

Приложения

к практическим заданием по курсу «Общий психологический практикум»

Приложение 1.1 «Корректурная проба»

Имя испытуемого _____ Возраст _____

й щ ь ф с ч э х ю з д к л п ц я р ш б ж т с у г ы в м с и а н е о с м в ы у г о е н а и т ж б ш р
я ц п о е н а и с м в ы г у т ж б ш р я ц п л к д з ю х э ч ф ш ь й о е н а и с м в ы у г т ж б я
р ц п ш т ж б ш р я ц п л к д з ю х э ч ф ш ь й с м в ы г у о е н а и й ь щ ю х э и ф ц п л к д
з т ж б р я р я ц п л к д з ю х э ч ф ш ь й с ш ь й ю х э ч ф ц п л к д з я р ш б ж т с м в ы г у
и а н е о с м т о е н а и с м з в ы г у т ж б ш р я ц п л к д з ю х э ч з ф ш ь й о е н а и с м в ы
у г т ж б я р ц п ш т ж б ш р я ц п л к д з ю х э ч ф ш ь й с м в ы г у о е н а и й ь ш ю х э ч
ф ц п л к д з т ж б р я с я ц п л к д з ю х э ч ф ш ь й ш ь й ю с э ч ф ц п л к д з я р ш б ж т с
м в ы г у и а н е о с м т ц п л к д з ю х э ч ф ш ь й т ж б р ш я с м в ы г у о е н а и с м в ы г
у т ж б ш р я ц п л к д з й с е н а и с м в ы г у т ж б ш з р я ц п л с д з ю х э ч ф ш ь й о е н
з а и с м в ы у г т ж б я р ц п ш ж б ш р я д п л к д з ю х э ч ф ш и с м в ы г у о е н а и й ь
щ ю х э ч ф ш п л к д з т ж б р я п в е ц е м а н н г ц ф ф н г р ш в ы у с в с м ч д р д о р л
ы т у р я ц п л к д з ю х э ч ф ш ь й щ ь й ю х э ч ф ц п ж л к д з я р ш б ж т с м в ы г у и а
н е о с м т о е н а и с м в ы г у т ж б ш р я ц п л к д щ ю х э ч ф щ ь й о е н а и с м в ы у г т
ж б я р ц п ш ц п л к д з ю х э ч ф ш ь й т ж б р ш з я с м ы г у о е н а з и с м в ы г у т ж б
ш р я ц п л к д з й г у т ж б ш р я ц п л к д з ю х э ч з ф ш ь й о е н а и с м в ы у г т ж б я р
ц п ш т ж б ш р я ц п л к д з ю х э ч ф ш ь й с м в ы г у о е н а и й ь ш ю х э ч ф ц п л к д з
т ж б р я с я ц п л к д з ю х э ч ф ш ь й ш ь й ю с э ч ф ц п л к д з я р ш б ж т с м в ы г у i a
н е o c m t c p l k d z ю х э ч ф ш ь й т т ж б ш р я ц п л к д з ю х э ч з ф ш ь й о е н a и c m
в к д з ю х э ч з ф ш ь й о е н a и c m в ы у г т ж б я р ц п ш т ж б ш р я ц п л к д з ю х э ч ф
ь щ й с м в ы г у o e n a i y ь ш ю х э ч ф ц п л к д з т ж б р я с я ц п л к д з ю х э ч ф ш ь й
ш ь й ю с э ч ф ц п л к д з я р ш б ж т с м в ы г у i a n e o c m t c p l k d z ю х э ч ф ш ь й т
ж б р ш я с й ю с э ч ф ц п л к д з я р ш б ж т с м в ы г у i a n e o c t ж б р я р я ц п л к д з
ю х э ч ф ш ь й с ш ь й ю х э ч ф ц п л к д з я р ш б ж т с м в ы г у i a n e o c m t o e n a i c
м з в ы г у т ж б ш р я ц

Приложение 1.2 «Тест определение преобладающего типа темперамента (А.Белов)»

Шкалы: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик

Лица с четко выраженными свойствами, относящимися только к одному типу темперамента, встречаются сравнительно редко. Гораздо чаще людям свойственны смешанные типы темперамента, характеризующиеся наличием свойств, характерных для разных типов темперамента с преобладанием одного из них.

