



Кафедра технологий обучения, педагогики и психологии

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Инженерный институт

ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА

Практикум

Новосибирск 2015

Кафедра технологий обучения, педагогики и психологии

УДК 377.12

Составитель: канд. пед. наук, доцент **О.Н. Инкина**

Рецензент: доцент, канд. фил. наук **М.А. Назарова**

Психология безопасности труда: практикум / Новосиб. гос. аграр. ун-т. Инженер. ин-т; сост. О.Н. Инкина. – Новосибирск, 2015. – 27 с.

Практикум предназначен для бакалавров Инженерного института НГАОУ по направлению подготовки **20.03.01 Техносферная безопасность**.

Утверждена и рекомендована к изданию методическим советом Инженерного института (протокол №3 от 20 октября 2015 г.).

© Новосибирский государственный аграрный университет, 2015

ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА

ПРАКТИКУМ

Печатается в авторской редакции
Компьютерная верстка В.Я. Вульферт

Подписано к печати 30 октября 2015 г. Формат 60×84^{1/16}
Объем 1,8 уч.изд. л. Заказ №31 Тираж 50 экз.

Отпечатано в минитипографии Инженерного института НГАУ
630039, г. Новосибирск, ул. Никитина, 147, ауд. 209

1. Темперамент

Темперамент – совокупность душевных и психических свойств человеческой личности, характеризующей степень возбудимости и его отношения к окружающей деятельности.

Ещё в глубокой древности учёные, наблюдая внешние особенности поведения людей, обратили внимание на большие индивидуальные различия в этом отношении. Одни очень подвижны, эмоционально возбудимы, энергичны, другие медлительны спокойны. Одни общительны, жизнерадостны, другие замкнуты, скрыты.

Древне греческий врач Гиппократ (V-IV вв. до н.э.) считал, что темперамент объясняется различными соотношениями основных видов жидкости в организме и тем, какая из них преобладает: кровь (по-латински «сангвис»), слизь (по-гречески «флегма»), красно-желтая желчь (по-гречески «холе») или черная желчь (по-гречески «меланхоле»). Отсюда и пошли названия типов темперамента.

Подлинно научное объяснение темперамента дает учения И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности.

И.П. Павлов открыл три свойства процессов возбуждения и торможения: 1) силу процессов возбуждения и торможения; 2) уравновешенность процессов возбуждения и торможения; 3) подвижность процессов возбуждения и торможения.

В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности: 1) безудержный (сильный, подвижный, уравновешенный тип н.с. соответствует темпераменту холерика); 2) живой (сильный, подвижный, уравновешенный тип нервной системы соответствует темпераменту сангвиника); 3) спокойный (инертный тип нервной системы соответствует типу флегматика); 4) слабый (слабый неуравновешенный, малоподвижный тип нервной системы обуславливает темперамент меланхолика).

Типы темперамента

Сангвинический. Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке. Его речь громкая, быстрая и сопровождается выразительными мимикой и жестами.

Флегматический. Человек этого темперамента медлителен, спокоен, нетороплив, уравновешен. Как правило, доводит начатое дело до конца. Все психические процессы у флегматика протекают как бы замедленно. В отношении с людьми он всегда ровен, спокоен, в меру общителен, настроен устойчиво.

Холерический. Люди этого темперамента быстры, неуравновешенны, возбудимы, несдержанны, вспыльчивы. Отсюда и вырази-

тельная мимика, торопливая речь, резкие жесты. В общении с людьми холерик допускает резкость, несдержанность, что не дает ему объективно оценивать поступки людей, на этой почве он может создавать конфликтные ситуации.

Меланхолический. У меланхоликов медленно протекают психические процессы, они с трудом реагируют на сильный раздражитель. Они пассивны в работе. Склонны к замкнутости и одиночеству, избегают общения с новыми людьми, часто смущаются. Все новое вызывает у меланхоликов тормозное состояние.

2. Характер

Характер – это каркас личности, в которой входит только наиболее выраженные и тесно взаимосвязанные свойства личности, отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности. Все черты характера – это черты личности, но не все черты личности – черты характера.

Характер – индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении: 1) к себе (степень требовательности; самооценки); 2) к другим людям; 3) к порученному делу. В характере отражаются волевые качества: готовность преодолевать препятствие настойчивость, решительность.

Черты характера

Типичные для данного человека индивидуальные особенности поведения, из которых складывается его характер и которые позволяют с определенной вероятностью прогнозировать его поведение в определенных условиях, называют чертами характера.

Виды черт характера:

1. Выделяют положительные (мужество, честность, трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, скромность и т.п.) и отрицательные (трусость, лживость, беспринципность и т.п.) черты характера.

