

ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

Практикум

Самара
Самарский государственный технический университет
2015



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра психологии и педагогики

ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

Практикум

Самара
Самарский государственный технический университет
2015

Печатается по решению редакционно-издательского совета СамГТУ

УДК 159.9(076.5)

ББК 88я73

И 88

И 88 Исследование свойств личности: практикум / Составители: *О.И. Лыноградская, Е.Н. Руднева, В.В. Костянов.* – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2015. – 63 с.

Рассмотрены понятия темперамента и его свойства, а также типы высшей нервной деятельности. Даны методики определения свойств нервной системы, типов и свойств темперамента. Рассмотрены понятия мотивационной сферы человека, мотивации, ее основные компоненты, методика исследования мотивационной сферы человека с помощью теста юмористических фраз. Представлены понятия характера, его свойства, структура и классификация типов акцентуации характера.

Практикум предназначен для проведения практических занятий по психологии, по следующим направлениям подготовки бакалавров: 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»; 42.03.02 «Журналистика»; 38.03.02 «Менеджмент»; 43.03.01 «Сервис»; 38.05.02 «Таможенное дело»; 38.03.03 «Управление персоналом»; 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»; 23.03.04 «Технология художественной обработки материалов»; 17.05.01 «Боеприпасы и взрыватели»; 19.03.01 «Биотехнология»; 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья»; 38.03.01 «Экономика»; 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»; 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»; 15.03.02 «Технологические машины и оборудование».

УДК 159.9(076.5)

ББК 88я73

И 88

Рецензенты: д-р пед. наук *Л.В. Куриленко*;

канд. пед. наук *Н.Л. Клячкина*

© О.И. Лыноградская, Е.Н. Руднева,
В.В. Костянов, составление, 2015

© Самарский государственный
технический университет, 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящий психологический практикум является частью учебно-методического комплекса по дисциплинам «Психология» и «Психология и педагогика». Его можно классифицировать как учебно-практическое издание. Практикум включает в себя задания, согласно темам практических занятий в рабочих программах по курсам «Психология», «Психология и педагогика» по следующим направлениям подготовки бакалавров: 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»; 42.03.02 «Журналистика»; 38.03.02 «Менеджмент»; 43.03.01 «Сервис»; 38.05.02 «Таможенное дело»; 38.03.03 «Управление персоналом»; 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»; 23.03.04 «Технология художественной обработки материалов»; 17.05.01 «Боеприпасы и взрыватели»; 19.03.01 «Биотехнология»; 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья»; 38.03.01 «Экономика»; 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»; 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»; 15.03.02 «Технологические машины и оборудование».

Назначение практикума – формирование у бакалавров общекультурных и профессиональных компетенций, которые необходимы для реализации управленческой и организационной деятельности. Например, умение критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства, которые позволят развить достоинства и устранить недостатки, расширить границы профессиональных познаний; умение применять средства, методы познания, новые образовательные технологии. Все это позволит повысить уровень интеллектуального и культурного развития и способности к личностному саморазвитию, профессиональному самосовершенствованию, самоконтролю, саморегулированию, самоорганизации, будет способствовать осознанию социальной значимости своей будущей профессии, высокой мотивации к выполнению профессиональной деятельности.

Разработанное пособие предназначено для использования его на практических занятиях. Выполнение практических заданий будет направлено на формирование перечисленных выше компетенций, а

также на освоение методов психологических исследований, которые позволят студентам лучше познавать окружающих их людей.

ВВЕДЕНИЕ

Для решения прикладных задач психологии необходимо владеть не только общеобразовательными теоретическими знаниями, но и рядом умений и навыков, а также способностью соотносить свои психологические знания с требованиями и задачами различных видов профессиональной деятельности и практики в целом. Психологический практикум – раздел психологического знания, возникший на базе общей и экспериментальной психологии – призван решать эту задачу.

Изменения в общественном развитии России расширили область применения практической психологии. Потребность использования психологических знаний в различных областях жизни и деятельности на данный момент является актуальной как в государственных, так и в коммерческих структурах. Это подчеркивает тот факт, что данная научная область является не гипотетической, а практической, приносящей реальный, осязаемый, часто имеющий материальное выражение результат.

Психологический практикум состоит из теоретической и практической частей. В теоретической части дается общее представление об исследуемом явлении и его основных эмпирических характеристиках. Практическая часть содержит описание практических методик

Методическое пособие имеет приложения, включающие в себя описание акцентуаций характеров (приложение 1) и стимульный материал «Юмористические фразы» (приложение 2).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

1. ДИАГНОСТИКА ТЕМПЕРАМЕНТА

Философы древней Греции отмечали внешние различия в поведении людей. Эти различия связаны именно с динамикой поведения человека, например: кто-то, выполняет работу очень быстро, энергичен в движениях; другому требуется значительно больше времени для выполнения того же объема работы. И эмоциональные проявления у каждого человека имеют свои особенности, одни люди бурно реагируют на внешние воздействия, другие воспринимают их спокойно.

Динамические особенности психики занимают важное место в индивидуально-психологических различиях между людьми. Различия по динамическим особенностям проявляются в общей активности индивида, в его моторике и эмоциональности. От особенностей воспитательных установок, привычек, от ситуации могут во многом зависеть динамические проявления человека. Однако индивидуальные различия имеют и свою врожденную основу. Эти различия проявляются как в поведении, так и в деятельности с особым постоянством. Следует отметить, что особенности психических динамических процессов начинают проявляться с раннего возраста.

Темпераментом называется природно-обусловленная индивидуально-своеобразная совокупность динамических проявлений психики [8].

В своих разработках И.П. Павлов выявил следующие типы высшей нервной деятельности:

- 1) сильный уравновешенный, подвижный;
- 2) сильный уравновешенный, инертный (внешне более «солидный»);

3) сильный неуравновешенный (безудержный, сила возбуждения больше силы торможения);

4) слабый (характеризуется слабостью процессов возбуждения и торможения, малой подвижностью (инертностью) нервных процессов) [6].

Это можно представить в виде следующей схемы (рис. 1).

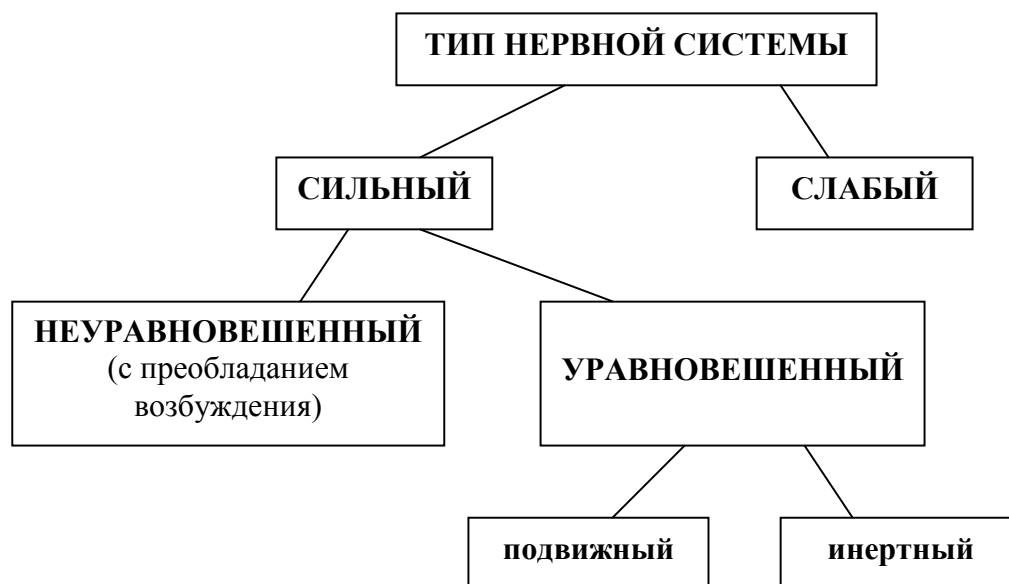


Рис. 1. Типы высшей нервной деятельности

В своих работах Павлов И.П. подчеркивал, что эти четыре типа – наиболее часто встречающиеся. Однако существуют и переходные типы. У большинства людей наблюдаются многочисленные варианты основных типов. Эти типы, по мнению Павлова, надо знать, чтобы понимать человеческое поведение [11].

Переходные типы могут формироваться на основе природных задатков (свойств одного из четырех основных типов) под влиянием жизненных условий.

Физиологической основой темперамента являются разные сочетания подвижности, уравновешенности и силы нервных процессов.

Таким образом, физиологической основой темпераментов является тип высшей нервной деятельности. Для сангвиника характерен следующий тип высшей нервной деятельности: подвижный, сильный,

уравновешенный. Для флегматика – инертный, сильный, уравновешенный. Для холерика – подвижный, сильный, неуравновешенный. Для меланхолика – инертный, слабый, неуравновешенный [2].

Среди основных свойств темперамента следует выделить следующие психологические характеристики.

Сензитивность – это наименьшая сила внешних воздействий, которая необходима для появления психической реакции человека, определяющая скорость появления этой реакции.

Реактивность – это степень непроизвольной реакции на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (резкое замечание, звук, обидное слово, повышенный тон).

Активность характеризует человека с точки зрения его интенсивного воздействия на внешний мир и преодоление препятствий для достижения поставленной цели (целенаправленность, настойчивость, сосредоточение внимания).

Соотношение реактивности и активности характеризует степень зависимости деятельности человека от случайных внешних или внутренних обстоятельств и от убеждений, намерений, целей.

Пластичность определяет, насколько человек легко приспосабливается к внешним изменениям.

Ригидность характеризует, насколько инертно поведение человека при изменении воздействия внешней среды [4].

Темп реакций свидетельствует о скорости, с которой протекают психические процессы: скорость речи, переключение внимания, динамика жестов, подвижность ума.

Экстраверсия характеризует зависимость деятельности человека от внешних впечатлений, которые возникли в данный момент

Интроверсия характеризует зависимость деятельности человека от внутренних образов или представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим [3].

Невротизм – это состояние, характеризующееся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, низким самоуважением.