Методика А.Белова служит для определения преобладающего типа темперамента и выявления представленности в нем свойств других типов. Испытуемому последовательно предъявляются четыре карточки, на каждой из которых написано по 20 свойств, характерных для представителей каждого типа темперамента.

Инструкция к тесту

Внимательно прочитайте перечень свойств и поставьте знак (+), если считаете, что это свойство Вам присуще, и знак (–) – если оно у Вас отсутствует. В сомнительных случаях ничего не ставьте.

Вопросы теста

1. Блок

1. Неусидчивость, суетливость.
2. Невыдержанность, вспыльчивость.
3. Нетерпеливость
4. Резкость и прямолинейность в отношениях с людьми.
5. Решительность и инициативность.
6. Упрямство.
7. Находчивость в споре.
8. Неритмичность в работе.
9. Склонность к риску.
10. Незлопамятность, необидчивость.
11. Быстрота и страстность речи.
12. Неуравновешенность и склонность к горячности.
13. Нетерпимость к недостаткам.
14. Агрессивность заботы.
15. Выразительность мимики.
16. Способность быстро действовать и решать.
17. Неустанное стремление к новому.
18. Обладание резкими, порывистыми движениями.
19. Настойчивость в достижении поставленной цели.
20. Склонность к резкой смене настроения.

2. Блок

1. Жизнерадостность.
2. Энергичность и деловитость.

3. Недоведение начатого дела до конца.
4. Склонность переоценивать себя.
5. Способность быстро схватывать новое.
6. Неустойчивость в интересах и склонностях.
7. Легкое переживание неудачи и неприятностей.
8. Легкое приспособление к разным обстоятельствам.
9. Увлеченность любым делом.
10. Быстрое остывание, когда дело перестает интересовать.
11. Быстрое включение в новую работу и переключение с одного вида работы на другой.
12. Тяготение однообразной, будничной, кропотливой работой.
13. Общительность и отзывчивость, не скованность в общении с другими людьми.
14. Выносливость и работоспособность.
15. Громкая, быстрая, отчетливая речь.
16. Сохранение самообладания в неожиданной, сложной ситуации.
17. Обладание всегда добрым настроением.
18. Быстрое засыпание и пробуждение.
19. Частая несобранность, поспешность в решениях.
20. Склонность иногда скользить по поверхности, отвлекаясь.

3. Блок

1. Спокойствие и хладнокровие.
2. Последовательность и обстоятельность в делах.
3. Осторожность и рассудительность.
4. Умение ждать.
5. Молчаливость, нежелание болтать по пустякам.
6. Обладание спокойной, равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестик и мимики.
7. Сдержанность и терпеливость.
8. Доведение начатого дела до конца.
9. Умение применять свои силы в дело (не растрчивать их по пустякам).
10. Строгое придерживание выработанного распорядка жизни, системы в работе.
11. Легкое сдерживание порывов.
12. Маловосприимчивость к одобрению и порицанию.
13. Незлобивость, проявление снисходительного отношения к колкостям в свой адрес.
14. Постоянство в своих отношениях и интересах.
15. Медленное вовлечение в работу и переключение с одного вида работы на другой.
16. Ровность в отношении со всеми.
17. Аккуратность и порядок во всем.
18. Трудное приспособление к новой обстановке.
19. Обладание выдержкой.
20. Постепенное схождение с новыми людьми.

4. Блок

1. Стеснительность и застенчивость.
2. Растерянность в новой обстановке.
3. Затруднительность в установлении контактов с незнакомыми людьми.
4. Неверие в свои силы.
5. Легкое перенесение одиночества.
6. Чувство подавленности и растерянности при неудачах.
7. Склонность уходить в себя.
8. Быстрая утомляемость.
9. Обладание тихой речью, иногда снижающейся до шепота.

10. Невольное приспособление к характеру собеседника.
11. Впечатлительность до слезливости.
12. Чрезвычайная восприимчивость к одобрению и порицанию.
13. Предъявление высоких требований к себе и окружающим.
14. Склонность к подозрительности, мнительности.
15. Беспечная чувствительность и легкая ранимость.
16. Чрезмерная обидчивость.
17. Скрытность и необщительность, нежелание делиться своими мыслями.
18. Малоактивность и робость.
19. Безропотность и покорность.
20. Стремление вызвать сочувствие и помощь окружающих.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Подсчитать количество плюсов по каждой карточке отдельно.

