

## МЕТОДИКА В. М. РУСАЛОВА

Служит для диагностики эргичности, социальной эргичности, пластичности, социальной пластичности, темпа, социального темпа, эмоциональности, социальной эмоциональности.

### *Инструкция испытуемым.*

Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выявление Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации, и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, нет «хороших» и «плохих» ответов. Если Вы выбрали ответ «да», поставьте крестик или точку в графе «да». Если Вы выбрали ответ «нет», поставьте крестик (галочку) соответственно в графе «нет».

№	Вопрос	ДА	НЕТ
1	Подвижный ли Вы человек		
2	Всегда ли Вы готовы сходу не раздумывая ,включиться в разговор		
3			
4			
5			

1. Подвижный ли Вы человек?
2. Всегда ли Вы готовы сходу не раздумывая, включиться в разговор?
3. Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?
4. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?
5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6. Ранимый ли Вы человек?
7. Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поссорились с друзьями?
8. В свободное время Вам всегда хочется заняться чем либо?
9. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает вашу мысль?
10. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
11. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
13. Нравится ли Вам быстро бегать?
14. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?

15. Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
17. Часто ли Вы испытываете тревогу, что Вы выполнили работу не так, как нужно?
18. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора ?
19. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?
20. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
21. Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли Вы выполняете сложную, ответственную работу?
23. Бывает ли, что Вы горите о вещах в которых не разбираетесь?
24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25. Легка ли Вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у Вас конфликты с Вашими друзьями от того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее ?
27. Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
28. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
29. Любите ли Вы сидячую работу?
30. Легко ли Вам общаться с разными детьми?
31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?
32. Все ли Ваши привычки хороши и желательны
33. Быстры ли у Вас движения рук?
34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли Вам переключиться от одного варианта решения задачи на другой.?
36. Склонны ли Вы иногда преувеличивать в своем воображении негативное отношение близких Вам людей?
37. Разговорчивый ли Вы человек?
38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
39. Вы обычно говорите свободно, без запинок?
40. Беспокоят ли Вас страхи, связанное с работой ?
41. Легко ли Вы сбиваетесь, когда близкие люди указывают на Ваши личные недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к производственной ответственной деятельности?
43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у Вас мысли, которые бы Вы хотели бы скрыть от других?
45. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку ?
46. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения ?

47. Легко ли Вы «генерируете» новые идеи связанные с работой?
43. Сосет ли у Вас под ложечкой перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы братья за большие дела самостоятельно ?
51. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
52. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете свое обещание независимо от того, удобно ли Вам это или нет ?
53. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы ?
54. Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
55. Любите ли Вы игры в быстрее темпе?
56. Много ли в Вашей речи длинных пауз ?
57. Легко ли - вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и вам хочется заняться каким-нибудь трудны: делом?
59. Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое ?
60. Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
61. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
62. Любите ли Вы бывать в большой компании?
63. Волнуетесь ли Вы, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
66. Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
67. Держитесь ли Вы свободно в большей компании?
68. Часто ли Вы высказываете свое первое впечатление не думая ?
69. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
70. Медленны ли Ваши движения когда Вы что то мастерите?
71. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
72. Быстро ли Вы читаете вслух?
73. Бы иногда сплетничаете?
74. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей ?
75. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили ?
76. Охотно ли Вы выполняете множество разных ~~трудных~~ <sup>разных</sup> дел?
77. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе ?
78. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?
79. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
80. Дрожат ли у Вас руки во время ссоры?
81. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать свое мнение?
82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?

83. Обычно Вы предпочитаете легкую работу?
84. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
85. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86. Испытываете ли Вы тягу к людям?
87. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить ?
88. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
89. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках и в компании?
91. Склонны ли Вы преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с работой?
92. Нравится ли Вам быстро говорить?
93. Легко ли Вам удержаться от высказывания с неожиданно возникшей идеи?
94. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
95. Переживаете ли Вы из за малейших неполадок на работе?
96. Вы предпочитаете медленный спокойный разговор?
97. Часто ли Вы волнуетесь из за ошибок в работе?
98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную трудоемкую работу?
99. Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку ?
100. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
101. Легко ли Вы беретесь за выполнение новых заданий?
102. Устаете ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?
103. Вы предпочитаете работать с прохладцей без особого напряжения?
104. Нравится ли Вам разнообразная, работа, требующая переключения внимания?
105. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?

*Ключи.*

**Эргичность (Эр).**

Да - - вопросы 4, 8, 15. 22, 42, 50, 58, 64. 98.

Нет-- 27, 83, 103.

**Социальная эргичность (СЭр).**

Да -- 11, 30. 57, 62, 67, 78, 86.

Нет — 3, 34, 74, 90, 105.

**Пластичность (П).**

Да -- 20, 25, 35. 38, 47. 66, 71, 76, 101. 104.

Нет-- 54, 59.

**Социальная пластичность (СП).**

Да -- 2. 9, 18, 26, 45, 68. 85. 99.

Нет -- 31, 81, 87, 93.

**Темп (Т).**

Да - 1, 13, 19, 33, 46, 49. 55, 77.

Нет - 29, 43, 70. 94.

**Социальный темп (СТ).**

Да - 24. 37. 39, 51. 72, 92.

Нет - 5, 10, 16. 56, 96 102.

**Эмоциональность (Э).**

Да - 14, 17. 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

**Социальная эмоциональность (СЭм).**

Да - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

**Контрольные вопросы на социальную желательность (К).**

Да - - 32, 52, 89.

Нет - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Темперамент рассматривается автором как система формальных поведенческих изменений, отражающих различные блоки функциональной системы в понимании П. К. Анохина. Число измерений *и* их содержание соответствует 4-блоковой структуре функциональной системы: афферентный синтез соответствует эргичности, блок программирования — пластичности, блок исполнения -темпу, обратная связь — эмоциональной чувствительности. Каждое измерение состоит из двух подызмеренний: объективно ориентированного и субъективно ориентированного (или коммуникативного), связанных с двумя главными сферами взаимодействия человека со средой (спредметным миром и обществом). Предметная эргичность характеризуется уровнем потребности в освоении предметного мира, жаждой деятельности, стремлением к умственному и физическому труду, стремлением вовлеченности в трудовую деятельность.

**Социальная эргичность** - уровень потребности в социальных контактах, жажда освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, вовлеченность в социальную деятельность.

**Пластичность** - степень легкости переключения с одного предмета деятельности на другой, быстрота ; перехода с одних способов мышления на другие, в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

**Социальная пластичность** - степень легкости переключения в процессе общения с одного человека на другого, склонность к разнообразию коммуникативных программ, разнообразию количества готовых (неосознаваемых, импульсивных) форм социального контакта.

**Темп** --скорость выполнения отдельных операций, быстрота предметно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности

**Социальный темп** – скоростные характеристики двигательных актов в процессе общения ( скорость речи при общении)..

**Эмоциональность** - эмоциональная чувствительность к несовпадению (расхождению ) между задуманным, ожидаемым и результатами реального предметного действия, чувствительность к неудачам в работе.

**Социальная эмоциональность** - эмоциональная чувствительность в коммуникативной сфере : чувствительность к неудачам к оценкам окружающих людей.