2. ДИАГНОСТИКА ХАРАКТЕРА

В Древнем Риме рабовладелец, покупая раба, хотел знать его характер: будет ли он покорным и безропотно служащим хозяину или это бунтарь, агрессивный и непредсказуемый. То есть, с древних времен вопрос определения характера человека был актуален.

Характер – это совокупность приобретаемых, в процессе жизнедеятельности индивидуально-психологических относительно устойчивых свойств личности, проявляющихся в поведении человека и отношении его к реальной жизни. Один студент стремится к получению знаний, другой не прилежен в учении; один альтруист, другой эгоист; у одного завышена самооценка, у другого занижена. Добросовестность, леность, трудолюбие, эгоизм, доброта, самостоятельность, коммуникабельность и так далее – все это описывает характер человека [5].

Индивидуально-своеобразное сочетание черт – это и есть характер. Невозможно найти двух людей с одинаковым характером. Неповторимость каждого характера затрудняет для преподавателя изучение личности студента.

Если человек ведет себя типично в определенных обстоятельствах, и это не случайно для этого человека, то можно прогнозировать его поведение в различных ситуациях [7].

Если одному человеку свойственна коммуникабельность, а другому – замкнутость, можно ожидать вполне определенного поведения от того и другого в незнакомом коллективе [21].

Характер людей формируется в виде системы, которая определяет, как они относятся к действительности и как реализуют эти отношения. Поэтому показателями черт характера человека являются отношение к людям, к вещам, к природе, к нравственным нормам и т.д. Стержнем характера являются мировоззрение и убеждения личности. Без твердых убеждений нельзя сформировать твердый характер. Общество всегда дает моральную оценку человеку: добрый, злой, эгоист, принципиальный, целеустремленный [9].

Процесс формирования характера протекает незаметно как для личности, так и для окружающих ее людей, поэтому создается впечатление о врожденности черт характера. Результаты исследований

показали, что человек не рождается героем, смелым, независимым, ленивым и т.д., а становится таким под воздействием воспитания в семье и школе и окружающей среды.

На формирование характера влияет тип высшей нервной деятельности, являющейся физиологической основой темперамента (особенное значение имеет сочетание силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов). В свою очередь характер также может способствовать проявлению типологических особенностей нервной системы. Воспитание выдержки и самообладания у холерика, смогут сгладить его природную склонность к бурным, безудержным реакциям [8].

В ходе исследований в характере было обнаружено единство врожденного и приобретенного. С точки зрения И.П. Павлова, характер является единством врожденных, приобретенных форм и воспитания, т.е. обусловлен в том числе влиянием общественно-исторических условий. Структура характера включает отдельные свойства личности, которые связаны друг с другом и образуют единую систему. В этой системе выделяют две группы черт [10].

Черты характера – это особенности личности, которые можно проследить в разных видах деятельности. Кроме того, по ним можно судить, как поведет себя человек в определенных условиях. Первая группа черт – устойчивые потребности, склонности, интересы, установки, цели, они отражают направленность личности и представляют собой систему отношений к окружающей действительности и способы осуществления этих индивидуально-своеобразных отношений. Вторая группа включает себя эмоционально-волевые и интеллектуальные черты характера [12].

Интеллектуальные черты характера включают в себя следующие качества ума: теоретичность или практичность; гибкость или косность, инертность; глубину или поверхностность суждений; критичность или самостоятельность при решении задач и т. д.

Эмоциональные черты характера – это показатели степени возбудимости, рассудочность в отношении к явлениям действительности, выраженность чувств и настроения [13].

Волевые черты характера – это возможность сознательного регулирования своей деятельности, которая связана с преодолением трудностей и умением направить поведение в русло своих принципов и задач. Воля – это решительность, смелость, инициативность или нерешительность, трусость, безынициативность или инертность; выдержка или сдержанность, целеустремленность, самоконтроль, уверенность в себе, выносливость, терпеливость, настойчивость, мужество, упрямство [21].

Следует отметить, что в структуру характера входят не только взаимосвязанные отдельные свойства, но и такие, что делают характер цельным (устойчивость или изменчивость, цельность, степень активности и сила характера, степень глубины) [21].

Степень глубины показывает связь черт характера с базовыми структурами личности.

Цельность характера представляет его внутреннее единство и отсутствие противоречивых черт в характере; определяет соответствие между сознанием и поступками человека.

Уровень притязаний – это характеристика личности, определяющая цели и задачи, которые человек ставит перед собой, и его готовность преодолевать трудности для их достижения.

Степень устойчивости или изменчивости характера позволяет судить о его определенности. Об устойчивом характере говорят тогда, когда поведение человека во всех случаях соответствует сложившимся у него убеждениям, морально-политическим представлениям и понятиям основной направленности, составляющей смысл жизни и деятельности этого человека [14].

Активность характера проявляется как постоянная потребность человека быть в деятельном состоянии.

Сила характера выражается в том, с какой энергией человек преследует поставленные перед собой цели, в последовательности действий и упорстве, в сознательном отстаивании взглядов и принятых решений [15].

Системы взаимосвязанных психических свойств называют *симптомокомплексами*. Взаимосвязаны друг с другом такие свойства характера, которые обусловлены одним и тем же отношением личности к определенной стороне действительности.

В системе отношений личности выделяют четыре группы черт характера, образующие следующие симптомокомплексы [16]:

– отношение человека к другим людям, к коллективу, к обществу (общительность, чуткость и отзывчивость, уважение к другим людям, коллективизм и противоположные черты – замкнутость, черствость, бездушие, грубость, презрение к людям, индивидуализм);

– черты, показывающие отношение человека к труду, к своему делу (трудолюбие, склонность к творчеству, добросовестность в работе, ответственное отношение к делу, инициативность, настойчивость и противоположные им лень, склонность к рутинной работе, недобросовестность в работе, безответственное отношение к делу, пассивность);

– черты, показывающие, как человек относится к самому себе (чувство собственного достоинства, правильно понимаемая гордость и связанная с ней самокритичность, скромность и противоположные черты – самомнение, иногда переходящее в наглость, тщеславие, заносчивость, обидчивость, застенчивость, эгоцентризм как склонность рассматривать в центре событий себя и свои переживания, эгоизм – склонность заботиться преимущественно о своем личном благе);

– черты, характеризующие отношение человека к вещам (аккуратность или неряшливость, бережное или небрежное обращение с вещами) [18].

Вместе с тем необходимо отметить, что, когда количественная выраженность той или иной черты характера достигает предельных

величин и оказывается у границы нормы, возникает так называемая акцентуация характера. *Акцентуация характера* – это крайние варианты нормы как результат усиления отдельных черт. Акцентуация характера при весьма неблагоприятных обстоятельствах может привести к патологическим нарушениям и изменениям поведения личности, к психопатии, но отождествлять ее с патологией неправомерно [17].

Классификация типов акцентуации характера представляет значительную сложность и не совпадает по номенклатуре наименований у разных авторов (П. Ганушкин, Э. Кречмер, К. Леонгард, А. Личко и другие) [21]. Однако описания акцентуированных черт в значительной степени оказываются идентичными. В данной работе используется психодиагностика, разработанная К. Леонгардом.

3. ДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ

Среди всех понятий, которые используются в психологии для описания и объяснения побудительных моментов в поведении человека, самыми основными являются понятия мотивации и мотива. Рассмотрим их.

Мотивацию можно определить как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его направленность и активность. Представление о мотивации возникает при попытке объяснения поведения. Это поиск ответов на вопросы "Почему?", "Зачем?", "Ради чего?", "Для какой цели?". Установлено, например, что даже на одни и те же вопросы человек отвечает по-разному в зависимости от того, где и как эти вопросы ему задаются.

Немецкий психолог К. Левин показал, что каждый человек воспринимает и оценивает одну и ту же ситуацию характерным образом. У разных людей эти оценки не совпадают. Кроме того, один и тот же человек в зависимости от того, в каком состоянии он находится, ту же ситуацию может воспринимать по-разному. Это особенно характерно для интеллектуально развитых людей, имеющих большой жизненный

опыт и способных любую ситуацию увидеть под разными углами зрения и действовать в ней различными способами [19].

Мотивация объясняет целенаправленность действия, организованность и устойчивость деятельности, направленной на достижение определенной цели.

Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей субъекта. Это осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности [20].

Для того чтобы жить, люди должны удовлетворять различные потребности: материальные, духовные, социальные, органические. Потребность – это испытываемая человеком необходимость в определенных условиях жизни и развития. Основные характеристики человеческих потребностей – сила, периодичность возникновения и способ удовлетворения. Все потребности человека общественно обусловлены. Даже по отношению к органическим потребностям общество определяет форму их удовлетворения, а по отношению к социально-духовным – как форму, так и их содержание [26].

Второй после потребности по своему мотивационному значению является цель. Целью называют тот осознаваемый результат, на который в данный момент направлено действие, связанное с удовлетворением потребности [24].

Мотивы, потребности и цели являются основными составляющими мотивационной сферы человека. Мотивационную сферу человека с точки зрения ее развитости можно оценивать по следующим параметрам: широта, гибкость и иерархизированность. Под широтой мотивационной сферы понимается качественное разнообразие мотивационных факторов – мотивов, потребностей и целей. Чем больше у человека разнообразных мотивов, потребностей и целей, тем более развитой является его мотивационная сфера [22].

Рассмотрим гибкость мотивационной сферы на примере. Скажем, для одного человека потребность в знаниях может быть удовлетворена только телевидением, радио и кино, а для другого средством ее удовлетворения являются разнообразные книги, периодическая печать, общение с людьми. У последнего мотивационная сфера будет более гибкой [23].

Иерархизированность – это характеристика строения каждого из уровней организации мотивационной сферы, взятого в отдельности. Одни мотивы и цели сильнее других и возникают чаще, другие слабее и актуализируются реже. Чем больше различий в силе и частоте актуализации мотивационных образований определенного уровня, тем выше иерархизированность мотивационной сферы [25].

