



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреж-
дение
высшего образования
«Самарский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

Кафедра Психологии и педагогики

Составитель: О.И. Лыноградская

Психологический практикум
для специальности 38.05.01
(для проведения практических занятий по психологии)

САМАРА 2016

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА: Исследование сферы интересов к различным видам деятельности

Основные вопросы темы

1. Факторы выбора профессий.
2. Типология профессий по Е.А. Климову.
3. Модель Дж. Голланда для определения совместимости личности и среды.
4. Выявление профессиональной направленности (по методике Е.А. Климова).
5. Определение взаимосвязи типа личности и сферы профессиональных интересов (по методике Дж. Голланда).

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

ФАКТОРЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

Из множества факторов, влияющих на выбор профессии, психологи особо выделяют:

1. *Субъективные* – к ним относятся интересы (познавательный, профессиональный, интерес к профессии); способности (как психофизиологические механизмы, необходимые для успеха в определенном виде деятельности); характер; темперамент.

2. *Объективные* – включают в себя уровень подготовки (успеваемость); состояние здоровья; информированность о мире профессий.

3. *Социальные* – домашние условия; образовательный уровень родителей; социальное окружение.

ТИПОЛОГИЯ ПРОФЕССИЙ

В отечественной психологии наиболее известна психологическая классификация профессий Е.А. Климовым. Согласно этой класси-

фикации выделяется пять типов профессий, основой которой является объект труда:

1) **«Человек – живая природа» (П).** Для этого типа профессий характерна работа с микроорганизмами животными и растительными организмами с особенностями их жизни. Например, такие профессии: микробиолог, рыбовод, ветеринар, зоотехник, агроном, флорист и т.д.

2) **«Человек – техника (и неживая природа)» (Т).** Этот тип профессии связан с установкой, ремонтом, наладкой, управлением, обслуживанием техники. Это профессии: водитель, техник. Сюда входят профессии по обработке металлов, их сборке и монтажу, а также по сборке и монтажу электрооборудования: слесарь – механик, наладчик технологического оборудования, токарь, сталевар, слесарь по ремонту электрооборудования, электромонтажник, сборщик часов, сборщик видео и фотоаппаратуры и т. д.

К этому же типу профессий относится и труд специалиста по монтажу и ремонту любых конструкций и сооружений – это строитель, монтажник, сантехник и т. д.

В этот тип входят и профессии по обработке и использованию неметаллических изделий, полуфабрикатов, промышленных товаров: химики-технологи, инженер – технолог по переработке пищевых продуктов и др.

Профессии, связанные с обработкой и добычей грунтов, горных пород: шахтер, проходчик, машинист горных выемочных пород, проходческого комплекса, бурильщик эксплуатационного и разведочного бурения на нефть и газ, техник – геолог, техник-геофизик, инженер по взрывным работам, инженер по опробованию и испытанию скважин.

Профессии по производству и обработке металла, механической сборке, монтажу машин и оборудования: оператор станков с программным управлением, машинист контактно – сварочной передвижной установки для сварки магистральных газонефтепродук-

топроводов, техник – технолог по обработке металлов резанием или по другим видам обработки металлов.

3) **«Человек – знаковая система» (З)**. Объектом труда этих профессий являются знаки, несущие определенную информацию. Это могут быть:

а) письменные тексты на родном или иностранном языках (редактор, делопроизводитель, корректор, наборщик);

б) формулы, таблицы, цифры (оператор ПК, программист, бухгалтер, экономист, статистик);

в) чертежи, карты, схемы (инженер – технолог, конструктор, копировальщик, чертежник, геодезист, штурман);

г) звуковые сигналы (радист, звукооператор, звукорежиссер и т.д.).

4) **«Человек – человек» (Ч)**. Объектом труда этой группы профессий являются люди разного возраста, группы населения, общества. Труд этих людей связан:

а) со сферой услуг (продавец, вахтер, официант, парикмахер);

б) со сферой медицинского обслуживания (медсестра, фельдшер, врач, няня);

в) со сферой образования и воспитания (воспитатель, преподаватель, тренер);

г) с защитой государства и общества (полицейский, юрист, инспектор, военнослужащий, адвокат, судья, прокурор, охранник);

д) с информационным обслуживанием (библиотекарь, экскурсовод, лектор);

е) с руководством производства и других заведений (директор, бригадир, начальник цеха, профсоюзный лидер, менеджер).

5) **«Человек – художественный образ» (Х)**. Объекты труда этой группы профессий лежат в сфере искусства, культуры. Большинство профессий этого типа связаны:

а) с созданием художественных произведений (писатель, художник, композитор, скульптор, хореограф);

б) с проектированием и созданием произведений (модельер, визажист, архитектор, витражист, журналист);

в) с производством различных изделий по образцу и созданием творческих образов (ювелир, гравёр, музыкант, актер, артист балета, фотограф – художник, художник – декоратор, художник – реставратор, столяр краснодеревщик, настройщик музыкальных инструментов);

г) с воспроизводством художественных произведений и массовым копированием (печатник, маляр, шлифовальщик по камню и хрусталу, мастер по росписи фарфора и дерева и др.) .

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПА ЛИЧНОСТИ И СФЕРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разработанная в 1966 Дж. Голландом психологическая концепция объединила теорию выбора профессии с теорией личности. Созданная на основе этой концепции классификация профессий получила широкое распространение за рубежом.

Наиболее значимой подструктурой личности Дж. Голланд считал личностную направленность. Такие компоненты направленности как ценностные интересы, мотивы, ценностные ориентации, установки, отношения определяют успешность деятельности.

В своих исследованиях Дж. Голланд выявил шесть профессионально ориентированных типов личности: реалистический, интеллектуальный, социальный, конвенциональный (ориентированный на общепринятые нормы и традиции), предпринимательский, художественный. Эти типы личности ориентированы на определенную профессиональную среду: интеллектуальный - на умственный труд; реалистический – на создание материальных вещей, обслуживание технологических процессов и технических устройств; социальный – на взаимодействие с социальной средой; предпринимательский –

на руководство людьми и бизнес; конвенциальный – на четко структурированную деятельность; художественный – на творчество. Модели предложенных типов личности представлены следующим образом: цель, предпочитаемый вид деятельности, личностные характеристики, предпочитаемое окружение, хобби, предпочитаемые профессиональные роли, возможности достижений и карьера.

Кроме этого, Дж. Голланд разработал модель для определения совместимости личности и среды (рис. 1). Данная модель позволяет проследить совместимость личности с определенной профессиональной средой; где степень совместимости типа личности с профессиональной средой обратно пропорциональна расстоянию между соответствующими вершинами. На примере этой модели наиболее совместимы с художественным типом такие типы среды, как интеллектуальный и социальный, а наименее – конвенциальный. Все возможные взаимосвязи представлены в таблице 1. В приложении дана характеристика профессионально ориентированных типов личности .

Связь типа личности и типа профессиональной среды

(по Дж. Голланду)

Таблица 1

Тип личности	Типы профессиональной среды					
	Р	И	С	К	П	Х
Реалистический (Р)	++	+	--	+	-	-
Интеллектуальный (И)	+	++	-	-	--	+
Социальный (С)	--	-	++	-	+	+
Конвенциальный (К)	+	-	-	++	+	--
Предпринимательский (П)	-	--	+	+	++	-
Художественный (Х)	-	+	+	--	-	++

Примечание: в таблице приняты следующие обозначения:

- ++ тип личности очень хорошо приспособлен к окружающей среде;
- + тип личности хорошо приспособлен;
- тип личности недостаточно приспособлен;
- тип личности совершенно не приспособлен к окружающей среде.

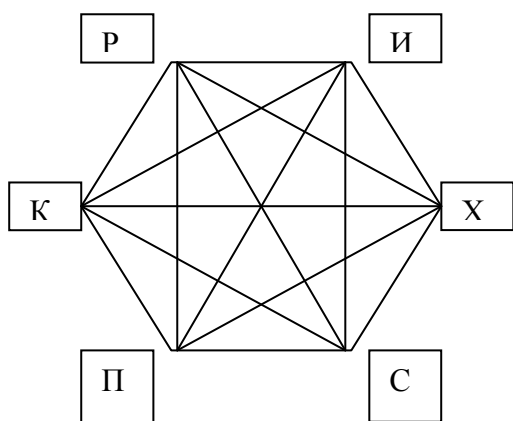


Рис. 1 Модель Дж. Голланда для определения совместимости личности и среды: (P) реалистический, (И) интеллектуальный, (C) социальный, (K) конвенциональный, (П) предпринимательский, (X) художественный.

Согласно утверждению Дж. Голланда, успехи в профессиональной деятельности, удовлетворенность трудом зависят, в большинстве случаев, от соответствия типа личности типу профессиональной среды. Эта среда создается людьми, которые обладают идентичными позициями, профессионально значимыми качествами и поведением .

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЗАДАНИЕ №1

Исследование сферы интересов к различным видам деятельности.

Цель: определение направленности интересов на различные виды деятельности (типы профессий).

Необходимый материал: дифференциально–диагностический опросник интересов (разработанный Климовым Е.А.), лист ответов ДДО.

Ход работы: для изучения профессиональной направленности предлагается ответить на 20 вопросов, позволяющих классифицировать виды трудовой деятельности. При этом отвечать нужно на каждый вопрос и каждый раз делать выбор из двух возможных ответов («а» или «б»). Текст опросника дан в – таблице 2. Ответы фиксируются на листе ответов ДДО (таблица 9).

Инструкция испытуемому: допустим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнить любую работу. Но, если бы вам пришлось бы выбирать только одну из двух возможных, что бы вы предпочли:

Дифференциально – диагностический опросник интересов (ДДО)

Таблица 8

1а	Ухаживать за животными	1б	Обслуживать машины,- приборы
2а	Помогать больным людям, лечить их.	2б	Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин
3а	Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, пластинок	3б	Следить за состоянием, развитием растений
4а	Обрабатывать материал (дерево, ткань, металл, пластмассу)	4б	Доводить материалы до потребителя (рекламировать, продавать)
5а	Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б	Обсуждать художественные книги или пьесы, концерты
6а	Выращивать молодняк (или животных какой-либо породы)	6б	Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий
7а	Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б	Управлять каким-либо грузовым средством (подъемным или транспортным)
8а	Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро или на экскурсии)	8б	Художественно оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а	Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику)	9б	Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах рисунках
10а	Лечить животных	10б	Выполнять вычисления, расчеты
11а	Выводить новые сорта растений	11б	Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий машин, дома
12а	Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять	12б	Разбираться в чертежах, схемах (проверять, уточнять их)
13а	Наблюдать, изучать работу	13б	Наблюдать, изучать жизнь мик-

	кружков художественной самодеятельности		роорганизмов
14а	Обслуживать, налаживать мед-приборы, аппараты	14б	Оказывать людям медпомощь при ранениях, ушибах, ожогах
15а	Составлять точные описания, отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях	15б	Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые)
16а	Делать лабораторные анализы в больнице	16б	Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а	Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б	Осуществлять монтаж зданий или сборку машин, приборов
18а	Организовывать культпоходы сверстников или младших в театры музеи, на экскурсии, в турпоходы	18б	Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а	Изготавливать, по чертежам детали изделия, машины, одежду, строить здания	19б	Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а	Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б	Работать на клавишных машинах, работа с ПК и оргтехникой

Таблица 9

Лист ответов ДДО				
Человек – природа	Человек – техника	Человек – человек	Человек – знаковая система	Человек художественный образ
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а	7б	6б	9б	7а
10а	9а	8а	10б	8б
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а	17б	16б	19б	17а
20а	19а	18а	20б	18б

Обработка результатов и интерпретация полученных данных: подсчитать количество баллов (обведенных ответов), набранных по каждому типу профессий (таблица 9).

Преобладание баллов по одному из типов – указывает на явный интерес к данной сфере деятельности, типу профессии.

ЗАДАНИЕ №2

Определение взаимосвязи типа личности и сферы профессиональной деятельности.

Цель: выявление приспособленности различных типов личности к различным профессиональным средам.

Необходимый материал: текст опросника разработанный Дж. Голландом, бланк ответов.

Ход работы: для установления типов личности Дж. Голланд разработал методику диагностики «Тип личности», которая позволяет определить личностные предпочтения и интересы. По результатам диагностики выделяют три рекомендуемые профессиональные среды. На первом месте среда, наиболее отчетливо отражающая тип личности, на втором и третьем - менее значимые профессиональные среды, позволяющие личности подобрать себе резервные профессии, следовательно составить альтернативные пути профессионального развития. Предлагается ответить на вопросы текста опросника – (таблица 19).

Инструкция испытуемому: допустим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнить любую работу. Из предложенных попарно вариантов профессий выберите ту, которой отдаете предпочтение. В бланке ответов (таблица 19) найдите выбранный вариант ответа и отметьте его, обведите «кружком». Если плохо представляете себе, чем занимаются специалисты названных профессий, обратитесь за помощью к преподавателю. Ответы необходимо дать на все высказывания. Время диагностики не ограничено.

Текст опросника

Таблица 19

1 а)инженер б)социолог	2 а)кондитер б)священно служитель	3 а)повар б)статистик	4 а)фотограф б)администратор торгового зала
-------------------------------------	---	------------------------------------	---

5 а)механик б)дизайнер	6 а)философ б)врач	7 а)эколог б)бухгалтер	8 а)программист б)адвокат
9 а)кинолог б)переводчик художественной литературы	10 а) страховой агент б)архивист	11 а)тренер б)телерепортер	12 а)следователь б)искусствовед
13 а)нотариус б)брокер	14 а)оператор ПК б)манекенщица	15 а)фотокорреспондент б)реставратор	16 а)озеленитель б)биолог исследователь
17 а)водитель автотранспорта б)бортпроводник	18 а)метеоролог б)картограф	19 а)радиомонтажник б)художник росписи по дереву	20 а)геолог б)гид-переводчик
21 а)журналист б)режиссер	22 а)библиограф б)аудитор	23 а)фармацевт б)юрисконсульт	24 а)генетик б)архитектор
25 а)продавец б)оператор почтовой связи	26 а)социальный работник б)предприниматель	27 а)преподаватель вуза б)музыкант исполнитель	28 а)экономист б)менеджер
29 а)корректор б)дирижер	30 а)инспектор таможни б)художник- модельер	31 а)телефонист б)орнитолог	32 а)агроном б)топограф
33 а)лесник б)директор	34 а)мастер по ремонту и пошиву одежды б)хореограф	35 а)историк б)инспектор ГАИ	36 а)антрополог б)экскурсовод
37 а)вирусолог б)актер	38 а)официант б)товаровед	39 а)главный бухгалтер б)инспектор уголовного розыска	40 а)парикмахер модельер б)психолог
41 а)пчеловод б)коммерсант	42 а)судья б)стенографист		

Таблица 20

1а	1б	2а		2б	3а
3б	4а		4б	5а	5б
6а			6б	7а	
	7б	8а			8б
9а		9б	10а	10б	11а
	11б	12а	12б	13а	
13б	14а	14б	15а		15б
16а	16б	17а		17б	18а
18б	19а		19б	20а	20б
21а			21б	22а	
	22б	23а			23б
24а		24б	25а	25б	26а
	26б	27а	27б	28а	
28б	29а	29б	30а		30б
31а		31б	32а	32б	
	33а	33б	34а		34б
35а	35б	36а		36б	37а
37б	38а		38б	39а	39б
40а			40б	41а	
	41б	42а			42б

Обработка результатов и интерпретация полученных данных: обработка осуществляется по шести шкалам, которые соответствуют шести типам личности. Для получения результатов по каждой шкале необходимо подсчитать количество отмеченных вариантов ответов. Каждый ответ соответствует одному баллу. Полученные результаты показывают степень соответствия каждому из шести типов личности. Чем выше количество баллов по какой-либо шкале, тем больше соответствие данному типу личности, тем сильнее интересы в этой области, следовательно, тем выше степень соответствия тем или иным профессиям.

Характеристики типов личности даны в приложении .

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Составление профессионально-личностного профиля по психологическим особенностям личности.

Основные вопросы темы

1. Психологические требования к профессиям разного типа.
2. Определение степени психологической склонности к определенному типу профессий.
3. Составление личностного профиля.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИЯМ РАЗНОГО ТИПА

Каждый тип профессий предъявляет определенные требования к тем или иным свойствам, качествам человека. Рассмотрим профессионально важные качества личности необходимые по указанным ранее типам профессий.

Профессия типа «Человек – техника» (Т)

Для технических объектов этого типа профессий характерна точность измерения по многим признакам. По этому при работе с ними работнику присущи определенность и точность действий. А также высокая исполнительная дисциплина, аккуратность, хорошая сенсомоторная координация движений, память на движение, точное слуховое, зрительное, вибрационное и кинестезическое восприятие; развитое творческое и техническое мышление, продуктивное и репродуктивное воображение; умение концентрировать и переключать внимание, наблюдательность, пространственное воображение.

Профессия типа «Человек – человек» (Ч)

Главной особенностью этого типа профессий – это взаимодействие между людьми. По этому существенное значение имеют: умение устанавливать и поддерживать контакт с людьми, стремление к общению, хорошее самочувствие при работе с людьми, ус-

тойчивое, отзывчивость, доброжелательное отношение к людям, выдержка, умение сдерживать проявление эмоций; умение анализировать поведение окружающих людей и свое личное состояние; чувствовать настроение других людей, умение разбираться во взаимоотношениях между людьми, умение улаживать разногласия между конфликтующими, управлять их взаимодействием; умение мысленно поставить себя на место другого человека, способность слушать других людей и учитывать их мнение; развитой мимикой, жестами, речью; умение находить общий язык с различными людьми; способность убеждать, пунктуальность, аккуратность, собранность; знать психологические особенности людей; хорошая память, терпение, устойчивость и распределение внимания, эмпатия и рефлексия.

Профессия типа «Человек – природа» (II)

Представители этой профессии имеют одно важное качество – любовь к природе. Но любовь эта особенная, она связана с изучением законов природы и их применением.

Для биологических объектов труда характерно, что они сложны по своей структуре, постоянно изменчивы и нестандартны. По этому специалисту необходимо быть готовым к непредвиденным обстоятельствам, способным предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы; иметь хорошую память, наблюдательность, развитое воображение, наглядно – образное мышление. Поскольку результаты деятельности проявляются по прошествии длительного времени, то работающий в этой сфере должен иметь терпением и настойчивость; должна быть готовность работать вне коллектива, а также в сложных погодных условиях. Необходимо иметь дальновидность, для того чтобы предвидеть возможность изменений в объекте труда. Важны инициативность и самостоятельность при решении профессиональных задач. Постоянно меняющиеся условия труда предъявляют к работникам наличие личностных качеств:

творческое мышление, склонность к учету наблюдаемых явлений, потребность в двигательной активности.

Профессия типа «Человек – знаковая система» (З).

Человек воспринимает знак как символ реального объекта или явления. Специалист, работающий со знаками, должен уметь абстрагироваться от реальных свойств предметов, которые обозначены знаками, а также представлять и воспринимать свойства реальных явлений и объектов, которые стоят за этими знаками. Ему надо обладать хорошо развитым воссоздающим воображением, а также абстрактным мышлением. Знаковый материал часто имеет незначительные различия, по этому, при работе с ним требуются такие качества, как терпение, устойчивость и концентрация внимания, усидчивость; точность и тщательность в работе; хорошее распределение и переключение внимания; необходимы хорошая оперативная, кратковременная и механическая память; развитое логическое мышление; отсутствие выраженной экстраверсии и повышенного нейротизма.

Профессия типа «Человек – художественный образ» (Х)

Качества, которыми должен обладать специалист занимающийся музыкальной, литературно, художественной, актерской деятельностью – это наличие специальных способностей к определенным видам искусств; творческое воображение; наглядно – образное мышление; развитое зрительное и слуховое восприятие; хорошая зрительная, слуховая, двигательная виды памяти; развитость функциональных способностей (зрение, речь, слух, вкус и т. д.); потребность в самовыражении; гибкость чувств, способность эмоционального воздействия на людей.

Однако, указанные выше качества, еще не дают гарантии успешной деятельности по рассмотренным ранее профессиям. Необходима хорошая система подготовки специалистов для работы в различных областях науки, техники, производства, искусства.

Большое значение при профессиональном самоопределении имеют ярко выраженные познавательные интересы, являющиеся элементом в общей структуре мотивации личности. Они часто оказываются довольно устойчивыми и существенным образом влияют на удовлетворенность профессией в процессе обучения и как следствие, на успешность профессионального обучения и на дальнейшую деятельность.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЗАДАНИЕ №1

Составление профессионального личностного профиля по психологическим особенностям личности.

Цель: определение степени психологической склонности к определенному типу профессии и составление личностного профиля.

Необходимый материал: текст опросника с инструкцией (таблица 10).

Ход работы: на каждый вопрос предложено шесть альтернативных ответов. Диапазон их обозначений: от 1 (преимущественно «нет») до 6 (преимущественно «да»). Цифры 2-3-4-5 дают промежуточные оценки, чтобы можно было обозначить оттенки суждений. Такая градация уточняет степень выраженности того или иного утверждения. Ограничений во времени нет.

Инструкция испытуемому: прочитайте каждый вопрос, а затем обведите «кружком» одну из цифр (баллы) - (таблица 10).

Текст опросника

Таблица 10

№	Вопросы	Баллы					
		Преимущественно «нет»			Преимущественно «да»		
1.	Часто ли вас удручают прежние неудачи?	1	2	3	4	5	6
2.	Бываю ли у вас ощущения беспокойства и неуравновешенности?	1	2	3	4	5	6

3.	Можете ли вы проявить свои чувства перед посторонними?	1	2	3	4	5	6
4.	Не наводит ли на вас временами страх ваша собственная агрессивность?	1	2	3	4	5	6
5.	Часто ли вы впутываетесь в судебные тяжбы?	1	2	3	4	5	6
6.	Любите ли вы по настоящему лишь немногих?	1	2	3	4	5	6
7.	Нервничаете ли вы перед публичным выступлением?	1	2	3	4	5	6
8.	Очень ли вам трудно признать свою вину?	1	2	3	4	5	6
9.	Можете ли вы открыто говорить о своей интимной жизни?	1	2	3	4	5	6
10.	Легко ли пробудить в вас ревность?	1	2	3	4	5	6
11.	Часто ли вы грызете ногти или карандаши?	1	2	3	4	5	6
12.	Часто ли вы страдаете от головной боли?	1	2	3	4	5	6
13.	Смущаетесь ли вы в большом обществе?	1	2	3	4	5	6
14.	Способны ли вы пойти на уступки, чтобы сохранить мир во взаимоотношениях?	1	2	3	4	5	6
15.	Весело ли вам на многолюдных вечеринках?	1	2	3	4	5	6
16.	Часто ли вы фигурируете в мелких инцидентах?	1	2	3	4	5	6
17.	Замечали ли вы за собой легкую раздражительность при принятии важных решений?	1	2	3	4	5	6
18.	Часто ли вы ищете развлечений?	1	2	3	4	5	6
19.	Считаете ли вы, что у вас много недоброжелателей, которые вредят вам?	1	2	3	4	5	6
20.	Можете ли вы придать вечеринке нужный тон?	1	2	3	4	5	6
21.	Прислушиваетесь ли вы к советам других?	1	2	3	4	5	6
22.	Часто ли вас одолевает беспокойство по поводу вашей сексуальности?	1	2	3	4	5	6
23.	Уверены ли вы в своей способности молниеносно дать сдачи?	1	2	3	4	5	6
24.	Нет ли у вас навязчивых страхов?	1	2	3	4	5	6
25.	Всегда ли вы соблюдаете правила приличия?	1	2	3	4	5	6
26.	Оценивали ли вас когда-нибудь как непредсказуемого?	1	2	3	4	5	6
27.	Импульсивны ли вы?	1	2	3	4	5	6

28.	Вмешиваетесь ли вы в разговоры?	1	2	3	4	5	6
29.	Мешает ли вам шум?	1	2	3	4	5	6
30.	Часто ли вас беспокоят боли в желудке?	1	2	3	4	5	6
31.	Часто ли вы бываете невнимательны?	1	2	3	4	5	6
32.	Способны ли вы оскорбить другого?	1	2	3	4	5	6
33.	Интересуетесь ли вы политикой?	1	2	3	4	5	6
34.	Не беспокоят ли вас мысли о внезапной смерти?	1	2	3	4	5	6
35.	Запасаетесь ли вы вещами, которые, по вашему мнению, когда-нибудь могут вам пригодиться?	1	2	3	4	5	6
36.	Бывают ли у вас сильные приступы ревности?	1	2	3	4	5	6
37.	Вы, как правило, хорошо настроены по отношению к другим людям?	1	2	3	4	5	6
38.	Воспринимаете ли вы критику в свой адрес?	1	2	3	4	5	6
39.	Предпочитаете ли вы заниматься любимым делом в одиночестве?	1	2	3	4	5	6
40.	Не бывает ли у вас навязчивых мыслей?	1	2	3	4	5	6
41.	Раздражают ли вас мелочи?	1	2	3	4	5	6
42.	Смакуете ли вы пищу или набрасываетесь на еду?	1	2	3	4	5	6
43.	Откровенно ли вы высказываете своё мнение?	1	2	3	4	5	6
44.	Любите ли отдыхать под эмоциональную музыку?	1	2	3	4	5	6
45.	Могли бы вы убить в целях самообороны?	1	2	3	4	5	6
46.	Восхищаетесь ли вы красивыми людьми?	1	2	3	4	5	6
47.	Считаете ли вы, что важно быть всегда корректно одетым?	1	2	3	4	5	6
48.	Болеете ли вы активно за какую-либо спортивную команду?	1	2	3	4	5	6
49.	Любите ли вы детей?	1	2	3	4	5	6
50.	Долго ли вас тревожат плохие известия?	1	2	3	4	5	6
51.	Привлекают ли вас люди, имеющие успех?	1	2	3	4	5	6
52.	Раздражают ли вас нерешительные люди?	1	2	3	4	5	6
53.	Скрываете ли вы свою агрессивность, предпочитая не давать ей выход?	1	2	3	4	5	6
54.	Пошли бы вы добровольцем в ополчение, если бы враг напал на вашу страну?	1	2	3	4	5	6
55.	Бывают ли в вашей сексуальной жизни неприятные моменты, о которых вы не хоте-	1	2	3	4	5	6

	ли бы говорить или вспоминать?						
56.	Считаете ли вы жизнь хорошей?	1	2	3	4	5	6
57.	Считаете ли вы что, откровенность «очищает атмосферу»?	1	2	3	4	5	6
58.	Курите ли вы с удовольствием?	1	2	3	4	5	6
59.	Чувствуете ли вы себя лучше всего дома?	1	2	3	4	5	6
60.	Считаете ли вы себя уверенным человеком?	1	2	3	4	5	6
61.	Доставляет ли вам удовольствие общество людей?	1	2	3	4	5	6
62.	Когда вы слушаете докладчика, не создается ли у вас впечатление, что он обращается лично к вам?	1	2	3	4	5	6

Обработка результатов: подсчитайте количество баллов по следующим психическим характеристикам (таблица 11):

Таблица 11

Нервозность		Агрессивность		Депрессивность		Возбудимость	
№ во-проса	Кол-во баллов	№ во-проса	Кол-во баллов	№ во-проса	Кол-во баллов	№ во-проса	Кол-во баллов
11		4		1		2	
12		5		8		7	
16		17		14		10	
29		27		19		13	
30		32		24		17	
41		36		25		26	
44		45		33		27	
47		48		39		41	
51		54		40		53	
58		62		50		62	
Сумма баллов		Сумма баллов		Сумма баллов		Сумма баллов	
Общительность		Невозмутимость		Экстравертность – интровертность		Мужественность – женственность	
№ во-проса	Кол-во баллов	№ во-проса	Кол-во баллов	№ во-проса	Кол-во баллов	№ во-проса	Кол-во баллов
6		14		5		3	
15		21		13		9	
18		23		14		10	
20		31		34		12	
28		37		39		14	

35		43		40		19	
38		44		49		22	
42		52		53		46	
49		56		55		51	
61		60		59		57	
Сумма баллов		Сумма баллов		Сумма баллов		Сумма баллов	

Интерпретация результатов: сравнить полученные результаты с нормами (таблица 12) и составить свой психологический портрет по исследованным параметрам (с учетом данных характеристик).

Таблица 12

Нервозность	
0 – 24 балла	Характерны: уравновешенность, спокойствие, уживчивость; отсутствие психосоматических нарушений.
25 – 39 баллов	Изменчивость настроения; чередование спокойных, гармоничных фаз с периодами подавленности, напряжения.
40-60 баллов	Раздражительность, склонность к застреванию на отрицательных эмоциях, недовольство ситуацией и собой, раздражительность, тревожность, легкое возникновение ощущения угрозы, страха. Возможны первые признаки психосоматических нарушений.
Агрессивность	
0 – 24 балла	Миролюбие, самообладание, незначительная склонность к агрессивным действиям.
25 – 39 баллов	Агрессивность в пределах разумного; здоровое отношение к проблеме агрессивности, достаточно честолюбия и уверенности.
40-60 баллов	Характерна спонтанная агрессивность; в конфликте провоцирующая сторона.
Депрессивность	
0 – 24 балла	Уверенность в своих действиях, дружелюбие по отношению к окружающим, адекватная самооценка, радостное восприятие действительности и собственной личности.
25 – 34 баллов	Сосредоточенность на своих проблемах, неустойчивая самооценка.
35-60 баллов	В большей или меньшей степени выражен комплекс неполноценности, характерны тревожность, ранимость.
Возбудимость	
0 – 23	Характерны: замкнутость, равнодушие, спокойствие, эмоциональ-

балла	ная холодность.
24 – 40 баллов	Эмоциональная устойчивость, малая зависимость эмоционального состояния от внешних факторов, недостаток осторожности, отсутствие боязливости, ровное настроение.
41-60 баллов	Раздражительность, импульсивность, склонность к риску, повышенное настроение, гиперактивность, самодовольство, бравада.
Общительность	
0 – 23 балла	Характерны: склонность к самоанализу, неразговорчивость, безучастность, излишняя строгость в оценке людей, скептичность.
24 – 39 баллов	Снижение способности к эмоциональным контактам, избирательность в контактах, дистанцирование.
40-60 баллов	Любознательность, достаточная терпеливость в общении, отстаивание своей точки зрения без вспыльчивости, разговорчивость, желание быть в центре внимания.
Невозмутимость	
0 – 24 балла	Нерешительность, уход от реальных проблем во внутренний мир, поглощенность собственными переживаниями.
25 – 34 баллов	Уверенность в себе, ориентировка на собственное мнение и сопротивление внешним средовым воздействиям.
35-60 баллов	Высокая мотивация достижения, потребность в обладании жизненными благами, потребность в самореализации.
Экстравертность – интровертность	
0 – 33 балла	Экстраверт – отзывчивость, выраженное стремление поддерживать отношения с людьми, стремление к расширению круга знакомств.
34-60 баллов	Интроверт – спокойствие, надежность, избирательность в контактах, дистанцирование, серьезное отношение к принятию решений.
Мужественность – женственность	
0 – 20 балла	Демонстрация типично мужской самооценки, рассудочность, самоуверенность, реалистичность суждений, некоторая жесткость, суровость.
21 – 35 баллов	Широкий диапазон специфических для того и другого пола способов поведения в обществе.
36-60 баллов	Преобладание женственных тенденций, мягкость, зависимость, стремление к покровительству, сочувствие, сопереживание.

Инструкция по составлению личностного профиля: перенесите полученные вами характеристики в таблицу 13 и соедините точки ломаной линией. Сравните полученный вами профиль с пятью предложенными ниже: «человек— природа» (таблица 14), «человек—техника» (таблица 15), «человек—человек» (таблица 16), «человек— знаковая система» (таблица 17), «человек—

художественный образ» (таблица 18) и определите степень выраженности вашей склонности к определенному типу профессий.

Личностный профиль

Таблица 13

Характеристики по шкалам	Кол-во баллов						Характеристики по шкалам
<i>Нервозность</i>							
Психосоматические расстройства отсутствуют	10	20	30	40	50	60	Возможны психосоматические расстройства
<i>Агрессивность</i>							
Самообладание; агрессивность отсутствует	10	20	30	40	50	60	Спонтанная агрессия; эмоц-ная незрелость
<i>Депрессивность</i>							
Доволен и уверен в себе	10	20	30	40	50	60	Расстроен; неуверен в своих действиях, поступках
<i>Возбудимость</i>							
Спокоен, равнодушен	10	20	30	40	50	60	Возбудим, легко разочаровывается
<i>Общительность</i>							
Нелюдим, сдержан	10	20	30	40	50	60	Общителен, деятелен
<i>Невозмутимость</i>							
Раздражителен, нерешителен	10	20	30	40	50	60	Преобладание хорошего настроения
<i>Экстравертность – интровертность</i>							
Экстраверт	10	20	30	40	50	60	Интроверт
<i>Мужественность – женственность</i>							
Типично мужествен	10	20	30	40	50	60	Типично женственна

Таблица 14

Личностный профиль профессии типа «человек – природа»							
Характеристики по шкалам	Характеристики по шкалам					Характеристики по шкалам	
<i>Нервозность</i>							
Психосоматические расстройства отсутствуют	10	20	30	40	50	60	Возможны психосоматические расстройства
<i>Агрессивность</i>							
Самообладание; агрессивность отсутствует	10	20	30	40	50	60	Спонтанная агрессия; эмоциональная незрелость
<i>Депрессивность</i>							
Доволен и уверен в себе	10	20	30	40	50	60	Расстроен; неуверен в своих действиях, поступках
<i>Возбудимость</i>							
Спокоен, равнодушен	10	20	30	40	50	60	Возбудим, легко разочаровывается
<i>Общительность</i>							
Нелюдим, сдержан	10	20	30	40	50	60	Общителен, деятелен
<i>Невозмутимость</i>							
Раздражителен, нерешителен	10	20	30	40	50	60	Преобладание хорошего настроения
<i>Экстравертность – интровертность</i>							
Экстраверт	10	20	30	40	50	60	Интроверт
<i>Мужественность – женственность</i>							
Типично мужествен	10	20	30	40	50	60	Типично женственна

Таблица 15

Личностный профиль профессии типа «человек—техника» (предпочтительны технические специальности)							
Характеристики по шкалам	Кол-во баллов						Характеристики по шкалам
<i>Нервозность</i>							
Психосоматические расстройства отсутствуют	10	20	30	40	50	60	Возможны психосоматические расстройства
<i>Агрессивность</i>							
Самообладание; агрессивность отсутствует	10	20	30	40	50	60	Спонтанная агрессия; эмоциональная незрелость
<i>Депрессивность</i>							
Доволен и уверен в себе	10	20	30	40	50	60	Расстроен; неуверен в своих действиях, поступках
<i>Возбудимость</i>							
Спокоен, равнодушен	10	20	30	40	50	60	Возбудим, легко разочаровывается
<i>Общительность</i>							
Нелюдим, сдержан	10	20	30	40	50	60	Общителен, деятелен
<i>Невозмутимость</i>							
Раздражителен, нерешителен	10	20	30	40	50	60	Преобладание хорошего настроения
<i>Экстравертность – интровертность</i>							
Экстраверт	10	20	30	40	50	60	Интроверт
<i>Мужественность – женственность</i>							
Типично мужествен	10	20	30	40	50	60	Типично женственна

Таблица 16

Личностный профиль профессии типа «человек—человек» (предпочтительны профессии связанные с обслуживанием людей и общением)							
Характеристики по шкалам	Кол-во баллов						Характеристики по шкалам
<i>Нервозность</i>							
Психосоматические расстройства отсутствуют	10	20	30	40	50	60	Возможны психосоматические расстройства
<i>Агрессивность</i>							
Самообладание; агрессивность отсутствует	10	20	30	40	50	60	Спонтанная агрессия; эмоциональная незрелость
<i>Депрессивность</i>							
Доволен и уверен в себе	10	20	30	40	50	60	Расстроен; неуверен в своих действиях, поступках
<i>Возбудимость</i>							
Спокоен, равнодушен	10	20	30	40	50	60	Возбудим, легко разочаровывается
<i>Общительность</i>							
Нелюдим, сдержан	10	20	30	40	50	60	Общителен, деятелен
<i>Невозмутимость</i>							
Раздражителен, нерешителен	10	20	30	40	50	60	Преобладание хорошего настроения
<i>Экстравертность – интровертность</i>							
Экстраверт	10	20	30	40	50	60	Интроверт
<i>Мужественность – женственность</i>							
Типично мужествен	10	20	30	40	50	60	Типично женственна

Таблица 17

Личностный профиль профессии типа «человек— знаковая система» (предпочтительны профессии связанные с цифровыми и буквенными знаками и музыкальные специальности)							
Характеристики по шкалам	Кол-во баллов					Характеристики по шкалам	
<i>Нервозность</i>							
Психосоматические расстройства отсутствуют	10	20	30	40	50	60	Возможны психосоматические расстройства
<i>Агрессивность</i>							
Самообладание; агрессивность отсутствует	10	20	30	40	50	60	Спонтанная агрессия; эмоциональная незрелость
<i>Депрессивность</i>							
Доволен и уверен в себе	10	20	30	40	50	60	Расстроен; неуверен в своих действиях, поступках
<i>Возбудимость</i>							
Спокоен, равнодушен	10	20	30	40	50	60	Возбудим, легко разочаровывается
<i>Общительность</i>							
Нелюдим, сдержан	10	20	30	40	50	60	Общителен, деятелен
<i>Невозмутимость</i>							
Раздражителен, нерешителен	10	20	30	40	50	60	Преобладание хорошего настроения
<i>Экстравертность – интровертность</i>							
Экстраверт	10	20	30	40	50	60	Интроверт
<i>Мужественность – женственность</i>							
Типично мужествен	10	20	30	40	50	60	Типично женственна

Таблица 18

Личностный профиль профессии типа «человек – художественный образ» (наиболее предпочтительны все творческие специальности)							
Характеристики по шкалам	Кол-во баллов						Характеристики по шкалам
<i>Нервозность</i>							
Психосоматические расстройства отсутствуют	10	20	30	40	50	60	Возможны психосоматические расстройства
<i>Агрессивность</i>							
Самообладание; агрессивность отсутствует	10	20	30	40	50	60	Спонтанная агрессия; эмоциональная незрелость
<i>Депрессивность</i>							
Доволен и уверен в себе	10	20	30	40	50	60	Расстроен; неуверен в своих действиях, поступках
<i>Возбудимость</i>							
Спокоен, равнодушен	10	20	30	40	50	60	Возбудим, легко разочаровывается
<i>Общительность</i>							
Нелюдим, сдержан	10	20	30	40	50	60	Общителен, деятелен
<i>Невозмутимость</i>							
Раздражителен, нерешителен	10	20	30	40	50	60	Преобладание хорошего настроения
<i>Экстравертность – интровертность</i>							
Экстраверт	10	20	30	40	50	60	Интроверт
<i>Мужественность – женственность</i>							
Типично мужествен	10	20	30	40	50	60	Типично женственна

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

1. Охарактеризуйте факторы, влияющие на выбор профессии, как они повлияли на ваш выбор?
2. Проведите соответствие сферы ваших интересов к различным видам деятельности и особенности психологической склонности к определенному типу профессии.
3. По тесту Дж. Голланда проанализируйте рекомендуемые вам профессиональные среды и соотнесите их с вашим выбором профессии.
4. Дайте себе характеристику как самоопределяющейся личности.
5. Проанализируйте полученные результаты по трем заданиям и дайте рекомендации о том, какой профессиональной деятельностью вам лучше заниматься.
6. Спроектируйте альтернативные пути вашей профессиональной реализации.
7. Как вы понимаете фразу «Профессиональное самоопределение – мгновение плюс вся жизнь»?
8. Дайте характеристику основных составляющих мотивационной сферы человека.
9. Назовите уровни мотивационной сферы человека.
10. Назовите классификацию потребностей по А. Маслоу.
11. Какова иерархия потребностей по А. Маслоу? Какие потребности первичны, какие вторичны?
12. Какова взаимосвязь между потребностями и мотивами?
13. Дайте себе характеристику по степени выраженности социально-психологических установок. Как это может повлиять на вашу профессиональную реализацию?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

ТЕМА: «Опосредствованное запоминание»

Основные вопросы темы

1. Виды запоминания.
2. Факторы, влияющие на прочность запоминания.
3. Приемы, улучшающие запоминание.
4. Сравнение продуктивности непосредственного и опосредствованного запоминания классическими методами исследования памяти и методом пиктограмм.

1. Цель работы – сравнить эффективность непосредственного и опосредствованного запоминания.

2. Краткие сведения из теории

Запоминание и воспроизведение рядов объектов (предметов, слов, чисел), состоящих из изолированных, не связанных в единое целое, звеньев называют непосредственным или механическим запоминанием. Организация отдельных объектов в целые структуры, связанные по смыслу, значительно расширяет возможности человеческой памяти. Такое запоминание называют опосредованным или осмысленным запоминанием. Осмысленное запоминание приближается к процессу логического мышления, так как включает ряд логических операций, направленных на усвоение существенных связей и соотношений объектов с целью сохранения этих объектов в памяти. Осмысленное запоминание существенно изменяет процессы запоминания и воспроизведения, которые начинают носить непрямой, опосредованный характер. И это делает запоминание высоко эффективным. Увеличивается объем материала, доступного для запоминания. Увеличивается прочность запоминания материала, материал может быть воспроизведен через длительные промежутки времени. Опосредованное запоминание требует значительно меньшего числа повторений для заучивания и подвергается забыванию в значительно меньшей степени, чем механическое запоминание несвязанных друг с другом объектов.

В данной работе для исследования опосредствованного запоминания будут использованы два метода: метод парных ассоциаций и метод пиктограмм.

В методе парных ассоциаций экспериментальным материалом служат ряды из пар слогов, фигур, слов, которые предъявляются испытуемому для запоминания. Материал предъявляется пара за парой с интервалом между парами. После предъявления всего материала испытуемому предъявляется первый элемент каждой пары, а испытуемый должен воспроизвести второй элемент пары. Количество правильно воспроизведенных вторых элементов пар является показателем прочности образовавшихся ассоциаций.

При использовании метода пиктограмм, предложенного Л. С. Выготским, испытуемому предъявляются слова, которые не поддаются непосредственному изображению. Например: анализ, инфляция, тонус и др. Для запоминания материала испытуемому предлагается после предъявления каждого слова делать на бумаге простые зарисовки или ставить условные значки. Записывать что-либо числами или словами нельзя. При воспроизведении слов испытуемому разрешается опираться на свои зарисовки или значки. Данная работа включает в себя 2 задания.

3. ЗАДАНИЕ 1

Сравнить продуктивность непосредственного и опосредствованного запоминания классическими методами исследования памяти.

3.1. МЕТОДИКА ЭКСПЕРИМЕНТА

В ходе эксперимента нужно будет выполнить два опыта. Опыты проводятся с 2 группами, причем каждый член одной группы проводит эксперимент с членом другой группы.

Цель первого опыта — определить объем непосредственного запоминания.

Для проведения первого опыта будем использовать классический метод удержанных членов ряда. Экспериментальным материалом является ряд из 18 слов (Приложение 1, опыт 1).

Цель второго опыта — определить объем опосредствованного запоминания. Для проведения 2 опыта воспользуемся методом парных ассоциаций.

Экспериментальным материалом являются пары слов, связанных по смыслу (Приложение 1, опыт 2). Экспериментальный материал перед началом каждого опыта записывается в протокол экспериментатором (Приложение 2).

3.2. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТА

3.2.1. Инструкция экспериментатору

Экспериментатор читает слова с интервалами между словами в 3 секунды. Затем через 30 секунд просит испытуемого назвать в любом порядке слова, которые он запомнил. Как правильно, так и неправильно воспроизведенные слова фиксируются в протоколе экспериментатором. В конце опыта экспериментатор записывает свои наблюдения над испытуемым.

3.2.2. Инструкция испытуемому к 1 опыту

. «Я Вам зачитаю ряд слов. Будьте внимательны и постарайтесь их запомнить. Затем Вы должны воспроизвести прочитанные слова. Внимание! Начинаем!».

3.2.3. Инструкция испытуемому ко 2 опыту

«Я Вам зачитаю пары слов. Будьте внимательны. Постарайтесь запомнить второе слово из каждой пары. Затем я буду называть первое слово из каждой пары, а Вы должны будете назвать соответствующее ему второе слово. Внимание! Начинаем!».

3.3. ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Экспериментатор подсчитывает для каждого опыта коэффициент запоминания

$$K = \frac{m}{n} 100\%$$

где K — коэффициент запоминания;

m — число правильно воспроизведенных слов;

n — общее число слов ($n=18$).

Записать результаты подсчетов в общую таблицу (Приложение 5).

3.4. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Используя результаты двух опытов, наблюдения экспериментатора, сравнить продуктивность непосредственного и опосредствованного запоминания.

4. ЗАДАНИЕ 2

Сравнить производительность опосредствованного и непосредственного запоминания методом пиктограмм.

4.1. МЕТОДИКА ЭКСПЕРИМЕНТА

Задание включает в себя проведение 2-х опытов. Опыты можно проводить как индивидуально, так и коллективно.

Цель 1 опыта — определить объем непосредственного запоминания. Экспериментальный материал дан в приложении 3, опыт 1. Образец протокола дан в приложении 4.

Цель 2 опыта — определить объем опосредствованного запоминания. Экспериментальный материал для 2 опыта представлен в приложении 3, опыт 2. Образец протокола дан в приложении 4.

4.1.1. Инструкция экспериментатору для 1 опыта

Экспериментатор зачитывает 18 отвлеченных понятий с интервалами между словами в 3 секунды. Через 6 минут экспериментатор просит испытуемых записать в протоколе слова, которые они вспомнят.

4.1.2. Инструкция экспериментатору для 2 опыта

Через 20 минут после 1 опыта экспериментатор читает 18 других отвлеченных понятий с интервалами между словами в 15 секунд. Эти 15 секунд даются для того, чтобы испытуемый смог сделать зарисовку для каждого слова. Экспериментатор должен проследить, чтобы испытуемый не делал никаких записей и цифровых пометок во время опыта.

После 6 минутного перерыва экспериментатор просит воспроизвести прочитанные слова, используя сделанные рисунки, а также написать отчет о том, как зарисовки помогали вспоминать слова.

4.1.3. Инструкция испытуемому для 1 опыта

«Я прочитаю Вам 18 понятий. Будьте внимательны и постарайтесь их запомнить. После 6 минутного перерыва Вы запишете в протокол прочитанные слова. Есть ли у Вас ко мне вопросы? Внимание! Начинаем!».

4.1.4. Инструкция испытуемому для 2 опыта

«Я прочитаю Вам 18 понятий. Для каждого понятия надо сделать зарисовку. Нельзя в протоколе писать цифры, буквы или слова. Вы закроете протокол. Спустя некоторое время, по моему сигналу 'Вы должны воспроизвести прочитанные понятия, используя при этом свои зарисовки. Есть ли у Вас ко мне вопросы? Внимание! Начинаем!».

4.2. ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обработка результатов проводится аналогично, как в пункте 3.3. Все результаты занести в общую таблицу (Приложение б).

4.3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ И ВЫВОДЫ

Проведя сравнение результатов 1 и 2 задания, сделать выводы о продуктивности опосредствованного и непосредственного запоми-

нения. Проанализировав результаты задания 2, сделать выводы о влиянии, зарисовок на качество запоминания сложного материала. Если опыты проводились на группе испытуемых, то надо показать индивидуальные особенности каждого из них.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Экспериментальный материал к заданию 1

Опыт 1

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. Дорога | 7. Кольцо | 13. Шина |
| 2. Шкаф | 8. Снег | 14. Ролик |
| 3. Река | 9. Реле | 15. Карп |
| 4. Небо | 10. Окно | 16. Кофе |
| б. Диод | 11. Трап | 17. Лист |
| 6. Гяза | 12. Язык | 18. Песец |

Опыт 2

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 1. Река — пароход | 10. Инженер — диплом |
| 2. Небо — тучи | 11. Прибор — шкала |
| 3. Ток — заряд | 12. Демонстрация — флаг |
| 4. Очки — глаза | 13. Тарелка — ложка |
| 5. Тетрадь — ручка | 14. Асфальт — дорога |
| 6. Окно — рама | 15. Рана — йод |
| 7. Волосы — расческа | 16. Стипендия — успеваемость |
| 8. Трамвай — пассажир | 17. Конспект — лекция |
| 9. Дом — "крыша" | 18. Весна — любовь |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Протокол к заданию 1 (к 1 и 2 опыту)

Фамилия испытуемого: Фамилия экспериментатора: Дата опыта:

Время опыта:

№	Экспериментальный материал	Ответы испытуемого
1.		
2.		
...		
18.		

Наблюдения экспериментатора:

Экспериментальный материал к заданию 2

Опыт 1

1. Кругозор
2. Сущность
3. Память
4. Цинизм
5. Закон
6. Аналог
7. Власть
8. Возмужание
9. Интеграция
10. Мораль
11. Проза
12. Атеизм
13. Пространство
14. Стресс
15. тождество
16. Воля
17. Интеллект
18. Характер

Опыт 2

1. Решение
2. Понятие
3. Анализ
4. Инфляция
5. Малодушие
6. Законодательство
7. Приватизация
8. Стоимость
9. Время
10. Мигрень
11. Религия
12. Запоминание
13. Победа
14. Темперамент
15. Государство
16. Революция
17. Одиночество
18. Парламент

Протокол к заданию 2 (к 1 и 2 опыту)

Фамилия испытуемого:

Фамилия экспериментатора:

Дата опыта:

Время опыта:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...
- 18.

Общая таблица результатов

№ задания (опыта)	Общее число слов (n)	Число пра- вильно воспро- изведенных слов (m)	Коэффициент запоминания K
I (1)	18		
I (2)	18		
II (1)	18		
II (2)	18		

Вопросы

1. Охарактеризовать непосредственное запоминание.
2. Охарактеризовать опосредствованное запоминание.
3. Методы исследования непосредственного запоминания.
4. Методы исследования опосредствованного запоминания.
5. Провести сравнение объема и качества усвоения материала при непосредственном и опосредствованном запоминании.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

ТЕМА: Непреднамеренное запоминание

Основные вопросы темы

1. Понятие непреднамеренного запоминания.
2. Методики для изучения непроизвольного запоминания.
3. Его значение в деятельности.
4. Определение факторов, влияющих на объем непреднамеренного запоминания.

Цель работы — определение факторов, влияющих на продуктивность непреднамеренного запоминания.

Краткие сведения из теории

Люди запоминают не только тот материал, который они специально заучивают, но и сопутствующие сведения, с которыми они сталкиваются в процессе работы.

Важно знать, какие факторы влияют на непреднамеренное (непроизвольное) запоминание.

Существует ряд методик для изучения непроизвольного запоминания. Наиболее известны методики П. И. Зинченко и А. А. Смирнова.

Методика П. И. Зинченко используется при изучении влияния направленности деятельности на непроизвольное запоминание. Эксперимент проводится двумя группами. Первая группа классифицирует предметы, изображенные на карточках. На каждой карточке в углу стоит число. Вторая группа раскладывает эти же карточки на картон по числам, как в лото. Затем каждой группе дается задание воспроизвести предметы и числа, которые изображены на карточках. Обычно первая группа запоминает лучше предметы, а вторая — числа.

А. А. Смирнов давал испытуемым пары фраз. Испытуемые должны были определить, какие орфографические правила в них применены, и придумать на эти правила свои примеры.

На другой день испытуемым предлагалось воспроизвести все пары фраз. Результаты опытов были таковы: собственные фразы испытуемые запоминали в 3 раза лучше, чем фразы экспериментатора.

Методика эксперимента

1. Перед началом опыта необходимо предупредить испытуемых о том, чтобы они не рассказывали другим студентам о ходе и целях эксперимента.

2. Опыт проводится с двумя группами. В каждую группу входит не менее трех человек. При проведении эксперимента с первой группой вторая группа не должна присутствовать.

3. Во время опыта как с первой, так и со второй группой экспериментатор зачитывает один и тот же экспериментальный материал, состоящий из 39 слов (приложение 1), которые можно распределить на 3 группы (приложение 2).

4. Перед проведением эксперимента необходимо оформить протокол. Для первой группы образец протокола приведен в приложении 3, для второй группы — в приложении 4.

5. Эксперимент с первой группой.

Экспериментатор зачитывает слова, а испытуемые должны классифицировать их по трем группам:

- 1) животные;
- 2) отвлеченные понятия;
- 3) электрические элементы.

Слова записываются каждым испытуемым в таблицу протокола.

После окончания опыта на три минуты делается перерыв, в течение которого экспериментатор разговаривает с испытуемыми на темы, не касающиеся опыта. Затем экспериментатор просит записать на обратной стороне протокола те слова, которые испытуемые, запомнили из эксперимента.

После того, как испытуемые окончат работу, они просматривают все свои записи и фиксируют, какие трудности у них были при классификации слов (например, свои сомнения при воспроизведении слов).

6. Эксперимент со второй группой заключается в исследовании навыков устного счета. Экспериментатор читает слова, а испытуемые подсчитывают количество букв в каждом слове и фиксируют эти числа в протоколе.

После окончания опыта на три минуты делается перерыв, в течение которого экспериментатор разговаривает с испытуемыми на темы, не касающиеся опыта. Затем просит записать на оборотной стороне протокола те слова, которые они помнят из эксперимента.

Окончив работу, испытуемые просматривают все свои записи и записывают, какие трудности у них были при воспроизведении слов и подсчете числа букв в словах.

Обработка результатов

1. Экспериментатор подсчитывает общий коэффициент запоминания по формуле

$$K = \frac{m}{n} 100\%$$

где m – число воспроизведенных слов;

n — общее число слов, $n = 39$.

2. Рассчитывают частные коэффициенты запоминания каждой группы $n/3$ слов (K_i), для чего подсчитывается число правильно воспроизведенных слов каждой группы (m_1, m_2, m_3)

3. Записывают все коэффициенты в таблицу протокола.

4. Записывают в таблицу (приложение 5) коэффициенты запоминания для первой группы испытуемых, определяют средние коэффициенты запоминания для каждой группы. Коэффициенты запоминания для второй группы записываются в такую же таблицу.

5. Проанализировав индивидуальные результаты и результаты каждой группы, сделать выводы о влиянии на произвольное запоминание целенаправленности деятельности, индивидуальных особенностей и содержания материала.

Вопросы

1. Что такое произвольное запоминание?
2. В чем сущность методик П. И. Зинченко и А. А. Смирнова?
3. Чья методика используется для проведения эксперимента?
4. От каких факторов зависит произвольное запоминание?
5. Изложить методику выполнения опытов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Экспериментальный материал

1. Лось	14. Лошадь	27. Стабилитрон
2. Диод	15. Тетрод	28. Теорема
3. Резистор	16. Олень	29. Индуктивность
4. Анализ	17. Шунт	30. Аналог
5. Лисица	18. Аксиома	31. Дикобраз
6. Выхухоль	19. Газотрон	32. Равенство
7. Пентод	20. Енот	33. Гипотеза
8. Крыса	21. Модификация	34. Муравьед
9. Метафора	22. Вентиль	35. Выключатель
10. Рассуждения	23. Тождество	36. Еж
11. Соболь	24. Транзистор	37. Восприятие
12. Управление	35. Кенгуру	38. Куница
13. Конденсатор	26. Умение	39. Триод

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Животное	Отвлеченные понятия	Электрические элементы
1. Лось	1. Анализ	1. Диод
2. Лисица	2. Метафора	2. Резистор
3. Выхухоль	3. Рассуждения	3. Дроссель
4. Крыса	4. Управление	4. Конденсатор
5. Соболь	5. Аксиома	5. Микросхема
6. Лошадь	6. Модификация	6. Шунт
7. Олень	7. Тождество	7. Стартер
8. Енот	8. Умение	8. Вентиль
9. Кенгуру	9. Теорема	9. Транзистор
10. Дикобраз	10. Аналог	10. Стабилитрон
11. Муравьед	11. Равенство	11. Лампа
12. Еж	12. Гипотеза	12. Выключатель
13. Куница	13. Восприятие	13. Генератор

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Образец протокола к эксперименту для 1-й группы

Фамилия испытуемого:

Фамилия экспериментатора:

Дата опыта:

Время опыта:

Таблица 1

Животные	Отвлеченные понятия	Электрические элементы	Замечания испытуемого

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Образец протокола к эксперименту для 2-й группы

Фамилия испытуемого:

Фамилия экспериментатора:

Дата опыта:

Время опыта:

Результаты эксперимента:

Результаты эксперимента

К	К ₁	К ₂	К ₃

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Коэффициенты запоминания для 1-й группы

№ п/п	Фамилия испытуемого	К	К ₁	К ₂	К ₃

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

ТЕМА: Исследование мотивационной сферы

Основные вопросы темы

1. Понятия мотива и мотивации.
2. Основные составляющие мотивационной сферы человека. Иерархизированность мотивационной сферы.
3. Исследование мотивационной сферы (по методике А.Г. Шмелева и В.С. Бабиной).

Цель работы: исследование мотивационной сферы.

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

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

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 об-

разом. 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

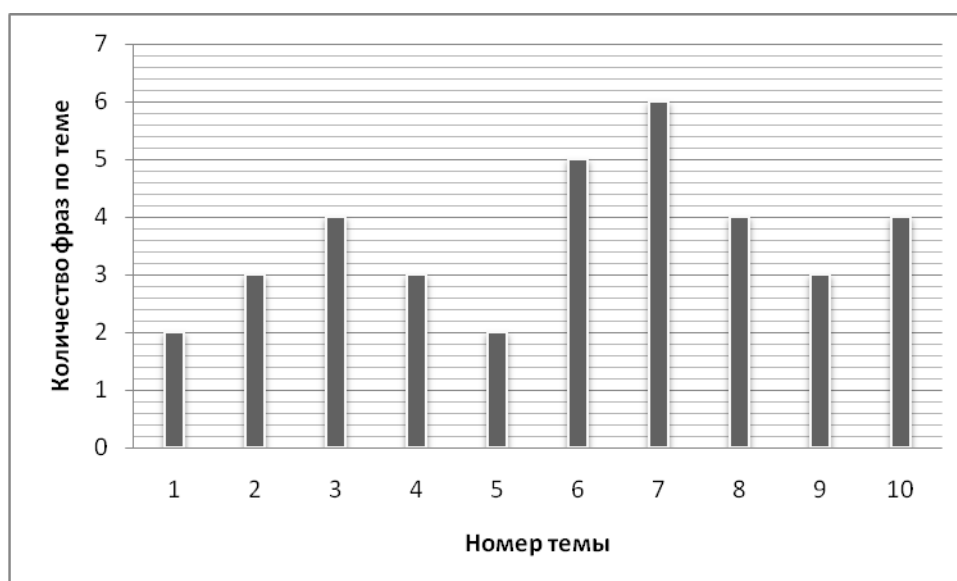


Рис. 2. Гистограмма по тесту юмористических фраз

Сделать выводы. Ответить на контрольные вопросы.

Стимульный материал «юмористические фразы» содержится в приложении 2.

Приложение 2

Набор юмористических фраз	Темы №
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.

- | | |
|---|--|
| <p>82. Чем продуктивнее творчество, тем нужнее холодильник.</p> <p>83. Ломал голову, а сломал шею.</p> <p>84. «А здесь я работаю для потомства», – гордо намекнул Евгений Сазонов, указывая посетителям на диван.</p> <p>85. Закон всеобщего тяготения к шаблону.</p> <p>86. Всем модам Отелло предпочитал декольте.</p> <p>87. Интеллигенты умирают сидя.</p> <p>88. Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.</p> <p>89. Сколько еще Дантесов прозябают в неизвестности!</p> <p>90. Забытый писатель искал забвение в вине.</p> <p>91. Многие женятся по любви, потому что не имеют возможности жениться по расчету.</p> <p>92. Модельеры призваны одевать женщин. Они же все время стараются их раздеть.</p> <p>93. Не лещ без бутылки.</p> <p>94. Даже роль Отелло исполняется правдивее, если есть личная заинтересованность.</p> <p>95. Любопытство к женщинам не должно быть праздным.</p> <p>96. Перед злоупотреблением не разбалтывай!</p> <p>97. Если жена не следит за модой, за ней можно не следить.</p> <p>98. Не всякая кучка могучая.</p> <p>99. Чем приятнее формы, тем безразличнее содержание.</p> <p>100. Графомания – это потребность души или семейного бюджета?</p> | |
|---|--|

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

ТЕМА: Психодиагностика свойств личности. «Определение основных свойств нервной системы»

Основные вопросы темы

1. Динамические особенности психики человека.
2. Нервные процессы.
3. Свойства нервных процессов, типы высшей нервной деятельности.
4. Определение основных свойств нервной системы по методике Я. Стреляу.

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 по-

стоянством. 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).

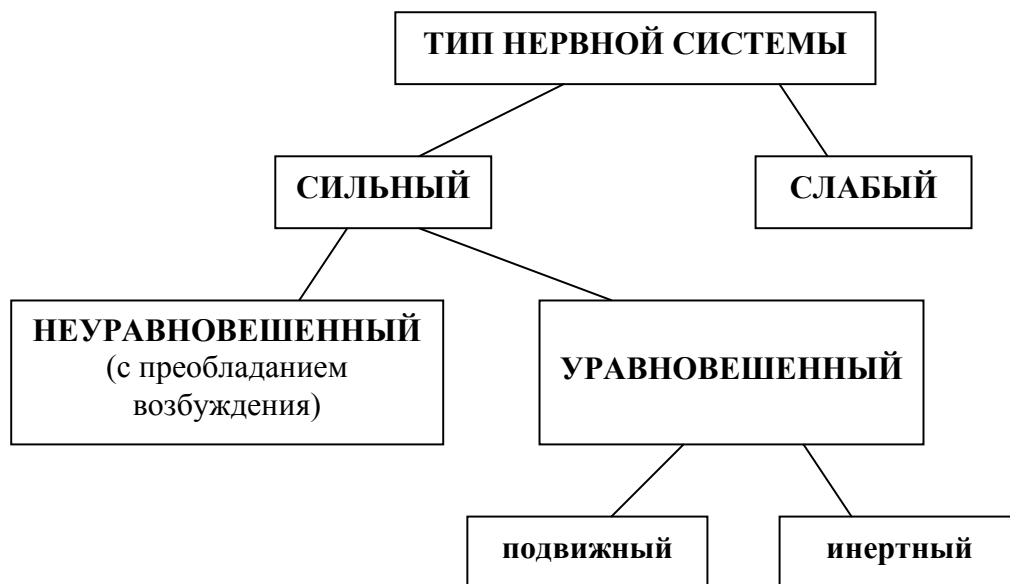


Рис. 1. Типы высшей нервной деятельности

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.

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.

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 .

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.

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 возвращаться 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?	
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		
9	Поручая кому-либо выполнение определенной работы, умеешь ли терпеливо ждать ее окончания?	
10	Засыпаешь ли одинаково хорошо, если ложишься спать в разное время суток?	
11	Сохраняешь ли сдержанность/ скромность/ молчание, если тебя просят об этом?	
12	Легко ли возвращаешься к работе, которую не выполнял в течение нескольких недель, месяцев?	
13	Умеешь ли (можешь ли) терпеливо давать объяснения?	
14		
	Любишь ли труд, требующий умственных усилий?	
15	Ощущаешь ли скуку или сонливость во время вы-	

<p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p>	<p>полнения однообразных занятий?</p> <p>Засыпаешь ли без труда после сильного эмоционального переживания?</p> <p>Можешь ли, если нужно, воздержаться от проявления своего преимущества?</p> <p>В присутствии незнакомых лиц сохраняется ли присущая тебе манера поведения?</p> <p>Легко ли сдерживаешь гнев или злость?</p> <p>Не падаешь ли духом в тяжелые минуты?</p> <p>Можешь ли, если нужно, приспособить свой образ жизни к характеру (способу) поведения отдельных лиц, группы?</p>	
<p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p> <p>31</p> <p>32</p> <p>33</p>	<p>Охотно ли принимаешь за ответственные поручения (обязанности)?</p> <p>Имеют ли обычно окружающие влияние на изменение твоего настроения?</p> <p>Продолжаешь ли сопротивляться при поражении?</p> <p>В присутствии кого-либо, от кого ты зависишь, говоришь ли так же свободно, открыто, как обычно?</p> <p>Принимаешь ли без гнева неожиданные изменения в расписании дня?</p> <p>Имеешь ли обычно на все готовый ответ?</p> <p>Можешь ли сохранять спокойствие, если ожидаешь важного решения (например, принятие в вуз, выезд за границу)?</p> <p>Без труда ли организуешь первые дни отпуска, каникул?</p> <p>Обладаешь ли быстрой реакцией (рефлексом)?</p> <p>Легко ли приспособливаешь свой ход или манеру (темп) еды к лицам, исполняющим те же действия медленнее?</p> <p>Ложась отдыхать, быстро ли ты засыпаешь?</p> <p>Охотно ли берешь слово на занятиях, на собрании?</p> <p>Легко ли тебя довести до плохого настроения?</p>	

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?	
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?	
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, жестикуляций?	

71	Любишь ли движение вокруг себя?	
72	Любишь ли выполнять работу, требующую больших усилий?	
	Можешь ли в течение длительного времени сосредоточить свое внимание на выполняемых действиях?	
73	Любишь ли занятия (работу), которые требуют выполнения быстрых движений?	
74	Владеешь ли собой в трудных жизненных ситуациях?	
	Встаешь ли, если нужно, сразу после пробуждения?	
75	Можешь ли по окончании порученной работы, если 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?	
78	Случается ли тебе так быстро говорить, что тебя трудно понять?	
	Можешь ли нормально работать, если не выспался?	
79	Можешь ли работать долгое время без перерыва?	
80	Можешь ли работать, если болит голова, зубы и т.п.?	
81	Спокойно ли продолжаешь занятие (действие), которое надлежит закончить, если знаешь, что коллеги развлекаются или ждут тебя?	
82		
83		
84	На неожиданные вопросы отвечаешь ли ты, как правило, быстро?	
85	Говоришь ли обычно быстро?	
86	Можешь ли спокойно работать, когда ожидаешь гостей?	
87		
88	Легко ли меняешь свое мнение под влиянием правильных доказательств?	
89	Терпелив ли ты?	
	Можешь ли приспособиться к ритму работы лично-	

90	<p>сти, более медленной, чем ты?</p> <p>Можешь ли так спланировать себе занятия, чтобы выполнить в одно время несколько поддающихся согласованию действий?</p> <p>Может ли веселое общество изменить твоё угнетённое настроение?</p>	
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	Решись ли ты на выступление против общественного мнения, если тебе кажется, что ты прав?	
104	Умеешь ли ты преодолевать состояние кратковременной депрессии?	
105		
106		

107	<p>Нормально ли засыпаешь при сильном умственном переутомлении?</p> <p>Умеешь ли спокойно долго ждать, например, в очереди?</p> <p>Воздерживаешься ли от вмешательства, если заранее известно, что оно нецелесообразно?</p>	
108	<p>Умеешь ли во время бурного разговора спокойно доказывать?</p>	
109	<p>Умеешь ли немедленно отреагировать на неожиданную ситуацию?</p>	
110	<p>Ведешь ли себя тихо, если тебя об этом просят?</p>	
111	<p>Поддаешься ли без большого сопротивления болезненным процедурам?</p>	
112	<p>Умеешь ли работать интенсивно?</p>	
113	<p>Охотно ли меняешь место развлечения, отдыха?</p>	
114	<p>Не доставляет ли тебе трудностей приспособление к новому расписанию /распорядку/ дня?</p>	
115	<p>Спешишь ли ты на помощь в неотложных случаях?</p>	
116	<p>Бывая на спортивных соревнованиях, в цирке и т.д., воздерживаешься ли от нежелательных криков, жестикulations?</p>	
117	<p>Любишь ли работу (занятия), требующую многих разговоров с различными людьми?</p>	
118	<p>Владеешь ли своей мимикой (гримасами, иронической улыбкой)?</p>	
119	<p>Любишь ли занятия, которые требуют энергичных или пружинистых движений?</p>	
120	<p>Считаешь ли себя отважным человеком?</p>	
121	<p>Ломается ли (изменяется ли) у тебя голос в непривычной обстановке?</p>	
122	<p>Можешь ли ты преодолеть разочарование в момент неудачи?</p>	
123	<p>Умеешь ли (можешь ли) в течение длительного времени сидеть (стоять) спокойно, если тебя об этом про-</p>	

124	сят?	
125	Можешь ли сдержать веселье, если это может кого-то обидеть?	
	Легко ли переходишь от грусти к радости?	
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 подготовительного периода?	
130		
131	Готов ли ты спешить на помощь с риском для собственной жизни?	
132		
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 возбуждательного процесса к процессу торможения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

ТЕМА: Психодиагностика свойств личности. «Определение основных свойств нервной системы

»

Основные вопросы темы

1. Понятие темперамента.
2. Основные свойства темперамента.
3. Характеристика типов темперамента.
4. Круг Айзенка.
5. Определение типа темперамента (опыт 2).
6. Установление наличия или отсутствия некоторых психологических свойств темперамента (опыты 3 и 4).

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 .

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.
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.

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.

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 приспособляетесь 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 T – темперамент;

X – холерический;

C – сангвинический;

Φ – флегматический;

M – меланхолический;

A – общее число «+» по всем типам;

Ax – число «+» в паспорте холерика;

Ac – число «+» в паспорте сангвиника;

Aφ – 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?	

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?	

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?	

<p>6. Всегда ли в детстве Вы немедленно делали то, что Вам приказывали?</p>	
<p>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? 19. Часто ли Вам что-то так надоедает, что Вы «сыты по горло»? 20. Чувствуете ли Вы неловкость в любой одежде, кроме повседневной? 21. Часто ли Ваши мысли отвлекаются, когда Вы пытаетесь сосредоточить свое внимание на определенном предмете? 22. Можете ли Вы быстро выражать свои мысли словами? 23. Часто ли Вы бываете погружены в свои мысли? 24. Полностью ли Вы свободны от предрассудков? 25. Нравятся ли Вам первоапрельские шутки? 26. Часто ли Вы думаете о своей работе (учебе)? 27. Очень ли Вы любите вкусно поесть? 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>	
<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>	

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

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

Интроверт

чувствительный,
беспокойный,
агрессивный,
возбудимый,
непостоянный,
импульсивный,
оптимистичный,
активный

Экстраверт

0

пассивный,
осмотрительный,
благоразумный,
миролюбивый,
управляемый,
надежный,
ровный,
спокойный

12

24

общительный,
контактный,
разговорчивый,
отзывчивый,
непринужденный,
жизнерадостный,
не склонный к беспо-
койству,
лидер

Стабильный

<p>вистые.</p> <p>19. Настойчивы в достижении цели.</p> <p>20. Склонны к резким сменам настроения.</p>	<p>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 растрачиваете 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 порицанию.</p> <p>13. Незлобны, проявляете снисходительность.</p> <p>14. Постоянны в интересах и отноше-</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 порицанию и одобрению.</p> <p>12. Предъявляете высокие требования к себе и к окружающим.</p> <p>13. Склонны к подозрительности.</p> <p>14. Склонны к мечтательности.</p> <p>15. Болезненно чувствительны и лег-</p>

<p>ниях.</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>ко 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, приготовит 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.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Психодиагностика характера

Основные вопросы темы

1. Понятие о характере.
2. Структура характера и симптомокомплексы его свойств.
3. Природные и социальные предпосылки характера.
4. Установить тип акцентуации характера личности (по методике К. Леонгарда).

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

ОПРОСНИК

Вопросы	Ответы
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?	

<p>5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?</p> <p>6. Считаете ли, что ваше настроение может меняться от глубокой радости до глубокой печали?</p> <p>7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?</p> <p>8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?</p> <p>9. Серьезный ли вы человек?</p> <p>10. Можете ли вы сильно воодушевиться?</p> <p>11. Предприимчивы ли вы?</p> <p>12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидел?</p> <p>13. Мягкосердечный ли вы человек?</p> <p>14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?</p> <p>15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?</p> <p>16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собакой?</p> <p>17. Считаете ли вы других людей достаточно требовательными друг к другу?</p> <p>18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?</p> <p>19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?</p> <p>20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?</p>	
<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 насланная 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>	
<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>	
<p>59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками 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</p>	

нем?

63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?

64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?

65. Часто ли вы смеетесь?

66. Можете ли вы быть приветливыми с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?

67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?

68. Сильно ли вы страдаете от несправедливости?

69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?

70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?

71. Пугливы ли вы?

72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на «седьмом небе», хотя объективных причин для этого нет?

73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?

74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?

75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?

76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий промежуток времени?

77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?

78. Переносите ли вы злость длительное время?

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 осто-

<p>рожны, нежели доверчивы?</p> <p>82. Часто ли вы видите страшные сны?</p> <p>83. Возникла ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?</p> <p>84. Становитесь ли вы радостным и веселым в окружении?</p> <p>85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?</p> <p>86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?</p> <p>87. Предпочитаете ли вы молчать (да) или вы словоохотливы (нет)?</p> <p>88. Смогли бы вы, если бы пришлось, участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?</p>	
---	--

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.

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 происшедшее, 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 энер-

гичностью. 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, скрупулезен, 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 слабым.

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 честоугодию 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 добросовестны, 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, отстоять 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 незащищенности 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 открытых 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.

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

те отрывки 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».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ

Основные вопросы темы

1. Понятие о группах.
2. Классификация групп по уровню межличностных отношений: диффузная группа, ассоциация, корпорация, коллектив.
3. Понятие психологического климата.
4. Исследовать психологический климат в группе.
5. Оценить уровень социально-психологического климата в коллективе по полярным профилям.
6. Выявить свойства, способствующие как сплочению коллектива, так и его разобщению.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ

Цель: диагностировать уровень сформированности группы, как коллектива и определить особенности его развития.

Необходимый материал: тест по определению уровня психологического климата в коллективе по полярным профилям.

Инструкция для испытуемого: оцените, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в Вашем коллективе. Прочтите сначала предложенный текст - слева, затем — справа и после этого знаком “+” отметьте в средней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по Вашему мнению.

Оценки

- 3 — свойство проявляется в коллективе всегда;
2 — свойство проявляется в большинстве случаев;
1 — свойство проявляется нередко;
0 — проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

Характеристика	3	2	1	0	-1	-2	-3	Характеристика
1. Преобладает бодрый, жизнерадостный								1. Преобладает подавленное настроения.

тон настроения.							
2. Доброжелательность в отношениях и антипатии.							2. Конфликтность в отношениях, взаимные симпатии.
3. В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание.							3. Группировки конфликтуют между собой.
4. Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности.							4. Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности.
5. Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива.							5. Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство.
6. С уважением относятся к мнению друг друга.							6. Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению товарищей.
7. Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные.							7. Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива.
8. В трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение “один за всех, и все за одного”.							8. В трудные минуты коллектив “раскисает”, возникают ссоры, растерянность, взаимные обвинения.
9. Чувство гордости за коллектив, если его отмечают руководители.							9. К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно.

10. Коллектив активен, полон энергии.							10. Коллектив инертен и пассивен.
11. Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе.							11. Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность.
12. Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно.							12. Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах.
13. В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам поддерживают слабых, выступают в их защиту.							13. Коллектив заметно разделяется на “привилегированных”; пренебрежительное отношение к слабым.

Обработка полученных данных осуществляется в несколько этапов.

Первый этап: необходимо сложить все абсолютные величины сначала (+), потом (-) оценок, данных каждым участником опроса. Затем из большей величины вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатывают ответы каждого члена коллектива.

Второй этап: все цифры, полученные после обработки ответов каждого ученика, необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с “ключом” методики:

+22 и более — это высокая степень благоприятности социально-психологического климата;

от 8 до 22 — средняя степень благоприятности социально-психологического климата;

от 0 до 8 — низкая степень (незначительная) благоприятности;

от 0 до (-8) — начальная неблагоприятность социально-психологического климата;

от (-8) до (-10) - средняя неблагоприятность;
от (-10) и ниже в отрицательную сторону — сильная неблагоприятность.

Такой подсчет можно сделать по каждому свойству:

- а) записать, а затем сложить оценки, данные отдельному свойству каждым участником опроса;
- б) полученную цифру разделить на число участников. Когда будут подсчитаны индексы по каждому свойству, выстраивают ранжированный ряд из этих цифр, по степени убывания их величины. Таким образом, мы выявляем свойства, способствующие как сплочению коллектива (положительные), так и его разобщению (свойства с отрицательным знаком).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

1. *Гуревич, П.С.* Психология и педагогика [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Гуревич П.С. – Электрон. текстовые данные. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 320 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8121>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. *Резепов, И.Ш.* Психология и педагогика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Резепов И.Ш. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. – 105 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1141>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.
3. *Рогов Е.И.* Общая психология / под. общ. ред. Е.И. Рогова.- Ростов н/Д: Изд. Центр «МартТ»; Феникс, 2010. – 560 с.
4. *Столяренко, Л.Д.* Психология и педагогика: учебник / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин, В.Е. Столяренко. – Ростов н /Д: «Феникс», 2010. – 636 с.
5. *Льноградская, О.И.* Исследование мотивационно-познавательной сферы: практикум / Сост. О.И. Льноградская, Е.Н. Руднева, В.В. Костянов. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2014. – 60 с.

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

РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Электронный журнал и справочно-исследовательский интернет-ресурс Текстология.Ру [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.textology.ru/index.html>
2. Электронная библиотека трудов сотрудников СамГТУ [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://irbis.samgtu.ru>
3. Книги по психологии и педагогике [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.edubib.ru/books/books-psihologia.html>.