2. Как качественно различные выделяют следующие черты характера: интеллектуальные (эрудированность, находчивость, реалистичность и т. п.), волевые (целеустремленность, настойчивость и т.п.) и эмоциональные (веселость, пессимистичность, восторженность и т. п.).

Знание черт характера позволяет прогнозировать поведение человека в различных ситуациях.

Структура характера

Характер в отличие от типа нервной деятельности не дается от природы, он формируется в течение жизни под влиянием воспитания и самовоспитания. Стержневыми, составляющими основу характера,

5. Валиуллина М. Е., Городецкая И. М., Гусманов М. Ж. Методы и техники практической психологии: Учебное пособие. – М.: Речь, 2007. – 224 с.

6. Дубровина И. В., Андреева А. Д., Гуткина Н. И. Практическая психология образования: Психологическая служба в системе образования: Учебное пособие для вузов (под ред. Дубровиной И.В.) Изд. 4-е, перераб., доп. – СПб.: Питер, 2007. – 592 с.

7. Ефимова Н.С. Социальная психология: Учебное пособие. – М.: Форум, ИНФРА-М, 2009. – 192 с.

Капустина, А. Н. Социальная психология личности. Часть I [Электронный ресурс] / А. Н. Капустина. - СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2012. - 144 с.

8. Коломинский Я. Л. Социальная психология взаимоотношений в малых группах: Учебное пособие. – М.: АСТ, 2010. – 446 с.

9. Крысько В. Г. Социальная психология: Учебник для вузов. – М.: Эксмо, 2010. – 688 с.

10. Лютова-Робертс Е. К. Техники психологического консультирования в повседневной жизни. - М: Речь, 2010 с. – 176 с.

11. Мандель, Б. Р. Психология личности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие. - М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2014. - 236 с.

12. Мастерство психологического консультирования/ под ред. Бадхена А.А., Родиной А.М. – М.: Речь, 2010. – 229 с.

Михалкин, Н.В. Социальная психология [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Н.В. Михалкин. - М.: РАП, 2012. - 256 с. - ISBN 978-5-93916-311-8.

Периодические издания

Журнал «Вопросы психологии».

Журнал «Психологический журнал».

Интернет ресурсы

<http://www.rpspsy.ru> – Российская психология/информационно-аналитический портал

psi.mchs.gov.ru - официальный сайт Психологической

службы МЧС России.

цели, хотя способен на большее). Чем адекватнее самооценка личности, тем адекватнее уровень притязаний.

Лица с нереалистично завышенным уровнем притязаний, переоценивая свои способности и возможности, берутся за непосильные для них задачи и часто терпят неудачи. Люди с высоким, но реалистичным уровнем притязаний постоянно стремятся к улучшению своих достижений, в самосовершенствованию, к решению все более и более сложных задач, к достижению трудных целей. Лица с умеренным УП стабильно, успешно решают круг задач средней сложности, не стремясь улучшить свои достижения и способности и перейти к более трудным целям. Люди с низким или нереалистично завышенным УП выбирают слишком легкие и простые цели, что может объясняться: а) заниженной самооценкой, неверием в свои силы, «комплексом неполноценности», либо б) «социальной хитростью», когда, наряду с высокой самооценкой и самоуважением, человек избегает социальной активности и трудных, ответственных дел и целей.

Основная литература

1. Психология личности: Учебник / П.С. Гуревич. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 479 с.:
2. Ефимова Н. С. Социальная психология: Учебное пособие / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с.: ил.; 60х90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0368-1, 500 экз.

Дополнительная литература:

1. Андриенко Е. В. Социальная психология: Учебное пособие. - М.: Академия, 2010. - 264 с.
2. Бекоева Д. Д. Практическая психология: Учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 360 с.
3. Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А. Социальная психология личности: Учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 304 с.
4. Вайсов С. Б. Наркотическая и алкогольная зависимость. Практическое руководство по реабилитации детей и подростков. - СПб: Наука и Техника, 2008. - 272 с.

считаются волевые черты. Безволие человека обычно отождествляется со слабостью характера, а целеустремленность – с силой.

Структура и содержание характера каждого человека определяются:

- волевыми качествами;
- эмоциональным фоном;
- интеллектуальными особенностями;
- взаимосвязью этих компонентов (гармоничность - конфликтность).

Основные отношения в структуре характера и черты характера

Отношение к людям – общительность, открытость, чуткость, доброта, замкнутость, застенчивость, злобность и т.п.

Отношение к деятельности – добросовестность, трудолюбие, инициативность, небрежность, консерватизм и т.п.

Отношение к общественной и личной собственности – аккуратность, бережливость, экономность, неряшливость, скупость и т. п.

Отношение к себе – скромность, самокритичность, требовательность, самолюбие, самоуверенность, тщеславие, эгоизм и т.п.