ПРАКТИКА

ЗАДАНИЕ № 1

ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Цель: определение типологических особенностей высшей нервной деятельности (основных свойств нервной системы).

Необходимый материал: вопросник к исследованию темперамента (по Стреляу), аналитическая схема изучения типа темперамента по «жизненным показателям» свойств нервной системы (по А.И. Ильиной и И.М. Палею) [21].

Ход работы: перед изучением основных свойств своей нервной системы студент знакомится с нижеследующей инструкцией и действует в соответствии с ней.

Инструкция испытуемому: данный вопросник содержит вопросы, касающиеся проявлений различных особенностей темперамента. Полученные ответы не истолковываются как хорошие или плохие, так как каждый темперамент имеет свои положительные стороны. Имеется намерение использовать полученный материал для научных целей, поэтому очень важно, чтобы ответы на вопросы соответствовали истине. Просьба отвечать на вопросы последовательно и не воз-

вращаться к предыдущим ответам. На каждый вопрос надлежит дать один из трех ответов: «да», «нет» или «не знаю». Ответ «не знаю» дается тогда, когда трудно выбрать «да» или «нет».

Вопросник к исследованию темперамента (по Я. Стреляу)

№	Вопросы	Ответы
1	Принадлежишь ли ты к людям, легко завязывающим товарищеские отношения?	
2	Можешь ли ты воздержаться от выполнения действия до момента, когда получишь указание (поручение) выполнить его?	
3	Устраняет ли короткий отдых твою усталость, возникшую во время работы?	

Продолжение таблицы

№	Вопросы	Ответы
4	Можешь ли (умеешь ли) ты работать в неблагоприятных условиях?	
5	Дискутируя, воздерживаешься ли ты от неделовых, эмоциональных доводов?	
6	После долгого перерыва (например, после отпуска или каникул) легко ли принимаешься за прежде выполняемую работу?	
7	Будучи поглощен работой, забываешь ли об усталости?	
8	Поручая кому-либо выполнение определенной работы, умеешь ли терпеливо ждать ее окончания?	
9	Засыпаешь ли одинаково хорошо, если ложишься спать в разное время суток?	
10	Сохраняешь ли сдержанность/ скромность/ молчание, если тебя просят об этом?	
11	Легко ли возвращаешься к работе, которую не выполнял в течение нескольких недель, месяцев?	
12	Умеешь ли (можешь ли) терпеливо давать объяснения?	

13	Любишь ли труд, требующий умственных усилий?	
14	Ощущаешь ли скуку или сонливость во время выполнения однообразных занятий?	
15	Засыпаешь ли без труда после сильного эмоционального переживания?	
16	Можешь ли, если нужно, воздержаться от проявления своего преимущества?	
17	В присутствии незнакомых лиц сохраняется ли присущая тебе манера поведения?	
18	Легко ли сдерживаешь гнев или злость?	
19	Не падаешь ли духом в тяжелые минуты?	
20	Можешь ли, если нужно, приспособить свой образ жизни к характеру (способу) поведения отдельных лиц, группы?	

Продолжение таблицы

№	Вопросы	Ответы
21	Охотно ли принимаешься за ответственные поручения (обязанности)?	
22	Имеют ли обычно окружающие влияние на изменение твоего настроения?	
23	Продолжаешь ли сопротивляться при поражении?	
24	В присутствии кого-либо, от кого ты зависишь, говоришь ли так же свободно, открыто, как обычно?	
25	Принимаешь ли без гнева неожиданные изменения в расписании дня?	
26	Имеешь ли обычно на все готовый ответ?	
27	Можешь ли сохранять спокойствие, если ожидаешь важного решения (например, принятие в вуз, выезд за границу)?	
28	Без труда ли организуешь первые дни отпуска, каникул?	
29	Обладаешь ли быстрой реакцией (рефлексом)?	
30	Легко ли приспособливаешь свой ход или манеру	

	(темп) еды к лицам, исполняющим те же действия медленнее?	
31	Ложась отдыхать, быстро ли ты засыпаешь?	
32	Охотно ли берешь слово на занятиях, на собрании?	
33	Легко ли тебя довести до плохого настроения?	
34	Будучи занят работой, можешь ли быстро прервать ее?	
35	Воздерживаешься ли от разговоров, если они мешают тебе?	
36	Можешь ли не поддаваться на провокацию?	
37	При совместном выполнении какого-либо действия легко ли «сыгрываешься с партнерами»?	
38	Всегда ли задумываешься перед тем, как сделать что-либо важное?	

Продолжение таблицы

№	Вопросы	Ответы
39	Читая какой-либо текст, можешь ли с начала до конца следить за ходом рассуждения автора?	
40	Легко ли заводишь разговор с товарищами по путешествиям (поездке)?	
41	Воздерживаешься ли от доказывания кому-либо, что он не прав, если такой поступок (доказывание) нецелесообразен?	
42	Охотно ли выполняешь действия, требующие большой ловкости рук?	
43	Можешь ли изменить уже принятое решение, принимая во внимание мнение других лиц?	
44	Быстро ли привыкаешь к новой системе работы?	
45	Можешь ли работать ночью, если работал в течение дня?	
46	Быстро ли читаешь беллетристику?	
47	Часто ли отказываешься от своих планов из-за препятствий (трудностей)?	

48	Можешь ли быть сдержанным в условиях, которые этого требуют?	
49	Просыпаешься ли вообще быстро и без труда?	
50	Можешь ли воздержаться от немедленной импульсивной реакции?	
51	Можешь ли работать в шуме?	
52	Можешь ли, если нужно, воздержаться от того, чтобы сказать правду в глаза?	
53	Перед экзаменом, встречей с вышестоящим и т.п., с успехом ли сдерживаешь волнение?	
54	Быстро ли привыкаешь к новой среде?	
55	Любишь ли частые перемены и разнообразие?	
56	После ночного отдыха полностью ли восстанавливаешь силы, несмотря на тяжелую работу предыдущего дня?	

Продолжение таблицы

№	Вопросы	Ответы
57	Избегаешь ли занятий, которые требуют за короткий промежуток времени выполнения разнообразных действий?	
58	Самостоятельно ли разрешаешь трудности?	
59	Ожидаешь ли окончания чьего-либо высказывания, прежде чем сам начнешь говорить?	
60	Умея плавать, бросился бы в воду, чтобы спасти утопающего?	
61	Способен ли ты к напряженному труду (науке)?	
62	Можешь ли воздержаться от делания замечаний, если они неуместны?	
63	Придаешь ли значение постоянному месту в работе у стола, на занятиях и т.п.?	
64	Легко ли переключаешься с выполнения одного действия на другое?	
65	При принятии важного решения взвешиваешь ли всегда все «за» и «против»?	
66	Легко ли преодолеваешь препятствия?	

67	Воздерживаешься ли от заглядывания в чужие вещи, бумаги?	
68	Скучаешь ли, когда выполняешь действия, которые протекают однообразно (стереотипно, всегда одинаково)?	
69	Можешь ли соблюдать запреты, обязательные в общественных местах?	
70	Во время разговора, выступления или ответа воздерживаешься ли от ненужных движений, жестыкуляций? Любишь ли движение вокруг себя?	
71	Любишь ли выполнять работу, требующую больших усилий?	
72	Можешь ли в течение длительного времени сосредоточить свое внимание на выполняемых действиях?	

Продолжение таблицы

№	Вопросы	Ответы
73	Любишь ли занятия (работу), которые требуют выполнения быстрых движений? Владеешь ли собой в трудных жизненных ситуациях?	
74	Встаешь ли, если нужно, сразу после пробуждения? Можешь ли по окончании порученной работы, если	
75	это необходимо, терпеливо ожидать момента, когда работу окончат другие?	
76	При виде неприятных вещей ты действуешь умело, как обычно?	
77	Быстро ли просматриваешь ежедневную прессу? Случается ли тебе так быстро говорить, что тебя трудно понять?	
78	Можешь ли нормально работать, если не выспался? Можешь ли работать долгое время без перерыва?	
79	Можешь ли работать, если болит голова, зубы и т.п.?	
80	Спокойно ли продолжаешь занятие (действие), которое надлежит закончить, если знаешь, что коллеги	
81	развлекаются или ждут тебя?	

82	На неожиданные вопросы отвечаешь ли ты, как правило, быстро?	
83	Говоришь ли обычно быстро?	
84	Можешь ли спокойно работать, когда ожидаешь гостей?	
85	Легко ли меняешь свое мнение под влиянием правильных доказательств?	
86	Терпелив ли ты?	
87	Можешь ли приспособиться к ритму работы личности, более медленной, чем ты?	
88	Можешь ли так спланировать себе занятия, чтобы выполнить в одно время несколько поддающихся согласованию действий?	
89	Может ли веселое общество изменить твоё угнетенное настроение?	

Продолжение таблицы

№	Вопросы	Ответы
91	Можешь ли без большого труда выполнить несколько действий одновременно?	
92	Сохраняешь ли психическое равновесие, увидев происшествие на улице?	
93	Любишь ли ты работу, выполнение которой требует многих различных манипуляций?	
94	Сохраняешь ли спокойствие, когда страдает кто-то близкий?	
95	Самостоятелен ли ты в трудных жизненных ситуациях?	
96	Чувствуешь ли себя свободно в большом незнакомом обществе?	
97	Можешь ли немедленно прервать разговор, если этого требует обстановка (например, начало сеанса, собрания, доклада)?	
98	Легко ли ты приспосабливаешься к методам работы других?	
99	Любишь ли часто менять род занятий?	

100	В случае какого-либо происшествия склонен ли ты брать инициативу в свои руки?	
101	Воздерживаешься ли ты от улыбки в несоответствующие моменты?	
102	Сразу ли начинаешь работать напряженно (интенсивно)?	
103	Решишься ли ты на выступление против общественного мнения, если тебе кажется, что ты прав?	
104	Умеешь ли ты преодолевать состояние кратковременной депрессии?	
105	Нормально ли засыпаешь при сильном умственном	
106	переутомлении? Умеешь ли спокойно долго ждать, например, в очереди?	
107	Воздерживаешься ли от вмешательства, если заранее известно, что оно нецелесообразно?	

