

## Практическое задание №1 часть 2

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Свойства темперамента, адекватные основным свойствам нервной системы (силе процессов возбуждения и торможения, подвижности нервных процессов, уравновешенности нервной системы), можно определить с помощью адаптированного варианта опросника Я. Стреляу.

Опросник темперамента Я. Стреляу состоит из 134 вопросов, относящихся к различным свойствам темперамента. По результатам тестирования испытуемых выявляется количественная оценка силы процесса возбуждения и торможения, подвижности нервных процессов индивидов, производится расчет степени уравновешенности нервной системы.

Оборудование и материалы: опросник Я. Стреляу.

#### Порядок работы

Испытуемым предлагается ответить на серию вопросов об особенностях их поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание умственных способностей, поэтому в опроснике не может быть ответов хороших или плохих, ведь каждый темперамент обладает своими достоинствами. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам и не пропуская каждое очередное высказывание. На вопросы следует отвечать: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?). Ответ «не знаю (?)» следует давать тогда, когда испытуемый затрудняется дать положительный (+) или отрицательный (-) ответ. Свои ответы следует записать в таблицу 1.

Вопросы опросника Я. Стреляу

1. Относите ли вы себя к людям, легко устанавливающим товарищеские контакты?
2. Способны ли вы воздержаться от того или иного действия до момента, 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 дискуссий от неделовых, эмоциональных аргументов?
6. Легко ли вы возвращаетесь к ранее выполняемой работе после длительного перерыва (отпуска, каникул и т. д.)?
7. Будучи увлеченным работой, забываете ли вы об усталости?
8. Способны ли вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?
9. Засыпаете ли вы одинаково легко, ложась спать в разное время?
10. Умеете ли вы хранить тайну, если вас об этом просят?
11. Легко ли вам возвращаться к работе, которой вы не занимались несколько недель или месяцев?
12. Можете ли вы терпеливо объяснять кому-либо что-то непонятное?
13. Нравится ли вам работа, требующая умственного напряжения?
14. Вызывает ли у вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Можете ли вы, если нужно, воздержаться от проявления своего превосходства?
17. Ведете ли вы себя, как обычно, в кругу незнакомых вам людей?
18. Трудно ли вам сдерживать злость или раздражение?
19. В состоянии ли вы владеть собой в тяжелые минуты?
20. Умеете ли вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли вы беретесь за выполнение ответственных работ?

22. Влияет ли обычное окружение, в котором вы находитесь, на ваше настроение?
23. Способны ли вы переносить неудачи?
24. В присутствии того, от кого вы зависите, говорите ли вы так же свободно, как обычно?
25. Вызывают ли у вас раздражение неожиданные изменения в распорядке дня?
26. Есть ли у вас на все готовый ответ?
27. В состоянии ли вы вести себя спокойно, когда ждете важное для себя решение?
28. Легко ли вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
29. Обладаете ли вы быстрой реакцией?
30. Легко ли вы приспосабливаете свою походку или манеры к походке или манерам людей более медлительных?
31. Ложась спать, засыпаете ли вы быстро?
32. Охотно ли вы выступаете на собраниях, семинарах?
33. Легко ли вам испортить настроение?
34. Легко ли вы отрываетесь от выполняемой работы?
35. Воздерживаетесь ли вы от разговоров, если они мешают другим?
36. Легко ли вас спровоцировать на что-либо?
37. При совместном выполнении какой-либо работы легко ли вы срабатываете с партнером?
38. Всегда ли вы задумываетесь перед выполнением какого-либо важного дела?
39. Если вы читаете какой-либо текст, то удастся ли вам следить от начала до конца за ходом рассуждений автора?
40. Легко ли вы вступаете в разговор с попутчиком?
41. Можете ли вы сдерживаться от вступления в спор, если знаете, что это ни к чему не приведет?
42. Охотно ли вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?