Акцентуации характера

В условиях сочетания неблагоприятного воздействия социальной среды и врожденной или приобретенной в раннем возрасте неполноценности нервной системы формируется *аномалия характера* – *психопатия*. Психопатические личности рассматриваются как стоящие на границе, отделяющей нормальное поведение от патологического. При не резко выраженных отклонениях характера, не достигающих уровня патологии и не приводящих к нарушению адаптации, говорят об *акцентуации* характера.

Формирование характера

Для становления черт характера наиболее важными факторами являются социальная среда и деятельность, в которую вовлечен человек. С особой яркостью черты характера проявляются в критических ситуациях.

Пути формирования характера:

- формирование и активизация положительных мотивов;
- целеустремленное накопление опыта, привычек поведения;
- умелое использование воспитательных возможностей коллектива;
- самовоспитание характера;
- опора на физиологические механизмы;

- характер личности формируется и утверждается под влиянием воздействия на человека окружающей его среды, деятельности и воспитательных воздействий со стороны других людей;
- выявление акцентуаций характера человека.

3. Определение типа ТЕМПЕРАМЕНТА

Инструкция по проверке темперамента по Айзенку следующая: «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях вашего поведения. Если вы отвечаете на вопрос положительно («согласен»), то поставьте напротив номера вопроса знак «+», если отрицательно («не согласен»), то знак «-».

Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна ваша первая реакция».

Вопросы:

1. Любите ли вы суету и шум вокруг себя?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые могли бы вас поддержать?
3. Вы всегда находите ответ, когда вас о чем-нибудь спросят?
4. Бывает так, что вы раздражены чем-нибудь?
5. Часто ли у вас меняется настроение?
6. Верно ли, что вам легче и приятнее с книгами, чем с людьми?
7. Часто ли вам мешают уснуть разные мысли?
8. Вы всегда делаете так, как вам говорят?
9. Любите ли вы подшучивать над кем-либо?
10. Вы когда-нибудь чувствовали себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можете ли вы сказать о себе, что вы веселый, оживленный человек?
12. Вы когда-нибудь нарушали правила поведения в школе, институте, на работе?
13. Верно ли, что вы часто бываете раздражены чем-нибудь?
14. Нравится ли вам все делать в быстром темпе?
15. Вы переживаете из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Вам можно доверить любую тайну?
17. Можете ли вы без особого труда внести оживление в скучную компанию?
18. Бывает так, что у вас без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаете ли вы обычно первый шаг для того, чтобы познакомиться с кем-нибудь?
20. Вы когда-либо говорили неправду?
21. Вы расстраиваетесь, когда критикуют вас и вашу работу?

каждом квадрате табл. 1, а по сигналу «Стоп» - прекратите рисовать. Подсчитайте число реально нарисованных вами «плюсиков» и укажите в табл. 1 рядом с УД (уровень достижений).

2. Учитывая ваш предыдущий опыт и диапазоны ваших возможностей (можете ли вы больше, быстрее нарисовать «плюсики»), укажите в табл. 2 ваш уровень притязаний и затем по сигналам экспериментатора «Пуск» и «Стоп» повторите опыт, подсчитайте и запишите в табл. 2 ваш уровень достижений.

3. Данную процедуру опыта повторите для третьей, а затем для четвертой таблицы.

Обработка.

1) Вычислите ваш уровень притязаний по формуле

$$УП = (УП2-УД1)+(УП3-УД2)+(УП4-УД3)/3$$

где УП2 – уровень притязаний из второй таблицы; УД1 – уровень достижений из первой таблицы и т.д. в соответствии с указанными номерами таблиц.

2) Полученные значения уровня притязаний сравните со шкалой (см. ниже).

Образцы заполнения таблиц представлены ниже:

Таблица 1

16	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	УД																		

Психодиагностическая шкала (разработана К. Шварцладером)

Уровень притязаний (УП) = 5 и выше – нереалистично высокий; УП = 3+4,99 – высокий; УП = 1+2,99 – умеренный; УП = -1,49+0,99 – низкий; УП = -1,50 и ниже – нереалистично низкий.

Уровень притязаний характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек и достижение которых представляется человеку привлекательным и возможным. На уровень притязаний оказывает влияние динамика удач и неудач на жизненном пути, динамика успеха в конкретной деятельности. Бывают адекватные уровни притязаний (человек ставит перед собой те цели, которые реально может достичь, которые соответствуют его способностям и возможностям) и неадекватные: завышенные (притязает на то, чего не может достичь) или заниженные (выбирает легкие и упрощенные

Обработка.

1. Подсчитываем по формуле

$$D_i = (R_{i1} + R_{i2}),$$

где R_{i1} (номер) – ранг 1-го качества в 1-м столбике; R_{i2} – ранг 1-го качества во 2-м столбике; D_i – разность рангов 1-го качества в столбцах. Возводим D_i в квадрат. Подсчитаем все D_i , возведенные в квадрат, их должно быть 20. Предположим, что первое слово в столбце 1 – ум ($R_{i1} = 1$), а в столбце 2 это слово находится на пятом месте, т.е. $R_{i2} = 5$, тогда по формуле вычисляем $(1-5) = 4$, возводим в квадрат $= 16$, и так далее для всех n слов по порядку (n – количество анализируемых качеств, $n = 20$).

2. Затем полученные (D_i в квадрате) складываем, умножаем на 6, делим произведение на $(n \times n - n) = (20 \times 20 - 20) = 1980$ и, наконец, от 1 отнимаем частное, т.е. находим коэффициент ранговой корреляции:

3. Полученный коэффициент ранговой корреляции сравним с психодиагностической шкалой.

Психодиагностическая шкала

	Уровни самооценки					
	Неадекватно низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Вариант 1						
Мужчины	0-10	11-34	35-45	46-54	55-63	64-66
Женщины	0-15	16-37	38-46	47-56	57-65	66-68
Вариант 2						
	(-0,2)-0	0-0,2	0,21-0,3	0,31-0,5	0,51-0,65	0,66-0,8
						Свыше 0,8

6. Тест «Уровень притязаний»

Инструкция. Размеры таблицы 10x3 см, разделена она на 10 столбцов и 3 строки, размеры маленьких квадратов в таблицах 1x1 см;

1. Подумайте, сколько «плюсиков» вы сможете нарисовать за 10 секунд, и это число предполагаемых «плюсиков» укажите в таблице 1; поставьте цифру рядом с УП (уровень притязаний). Затем по сигналу экспериментатора «Пуск» начинайте рисовать «плюсики» в

22. Вы часто шутите и рассказываете смешные истории своим друзьям?
23. Вы часто чувствуете себя усталым?
24. Верно ли, что вы никогда не опаздывали на работу?
25. Вы обычно веселы и всем довольны?
26. Обидчивы ли вы?
27. Вы очень любите общаться с друзьями?
28. Всегда ли вы выполняете просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У вас бывают головокружения?
30. Бывает ли, что ваши действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Вы часто чувствуете, что вам все надоело?
32. Любите ли вы хвастаться?
33. Вы часто сидите и молчите, когда попадаете в общество незнакомых людей?
34. Волнуетесь ли вы иногда так, что не можете усидеть на месте?
35. Вы обычно быстро принимаете решения?
36. Правда ли, что вы никогда не нарушали трудовой дисциплины?
37. Вам часто снятся страшные сны?
38. Можете ли вы дать волю своим чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Вас легко огорчить?
40. Случалось ли вам плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что вы обычно говорите и действуете быстро, не задерживаясь особенно для обдумывания?
42. Если вы оказываетесь в глупом положении, долго ли потом переживаете?
43. Вам очень нравятся веселые игры?
44. Вы всегда едите то, что вам подадут?
45. Вам трудно ответить «нет», когда вас о чем-нибудь просят?
46. Вы любите часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда вам не хочется жить?
48. Были ли вы когда-нибудь грубы с родителями?
49. Считают ли вас веселым и живым человеком?
50. Вы часто отвлекаетесь, когда выполняете скучную, однообразную работу?
51. Вы чаще сидите и смотрите, чем принимаете активное участие?
52. Вам часто бывает трудно из-за разных мыслей?
53. Бываете ли вы совершенно уверены, что сможете справиться с делом, которое должны выполнить?
54. Бывает ли, что вы чувствуете себя одиноким?
55. Вы стесняетесь заговорить с незнакомыми людьми?
56. Вы часто спохватываетесь, когда поздно что-либо исправить?

57. Когда кто-нибудь кричит на вас, вы тоже кричите в ответ?
58. Бывает ли, что вы иногда чувствуете себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Считаете ли вы, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании?
60. Вам часто приходится волноваться из-за того, что вы сделали что-нибудь, не подумав?

Обработка результатов:

1. Экстраверсия – интроверсия определяется по сумме положительных (+) ответов на вопросы: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57 и отрицательных (-) ответов на вопросы: 6, 33, 51, 55, 59.
2. Эмоциональная стабильность (невротизм) определяется суммой положительных ответов на вопросы: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.
3. Шкала социальной желательности («шкала лжи») определяется по числу совпадений знаков при ответе на вопросы со знаком «+»: 8, 16, 24, 28, 36, 44 и со знаком «-»: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

невротизм

ИНТРОВЕРСИЯ	ЭКСТРАВЕРСИЯ
<p>МЕЛАНХОЛИК Н.С. – слабая, медлительная, сдержанная, отличается нерешительностью, пассивностью, вялостью. Глубокий, содержательный, способен к сопереживанию</p> <p>10</p>	<p>ХОЛЕРИК Н.С. – сильная, неуравновешенная. Порывист, востыльчив, склонен к бурным эмоциям, аффектам. Активен, энергичен, меньше других боится опасности, решителен, инициативен.</p> <p>20</p>
<p>ФЛЕГМАТИК Н.С. – сильная, уравновешенная, инертная. Медлительный, спокойный. Смена эмоциональных переживаний происходит медленно, его трудно вывести из себя.</p>	<p>САНГВИНИК Н.С. – сильная, уравновешенная, подвижная. Живой, активный, легко адаптируется к быстроменяющимся условиям. Поверхностный, непостоянный в интересах.</p> <p>8 6 4 2 и</p>

4. Определение акцентуаций характера

19. *Хладнокровность* - способность сохранять спокойствие и выдержку.
20. *Чувствительность* – легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям.

Этап II

Внимательно рассмотрите качества личности, описанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, затем к третьему и четвертому.

Обработка.

1. Подсчитайте, сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р).
2. Подсчитайте количество идеальных качеств, описанных вами (И), а затем вычислите их процентное отношение:

$$П = Р/И * 100\%$$

Результаты сопоставьте с оценочной шкалой.

ВАРИАНТ 2

Инструкция.

1. Внимательно прочтите набор из 20 качеств личности: аккуратность, доброта, жизнерадостность, настойчивость, ум, правдивость, принципиальность, самостоятельность, скромность, общительность, гордость, добросовестность, равнодушие, лень, зазнайство, трусость, жадность, подозрительность, эгоизм, нахальство.
2. В столбик «идеал» под номером (рангом) 1 запишите то качество из вышеуказанных, которое вы более всего цените в людях, под номером 2 – то качество, которое цените чуть меньше и т.д., в порядке убывания значимости. Под номером 13 укажите то качество – недостаток – из вышеуказанных, которые вы легче всего могли бы простить людям (ведь, как известно, идеальных людей не бывает, у каждого есть недостатки, но какие-то вы можете простить, а какие-то – нет), под номером 14 – тот недостаток, который простить труднее и т.д., под номером 20 – самое отвратительное, с вашей точки зрения, качество людей.
3. В столбик 2 «Я» под (рангом) 1 запишите то качество из вышеуказанных, которое лично у вас сильнее всего развито (независимо от того, достоинство это или недостаток), под номером 2 – то качество, которое развито у вас менее и т.д. в убывающем порядке, под последними номерами – те качества, которые у вас менее всего развиты или отсутствуют.

15. *Исполнительность* – старательность, хорошее выполнение работы.
 16. *Любознательность* – пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.
 17. *Находчивость* – способность быстро находить выход из затруднительных положений.
 18. *Последовательность* – умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически стройно.
 19. *Работоспособность* – способность много и продуктивно работать.
 20. *Скрупулезность* – точность до мелочей, особая тщательность.
- IV. Переживания, чувства.**
1. *Бодрость* – ощущение полноты сил, деятельности, энергии.
 2. *Бесстрашие* – отсутствие страха, храбрость.
 3. *Веселость* – беззаботно-радостное состояние.
 4. *Душевность* – искреннее дружелюбие, расположенность к людям.
 5. *Милосердие* – готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбие.
 6. *Нежность* – проявление любви, ласки.
 7. *Свободолюбие* – любовь и стремление к свободе, независимость.
 8. *Сердечность* – задушевность, искренность в отношениях.
 9. *Страстность* – способность целиком отдаваться увлечению.
 10. *Стыдливость* – способность испытывать чувство стыда.
 11. *Взволнованность* – мера переживания, душевное беспокойство.
 12. *Восторженность* – большой подъем чувств, восторг, восхищение.
 13. *Жалостливость* – склонность к чувству жалости, сострадания.
 14. *Жизнерадостность* – постоянство чувства радости, отсутствие уныния.
 15. *Любвеобильность* – способность сильно и многих любить.
 16. *Оптимистичность* – жизнерадостное мироощущение, вера в успех.
 17. *Сдержанность* – способность удерживать себя от проявления чувств.
 18. *Удовлетворенность* – ощущение удовольствия от исполнения желаний.

Г. Шмишек разработал данный **тест характера** в 1970 году на основе теоретической концепции **Карла Леонгарда акцентуированных характеров**. Иногда также употребляется название опросник **Леонгарда-Шмишека** (Шмишека-Леонгарда или просто "Шмишек" в качестве профессионального жаргонизма).

Согласно концепции акцентуации характеров, присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные. **Основные черты характера** составляют стержень личности, определяя развитие, процессы адаптации, психическое здоровье.

Основные черты характера в случае яркой выраженности становятся акцентуациями характера. При воздействии неблагоприятных факторов, акцентуации характера могут считаться патологическими. Поэтому, в частности, в современной психологии, акцентуации характера, во многих случаях, также носят название "**психопатии характера**". Личности, у которых основные черты ярко выражены, названы акцентуированными личностями.

Являясь тестом характера, тест Шмишека изучает типы акцентуации характера человека, но именно как тест характера, тест Шмишека должен использоваться квалифицированным психологом для получения достоверных результатов и их интерпретации.

Акцентуированные личности не следует рассматривать в качестве патологических — в них потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд. **Тест Шмишека** исследует типы характера, раскладывая его по акцентуированным характерам, описанным далее.

1. Гипертимический тип

Характеризуется хорошим, слегка повышенным настроением, контактностью, словоохотливостью, оптимизмом. У него высокий тонус, он энергичен, активен и проявляет стремление быть лидером, легко адаптируется в незнакомой обстановке.

Однако он неустойчив по интересам, недостаточно разборчив в знакомствах, плохо переносит одиночество, не любит однообразие, дисциплину, вынужденное безделье, монотонную работу, часто переоценивает свои возможности, может являться инициатором конфликтов, бурно реагируя на события, отличается повышенной раздражительностью.

2. Тревожно-боязливый тип

Нерешителен, мало контактен, робок, неуверен в себе, склонен к минорному настроению. Он редко вступает в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях ищет поддержки и опоры. Склонен к углубленному самоанализу и появлению навязчивых состояний.

Человек с этим типом акцентуации характера, нередко располагает привлекательными чертами: дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности нередко служит "козлом отпущения", мишенью для шуток.

3. Дистимический тип

Мало контактов, немногословен, с доминирующим пессимистическим настроением. Он обычно домогоспод, тяготеет к шумным обществам, редко вступает в конфликты с окружающими, ведет замкнутый образ жизни.

Люди с такой акцентуацией характера высоко ценят тех, кто с ними дружит, и готовы им подчиниться. Черты личности, привлекающие для партнеров по общению: серьезность, добросовестность, обостренное чувство справедливости. Отрицательные черты — пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, индивидуализм.

4. Педантичный тип

В конфликты вступает редко, выступая в них скорее пассивной, чем активной стороной. На службе — бюрократ, предьявляет окружающим много формальных требований, но охотно уступает лидерство другим людям. Данному типу акцентуации характера свойственно изводить домашних чрезмерными претензиями на аккуратность.

Привлекательные черты: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах. Отрицательные и способствующие возникновению конфликтов черты — формализм, занудливость, брюзжание.

5. Возбудимый тип

Данному типу присуща низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций. Люди этого типа нередко занудливы, склонны к хамству и брани, к конфликтам, в которых сами являются активной, провоцирующей стороной. Они неуживчивы в коллективе, властны в семье.

В эмоционально спокойном состоянии эти люди с этим типом акцентуации характера, часто добросовестны, аккуратны, любят животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения они бывают раздражительными, вспыльчивыми, плохо контролируют свое поведение.

6. Эмотивный тип

Имея выраженную акцентуацию характера по данному типу, люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают "с полуслова". Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе, "не выплескивают" наружу.

13. *Интеллигентность* — высокая культура, образованность, эрудиция.

14. *Настойчивость* — упорство в достижении цели.

15. *Решительность* — непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.

16. *Принципиальность* — умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.

17. *Самокритичность* — стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.

18. *Самостоятельность* — способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.

19. *Уравновешенность* — ровный, спокойный характер, поведение.

20. *Целеустремленность* — наличие ясной цели, стремление ее достичь.

III. Деятельность.

1. *Вдумчивость* — глубокое проникновение в суть дела.

2. *Деловитость* — знание дела, предпримчивость, толковость.

3. *Мастерство* — высокое искусство в какой-либо области.

4. *Понятливость* — умение понять смысл, сообразительность.

5. *Скорость* — стремительность поступков и действий, быстрота.

6. *Собранность* — сосредоточенность, подтянутость.

7. *Точность* — умение действовать, как задано, в соответствии с образцом.

8. *Трудолюбие* — любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения.

9. *Увлеченность* — умение целиком отдаваться какому-либо делу.

10. *Усидчивость* — усердие в том, что требует много времени и терпения.

11. *Аккуратность* — соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.

12. *Внимательность* — сосредоточенность на выполняемой деятельности.

13. *Дальновидность* — прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.

14. *Дисциплинированность* — привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.

10. Чуткость – отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.
11. Доброжелательность – желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.
12. Приветливость – способность выражать чувство личной признани.
13. Обязательность – способность очаровывать, притягивать к себе.
14. Общительность – способность легко входить в общение.
15. Обязательность – верность долгу, слову, обещанию.
16. Ответственность – необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.
17. Открытость – открытость, доступность для людей.
18. Справедливость – объективная оценка людей в соответствии с истиной.
19. Совместимость – умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.
20. Требовательность – строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга.

II. Поведение.

1. Активность – проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.
2. Гордость – чувство собственного достоинства.
3. Добродушие – мягкость характера, расположение к людям.
4. Порядочность – честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.
5. Смелость – способность принимать и осуществлять свои решения без страха.
6. Твердость – умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.
7. Уверенность – вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.
8. Честность – прямота, искренность в отношениях и поступках.
9. Энергичность – решительность, активность поступков и действий.
10. Энтузиазм – сильное воодушевление, душевный подъем.
11. Добросовестность – честное выполнение своих обязанностей.
12. Инициативность – стремление к новым формам деятельности.

Привлекательные черты: доброта, сострадательность, радуется чужим успехам, обостренное чувство долга, исполнительность. Отрицательные черты: чрезмерная чувствительность, слезливость.

7. "Застывающий" тип

Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. В конфликтах обычно выступает инициатором, активной стороной. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, предъявляет повышенные требования к себе.

Особо чувствителен этот тип акцентуации характера к социальной справедливости, вместе с тем обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен. Иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив, предъявляет непомерные требования к близким и к подчиненным на работе.

8. Демонстративный тип

Этому типу акцентуации характера присуща легкость установления контактов, стремлением к лидерству, жадой власти и похвалы. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям и вместе с тем склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Такие люди раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются.

Привлекательные черты для партнеров по общению: общительность, артистичность, способность увлечь других, неординарность мышления и поступков. Их отрицательные черты: эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы.

9. Циклотимический тип

Склонен к частой смене настроения, перемене манеры общения с окружающими людьми. У него периодически падает работоспособность, утрачивается интерес к работе и к окружающим людям. Более того, люди циклотимического типа акцентуации характера, тяжело переживают неудачи, часто думают о собственных недостатках, ненужности, испытывают чувство одиночества, становятся замкнутыми.

В периоды депрессии, поведение человека с циклотимическим типом акцентуации характера, сходно с дистимной акцентуацией характера, которая сменяется активностью, свойственной гипертимическому типу.

10. Аффективно-экзальтированный тип

Человек данного типа акцентуации характера можно узнать по свойственной ему высокой контактности, словоохотливости, влюбчивости. Такие люди часто спорят, но не доводят дело до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как ак-

тивной, так и пассивной стороной. Вместе с тем привязаны и внимательны к друзьям и близким.

Они альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Отрицательные черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям.

Работа опросника Шмишека

Опросник состоит из 97 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера (акцентуациями личности).

Доминирующий тип акцентуированного характера определяется по максимальному числу баллов, которые наберет испытуемый в результате тестирования с помощью опросника Шмишека, по количеству баллов можно судить о степени развитости у взрослого человека или ребенка разных акцентуаций характера.

Сумма "сырых" баллов умноженная на соответствующий коэффициент дает показатель **типа акцентуации**. Максимальный показатель по каждому типу акцентуации — 24 балла. Признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Полученные данные представлены в виде **профиля личностной акцентуации (акцентуации характера)**.

Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых. Тест Шмишека подходит для учета акцентуаций характера в процессе обучения, профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.

Вопросы

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли вы плачете?
4. Возникает ли у вас по окончании какой-либо работы сомнения в качестве ее исполнения и прибегаете ли вы к проверке — правильно ли все сделано?
5. Были ли вы в детстве таким же смелым, как ваши сверстники?
6. Часто ли у вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
7. Бываете ли вы обычно во время веселья в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что вас лучше не трогать?
9. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?

5. Определение уровня самооценки

ВАРИАНТ 1

Инструкция: Каждый человек имеет определенные представления об идеале наиболее ценных свойств личности. Какие качества вы более всего цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа.

Этап 1

1. разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.
2. Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы и ценны для вас лично, которым вы отдаете предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько их — каждый решает сам.

3. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств — и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств.

Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, проводим толкование этих качеств:

I. Межличностные отношения, общение.

1. Вежливость — соблюдение правил приличия, учтивость.
2. Заботливость — мысль или действие, направленные к благополучию людей; попечение, уход.
3. Искренность — выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.
4. Коллективизм — способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.
5. Отзывчивость — готовность отозваться на чужие нужды.
6. Радущие — сердечное, ласковое отношение; соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь служить.
7. Сочувствие — отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастьем людей.
8. Тактичность — чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.
9. Терпимость — умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам.

под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?

93. Становитесь ли вы веселее в компании веселых людей?
 94. Вы - человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго?
 95. Совершаете ли вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?
 96. В беседах вы больше молчите, чем говорите?
 97. Могли бы вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой вы на самом деле?

Обработка результатов.

Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации; если полученная величина превышает 18, то это свидетельствует о вы-раженности данного типа акцентуации.

Свойства характера	К оэф- фи- ци- ент	«Д» № вопро- сов	«Н» Т» № вопро- сов
1. Гипертизмность	3	1,12,25,36,50,61,75, 85	-
2. Дистимичность	3	10,23,48,83,96	34,5 8,73
3. Циклотимность	3	6,20,31,44,55,70,80, 93	-
4. Эмоциональность	3	3,14,52,64,77,87	28,3 9
5. Демонстративность	2	7,21,24,32,45,49,71, 74,81,94,97	56
6. Застревание	2	2,16,26,38,41,62,76, 86,90	13,5 1
7. Педантичность	2	4,15,19,29,43,53,65, 69,78,89,92	40
8. Тревожность	3	17,30,42,54,79,91	5,67
9. Возбудимость	3	8,22,33,46,57,72,82, 95	-
10. Экзальтирован- ность	6	11,35,60,84	-
Ложь	1	9,47,59,68,83	18,2 7,37,63

10. Вы человек серьезный?
 11. Способны ли вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть для вас значимым?
 12. Предприимчивы ли вы?
 13. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
 14. Мягкосердечны ли вы?
 15. Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось ли оно или нет?
 16. Требуе ли ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) вы были одним из первых?
 17. Боялись ли вы в детские годы грозы и собак?
 18. Смейтесь ли вы иногда над неприличными шутками?
 19. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас педантичными?
 20. Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоя-тельств и событий?
 21. Любят ли вас ваши знакомые?
 22. Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
 23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?
 24. Случалось вам рыдать, переживая тяжелое нервное по-трясение?
 25. Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?
 26. Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам допускается несправедливость?
 27. Хвастаетесь ли вы иногда?
 28. Смогли бы вы в случае надобности нарезать домашнее животное или птицу?
 29. Раздражает ли вас, если скатерть или штора висят неров-но, стараетесь ли вы это поправить?
 30. Боялись ли в детстве оставаться одни дома?
 31. Часто ли портится ваше настроение без ведомых причин?
 32. Случалось ли вам быть одним из лучших в вашей про-фессиональной или учебной деятельности?
 33. Легко ли вы падаете в гнев?
 34. Способны ли вы быть шаловливо-веселым?
 35. Бывает ли у вас состояние, когда вы переполнены сча-стьем?
 36. Смогли бы вы играть роль конференсье в веселых пред-ставлениях?
 37. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
 38. Говорили ли вы людям свое мнение о них прямо в глаза?
 39. Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?

40. Нравиться ли вам работа, когда только вы ответственные за нее?
41. Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым была допущена несправедливость?
42. Беспокоит ли вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
43. Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли вы в детстве из дому?
47. Обычно вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
48. Часто ли вам кажется жизнь тяжелой?
49. Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли вы помериться, если кого-нибудь обидеть?
52. Очень ли вы любите животных?
53. Случалось ли вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
54. Беспокоили ли вас когда-нибудь мысли, что с вами или с вашими родственниками должно что-либо случиться?
55. Существовало ли зависит ваше настроение от погоды?
56. Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?
57. Можете ли вы, рассердиться на кого-либо, пустить в ход руки?
58. Очень ли вы любите веселиться?
59. Вы всегда говорите то, что думаете?
60. Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
61. Привлекает ли вас роль организатора в каком-либо деле?
62. Упорствуете ли вы на пути достижения цели, если встречается какое-либо препятствие?
63. Чувствовали ли вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые вам неприятны?
64. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступают слезы?
65. Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или будущем дне?

66. Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
67. Смогли бы вы пройти один в темноте через кладбище?
68. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
69. Большое ли значение вы придаете тому, что каждая вещь в вашем доме должна иметь свое место?
70. Случается ли вам, что ложась спать в отличном настроении, следующим утром вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
71. Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
72. Часто ли у вас бывают головокружения?
73. Часто ли вы смеетесь?
74. Можете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохо мнения, так приветливо, что никто не догадывается о вашем действительном отношении к нему?
75. Вы человек живой и подвижный?
76. Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?
77. Вы страстный любитель природы?
78. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы закрыты ли краны, погашен ли везде свет, запорты ли двери?
79. Пугливы ли вы?
80. Может ли принятие алкоголя изменить ваше настроение?
81. Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественной самодетельности?
82. Тянет ли вас уехать далеко от дома?
83. Смотрите ли вы на будущее немного пессимистично?
84. Бывают ли у вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
85. Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
86. Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
87. Переживаете ли вы длительность гнева других людей?
88. Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых признаете?
89. Могли бы вы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?
90. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
91. Часто ли у вас бывают страшные сновидения?
92. Бывают ли у вас иногда такие навязчивые мысли, что если вы стоите на перроне, то можете против своей воли броситься