Продолжение таблицы

№	Вопросы	Ответы
108	Умеешь ли во время бурного разговора спокойно доказывать?	
109	Умеешь ли немедленно отреагировать на неожиданную ситуацию?	
110	Ведешь ли себя тихо, если тебя об этом просят?	
111	Поддаешься ли без большого сопротивления болезненным процедурам?	
112	Умеешь ли работать интенсивно?	
113	Охотно ли меняешь место развлечения, отдыха?	
114	Не доставляет ли тебе трудностей приспособление к новому расписанию /распорядку/ дня?	
115	Спешишь ли ты на помощь в неотложных случаях?	
116	Бывая на спортивных соревнованиях, в цирке и т.д., воздерживаешься ли от нежелательных криков, жестуляций?	
117	Любишь ли работу (занятия), требующую многих разговоров с различными людьми?	

118	Владеешь ли своей мимикой (гримасами, иронической улыбкой)?	
119	Любишь ли занятия, которые требуют энергичных или пружинистых движений?	
120	Считаешь ли себя отважным человеком?	
121	Ломается ли (изменяется ли) у тебя голос в непривычной обстановке?	
122	Можешь ли ты преодолеть разочарование в момент неудачи?	
123	Умеешь ли (можешь ли) в течение длительного времени сидеть (стоять) спокойно, если тебя об этом просят?	
124	Можешь ли сдерживать веселье, если это может кого-то обидеть?	
125	Легко ли переходишь от грусти к радости?	

Окончание таблицы

№	Вопросы	Ответы
126	Трудно ли вывести тебя из равновесия?	
127	Ты без больших трудностей соблюдаешь запреты, принятые в твоей среде?	
128	Любишь ли выступать публично?	
129	Начинаешь ли обычно работу быстро, без длительного	
130	подготовительного периода?	
131	Готов ли ты спешить на помощь с риском для собствен-	
132	ной жизни?	
134	Энергичны ли движения, выполняемые тобой?	
135	Охотно ли ты выполняешь ответственную работу?	

Обработка и интерпретация данных: оценка степени выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения, а также подвижности) производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. Если ответ испытуемого совпадает с кодом, то он оценивается в 2 балла, если не совпадает, то

испытуемый получает нулевую оценку, ответ «не знаю» оценивается в один балл.

Ключ

Сила процесса возбуждения	
Ответ «да»	3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 134
Ответ «нет»	47, 51, 107, 123
Сила процесса торможения	
Ответ «да»	2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129
Ответ «нет»	18, 34, 36, 59, 67, 128
Подвижность нервных процессов	
Ответ «да»	1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 89, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 116, 119, 127, 131
Ответ «нет»	25, 67, 63

Сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как показатель достаточно высокой степени его выраженности, т. е. это значит, что испытуемый отличается силой процессов возбуждения и торможения, подвижностью их. Об уравновешенности нервных процессов судят по отношению показателей силы возбудительного процесса к процессу торможения.

ЗАДАНИЕ №2 ИЗУЧЕНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

Цель: определение типа темперамента с помощью опросника и выведение формулы темперамента.

Необходимый материал: опросник, состоящий из 80 вопросов об особенностях поведения человека в различных ситуациях [21].

Ход выполнения: студент последовательно отвечает на поставленные вопросы, соглашаясь («+»), если данная особенность соответствует его личному поведению, или не соглашаясь («-»).

Опросник

Часто ли Вы:
1. Неусидчивы, суетливы. 2. Веселы и жизнерадостны. 3. Спокойны и хладнокровны. 4. Стеснительны и застенчивы. 5. Невыдержанны, вспыльчивы. 6. Энергичны и деловиты. 7. Последовательны и обстоятельны в делах. 8. Теряетесь в новой обстановке.

Продолжение таблицы

Часто ли Вы:
9. Нетерпеливы. 10. Не доводите начатое дело до конца. 11. Осторожны и рассудительны. 12. Затрудняетесь установить контакт с людьми. 13. Резки: и прямолинейны в отношениях с людьми. 14. Склонны переоценивать себя. 15. Умеете ждать. 16. Не верите в свои силы. 17. Решительны и инициативны. 18. Способны быстро схватывать новое. 19. Молчаливы и не любите попусту болтать. 20. Легко переносите одиночество. 21. Упрямы. 22. Неустойчивы в интересах и склонностях. 23. Обладаете спокойной, равномерной речью с остановками.

24. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
25. Находчивы в споре.
26. Легко переживаете неудачи и неприятности.
27. Сдержанны и терпеливы.
28. Склонны уходить в себя.
29. Склонны к риску.
30. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.
31. Доводите начатое дело до конца.
32. Быстро утомляетесь.
33. Работаете рывками.
34. С увлечением беретесь за любое новое дело.
35. Не растрчиваете попусту сил.
36. Обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота.
37. Не злопамятны и боязливы.
38. Быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать.

Продолжение таблицы

Часто ли Вы:

39. Строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе.
40. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.
41. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивой интонацией речью.
42. Быстро включаетесь в работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую.
43. Легко сдерживаете порывы.
44. Впечатлительны до слезливости.
45. Неуравновешенны и склонны к горячности.
46. Тяготитесь однообразием, будничной кропотливой работой.
47. Маловосприимчивы к одобрению и порицанию.
48. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим.
49. Агрессивный забияка.
50. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с незнакомыми для Вас людьми.

51. Незлобивы, снисходительны к колкостям в свой адрес.
52. Склонны к подозрительности, мнительности.
53. Нетерпимы к недостаткам.
54. Выносливы и работоспособны.
55. Постоянны в своих отношениях, интересах.
56. Болезненно чувствительны и легко ранимы.
57. Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, которая сопровождается жестами, выразительной мимикой.
58. Обладаете выразительной мимикой.
59. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одной работы на другую.
60. Чрезмерно обидчивы.
61. Способны быстро действовать и решать.
62. Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке.
63. Ровны в отношениях со всеми.

Окончание таблицы

Часто ли Вы:

64. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями.
65. Неустанно стремитесь к новому.
66. Обладаете всегда бодрым настроением.
67. Любите порядок и аккуратность во всем.
68. Малоактивны и робки.
69. Обладаете резкими, порывистыми движениями.
70. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.
71. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке.
72. Безропотны и покорны.
73. Несобранны, проявляете поспешность в решениях.
74. Настойчивы в достижении поставленной цели.
75. Инертны, малоподвижны, вялы.
76. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих.
77. Склонны к резким сменам настроения.
78. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.

79. Обладаете выдержкой.

80. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.

Обработка данных: производится определение преобладающего типа темперамента по формуле

$$T = X \frac{Ax}{A} \cdot 100 + C \frac{Ac}{A} \cdot 100 + \Phi \frac{A\Phi}{A} \cdot 100 + M \frac{Am}{A} \cdot 100,$$

где Т – темперамент;

Х – холерический;

С – сангвинический;

Ф – флегматический;

М – меланхолический;

А – общее число «+» по всем типам;

Ax – число «+» в паспорте холерика;

Ac – число «+» в паспорте сангвиника;

Aф – число «+» в паспорте флегматика;

Am – число «+» в паспорте меланхолика.

Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40 процентов и выше, значит данный тип темперамента является доминирующим; 30-39 процентов – качества данного темперамента выражены достаточно ярко; 20-29 процентов – качества выражены средне; 10-19 процентов – черты темперамента выражены в малой степени.

Примечание: особенности поведения, характеризующие типы темперамента, расположены в последовательности номеров вопросника:

1	2	3	4	
5	6	7	8	и т.д.
холерик	сангвиник	флегматик	меланхолик	

ЗАДАНИЕ № 3 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА

Цель: установление наличия или отсутствия некоторых психологических свойств темперамента.

Ход работы: студент отвечает на вопросы одним из двух вариантов ответов «да» (+), «нет» (-).

Необходимый материал: сокращенный опросник Маудсли по определению тревожности, интроверсии, ригидности.

Опросник Маудсли

№	Вопросы	Ответы
1	Бывает ли у Вас так, что Вы настолько взволнованы какими-то мыслями, что не можете усидеть на стуле?	
2	Вас когда-нибудь тревожила «бесполезная» мысль, которая все время вертится в голове?	
3	Быстро ли Вас можно переубедить в чем-либо?	
4	Считаете ли Вы, что можно положиться на Ваше слово?	

Продолжение таблицы

№	Вопросы	Ответы
5	Можете ли Вы забыть о делах и пойти веселиться в хорошей компании?	
6	Бывает ли у Вас так, что Вы приняли решение слишком поздно?	
7	Считаете ли Вы свою работу спокойной, не требующей траты нервов?	
8	Любите ли Вы работу, занятие, которое требует значительной сосредоточенности внимания?	
9	Любите ли Вы вести разговор о Вашем прошлом?	
10	Трудно ли Вам забыть о делах даже на оживленной вечеринке?	
11	Преследуют ли Вас какие-то мысли и образы так, что Вы даже не можете спать?	
12	Когда Вы заняты своей главной работой, интересуетесь ли Вы в то же время работой своих товарищей?	

13	Часто ли бывают случаи, когда Вам очень хочется остаться в одиночестве?	
14	Считаете ли Вы себя счастливым человеком?	
15	Смущаетесь ли Вы в присутствии лиц другого пола?	
16	Тревожит ли Вас чувство вины?	
17	Вы опаздываете когда-нибудь на работу, занятие, свидание?	
18	Трудно ли Вам переключаться с одного испытания (экзамена) на другое?	
19	Часто ли Вы переживаете свое одиночество?	
20	Много ли времени Вы проводите в воспоминаниях о лучших временах своего прошлого?	
21	Предпочитаете ли Вы оставаться незаметным на вечерах, в гостях?	
22	Верно ли, что Вас трудно задеть?	

Окончание таблицы

№	Вопросы	Ответы
23	Часто ли Вы чувствуете неудовлетворенность?	
24	Склонны ли Вы до конца довести предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?	
25	Бывает ли у Вас такое ощущение, что Ваша работа для Вас – дело жизни или смерти?	
26	Трудно ли Вам отказаться от плохих привычек?	
27	Любите ли Вы размышлять о своем прошлом?	
28	Считаете ли Вы себя счастливым человеком, которому в жизни все легко дается?	
29	Легко ли Вас задеть по разным поводам?	
30	Склонны ли Вы к быстрым и решительным действиям?	
31	Часто ли Вы думаете после какого-либо поступка, что Вам следовало бы поступить иначе?	
32	Легко ли Вы переходите от одного дела к другому?	
33	Бывает ли у Вас время от времени ощущение одиночества?	

34	Работаете ли Вы иногда так, как будто от этого зависит Ваша жизнь?	
35	Можете ли Вы быстро прервать начатое дело и тут же приступить к выполнению другого задания?	

Обработка данных: подсчитывается количество ответов, совпадающих с ключом методики.

Ключ

Тревожность	
положительные ответы	1, 2, 4, 10, 11, 15, 16, 23, 25, 29, 31, 34
отрицательные	5, 7, 14, 17, 22, 28
Интроверсия	
положительные ответы	6, 8, 9, 3, 19, 20, 21, 27, 33
Ригидность	
положительные ответы	18, 24, 26
отрицательные	3, 12, 32, 35

Ответы оцениваются в баллах (1 балл за каждый положительный ответ). В случае иного ответа на приведенные ответы испытуемый не получает ни одного балла.

Тревожными считаются те, кто набирает 10 и более баллов, получившие 9 и меньше баллов относятся к группе не тревожных.

Интровертированными считаются студенты, получившие 6 и более баллов, получившие менее 6 баллов, считаются экстравертированными.

К ригидным относятся испытуемые, получившие 4 и более баллов, остальные относятся к пластичным.

ЗАДАНИЕ № 4 ОПРОСНИК АЙЗЕНКА

Цель: установление наличия или отсутствия некоторых психологических свойств темперамента.

Необходимый материал: опросник Айзенка по определению экстраверсии, интроверсии, невротизма [8].

Ход работы: студент отвечает на вопросы «да» (+) или «нет» (-).

Опросник Айзенка

Вопросы	Ответы
1. Нравятся ли Вам суета и оживление вокруг Вас? 2. Часто ли у Вас бывает беспокойное чувство, как будто Вам чего-то хочется, но Вы не знаете чего? 3. Вы из тех людей, которые «не лезут за словом в карман»? 4. Чувствуете ли Вы иногда себя счастливым или печальным без всякой причины? 5. Держитесь ли Вы обычно в тени на вечеринках и в компаниях? 6. Всегда ли в детстве Вы немедленно делали то, что Вам приказывали?	

Продолжение таблицы

Вопросы	Ответы
7. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение? 8. Если Вас втягивают в ссору, то отмалчиваетесь ли Вы, надеясь, что все обойдется? 9. Легко ли Вы поддаетесь переменам настроения? 10. Нравится ли Вам находиться среди людей? 11. Часто ли Вы теряли сон из-за своих тревог? 12. Упрямитесь ли Вы иногда? 13. Могли бы Вы назвать себя обеспеченным? 14. Часто ли Вам приходят хорошие мысли слишком поздно? 15. Предпочитаете ли Вы работать в одиночестве? 16. Часто ли Вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины? 17. Вы по натуре «живой» человек? 18. Смеетесь ли Вы иногда неприличным шуткам?	

<p>19. Часто ли Вам что-то так надоедает, что Вы «сыты по горло»?</p> <p>20. Чувствуете ли Вы неловкость в любой одежде, кроме повседневной?</p> <p>21. Часто ли Ваши мысли отвлекаются, когда Вы пытаетесь сосредоточить свое внимание на определенном предмете?</p> <p>22. Можете ли Вы быстро выражать свои мысли словами?</p> <p>23. Часто ли Вы бываете погружены в свои мысли?</p> <p>24. Полностью ли Вы свободны от предрассудков?</p> <p>25. Нравятся ли Вам первоапрельские шутки?</p> <p>26. Часто ли Вы думаете о своей работе (учебе)?</p> <p>27. Очень ли Вы любите вкусно поесть?</p> <p>28. Нуждаетесь ли Вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда Вы раздражены?</p> <p>29. Очень ли Вам неприятно брать займы или продавать что-то, когда Вы нуждаетесь в деньгах?</p>	
---	--

Продолжение таблицы

Вопросы	Ответы
<p>30. Иногда Вы немного хвастаетесь?</p> <p>31. Очень ли Вы чувствительны к некоторым явлениям, событиям?</p> <p>32. Предпочли бы Вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?</p> <p>33. Бываете ли Вы иногда так беспокойны, что не можете усидеть долго на месте?</p> <p>34. Склонны ли Вы планировать свои дела тщательно и заранее?</p> <p>35. Бывают ли у Вас головокружения?</p> <p>36. Всегда ли Вы отвечаете на письма сразу после их прочтения?</p> <p>37. Справляетесь ли Вы с делом лучше, обдумав его обстоятельно, а не обсуждая его с другими?</p>	

<p>38. Бывает ли у Вас когда-либо одышка?</p> <p>39. Можно ли сказать, что Вы человек, которого не слишком волнует, чтобы все было именно так, «как нужно»?</p> <p>40. Беспокоят ли Вас Ваши нервы?</p> <p>41. Предпочитаете ли Вы больше строить планы, чем действовать?</p> <p>42. Откладываете ли Вы иногда на завтра то, что можно сделать сегодня?</p> <p>43. Нервничаете ли Вы в общественных местах, подобных лифту, метро, туннелю?</p> <p>44. При знакомстве Вы обычно первым проявляете инициативу?</p> <p>45. Бывают ли у Вас сильные головные боли?</p> <p>46. Считаете ли Вы, что все может уладиться само собой и прийти в норму?</p> <p>47. Трудно ли Вам бывает заснуть ночью?</p>	
--	--

Окончание таблицы

Вопросы	Ответы
<p>48. Лгали ли Вы когда-нибудь в своей жизни?</p> <p>49. Говорите ли Вы обычно первое, что придет в голову?</p> <p>50. Долго ли Вы переживаете после случившегося конфуза?</p> <p>51. Замкнуты ли Вы обычно со всеми, кроме ближайших друзей?</p> <p>52. Часто ли с Вами случаются неприятности?</p> <p>53. Любите ли Вы шутить и рассказывать забавные истории вашим друзьям?</p> <p>54. Предпочитаете ли Вы больше выигрывать, чем проигрывать?</p> <p>55. Часто ли Вы чувствуете себя неловко в обществе людей, которые выше Вас положением?</p> <p>56. Когда обстоятельства против Вас, обычно Вы думаете, что стоит тем не менее еще что-либо предпринять?</p>	

57. Часто ли у Вас «сосет под ложечкой» перед важным делом?	
---	--

Обработка и интерпретация данных: полученные ответы опросника сравниваются с ключом; за каждый положительный ответ, совпадающий с ключом, начисляется 1 балл; подсчитывается общее число баллов по каждому параметру.

Ключ

Экстраверсия	1, 3, 10, 14, 17, 22, 25, 28, 30, 33, 39, 44, 53, 56
Интроверсия	5, 8, 13, 15, 23, 26, 29, 31, 32, 34, 37, 41, 46, 51
Невротизм	2, 4, 7, 9, 11, 16, 19, 20, 21, 38, 40, 45, 48, 49, 55
Лживость	6, 12, 18 – нет, 27 – нет, 35, 36, 42 – нет, 43, 48 – да, 50, 52 – нет, 57 – да

Результаты: оцениваемое качество считается слабо выраженным, если по шкалам экстраверсии, интроверсии и невротизма получено 0-8 баллов; хорошо выраженным при получении 8-11 баллов; ярко выраженным – при 11 баллах и выше.

КРУГ АЙЗЕНКА

Психологическая характеристика типов темперамента

Нестабильный

расстраивающийся, ригидный, тревожный, рассудительный, пессимистичный, сдержанный, необщительный, тихий	чувствительный, беспокойный, агрессивный, возбудимый, непостоянный, импульсивный, оптимистичный, активный
Интроверт	Экстраверт
0	12
пассивный, осмотрительный,	общительный, контактный,
	24

благоразумный,
 миролюбивый,
 управляемый,
 надежный,
 ровный,
 спокойный

разговорчивый,
 отзывчивый,
 непринужденный,
 жизнерадостный,
 не склонный к беспок-
 койству,
 лидер

Стабильный

Определить "Профиль" темперамента студента по графику:

Большой невротизм	
Меланхолик	Холерик
Интроверсия	Экстраверсия
Малый невротизм	
Флегматик	Сангвиник

<p>1 группа (холерик)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вы неусидчивы, суетливы. 2. Невыдержанны, вспыльчивы. 3. Нетерпеливы. 4. Резки, прямолинейны в обращении с людьми. 5. Решительны и инициативны. 6. Упрямы. 7. Находчивы в споре. 8. Работаете рывками 9. Злопамятны и обидчивы. 10. Обладаете быстрой, страстной, сбивчивыми интонациями речью. 11. Неуравновешенны и склонны к горячности. 12. Агрессивны, забияка. 13. Склонны к риску. 	<p>2 группа (сангвиник)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вы веселы и жизнерадостны. 2. Энергичны и деловиты. 3. Часто не доводите дело до конца. 4. Склонны переоценивать себя. 5. Способны быстро схватывать новое. 6. Неустойчивы в интересах и склонностях. 7. Легко переживаете неудачи и неприятности. 8. Легко приспосабливаетесь к обстоятельствам. 9. С увлечением беретесь за дело. 10. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать. 11. Быстро включаетесь в новую работу, переключаетесь с одной работы на
---	---

<p>14. Нетерпимы к недостаткам.</p> <p>15. Обладаете выразительной мимикой.</p> <p>16. Способны быстро действовать и решать.</p> <p>17. Неустанно стремитесь к новому.</p> <p>18. Ваши движения резкие и порывистые.</p> <p>19. Настойчивы в достижении цели.</p> <p>20. Склонны к резким сменам настроения.</p>	<p>другую.</p> <p>12. Тяготитесь однообразием будничной работы.</p> <p>13. Общительны, отзывчивы, не тяготитесь обществом, не чувствуете скованности с новыми людьми.</p> <p>14. Выносливы и трудоспособны.</p> <p>15. Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью с живыми жестами, мимикой.</p> <p>16. Сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке.</p> <p>17. Обладаете всегда бодрым настроением.</p> <p>18. Быстро засыпаете и просыпаетесь.</p> <p>19. Часто несобранны, поспешны в решениях.</p> <p>20. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.</p>
<p>3 группа (флегматик)</p> <p>1. Вы спокойны, хладнокровны.</p> <p>2. Последовательны и обстоятельны в делах.</p> <p>3. Осторожны и рассудительны.</p> <p>4. Умеете молчать.</p> <p>5. Молчаливы и не любите попусту болтать.</p> <p>6. Обладаете спокойной, равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляций и мимики.</p> <p>7. Сдержанны и терпеливы.</p> <p>8. Доводите начатое дело до конца.</p> <p>9. Не растрчиваете попусту сил.</p> <p>10. Строго придерживаетесь распорядка, системы в жизни и работе.</p> <p>11. Легко сдерживаете порывы.</p> <p>12. Маловосприимчивы к одобрению и</p>	<p>4 группа (меланхолик)</p> <p>1. Вы стеснительны и застенчивы.</p> <p>2. Теряетесь в новой обстановке.</p> <p>3. Затрудняетесь устанавливать контакт с незнакомыми.</p> <p>4. Не верите в свои силы.</p> <p>5. Легко переносите одиночество.</p> <p>6. Чувствуете подавленность и растерянность при неудаче.</p> <p>7. Склонны уходить в себя.</p> <p>8. Быстро утомляетесь.</p> <p>9. Обладаете слабой тихой речью, иногда пониженной до шепота.</p> <p>10. Невольно приспособливаетесь к характеру человека.</p> <p>11. Чрезвычайно восприимчивы к похвале и одобрению.</p> <p>12. Предъявляете высокие требования</p>

<p>порицанию.</p> <p>13. Незлобны, проявляете снисходительность.</p> <p>14. Постоянны в интересах и отношениях.</p> <p>15. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое.</p> <p>16. Ровны в отношениях с людьми.</p> <p>17. Любите аккуратность и порядок во всем.</p> <p>18. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке.</p> <p>19. Инертны, малоподвижны, вялы.</p> <p>20. Обладаете выдержкой.</p>	<p>к себе и к окружающим.</p> <p>13. Склонны к подозрительности.</p> <p>14. Склонны к мечтательности.</p> <p>15. Болезненно чувствительны и легко ранимы.</p> <p>16. Впечатлительны до слезливости.</p> <p>17. Чрезмерно обидчивы.</p> <p>18. Скрытны и необщительны.</p> <p>19. Малоактивны и робки.</p> <p>20. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих.</p>
---	---

Итоговый «поведенческий портрет» типов темперамента

ХОЛЕРИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

(Сильный, неуравновешенный, безудержный тип высшей нервной деятельности.)

1. Излишне громкий голос.
2. Если возражают или перебивают, то громкость и скорость речи значительно возрастают.
3. В речи много преувеличений, чрезмерно широких обобщений, речь обычно имеет яркую эмоциональную окраску.
4. Склонен перебивать, захватывать инициативу в разговоре, настаивать на своем.
5. Мимика резкая, гротескная.
6. Смех громкий, сопровождается выразительными телодвижениями.
7. Выразительный, проникновенный взгляд.
8. Движения резки.
9. Берется за дело быстро, энергично.
10. Склонен к импульсивным поступкам.
11. Физические усилия часто слишком велики, это иногда ухудшает качество работы.
12. Склонен переоценивать свои силы и недооценивать препятствия.
13. Склонен к аффектам и отличается резкой сменой эмоций.
14. Часто вступает в конфликты.
15. Стремится «в первые ряды».
16. Свойственны «крутые повороты».

САНГВИНИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

(Сильный, уравновешенный, подвижный тип высшей нервной деятельности.)

1. Говорит живо, быстро.
2. Многословен.
3. Живой взгляд.

4. Откровенная и богатая, часто меняющаяся мимика.
5. Много лишних движений.
6. Чувства быстро разгораются и меняются.
7. Быстро реагирует на раздражители.
8. Быстро и легко переключает внимание.
9. Любит разнообразие ситуаций, перемену мест, способов работы.
10. Любит новизну и избегает однообразия, шаблонности в работе.
11. Быстро включается в работу и часто отвлекается.
12. Общителен.
13. Предпочитает работать в быстром темпе.
14. Интересуется многим, но обычно недолго.
15. Психические процессы отличаются большой скоростью.

ФЛЕГМАТИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

(Сильный, уравновешенный, медлительный тип высшей нервной деятельности.)

1. Спокойная, ровная, несколько замедленная речь, часты паузы.
2. Скуп на слова.
3. Маловыразительный взгляд.
4. Мимика бедна, однообразна.
5. Движения экономны.
6. Реагирует на раздражители замедленно.
7. Эмоционально устойчив.
8. Чувства слабо проявляются.
9. В работу включается не спеша, но обстоятельно (подумает, подготовит рабочее место и т.п.).
10. Работает неторопливо, ритмично.
11. Внимание устойчиво, переключается медленно.
12. Предпочитает проторенные, проверенные способы и методы работы.
13. Повторение, лишняя самопроверка его не раздражают.
14. Редко проявляет инициативу.
15. Хорошо владеет собой в конфликтной ситуации.

МЕЛАНХОЛИЧЕСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

(Слабый, неуравновешенный, тормозной тип высшей нервной деятельности.)

1. Настороженный, тревожный взгляд.
2. Напряженная, настороженная поза.
3. Стремится быть «в тени».
4. Сдержанная, неопределенная, неуверенная мимика.
5. Тихая, неуверенная речь.
6. Осторожные, робкие движения.
7. Замкнут, трудно и медленно сближается с людьми.
8. Склонен недооценивать свои силы и переоценивать препятствия.
9. В новых, особенно конфликтных, ситуациях теряется, работает ниже своих возможностей.
10. При неудачах быстро «опускает руки».
11. Отличается высокой чувствительностью.
12. Придает большое значение мелочам.
13. Склонен к «самокопанию».
14. Болезненно и долго переживает неудачи и наказания.
15. Опасается перемены мест, резких поворотов.

ЗАДАНИЕ № 5 АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА

Цель исследования: установить тип акцентуации характера личности.

Материал и оборудование: тест-опросник Леонгарда – Шмишека, состоящий из 88 вопросов, бланк ответов, ручка или карандаш [5].

Инструкция. Вам предлагается тест, позволяющий установить акцентуации характера личности на основе выделенных К. Леонгардом 10-ти типов акцентуированных личностей (в отличие от А. Личко, который, как известно, выделил 11 типов). Тест содержит 88 вопросов. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+» (да), если со-

гласны, или «-» (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

ОПРОСНИК

Вопросы	Ответы
<ol style="list-style-type: none">1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?2. Восприимчивы ли вы к обидам?3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?6. Считаете ли, что ваше настроение может меняться от глубокой радости до глубокой печали?7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находите в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?9. Серьезный ли вы человек?10. Можете ли вы сильно воодушевиться?11. Предприимчивы ли вы?12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидел?13. Мягкосердечный ли вы человек?14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собакой?17. Считаете ли вы других людей достаточно требовательными друг к другу?18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?	

Вопросы	Ответы
<p>21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?</p> <p>22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?</p> <p>23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?</p> <p>24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?</p> <p>25. Смогли бы вы убить человека?</p> <p>26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть (настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки)?</p> <p>27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?</p> <p>28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?</p> <p>29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?</p> <p>30. Быстро ли вы можете разгневаться?</p> <p>31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?</p> <p>32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?</p> <p>33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?</p> <p>34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?</p> <p>35. Влияет ли на вас вид крови?</p> <p>36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?</p> <p>37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?</p> <p>38. Трудно ли вам входить в темный подвал?</p> <p>39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?</p>	

Вопросы	Ответы
<p>40. Являетесь ли вы общительным человеком?</p> <p>41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?</p> <p>42. Убегали ли вы ребенком из дома?</p> <p>43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?</p> <p>44. Бывали ли у вас конфликты, неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?</p> <p>45. Можно ли сказать, что при неудачах вы не теряете чувство юмора?</p> <p>46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?</p> <p>47. Любите ли вы животных?</p> <p>48. Уйдете ли вы с работы или из дома, если у вас там что-то не в порядке?</p> <p>49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?</p> <p>50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?</p> <p>51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?</p> <p>52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?</p> <p>53. Много ли вы общаетесь?</p> <p>54. Если вы будете чем-либо разочарованы, то придете в отчаяние?</p> <p>55. Нравится ли вам работа организаторского характера?</p> <p>56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?</p> <p>57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?</p> <p>58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?</p>	

Вопросы	Ответы
<p>59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться под-сказками или списывать у товарищей домашнее задание?</p> <p>60. Трудно ли вам ночью пойти на кладбище?</p> <p>61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?</p> <p>62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?</p> <p>63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?</p> <p>64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?</p> <p>65. Часто ли вы смеетесь?</p> <p>66. Можете ли вы быть приветливыми с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?</p> <p>67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?</p> <p>68. Сильно ли вы страдаете от несправедливости?</p> <p>69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?</p> <p>70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?</p> <p>71. Пугливы ли вы?</p> <p>72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на «седьмом небе», хотя объективных причин для этого нет?</p> <p>73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?</p> <p>74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?</p> <p>75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?</p> <p>76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий промежуток времени?</p> <p>77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?</p> <p>78. Переносите ли вы злость длительное время?</p>	

Вопросы	Ответы
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?	
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?	
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?	
82. Часто ли вы видите страшные сны?	
83. Возникла ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?	
84. Становитесь ли вы радостным и веселым в окружении?	
85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?	
86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?	
87. Предпочитаете ли вы молчать (да) или вы словоохотливы (нет)?	
88. Смогли бы вы, если бы пришлось, участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?	

Интерпретация результатов: при совпадении ответа с ключом ответу присваивается один балл.

Ключ

Демонстративность / демонстративный тип – сумму ответов умножить на 2.	
«+»: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	«-»: 51
Застревание / застревающий тип – сумму ответов умножить на 2.	
«+»: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	«-»: 12, 46, 59
Педантичность / педантичный тип – сумму ответов умножить на 2.	
«+»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	«-»: 36
Возбудимость / возбудимый тип – сумму ответов умножить на 3.	
«+»: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	«-»

Гипертимность / гипертимный тип-сумму ответов умножить на 3.	
«+»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	«-»
Дистимность / дистимический тип – сумму ответов умножить на 3.	
«+»: 9, 21, 43, 75, 87.	«-»
Тревожность / тревожно-боязливый тип – сумму ответов умножить на 3.	
«+»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	«-»: 5
Экзальтированность / аффективно-экзальтированный тип – сумму ответов умножить на 6.	
«+»: 10, 32, 54, 76	«-»
Эмотивность / эмотивный тип-сумму ответов умножить на 3.	
«+»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	«-»: 25
Циклотимность / циклотимный тип – сумму ответов умножить на 3.	
«+»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	«-»

Максимальная сумма баллов после умножения – 24. По некоторым источникам признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же, на основании практического применения опросника, считают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной.

Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимистический, аффективный, эмотивный).

Описание акцентуаций см. в приложении 1.

ЗАДАНИЕ № 6 ТЕСТ ЮМОРИСТИЧЕСКИХ ФРАЗ

Цель работы: исследование мотивационной сферы.

Необходимый материал: тест юмористических фраз (ТЮФ), разработанный А.Г. Шмелевым и В.С. Бабиной.

Методика исследования

Тест юмористических фраз представляет собой оригинальную компактную методику диагностики мотивационной сферы личности, соединяющую в себе достоинства стандартизированного измерительного теста и индивидуализированной проективной техники. В основе методики лежит прием свободной тематической классификации многозначных стимулов – юмористических фраз. Появление крупного класса является свидетельством наличия сверхзначимой (доминирующей) мотивации, предметное содержание которой соответствует предметному содержанию этого класса. Стимульный материал состоит из 100 юмористических фраз, из которых 40 фраз являются многозначными (испытуемые, в зависимости от собственной интерпретации, усматривают в них то одну, то другую тему из тех же 10 основных).

Основные темы: 1) агрессия/самозащита; 2) взаимоотношения полов; 3) пагубные пристрастия (пьянство); 4) деньги; 5) мода; 6) карьера; 7) семейные неурядицы; 8) социальные неурядицы; 9) бездарность в искусстве; 10) человеческая глупость.

Порядок выполнения работы: записать столбиком 10 основных тем. Классифицировать юмористические фразы строго по 10 темам. Подсчитать число юмористических фраз в соответствующем классе, чтобы приписать определенный балл мотивационной теме. Проанализировать результаты: выявить, какие темы доминируют, какие являются второстепенными и т.д. Построить гистограмму, например такую, как представлена на рис. 2.

Число фраз по теме

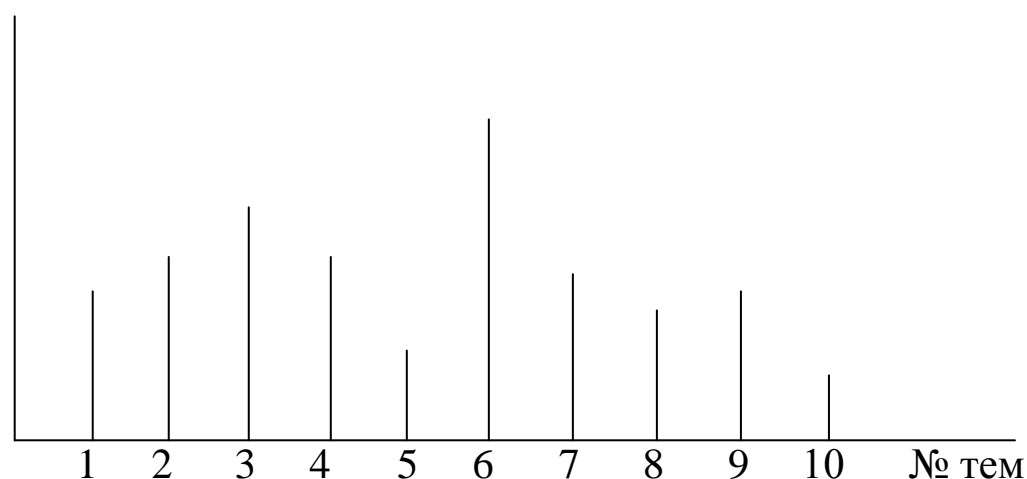


Рис. 2. Гистограмма по тесту юмористических фраз

Сделать выводы. Ответить на контрольные вопросы.

Стимульный материал «юмористические фразы» содержится в приложении 2.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

1. Что называется темпераментом?
2. Дайте психологическую характеристику типам темперамента (сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик).
3. Перечислите основные свойства нервной системы.
4. Как отражаются свойства темперамента в предметной деятельности?
5. Назовите основные свойства темперамента.
6. Как проявляются психологические свойства темперамента в познавательных процессах человека?
7. Зависит ли стиль общения от свойств темперамента?
8. Что такое мотивация?
9. Верно ли, что одну и ту же ситуацию один и тот же человек воспринимает по-разному?
10. Что является мотивом?
11. Какие виды потребностей Вы знаете?
12. Что является составляющими мотивационной сферы человека?
13. Какие параметры мотивационной сферы известны?
14. Какой прием лежит в основе теста юмористических фраз?
15. О чем свидетельствует появление крупного класса выделенных фраз по какой-то теме?
16. Структура характера и симптомокомплексы его свойств.
17. Охарактеризуйте психологические типы акцентуированных характеров у подростков.
18. Факторы, влияющие на формирование характера.
19. Подберите наиболее ярких представителей разных типов темперамента из персонажей художественной литературы и найдите от-

рывки из произведений, характеризующие выбранных литературных героев по этим типам.

20. Найдите картины, на которых было бы видно, какой тип темперамента у изображенных на них людей.

21. Напишите рассказ на тему «Проявление моего характера в университете, на улице и дома».

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И ДОКЛАДОВ

1. Понятие характера и его структура.
2. Теоретические концепции типологии характеров.
3. Формирование характера.
4. Взаимосвязь характера с другими личностными свойствами человека.
5. Самовоспитание характера.
6. Природа характера.
5. Основные подходы в истории изучения проблемы темперамента.
6. Индивидуальный стиль деятельности и роль темперамента в его формировании.
7. Проявление темперамента в интеллектуальной деятельности.
8. Темперамент на разных возрастных этапах человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологический практикум включает в себя теоретические сведения о темпераменте, характере, мотивации. Раскрываются понятие темперамента, свойства темперамента и его физиологические основы. Описаны типы темпераментов. Даны понятия характера, описаны свойства характера, его структура и классификация типов акцентуации. Выделены понятия мотивации, мотивационной сферы человека, ее основные компоненты.

Практическая часть состоит из шести заданий: задание № 1 «Изучение основных свойств нервной системы»; задание № 2 «Изучение типа темперамента»; задание № 3 «Определение психологических свойств темперамента»; задание № 4 «Опросник Айзенка»; задание № 5 «Акцентуация характера»; задание № 6 «Тест юмористических фраз».

Для студентов даны вопросы и задания для самостоятельной работы, темы докладов и рефератов и список рекомендуемой литературы.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. Т. 2. – М., 1980.
2. Бодалев А.А. Психология личности. – М., 1988.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. – С. 337-354.
4. Иванов Н.Я., Личко А.Е. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков. – М.; СПб, 1994.
5. Ковалев А.Г. Психология личности. – М, 1969.
6. Левитов Н.Д. Психология характера. – М., 1969.
7. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Киев, 1981.
8. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера подростков. – Л., 1983.
9. Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самосознание. – Пермь, 1990.
10. Небылицин В.Д. Основные свойства нервной системы человека // Избр. психол. труды. Т. 2. – М.: Педагогика, 1985.– С. 137-168.
11. Немов Л.С. Психология: В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – М: Просвещение; Владос, 1994. – 576 с.
12. Норакидзе В.Т. Методы исследования характера. – Тбилиси, 1989.
13. Общая психология / Сост. Е.И. Рогов. – М.: Владос, 1995. – 448 с.
14. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. – М., 1987.
15. Петровский А.В. От поступка к характеру. – М., 1987.
16. Платонов К.К. Способности и характер // Теоретические проблемы психологии личности / Под ред. Е.В. Шороховой. – М., 1974.
17. Психология индивидуальных различий. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 21-58.
18. Психология личности: Тексты. – М., 1982.
19. Рогипский Я.Я. Можно ли связать строение тела с характером? // Природа. – 1972. – № 3.
20. Рогов Е.М. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1995. – 529 с.
21. Рубинштейн С.Я. Черты характера ребенка и их воспитание в семье. – М., 1964.
22. Самарин Ю.А. К вопросу о соотношении темперамента и характера // Вопросы психологии личности / Под ред. Е.И. Игнатъева. – М., 1960.

23. Психология и педагогика: учебно-методические рекомендации к проведению семинарских занятий / сост. И.М. Пушкина, Е.В. Смирнова; под ред. Т.С. Буториной. – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет, 2010, – 59 с.
24. Симонов П.В., Ершов ИМ. Темперамент, характер, личность. – М., 1984.
25. Смирнов А.Г. Практикум по общей психологии: учебное пособие. – М., 2005. – 224 с.
26. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. – М.: Прогресс, 1982.
27. Страхов И.В. Психология характера. – Саратов, 1970.
28. Теплое Б.М. Исследования свойств нервной системы как путь к изучению индивидуально-психологических различий // Избр. психол. труды. – М.: Педагогика, 1985. – Т.2. –С. 137-168.
29. Турусова В.В. Общая психология. Практикум и рабочая тетрадь студента. – Самара: Изд-во СамГТУ, 1992.
30. <http://lib.rus.ec/b/265949>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

1. *Демонстративный тип.* Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, позерству.

Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным удручает его.

Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений), склонен к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка очень далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2. *Застревающий тип.* Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим и подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает проис-

шедшее, не способен «легко отходить» от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводит к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

3. *Педантичный тип.* Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной стороной, чем активной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скупулесен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4. *Возбудимый тип.* Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Для него характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых он сам и является активной провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости,

проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него максимум развлечений. Повышенная импульсивность или возникающие реакции возбуждения гасятся с трудом. Люди этого типа могут быть властными, выбирая для общения наиболее слабых.

5. *Гипертимический тип*. Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и вместе с тем деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Для них характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Недостаточно серьезно относятся к своим обязанностям, трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6. *Дистимический тип*. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросове-

стны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиняться, обладают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

7. *Тревожный тип.* Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных, бойких сверстников, не любят шумных игр, испытывают чувство застенчивости, робости, тяжело переживают контрольные задания, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особенно слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстаивать правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат «козлами отпущения», мишенями для шуток.

8. *Экзальтированный тип.* Яркая черта этого типа – способность восторгаться, восхищаться, а также улыбочивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние – от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до откры-

тых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют развитое чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами. Подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, лабильны.

9. *Эмотивный тип.* Этот тип родственен экзальтированному, но проявления его не такие бурные. Для людей этого типа характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта – гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, радость за чужие успехи. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не «выплескивают» наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

10. *Циклотимный тип.* Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Для людей этого типа свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них явления гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные – подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. «Плохие» дни отмечаются более насыщенным дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

Набор юмористических фраз	Темы №
<ol style="list-style-type: none"> 1. Перья у писателя были. Ему не хватало крыльев. 2. Чем дальше хочешь прыгнуть, тем ниже нужно согнуться. 3. Счастье не в деньгах, а в их количестве. 4. Крик моды понятнее всего на чужом языке. 5. Без женщин жить нельзя на свете, тем более в темноте. 6. Чтобы как следует понять душу человека, лучше всего ее вынуть. 7. Дурак, совершенствуясь, становится круглым. 8. С кем поведешься, от того и наберешься. 9. Скажи мне, чем ты богат, и я скажу, кем ты служишь. 10. Инициатива скандала принадлежала мужу, а звуковое оформление – жене. 11. «Терпение и труд все перетрут», – напомнил Евгений Сазонов супруге, вытирающей гору посуды. 12. Все в природе взаимосвязано, поэтому без связей лучше не жить. 13. Не брал за горло никого, кроме бутылки. 14. Морская качка изображена художником с таким сходством, что при одном взгляде на картину стошнило. 15. Стояла тихая Варфоломеевская ночь. 16. И фиговый листок отпадает. 17. Одежда! Мой компас земной, а удача – награда за смелость. 18. Не было ни гроша, и не будет. 19. Сила земного притяжения ощущается особенно сильно, когда начинаешь подниматься по служебной лестнице. 20. Странная картина открылась взору уважаемого классика: это была экранизация его романа. 21. Если ты считаешь, что уже сделал карьеру, значит, ты 	

ненастоящий карьерист.

22. Мечтал о полете мысли, но так и не дождался летной погоды.

23. Выпился в алкоголики.

24. «Семь раз отмерь – один отрежь», – объяснял старый палач молодому.

25. Брала от жизни все, что входило в моду.

26. Деньги тем большее зло, чем их меньше.

27. Мне с Вами скучно, мне с Вами спать хочется.

28. Ему пришла в голову мысль, но, не застав никого, ушла.

29. Выбирая из двух зол, бери оба: потом и этого не будет.

30. Она шипела на мужа, как газированная вода.

31. Я пью не больше ста граммов, но, выпив сто граммов, я становлюсь другим человеком, а этот другой пьет очень много.

32. Не бойтесь этой гранаты: она ручная.

33. Дети – цветы жизни. Не давайте им, однако, распускаться.

34. «Не хлебом единым жив человек!» – кричали возбужденные покупатели в очереди за мясом.

35. Сколько прекрасных, мыслей гибнет в лабиринтах извилин.

36. Единственное, что было в нем мужественного, он не мог обнаружить, не нарушая приличий.

37. «Нелегко писательский труд», – говорит Евгений Сазонов, ежедневно относя в приемный пункт макулатуры по 20 кг произведений своих коллег.

38. Шагая в ногу с модой, следите, чтобы она не свернула за угол.

39. «Деньги есть деньги!» В этой фразе есть глубокий смысл, но нет запятой.

40. Призвание хорошо, а звание лучше.

41. Поэт шел в гору, но эта гора не была Парнасом.
42. Стриптиз моды: макси, миди, мини, голый король.
43. Лишь тяжелый кошелек позволяет угнаться за модой.
44. «Душит – значит любит» (Дездемона).
45. В настойчивых поисках братьев по разуму он оказался в вытрезвителе.
46. Нашел место в жизни – найди жене.
47. Писал с принципиальных кассовых позиций.
48. Защита диссертации пройдет успешнее, если банкет по этому поводу провести за два-три часа до ее начала.
49. Бог создал женщин глупыми, чтобы они любили мужчин.
50. Почему чаще всего неограниченные возможности у ограниченных людей?
51. Ссорясь, они швыряли друг в друга стульями, но ни семейной жизни, ни стульям это не вредило.
52. Если умный человек идет в гору, значит, он материально заинтересован.
53. У меня не осталось ничего, кроме тебя, – признался он ей за три дня до зарплаты.
54. Круглые дураки в люди не выходят. Их выкатывают.
55. Мясник строил материальное благополучие на чужих костях.
56. Голова его чего-нибудь да стоила вместе с бобровой шапкой.
57. «Пить - здоровью вредить», – сказала Юдифь, отсекая голову ассирийскому военачальнику Олоферну, как только тот уснул, опьяненный вином и ее ласками.
58. И на пегасах порой гарцуют всадники без головы.
59. Только в очень хорошем настроении она называла получку мужа деньгами.
60. Те, кому дают на чай, пьют коньяк.
61. «Удивительное – ядом!» – сказал Сальери.
62. Нарушение моды королями становится модой для их

подданных.

63. Нетрезвый взгляд на вещи помогает обходиться без них.
64. Жена шефа много лучше, чем шеф жены.
65. Если у тебя умная жена, будешь есть плоды с дерева познания, если глупая – с дерева жизни.
66. Бдительный завмаг подвергал неусыпному прощупыванию все, что у продавщиц пряталось под прилавком.
67. Когда она заговорила о чернобурой лисе, муж посмотрел на нее волком.
68. Не только сам укладывайся в получку, но и укладывай своих приятелей.
69. Женщине по служебной лестнице удобно идти в короткой юбке.
70. Когда музы молчат, говорят жены поэтов.
71. Дороже всего нам обходится то, что нельзя достать ни за какие деньги.
72. Хорошо, когда у женщины есть муж, но еще лучше, когда он чужой.
73. В повести так много пили, что из нее можно было гнать спирт.
74. Мечтает устроиться на доходное лобное место.
75. При вытрезвителе вновь открыта комната матери и ребенка.
76. В этой столовой можно не только червячка заморить.
77. Женщины пьянили его, особенно когда в их обществе он пил водку.
78. Последний крик моды часто раздавался из-под прилавка.
79. Если все время мыслить, на что же существовать?
80. Быстро поднимался по служебной лестнице: одна «рука» тут, другая – там.
81. Мода на форму черепа стоила ей многого.
82. Чем продуктивнее творчество, тем нужнее холодильник.

83. Ломал голову, а сломал шею.
84. «А здесь я работаю для потомства», – гордо намекнул Евгений Сазонов, указывая посетителям на диван.
85. Закон всеобщего тяготения к шаблону.
86. Всем модам Отелло предпочитал декольте.
87. Интеллигенты умирают сидя.
88. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
89. Сколько еще Дантесов прозябают в неизвестности!
90. Забытый писатель искал забвение в вине.
91. Многие женятся по любви, потому что не имеют возможности жениться по расчету.
92. Модельеры призваны одевать женщин. Они же все время стараются их раздеть.
93. Не лещ без бутылки.
94. Даже роль Отелло исполняется правдивее, если есть личная заинтересованность.
95. Любопытство к женщинам не должно быть праздным.
96. Перед злоупотреблением не разбалтывай!
97. Если жена не следит за модой, за ней можно не следить.
98. Не всякая кучка могучая.
99. Чем приятнее формы, тем безразличнее содержание.
100. Графомания – это потребность души или семейного бюджета?

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ВВЕДЕНИЕ	4
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ.....	5
1. Диагностика темперамента	5
2. Диагностика характера	7
3. Диагностика мотивации	12
ПРАКТИКА	14
Задание № 1. Изучение основных свойств нервной системы.....	14
Задание № 2. Изучение типа темперамента.....	23
Задание № 3. Определение психологических свойств темперамента.....	27
Задание № 4. Опросник Айзенка	30
Задание № 5. Акцентуация характера	40
Задание № 6. Тест юмористических фраз.....	46
Вопросы и задания для самостоятельной работы:	48
Темы рефератов и докладов	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	53

Учебное издание

Составители:

ЛЬНОГРАДСКАЯ Ольга Ивановна,

РУДНЕВА Елена Николаевна,

КОСТЯНОВ Валерий Викторович

Исследование свойств личности

Редактор *В.В. Проколова*

Компьютерная верстка *И.О. Миняева*

Выпускающий редактор *Ю.А. Петропольская*

Подп. в печать 29.04.15

Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная

Усл. п.л. 3,72. Уч.-изд. л. 3,69

Тираж 50 экз. Рег. № 60/15

Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Самарский государственный технический университет»
443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244. Главный корпус

Отпечатано в типографии
Самарского государственного технического университета
443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244. Корпус № 8