Вычислить процент положительных ответов по каждому типу темперамента:

$$X = (A1 / A) * 100\%; C = (A2 / A) * 100\% ;$$

$$\Phi = (A3 / A) * 100\%; M = (A4 / A) * 100\% ; \text{ где}$$

- **X, C, Φ, M** – типы темперамента;
- **A1, A2, A3, A4** – число положительных ответов по карточкам соответствующего блока;
- **A** – общее число положительных ответов по четырём карточкам.

В конечном виде «формула темперамента» приобретает, например, такой вид:

$$T = 35\%X + 30\%C + 14\%\Phi + 21\%M ;$$

Это значит, что данный темперамент на 35% – холерический, 30% – сангвинический, 14% – флегматический и 21% – меланхолический. Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента у Вас доминирующий. Если этот результат составляет 30–39%, то качества данного типа выражены достаточно ярко. Если результат 20–29%, то средне выражены. При результате 10–19% можно утверждать, что черты этого типа темперамента выражены в малой степени.

Приложение 1.3 Вопросник «Большая Пятерка-2» (Big Five Inventory-2)¹

Инструкция:

В этом тесте перечислены несколько десятков качеств человека. Вам нужно оценить, насколько каждое из этих качеств Вам соответствует. Например, верно ли то, что *Вы являетесь человеком, которому нравится проводить время с другими?* Пожалуйста, в каждой строке теста отметьте крестиком поле цифры в соответствии с этим ключом:

1	2	3	4	5
совсем не согласен	скорее не согласен	нейтрально	скорее согласен	полностью согласен

Вопросы:

		--	-	0	+	++
1	общительный, открытый.	1	2	3	4	5
2	сопереживающий и добросердечный.	1	2	3	4	5
3	склонный быть неорганизованным.	1	2	3	4	5
4	расслабленный, хорошо справляющийся со стрессом.	1	2	3	4	5
5	мало интересующийся искусством.	1	2	3	4	5
6	напористый.	1	2	3	4	5
7	относящийся к другим людям с уважением.	1	2	3	4	5
8	предпочитающий отдыхать, а не работать.	1	2	3	4	5
9	в случае неудачи не теряющий оптимизма.	1	2	3	4	5
10	интеллектуальный.	1	2	3	4	5
11	часто чувствующий себя уставшим.	1	2	3	4	5
12	склонный искать ошибки в поступках других людей.	1	2	3	4	5
13	заслуживающий доверия, постоянный.	1	2	3	4	5
14	настроения – с эмоциональными «взлетами» и «падениями».	1	2	3	4	5
15	изобретательный, находящий нестандартные решения.	1	2	3	4	5
16	склонный быть молчаливым.	1	2	3	4	5
17	мало сочувствующий другим людям.	1	2	3	4	5
18	собранный, любящий во всем порядок.	1	2	3	4	5
19	нервничающий по любому поводу.	1	2	3	4	5
20	увлеченный живописью, музыкой или литературой.	1	2	3	4	5
21	доминирующий, ведущий себя по-лидерски.	1	2	3	4	5
22	бестактный в общении.	1	2	3	4	5
23	с трудом приступающий к работе.	1	2	3	4	5
24	гармоничный и довольный жизнью.	1	2	3	4	5
25	избегающий интеллектуальных и философских разговоров.	1	2	3	4	5
26	пассивный, вялый.	1	2	3	4	5
27	в целом, доверяющий другим людям.	1	2	3	4	5
28	нарушающий обязательства.	1	2	3	4	5

¹ Русскоязычная версия: Shchebetenko, S., Kalugin, A. Y., Mishkevich, A. M., Soto, C. J., & John, O. P. (2019). Measurement invariance and sex and age differences of the Big Five Inventory-2: Evidence from the Russian version. Assessment. Advance Online Publication. <https://doi.org/10.1177/1073191119860901>

29	эмоционально стабильный, которого нелегко вывести из себя.	1	2	3	4	5
30	мыслящий шаблонно, стереотипно.	1	2	3	4	5
31	порой застенчивый, погруженный в себя.	1	2	3	4	5
32	отзывчивый и бескорыстный.	1	2	3	4	5
33	прилежный и аккуратный.	1	2	3	4	5
34	часто волнующийся, обо всем переживающий.	1	2	3	4	5
35	ценящий искусство и красоту.	1	2	3	4	5
36	считающий, что мне трудно влиять на людей.	1	2	3	4	5
37	порой бывающий грубым с окружающими.	1	2	3	4	5
38	продуктивный, выполняющий задуманное.	1	2	3	4	5
39	часто грустящий.	1	2	3	4	5
40	сложный, глубоко мыслящий.	1	2	3	4	5
41	полный энергии.	1	2	3	4	5
42	подозрительный к намерениям других людей.	1	2	3	4	5
43	надежный, на меня всегда можно рассчитывать.	1	2	3	4	5
44	державший эмоции под контролем.	1	2	3	4	5
45	неизобретательный.	1	2	3	4	5
46	разговорчивый.	1	2	3	4	5
47	помогающий, только если мне это выгодно.	1	2	3	4	5
48	оставляющий за собой беспорядок, не любящий уби- раться.	1	2	3	4	5
49	редко тревожащийся или боящийся.	1	2	3	4	5
50	считающий, что театр и поэзия – это скучно.	1	2	3	4	5
51	предпочитающий, чтобы решения принимали другие.	1	2	3	4	5
52	вежливый, учтивый в общении с другими.	1	2	3	4	5
53	настойчивый, доводящий дело до конца.	1	2	3	4	5
54	склонный к печали, депрессии.	1	2	3	4	5
55	мало интересующийся абстрактными идеями.	1	2	3	4	5
56	излучающий энтузиазм, заражающий им окружающих.	1	2	3	4	5
57	склонный видеть в других людях только хорошее.	1	2	3	4	5
58	часто ведущий себя безответственно.	1	2	3	4	5
59	эмоциональный, неуравновешенный.	1	2	3	4	5
60	генерирующий новые идеи, оригинально мыслящий.	1	2	3	4	5
61	бывающий легкомысленным.	1	2	3	4	5

Ключ

R* – реверсивный пункт. Перекодировка осуществляется следующим образом:
(если поставлен 1 балл = считаем как 5) (2 = 4) (4 = 2) (5 = 1)

Основные черты:

Экстраверсия (E): 1, 6, 11R*, 16R*, 21, 26R*, 31R*, 36R*, 41, 46, 51R*, 56

Доброжелательность (Склонность к согласию) (A): 2, 7, 12R*, 17R*, 22R*, 27, 32, 37R*, 42R*, 47R*, 52, 57

Добросовестность (Контроль импульсивности) (C): 3R*, 8R*, 13, 18, 23R*, 28R*, 61R*, 33, 38, 43, 48R*, 53, 58R*

Негативная эмоциональность (Нейротизм) (N): 4R*, 9R*, 14, 19, 24R*, 29R*, 34, 39, 44R*, 49R*, 54, 59

Открытость опыту (O): 5R*, 10, 15, 20, 25R*, 30R*, 35, 40, 45R*, 50R*, 55R*, 60

Аспекты черт:

Общительность (E1): 1, 16R, 31R, 46

Настойчивость(Ассертивность) (E2): 6, 21, 36R, 51R

Энергичность (E3): 11R, 26R, 41, 56

Сочувствие (A1): 2, 17R, 32, 47R

Уважительность (A2): 7, 22R, 37R, 52

Доверие (A3): 12R, 27, 42R, 57

Организованность (C1): 3R, 18, 33, 48R

Продуктивность (C2): 8R, 23R, 38, 53

Ответственность (C3): 13, 28R (61R), 43, 58R Тревожность (N1): 4R, 19, 34, 49R

Депрессивность (N2): 9R, 24R, 39, 54

Эмоциональная изменчивость (Эмоциональная волатильность) (N3): 14, 29R, 44R, 59

Любознательность (O1): 10, 25R, 40, 55R

Эстетичность (O2): 5R, 20, 35, 50R

Творческое воображение (Личностная креативность) (O3): 15, 30R, 45R, 60

Приложение 1.4 «Опросник САН»
ОПРОСНИК САН
(Самочувствие, активность, настроение)

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов **(3 2 1 0 1 2 3)** и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____ Пол ____ Возраст ____
 Дата _____ Время _____

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытаете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков.

Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный

9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом:

- **индекс 3**, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за **1 балл**;
- следующий за ним **индекс 2** – за **2**;
- **индекс 1** – за **3 балла** и так до **индекса 3** с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за **7 баллов** (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по **активности, самочувствию и настроению**. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: *самочувствие* – 5,4; *активность* – 5,0; *настроение* – 5,1.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Код опросника:

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.