43. В состоянии ли вы изменить уже принятое вами мнение, учитывая мнение других?
44. Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли вы работать ночью, после того как работали весь день?
46. Быстро ли вы читаете беллетристическую литературу?
47. Часто ли вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
48. Сохраняете ли вы самообладание в ситуациях, которые того требуют?
49. Просыпаетесь ли вы обычно быстро и без труда?
50. В состоянии ли вы удержаться от моментальной, импульсивной реакции?
51. Можете ли вы работать в шумной обстановке?
52. Можете ли вы воздержаться, когда необходимо, от того, чтобы не сказать правду прямо в глаза?
53. Успешно ли вы сдерживаете волнение перед экзаменом, накануне встречи с начальником и т. п.?
54. Быстро ли вы привыкаете к новой среде?
55. Нравятся ли вам частые перемены?
56. Восстанавливаете ли вы полностью свои силы после ночного отдыха, если накануне днем у вас была тяжелая работа?
57. Избегаете ли вы занятий, выполнение которых требует разнообразных действий в течение короткого времени?
58. Как правило, вы самостоятельно справляетесь с возникшими трудностями?
59. Ожидаете ли вы окончания речи кого-либо, прежде чем начинаете говорить сами?
60. Умея плавать, прыгнули бы вы в воду, чтобы спасти утопающего?
61. Способны ли вы к напряженной учебе, работе?
62. Можете ли вы воздержаться от неуместных замечаний?
63. Придаете ли вы значение постоянному месту во время работы, приема пищи, на лекциях и т. п.?

64. Легко ли вам переходить от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли вы все «за» и «против» перед тем, как принять важное решение
66. Легко ли вы преодолеваете встречающиеся вам препятствия?
67. Воздерживаетесь ли вы от рассмотрения чужих вещей, бумаг?
68. Испытываете ли вы скуку, когда занимаетесь стереотипной деятельностью, которая всегда выполняется одинаково?
69. Удастся ли вам соблюдать запреты, обязательные в общественных местах?
70. Воздерживаетесь ли вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляций?
71. Нравится ли вам оживленное движение вокруг?
72. Нравится ли вам работа, требующая больших усилий?
73. В состоянии ли вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли вы задания, требующие быстрых движений?
75. Умеете ли вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?
76. Если надо, подниметесь ли вы с постели сразу после пробуждения?
77. Можете ли вы после окончания порученной вам работы терпеливо ждать, когда закончат свою работу другие?
78. Действуете ли вы так же четко и после того, как стали свидетелем каких-либо неприятных событий?
79. Быстро ли вы просматриваете газету?
80. Случается ли вам говорить так быстро, что вас трудно понять?
81. Можете ли вы нормально работать не выспавшись?
82. В состоянии ли вы длительное время работать без перерыва?
83. Можете ли вы работать, если у вас болит голова, зубы и т.п.?
84. Спокойно ли вы продолжаете работу, которую необходимо закончить, если знаете, что ваши товарищи развлекаются и ждут вас?
85. Отвечаете ли вы быстро на неожиданные вопросы?
86. Быстро ли вы говорите обычно?

87. Можете ли вы спокойно работать, если ожидаете гостей?
88. Легко ли вы меняете свое мнение под влиянием разумных аргументов?
89. Терпеливы ли вы?
90. Можете ли приспособиться к ритму человека более медлительного, чем вы?
91. Можете ли вы планировать свои занятия так, чтобы выполнять в одно и то же время несколько взаимосвязанных дел?
92. Может ли веселая компания изменить ваше угнетенное состояние?
93. Умеете ли вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?
94. Сохраняете ли вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая?
95. Любите ли вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
96. Сохраняете ли вы спокойствие, если кто-либо из близких страдает?
97. Самостоятельны ли вы в трудных жизненных условиях?
98. Свободно ли вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?
99. Можете ли вы сразу прервать разговор, если это требуется (например, при начале киносеанса, концерта, лекции)?
100. Легко ли вы приспосабливаетесь к методам работы других людей?
101. Нравится ли вам часто менять род занятий?
102. Склонны ли вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь из ряда вон выходящее?
103. Воздерживаетесь ли вы от смеха в неподходящих случаях?
104. Начинаете ли вы работать сразу же интенсивно?
105. Решаетесь ли вы выступить против общественного мнения, если вам кажется, что вы правы?
106. Удастся ли вам преодолеть состояние временной депрессии (подавленности)?
107. Нормально ли вы засыпаете после сильного умственного утомления?

