отдых.

   **Утомление**

   ***Симптомы утомления:***

  -- Физиологические. Человек плохо выглядит, активизируются симптомы заболеваний, плохое самочувствие, вялость.

  -- Психологические. Ухудшается внимание, память, нарушается время реакции, нарушаются эмоциональные процессы (слезливое или агрессивное настроение, апатия или тревога)

  -- Поведенческие. Нарушается речь, действия становятся хаотичными или, наоборот, заторможенными.

  -- Рефлексивные. Осознание усталости, утомления.

   *Утомление далеко не всегда распознаётся как усталость!*Можно не ощущать усталость, но все симптомы утомления будут присутствовать.

   ***Причины утомления:***

  -- Глобальная информационная перегрузка

  -- Неудовлетворённость трудом (зарплатой, возможностями профессионального роста, взаимоотношениями в коллективе и т.п.)

  -- Неумение отдыхать

   **Динамика производительности труда (4 основные типа)**

   1 тип ("флегматик") - постепенное повышение производительности труда, затем стабилизация, ровный ритм работы (несколько часов), затем постепенное снижение производительности труда. Внезапные перерывы в работе такого человека раздражают и утомляют.

   2 тип ("холерик") - быстрое врабатывание, затем хорошая продуктивность в течение короткого времени, затем быстрый спад. Необходимы частые перерывы в работе, иначе неизбежно утомление.

   3 тип ("меланхолик") - многократные колебания производительности труда, зачастую связанные с внешними факторами или настроением человека. Подвержен утомлению, необходим щадящий режим труда.

   4 тип ("сангвиник") - высокий темп, устойчивый ритм труда с первых минут и на протяжении нескольких часов. Внезапные перерывы в работе не раздражают. Устойчив. Почти не утомляется.

   **Стресс**

   **Стресс** - состояние психического напряжения в трудных условиях:

  -- Относительно дискомфортных

  -- Экстремальных

  -- Сверхэкстремаальных

   Несмотря на то, что в деятельности музыканта нет объективных экстремальных (опасных для жизни) ситуаций, субъективные переживания человека на сцене приближаются к экстремальным по всем показателям (пульс, давление, кардиограмма и т.д.)

   **Источники стресса на сцене:**

  -- Значимость ошибки

  -- Дефицит времени (мы не можем остановиться и подумать в середине исполняемого произведения)

  -- Помехи (шум за дверью, гул машин и т.п.)

  -- Трудность задания (сложная программа)

  -- Страх оценки значимых людей (Как я буду выглядеть в глазах публики? Что про меня подумают? Что будут говорить?)

   **Реакции на стресс**

   Педагог - музыкант часто сталкивается с теми или иными реакциями учеников на стрессовые ситуации. Существует 5 основных типов реакции:

  -- Напряжённый тип - кусает губы, замедляет действия, сжимает руки, скован

  -- Трусливый тип - впадает в панику, начинает хаотично действовать

  -- Тормозной тип - до предела замедляет действия, затормаживается, "засыпает"

  -- Агрессивный тип - впадает в агрессию (бьёт по клавишам "непослушное" фортепиано)

  -- Продуктивный тип - в стрессовой ситуации показатели деятельности улучшаются. Человек любит сцену, любит публику. Стрессовые условия его подбадривают.

**Темперамент и акцентуации характера.**

**Темперамент и музыкальная деятельность**

   Характерные особенности темпераментов во многом влияют на музыкальную деятельность человека, особенно если он приближается к "чистому" типу. Рассмотрим основные типажи.

   **1. холерик**

   1. Неусидчивость, суетливость.

   2. Невыдержанность, вспыльчивость.

   3. Нетерпеливость.

   4. Резкость и прямолинейность в отношениях с людьми.

   5. Решительность и инициативность.

   6. Упрямство.

   7. Находчивость в споре.

   8. Неритмичность в работе.

   9. Склонность к риску.

   10. Незлопамятность, необидчивость.

   11. Быстрота и страстность речи.

   12. Неуравновешенность и склонность к горячности.

   13. Нетерпимость к недостаткам других

   14. Агрессивность забияки.

   15. Выразительность мимики.

   16. Способность быстро действовать и решать.

   17. Неустанное стремление к новому.

   18. Обладание резкими, порывистыми движениями.

   19. Настойчивость в достижении поставленной цели.

   20. Склонность к резкой смене настроения

   Все эти качества отражаются на музыкальной деятельности холерика. На сцене он чувствует себя уверенно, однако его исполнительская манера может быть излишне жёсткой. Возможны неровности в учебной работе. Периоды активности чередуются с нежеланием заниматься.

   **2. сангвиник**

   1. Жизнерадостность.

   2. Энергичность и деловитость.

   3. Недоведение начатого дела до конца.

   4. Склонность переоценивать себя.

   5. Способность быстро схватывать новое

   6. Неустойчивость в интересах и склонностях.

   7. Легкое переживание неудачи и неприятностей.

   8. Легкое приспособление к разным обстоятельствам.

   9. Увлеченность любым делом.

   10. Быстрое остывание, когда дело перестает интересовать.

   11. Быстрое включение в новую работу

   12. Неприятие однообразной, будничной, кропотливой работы.

   13. Общительность и отзывчивость, не скованность в общении с другими людьми.

   14. Выносливость и работоспособность.

   15. Громкая, быстрая, отчетливая речь.

   16. Сохранение самообладания в неожиданной, сложной ситуации.

   17. Обладание всегда добрым настроением.

   18. Быстрое переключение с одного вида работы на другой.

   19. Частая несобранность, поспешность в решениях.

   20. Склонность иногда скользить по поверхности, отвлекаясь.

   Один из самых "сценических" типажей. Любит сцену и публику, во время выступления чувствует себя уверенно и комфортно. Яркий, артистичный. Однако склонность к переоценке своих способностей нередко приводит к выбору излишне сложных программ, с которыми человек не справляется. В результате он теряет интерес к занятиям, может надолго забросить учёбу, параллельно увлекшись чем-нибудь посторонним. Поэтому неудивительно, если в результате такой человек покажет низкие результаты на экзамене.

   **3. флегматик**

   1. Спокойствие и хладнокровие.

   2. Последовательность и обстоятельность в делах.

   3. Осторожность и рассудительность.

   4. Умение ждать.

   5. Молчаливость, нежелание болтать по пустякам.

   6. Обладание спокойной, равномерной речью, без резко выраженных эмоций,
жестикуляций и мимики.

  -- Сдержанность и терпеливость.

  -- Доведение начатого дела до конца.

  -- Умение применять свои силы в дело (не растрачивать их по пустякам).

  -- Строгое придерживание выработанного распорядка жизни, системы в работе.

  -- Легкое сдерживание порывов.

  -- Маловосприимчивость к одобрению и порицанию.

  -- Незлобивость, проявление снисходительного отношения к колкостям в свой адрес.

  -- Постоянство в своих отношениях и интересах.

  -- Медленное вовлечение в работу и переключение с одного вида работы на другой.

  -- Ровность в отношении со всеми

  -- Аккуратность и порядок во всем.

  -- Трудное приспособление к новой обстановке.

  -- Обладание выдержкой.

  -- Постепенное схождение с новыми людьми.

   Самый "надёжный" типаж. Доводит начатое дело до конца, не боится трудностей и рутинной работы. Однако может страдать эмоциональная сторона исполнения музыки. Чтобы этого не было, флегматику необходимо помочь эмоционально "раскачаться" и научить выражать свои чувства. На сцене уверен, но зачастую экономит эмоциональные силы.

   **4. меланхолик**

  --

  -- Стеснительность и застенчивость.

  -- Растерянность в новой обстановке.

  -- Затруднительность в установлении контактов с незнакомыми людьми.

  -- Неверие в свои силы.

  -- Легкое перенесение одиночества.

  -- Чувство подавленности и растерянности при неудачах.

  -- Склонность уходить в себя.

  -- Быстрая утомляемость.

  -- Обладание тихой речью, иногда снижающейся до шепота.

  -- Невольное приспособление к характеру собеседника

  -- Впечатлительность до слезливости.

  -- Чрезвычайная восприимчивость к одобрению и порицанию.

  -- Предъявление высоких требований к себе и окружающим.

  -- Склонность к подозрительности, мнительности.

  -- Беспечная чувствительность и легкая ранимость.

  -- Чрезмерная обидчивость.

  -- Скрытность и необщительность, нежелание делиться своими мыслями.

  -- Малоактивность и робость.

  -- Безропотность и покорность.

  -- Стремление вызвать сочувствие и помощь окружающих

   Наиболее музыкальные люди в силу своей природной чувствительности. Однако также они наиболее пугливые, не уверенные в себе и зависимые от чужого мнения. Среди музыкантов любого уровня очень много меланхоликов или людей с выраженными чертами меланхолического темперамента. Требуют внимания и поддержки. Жёсткие методы воздействия на них оказывают подавляющее влияние. В целом, ответственные люди, но могут отказаться действовать из застенчивости.

**Акцентуации характера** - это черты личности, которые сами по себе еще не являются патологическими, однако могут при определенных условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Черты эти являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств. Считается, что акцентуации характера, в основном, наблюдаются у подростков, а с возрастом сглаживаются. Однако музыкальная (как и любая другая артистическая деятельность) зачастую провоцирует сохранение акцентуированного характера на долгие годы (не случайно бытует в народе мнение, что артисты - "люди странные"). В художественных коллективах нередко встречаются люди с акцентуациями характера.

   Выделяют десять основных типов акцентуации (классификация Леонгарда):

   **1. Гипертимностъ**. Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагополучных компаний. Подростки склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. Чрезмерно повышенное настроение может приводить к неадекватности поведения -- "патологический счастливчик".

   **2. Застревание** -- склонность к "застреванию". Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, "упертые в одно", "зашкаленные", в том числе и в эмоциональном отношении. Иногда могут давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию.

   **3. Эмотивностъ**. Люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние, депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

   **4. Педантичность**. Педантам трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли -- крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. Могут проявлять агрессию.

   **5. Тревожность**. Люди меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем тревожности, не уверены в себе. Недооценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, "притягивая" к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

   **6. Циклотимность**. Резкие перепады настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные, быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как "гипертимные".

   **7. Демонстративность**. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания ("пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными"). Таких людей много среди артистов. Если нет способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость -- чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду -- могут быть определены чисто внешне.

   **8. Возбудимость**. Склонность к повышенной импульсивности реакций.

   **9. Дистимичность**. Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество.

   **10. Экзальтированность**. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но там из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента).