

С.Д. НЕКРАСОВ, З.И. РЯБИКИНА, Г.Г. ТАНАСОВ

---

# **ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ СВОЙСТВА**

**ПРАКТИКУМ**

---

Министерство образования и науки Российской Федерации  
КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

С.Д. НЕКРАСОВ, З.И. РЯБИКИНА, Г.Г. ТАНАСОВ

## ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ СВОЙСТВА

ПРАКТИКУМ

Краснодар  
2017

УДК 159.953  
ББК 88.37  
Н 48

Рецензенты:

Доктор психологических наук, профессор  
*Г.Б. Горская*

Доктор психологических наук, профессор  
*Г.Ю. Фоменко*

**Некрасов, С.Д., Рябикина, З.И., Танасов, Г.Г.**

**Н 48** Личность и ее свойства: практикум: учеб.-метод. пособие /  
С.Д. Некрасов, З.И. Рябикина, Г.Г. Танасов. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2017. – 109 с. – 500 экз.  
ISBN 978-5-8209-1354-9

Издание включает методические материалы для практических занятий, задания для аттестации, рекомендуемую литературу.

Адресуется студентам различных форм обучения по направлению «Психология», а также может быть полезно студентам других гуманитарных направлений.

УДК 159.9.07  
ББК 88.5

ISBN 978-5-8209-1354-9

© Кубанский государственный  
университет, 2017  
© Некрасов С.Д., 2017  
© Рябикина З.И., 2017  
© Танасов Г.Г., 2017

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебная дисциплина «Общая психология» включает раздел о личности и ее свойствах. Этот учебный предмет входит в состав базовой части основной образовательной программы по направлению подготовки «Психология».

Целью пособия «Личность и ее свойства: практикум» является помощь преподавателю в проведении практической части занятий по предмету и помощь студенту в овладении инструментами исследования, направленными на выявление отдельных проявлений личности, используя при этом известные методики сбора эмпирического материала и математические методы обработки и анализа.

Работа с преподавателем на занятиях и самостоятельная работа студента с пособием позволят ему познакомиться со следующими темами:

- нейродинамические особенности и темперамент человека;
- конституциональные типологии личности;
- половой диморфизм и гендерный статус личности;
- образ-Я как ядро личности и самооценка;
- личность и ее проявления в общении;
- локус контроля как свойство личности.

Пособие поможет студенту овладеть умениями использовать методики, направленные на выявление отдельных свойств личности:

- методика Г. Айзенка «Тип темперамента»;
- методика Я. Стреляу «Тип темперамента»;
- методика наблюдения «Тип темперамента» по С.Л. Рубинштейну;
- методика наблюдения «Определение конституционального типа личности» по У. Шелдону;
- методика О.Г. Лопуховой «Гендерная идентичность личности»;
- методика С.А. Будасси «Самооценка личности»;
- методика Э. Берна «Транзактный анализ общения»;
- методика Г. Айзенка «Самооценка психических состояний»;

- методика В.В. Знакова «Макиавеллизм»;
- методика Д. Роттера «Локус контроля».

В пособии представлены: краткое изложение теоретического материала, методики измерения свойств личности, интерактивные задания по применению методик, рекомендации по протоколированию эмпирических данных в *Microsoft Office Excel*, применению математических методов, задания для самостоятельного изучения отдельных тем.

Методики взяты из различных информационных источников (сборники методик разных авторов, интернет-сайты). Тексты, раскрывающие их содержание, отредактированы в соответствии с содержанием учебного курса, добавлены бланки ответов, описана последовательность протоколирования сырых данных и т.д.

Разделы пособия содержат практические интерактивные задания для практических занятий и текущей аттестации. Для контроля знаний используется рейтинговая система оценок. Аттестация осуществляется на основе рейтинга, отражающего результаты работы студента в течение семестра:

- выполнение интерактивных заданий на практических занятиях;
- выполнение заданий, предназначенных для самостоятельной работы.

Предлагаемое пособие поможет студентам различных форм обучения по направлению «Психология» успешно освоить раздел о личности и ее свойствах в рамках учебной дисциплины «Общая психология». Пособие также может быть полезно студентам других гуманитарных направлений.

# 1. НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ТЕМПЕРАМЕНТ ЧЕЛОВЕКА

## 1.1. ОРТОГОНАЛЬНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА Г. АЙЗЕНКА

Согласно концепции Ганса Юргена Айзенка особенности темперамента человека можно выявить по двум ортогональным осям:

- горизонтальной оси «интроверсия–экстраверсия»;
- вертикальной оси «эмоциональная стабильность–эмоциональная нестабильность», или «нейротизм».



Рис. 1. Схема типов темперамента

Оси отражают представления Г. Айзенка об основных свойствах личности. Свойства генетически детерминированы. Их выраженность связана со скоростью выработки условных рефлексов, их прочностью, балансом процессов возбуждения-торможения в центральной нервной системе.

Показатели экстраверсии-интроверсии и нейротизма у большинства испытуемых располагаются между полюсами, чаще где-то близко к центру. Удаленность показателя от центра свидетельствует о степени отклонения от среднего с соответствующей выраженностью личностных свойств.

Интроверсия (низкие значения по оси «интроверсия – экстраверсия») характеризуется замкнутостью, сдержанностью, настойчивостью, степенностью, надежностью, ригидностью, субъективизмом, скромностью. Интроверт направлен на свой внутренний мир, подвержен интроспективным размышлениям, мало смеется, не склонен к телесным наслаждениям, отдален от всех, кроме близких людей. Он планирует свои действия заблаговременно, любит порядок во всем и держит свои чувства под строгим контролем, холоден, обычно застенчив, не следует внезапным побуждениям, на него можно положиться. Ему нужны паузы между событиями и состояниями, чтобы успешно с ними справиться, поэтому он часто погружен в себя, испытывает трудности, устанавливая контакты с людьми и адаптируясь к реальности. В большинстве случаев интроверт спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия продуманны и рациональны. Круг друзей у него невелик. Интроверт высоко ценит этические нормы, задумывается над тем, что и как будет делать, не поддается моментальным побуждениям, пессимистичен. Интроверт не любит волнений, придерживается заведенного жизненного порядка.

Экстраверсия (высокие значения по оси «интроверсия – экстраверсия») характеризуется открытостью, общительностью, импульсивностью, уступчивостью, динамичностью, игривостью, тщеславностью, несдержанностью, экспансивностью. Экстраверт любит вечеринки, нуждается в людях, не лезет за словом в карман, любит перемены, склонен преувеличивать, любит публично выступать, рассказывать анекдоты, вызвать смех. Он часто беззаботен, весел, оптимистичен, любит смеяться, имеет широкий круг знакомств, вспыльчив, не всегда на него можно положиться. Для него характерен слабый контроль над эмоциями и чувствами, хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах. Он отзывчив, жизнерадостен, уверен в себе, стремится к лидерству, к

развлечением, любит рисковать, остроумен, не всегда обязателен. У экстравертов процессы возбуждения и торможения подвижные, соответственно, такие люди быстрее переключаются, им физиологически нужно меньше времени на переход из одного состояния в другое.

Эмоциональная стабильность (низкие значения по оси «нейротизм») характеризуется спокойствием, уравновешенностью, уверенностью, решительностью. Эмоционально стабильный человек не бросает дело ради смены обстановки, из-за того, что ему надоело, не бросает дело при столкновении с трудностями, доброту возводит в принцип, этому человеку можно доверять, для него характерны совестливость и настойчивость перед лицом трудностей.

Эмоциональная нестабильность (высокие значения по оси «нейротизм») характеризуется эгоцентричностью, эгоистичностью, бесстрастностью, неконтактностью, неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. Эмоционально нестабильный человек отличается неуравновешенностью нервно-психических процессов, эмоциональной неустойчивостью. Он легко возбудимый, ему свойственны изменчивость настроения, чувствительность, а также тревожность, мнительность, медлительность, нерешительность. Для эмоционально нестабильного человека (нейротика) характерно: непостоянство настроения, склонность к злости и раздражению, подверженность крайнему гневу.

Показатели экстраверсии-интроверсии и нейротизма независимы, биполярны, ортогональны. Каждый из них представляет собой континуум между двумя полюсами крайне выраженного личностного свойства. Сочетание этих двух в разной степени выраженных свойств и создает неповторимое своеобразие личности. Тип темперамента человека представляет собой комбинацию высокой или низкой оценок этих измерений.



## Методика Г. Айзенка «Тип темперамента»

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

### Инструкция

Вам предлагается прочитать 57 вопросов. Выберите из вариантов ответа тот, который соответствует Вашей точке зрения. В таблице ответов рядом с вопросом поставьте знак «+» в колонке с выбранным вариантом ответа.

Не тратьте время на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит в голову.

### Таблица ответов

№	Вопрос	Да	Нет
1	Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать возбуждение?		
2	Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях?		
3	Вы человек беспечный?		
4	Вам очень трудно отвечать «нет»?		
5	Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-либо предпринять?		
6	Если Вы обещаете что-либо сделать, всегда ли Вы сдерживаете свои обещания?		
7	Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?		
8	Обычно Вы поступаете быстро, не раздумывая?		
9	Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?		
10	Сделали бы Вы почти все что угодно на спор?		
11	Возникает ли у Вас чувство робости и смущения, когда Вы хотите завести разговор с симпатичной(ным) незнакомкой(цем)?		
12	Выходите ли Вы иногда из себя?		
13	Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?		
14	Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?		
15	Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали что-нибудь, чего не следовало бы делать?		

№	Вопрос	Да	Нет
16	Легко ли Вас обидеть?		
17	Любите ли Вы часто бывать в компании?		
18	Бывают ли у вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?		
19	Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что все горит в руках?		
20	Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких Вам?		
21	Часто ли Вы мечтаете?		
22	Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?		
23	Часто ли Вас беспокоит чувство вины?		
24	Все ли Ваши привычки хороши и желательны?		
25	Способны ли Вы всю повеселиться в компании?		
26	Считаете ли Вы себя человеком чувствительным?		
27	Считают ли Вас человеком веселым?		
28	Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, Вы испытываете чувство, что могли бы сделать лучше?		
29	Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?		
30	Вы иногда сплетничаете?		
31	Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что приходят разные мысли?		
32	Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то Вы предпочитаете прочитать об этом в книге?		
33	Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение?		
34	Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?		
35	Бывают ли у Вас приступы страха?		
36	Всегда бы Вы платили за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?		
37	Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?		
38	Раздражительны ли Вы?		
39	Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?		

№	Вопрос	Да	Нет
40	Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?		
41	Вы ходите неторопливо?		
42	Вы когда-нибудь опаздывали?		
43	Часто ли Вам сняться кошмары?		
44	Верно ли, что Вы никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?		
45	Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?		
46	Вы бы чувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?		
47	Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?		
48	Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?		
49	Можете ли Вы сказать, что Вы весьма уверенный в себе человек?		
50	Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают Вам на Ваши личные промахи?		
51	Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?		
52	Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
53	Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?		
54	Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?		
55	Беспокоитесь, ли Вы о своем здоровье?		
56	Любите ли Вы подшучивать над другими?		
57	Страдаете ли Вы от бессонницы?		

### Протоколирование

Протокол заполняется в файле *Microsoft Office Excel*.

Первый лист файла назовите «*Айзенк Т*».

В первой строке *листа* «*Айзенк Т*» дайте названия столбцам таблицы: «№», «дата», «возраст», «пол», вариант ответа на вопрос с номером вопроса: «да1», «нет1», «да2», «нет2», «да3», «нет3», ..., «да57», «нет57».

Пронумеруйте бланки методики, заполненные испытуемыми.

Занесите в отдельные строки таблицы данные из бланков каждого испытуемого «№», «дата», «возраст», «пол», где «№» – это номер бланка испытуемого.

Занесите ответы испытуемого на вопросы методики (*сырые* данные) в соответствующую колонку таблицы по следующим правилам:

- «1», если выбран знак «+» для ответа на вопрос;
- «0», если не выбран знак «+» для ответа на вопрос.

Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал:

- «Искренность – скрытность»;
- «Интроверсия – экстраверсия»;
- «Нейротизм».

### **Формулы для вычисления значений шкал методики**

Шкала «Искренность–скрытность» = да6 + нет12 + нет18 + да24 + нет30 + да36 + нет42 + нет48 + нет54.

Шкала «Интроверсия–экстраверсия» = да1 + да3 + нет5 + да8 + да10 + да13 + нет15 + да17 + нет20 + да22 + да25 + да27 + нет29 + нет32 + нет34 + нет37 + да39 + нет41 + да44 + да46 + да49 + нет51 + да53 + да56.

Шкала «Нейротизм» = да2 + да4 + да7 + да9 + да11 + да14 + да16 + да19 + да21 + да23 + да26 + да28 + да31 + да33 + да35 + да38 + да40 + да43 + да45 + да47 + да50 + да52 + да55 + да57.

### **Интерпретация значений шкал методики**

#### *Шкала «искренность – скрытность»*

Значения по шкале «Искренность – скрытность» не относятся к концепции типа темперамента, но позволяют установить уровень искренности испытуемого в ответах на вопросы методики.

*До 3 баллов* – у человека нормальный уровень искренности, его ответы на вопросы в основном соответствуют его точке зрения.

*4 или 5 баллов* – у человека граничный уровень искренности-скрытности. Его ответы на одни вопросы соответствуют его точке зрения, а на другие вопросы мало соответствуют его точке зрения.

*От 6 баллов* – у человека недостаточный уровень искренности, что делает сомнительным результат проведенного исследования.

#### *Шкала «Интроверсия – экстраверсия»*

*До 4 баллов* – у человека высокий уровень интроверсии.

*От 5 до 9 баллов* – у человека обычный уровень интроверсии.

*От 10 до 14 баллов* – у человека граничный уровень интроверсия – экстраверсия.

*От 15 до 19 баллов* – у человека обычный уровень экстраверсии.

*От 20 баллов* – у человека высокий уровень экстраверсии.

#### *Шкала «Нейротизм»*

*До 4 баллов* – у человека высокий уровень эмоциональной стабильности.

*От 5 до 9 баллов* – у человека обычный уровень эмоциональной стабильности.

*От 10 до 14 баллов* – у человека граничный уровень эмоциональной стабильности – эмоциональной нестабильности.

*От 15 до 19 баллов* – у человека обычный уровень эмоциональной нестабильности.

*От 20 баллов* – у человека высокий уровень эмоциональной нестабильности.

#### **Схема для определения типа темперамента испытуемого**

До определения типа темперамента испытуемого рассматривают значения по шкале «Искренность – скрытность» для того, чтобы установить уровень искренности испытуемого в ответах на вопросы методики. Если уровень искренности близок к нормальному, тогда строится графический рисунок для определения типа темперамента испытуемого.

На рисунке горизонтальная ось – шкала «Интроверсия – экстраверсия», а вертикальная ось – шкала «Нейротизм».



Для определения типа темперамента испытуемого необходимо отметить на схеме точку с координатами, соответствующими результатам выполнения методики испытуемым, для которой:

– на горизонтальной оси отмечается оценка по шкале «Интроверсия – экстраверсия»;

– на вертикальной оси отмечается оценка по шкале «Нейротизм».

Точка укажет на ведущий тип темперамента у испытуемого.

Если точка попадает на ось, то можно говорить о граничном типе темперамента.

Чем ближе точка расположена к центру схемы, тем черты темперамента проявляются слабее. Чем дальше точка от центра схемы, тем черты темперамента проявляются сильнее.

## Интерактивные задания

1. Ответьте самостоятельно на вопросы методики Г. Айзенка «Тип темперамента» и заполните таблицу ответов методики.

### Пример протокола в Excel

The screenshot shows an Excel spreadsheet with the following data:

№	дата	возраст	пол	да1	нет1	да2	нет2	да3	нет3	да4	нет4	да5	нет5	да6	нет6	да7	нет7	да8	нет8	да9	нет9	да10	нет10
1	1 дек.15	23	мужской	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0

2. Создайте в Excel файл **Практикум по ОП.xlsx**. Первый лист файла назовите *Айзенк Т*. Перенесите данные из таблицы ответов методики в таблицу листа *Айзенк Т*.

### Пример заполнения шкал в Excel

The screenshot shows an Excel spreadsheet with the following data:

нет49	да50	нет50	да51	нет51	да52	нет52	да53	нет53	да54	нет54	да55	нет55	да56	нет56	да57	нет57	Искренность – скрытность	Интроверсия – экстраверсия	Нейротизм	
1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	3	17	5

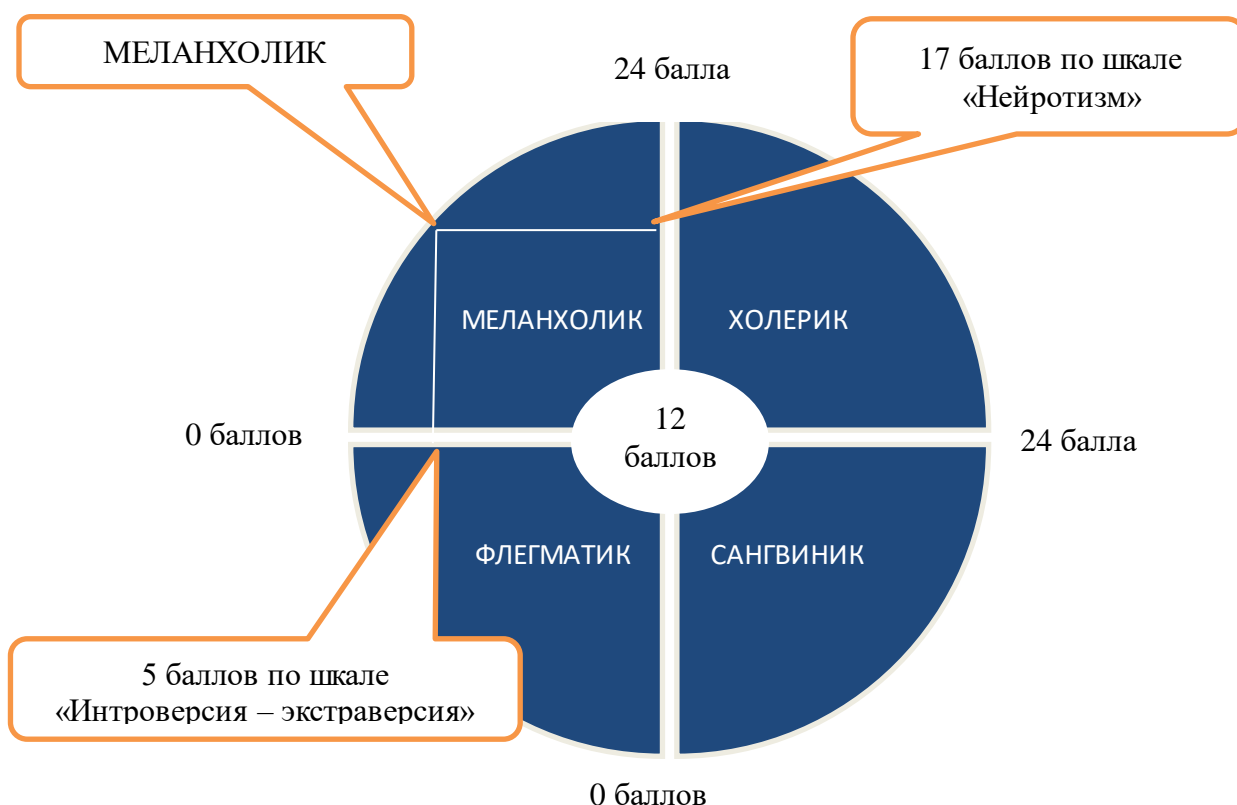
3. Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал методики: «Искренность–скрытность», «Интроверсия–экстраверсия», «Нейротизм».

4. Вычислите значения шкал методики, используя соответствующую формулу.

5. Определите тип своего темперамента.

### Пример определения выявленного типа темперамента

Видно, что значения по шкале «Искренность – скрытность» равны 2, значит уровень искренности испытуемого близок к нормальному. Построим графический рисунок для определения типа темперамента испытуемого, получившего 5 баллов по шкале «Интроверсия – экстраверсия» и 17 баллов по шкале «Нейротизм».



Для определения типа темперамента испытуемого необходимо отметить на схеме точку с координатами, соответствующими результатам выполнения методики испытуемым, для которой:

- на горизонтальной оси отметим 5 баллов – результат по шкале «Интроверсия – экстраверсия»;
- на вертикальной оси отметим 17 баллов – результат по шкале «Нейротизм».

Точка с координатами (5 баллов; 17 баллов) согласно схеме показывает, что тип темперамента испытуемого – меланхолик.



### *Задания для самостоятельной работы*

1. Подготовьте четыре бланка методики Г. Айзенка «Тип темперамента».
2. Выберите четырех испытуемых и предложите им ответить на вопросы методики Г. Айзенка «Тип темперамента».
3. Пронумеруйте бланки ответов испытуемых, начиная с № 2.
4. Перенесите в файл **Практикум по ОП.xlsx** на лист **Айзенк Т** данные из таблиц ответов испытуемых.
5. Для каждого испытуемого вычислите значения шкал методики, используя соответствующую формулу.
6. Определите тип темперамента каждого испытуемого, используя схему типа темперамента.
7. Составьте психологические портреты (тип темперамента по Г. Айзенку) каждого испытуемого.

## Бланк методики

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

### Инструкция

Вам предлагается прослушать 57 вопросов. Выберите из вариантов ответа тот, который соответствует Вашей точке зрения. В таблице ответов рядом с номером вопроса поставьте знак «+» в колонке с выбранным вариантом ответа.

Не тратьте времени на раздумья, давайте первый ответ, который приходит в голову.

Таблица ответов

Номер вопроса	Да	Нет	Номер вопроса	Да	Нет	Номер вопроса	Да	Нет
1			20			39		
2			21			40		
3			22			41		
4			23			42		
5			24			43		
6			25			44		
7			26			45		
8			27			46		
9			28			47		
10			29			48		
11			30			49		
12			31			50		
13			32			51		
14			33			52		
15			34			53		
16			35			54		
17			36			55		
18			37			56		
19			38			57		

## 1.2. РЕГУЛЯТИВНАЯ КОНЦЕПЦИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА Я. СТРЕЛЯУ

Исследователь нервной системы Иван Петрович Павлов выделил основные свойства нервных процессов (силу/слабость; уравновешенность/неуравновешенность; с преобладанием торможения или возбуждения) и соответствующие типы высшей нервной деятельности человека, которые являются физиологическими основаниями типа темперамента человека: сангвиник, меланхолик, флегматик, холерик.

Ян Стреляу, опираясь на теорию И.П. Павлова, разработал регулятивную концепцию темперамента человека, основанную на том, что тип высшей нервной деятельности «складывается из характерной для отдельных индивидов совокупности основных свойств нервной системы – силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения»<sup>1</sup>, а свойства темперамента «вливают на выбор деятельности с таким уровнем стимуляции, который адекватен детерминированной уровнем реактивности потребности индивида»<sup>2</sup>.

Согласно регулятивной теории темперамента к основным характеристикам темперамента относятся проявляемые человеком реактивность и активность.

Реактивность характеризуется уровнем интенсивности реакции человека на внешние воздействия и проявляется в регуляции поведения, чувствительности и выносливости человека.

Активность характеризуется направленностью поведения на определенную цель и проявляется в количестве и разнообразии действий человека.

Ян Стреляу разработал методику «Свойства темперамента», которая была адаптирована отечественными психологами Н.Р. Даниловой и Ф.Г. Шмелёвым, предназначенную для определения у испытуемых:

---

<sup>1</sup> Стреляу Я. О темпераменте с точки зрения высшей нервной деятельности. URL: <http://www.psychology-online.net/articles/doc-1142.htm>

<sup>2</sup> Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М., 1982. С. 227.

- силу процессов возбуждения (уровень выносливости);
- силу процессов торможения (уровень самоконтроля);
- силу подвижности нервных процессов (уровень переключаемости активности);
- силу уравновешенности нервных процессов (уровень эмоциональности).

### **Методика Я. Стреляу «Свойства темперамента»**

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

#### *Инструкция*

Вам предлагается прочитать 134 вопроса. Выберите из вариантов ответа тот, который соответствует Вашей точке зрения. В таблице ответов рядом с вопросом поставьте знак «+» в колонке с выбранным вариантом ответа.

Не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит в голову; старайтесь избегать промежуточного, неопределенного ответа «Не знаю».

#### *Таблица ответов*

№	Вопрос	Нет	Не знаю	Да
1	Легко ли Вы сходитесь с людьми?			
2	Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до тех пор, пока не получите соответствующего распоряжения?			
3	Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?			
4	Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?			
5	Воздерживаетесь ли Вы во время спора от неделовых, эмоциональных аргументов?			
6	Легко ли Вам втянуться в работу после длительного перерыва, например, после отпуска или каникул?			

№	Вопрос	Нет	Не знаю	Да
7	Забываете ли об усталости, если работа Вас полностью поглощает?			
8	Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?			
9	Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?			
10	Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?			
11	Легко ли Вы возвращаетесь к работе, которой не занимались несколько недель или месяцев?			
12	Умеете ли Вы терпеливо объяснять?			
13	Любите ли Вы работу, требующую умственного напряжения?			
14	Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?			
15	Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?			
16	Способны ли Вы, когда требуется, воздержаться от проявления своего превосходства?			
17	Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?			
18	Ведете ли Вы себя естественно в присутствии незнакомых людей?			
19	В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?			
20	Умеете ли Вы, когда требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?			
21	Охотно ли Вы беретесь за ответственную работу?			
22	Влияет ли обычно окружение на Ваше настроение?			
23	Способны ли Вы стойко переносить поражения?			
24	Разговариваете ли Вы в присутствии кого-то, чьим мнением особенно дорожите, столь же свободно, как обычно?			

№	Вопрос	Нет	Не знаю	Да
25	Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в Вашем распорядке дня?			
26	Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул и т. п.?			
27	В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения (например, результат экзамена, поездка за границу)?			
28	Есть ли у Вас на все готовые ответы?			
29	Обладаете ли Вы так называемой быстрой реакцией?			
30	Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру есть к походке или манере есть людей более медлительных?			
31	Быстро ли Вы засыпаете?			
32	Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?			
33	Легко ли Вам испортить настроение?			
34	Трудно ли Вам оторваться от работы?			
35	Умеете ли Вы воздержаться от работы, если это мешает другим?			
36	Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?			
37	Легко ли Вы срабатываетесь с людьми?			
38	Всегда ли Вы, когда Вам предстоит что-нибудь важное, обдумываете свои поступки?			
39	В состоянии ли Вы, читая текст, проследить с начала до конца ход мыслей автора?			
40	Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?			
41	Воздерживаетесь ли Вы от ненужного спора с человеком, который не прав?			
42	Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?			
43	В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?			
44	Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?			

№	Вопрос	Нет	Не знаю	Да
45	Можете ли Вы работать ночью, если работали днем?			
46	Быстро ли Вы читаете беллетристику?			
47	Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?			
48	Умеете ли Вы держать себя в руках, если этого требуют обстоятельства?			
49	Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?			
50	В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной реакции?			
51	Трудно ли Вам работать при шуме?			
52	Умеете ли Вы, когда необходимо, воздержаться от того, чтобы «резать правду-матку»?			
53	Успешно ли Вы справляетесь с волнением перед экзаменом, встречей с начальником?			
54	Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?			
55	Любите ли Вы частые перемены?			
56	Восстанавливает ли Вам силы ночной отдых, после того как Вы тяжело работали весь день?			
57	Избегаете ли Вы занятий, требующих выполнения в непродолжительный срок разнородных действий?			
58	Самостоятельно ли Вы обычно боретесь с трудностями?			
59	Перебиваете ли Вы собеседников?			
60	Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?			
61	В состоянии ли Вы напряженно работать (заниматься)?			
62	Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?			
63	Имеет ли для Вас значение постоянное место на работе, за столом, на лекции и т.п.?			
64	Легко ли Вы переходите от одного занятия к другому?			

№	Вопрос	Нет	Не знаю	Да
65	Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять важное решение?			
66	Легко ли Вы преодолеваете препятствия?			
67	Вы заглядываете в чужие письма, вещи?			
68	Скучно ли Вам во время всегда одинаково протекающих действий, занятий?			
69	Соблюдаете ли Вы правила поведения в общественных местах?			
70	Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестыкуляций?			
71	Любите ли Вы оживленную обстановку?			
72	Любите ли Вы деятельность, требующую определенных усилий?			
73	В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?			
74	Любите ли Вы занятия, требующие быстрых движений?			
75	Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?			
76	Встаете ли Вы, если нужно, сразу после того, как проснулись?			
77	Способны ли Вы, если требуется, закончив порученную Вам работу, терпеливо ждать, пока не окончат свою работу другие?			
78	В состоянии ли Вы, после того как увидите что-либо неприятное, действовать столь же четко, как обычно?			
79	Быстро ли Вы просматриваете ежедневные газеты?			
80	Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?			
81	Можете ли Вы, не выспавшись, нормально работать?			
82	В состоянии ли Вы работать длительное время без перерыва?			



№	Вопрос	Нет	Не знаю	Да
83	В состоянии ли Вы работать, если у Вас болит голова, зуб и т.п.?			
84	В состоянии ли Вы, если это необходимо, спокойно кончить работу, зная, что Ваши товарищи развлекаются или ждут Вас?			
85	Отвечаете ли Вы, как правило, быстро на неожиданные вопросы?			
86	Говорите ли Вы обычно быстро?			
87	Можете ли Вы спокойно работать, если ждете гостей?			
88	Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием убедительных аргументов?			
89	Терпеливы ли Вы?			
90	Умеете ли Вы приспособиться к ритму работы более медлительного человека?			
91	Умеете ли Вы так спланировать работу, чтобы одновременно выполнять несколько совместных действий?			
92	Может ли веселая компания изменить Ваше подавленное настроение?			
93	Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?			
94	Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?			
95	Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?			
96	Сохраняете ли Вы спокойствие, когда страдает кто-нибудь из близких Вам людей?			
97	Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных ситуациях?			
98	Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?			
99	Можете ли Вы сразу же прервать разговор, если это требуется?			
100	Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других?			

№	Вопрос	Нет	Не знаю	Да
101	Любите ли Вы часто менять род работы?			
102	Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-либо из ряда вон выходящее?			
103	Воздерживаетесь ли Вы от неуместных улыбок?			
104	Начинаете ли Вы сразу работать интенсивно?			
105	Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?			
106	В состоянии ли Вы преодолеть временную депрессию?			
107	Засыпаете ли Вы с трудом, сильно устав от умственного труда?			
108	В состоянии ли Вы спокойно ждать, например, в очереди?			
109	Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?			
110	В состоянии ли Вы спокойно прибегать к аргументации во время резкого разговора?			
111	В состоянии ли Вы мгновенно реагировать в сложных положениях?			
112	Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?			
113	Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?			
114	Умеете ли Вы интенсивно работать?			
115	Охотно ли Вы меняете места развлечений и отдыха?			
116	Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?			
117	Спешите ли Вы на помощь в несчастных случаях?			
118	Воздерживаетесь ли Вы от нежелательных выкриков и жестов на спортивных матчах, в цирке и т.п.?			

№	Вопрос	Нет	Не знаю	Да
119	Любите ли Вы работу, требующую частых разговоров с разными людьми?			
120	Владете ли Вы своей мимикой?			
121	Любите ли Вы работу, требующую частых энергичных движений?			
122	Считаете ли Вы себя смелым?			
123	Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?			
124	Умеете ли Вы преодолевать уныние, вызванное неудачей?			
125	Если Вас об этом просят, в состоянии ли Вы длительное время стоять (сидеть) спокойно?			
126	В состоянии ли Вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?			
127	Легко ли Вы переходите от печали к радости?			
128	Легко ли Вас вывести из себя?			
129	Соблюдаете ли Вы без труда принятые в Вашей среде правила поведения?			
130	Любите ли Вы выступать публично?			
131	Приступаете ли Вы обычно к работе быстро, без длительной подготовки?			
132	Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?			
133	Энергичны ли Вы в движениях?			
134	Охотно ли Вы выполняете ответственную работу?			

### Протоколирование

Протокол заполняется в файле **Практикум по ОП.xlsx**.

Следующий лист файла назовите **«Стреляю Т»**.

В первой строке *листа «Стреляю Т»* дайте названия столбцам таблицы: «№», «дата», «возраст», «пол». Следующие столбцы назовите: 1, 2, 3, ..., 134 (номера вопросов методики).

Пронумеруйте бланки методики, заполненные испытуемыми.

Занесите в отдельные строки таблицы данные из бланков каждого испытуемого «№», «дата», «возраст», «пол».

Занесите ответы испытуемого на вопросы методики (*сырые данные*) в соответствующую колонку таблицы по следующим правилам.

Для «прозрачных» номеров вопросов таблицы ответов:

- «0», если на вопрос ответ «Нет»;
- «1», если на вопрос ответ «Не знаю»;
- «2», если на вопрос ответ «Да».

Для «черных» номеров вопросов таблицы ответов:

- «0», если на вопрос ответ «Да»;
- «1», если на вопрос ответ «Не знаю»;
- «2», если на вопрос ответ «Нет».

Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал: «Процесс возбуждения»; «Процесс торможения»; «Подвижность нервных процессов»; «Уравновешенность нервных процессов».

### **Формулы для вычисления значений шкал методики**

Шкала «Процесс возбуждения» = сумма баллов ответов на вопросы: 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 47, 51, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 107, 113, 114, 117, 121, 122, 123, 124, 130, 132, 133, 134.

Шкала «Процесс торможения» = сумма баллов ответов на вопросы: 2, 5, 8, 10, 12, 16, 18, 27, 30, 34, 35, 36, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65, 67, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 128, 129.

Шкала «Подвижность нервных процессов» = сумма баллов ответов на вопросы: 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 25, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 57, 63, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 116, 119, 127, 131.

Шкала «Уравновешенность нервных процессов» = значение по шкале «Процесс возбуждения» разделить на значение по шкале «Процесс торможения».

Формула в *Excel*:

= («Процесс возбуждения»)/ («Процесс торможения»).

## Интерпретация значений шкал методики

### *Шкала «Процесс возбуждения»*

*До 25 баллов* – у человека *низкий* уровень выраженности процессов возбуждения (выносливости): медленная включаемость в работу; высокая утомляемость; низкие работоспособность и выносливость.

*От 26 до 49 баллов* – у человека *нормальный* уровень выраженности процессов возбуждения (выносливости): средняя включаемость в работу; умеренная утомляемость; нормальные работоспособность и выносливость.

*От 50 баллов* – у человека *высокий* уровень выраженности процессов возбуждения (выносливости): быстрая включаемость в работу; низкая утомляемость; высокие работоспособность и выносливость.

### *Шкала «Процесс торможения»*

*До 20 баллов* – у человека *низкий* уровень выраженности процессов торможения (самоконтроля): слабый самоконтроль поведения; болезненная реакция на изменения ситуации; высокая склонность к раздражительности.

*От 21 до 44 баллов* – у человека *нормальный* уровень выраженности процессов торможения (самоконтроля): средний самоконтроль поведения; умеренная реакция на изменения ситуации; сбалансированная склонность к раздражительности и хладнокровию.

*От 45 баллов* – у человека *высокий* уровень выраженности процессов торможения (самоконтроля): высокий самоконтроль поведения; хорошая реакция на изменения ситуации; высокая склонность к хладнокровию.

### *Шкала «Подвижность нервных процессов»*

*До 23 баллов* – у человека *низкий* уровень выраженности подвижности нервных процессов (переключаемости активности):

слабость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; низкая способность переключаться от одних видов деятельности к другим; высокая ригидность мышления.

*От 24 до 48 баллов* – у человека *нормальный* уровень выраженности подвижности нервных процессов (переключаемости активности): умеренный уровень переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; средняя способность переключаться от одних видов деятельности к другим; сбалансированная ригидность и гибкость мышления.

*От 49 баллов* – у человека *высокий* уровень выраженности подвижности нервных процессов (переключаемости активности): легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; высокая способность переключаться от одних видов деятельности к другим; высокая гибкость мышления.

#### *Шкала «Уравновешенность нервных процессов»*

*До 0,84 баллов* – у человека *низкий* уровень эмоциональности: неуравновешенность нервных процессов в сторону торможения; вероятны слабые эмоциональные переживания; хороший уровень терпения.

*От 0,85 до 1,15 баллов* – у человека *нормальный* уровень эмоциональности: сбалансированный уровень уравновешенности нервных процессов торможения и возбуждения; вероятны умеренные эмоциональные переживания; средний уровень терпения.

*От 1,16 баллов* – у человека *высокий* уровень эмоциональности: неуравновешенность нервных процессов в сторону возбуждения; вероятны сильные эмоциональные переживания; слабый уровень терпения.

#### ***Интерактивные задания***

1. Ответьте самостоятельно на вопросы методики Я. Стреляу «Свойства темперамента» и заполните таблицу ответов методики.

2. В файле **Практикум по ОП.xlsx** лист назовите **Стреляу Т.** Перенесите данные из таблицы ответов методики в таблицу листа **Стреляу Т.**

### Пример протокола в Excel

1	№	дата	возраст	пол	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
2	1	дек.15	23	мужской	1	0	2	1	0	0	2	2	1	0	0	0	1	0	2	2	2	0	0	1	0	1	1	0	2	1	0	0	2	2	1	0

3. Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал методики: «Процесс возбуждения», «Процесс торможения», «Подвижность нервных процессов», «Уравновешенность нервных процессов».

4. Вычислите значения шкал методики, используя соответствующую формулу.

### Пример заполнения шкал в Excel

	DP	DQ	DR	DS	DT	DU	DV	DW	DX	DY	DZ	EA	EB	EC	ED	EE	EF	EG	EH	EI	EJ	EK	EL
1	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	Процесс возбуждения	Процесс торможения	Подвижность нервных процессов	Уравновешенность нервных процессов
2	1	0	0	2	2	1	0	0	0	1	0	2	2	2	0	0	1	0	1	56	37	43	1,51

5. Опишите выявленные свойства своего темперамента.

### *Пример определения типа темперамента*

С помощью методики Я. Стреляу «Свойства темперамента» вычислены статистики:

- «Процесс возбуждения» = 56 баллов;
- «Процесс торможения» = 37 баллов;
- «Подвижность нервных процессов» = 43 балла;
- «Уравновешенность нервных процессов» = 1,51 балла.

Итак, у испытуемого выявлены: высокий уровень выраженности процессов возбуждения; нормальный уровень выраженности процессов торможения; нормальный уровень выраженности подвижности нервных процессов, высокий уровень эмоциональности.

### *Пример описания выявленного типа темперамента*

Мужчина, возраст которого 23 года, проявляет сильную и быструю реакцию на события и стимулы, что соответствует людям с высоким уровнем возбуждения; демонстрирует быструю включаемость в работу и низкую утомляемость, а также высокую работоспособность и выносливость. У него отмечена умеренная легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; умеренно высокая способность переключаться от одних видов деятельности к другим; умеренная гибкость мышления.

Вместе с тем он проявляет неуравновешенность в сторону возбуждения, т.е. процессы возбуждения не уравновешивают собою процессы торможения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону возбуждения вероятны сильные кратковременные эмоциональные переживания, слабое терпение.

### *Задания для самостоятельной работы*

1. Подготовьте четыре бланка методики Я. Стреляу «Свойства темперамента».
2. Выберите четырех испытуемых и предложите им ответить на вопросы методики Я. Стреляу «Свойства темперамента».
3. Пронумеруйте бланки ответов испытуемых, начиная с № 2.



4. Перенесите в файл **Практикум по ОП.xlsx** на лист **Стреляю** данные из таблиц ответов испытуемых.

5. Для каждого испытуемого вычислите значения шкал методики Я. Стреляю, используя соответствующую формулу.

6. Составьте психологические портреты (свойства темперамента по Я. Стреляю) каждого испытуемого.

### Бланк методики

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

#### Инструкция

Вам предлагается прослушать 134 вопроса. Выберите из вариантов ответа тот, который соответствует Вашей точке зрения. В таблице ответов рядом с номером вопроса поставьте знак «+» в колонке с выбранным вариантом ответа.

Не тратьте времени на раздумья, давайте первый ответ, который приходит в голову; старайтесь избегать промежуточного, неопределенного ответа «Не знаю».

#### Таблица ответов

№	Нет	Не знаю	Да	№	Нет	Не знаю	Да	№	Нет	Не знаю	Да
1				46				91			
2				47				92			
3				48				93			
4				49				94			
5				50				95			
6				51				96			
7				52				97			
8				53				98			
9				54				99			
10				55				100			
11				56				101			
12				57				102			
13				58				103			

№	Нет	Не знаю	Да	№	Нет	Не знаю	Да	№	Нет	Не знаю	Да
14				59				104			
15				60				105			
16				61				106			
17				62				107			
18				63				108			
19				64				109			
20				65				110			
21				66				111			
22				67				112			
23				68				113			
24				69				114			
25				70				115			
26				71				116			
27				72				117			
28				73				118			
29				74				119			
30				75				120			
31				76				121			
32				77				122			
33				78				123			
34				79				124			
35				80				125			
36				81				126			
37				82				127			
38				83				128			
39				84				129			
40				85				130			
41				86				131			
42				87				132			
43				88				133			
44				89				134			
45				90							

### 1.3. ДИНАМИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА С.Л. РУБИНШТЕЙНА

Согласно концепции Сергея Леонидовича Рубинштейна, «темперамент – это динамическая характеристика психической деятельности индивида. Для темперамента особенно существенны впечатлительность человека и его импульсивность»<sup>1</sup>.

По мнению С.Л. Рубинштейна, «темперамент человека проявляется прежде всего в его впечатлительности, характеризующейся силой и устойчивостью того воздействия, которое впечатление оказывает на человека. Она существенно связана с эмоциональной сферой и выражается в силе, быстроте и устойчивости эмоциональной реакции на впечатления»<sup>2</sup>.

Значит, можно отмечать эмоциональные реакции испытуемого на эпизоды ситуации, которые произвели на него впечатление. Фиксировать проявления впечатлительности можно по силе и времени реакции испытуемого, выделяя уровни выраженности впечатлительности (слабый, средний, сильный).

Далее у С.Л. Рубинштейна: «Импульсивность – та сторона темперамента, которой он связан с истоками воли, динамической силой потребности как побуждения к деятельности, с быстротой перехода побуждений к деятельности»<sup>3</sup>.

Значит, можно отмечать эпизоды, в которых происходит смена одного действия испытуемого на другое действие. Фиксировать степень быстроты, скорости смены одного действия на другое, выделяя уровни выраженности импульсивности (слабый, средний, сильный).

С.Л. Рубинштейн пишет: «С древности принято различать четыре основных типа темпераментов: холерический, сангвинический, меланхолический и флегматический. Каждый из этих темпераментов может быть определен соотношением впечатлительности и импульсивности как основных психологических свойств

---

<sup>1</sup> Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 1999. С. 613–614.

<sup>2</sup> Там же. С. 614–615.

<sup>3</sup> Там же. С. 615.

темперамента. Холерический темперамент характеризуется сильной впечатлительностью и большой импульсивностью; сангвинический – слабой впечатлительностью и большой импульсивностью; меланхолический – сильной впечатлительностью и малой импульсивностью; флегматический – слабой впечатлительностью и малой импульсивностью»<sup>1</sup>.



Рис. 2. Схема типов темперамента по С.Л. Рубинштейну

Исходя из динамической концепции темперамента человека, разработанной С.Л. Рубинштейном, в качестве параметров (индикаторов наблюдения) можно использовать методику наблюдения «Тип темперамента человека: впечатлительность и импульсивность» для определения типа темперамента человека.

<sup>1</sup> Рубинштейн С.Л. Указ. соч. С. 615.

**Методика наблюдения «Тип темперамента»  
по С.Л. Рубинштейну**

*Единицы наблюдения*

1. Впечатлительность человека, уровни выраженности: слабый, средний, сильный.

2. Импульсивность человека, уровни выраженности: слабый, средний, сильный.

*Лист дневника наблюдения*

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Сведения об испытуемом: \_\_\_\_\_, возраст \_\_\_\_\_, пол \_\_\_\_\_

Ситуация, в которой планируется наблюдать за испытуемым:

Описание планируемых воздействий на ситуацию, которые необходимы для фиксации возможных изменений эмоциональных реакций испытуемого: \_\_\_\_\_.

1. Уровень выраженности впечатлительности после первого воздействия на ситуацию: *низкий, средний, высокий*.

Уровень выраженности импульсивности после первого воздействия на ситуацию: *низкий, средний, высокий*.

Ответы на вопросы о причинах изменения эмоциональных реакций, которые заданы испытуемому после первого воздействия на ситуацию: \_\_\_\_\_.

2. Уровень выраженности впечатлительности после второго воздействия на ситуацию: *низкий, средний, высокий*.

Уровень выраженности импульсивности после второго воздействия на ситуацию: *низкий, средний, высокий*.

Ответы на вопросы о причинах изменения эмоциональных реакций, которые заданы испытуемому после второго воздействия на ситуацию: \_\_\_\_\_.

3. Уровень выраженности впечатлительности после третьего воздействия на ситуацию: *низкий, средний, высокий*.

Уровень выраженности импульсивности после третьего воздействия на ситуацию: *низкий, средний, высокий*.

Ответы на вопросы о причинах изменения эмоциональных реакций, которые заданы испытуемому после третьего воздействия на ситуацию: \_\_\_\_\_.

### Протоколирование

Протокол заполняется в файле **Практикум по ОП.xlsx**.

Следующий лист файла назовите *«Наблюдение Т»*.

В первой строке листа *«Наблюдение Т»* дайте названия столбцам таблицы: «№», «дата», «возраст», «пол».

Следующие столбцы назовите: *впечатлительность1, импульсивность1, впечатлительность2, импульсивность2, впечатлительность3, импульсивность3*.

Занесите в отдельные строки таблицы данные из дневника наблюдения испытуемого: «№», «дата», «возраст», «пол».

Занесите данные из дневника наблюдения испытуемого (*сырые* данные) в соответствующую колонку таблицы по следующим правилам:

– «0», если отмечен низкий уровень выраженности впечатлительности или импульсивности после соответствующего воздействия на ситуацию;

– «1», если отмечен средний уровень выраженности впечатлительности или импульсивности после соответствующего воздействия на ситуацию;

– «2», если отмечен высокий уровень выраженности впечатлительности или импульсивности после соответствующего воздействия на ситуацию.

Заметим, что численные значения определяются с учетом ответов испытуемых на вопросы о причинах изменения эмоциональных реакций.

Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал:

– «Уровень выраженности впечатлительности»;

– «Уровень выраженности импульсивности».

## **Формулы для вычисления значений шкал методики**

Шкала «Уровень выраженности впечатлительности» = сумма баллов ячеек *впечатлительность1, впечатлительность2, впечатлительность3*.

Шкала «Уровень выраженности импульсивности» = сумма баллов ячеек *импульсивность1, импульсивность2, импульсивность3*.

## **Интерпретация значений шкал методики**

### *Шкала «Уровень выраженности импульсивности»*

*До 2 баллов* – у человека *низкий* уровень выраженности импульсивности.

*3 балла* – у человека *нормальный* уровень выраженности импульсивности.

*От 4 баллов* – у человека *высокий* уровень выраженности импульсивности.

### *Шкала «Уровень выраженности впечатлительности»*

*До 2 баллов* – у человека *низкий* уровень выраженности впечатлительности.

*3 балла* – у человека *нормальный* уровень выраженности впечатлительности.

*От 4 баллов* – у человека *высокий* уровень выраженности впечатлительности.

## **Схема для определения типа темперамента испытуемого**

На схеме горизонтальная ось – это шкала «Уровень выраженности импульсивности», а вертикальная ось – шкала «Уровень выраженности впечатлительности».

Для определения типа темперамента испытуемого необходимо отметить на схеме точку с координатами, соответствующими результатам выполнения методики испытуемым, для которой:

– на горизонтальной оси отмечается оценка по шкале «Уровень выраженности импульсивности»;

– на вертикальной оси отмечается оценка по шкале «Уровень выраженности впечатлительности».



Точка укажет на ведущий тип темперамента у испытуемого. Если точка попадает на ось, то можно говорить о граничном типе темперамента.

Чем ближе точка расположена к центру схемы, тем черты темперамента проявляются слабее. Чем дальше точка от центра схемы, тем черты темперамента проявляются сильнее.

### ***Интерактивные задания***

1. Выберите кого-нибудь из близких Вам людей и проведите наблюдения, используя методику «Тип темперамента» по С.Л. Рубинштейну.

2. Заполните дневник наблюдения методики.



## Пример дневника наблюдения

Дата заполнения 5 декабря 2015 г.

Сведения об испытуемом: *моя сестра, ученик школы, возраст которой 15 лет.*

Ситуация, в которой планируется наблюдать за испытуемым: *во время просмотра интересной телепередачи.*

Описание планируемых воздействий на ситуацию, необходимых для фиксации возможных изменений эмоциональных реакций испытуемого:

- случайное переключение телевизионного канала;
- случайное выключение звука телепередачи;
- вопрос о школьных успехах испытуемой на уроках химии.

1. Уровень выраженности впечатлительности после первого воздействия на ситуацию: *низкий, средний, высокий.*

Уровень выраженности импульсивности после первого воздействия на ситуацию: *низкий, средний, высокий.*

Ответы на вопросы о причинах изменения эмоциональных реакций, которые заданы испытуемому после первого воздействия на ситуацию: *переключи канал.*

2. Уровень выраженности впечатлительности после второго воздействия на ситуацию: *низкий, средний, высокий.*

Уровень выраженности импульсивности после второго воздействия на ситуацию: *низкий, средний, высокий.*

Ответы на вопросы о причинах изменения эмоциональных реакций, которые заданы испытуемому после второго воздействия на ситуацию: *быстро, включи звук.*

3. Уровень выраженности впечатлительности после третьего воздействия на ситуацию: *низкий, средний, высокий.*

Уровень выраженности импульсивности после третьего воздействия на ситуацию: *низкий, средний, высокий.*

Ответы на вопросы о причинах изменения эмоциональных реакций, которые заданы испытуемому после третьего воздействия на ситуацию: *не мешай, давай досмотрим телепередачу.*

## Протоколирование

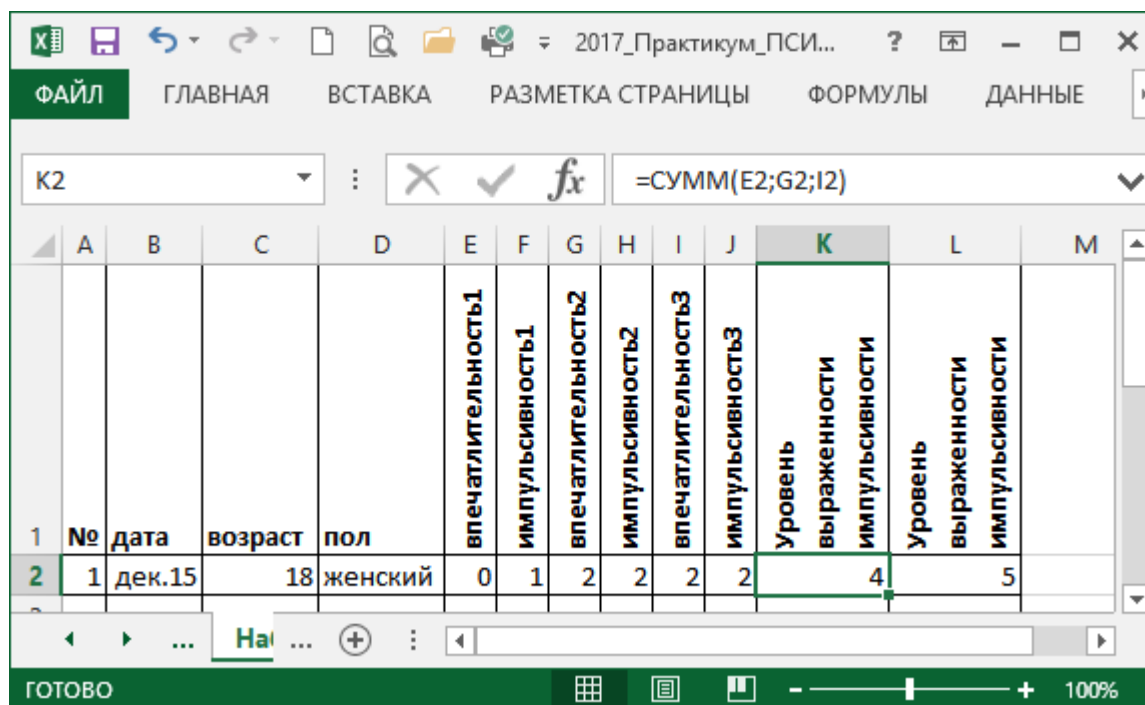
1. Протокол заполняется в файле **Практикум по ОП.xlsx**. Третий лист файла назовите **Наблюдение Т**.

2. Перенесите данные из дневника методики наблюдения в таблицу листа **Наблюдение Т**.

3. Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал методики: «Уровень выраженности впечатлительности», «Уровень выраженности импульсивности».

4. Вычислите значения шкал методики, используя соответствующую формулу.

### Пример протокола в Excel



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
	№	дата	возраст	пол	впечатлительность1	импульсивность1	впечатлительность2	импульсивность2	впечатлительность3	импульсивность3	Уровень выраженности впечатлительности	Уровень выраженности импульсивности	
1													
2	1	дек.15	18	женский	0	1	2	2	2	2	4	5	

5. Определите тип темперамента наблюдаемого испытуемого.

### Пример определения типа темперамента

Определим тип темперамента испытуемого, получившего: 5 баллов по шкале «Уровень выраженности импульсивности»; 4 балла по шкале «Уровень выраженности впечатлительности».

Для определения типа темперамента испытуемого необходимо отметить на схеме типов темперамента по С.Л. Рубинштейну

точку с координатами, соответствующими результатам выполнения методики испытуемым, для которой:

– на горизонтальной оси отметим 5 баллов – оценка по шкале «Уровень выраженности импульсивности»;

– на вертикальной оси отметим 4 балла – оценка по шкале «Уровень выраженности впечатлительности».



Из схемы видно, что у испытуемого тип темперамента – холерический.

### *Задания для самостоятельной работы*

1. Выберите четырех испытуемых и проведите наблюдения, используя методику «Тип темперамента» по С.Л. Рубинштейну. Заполните дневник наблюдения методики.

2. Перенесите в файл **Практикум по ОП.xlsx** на лист **наблюдение Т** данные из дневника методики наблюдения в таблицу Excel.

3. Определите тип темперамента каждого наблюдаемого испытуемого.

## 2. КОНСТИТУЦИОНАЛЬНАЯ КОНЦЕПЦИЯ СВЯЗИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА У. ШЕЛДОНА

Исследователь особенностей строения тела и свойств темперамента человека Уильям Герберт Шелдон выделил:

- три основные формы телосложения человека (от греч. – форма);

- три основные группы свойств темперамента человека, названные им в зависимости от напряжения определенных органов тела (от греч. – тонус, напряжение).

Для анализа телосложения У. Шелдон использовал следующие компоненты телосложения: «голова-шея», «грудь-туловище», «руки», «живот-туловище», «ноги», соотношение роста и веса, возраст и пол человека. Исследования позволили У. Шелдону выделить три типа форм телосложения, получившие названия:

- эндоморфный тип (от греч. – внутреннее);
- мезоморфный тип (от греч. – промежуточное);
- эктоморфный тип (от греч. – внешнее).

Человека *эндоморфного* типа отличают мягкость и округлость форм «компонентов тела», недоразвитие мышц, тонкие руки и ноги, неразвитые кости, ярко выраженное ожирение.

Человек *мезоморфного* типа обладает крепким телосложением, красивой фигурой, развитыми руками и ногами, минимальным количеством подкожного жира.

Человеку *эктоморфного* типа свойственны выраженная худоба, плоская грудь, вытянутое лицо, тонкие длинные руки и ноги, слабые мышцы, хорошо развитая нервная система.

С помощью корреляционного анализа У. Шелдон выявил три группы свойств темперамента человека, получившие названия:

- висцеротония (от лат. – внутренности);
- соматония (от греч. – тело);
- церебротония (от лат. – мозг).

Каждая группа свойств темперамента человека содержит по 20 свойств.

## Свойства темперамента человека<sup>1</sup>

№	Висцеротония	Соматотония	Церебротония
1	Расслабленность в позе и движениях	Уверенность в позе и движениях	Сдержанность в позе и движениях, скованность
2	Любовь к физическому комфорту	Любовь к физическим нагрузкам	Физиологическая сверхреактивность
3	Медленные реакции	Энергетичность	Сверхбыстрые реакции
4	Любовь к еде	Потребность в физических упражнениях и удовлетворение от них	Любовь к уединению
5	Любовь к еде в компании	Любовь к доминированию, стремление к власти	Чрезмерные напряжение, внимательность, тревожность
6	Удовольствие от пищеварения	Любовь к риску	Скрытность чувств, эмоциональная сдержанность
7	Любовь к вежливости	Смелость и прямота манер	Застенчивость, отражающаяся в мимике и движениях глаз
8	Социофилия – альтруистическая направленность	Храбрость, мужество в сражении	Боязнь общественных действий, публичных выступлений
9	Дружелюбие, не делающее различий	Соревновательная агрессивность	Ограничение в социальных контактах
10	Стремление к одобрению	Грубость	Сопротивление выработке навыков и рутине (привыканию)

<sup>1</sup> Холл К., Линдсей Г. Теории личности. М., 2000. С 394–395.

№	Висцеротония	Соматотония	Церебротония
11	Ориентация на людей	Клаустрофобия – страх замкнутых пространств	Агорафобия – страх открытых пространств
12	Эмоциональная уравновешенность	Безжалостность, свобода от щепетильности	Непредсказуемость в отношениях
13	Толерантность – терпеливость, принятие Других	Отсутствие голосовой сдержанности	Тихий голос, боязнь вызвать шум
14	Благодушие	Спартанское безразличие к боли	Гиперсензитивность к боли
15	Глубокий сон	Общая шумливость	Плохой сон, хроническая усталость
16	Неумеренность	Зрелость во внешних проявлениях	Юношеская живость манер и внешних проявлений
17	Легкость в общении и выражении чувств	Экстраверсия	Интроверсия
18	Релаксация и общительность под влиянием алкоголя	Самоуверенность и агрессия под влиянием алкоголя	Сопротивление алкоголю
19	При расстройствах (проблемах) потребность в людях	При проблемах потребность в действии	При проблемах потребность в одиночестве
20	Ориентация на детство и семейные отношения	Ориентация на юношеские цели и занятия	Ориентация на поздние периоды жизни

Человек с высокими показателями *висцеротонии* «характеризуется общей любовью к комфорту, социабельностью, ненасытностью в еде, общении, привязанностях»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Холл К., Линдсей Г. Указ. соч. С. 393.

Человек с высокими показателями *соматотонии* характеризуется «любовью к физическим приключениям, риску, сильной потребностью в энергичной мышечной активности. Индивид агрессивен, безразличен к чувствам других, внешне сверхразвит, шумен, отважен, подвержен клаустрофобии»<sup>1</sup>.

Человека с высокими показателями *церебротонии* характеризуют «сдержанность, запреты, стремление спрятаться. Индивид скрытен, застенчив, молодо выглядит, боится людей и лучше всего чувствует себя в небольших замкнутых пространствах»<sup>2</sup>.

Концепция У. Шелдона основана на положениях об относительном постоянстве формы человеческого тела, имеющей реальную генетическую основу, и существовании связи между типом телосложения и свойствами темперамента человека.

Трем основным соматотипам соответствуют три варианта свойств темперамента человека. Эндоморфному типу телосложения соответствует висцеротонический темперамент; мезоморфному – соматотонический темперамент; эктоморфному – церебротонический темперамент.

У. Шелдон дает рекомендации по составлению соматического психологического портрета человека: «Внимательно наблюдайте за человеком, по меньшей мере, год в ситуациях настолько различных, насколько возможно. Осуществите не менее двадцати аналитических интервью с ним – так, чтобы это наилучшим образом соответствовало ситуации, темпераменту и интересам обоих участников... После каждого интервью... обратитесь к оценочному листу и припишите рейтинговые значения столь многим чертам, сколь возможно.

Повторяйте наблюдения, интервью, пересматривайте оценки, пока не будете удовлетворены тем, как были оценены все шестьдесят черт»<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Холл К., Линдсей Г. Указ. соч. С. 393.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

## **Методика наблюдения «Определение конституционального типа личности» по У. Шелдону**

### *Единицы наблюдения*

1. Компоненты телосложения человека: «голова-шея», «грудь-туловище», «руки», «живот-туловище», «ноги», соотношение роста и веса, возраст и пол человека.

2. Свойства темперамента человека.

### *Лист дневника наблюдения*

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

1. Для каждого компонента телосложения выделите наблюдаемую форму:

- голова-шея: *круглая, кубическая, вытянутая;*
- грудь-туловище: *мягкие формы, классические формы, плоская грудь;*
- руки: *полные, нормальные, худые;*
- живот-туловище: *большой живот, классический живот, втянутый живот;*
- ноги: *полные, нормальные, худые;*
- соответствие роста и веса: *излишний вес, нормальный вес, излишняя худоба.*

2. В каждой строке таблицы выделите наблюдаемое свойство темперамента.

№	Висцеротония	Соматотония	Церебротония
1	Расслабленность в позе и движениях	Уверенность в позе и движениях	Сдержанность в позе и движениях, скованность
2	Любовь к физическому комфорту	Любовь к физическим нагрузкам	Физиологическая сверхреактивность
3	Медленные реакции	Энергетичность	Сверхбыстрые реакции



№	Висцеротония	Соматотония	Церебротония
4	Любовь к еде	Потребность в физических упражнениях и удовлетворение от них	Любовь к уединению
5	Любовь к еде в компании	Любовь к доминированию, стремление к власти	Чрезмерные напряжение, внимательность, тревожность
6	Удовольствие от пищеварения	Любовь к риску	Скрытность чувств, эмоциональная сдержанность
7	Любовь к вежливости	Смелость и прямота манер	Застенчивость, отражающаяся в мимике и движениях глаз
8	Социофилия – альтруистическая направленность	Храбрость, мужество в сражении	Боязнь общественных действий, публичных выступлений
9	Дружелюбие, не делающее различий	Соревновательная агрессивность	Ограничение в социальных контактах
10	Стремление к одобрению	Грубость	Сопrotивление выработке навыков и рутине (привыканию)
11	Ориентация на людей	Клаустрофобия – страх замкнутых пространств	Агорафобия – страх открытых пространств
12	Эмоциональная уравновешенность	Безжалостность, свобода от щепетильности	Непредсказуемость в отношениях
13	Толерантность – терпеливость, принятие Других	Отсутствие голосовой сдержанности	Тихий голос, боязнь вызвать шум
14	Благодушие	Спартанское безразличие к боли	Гиперсензитивность к боли

№	Висцеротония	Соматотония	Церебротония
15	Глубокий сон	Общая шумливость	Плохой сон, хроническая усталость
16	Неумеренность	Зрелость во внешних проявлениях	Юношеская живость манер и внешних проявлений
17	Легкость в общении и выражении чувств	Экстраверсия	Интроверсия
18	Релаксация и общительность под влиянием алкоголя	Самоуверенность и агрессия под влиянием алкоголя	Соппротивление алкоголю
19	При расстройствах (проблемах) потребность в людях	При проблемах потребность в действии	При проблемах потребность в одиночестве
20	Ориентация на детство и семейные отношения	Ориентация на юношеские цели и занятия	Ориентация на поздние периоды жизни

3. Ответы на вопросы интервью, уточняющие содержание отдельных свойств темперамента испытуемого \_\_\_\_\_.

### **Протоколирование**

В файл WORD выписывают выделенные особенности конституционального типа личности наблюдаемого испытуемого.

Составляется психологический портрет наблюдаемого испытуемого путем обобщения отмеченных особенностей телосложения и свойства темперамента.

### ***Интерактивные задания***

1. Выберите близкого Вам человека и проведите наблюдения, используя методику «Определение конституционального типа личности» по У. Шелдону.

2. Заполните дневник наблюдения методики.

### Пример дневника наблюдения

Дата заполнения 5–10 декабря 2015 г.

Сведения об испытуемом: *мой брат Никита*, возраст 26 лет.

#### 1. Компоненты телосложения:

- голова-шея: круглая, кубическая, вытянутая;
- грудь-туловище: мягкие формы, классические формы, плоская грудь;
- руки: полные, нормальные, худые;
- живот-туловище: большой живот, классический живот, втянутый живот;
- ноги: полные, нормальные, худые;
- соответствие роста и веса: излишний , нормальный вес, излишняя худоба.

#### 2. Свойства темперамента

№	Висцеротония	Соматотония	Церебротония
1	Расслабленность в позе и движениях	<u>Уверенность в позе и движениях</u>	Сдержанность в позе и движениях, скованность
2	<u>Любовь к физическому комфорту</u>	Любовь к физическим нагрузкам	Физиологическая сверхреактивность
3	<u>Медленные реакции</u>	Энергетичность	Сверхбыстрые реакции
4	<u>Любовь к еде</u>	Потребность в физических упражнениях и удовлетворение от них	Любовь к уединению
5	Любовь к еде в компании	<u>Любовь к доминированию, стремление к власти</u>	Чрезмерные напряжение, внимательность, тревожность
6	<u>Удовольствие от пищеварения</u>	Любовь к риску	Скрытность чувств, эмоциональная сдержанность

№	Висцеротония	Соматотония	Церебротония
7	Любовь к вежливости	<u>Смелость и прямота манер</u>	Застенчивость, отражающаяся в мимике и движениях глаз
8	Социофилия – альтруистическая направленность	<u>Храбрость, мужество в сражении</u>	Боязнь общественных действий, публичных выступлений
9	Дружелюбие, не делающее различий	<u>Соревновательная агрессивность</u>	Ограничение в социальных контактах
10	Стремление к одобрению	Грубость	<u>Сопrotивление выработке навыков и рутине (привыканию)</u>
11	<u>Ориентация на людей</u>	Клаустрофобия – страх замкнутых пространств	Агорафобия – страх открытых пространств
12	<u>Эмоциональная уравновешенность</u>	Безжалостность, свобода от щепетильности	Непредсказуемость в отношениях
13	<u>Толерантность – терпеливость, принятие Других</u>	Отсутствие голосовой сдержанности	Тихий голос, боязнь вызвать шум
14	Благодушие	<u>Спартанское безразличие к боли</u>	Гиперсензитивность к боли
15	Глубокий сон	<u>Общая шумливость</u>	Плохой сон, хроническая усталость
16	<u>Неумеренность</u>	Зрелость во внешних проявлениях	Юношеская живость манер и внешних проявлений
17	<u>Легкость в общении и выражении чувств</u>	Экстраверсия	Интроверсия
18	<u>Релаксация и общительность под влиянием алкоголя</u>	Самоуверенность и агрессия под влиянием алкоголя	Сопrotивление алкоголю

№	Висцеротония	Соматотония	Церебротония
19	<u>При расстройствах (проблемах) потребность в людях</u>	При проблемах потребность в действии	При проблемах потребность в одиночестве
20	<u>Ориентация на детство и семейные отношения</u>	Ориентация на юношеские цели и занятия	Ориентация на поздние периоды жизни

*Пример описания выявленных свойств темперамента*

Сведения об испытуемом: Мой брат *Никита*, возраст которого 26 лет.

*Особенности телосложения.* Голова округлой формы, мышцы лица чаще всего расслаблены. Мышцы грудной клетки мягкие слабо развитые, поэтому в фигуре выделяется живот.

Руки полные и обычно висят вдоль тела. Ноги полные и почти всегда расставлены. Тело вялое с излишним весом, с хорошо заметным животом.

*Свойства темперамента.* Никита выглядит человеком уверенным как в облике, так и в движениях. Он изобретателен только по части собственного комфорта, любит сидеть в кресле. Ведет себя чаще неторопливо без резких движений. Процесс еды для него – приятное событие, пищу он съедает с удовольствием.

Никите важно командовать родными ему людьми, он стремится поучать младшую сестру в разных моментах жизни. У него решительные манеры поведения, трезво смотрит на возможные опасности. Он готов защитить слабого, заступает за сестру. Склонен к соревнованиям, азартен в играх.

Испытывает сложности в приобретении новых привычек. Он прекрасно общается с родными и коллегами. Он неутомимый болтун. За ним не наблюдается резких или явных перемен в чувствах. Его вкусы не претерпевают никаких изменений. Он чаще всего толерантен и ровен в отношениях с людьми.

Никита почти безразличен к боли. Он бывает шумливым и смешливым, особенно если немного выпьет. Никита легок в общении и выражении чувств, естествен, у него нельзя заподозрить задних мыслей. Он любит выпить, но очень умеренно. Иногда может

быть неумеренным в потреблении спиртного, тогда становится сверхэмоциональным.

Он не переносит конфликтов, а если они случаются, то ищет возможность их устранить. Ему присуща большая привязанность к матери. У него хорошие отношения с сестрой.

### *Задания для самостоятельной работы*

1. Выберите четырех испытуемых и проведите наблюдения, используя методику «Определение конституционального типа личности» по У. Шелдону.
2. Заполните дневник наблюдения методики.
3. Создайте файл **Практикум по ОП.docx**.
4. Опишите свойства темперамента наблюдаемых испытуемых в файле **Практикум по ОП.docx**.

### 3. ПОЛОВОЙ ДИМОРФИЗМ И ГЕНДЕРНЫЙ СТАТУС ЛИЧНОСТИ

Исследователь Сандра Бем предполагает, что мужчины и женщины могут овладевать различным ролевым репертуаром, сочетающим как мужские, так и женские черты, составляющие ортогональный конструкт гендерной идентичности личности. Ортогональный конструкт содержит четыре типа гендерной идентичности личности: маскулинность, феминность, андрогинность, нон-гендерность<sup>1</sup>.

Для исследования гендерной идентичности человека в 1974 г. С. Бем разработала методику *Bern Sex Role Inventory (BSRI)*, содержащую 60 свойств личности, оцениваемых испытуемым или экспертом.

Согласно концепции Сандры Бем особенности гендерной идентичности личности человека можно выявить по двум ортогональным осям:

- горизонтальная ось «Маскулинная идентичность»;
- вертикальная ось «Феминная идентичность».

Оси, составляющие структуру гендерной идентичности личности, по С. Бем, социально обусловлены. Их выраженность связана с особенностями возраста и пола человека, уровнем осознания человеком социальных, культурных, этнических, семейных и других норм и правил.

Методика *BSRI* в 2001 г. адаптирована и модернизирована на российской выборке О.Г. Лопуховой, в ней изменено количество и наименование свойств личности.

---

<sup>1</sup> Бем С. Линзы гендера: трансформация взглядов на проблему неравенства полов. М., 2004.



Рис. 3. Схема типов гендерной идентичности личности

Методика О.Г. Лопуховой получила название «Гендерная идентичность личности», которая содержит 42 свойства личности, оцениваемые испытуемым или экспертом<sup>1</sup>.

**Методика О.Г. Лопуховой  
«Гендерная идентичность личности»**

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

**Инструкция**

Вам предлагается прочитать список из 42 свойств личности человека. Если у Вас есть это свойство, то в строке таблицы рядом со свойством личности поставьте знак «+» в колонке «Есть», в противном случае – в колонке «Нет».

<sup>1</sup> Лопухова О.Г. Психологический пол личности: адаптация диагностической методики // Прикладная психология. 2001. № 3.



Не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит в голову.

*Таблица выбора свойств личности*

№	Свойство личности	Есть	Нет
1	Умение самоутвердиться		
2	Уступчивость		
3	Готовность помочь		
4	Сильная личность		
5	Застенчивость		
6	Добросовестность		
7	Напористость		
8	Склонность к проявлению чувств		
9	Надежность		
10	Аналитичность		
11	Нежность		
12	Правдивость		
13	Способность руководить		
14	Женственность		
15	Способность понять другого		
16	Готовность рисковать		
17	Сострадательность		
18	Искренность		
19	Доминирование		
20	Мягкость в высказываниях		
21	Дружелюбие		
22	Мужественность		
23	Стремление утешить		
24	Тактичность		
25	Внешняя сдержанность		
26	Обаяние		
27	Ориентация поведения на традиции и нормы		
28	Способность действовать в качестве лидера		
29	Доверчивость		
30	Порядочность		
31	Физическая сила		
32	Детская непосредственность		

№	Свойство личности	Есть	Нет
33	Трудолюбие		
34	Смелость		
35	Неиспользование резких, грубых выражений		
36	Вежливость		
37	Сила воли		
38	Красота		
39	Практичность		
40	Выносливость		
41	Терпимость		
42	Чувство юмора		

### Протоколирование

Протокол заполняется в файле **Практикум по ОП.xlsx**.

Следующий лист файла назовите «*Гендер*».

В первой строке листа *Гендер* дайте названия столбцам таблицы: «№», «дата», «возраст», «пол».

Следующие столбцы назовите: 1, 2, 3, ..., 42.

Пронумеруйте бланки методики, заполненные испытуемыми.

Занесите в отдельные строки таблицы данные из бланков каждого испытуемого «№», «дата», «возраст», «пол», где «№» – это номер бланка испытуемого.

Занесите ответы испытуемого на вопросы методики (*сырые* данные) в соответствующую колонку таблицы по следующим правилам:

- «1», если для варианта «Есть» поставлен знак «+»;
- «0», если для варианта «Нет» поставлен знак «+».

Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал:

- «Маскулинная идентичность»;
- «Феминная идентичность».

### Формулы для вычисления значений шкал методики

Шкала «*Маскулинная идентичность*» = сумма баллов ответов на вопросы: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40.

Шкала «Феминная идентичность» = сумма баллов ответов на вопросы: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41.

### Интерпретация значений шкал методики

#### Шкала «Маскулинная идентичность»

До 5 баллов – у человека *низкий* уровень выраженности свойств маскулинности.

От 6 до 7 баллов – у человека *средний* уровень выраженности свойств маскулинности.

От 8 баллов – у человека *высокий* уровень выраженности свойств маскулинности.

#### Шкала «Феминная идентичность»

До 5 баллов – у человека *низкий* уровень выраженности свойств феминности.

От 6 до 7 баллов – у человека *средний* уровень выраженности свойств феминности.

От 8 баллов – у человека *высокий* уровень выраженности свойств феминности.

Для описания содержания гендерной идентичности личности испытуемого рекомендуется выписать отмеченные в протоколе свойства маскулинности и свойства феминности испытуемого и составить гендерный портрет испытуемого.

#### Свойства гендерной идентичности личности человека

Свойства маскулинности	Свойства феминности
1. Умение самоутвердиться	2. Уступчивость
4. Сильная личность	5. Застенчивость
7. Напористость	8. Склонность к проявлению чувств
10. Аналитичность	11. Нежность
13. Способность руководить	14. Женственность
16. Готовность рисковать	17. Сострадательность
19. Доминирование	20. Мягкость в высказываниях

Свойства маскулинности	Свойства феминности
22. Мужественность	23. Стремление утешить
25. Внешняя сдержанность	26. Обаяние
28. Способность действовать в качестве лидера	29. Доверчивость
31. Физическая сила	32. Детская непосредственность
34. Смелость	35. Неиспользование резких, грубых выражений
37. Сила воли	38. Красота
40. Выносливость	41. Терпимость

Свойства личности, которые имеются в таблице свойств личности, но отсутствуют в таблице гендерной идентичности, не являются гендерными.

### Схема для определения типа гендерной идентичности

На рисунке горизонтальная ось – это шкала «Маскулинная идентичность», а вертикальная ось – это шкала «Феминная идентичность».



Для определения типа гендерной идентичности личности испытуемого необходимо отметить на схеме точку с координатами, соответствующими результатам выполнения методики испытуемым, для которой:

- на горизонтальной оси отмечается результат по шкале «Маскулинная идентичность»;

- на вертикальной оси отмечается результат по шкале «Феминная идентичность».

Точка укажет на тип гендерной идентичности личности у испытуемого.

### Интерактивные задания

1. Ответьте самостоятельно на вопросы методики О.Г. Лопуховой «Гендерная идентичность личности» и заполните таблицу ответов методики.

2. В файле **Практикум по ОП.xlsx** лист назовите *Гендер*, на который перенесите данные из таблицы ответов методики.

3. Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал методики: «Маскулинная идентичность», «Феминная идентичность».

### Пример протокола в Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y
1	№	дата	возраст	пол	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2	1	янв.16	23	мужской	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1

4. Вычислите значения шкал методики, используя соответствующую формулу.

## Пример заполнения шкал в Excel

	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	
1																							Маскулинная идентичность	Феминная идентичность
2		1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1		10	3

## Пример определения гендерной идентичности

Определим тип гендерной идентичности испытуемого, получившего 10 баллов по шкале «Маскулинная идентичность», и 3 балла по шкале «Феминная идентичность».



На схеме отмечена точка, для которой:

– на горизонтальной оси отмечено 10 баллов – оценка по шкале «Маскулинная идентичность»;

– на вертикальной оси отмечено 3 балла – оценка по шкале «Феминная идентичность».

Из схемы видно, что у испытуемого тип гендерной идентичности личности – маскулинный.

Для описания содержания гендерной идентичности личности испытуемого выпишем отмеченные в протоколе свойства маскулинности и свойства феминности испытуемого.

Свойства маскулинности: «Умение самоутвердиться», «Напористость», «Аналитичность», «Способность руководить», «Мужественность», «Внешняя сдержанность», «Способность действовать в качестве лидера», «Сила», «Смелость», «Сила воли».

Свойства феминности: «Склонность к проявлению чувств», «Стремление утешить», «Доверчивость».

#### 5. Определите тип своей гендерной идентичности.

##### *Пример описания выявленной гендерной идентичности*

В гендерном портрете испытуемого преобладают свойства маскулинности: умение самоутвердиться, напористость, аналитичность, способность руководить, мужественность, внешняя сдержанность, способность действовать в качестве лидера, сила, смелость, сила воли. Вместе с тем проявляются свойства феминности: склонность к проявлению чувств, стремление утешить, доверчивость.

#### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Подготовьте четыре бланка методики О.Г. Лопуховой «Гендерная идентичность личности».

2. Выберите четырех испытуемых и предложите им выполнить задания методики О.Г. Лопуховой «Гендерная идентичность личности».

3. Пронумеруйте бланки испытуемых, начиная с № 2.

4. Перенесите в файл **Практикум по ОП.xlsx** на лист *Гендер* данные из таблиц выбора наличия свойства испытуемых.

5. Для каждого испытуемого вычислите значения шкал методики, используя соответствующую формулу.

6. Определите тип гендерной идентичности личности каждого испытуемого.

7. Составьте гендерные портреты каждого испытуемого.

### **Бланк методики**

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

#### *Инструкция*

Вам предлагается прослушать список из 42 свойств личности человека. Если у Вас есть это свойство, то в строке таблицы рядом с номером свойства личности поставьте знак «+» в колонке «Есть», в противном случае – в колонке «Нет».

Не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит в голову.

*Таблица выбора свойства личности*

№	Есть	Нет	№	Есть	Нет	№	Есть	Нет
1			15			29		
2			16			30		
3			17			31		
4			18			32		
5			19			33		
6			20			34		
7			21			35		
8			22			36		
9			23			37		
10			24			38		
11			25			39		
12			26			40		
13			27			41		
14			28			42		



## 4. «ОБРАЗ-Я» КАК ЯДРО ЛИЧНОСТИ

### 4.1. КОНЦЕПЦИЯ «ОБРАЗ-Я» ЧЕЛОВЕКА С.А. БУДАССИ

Исследования развития самосознания человека как динамической системы представлений человека о своих личностных качествах имеют продолжительную историю в психологии. Можно выделить основные подходы к рассмотрению понятия «самосознание»:

- как результата осознания человеком собственного Я;
- как процесса собственной активности в организации жизни;
- как механизма сознательной регуляции и самооценки собственных состояний и поведения.

Возникает вопрос, какой компонент самосознания является его ведущей характеристикой, ядром личности человека. Один из ответов на этот вопрос – «Образ Я» как представления человека о себе, о выборе человеком основных задач бытия, о ведущей сфере собственной деятельности, о значимом круге общения.

Согласно концепции Сергея Андреевича Будасси «Образ Я» человека содержит два аспекта: «Я идеальное» и «Я реальное». Согласование или расхождение в представлениях человека о себе как «Я идеальное» и «Я реальное» может свидетельствовать о уровне самооценки собственного Я. Выделяются следующие уровни самооценки «Образ Я»: неадекватная завышенная; адекватная высокая; адекватная средняя; адекватная низкая, неадекватная заниженная.

При адекватной самооценке «Образ Я» человек правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. Подходя к оценке достигнутого со своими мерками, он старается предвидеть, как к этому относятся окружающие, коллеги и близкие. Адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т. е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям.

При неадекватной самооценке «Образа Я» у человека возникает идеализация представления о себе, своей ценности для окружающих, коллег и близких. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Справедливые замечания начинают восприниматься как придирки, а объективные оценки – как несправедливо заниженные. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самого человека.

### *Методика С.А. Будасси «Самооценка личности»*

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

#### *Инструкция*

1. Прочитайте список из 48 свойств личности человека, размещенных в таблице.

Аккуратность	Застенчивость	Нерешительность	Самокритичность
Беспечность	Злопамятность	Несдержанность	Сдержанность
Вдумчивость	Искренность	Обаяние	Справедливость
Восприимчивость	Капризность	Обидчивость	Сострадание
Вспыльчивость	Легковерие	Осторожность	Стыдливость
Гордость	Медлительность	Отзывчивость	Практичность
Грубость	Мечтательность	Подозрительность	Трудолюбие
Гуманность	Мнительность	Принципиальность	Трусость
Доброта	Мстительность	Педантичность	Убежденность
Жизнерадостность	Надежность	Радужие	Увлеченность
Заботливость	Настойчивость	Развязность	Черствость
Завистливость	Нежность	Рассудительность	Эгоизм

Вначале выберите и подчеркните 10 свойств личности, которые, по Вашему мнению, должны быть у идеального человека.

Затем выберите и подчеркните 10 свойств личности, которые, по Вашему мнению, не должны быть у идеального человека.

2. Впишите выбранный список 20 свойств личности человека (как положительные, так отрицательные) в столбец «Свойства личности».

Я-идеальное (ранг)	Свойства личности	Я-реальное (ранг)
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	7.	
	8.	
	9.	
	10.	
	11.	
	12.	
	13.	
	14.	
	15.	
	16.	
	17.	
	18.	
	19.	
	20.	

3. Установите ранг (от 1 до 20) каждого свойства в колонке «Я-идеальное (ранг)».

Самому значимому свойству личности присвойте ранг «1», который впишите в строке с этим свойством.

Следующему по значимости свойству личности присвойте ранг «2», который впишите в строке с этим свойством.

И так далее.

Малозначимому свойству личности присвойте ранг «19», который впишите в строке с этим свойством.

Самому малозначимому свойству личности присвойте ранг «20», который впишите в строке с этим свойством.

5. Установите ранг (от 1 до 20) каждого свойства личности, которое есть у Вас, в колонке «Я-реальное (ранг)».

Самому значимому свойству личности, имеющемуся у Вас, присвойте ранг «1», который впишите в строке с этим свойством.

Следующему по значимости свойству личности присвойте ранг «2», который впишите в строке с этим свойством.

И так далее.

Малозначимому свойству личности присвойте ранг «19», который впишите в строке с этим свойством.

Самому малозначимому свойству личности присвойте ранг «20», который впишите в строке с этим свойством.

### **Протоколирование**

Протокол заполняется в файле **Практикум по ОП.xlsx**.

Следующий лист файла назовите «*Будасси*».

В первой строке *листа* «*Будасси*» дайте названия столбцам таблицы: А1 – «№», В1 – «дата», С1 – «возраст», D1 – «пол». Следующие столбцы Е1, F1, ..., Х1 назовите: 1, 2, 3, ..., 19, 20 (номера отмеченных свойств личности).

Пронумеруйте бланки методики, заполненные испытуемыми.

Занесите в столбец «№» в строки А1 и А2 названия: «№-идеальное», «№-реальное».

Заполните данные: «дата», «возраст», «пол».

Занесите *сырые* данные методики в соответствующую колонку таблицы по следующим правилам:

- ранги из столбца «Я-идеальное» в строку «№-идеальное»;
- ранги из столбца «Я-реальное» в строку «№-реальное».

Дополните названия столбцов протокола названием столбца « $R$ », где  $R$  – коэффициент корреляции рангов.

### Формула для вычисления значения $R$

$$R = \text{КОРРЕЛ}(E2:X2;E3:X3)$$

### Интерпретация значений $R$

**$0,70 \leq R \leq 1$**  – у человека *неадекватная завышенная* самооценка, реальная действительность им воспринимается неадекватно, он часто осознает образ своего Я как положительный образец для окружающих, только позитивно и эмоционально, часто внешние оценки объясняет иррациональными основаниями, а не следствием собственных способностей и знаний.

**$0,45 \leq R < 0,70$**  – у человека *адекватная завышенная* самооценка, он адекватно осознает образ своего Я, при этом завышено оценивает свои возможности и способности, сверх критически относится к себе, старается ставить перед собой сложные цели, которые полагает возможным достигнуть.

**$-0,45 < R < 0,45$**  – у человека *адекватная средняя* самооценка, он адекватно осознает образ своего Я, при этом оптимально оценивает свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе и старается не допускать переоценки своих сил, старается ставить перед собой достижимые реальные цели.

**$-0,70 < R \leq -0,45$**  – у человека *адекватная низкая* самооценка, он адекватно осознает образ своего Я, при этом склонен занижено оценивает свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, но порой занижает оценку своих сил, старается ставить перед собой простые реальные цели.

**$-1 \leq R \leq -0,70$**  – у человека *неадекватная заниженная* самооценка, реальная действительность им воспринимается неадек-

ватно, он часто осознает образ своего Я как отрицательный образец для окружающих, только негативно и эмоционально, часто внешние оценки объясняет неуверенностью в себе, робостью, невозможностью реализовать свои способности.

### *Интерактивные задания*

1. Заполните самостоятельно таблицу свойств личности методики С.А. Будасси «Самооценка личности».

#### *Пример выбора свойств*

<u>Аккуратность</u>	Застенчивость	<u>Нерешительность</u>	<u>Самокритичность</u>
Беспечность	<u>Злопамятность</u>	<u>Несдержанность</u>	<u>Сдержанность</u>
Вдумчивость	Искренность	Обаяние	<u>Справедливость</u>
Восприимчивость	<u>Капризность</u>	Обидчивость	Сострадание
<u>Вспыльчивость</u>	Легковерие	Осторожность	Стыдливость
Гордость	Медлительность	Отзывчивость	Практичность
<u>Грубость</u>	Мечтательность	Подозрительность	<u>Трудолюбие</u>
<u>Гуманность</u>	<u>Мнительность</u>	Принципиальность	<u>Трусость</u>
<u>Доброта</u>	Мстительность	Педантичность	Убежденность
<u>Жизнерадостность</u>	<u>Надежность</u>	Радушие	Увлеченность
Заботливость	Настойчивость	<u>Развязность</u>	<u>Черствость</u>
Завистливость	Нежность	<u>Рассудительность</u>	Эгоизм

2. Заполните таблицу свойств личности и установите ранг каждого свойства личности «Я-идеальное» и «Я-реальное».

#### *Пример ранжирования выбранных свойств*

Я-идеальное (ранг)	Свойства личности	Я-реальное (ранг)
5	1. Аккуратность	2
20	2. Вспыльчивость	12
19	3. Грубость	11

Я-идеальное (ранг)	Свойства личности	Я-реальное (ранг)
1	4. Гуманность	7
2	5. Доброта	8
3	6. Жизнерадостность	9
11	7. Злопамятность	13
12	8. Капризность	16
13	9. Мнительность	20
8	10. Надежность	4
18	11. Нерешительность	14
17	12. Несдержанность	15
16	13. Развязность	18
6	14. Рассудительность	3
9	15. Самокритичность	5
10	16. Сдержанность	10
7	17. Справедливость	6
4	18. Трудолюбие	1
14	19. Трусость	19
15	20. Черствость	17

3. В файле **Практикум по ОП.xlsx** лист назовите «**Будасси**».

В первой строке *листа* «**Будасси**» дайте названия столбцам таблицы: A1 – «№», B1 – «дата», C1 – «возраст», D1 – «пол». Следующие столбцы E1, F1, ..., X1 назовите: 1, 2, 3, ..., 19, 20 (номера отмеченных свойств личности).

Занесите в столбец «№» в строки A1 и A2 названия: «№-идеальное», «№-реальное».

Заполните данные: «дата», «возраст», «пол».

Занесите *сырые* данные методики в соответствующую колонку таблицы по следующим правилам:

– ранги из столбца «Я-идеальное» в строку «№-идеальное»;

– ранги из столбца «Я- реальное» в строку «№-реальное».

4. Дополните названия столбцов протокола названием столбца «R». Вычислите R по формуле

$$R = \text{КОРРЕЛ}(E2:X2;E3:X3).$$

*Пример протокола в Excel*

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y
1	№	дата	возраст	пол	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	R
2	1 Я-идеальное	апр.16	23	мужской	5	20	19	1	2	3	11	12	13	8	18	17	16	6	9	10	7	4	14	15	0,686
3	1 Я-реальное				2	12	11	7	8	9	13	16	20	4	14	15	18	3	5	10	6	1	19	17	

5. Опишите уровень своей самооценки.

*Пример описания выявленной самооценки*

У человека *адекватная завышенная* самооценка, он адекватно осознает образ своего Я, при этом завышено оценивает свои возможности и способности, сверхкритически относится к себе, старается ставить перед собой сложные цели, которые полагает возможным достигнуть.

*Задания для самостоятельной работы*

1. Выберите четырех испытуемых и предложите им выполнить задания методики С.А. Будасси «Самооценка личности».

2. Перенесите в файл **Практикум по ОП.xlsx** на лист **Будасси** данные из таблиц методики и вычислите R.

3. Опишите уровень самооценки каждого испытуемого.



## 4.2. КОНЦЕПЦИЯ САМООЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА Г. АЙЗЕНКА

Теоретические подходы к исследованиям психических состояний человека опубликованы в статье «Проблема психических состояний» Николая Дмитриевича Левитова, в которой психическое состояние определено как целостная характеристика психической деятельности человека за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности человека. Таким образом, психические состояния человека ограничены во времени и сменяют одно другое.

Согласно результатам исследований Ганса Юргена Айзенка, психические состояния человека имеют много различных вариантов, из которых выделяются тревожность, агрессия, фрустрация и ригидность личности.

Тревожность личности рассматривается как пассивное состояние ожиданий человеком: негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

Агрессия личности рассматривается как активное состояние человека, проявляемое для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.

Фрустрация личности рассматривается как отрицательное эмоциональное состояние человека, возникающее при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

Ригидность личности рассматривается как слабо осознаваемое состояние затрудненности и неспособности изменения способов достижения намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.

Методика самооценки психических состояний человека, разработанная Г. Айзенком, позволяет определить уровни психических состояний: тревожность, агрессию, фрустрацию и ригидность личности человека.

**Методика Г. Айзенка «Самооценка психических состояний»**

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

*Инструкция*

Вам предлагается прочитать описание 40 психических состояний. Оцените насколько каждое состояние бывает у Вас по следующей шкале: «Никогда»; «Редко»; «Часто». В таблице ответов рядом с высказыванием поставьте знак «+» в колонке с выбранным вариантом оценки.

Не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит в голову.

*Таблица оценок*

№	Состояние	Никогда	Редко	Часто
1	Не чувствую в себе уверенности			
2	Часто из-за пустяков краснею			
3	Мой сон беспокоен			
4	Легко впадаю в уныние			
5	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях			
6	Меня пугают трудности			
7	Люблю копаться в своих недостатках			
8	Меня легко убедить			
9	Я мнительный			
10	С трудом переношу время ожидания			
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход			
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом			

№	Состояние	Никогда	Редко	Часто
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя			
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной			
16	Я нередко чувствую себя незащищенным			
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния			
18	Чувствую растерянность перед трудностями			
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21	Оставляю за собой последнее слово			
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника			
23	Меня легко рассердить			
24	Люблю делать замечания другим			
25	Хочу быть авторитетом для окружающих			
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего			
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчинять			
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
30	Я мстителен			
31	Мне трудно менять привычки			
32	Нелегко переключаю внимание			
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому			
34	Меня трудно переубедить			
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться			
36	Нелегко сближаюсь с людьми			

№	Состояние	Никогда	Редко	Часто
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана			
38	Нередко я проявляю упрямство			
39	Неохотно иду на риск			
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима			

### Протоколирование

Протокол заполняется в файле **Практикум по ОП.xlsx**.

Следующий лист файла назовите **«Самооценка»**.

В первой строке *листа «Самооценка»* дайте названия столбцам таблицы: «№», «дата», «возраст», «пол». Следующие столбцы назовите: 1, 2, 3, ..., 40 (номера состояний в методике).

Пронумеруйте бланки методики, заполненные испытуемыми.

Занесите в отдельные строки таблицы данные из бланков каждого испытуемого «№», «дата», «возраст», «пол».

Занесите *сырые* данные методики в соответствующую колонку таблицы по следующим правилам:

- «0», если состояние получило оценку «Никогда»;
- «1», если состояние получило оценку «Редко»;
- «2», если состояние получило оценку «Часто».

Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал:

- «Тревожность»;
- «Фрустрация»;
- «Агрессия»;
- «Ригидность».

### Формулы для вычисления значений шкал методики

Шкала «Тревожность» = сумма баллов оценок состояний 1–10.

Шкала «Фрустрация» = сумма баллов оценок состояний 11–20.

Шкала «Агрессия» = сумма баллов оценок состояний 21–30.

Шкала «Ригидность» = сумма баллов оценок состояний 31–40.

## Интерпретация значений шкал методики

### Шкала «Тревожность»

*До 6 баллов* – у человека *редко бывают* ожидания: негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

*От 7 до 13 баллов* – у человека *время от времени бывают* ожидания: негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

*От 14 баллов* – у человека *часто бывают* ожидания: негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

### Шкала «Фрустрация»

*До 6 баллов* – у человека *редко бывают* отрицательные эмоциональные состояния, возникающие при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

*От 7 до 13 баллов* – у человека *время от времени бывают* отрицательные эмоциональные состояния, возникающие при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

*От 14 баллов* – у человека *часто бывают* отрицательные эмоциональные состояния, возникающие при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

### Шкала «Агрессия»

*До 6 баллов* – у человека *редко бывают* активные состояния, проявляемые для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.

*От 7 до 13 баллов* – у человека *время от времени бывают* активные состояния, проявляемые для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.

*От 14 баллов – у человека часто бывают активные состояния, проявляемые для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.*

### *Шкала «Ригидность»*

*До 6 баллов – у человека редко бывают слабо осознаваемые состояния затрудненности и неспособности изменения способов достижения намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.*

*От 7 до 13 баллов – у человека время от времени бывают слабо осознаваемые состояния затрудненности и неспособности изменения способов достижения намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.*

*От 14 баллов – у человека часто бывают слабо осознаваемые состояния затрудненности и неспособности изменения способов достижения намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.*

### *Интерактивные задания*

1. Выполните самостоятельно методику Г. Айзенка «Самооценка психических состояний».

#### *Пример протокола в Excel*

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC
1	№	дата	возраст	пол	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
2	1	фев.16	23	мужской	1	0	2	0	0	1	2	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	2	1	0	2	1	0	1	2

2. В файле **Практикум по ОП.xlsx** лист назовите **Самооценка**, на который перенесите данные из таблицы оценок методики.

3. Дополните названия столбцов протокола наименованием шкал: «Тревожность»; «Фрустрация»; «Агрессия», «Ригидность».

4. Вычислите значения шкал методики, используя соответствующую формулу.

### Пример заполнения шкал в Excel

	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV
1	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Тревожность	Фрустрация	Фрустрация	Агрессия
2	2	1	0	2	1	0	1	2	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	2	1	8	6	10	6

5. Опишите уровни своих психических состояний.

### Пример описания выявленных психических состояний

У человека *время от времени* бывают ожидания: негативного развития событий, неудач в решении различных задач, возникновения трагических исходов ситуаций.

У него *редко* бывают отрицательные эмоциональные состояния, возникающие при появлении препятствия на пути к достижению цели, как осознание невозможности его преодолеть.

У него *время от времени* бывают активные состояния, проявляемые для достижения своей цели с помощью физического, невербального, словесного и иного воздействия на окружающих.

У испытуемого *редко* бывают слабоосознаваемые состояния затрудненности и неспособности изменения способов достижения

намеченной человеком цели в условиях, объективно требующих использования новых способов для ее достижения.

### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Подготовьте четыре бланка методики Г. Айзенка «Самооценка психических состояний».

2. Выберите четырех испытуемых и предложите им выполнить задания методики Г. Айзенка «Самооценка психических состояний».

3. Пронумеруйте бланки испытуемых, начиная с № 2.

4. Перенесите в файл **Практикум по ОП.xlsx** на лист **Самооценка** данные из таблиц ответов испытуемых.

5. Для каждого испытуемого вычислите значения шкал методики, используя соответствующую формулу.



## Бланк методики

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

### Инструкция

Вам предлагается прослушать описание 40 психических состояний. Оцените насколько каждое состояние бывает у Вас по следующей шкале: «Никогда»; «Редко»; «Часто». В таблице ответов рядом с высказыванием поставьте знак «+» в колонке с выбранным вариантом оценки.

Не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит в голову.

Таблица оценок

№	Никогда	Редко	Часто	№	Никогда	Редко	Часто
1				21			
2				22			
3				23			
4				24			
5				25			
6				26			
7				27			
8				28			
9				29			
10				30			
11				31			
12				32			
13				33			
14				34			
15				35			
16				36			
17				37			
18				38			
19				39			
20				40			

## 5. ЛИЧНОСТЬ И ОБЩЕНИЕ

### 5.1. КОНЦЕПЦИЯ МАКИАВЕЛЛИЗМА КАК УСТОЙЧИВОГО СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

В качестве одного из устойчивых свойств личности человека Виктор Владимирович Знаков выделяет макиавеллизм, отражающий «желание и намерение человека манипулировать другими людьми в межличностных отношениях»<sup>1</sup>.

Согласно В.В. Знакову, «макиавеллист – это субъект, который манипулирует другими на основе кредо, определенных жизненных принципов, которые служат ему оправданием манипулятивного поведения. Манипулирование другими людьми, по его мнению, соответствует природе человека, и поэтому он не видит в этом ничего зазорного. Просто наиболее эффективный способ достижения своих целей – использование для этого других людей.

Важно подчеркнуть, что макиавеллист манипулирует всегда осознанно и исключительно ради собственной выгоды. И уж, конечно же, он не испытывает чувства вины за те способы, которыми действует, а скорее относится к ним с одобрением, не видя в них ничего предосудительного. Он не стесняется своих действий, его не раздражают внутренние конфликты, так как в его установках по отношению к другим людям заложены принципы, диктующие, что манипуляция – нормальный, эффективный способ общения с людьми»<sup>2</sup>.

То есть в ситуациях общения макиавеллист осуществляет не грубый нажим, авторитарное давление на собеседников, а более изощренные и менее заметные для них способы достижения личных целей.

Американские исследователи создали психологический опросник «Мак-шкала», предназначенный для оценки уровня макиавеллизма личности.

---

<sup>1</sup> Знаков В.В. Психология понимания: проблемы и перспективы. М., 2005. С. 260.

<sup>2</sup> Там же. С. 261.

Адаптацию опросника «Мак-шкала» на отечественной выборке осуществил В.В. Знаков<sup>1</sup>. Осуществлена стандартизация методики в шести городах страны, объем выборки – 710 испытуемых. Выявлена связь макиавеллизма с такими свойствами личности, как подозрительность, враждебность, негативизм, ориентация на Я в общении, низкая альтруистичность и отрицательная самооценка нравственных качеств.

Выявлено, что показатели макиавеллизма у молодых испытуемых (возраст – от 17 до 25 лет) значительно превышают оценки людей более зрелого возраста (возраст – от 26 до 56 лет).

### ***Методика В.В. Знакова «Макиавеллизм»***

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

#### *Инструкция*

Вам предлагается прочитать 20 утверждений.

Оцените, насколько Вы согласны с каждым утверждением по следующей шкале: «Не согласен»; «Затрудняюсь ответить»; «Согласен». В таблице оценок рядом с утверждением поставьте знак «+» в ячейке с выбранным вариантом оценки.

*Таблица оценок*

№	Утверждение	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен
1	Открывать другим истинную причину своих действий нужно только в том случае, если это полезно для тебя.			
2	Лучший способ получить от людей что тебе надо – говорить им то, что они хотят услышать.			

<sup>1</sup> Знаков В.В. Макиавеллизм: психологическое свойство личности и методика его исследования // Психологический журнал. 2000. Т. 21, № 5.

№	Утверждение	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен
3	Человек должен делать что-либо, только если он уверен, что это морально оправданно, т.е. правильно с нравственной точки зрения.			
4	Большинство людей в сущности хорошие и добрые.			
5	В общем-то, все люди порочны, и когда-нибудь это обязательно проявляется.			
6	Честность – лучшая политика в любых ситуациях.			
7	Нельзя оправдывать человека, который для достижения личных целей лжет другому.			
8	В общем-то, люди не хотят работать в полную силу без принуждения со стороны.			
9	Лучше занимать скромное положение и быть честным, чем быть влиятельным и нечестным.			
10	Когда просишь кого-либо сделать что-то для тебя, лучше сказать о настоящей причине, по которой тебе это необходимо, чем придумывать более веские аргументы.			
11	Большинство из тех, кто достиг высокого положения в обществе, являются порядочными и безупречными в нравственном отношении людьми.			
12	Человек, полностью доверяющий кому-то другому, напрашивается на неприятности.			
13	Большинство преступников отличается от остальных людей в основном тем, что преступники недостаточно умны, и поэтому они попадают.			
14	Большинство людей – смелые.			
15	Льстить нужным людям – значит проявлять мудрость.			
16	Можно быть человеком хорошим во всех отношениях.			
17	Большинство людей на Земле состоит из простаков, которых нетрудно обвести вокруг пальца.			

№	Утверждение	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен
18	Для того, кто хочет сделать карьеру, главное - не хорошо работать, а уметь обходить формальности и ради достижения цели не бояться идти на мелкие правонарушения.			
19	Неизлечимо больные люди с их согласия могут быть умерщвлены.			
20	Большинство людей легче забывают о смерти собственных родителей, чем о потере своей собственности.			

### Протоколирование

Протокол заполняется в файле **Практикум по ОП.xlsx**.

Следующий лист файла назовите **«Макиавеллизм»**.

В первой строке *листа «Макиавеллизм»* дайте названия столбцам таблицы: «№», «дата», «возраст», «пол». Следующие столбцы назовите: 1, 2, 3, ..., 20 (номера утверждений методики).

Пронумеруйте бланки методики, заполненные испытуемыми.

Занесите в отдельные строки таблицы данные из бланков каждого испытуемого «№», «дата», «возраст», «пол».

Занесите *сырые* данные методики в соответствующую ячейку таблицы по следующим правилам.

Для вопросов, имеющих номер 1, 2, 5, 8, 12, 13, 15, 18, 19, 20:

– «0», если утверждение получило оценку «Не согласен»;

– «1», если утверждение получило оценку «Затрудняюсь ответить»;

– «2», если утверждение получило оценку «Согласен».

Для вопросов, имеющих номер 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 16, 17:

– «0», если на вопрос ответ «Согласен»;

– «1», если на вопрос ответ «Затрудняюсь ответить»;

– «2», если на вопрос ответ «Не согласен».

Дополните названия столбцов протокола наименованием шкалы «Уровень макиавеллизма».

### **Формула для вычисления значения шкалы методики**

*Уровень макиавеллизма* = сумма ответов на утверждения 1–20.

### **Интерпретация значения шкалы методики**

#### *Шкала «Уровень макиавеллизма»*

*До 15 баллов* – у человека низкий уровень макиавеллизма, предполагающий: застенчивость, вежливость, отсутствие грубых выражений в речи; сострадательность, доброту, сердечность; эмпатию, сочувствие, уступчивость, понимание; потребность в помощи, доверии, признании со стороны окружающих, стремление к тесному сотрудничеству, дружелюбное отношение к окружающим; правдивость, доверчивость, искренность, добросовестность.

*От 16 до 24 баллов* – у человека граничный уровень макиавеллизма, предполагающий в одних ситуациях личностные свойства низкого уровня макиавеллизма, в других – высокого.

*От 25 баллов* – у человека высокий уровень макиавеллизма, предполагающий: стремление говорить неправду, критичность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели; доминантность, агрессивность, напористость, личностную силу, любовь к соревнованию; пренебрежение социальным одобрением, тенденцию иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, нацеленность на результат, прагматичность; уверенность, чувство собственного превосходства, независимость, стремление к соперничеству; тщеславие, любовь к лести, честолюбие, умение приспособливаться в любой ситуации.

### ***Интерактивные задания***

1. Выполните самостоятельно методику В.В. Знакова «Макиавеллизм».

2. В файле **Практикум по ОП.xlsx** лист назовите **Макиавеллизм**, на который перенесите данные из таблицы ответов методики.

3. Дополните названия столбцов протокола наименованием шкалы «Уровень макиавеллизма».

4. Вычислите значения шкалы методики как сумму ответов на утверждения 1–20.

5. Определите свой уровень макиавеллизма.

### Пример протокола в Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y
1	№	дата	возраст	пол	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Уровень макиавеллизма
2	1	январь.16	23	мужской	2	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	2	1	1	0	2	1	0	1	0	14

### Задания для самостоятельной работы

1. Подготовьте четыре бланка методики В.В. Знакова «Макиавеллизм».

2. Выберите четырех испытуемых и предложите им выполнить задания методики «Макиавеллизм».

3. Пронумеруйте бланки испытуемых, начиная с № 2.

4. Перенесите в файл **Практикум по ОП.xlsx** на лист **Макиавеллизм** данные из таблиц ответов испытуемых.

5. Для каждого испытуемого вычислите значения уровня макиавеллизма и опишите проявляемые свойства их личности.

## Бланк методики

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_

### Инструкция

Вам предлагается прослушать 20 утверждений.

Оцените, насколько Вы согласны с каждым утверждением по следующей шкале: «Не согласен»; «Затрудняюсь ответить»; «Согласен». В таблице оценок рядом с утверждением поставьте знак «+» в ячейке с выбранным вариантом оценки.

Таблица оценок

№	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен	№	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен	№	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен	№	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен
1				6				11				16			
2				7				12				17			
3				8				13				18			
4				9				14				19			
5				10				15				20			



## 5.2. КОНЦЕПЦИЯ ТРАНСАКТНОГО АНАЛИЗА ОБЩЕНИЯ Э. БЕРНА

Исследователь психологии человеческих взаимоотношений Эрик Берн разработал концепцию анализа Я-состояний, главной задачей которого «является изучение состояний Я [Ego], представляющих собой целостные системы идей и чувств, проявляющихся в соответствующих моделях поведения»<sup>1</sup>. Согласно Берну, в каждом человеке можно обнаружить три типа Я-состояний.

Первый тип называется «Я-родитель». В этом состоянии человек «чувствует, думает, действует, говорит и реагирует точно так же, как это делали его родители, когда он был ребенком. Это состояние Я может активизироваться при воспитании собственных детей. Даже тогда, когда это состояние Я не выглядит активным, оно чаще всего влияет на поведение человека в качестве родительского воздействия, выполняя функции совести»<sup>2</sup>.

Второй тип называется «Я-взрослый». В этом состоянии человек сам оценивает все окружающее объективно, рассчитывая возможности и вероятности на основе своего прошлого опыта. Его можно сравнить с функционированием компьютера.

Третий тип называется «Я-ребенок». В этом состоянии человек «несет в себе черты маленького мальчика или маленькой девочки. Он порой чувствует, мыслит, действует, говорит и реагирует точно так же, как это делал в детстве. Его нельзя считать ребяческим или незрелым, это состояние только напоминает ребенка определенного возраста, в основном двух-пяти лет. Возраст в этом состоянии Я является важным фактором. Надо, чтобы человек понимал себя в состоянии своего ребенка, и не только потому, что он сопровождает его в течение жизни, но еще и потому, что это одна из самых значимых сторон его личности»<sup>3</sup>.

В схеме личности Э. Берн представляет целостную структуру личности человека, отображая все, что он может чувствовать, думать, говорить или делать.

---

<sup>1</sup> Берн Э. Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 2015. С. 161.

<sup>2</sup> Там же.

<sup>3</sup> Там же.

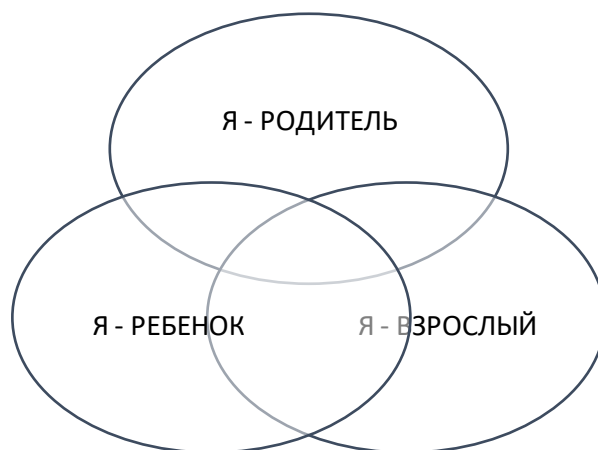


Рис. 4. Структурная схема личности по Э. Берну

Анализ Я-состояний не направлен на выявление новых состояний Я, а предназначен для детального анализа первичных состояний. «Отделение одной модели чувствования и деятельности от другой при определении состояний Я мы называем структурным анализом»<sup>1</sup>.

***Методика Э. Берна «Трансактный анализ общения»<sup>2</sup>***

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

***Инструкция***

Вам предлагается прочитать 21 высказывание.

Оцените насколько Вы согласны с каждым высказыванием по следующей шкале: «Не согласен»; «Затрудняюсь ответить»; «Согласен». В таблице оценок рядом с высказыванием поставьте знак «+» в колонке с выбранным вариантом оценки.

<sup>1</sup> Берн Э. Указ. соч. С. 161.

<sup>2</sup> Тест «Трансактный анализ общения» Э. Берна. URL: <http://www.seminarna.ru/articles/149/165/172.html>

Не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит в голову; старайтесь избегать промежуточных, неопределенных ответов.

*Таблица оценок*

№	Высказывание	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен
1	Мне порой не хватает выдержки			
2	Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять			
3	Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей			
4	Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-то событиях			
5	Меня провести нелегко			
6	Мне бы понравилось быть воспитателем			
7	Бывает, мне хочется поддурчиться, как маленькому			
8	Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события			
9	Каждый должен выполнять свой долг			
10	Нередко я поступаю не как надо, а как хочется			
11	Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия			
12	Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить			
13	Я, как и многие люди, бываю обидчив			
14	Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе			
15	Дети должны безусловно следовать указаниям родителей			
16	Я – увлекающийся человек			
17	Мой основной критерий оценки человека – объективность			
18	Мои взгляды непоколебимы			

№	Высказывание	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен
19	Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступить			
20	Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны			
21	Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств			

### Протоколирование

Протокол заполняется в файле **Практикум по ОП.xlsx**.

Следующий лист файла назовите **«Я-состояния»**.

В первой строке *листа «Я-состояния»* дайте названия столбцам таблицы: «№», «дата», «возраст», «пол». Следующие столбцы назовите: 1, 2, 3, ..., 21 (номера высказываний методики).

Пронумеруйте бланки методики, заполненные испытуемыми.

Занесите в отдельные строки таблицы данные из бланков каждого испытуемого «№», «дата», «возраст», «пол».

Занесите *сырые* данные методики в соответствующую колонку таблицы по следующим правилам:

- «0», если высказывание получило оценку «Не согласен»;
- «1», если высказывание получило оценку «Затрудняюсь ответить»;
- «2», если высказывание получило оценку «Согласен».

Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал: «Я – ребенок»; «Я – взрослый»; «Я – родитель».

### Формулы для вычисления значений шкал методики

Шкала *«Я – ребенок»* = сумма оценок высказываний: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.

Шкала *«Я – взрослый»* = сумма оценок высказываний: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

Шкала «Я – родитель» = сумма оценок высказываний: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

### **Интерпретация значений шкалы методики**

После вычисления значений шкал методики выделяют шкалу, которая получила наибольшую сумму баллов.

Если наибольшая сумма баллов у шкалы «Я – взрослый», то это свидетельствует, что испытуемый в меру импульсивный, не склонный к назиданиям и поучениям человек. Он воспринимает и перерабатывает логическую составляющую информации, принимает решения преимущественно обдуманно и без эмоций, проверяя их реальность, что способствует адаптации в нестандартных ситуациях, требующих размышлений, дающих свободу выбора и вместе с этим необходимость осознания последствий и ответственного принятия решений.

Если наибольшая сумма баллов у шкалы «Я – родитель», то это свидетельствует, что для испытуемого характерна категоричность в суждениях и действиях, возможно излишнее проявление самоуверенности при взаимодействии с людьми. Он чаще всего говорит без сомнения то, что думает или знает, не заботясь о последствиях своих слов и действий, но следует правилам поведения, что позволяет ему успешно ориентироваться в стандартных ситуациях.

Если наибольшая сумма баллов у шкалы «Я – ребенок», то это свидетельствует, что испытуемый не всегда умеет управлять своими эмоциями, на его поведение в настоящем влияют чувства из детства. Он часто не находит в себе достаточно сил для самостоятельного решения проблем, не способен преодолеть трудности и противостоять давлению другого человека, но может проявлять склонность к творчеству, к оригинальности, к разрядке напряжения, к получению приятных, иногда острых впечатлений, необходимых в определенной степени для нормальной жизнедеятельности.

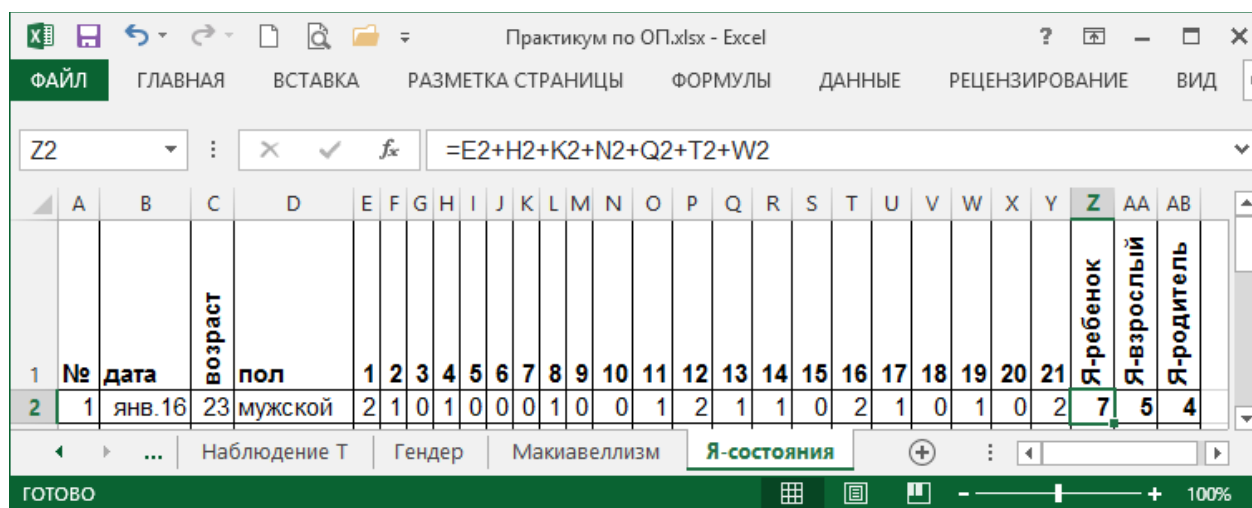
Если нет шкалы с наибольшей суммой баллов, то это свидетельствует, что у испытуемого гармонично представлены все три состояния Я.

## Интерактивные задания

1. Выполните самостоятельно методику Э. Берна «Трансактивный анализ общения».

2. В файле **Практикум по ОП.xlsx** лист назовите **Я-состояния**, на который перенесите данные из таблицы оценок методики.

### Пример протокола в Excel



The screenshot shows an Excel spreadsheet with the following data:

	№	дата	возраст	пол	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Я-ребенок	Я-взрослый	Я-родитель
1																												
2	1	янв.16	23	мужской	2	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	2	1	1	0	2	1	0	1	0	2	7	5	4

3. Дополните названия столбцов протокола наименованием шкал: «Я – ребенок»; «Я – взрослый»; «Я – родитель».

4. Вычислите значения шкал методики, используя соответствующую формулу.

5. Выделите шкалу, которая получила наибольшую сумму баллов.

6. Опишите вид своих Я-состояния личности.

### Пример описания выявленных Я-состояний

Наибольшая сумма баллов у шкалы «Я – ребенок».

Можно считать, что испытуемый не всегда умеет управлять своими эмоциями, но может проявлять склонность к исследовательской деятельности. Он часто не чувствует достаточно сил для самостоятельного решения проблем, не способен преодолеть трудности и противостоять давлению другого человека, но может проявлять склонность к разрядке напряжения, к получению приятных, иногда острых впечатлений.

## *Задания для самостоятельной работы*

1. Подготовьте четыре бланка методики Э. Берна «Трансактивный анализ общения».

### **Бланк методики**

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

#### *Инструкция*

Вам предлагается прослушать 21 высказывание.

Оцените насколько Вы согласны с каждым высказыванием по следующей шкале: «Не согласен»; «Затрудняюсь ответить»; «Согласен». В таблице оценок рядом с высказыванием поставьте знак «+» в колонке с выбранным вариантом оценки.

Не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит в голову; старайтесь избегать промежуточных, неопределенных ответов.

#### *Таблица ответов*

№	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен	№	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен	№	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен
1				8				15			
2				9				16			
3				10				17			
4				11				18			
5				12				19			
6				13				20			
7				14				21			

## 6. КОНЦЕПЦИЯ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ ЛИЧНОСТИ Д. РОТТЕРА

Исследователь социального научения Джулиан Роттер определил понятие локус контроля как устойчивое свойство личности человека объяснять свои успехи и неудачи решения различных задач бытия.

Свойство личности приписывать результаты решения задач только внутренним факторам называется *интернальным* локусом контроля. Свойство личности приписывать результаты решения задач только внешним обстоятельствам называется *экстернальным* локусом контроля.

Локус контроля – это то, как человек относится к контролю своего бытия, т. е. показатель волевых усилий человека при решении разных задач.

Человека, который считает, что только от него самого зависит, получит он награду или наказание за свои действия, называют *интерналом*. От интернала можно ожидать личностной устойчивости, целеустремленности и независимости в конкретной ситуации.

Человека, который считает, что какие бы усилия он ни предпринимал, от него не зависит, получит он награду или наказание за свои действия, называют *экстерналом*. От экстернала можно ожидать конформизма, стремления идти на контакт и искать общий язык с другими людьми.

Чем выше показатели интернальности, тем более вероятно, что человек ощущает себя хозяином собственной судьбы, уверен в себе и обладает высоким уровнем развития саморегуляции. Чем выше показатели экстернальности, тем более вероятно, что человек не всегда уверен в себе, нуждается в психологической и любой другой помощи, являясь недостаточно самостоятельным в решении различного рода жизненных задач. Следует отметить, что ярко выраженных интерналов или экстерналов сложно встретить в жизни. В каждом человеке есть доля уверенности в своих силах и способностях и доля зависимости от обстоятельств.



Методика «Локус контроля», разработанная Д. Роттером, позволяет определить показатели интернальности и экстернальности и уровень выраженности локуса контроля личности человека.

### МЕТОДИКА Д. РОТТЕРА «ЛОКУС КОНТРОЛЯ»

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

#### Инструкция

Вам предлагается прочитать 29 пар утверждений, обозначенных буквами «а» и «б».

Выберите из каждой пары то утверждение, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения. В колонку «Оценка» рядом с выбранным утверждением поставьте знак «+».

Таблица выбора утверждений

№	Утверждение	Оценка
1	а) Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают.	
	б) В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.	
2	а) Многие неудачи происходят от невезения.	
	б) Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.	
3	а) Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними.	
	б) Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить.	
4	а) В конце концов к людям приходит заслуженное признание.	
	б) К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.	
5	а) Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно.	

№	Утверждение	Оценка
	б) Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.	

6	а) Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств.	
	б) Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности.	
7	а) Как бы Вы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать Вам.	
	б) Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими.	
8	а) Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.	
	б) Только жизненный опыт определяет характер и поведение.	
9	а) Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть – того не миновать».	
	б) По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу.	
10	а) Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений.	
	б) Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием.	
11	а) Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.	
	б) Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.	
12	а) Каждый гражданин может оказывать влияние на важные государственные решения.	
	б) Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать.	
13	а) Когда я строю планы, то я вообще убежден, что смогу осуществить их.	

№	Утверждение	Оценка
	б). Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.	
14	а) Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие.	
	б) В каждом человеке есть что-то хорошее.	
15	а) Осуществление моих желаний не связано с везением.	
	б) Когда не знают как быть, подбрасывают монету. Поэтому, в жизни можно часто прибегать к этому.	
16	а) Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств.	
	б) Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чем.	
17	а) Большинство из нас не могут влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события.	
	б) Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.	
18	а) Большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.	
	б) На самом деле такая вещь, как везение, не существует.	
19	а) Всегда нужно уметь признавать свои ошибки.	
	б) Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.	
20	а) Трудно узнать, действительно ли Вы нравитесь человеку или нет.	
	б) Число ваших друзей зависит от того, насколько Вы располагаете к себе других.	
21	а) В конце концов неприятности, которые случаются с нами, уравниваются приятными событиями.	
	б) Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени или всех трех причин вместе взятых.	
22	а) Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить.	
	б) Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить.	

№	Утверждение	Оценка
23	а) Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда они выдвигают человека на поощрение.	
	б) Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится.	

24	а) Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали, что они должны делать.	
	б) Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.	
25	а) Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.	
	б) Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни.	
26	а) Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим.	
	б) Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься.	
27	а) Характер человека зависит главным образом от его силы воли.	
	б) Характер человека формируется в основном в коллективе.	
28	а) То, что со мной случается, – это дело моих собственных рук.	
	б) Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли.	
29	а) Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.	
	б) В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.	

### Протоколирование

Протокол заполняется в файле **Практикум по ОП.xlsx**.  
Следующий лист файла назовите «*Локус контроля*».

В первой строке листа «*Локус контроля*» дайте названия столбцам таблицы: «№», «дата», «возраст», «пол».

Следующие столбцы назовите: а1, б1, а2, б2, а3, б3, ..., а29, б29 (номера утверждений в методике).

Пронумеруйте бланки методики, заполненные испытуемыми.

Занесите в отдельные строки таблицы данные из бланков каждого испытуемого: «№», «дата», «возраст», «пол».

Занесите *сырые* данные методики в соответствующую колонку таблицы по следующим правилам:

– «0», если утверждение не получило оценку «+»;

– «1», если утверждение получило оценку «+».

Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал:

– «Экстернальность»;

– «Интернальность»;

– «Экстер» – «Интер».

### **Формулы для вычисления значений шкал методики**

Шкала «Экстернальность» = а2 + б3 + б4 + 5б + а6 + а7 + а9 + б10 + б11 + б12 + б13 + б15 + а16 + а17 + а18 + а20 + а21 + б22 + а23 + а25 + б26 + б28 + а29.

Шкала «Интернальность» = б2 + а3 + а4 + а5 + б6 + б7 + б9 + а10 + а11 + а12 + а13 + а15 + б16 + б17 + б18 + б20 + б21 + а22 + б23 + б25 + а26 + а28 + б29.

Шкала «Экстер» – «Интер» = разность значений шкал «Экстернальность» и «Интернальность».

### **Интерпретация значений шкал методики**

#### *Шкала «Экстер» – «Интер»*

*До –14 баллов* – у человека сильно выраженный интернальный локус контроля, человек полагает, что вся его жизнь зависит в основном от него самого, от его упорства, силы, терпения и старания. У него, как правило, адекватная самооценка.

От  $-13$  до  $-4$  баллов – у человека слабо выраженный интернальный локус контроля, человек полагает, что часть его жизни зависит от него самого, от его упорства, силы, терпения и старания, хотя бывает и наоборот.

От  $-3$  до  $3$  баллов – у человека не выражен ни интернальный локус контроля, ни экстернальный локус контроля, в одних событиях он ведет себя как экстернал, в других – как интернал.

От  $4$  до  $13$  баллов – у человека слабо выраженный экстернальный локус контроля, человек считает, что часть его жизни зависит от внешних обстоятельств – судьбы, удачи, других людей, хотя бывает и наоборот.

От  $14$  баллов – у человека сильно выраженный экстернальный локус контроля, человек считает, что слишком многое в его жизни зависит от внешних обстоятельств – судьбы, удачи, других людей. Одобрение и поддержка ему всегда необходимы.

### Интерактивные задания

1. Выполните самостоятельно методику Д. Роттера «Локус контроля».

2. В файле **Практикум по ОП.xlsx** лист назовите **Локус контроля**, на который перенесите данные из таблицы выбора утверждений методики.

### Пример протокола в Excel

	№	дата	возраст	пол	a1	b1	a2	b2	a3	b3	a4	b4	a5	b5	a6	b6	a7	b7	a8	b8	a9	b9	a10	b10	a11	b11	a12	b12	a13	b13	a14	b14
1	1	мар.16	23	мужской	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	

3. Дополните названия столбцов протокола наименованиями шкал: «**Экстернальность**»; «**Интернальность**»; «**Экстер–Интер**».

4. Вычислите значения шкал методики, используя соответствующую формулу.

	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF	BG	BH	BI	VJ	BK	BL	BM
1	a16	b16	a17	b17	a18	b18	a19	b19	a20	b20	a21	b21	a22	b22	a23	b23	a24	b24	a25	b25	a26	b26	a27	b27	a28	b28	a29	b29	Экстернальность	Интернальность	"Экстер" - "Интер"
2	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	10	12	-2

*Пример заполнения шкал в Excel*

5. Определите уровень выраженности своего локуса контроля.

*Пример описания выявленного уровня выраженности локуса контроля личности*

У испытуемого *не выражен* ни интернальный локус контроля, ни экстернальный локус контроля, в одних событиях он ведет себя как экстернал, в других – как интернал.

### ***Задания для самостоятельной работы***

1. Подготовьте четыре бланка методики Д. Роттера «Локус контроля».

2. Выберите четырех испытуемых и предложите им выполнить задания методики Д. Роттера «Локус контроля».

3. Пронумеруйте бланки испытуемых, начиная с № 2.

4. Перенесите в файл **Практикум по ОП.xlsx** на лист **Локус контроля** данные из таблиц оценок испытуемых.

5. Для каждого испытуемого вычислите значения шкал методики, используя соответствующую формулу.

6. Опишите уровень выраженности локуса контроля личности испытуемых.



## Бланк методики

### Инструкция

Вам предлагается прослушать 29 пар утверждений, обозначенных буквами «а» и «б».

Выберите из каждой пары то утверждение, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения. В таблицу выбора утверждений в соответствующую ячейку поставьте знак «+».

*Таблица выбора утверждений*

№	а	б	№	а	б	№	а	б
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20					

## ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Опишите содержание понятий психологии личности:
  - темперамент человека в концепциях Г. Айзенка, Я. Стреляу, С.Л. Рубинштейна, У. Шелдона;
  - конституциональная типология личности У. Шелдона;
  - гендерная идентичность личности человека;
  - половой диморфизм, гендерный статус и проблемы психологии личности;
  - «Образ-Я» как ядро личности;
  - локус контроля личности;
  - макиавеллизм как устойчивое свойство личности человека;
  - Я-состояния личности в концепции Г. Айзенка.
2. Составьте свой психологический портрет, используя описания свойств личности, выявленные с помощью:
  - методики Г. Айзенка «Тип темперамента»;
  - методики Я. Стреляу «Тип темперамента»;
  - методики наблюдения «Тип темперамента» по С.Л. Рубинштейну;
  - методики наблюдения «Определение конституционального типа личности» по У. Шелдону;
  - методики О.Г. Лопуховой «Гендерная идентичность личности»;
  - методики С.А. Будасси «Самооценка личности»;
  - методики Э. Берна «Трансактный анализ общения»;
  - методики Г. Айзенка «Самооценка психических состояний»;
  - методики В.В. Знакова «Макиавеллизм»;
  - методики Д. Роттера «Локус контроля».

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

*Елисеев О.В.* Практикум по психологии личности. СПб., 2000.  
*Знаков В.В.* Психология понимания: проблемы и перспективы. М., 2005.

*Лопухова О.Г.* Психологический пол личности: адаптация диагностической методики // Прикладная психология. 2001. № 3.

*Некрасов С.Д.* Как составить психологический портрет человека. Краснодар, 2016.

*Ожигова Л.Н.* Гендерная психология. Краснодар, 2010.

Психология индивидуальных различий /под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. М., 2006.

*Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб., 2008.

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

*Холл К., Линдсей Г.* Теории личности. М., 2000.

*Шелдон У.* Анализ конституционных различий по биографическим данным // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. М., 2006.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
1. Нейродинамические особенности и темперамент человека .....	5
1.1. Ортогональная концепция темперамента человека Г. Айзенка .....	5
Методика Г. Айзенка «Тип темперамента» .....	8
Интерактивные задания .....	14
Задания для самостоятельной работы .....	16
1.2. Регулятивная концепция темперамента человека Я. Стреляу .....	18
Методика Я. Стреляу «Свойства темперамента» .....	19
Интерактивные задания .....	29
Задания для самостоятельной работы .....	31
1.3. Динамическая концепция темперамента человека С.Л. Рубинштейна .....	34
Методика наблюдения «Тип темперамента» по С.Л. Рубинштейну .....	36
Интерактивные задания .....	39
Задания для самостоятельной работы .....	42
2. Конституциональная концепция связи телосложения и темперамента человека У. Шелдона .....	43
Методика наблюдения «Определение конституционального типа личности» по У. Шелдону .....	47
Интерактивные задания .....	49
Задания для самостоятельной работы .....	53
3. Половой диморфизм и гендерный статус личности .....	54
Методика О.Г. Лопуховой «Гендерная идентичность личности» .....	55
Интерактивные задания .....	60
Задания для самостоятельной работы .....	62
4. «Образ-Я» как ядро личности .....	64
4.1. Концепция «Образ-Я» человека С.А. Будасси .....	64

Методика С.А. Будасси «Самооценка личности» .....	65
Интерактивные задания .....	69
Задания для самостоятельной работы .....	71
4.2. Концепция самооценки психических состояний человека	
Г. Айзенка .....	72
Методика Г. Айзенка «Самооценка психических	
состояний» .....	73
Интерактивные задания .....	77
Задания для самостоятельной работы .....	79
5. Личность и общение .....	81
5.1. Концепция макиавеллизма как устойчивого свойства	
личности .....	81
Методика В.В. Знакова «Макиавеллизм» .....	82
Интерактивные задания .....	85
Задания для самостоятельной работы .....	86
5.2. Концепция транзактного анализа общения Э. Берна .....	88
Методика Э. Берна «Транзактный анализ общения» .....	89
Интерактивные задания .....	93
Задания для самостоятельной работы .....	94
6. Концепция локуса контроля личности Д. Роттера .....	95
Методика Д. Роттера «Локус контроля» .....	96
Интерактивные задания .....	101
Задания для самостоятельной работы .....	102
Задания для самопроверки .....	105
Рекомендуемая литература .....	106

*Учебное издание*

Некрасов Сергей Дмитриевич  
Рябикина Зинаида Ивановна  
Танасов Георгий Георгиевич

**ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ СВОЙСТВА**  
**ПРАКТИКУМ**

---

Подписано в печать 13.07.2017 г. Формат 60x84<sup>1/16</sup>  
Усл. печ. л. 7,0. Тираж 500 экз.

Кубанский государственный университет  
350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149.  
Издательско-полиграфический центр КубГУ  
350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149.