108. В состоянии ли вы спокойно долго ждать, например в очереди?
109. Воздерживаетесь ли вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
110. Можете ли вы спокойно аргументировать свои высказывания во время бурного разговора?
111. Можете ли вы мгновенно реагировать на необычную ситуацию?
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, отдыха?
116. Трудно ли вам привыкнуть к новому распорядку дня?
117. Спешите ли вы оказать помощь в случае неожиданных происшествий?
118. Присутствуя на спортивных соревнованиях, в цирке и т.п., воздерживаетесь ли вы от неожиданных выкриков и жестов?
119. Нравятся ли вам занятия, требующие по своему характеру ведения беседы со многими людьми?
120. Контролируете ли вы выражение своего лица (гримасы, ироническая улыбка и т. п.)?
121. Нравятся ли вам занятия, требующие энергичных движений?
122. Считаете ли вы себя смелым человеком?
123. Прерывается ли у вас голос (вам трудно говорить) в необычной ситуации?
124. Можете ли вы преодолеть нежелание работать в момент неудачи?
125. В состоянии ли вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если вас об этом просят?
126. В состоянии ли вы преодолеть свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?
127. Легко ли вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли вы выходите из равновесия?

129. Соблюдаете ли вы без особых затруднений обязательные в вашей среде правила поведения?
130. Нравится ли вам выступать публично?
131. Приступаете ли вы к работе обычно быстро, без длительного подготовительного периода?
132. Готовы ли вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?
133. Энергичны ли ваши движения
134. Охотно ли вы выполняете ответственную работу?

Обработка и интерпретация результатов тестирования

Оценка степени выраженности исследуемых свойств темперамента (силы процесса возбуждения, силы процесса торможения, подвижности нервных процессов) производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. Ответ, соответствующий представленному ниже коду (таблица 2), оценивается в два балла. Ответ, не соответствующий коду, оценивается в ноль баллов. За ответ «не знаю» выставляется 1 балл.

Сумма в 42 балла и выше по каждому из названных выше свойств свидетельствует о высокой степени его выраженности.

Уравновешенность нервной системы (К) рассчитывается как отношение количества баллов по силе возбуждения к количеству баллов по силе торможения:

$$K = \frac{\text{Сила по возбуждению}}{\text{Сила по торможению}}$$

Значения К, близкие к единице (в идеале  $K = 1$ ), свидетельствует о достаточно высокой уравновешенности индивида. При  $K > 1$  - неуравновешенность в сторону возбуждения. При  $K < 1$  - неуравновешенность в сторону торможения.

Опросник Я. Стреляу позволяет выявить объективные количественные оценки свойств ВНД и на этой основе отнести индивидов к тому или иному типу темперамента:

1. Сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, быстрый тип. Все отделы головного мозга работают согласованно, в гармоническом взаимодействии. Это сангвиник (лабильный тип ВНД).

Таблица 2

**Код опросника темперамента Я. Стреляу**

Свойства темперамента	Номера вопросов с ответом							
	«Да»							«Нет»
Сила процессов возбуждения	3	19	45	72	94	113	130	
	4	21	56	73	97	114	132	47
	7	23	58	78	98	117	133	51
	13	24	60	81	102	121	134	107
	15	32	61	82	105	122		123
	17	39	66	83	106	124		
Сила процессов торможения	2	27	48	65	84	103		
	5	30	50	67	87	108	120	18
	8	35	52	69	89	109	125	34
	10	37	53	70	90	110	126	36
	12	38	59	75	96	112	129	128
	16	42	62	77	99	118		
Подвижность нервных процессов	1	22	40	54	76	91	104	
	6	26	41	55	79	92	111	25
	9	28	43	64	80	93	115	57
	11	29	44	68	85	95	119	63
	14	31	46	71	86	100	127	116
	20	33	49	74	88	101	131	

У сангвиника положительные условно-рефлекторные связи образуются быстро и являются устойчивыми. Интенсивность реакций соответствует силе раздражителей. Условные тормозные реакции также образуются быстро, они сильны и устойчивы. Сильные нервные клетки коры и нормально возбудимые подкорковые области обеспечивают хорошую приспособляе

мость к требованиям окружающей среды. Деятельность коры характеризуется высокой подвижностью. Это живой темперамент, не вызывающий трудностей при воспитании. Речевые реакции образуются быстро и соответствуют возрастным нормам.

Речь сангвиника, как правило, громкая, быстрая, выразительная, с правильными интонациями и ударениями, уравновешенная и плавная. Она сопровождается живой жестикуляцией, выразительной мимикой и эмоциональным подъемом.

2. Сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, медленный тип. Это флегматик (инертный тип ВНД).

У флегматика положительные условные рефлексы образуются с нормальной скоростью, они сильны и прочны, как и тормозные условные реакции. Адекватное взаимодействие между корой и подкорковой областью обеспечивает контроль коры над прирожденными рефлексам. Флегматик легко приспосабливается к социальной среде. Быстро выучивается говорить, читать и писать. Его речь несколько медленнее, чем у сангвиника, она спокойна, равномерна, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.

3. Сильный, повышено возбудимый, безудержный, неуравновешенный (что связано с преобладанием возбуждения в подкорковых отделах) тип. Это холерик (возбудимый тип ВНД).

Холерик характеризуется сильными условными реакциями, подверженными большому влиянию подкорковых областей. Повышенная подкорковая деятельность не всегда достаточно регулируется корой. Условные связи образуются медленней, чем у предыдущих типов, что связано с повышенной возбудимостью подкорковых центров, которые тормозят центры коры. Условные тормозные реакции холерика неустойчивы. Дети такого типа учатся обычно удовлетворительно, однако испытывают затруднения в приспособлении своих реакций и эмоций к требованиям школы.

Их речь становится в меру быстрой, но неровной и формируется труднее, чем у сангвиника и флегматика.

4. Слабый, понижено-возбудимый, неуравновешенный тип, характеризующийся общей пониженной возбудимостью коры и нижележащих отделов. Это меланхолик (тормозной тип ВНД).

Пониженная деятельность коры у меланхолика сочетается со слабой деятельностью подкорковых центров, что особенно выражается в пониженных эмоциях. Быстро утомляется и перестает реагировать на слишком сильные или продолжительные раздражители. Безусловные рефлексы также слабые. Условные реакции образуются медленно, после многих сочетаний безусловного и условного раздражителей. Интенсивность условных реакций часто не соответствует закону силы. Для меланхолика характерно преобладание внешнего торможения. Речь тихая, замедленная. Слабый тип нервной системы является благоприятной почвой для возникновения нарушений деятельности коры (особенно в детском возрасте).

**Бланк выполнения практического задания №1 часть 2 (заполняется от руки,  
фотографируется и присылается в ответ на задание)**

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
АНАМНЕСТИЧЕСКОЙ СХЕМЕ**

---

Фамилия Имя отчество студента

---

факультет

---

группа

Таблица 1 Ответы на вопросы

вопрос	ответ	вопрос	ответ	вопрос	ответ	вопрос	ответ
1		35		69		103	
2		36		70		104	
3		37		71		105	
4		38		72		106	
5		39		73		107	
6		40		74		108	
7		41		75		109	
8		42		76		110	
9		43		77		111	
10		44		78		112	
11		45		79		113	
12		46		80		114	
13		47		81		115	
14		48		82		116	
15		49		83		117	
16		50		84		118	
17		51		85		119	
18		52		86		120	
19		53		87		121	
20		54		88		122	
21		55		89		123	
22		56		90		124	
23		57		91		125	
24		58		92		126	
25		59		93		127	
26		60		94		128	
27		61		95		129	
28		62		96		130	
29		63		97		131	
30		64		98		132	
31		65		99		133	
32		66		100		134	
33		67		101			
34		68		102			

K =

Вывод: