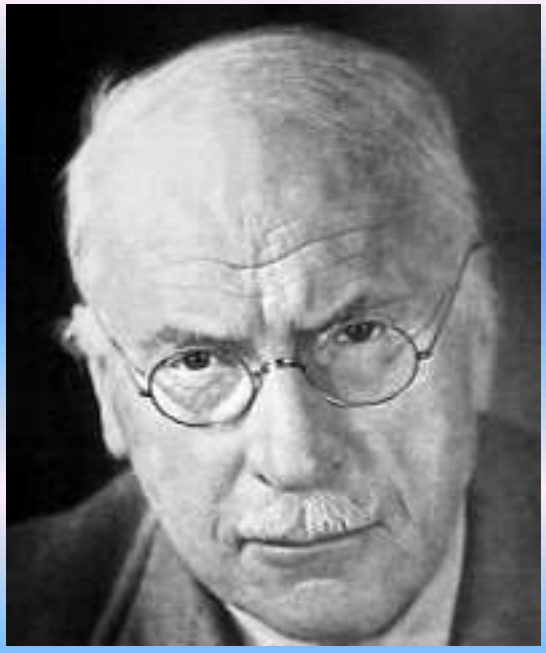
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ 2020

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- **Будем знакомы:** Карл Густав Юнг
- **Экстраверт или интроверт**
- **Как настроиться на учебу после отдыха?**

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ



(4 марта 1916, Берлин — 4 сентября 1997) — английский учёный-психолог, один из лидеров биологического направления в психологии, создатель факторной теории личности, автор популярного теста интеллекта.

Задачей аналитической психологии Юнг считал толкование архетипических образов, возникающих у пациентов. Юнг развил учение о коллективном бессознательном, в образах (архетипах) которого видел источник общечеловеческой символики, в том числе мифов и сновидений («Метаморфозы и символы либидо»). Цель психотерапии, по Юнгу, это осуществление индивидуации личности. Также получила известность концепция психологических типов Юнга, разделяемых по установке (экстравертные и интровертные) и по сочетанию функций (мышления, чувства, ощущения и интуиции). На типологии Юнга основываются более развёрнутая Типология Майерс — Бриггс и классификация психотипов в соционике.

Юнг полагал, что существует определённая наследуемая структура психического, развивавшаяся сотни тысяч лет, которая заставляет нас переживать и реализовывать наш жизненный опыт вполне определённым образом. И эта определённость выражена в том, что Юнг назвал архетипами, которые влияют на наши мысли, чувства, поступки.

Юнг является автором ассоциативного теста, в ходе которого испытуемому предъявляют ряд слов и анализируют скорость реакции при назывании свободных ассоциаций к этим словам. Анализируя результаты тестирования людей, Юнг предположил, что некоторые сферы опыта у человека приобретают автономный характер и не подчиняются сознательному контролю. Эти эмоционально заряженные части опыта Юнг назвал комплексами. В основе комплекса, по его предположению, всегда может быть обнаружено архетипическое ядро.

Юнг предполагал, что часть комплексов возникает в результате психотравмирующих ситуаций. Как правило, это моральный конфликт, целиком проистекающий из невозможности полного включения сущности субъекта. Но доподлинно природа возникновения и развития комплексов неизвестна. Образно, травмирующие ситуации откалывают от эго-комплекса кусочки, уходящие глубоко в подсознание и приобретающие далее определенную автономию. Упоминание информации, связанной с комплексом, усиливает защитные реакции, препятствующие осознаванию комплекса. Комплексы пытаются проникнуть в сознание через сновидения, телесные и поведенческие симптомы, паттерны отношений, содержание бреда или галлюцинаций в психозе, превосходя наши сознательные намерения (сознательную мотивацию). При неврозе грань, разделяющая сознательное и бессознательное ещё сохранна, но истончена, что позволяет комплексам напоминать о своем существовании, о глубоком мотивационном расколе личности.

ЭКСТРАВЕРТ ИЛИ ИНТРОВЕРТ

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.

Главное, что отличает интроверта от экстраверта, — источник энергии. Экстраверты заряжаются энергией от внешнего мира — действий, людей, мест и вещей. Интроверты, со своей стороны, источник энергии находят в своем внутреннем мире идей, эмоций и впечатлений.

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.

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.

Экстраверт:

- Любит быть в гуще событий.
- Любит разнообразие, одно и то же ему надоедает.
- Знаком со многими людьми, считает их друзьями.
- С удовольствием болтает с людьми, даже с чужими.
- Действие заряжает его, с нетерпением хватается за следующее дело.
- Говорит или действует, не испытывая необходимости сначала подумать.
- В целом это довольно энергичный человек.
- Склонен больше говорить, чем слушать.

Интроверт:

- Предпочитает расслабляться в одиночестве или в узком кругу близких друзей.
- Друзьями считает только тех, с кем сложились глубокие отношения.
- Нуждается в отдыхе после какой-то деятельности, даже если это развлечение.
- Кажется спокойным, уравновешенным, любит наблюдать.
- Как правило, сначала думает, а потом уже говорит или действует.
- Чувствует пустоту в голове, находясь в группе людей или в состоянии стресса.
- Не любит чувствовать себя перегруженным работой.

КАК НАСТРОИТЬСЯ НА УЧЕБУ ПОСЛЕ ОТДЫХА?

Психологи утверждают, что так называемый «постотпускной синдром» может наблюдаться у людей всех возрастов. В этот период человек может не только впасть в уныние, но даже по-настоящему заболеть. Некоторые рекомендации, как правильно настроить себя на рабочий лад.

Нужно заранее запланировать свое возвращение

Как утверждают эксперты, многое зависит от того, как человек отдохнул, но в идеале отпуск должен длиться около 20 дней. Нужно заранее планировать каникулы. Особенно это касается периода возвращения в нормальный рабочий режим. Если студент куда-то ездил, то желательно вернуться в город за два-три дня и подготовиться. Часто бывает такое, что студент уезжает в деревню и возвращается за день до учебы – как выяснилось, это неправильный подход.

Добавить немного детства

Чтобы настроиться на рабочий лад, хорошо помогает покупка товаров, которые могут пригодиться в учебе. Например, канцелярские товары. «Каждый помнит, как в детстве ходил за дневниками и тетрадями в магазины. Этот процесс дарит хорошие, положительные эмоции и дает необходимый задор для начала рабочей деятельности», – говорит специалист сектора по работе со студентами Айыына Кондратьева.

Не перегружаться

Психологи советуют не сильно нагружать себя в первые дни и беречь силы. Как комментируют в центре, нашим студентам в этом смысле повезло, потому что в этом году первое сентября выпадает на четверг и первых учебных дней у многих будет всего два. Это хорошо повлияет на процесс перестройки и можно будет немного передохнуть.

Сходить на фильм ужасов

На выходных рекомендуется немного развеяться и сходить, например, в кино. Специалисты рекомендуют фильмы, которые могут вызвать переживание: мелодрамы и фильмы ужасов. Считается, что это позволит человеку выплеснуть негативные эмоции.

Внутренний настрой

Рекомендуется поставить перед собой какие-то цели. Того, чего студент должен добиться в новом учебном году. Это может быть повышенная стипендия, успехи в научной деятельности и так далее. Поможет и составление личного расписания, планов. Эксперты предлагают студентам заранее сходить на учебу, встретиться с однокурсниками – обсудить, кто как провел каникулы и поговорить об учебе. Вливание в учебный процесс пройдет лучше.

Подарки себе

Как известно, мотивация всегда важна. По словам психологов, по окончании длительного отдыха можно уже начать планирование своих зимних каникул, а именно каким образом вознаградить себя за предстоящий труд. Наличие каких-либо целей человека вдохновит и не будет ощущения бесцельности трудовых будней.

Не забывать о витаминах

Не стоит забывать, что учебный год начинается осенью, а это непростая пора для организма, уже привыкшему к солнцу и теплу. Не помешают витамины, также рекомендуются к приему так называемые «сладкие антидепрессанты»: шоколад, апельсины и бананы.