

**БИБЛИОТЕКА МОДЕРАТОРА
ОЦЕНОЧНОЙ СЕССИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
1.5. ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА**

ТЕМПЕРАМЕНТ И ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

Холерик
Сангвиник
Флегматик
Меланхолик

Типы темперамента



Темпера́мент (лат. *temperamentum* — надлежащее соотношение частей) — устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. Темперамент составляет основу развития характера; вообще, с физиологической точки зрения темперамент — тип высшей нервной деятельности человека.

Слово «темперамент» (от лат. *temperans*, «умеренный») в переводе с латинского обозначает «надлежащее соотношение частей», равное ему по значению греческое слово «красис» (др.-греч. *κράσις*, «слияние, смешивание») ввёл древнегреческий врач Гиппократ. Под темпераментом он понимал и анатомо-физиологические, и индивидуальные психологические особенности человека. Гиппократ объяснял темперамент, как особенности

поведения, преобладание в организме одного из «жизненных соков» (четырёх элементов):

- Преобладание жёлтой жёлчи (др.-греч. χολή, холе, «жёлчь, яд») делает человека импульсивным, «горячим» — холериком.
- Преобладание лимфы (др.-греч. φλέγμα, флегма, «мокрота») делает человека спокойным и медлительным — флегматиком.
- Преобладание крови (лат. sanguis , сангвис, сангуа, «кровь») делает человека подвижным и весёлым — сангвиником.
- Преобладание чёрной жёлчи (др.-греч. μέλαινα χολή, мелэна холе, «чёрная жёлчь») делает человека грустным и боязливым — меланхоликом.

Понятие темперамента ввел в научный оборот древнегреческий врач Гиппократ, живший в IV – V вв. до н.э. Он же предложил названия типов конституции (телосложения) человека, которые впоследствии стали использоваться как современные названия типов темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Далее продолжил гиппократово учение римский врач Клавдий Гален во II в. н.э. Он, полагал, что темперамент человека определяется соотношением или смешением 4-х «соков» в организме: крови, лимфы, черной желчи или желтой желчи. От древних названий этих «соков» и произошли дошедшие до наших дней названия типов темперамента. «Сангва» - это кровь, «хоул» - обычная желчь, «мелан хоул» - темная желчь и «флегма» – лимфа. Считалось, что тип темперамента человека определяется тем видом жидкости, который преобладает в организме. Психологи Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, В.М. Русалов доказали, что нервная система обладает другими свойствами. И они добавили еще одну пару свойств: лабильность – ригидность. Лабильность – быстрая откликаемость на стимулы, а ригидность – медленная откликаемость на стимулы. В следствии выделились иные факты того же порядка: указывалось на решающее значение, которое имеет для темперамента ширина просвета и толщина стенок сосудов у различных

людей. Но все эти взгляды имели общие убеждения, что источники особенностей темперамента следует искать в индивидуальных особенностях строения тела.

Поворотным пунктом в истории естественнонаучного изучения темпераментов явилось учение Ивана Петровича Павлова о типах нервной системы (типах высшей нервной деятельности), общих для человека и высших млекопитающих. Он доказал, что физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности, определяемый соотношением основных свойств нервной системы: силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения, протекающих в нервной системе. Тип нервной системы определяется генотипом, то есть наследственным типом.

Павлов выделил 4 четко очерченных типа нервной системы, то есть определённых комплексов основных свойств нервных процессов.

- Слабый тип характеризуется слабостью как возбудительного, так и тормозного процессов — соответствует гиппократовскому меланхолику.
- Сильный неуравновешенный тип характеризуется сильным раздражительным процессом и относительно сильным процессом торможения — соответствует холерику, «безудержному» типу.
- Сильный уравновешенный подвижный тип — соответствует сангвинику, «живому» типу.
- Сильный уравновешенный, но с инертными нервными процессами — соответствует флегматику, «спокойному» типу.

Темпераментом принято называть совокупность устойчивых, индивидуальных, психофизиологических свойств человека, определяющих динамические особенности его психических процессов, психических состояний и поведения. Иными словами, речь идет об индивидуальных особенностях человека, которые скорее являются врожденными, а не приобретенными. Это на самом деле так: темперамент представляет собой единственную, чисто природную личностную особенность человека, а

основанием считать его именно личностным свойством является тот факт, что от темперамента зависят действия и поступки, которые совершает человек. Необходимо также пояснить, что такое динамические особенности. Динамические особенности поведения - это те его характеристики, которые описываются в чисто физических терминах и не подлежат морально-оценочной оценке (например, энергия, с которой связана работоспособность человека, скорость и темп совершаемых движений и т.д.). Надо отметить, что в поведении человека кроме динамических сторон есть и такие стороны, которые нужно и можно оценивать в ценностных терминах типа: «хорошо-плохо», «морально-аморально». Такие оценки не подходят для характеристики темперамента, они касаются других сторон личности человека, например, его способностей, ценностей, потребностей и характера. По мнению И.П. Павлова, темпераменты являются «основными чертами» индивидуальных особенностей человека.

Единственный случай, когда темперамент можно оценивать как хороший или плохой — тот, когда речь идет о соответствии типа темперамента человека динамическим требованиям той или иной деятельности.

ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

Описание особенностей различных темпераментов может помочь разобраться в чертах темперамента человека, если они чётко выражены, но люди с резко выраженными чертами определённого темперамента не так уж часто встречаются, чаще всего у людей бывает смешанный темперамент в различных сочетаниях. Но преобладание черт какого-либо типа темперамента даёт возможность отнести темперамент человека к тому или иному типу.

Флегматик — неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет

упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием.

Холерик — быстрый, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.

Сангвиник — живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвиник обладает выразительной мимикой. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

Меланхолик — легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он зачастую не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним.

Рассматривая типы темперамента необходимо обратить внимание на те составляющие, на основании которых происходит данное деление. Это следующие понятия:

Сензитивность. Это характерологическая особенность человека, проявляющаяся по повышенной чувствительности к происходящим с ним событиям, обычно сопровождается повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций. Об этом свойстве судят по тому, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции.

Реактивность. Это свойство, характеризующее степень произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (например, критическое замечание, обидное слово, резкий звук и др.).

Активность. Это свойство, характеризующее степень энергичности, с которой человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия при осуществлении целей.

Ригидность и пластичность. Это некая степень приспособляемости к различного рода внешним раздражителям.

Темп реакции. Это свойство, определяемое скоростью протекания различных психических реакций и процессов (скорость движения, темп речи, быстрота ума и др.).

Интроверсия или экстраверсия. Это свойство, характеризующее, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека: от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстравертированность), или от образов и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интровертированность).

Эмоциональная возбудимость. Это сложное свойство психики, характеризующее как минимальную силу воздействия, необходимого для возникновения эмоциональной реакции, так и скорость, с которой она возникает.

Именно эти свойства и дали возможность выделить четыре основных типа темперамента, которые могут быть присущи человеку.

Важно уточнить, что нельзя путать такие термины, как «характер» и «типы темперамента». Они имеют совершенно разный смысл. Темперамент не может характеризовать содержательность личности (убеждения, взгляды, мировоззрение), он является определенной динамической стороной. Также необходимо отметить, что в это понятие не входит такая категория как способности. Человек, обладающий любым типом темперамента, может быть способным и не способным; тип темперамента не влияет на

способности человека, просто одни жизненные задачи легче решаются человеком одного типа темперамента, другие — другого.

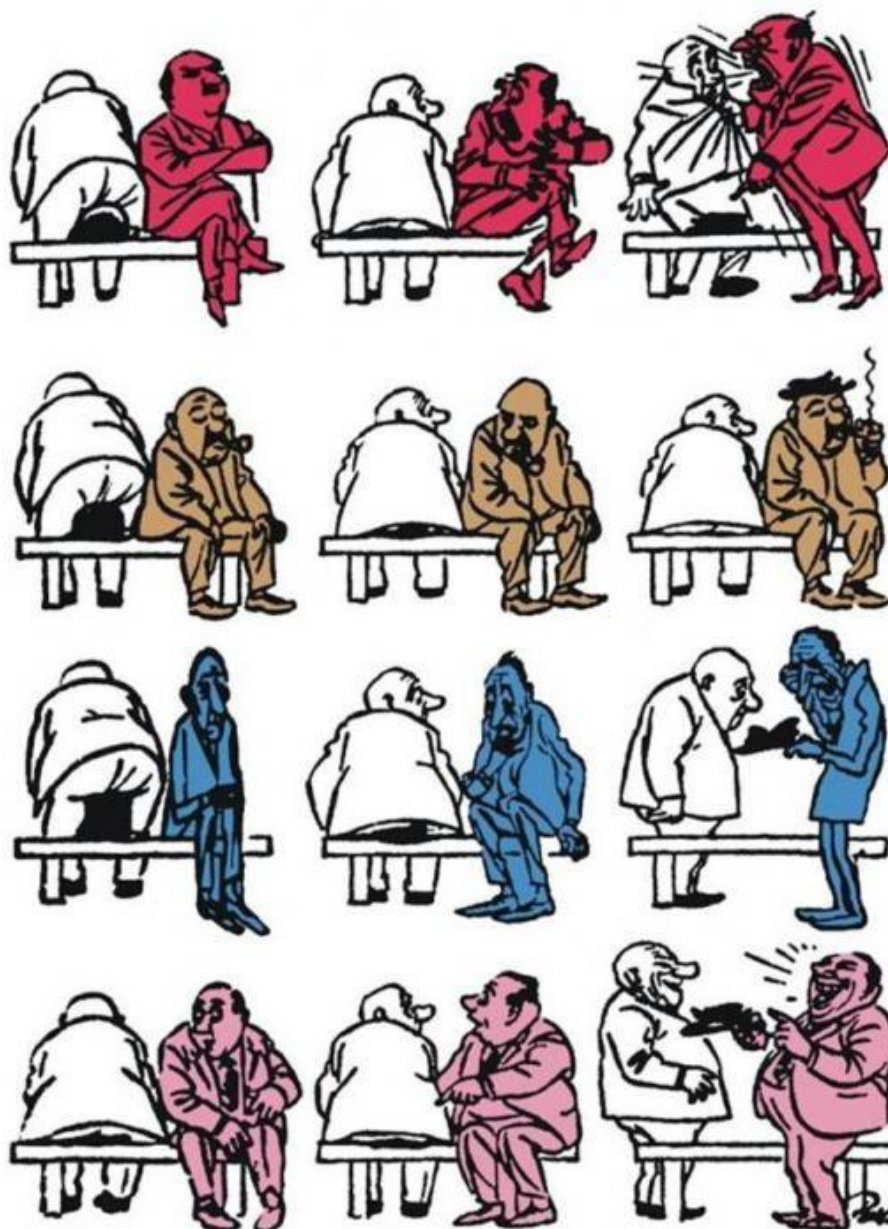
Темперамент - это совокупность тех особенностей человека, которые характеризуют его эмоциональную сторону, т.е. поведение и умственную деятельность. Если же подходить к вопросу с физиологической точки зрения, то темперамент обуславливается особым типом высшей нервной деятельности. Темперамент является основой развития характера человека, он оказывает различное влияние на способы общения и поведение личности.

ЧТО ЗАВИСИТ ОТ ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА

От определенного типа темперамента человека зависят:

- Интенсивность психических процессов (эмоциональность, волевые характеристики).
- Скорость возникновения различных психических процессов (темпы восприятия, мышления, время сосредоточения на одной деятельности).
- Контроль деятельности, ее оценка.
- Направленность деятельности (экстраверт, интроверт).
- Дисциплинарные и поведенческие воздействия.

ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА: КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА



Выделяемые четыре основных существенно отличаются друг от друга. Типы темперамента кратко можно охарактеризовать по особой реакции человека на случайно возникшее на его пути препятствие. Так, холерик данную преграду очень быстро и без торможения сметет со своего пути. Сангвиник подумает, как это препятствие лучше всего обойти. Флегматики различные преграды чаще всего вовсе не замечают. А меланхолики перед препятствиями просто останавливаются и не могут двигаться далее.

Рассмотрим подробнее типы темперамента.

ХОЛЕРИКИ

Слово ХОЛЕРИК происходит от греческого «холе», что означает «желчь красно-желтого цвета». Такие люди не сдержаны в эмоциях, подвижны, энергичны, порывисты. Тип темперамента холерик имеет как свои положительные, так и отрицательные качества. Рассмотрим для начала плюсы.

Положительные стороны холериков:

- Холерики прямолинейны, решительны. Они всегда знают, что делать в определенной ситуации.
- Это люди быстрые, подвижные, работа в их руках просто кипит.
- За новое дело представители этого типа темперамента берутся без проблем и боязни. Все делают быстро, без затруднений преодолевают различные препятствия.
- Холерики любят спорить, доказывать свою правоту.
- Мимика таких людей выразительна. У них, как говорится, все написано на лице.
- Речь у таких людей живая, эмоциональная. Они могут дополнять ее различными движениями рук, тела.
- Чувства у холериков проявляются очень быстро, они всегда яркие и эмоционально окрашены. Холерики практически никогда не обижаются, обиды не запоминают.
- Засыпает и просыпается такой человек быстро. Спит крепко.

Недостатки холерического темперамента:

Рассматриваем далее различные типы темперамента. Краткая характеристика негативных сторон холериков включает в себя следующие черты:

- Быстрота холерика нередко перетекает в торопливость.
- Движения резкие, порывистые, нередко неуравновешенные и несдержанные.
- Холерикам явно не хватает терпения.
- Прямолинейность иногда может играть и свою негативную роль. На высказывания холериков люди очень часто обижаются.
- Личности с данным типом темперамента нередко провоцируют различного рода конфликтные ситуации.
- Холерики привыкли работать рывками. Резкий подъем сменяется спадом деятельности. И так по кругу.
- Это люди, которые не боятся рисковать. Именно поэтому они нередко оказываются в неудобных ситуациях.
- Холерики поверхностны. Они не любят вникать в суть проблемы.
- Склонны к переменам настроения.
- Такие люди не терпят промахи других.

Рекомендация: людям холерического типа надо научиться себя сдерживать. Для этого перед принятием решения или желанием высказаться надо постараться сосчитать до десяти. Это поможет успокоиться и в определенной ситуации сделать все правильно.

ФЛЕГМАТИКИ

Слово ФЛЕГМАТИК произошло от греческого «флегма», т.е. «слизь». Это люди надежные, старательные, миролюбивые, вдумчивые и малоразговорчивые.

Положительные стороны флегматиков:

- В первую очередь это спокойные, рассудительные и уравновешенные люди. У них есть выдержка в любой, даже конфликтной и спорной ситуации.
- Такие люди последовательны в делах. Они обязательно все начатое доводят до логического завершения.
- Речь их размеренная, спокойная. Нет лишних движений или ярко выраженной мимики лица. Такие люди мало разговаривают.
- В работе придерживаются системности, не любят отступать от порядка.
- Постоянны не только в отношениях, но и в интересах. Это чаще всего однолюбы. Чувства их глубоки, но тщательно скрыты от окружающих глаз.
- Это надежные, незлопамятные люди, которых очень тяжело вывести из себя.

Недостатки флегматического темперамента:

- Они слабо реагируют на внешние раздражители, поэтому достаточно медленно принимают новые обстоятельства.
- Такие люди малоэмоциональны. Порой невозможно понять, что именно творится в их душе.
- Очень медленно включаются в новую работу, а также переключаются с одного дела на иное.
- Довольно трудно адаптируются в новой обстановке. Нелегко сходятся с новыми людьми.
- Стоит отметить, что в жизни флегматиков довольно много шаблонов и стереотипов, которым они неукоснительно следуют.

Рекомендации: людям флегматического типа нужно развивать такие недостающие качества, как активность и подвижность.

САНГВИНИК

Слово САНГВИНИК происходит от «сангвис», что в переводе с латыни означает «кровь». Такие люди в основном выдержанные, общительные, уравновешенные и практичные.

Позитивные стороны сангвиников:

- Настроение их преимущественно хорошее. Но может резко меняться.
- Все чувства у таких людей возникают очень быстро. Однако не отличаются глубиной.
- Неприятности, неудачи переживают без особых проблем, достаточно легко.
- Выносливость и работоспособность находятся на высоком уровне.
- Без проблем заводят новые знакомства. В общении с новыми людьми не испытывают дискомфорта, неудобств, страха.
- Такие люди даже в самых сложных ситуациях сдерживают свои эмоции. У них отличное чувство самообладания.
- Речь громкая, торопливая, при этом отчетливая. Мимика и жесты яркие, выраженные.
- Это хорошие организаторы. В деятельности настойчивы, все дела доводят до логического завершения.

Недостатки этого типа темперамента:

- Склонны не доводить дела до конца. Однако это справедливо только в том случае, если интерес к деятельности утрачен.
- Сангвиники не приемлют однообразной работы.
- Такие люди нередко переоценивают себя и свои возможности.
- Это люди, которые быстро меняют увлечения. Это касается как интересов, так и личной жизни.
- В решениях такие люди могут быть поспешными, опрометчивыми.

- Настроение сангвиников неустойчивое и склонное к переменам.

Рекомендации: для достижения хороших результатов, им не стоит размениваться на мелочи. Также желательно выработать усидчивость и аккуратность.

МЕЛАНХОЛИК

Термин произошел от греческого «мелайн холе», что означает «черная желчь». Такие люди в основном необщительны, замкнуты, тревожны и часто угрюмы.

Позитивные стороны меланхоликов:

- Меланхолики чувствительны. Однако это может относиться также и к недостаткам типа темперамента.
- Такие люди выдвигают к себе завышенные требования, что заставляет их стремиться к лучшему.
- Они тактичны, сдержанны.
- Меланхолики отлично чувствуют других людей, их настроение.
- Эмоции таких людей сильные, глубокие, яркие, постоянные.
- Работают спокойно и продуктивно. Однако исключительно в привычной для себя обстановке.

Недостатки этого типа темперамента:

- Опять же на первый план выходит повышенная чувствительность, эмоциональность.
- Такие люди очень тяжело переносят обиды, если огорчаются, то надолго.
- Меланхолики в большинстве случаев застенчивые, стеснительные, не склонные к общению личности.

- Это люди, которые редко смеются. В основном они пессимистично настроены.
- Не любят ничего нового, долго адаптируются в новом коллективе. Изменения для них – это что-то ужасное, трудное.
- В работе им надо делать паузы, так как они склонны к быстрому утомлению.
- Речь их тихая, слабая. Мимика и жесты практически отсутствуют.
- Это слезливые, плаксивые люди.
- В большинстве случаев меланхолики боязливы, тревожны и замкнуты.
- В сложные моменты такие люди склонны теряться, они нередко опускают руки перед препятствиями, не стараясь их обойти или же убрать с пути.

Рекомендации: для нормальной жизнедеятельности надо побороть стеснительность. Для этого необходимо стараться как можно чаще принимать участие в различных мероприятиях. Также нужно заводить знакомства, побольше общаться.

Обязательно надо уточнить, что мало таких людей, которым присущ один четкий тип темперамента. В основном это тандем двух различных типов. Один из них будет ведущим, т.е. более основательным. Другой же – дополнительным. Ученые также говорят о том, что каждый человек содержит в себе черты всех четырех типов темперамента. Но вот их концентрация совершенно разная. Также это необходимое знание в том случае, если приходится общаться с различными людьми. Так, например, нужно помнить, что от меланхолика нельзя требовать быстроты выполнения заданий, а от холерика – спокойствия.

У каждого темперамента можно найти как положительные, так и отрицательные свойства. Хорошее воспитание, контроль и самоконтроль даёт возможность проявиться: меланхолику, как человеку впечатлительному

с глубокими переживаниями и эмоциями; флегматику, как выдержанному, без скоропалительных решений человеку; сангвинику, как высоко отзывчивому для любой работы человеку; холерику, как страстному, неистовому и активному в работе человеку.

Отрицательные свойства темперамента могут проявиться: у меланхолика — замкнутость и застенчивость; у флегматика — чрезмерная медлительность; у сангвиника — поверхностность, разбросанность, непостоянство; у холерика — поспешность решений.

ВЫЯСНЕНИЕ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

Определение типа темперамента происходит на основании различных тестов и методик. Как правило, это опросники в которых есть определенное количество предельно простых вопросов. Их цель - понять, как именно человек реагирует на ту или иную ситуацию.

При прохождении таких тестов рекомендуется давать быстрые и четкие ответы. Не надо задумываться над тем, что сказать или что выбрать. Надо действовать в зависимости от тех эмоций, которые возникают первыми. Нужно помнить: в таких опросниках нет правильных или неправильных вопросов. Тут нельзя ответить хорошо или плохо. Если утверждение, по мнению испытуемого, верное, он ставит плюс, если же неверное – минус.

Тест Русалова. Он дает возможность определить динамические свойства личности. В нем 105 вопросов. Отвечать надо быстро, не задумываясь.

Тест Белова. Испытуемому поочередно представляются 4 группы вопросов. В каждой группе вопросов содержатся 20 характерных свойств, которые могут быть характерны для определенного типа темперамента. В каждой из них испытуемый должен отметить то, что ему характерно.

Тест Смирнова. Посредством этого теста можно определить полярные качества характера. Например, возбудимость и уравновешенность, экстраверсию и интроверсию и т.д.

Тест Айзенка. Этот тест является наиболее популярным, человеку задаются различные вопросы, которые отражают определенную манеру поведения или реакции на ту или иную ситуацию.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТЕСТ ТЕМПЕРАМЕНТА В.М. РУСАЛОВА

Методика используется для диагностики предметно-деятельностного и коммуникативного аспектов темперамента и позволяет количественно оценить его свойства: энергичность, пластичность, темп и эмоциональность. Соотношение уровней выраженности перечисленных свойств указывает на тип темперамента обследуемого (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик).

Методика позволяет определить уровни энергичности, пластичности, темпа и эмоциональности как свойств темперамента.

Энергичность – степень активности, проявляемой человеком в общении с людьми и в практической работе.

Пластичность – легкость переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого или изменения поведения в общении с людьми.

Темп – скорость выполнения отдельных действий, операций, движений.

Эмоциональность – склонность человека эмоционально реагировать на различные события, связанные с его практической деятельностью и общением с людьми.

Тест состоит из 105 вопросов, на которые испытуемый должен дать однозначный ответ: либо «да», либо «нет».

Процедура исследования

Исследование свойств темперамента с помощью тест-опросника можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой. При работе с группой каждый должен быть обеспечен текстом опросника и бланком для ответов.

Инструкция: Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выявление Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 1.5: ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

"естественный" ответ, который придет Вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, нет "хороших" или "плохих" ответов. Если Вы выбрали ответ "Да", поставьте крестик (или галочку) в графе "Да" на бланке для ответов возле соответствующего номера вопроса. Если Вы выбрали ответ "Нет", поставьте крестик (галочку) соответственно в графе "Нет".

Текст опросника

1. Подвижный ли Вы человек?
2. Всегда ли Вы готовы с ходу, 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 поспорили 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 тревоги, что 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 говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у Вас конфликты с Вашими друзьями из-за того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?

27. Вы 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 людьми?
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 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, что Вы не справитесь с работой?
41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие люди указывают на Ваши личные недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряженной, ответственной деятельности?
43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у Вас мысли, которые 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?
48. Сосет ли у Вас под ложечкой перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы браться 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 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 быстром темпе?
56. Много ли в Вашей речи длительных пауз?
57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил, и Вам хочется заняться каким-нибудь трудным 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 большой компании?
68. Часто ли Вы высказываете свое первое впечатление, не подумав?
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. Вы 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 поручений одновременно?
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 иногда 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 на транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках или в компаниях?
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 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, которые были Вами допущены?
98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную трудовую 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?

Бланк для ответов

№ п/п	Ответы		№п/п	Ответы	
	да	нет		да	нет
1			54		
2			55		
3			56		
4			57		
5			58		
6			59		
7			60		
8			61		
9			62		
10			63		
11			64		
12			65		
13			66		
14			67		
15			68		
16			69		
17			70		
18			71		
19			72		
20			73		
21			74		
22			75		
23			76		

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 1.5: ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

24			77		
25			78		
26			79		
27			80		
28			81		
29			82		
30			83		
31			84		
32			85		
33			86		
34			87		
35			88		
36			89		
37			90		
38			91		
39			92		
40			93		
41			94		
42			95		
43			96		
44			97		
45			98		
46			99		
47			100		
48			101		
49			102		
50			103		
51			104		
52			105		
53					

Шкалы свойств темперамента:

1. *Предметная энергичность* - в самом общем виде отражает активность человека, а именно: выраженность потребности в освоении предметного мира, наличие или отсутствие стремления к деятельности, к напряженному умственному и физическому труду, а также уровень тонуса и вовлеченности в процесс деятельности.

ВЗ: человек высокоактивен, работоспособен, полон энергии. Предпочитает деятельность, требующую полного напряжения сил и способностей. Инициативен в поисках сфер приложения своей энергии. Способен долго и продуктивно заниматься делом, не чувствуя усталости. Сохраняет работоспособность и после продолжительной деятельности. Жажда деятельности подталкивает к работе даже во время отдыха. Настойчив в достижении цели и в поисках путей преодоления препятствий.

НЗ: означают пассивность, общий жизненный тонус низкий. Стремление к напряженной физической и умственной деятельности выражено слабо. Предпочитаемые сферы деятельности весьма ограничены. Низкие результаты нередко связаны с неспособностью быстро включаться в работу и долго сохранять ее высокий темп. В трудных условиях надежность работы снижается. При появлении препятствий может отказаться как от их преодоления, так и от достижения поставленной цели. Медленно восстанавливает работоспособность после длительного и напряженного труда.

СЗ: человек избирателен в проявлениях активности, не избегает напряженной работы, однако собственная инициатива в поисках сфер приложения своих способностей недостаточно высока. Может относительно долго сохранять работоспособность, особенно в тех случаях, когда затрагиваются личные интересы. После утомительной, монотонной работы требуется достаточно продолжительный отдых для восстановления сил и энергии.

2. *Социальная энергичность* - связана с потребностью в социальном контакте, с желанием исследовать социальные формы деятельности, со стремлением к лидерству, общению, к приобретению высокого ранга при освоении мира через коммуникацию.

ВЗ: человек часто испытывает потребность в людях. Имеет широкий круг общения. Инициативен, быстро и легко устанавливает контакты с разными людьми. Сохраняет обычный стиль общения в кругу незнакомых людей. Спокоен, уверен в себе при общении с авторитетными людьми, большой аудиторией, а также с лицами противоположного пола. Любит бывать в компаниях, стремится занять лидирующее положение в группе. Высоко ценит собственную точку зрения. Критические замечания не мешают ее отстаивать. Социально активен, часто участвует в общественных мероприятиях, охотно выступает на семинарах, собраниях,

участвует в дискуссиях. Эффективно работает в коллективе, менее эффективен, если приходится работать индивидуально. Легко срабатывается с партнерами по совместной работе.

НЗ: человек испытывает большие трудности в общении. Особенного напряжения требуют контакты с малознакомыми и авторитетными людьми, а также с противоположным полом. Тревога, беспокойство возникают при общении с большой аудиторией. Круг общения ограничен. В него преимущественно входят люди, близкие по интересам и ценностным ориентациям. Раним, чувствителен к критическим замечаниям. Шутки в свой адрес нередко воспринимает как оскорбление. Общая социальная активность низкая. Скучает, погружается в собственные переживания во время общественных мероприятий. Избегает публичных выступлений, ситуаций, требующих лидерских решений.

СЗ: человек избирателен в установлении контактов. Легко находит общий язык с теми, кто хорошо знаком, близок по духу, интересам. Общение с малознакомыми людьми требует преодоления напряжения, смущения, неуверенности. Критические замечания, шутки могут вызвать кратковременное раздражение. Лидерские качества проявляет в хорошо знакомых ситуациях. В незнакомой обстановке предпочитает оставаться в тени.

3. *Пластичность* - выражается в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, перехода от одних форм мышления к другим в процессе взаимодействия с предметной средой, в стремлении к разнообразию или однообразию форм предметной деятельности.

ВЗ - легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

НЗ - склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм поведения, вязкость, консервативные формы деятельности.

4. *Социальная пластичность* - содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

ВЗ - широкий набор коммуникативных программ, автоматическое включение в социальные связи, легкость вступления в социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, наличие большого количества коммуникативных заготовок, коммуникативная импульсивность.

НЗ - трудность в подборе форм социального взаимодействия, низкий уровень готовности к вступлению в социальные контакты, стремление к поддержанию монотонных контактов.

5. Темп или Скорость - включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

ВЗ - высокий темп поведения, высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий.

НЗ - замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных операций.

6. Социальный темп - включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

ВЗ - речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата.

НЗ - слабо развита речедвигательная система, речевая медлительность, медленная вербализация.

7. Эмоциональность - включает в себя вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к не удачам в работе.

ВЗ - высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам, к несовпадению между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального действия.

НЗ - незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к неумехе дела, спокойствие, уверенность в себе.

8. Социальная эмоциональность - включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

ВЗ - высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

НЗ - низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения.

9. «К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

ВЗ - неадекватная оценка своего поведения, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

НЗ - адекватное восприятие своего поведения.

Ключи к тесту

1. Шкала - энергичность

«да»- вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.

«нет» - вопросы 27, 83, 103.

2. Шкала - социальная энергичность

«да» -11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

«нет» - 3, 34, 74, 90, 105.

3. Шкала - пластичность

«да» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

«нет» - 54, 59.

4. Шкала - социальная пластичность

«да» - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

«нет» -31, 81, 87, 93.

5. Шкала - темп

«да» - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

«нет» - 29, 43, 70, 94,

6. Шкала - социальный темп

«да» -24, 37, 39, 51, 72, 92.

«нет» - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

7. Шкала - эмоциональность

«да» - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

8. Шкала - социальная эмоциональность

«да» - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

9. Шкала - «К»

«да» - 32, 52, 89.

«нет» - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Обработка результатов

Обработка данных по тесту проводится путем сравнения ответов испытуемого с «ключевыми». Каждое совпадение ответа испытуемого с ключевым оценивается в 1 балл. Количество баллов суммируется по каждой шкале.

Результаты испытуемых, получивших высокий балл (7 и более) по шкале "К" (контрольные вопросы на социальную желательность), не подлежат рассмотрению. В таком случае ответам испытуемого на основные вопросы доверять нельзя.

Интерпретация результатов

Считается, что то или иное свойство темперамента сильно развито у испытуемого, если он получил по соответствующей шкале 9 и более баллов; слабо развито – если получено – 4 и менее баллов. При суммарном количестве баллов от 5 до 8 данное свойство темперамента считается средне развитым.

Вывод о доминирующем типе темперамента делается на основе сравнения показателей, полученных по разным шкалам свойств темперамента.

Сангвиник – среднеразвитые показатели по всем шкалам свойств темперамента.

Холерик – высокие показатели по энергичности, темпу и эмоциональности при средних или высоких показателях по пластичности.

Флегматик – низкие показатели по всем шкалам свойств темперамента.

Меланхолик – низкие показатели по энергичности, пластичности, темпу при средних или высоких показателях по эмоциональности.

ТЕСТ «ФОРМУЛА ТЕМПЕРАМЕНТА» А.БЕЛОВА

Инструкция: Отметьте знаком «+» те качества в каждой группе вопросов, которые для вас обычны, повседневны.

ГРУППА 1:

- 1) неусидчивы, суетливы;
- 2) невыдержанны, вспыльчивы;
- 3) нетерпеливы;
- 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
- 5) решительны и инициативны;
- 6) упрямы;
- 7) находчивы в споре;
- 8) работаете рывками;
- 9) склонны к риску;
- 10) незлопамятны;
- 11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;
- 12) неуравновешенны и склонны к горячности;
- 13) агрессивный забияка;
- 14) нетерпимы к недостаткам;
- 15) обладаете выразительной мимикой;
- 16) способны быстро действовать и решать;
- 17) неустанно стремитесь к новому;
- 18) обладаете резкими порывистыми движениями;
- 19) настойчивы в достижении поставленной цели;
- 20) склонны к резким сменам настроения

ГРУППА 2:

- 1) веселы и жизнерадостны;
- 2) энергичны и деловиты;
- 3) часто не доводите начатое дело до конца;
- 4) склонны переоценивать себя;
- 5) способны быстро схватывать новое;
- 6) неустойчивы в интересах и склонностях;
- 7) легко переживаете неудачи и неприятности;
- 8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;
- 9) с увлечением беретесь за любое новое дело;
- 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;
- 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую;
- 12) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;
- 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми;
- 14) выносливы и работоспособны;
- 15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой;
- 16) сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке;
- 17) обладаете всегда бодрым настроением;
- 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
- 19) часто не собраны, проявляете поспешность в решениях;
- 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться

ГРУППА 3:

- 1) спокойны и хладнокровны;
- 2) последовательны и обстоятельны в делах;
- 3) осторожны и рассудительны;
- 4) умеете ждать;
- 5) молчаливы и не любите попусту болтать;
- 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики;
- 7) сдержаны и терпеливы;
- 8) доводите начатое дело до конца;
- 9) не растрачиваете попусту сил;
- 10) придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе;
- 11) легко сдерживаете порывы;
- 12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;
- 13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;
- 14) постоянны в своих отношениях и интересах;
- 15) медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое;
- 16) ровны в отношениях со всеми;
- 17) любите аккуратность и порядок во всем;
- 18) с трудом приспособляетесь к новой обстановке;
- 19) обладаете выдержкой;
- 20) несколько медлительны

ГРУППА 4:

- 1) стеснительны и застенчивы;
- 2) теряетесь в новой обстановке;
- 3) затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми;
- 4) не верите в свои силы;
- 5) легко переносите одиночество;
- 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;
- 7) склонны уходить в себя;
- 8) быстро утомляетесь;
- 9) обладаете тихой речью;
- 10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника;
- 11) впечатлительны до слезливости;
- 12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию;
- 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим;
- 14) склонны к подозрительности, мнительности;
- 15) болезненно чувствительны и легко ранимы;
- 16) чрезмерно обидчивы;
- 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
- 18) малоактивны и робки;
- 19) уступчивы, покорны;
- 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих

Обработка результатов.

Если количество положительных ответов в определенной группе составляет 16 – 20, то это значит, что у вас ярко выражены черты данного типа темперамента.

ГРУППА 1 – холерик

ГРУППА 2 – сангвиник

ГРУППА 3 – флегматик

ГРУППА 4 – меланхолик

Если же ответов насчитывается 11 – 15, значит качества данного темперамента присущи вам в значительной степени. Если положительных ответов 6 – 10, то качества данного типа присущи вам совсем в небольшой степени. А теперь определите формулу темперамента:

$$\Phi_{\tau} = \left(\frac{X \cdot A_x}{A} 100\% \right) + \left(\frac{C \cdot A_c}{A} 100\% \right) + \left(\frac{\Phi \cdot A_{\phi}}{A} 100\% \right) + \left(\frac{M \cdot A_m}{A} 100\% \right)$$

где:

Φ_{τ} – формула темперамента,

X – холерический темперамент,

C – сангвинический темперамент,

Φ – флегматический темперамент,

M – меланхолический темперамент,

A – общее число плюсов по всем типам,

A_x – число плюсов в «группе холерика»,

A_{ϕ} – число плюсов в «группе флегматика»,

A_c – число плюсов в «группе сангвиника»,

A_m – число плюсов в «группе меланхолика».

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

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

Это значит, что данный темперамент на 35 % холерический, на 30 % сангвинический, на 14 % флегматичный, на 21 % меланхолический. Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40 % и выше, значит, данный тип темперамента является у вас доминирующим, если 30 – 39 % – то качества данного типа выражены достаточно ярко, если 20 – 29 %, то качества данного типа выражены средне, если 10 – 19 %, то качества данного темперамента выражены в малой степени.

**ТЕСТ «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ
ТЕМПЕРАМЕНТА» Б.Н. СМИРНОВА**

Тест Б.Н. Смирнова позволяет выявить ряд полярных свойств темперамента: экстраверсию – интроверсию, эмоциональную возбудимость – эмоциональную уравновешенность, темп реакции (быстрый – медленный), активность (высокую – низкую). Он также имеет шкалу искренности испытуемого при ответах на вопросы, позволяющую оценить надежность полученных результатов.

Инструкция: Вам предлагается ответить на 48 вопросов. Отвечайте на каждый вопрос «да» (+) или «нет» (-), ставя свой ответ в таблице рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская.

Текст опросника:

1. Вы любите часто бывать в компании?
2. Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя красивы?
3. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
4. Во время беседы вы очень быстро говорите?
5. Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей?
6. Бывает ли, что вы передаете слухи?
7. Считаете ли вы себя человеком очень веселым и жизнерадостным?
8. Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так, что неохотно меняете ее на что-нибудь другое?
9. Часто ли вы чувствуете, что очень нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
10. У вас очень быстрый почерк?
11. Ищете ли вы сами себе работу, занятие, хотя можно было бы и отдыхать?
12. Бывает ли так, что вы не выполняете свои обещания?
13. У вас много очень хороших друзей?
14. Трудно ли вам оторваться от дела, которым вы поглощены и переключиться на другое?
15. Часто ли вас терзает чувство вины?
16. Обычно вы ходите очень быстро, независимо от того, спешите или нет?
17. В школе вы бились над трудными задачами до тех пор, пока не решали их?
18. Бывает ли, что иногда вы соображаете хуже, чем обычно?
19. Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?

20. Часто ли вы планируете, как будете вести себя при встрече, беседе и т.д.?
21. Вы вспыльчивы и легко ранимы намеками и шутками над вами?
22. Во время беседы вы быстро жестикулируете?
23. Чаще всего вы просыпаетесь утром свежим и отдохнувшим?
24. Возникают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
25. Вы любите подшучивать над другими?
26. Склонны ли вы к тому, чтобы основательно проверить свою точку зрения, прежде чем сообщить ее кому-либо?
27. Часто ли вам снятся кошмары?
28. Обычно легко ли вы запоминаете и усваиваете новый учебный материал?
29. Вы настолько активны, что вам трудно даже несколько часов быть без дела?
30. Бывает ли, что, разозлившись, вы выходите из себя?
31. Вы можете внести оживление в довольно скучную компанию?
32. Вы обычно долго раздумываете, принимая какое-то решение, даже не очень важное?
33. Вам говорили, что вы принимаете все слишком близко к сердцу?
34. Вам нравится играть в игры, требующие быстрой и хорошей реакции?
35. Если у вас что-то долго не получается, то вы все же пытаетесь сделать это?
36. Возникало ли у вас, хотя бы кратковременно, чувство раздражения к родителям?

- 37. Считаете ли вы себя открытым и общительным человеком?
- 38. Обычно вам трудно взяться за новое дело?
- 39. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
- 40. Обычно вам трудно что-то делать вместе с медлительными и неторопливыми людьми?
- 41. Вы можете в течение дня долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?
- 42. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?
- 43. Вас иногда принимают за человека беззаботного?
- 44. Считаете ли вы хорошим другом только того, чья симпатия к вам надежна и проверена?
- 45. Вас можно быстро рассердить?
- 46. Во время дискуссии вы обычно быстро находите подходящий ответ?
- 47. Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?
- 48. Бывает, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

Бланк ответов

1		25	
2		26	
3		27	
4		28	
5		29	
6		30	
7		31	
8		32	
9		33	
10		34	
11		35	
12		36	
13		37	
14		38	
15		39	
16		40	
17		41	
18		42	
19		43	
20		44	
21		45	
22		46	
23		47	
24		48	

Ключи к тесту

№	Свойства темперамента	Ответы "Да"	Балл	Ответы "Нет"	Балл
1	Экстраверсия--интроверсия	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37	3	2	1
		4, 43	2		
2	Ригидность-пластичность	8, 26, 32	3	37	2
		2, 14, 20, 38, 44	2	19, 46	1
3	Эмоциональная возбудимость--уравновешенность	15, 21, 33, 39, 45	3		
		3, 9	2		
		27	1		
4	Темп реакции	4, 16, 28	3		
		10, 22, 34, 40, 46	2		
		17, 29, 37	1		
5	Активность	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47	3	38	1
		10	1		
6	Искренность	30, 36, 42, 48	3	23	1
		6, 12	2		
		18, 25, 24	1		

Подсчет результатов:

Ответ в соответствии с ключом оценивается от 1 до 3 баллов.

1. Подсчитать сумму баллов по каждой шкале опросника.
2. Определить искренность ответов по шкале «искренность». Если показатель по этой шкале 13-20 баллов, то высокая надежность результатов, 8-12 - средняя, 1-7 - низкая.

Экстраверсия – интроверсия = «да» (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37)x3; (4, 43)x2 = _____

Ригидность – пластичность = «да» (8, 26, 32)x3; (2, 14, 20, 38, 44)x2; «нет» (19, 46)x1 = _____

Эмоциональная возбудимость – уравновешенность = «да» (5, 21, 33, 39, 45)x3; (3, 9)x2; 27x1 = _____

Быстрота реакции - медлительность = «да» (4, 16, 28)x3; (10, 22, 34, 40, 46)x2 = _____

Активность – пассивность = «да» (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47)x3; 10x1; «нет» 38x1 = _____

Искренность = «да» (30, 36, 42, 48)x3; (6, 12)x2; (18, 24, 25)x1; «нет» 23x1 = _____

Интерпретация результатов:

	Очень высокая	Высокая	Средняя	Высокая	Очень высокая	
Экстраверсия	22-25	17-21	12-16	7-11	0-6	Интроверсия
Ригидность	16-21	12-15	7-11	3-6	0-2	Пластичность
Эмоциональная возбудимость	18-20	14-17	8-13	4-7	0-3	Эмоциональная устойчивость
Быстрота реакции	18-19	14-17	9-13	5-8	0-4	Медлительность
Активность	24-26	21-23	14-20	9-13	0-8	Пассивность

Экстраверсия--интроверсия

- **0 - 6 баллов = Высокая интровертированность.**

Спокойный, застенчивый, погруженный в свои переживания человек, который отделен от всех, кроме близких людей. Он планирует свои действия заблаговременно, любит во всем порядок и держит свои чувства под строгим контролем. Склонен общаться с близкими, домашний, верный в своих привязанностях, смирный и послушный, воздерживается от шумных компаний и неустойчивых партнеров. Терпимый, смиренный и лояльный к чужим взглядам. Внешне - медлительный, нерешительный, безгласный, но это может быть обманом, поскольку это еще не говорит об его внутреннем мире.

- **7 - 11 баллов = Средняя интровертированность.**

Спокойный, застенчивый, погруженный в свои переживания человек, который отделен от всех, кроме близких людей. Он планирует свои действия заблаговременно, любит во всем порядок и держит свои чувства под строгим контролем. Склонен общаться с близкими, домашний, верный в своих привязанностях, смирный и послушный, воздерживается от шумных компаний и неустойчивых партнеров. Терпимый, смиренный и лояльный к чужим взглядам. Внешне - медлительный, нерешительный, безгласный, но это может быть обманом, поскольку это еще не говорит об его внутреннем мире.

- **17 - 21 баллов = Средняя экстравертированность.**

Общительный, имеет много друзей, не любит долго читать и заниматься систематической учебой, стремление к различного рода возбуждениям (как положительным, так и отрицательным), склонен к риску и приключениям, действует под влиянием момента, импульсивен, беззаботен и добродушно весел, оптимистичен, в жизни предпочитает действие и движение, бывает вспыльчив, эмоции и чувства не всегда контролируются. Из положительных черт: энергичность, инициативность, энтузиазм, стремление к новым сторонам жизни, при реализации своих замыслов бойкий и пробивной, деятельный, с кипучей энергией. Хороший организатор, целеустремленный и предприимчивый. С окружающими жизнерадостный, неунывающий.

- **22 - 26 баллов = Высокая экстравертированность.**

Общительный, имеет много друзей, не любит долго читать и заниматься систематической учебой, стремление к различного рода возбуждениям (как положительным, так и отрицательным), склонен к риску и приключениям, действует под влиянием момента, импульсивен, беззаботен и добродушно весел, оптимистичен, в жизни предпочитает действие и движение, бывает вспыльчив, эмоции и чувства не всегда контролируются. Из положительных черт: энергичность, инициативность, энтузиазм, стремление к новым

сторонам жизни, при реализации своих замыслов бойкий и пробивной, деятельный, с кипучей энергией. Хороший организатор, целеустремленный и предприимчивый. С окружающими жизнерадостный, неунывающий.

Ригидность-пластичность

- **0 - 2 баллов = Высокая пластичность.**

Пластичность (лабильность) - одно из свойств нервной системы, характеризующее скорость возникновения и прекращения нервных процессов.

- **3 - 6 баллов = Средняя пластичность.**

Пластичность (лабильность) - одно из свойств нервной системы, характеризующее скорость возникновения и прекращения нервных процессов.

- **12 - 15 баллов = Средняя ригидность.**

Ригидность - затрудненность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Выражается: 1) в косности аффективных (эмоциональных) откликов на изменяющиеся объекты эмоций; 2) в тугоподвижности перестройки системы мотивов в обстоятельствах, требующих от субъекта гибкости и изменения характера поведения; 3) в трудностях перестройки восприятия и представлений в изменившейся ситуации.

- **16 - 23 баллов = Высокая ригидность.**

Ригидность - затрудненность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Выражается: 1) в косности аффективных (эмоциональных) откликов на изменяющиеся объекты эмоций; 2) в тугоподвижности перестройки системы мотивов в обстоятельствах, требующих от субъекта гибкости и изменения характера поведения; 3) в трудностях перестройки восприятия и представлений в изменившейся ситуации.

Эмоциональная возбудимость--уравновешенность

- **0 - 3 баллов = Высокая эмоциональная уравновешенность.**

Выдержанный, сдержанный, терпеливый, немногословный, степенный, благоразумный, уравновешенный, ровный в общении, воздержанный от гнева и невозмутимый в ситуации стресса. Терпимый к лишениям, умеренный в своих потребностях. Это психологически устойчивая личность, которая хорошо адаптируется к социальной среде.

- **4 - 7 баллов = Средняя эмоциональная уравновешенность.**

Выдержанный, сдержанный, терпеливый, немногословный, степенный, благоразумный, уравновешенный, ровный в общении, воздержанный

от гнева и невозмутимый в ситуации стресса. Терпимый к лишениям, умеренный в своих потребностях. Это психологически устойчивая личность, которая хорошо адаптируется к социальной среде.

- **14 - 17 баллов = Средняя эмоциональная возбудимость.**

Личность эмоционально неустойчивая, подвержена всевозможным психологическим отклонениям, которые ведут к неуравновешенности. Чувствительный, уязвимый, мучается от неприятностей в жизни. Эмоционально тонко чувствующий, деликатный, восприимчивый к отрицательным сигналам извне, стыдливый, смущающийся. Принимает все близко к сердцу, неуверенный в себе и боязливый. Могут проявляться закомплексованность, пугливость, неуверенность в себе, напряженность эмоций.

- **18 - 20 баллов = Высокая эмоциональная возбудимость.**

Личность эмоционально неустойчивая, подвержена всевозможным психологическим отклонениям, которые ведут к неуравновешенности. Чувствительный, уязвимый, мучается от неприятностей в жизни. Эмоционально тонко чувствующий, деликатный, восприимчивый к отрицательным сигналам извне, стыдливый, смущающийся. Принимает все близко к сердцу, неуверенный в себе и боязливый. Могут проявляться закомплексованность, пугливость, неуверенность в себе, напряженность эмоций.

Темп реакции

- **0 - 4 баллов = Очень медленный темп реакций.**

Реакция - действие, состояние, процесс, возникающее в ответ на какое-либо воздействие, раздражитель, впечатление. Реакция - акт поведения, возникающее в ответ на определенное воздействие.

- **5 - 8 баллов = Медленный темп реакций.**

Реакция - действие, состояние, процесс, возникающее в ответ на какое-либо воздействие, раздражитель, впечатление. Реакция - акт поведения, возникающее в ответ на определенное воздействие.

- **14 - 19 баллов = Быстрый темп реакций.**

Реакция - действие, состояние, процесс, возникающее в ответ на какое-либо воздействие, раздражитель, впечатление. Реакция - акт поведения, возникающее в ответ на определенное воздействие.

- **20 - 22 баллов = Очень быстрый темп реакций.**

Реакция - действие, состояние, процесс, возникающее в ответ на какое-либо воздействие, раздражитель, впечатление. Реакция - акт поведения, возникающее в ответ на определенное воздействие.

Активность

- **0 - 8 баллов = Низкий уровень активности.**

Активность - свойство всего живого как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром. Активность характеризуется обусловленностью производимых действий, произвольностью (наличием цели субъекта), значительной устойчивостью деятельности в отношении принятой цели.

- **9 - 13 баллов = Активность ниже среднего.**

Активность - свойство всего живого как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром. Активность характеризуется обусловленностью производимых действий, произвольностью (наличием цели субъекта), значительной устойчивостью деятельности в отношении принятой цели.

- **17 - 23 баллов = Активность выше среднего.**

Активность - свойство всего живого как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром. Активность характеризуется обусловленностью производимых действий, произвольностью (наличием цели субъекта), значительной устойчивостью деятельности в отношении принятой цели.

- **24 - 26 баллов = Высокая активность.**

Активность - свойство всего живого как источник преобразования или поддержания ими жизненно значимых связей с окружающим миром. Активность характеризуется обусловленностью производимых действий, произвольностью (наличием цели субъекта), значительной устойчивостью деятельности в отношении принятой цели.

Искренность

- 0 - 7 баллов = В ходе исследования испытуемый либо не вполне понимал смысла вопросов, либо торопился заполнить опросник.
- 8 - 12 баллов = В ходе исследования испытуемый старается достоверно представить свою личность.
- 13 - 20 баллов = Высокий уровень искренности при ответах. Искренность - для личности с таким параметром характерно чистосердечие и человечность в общении. Про такого говорят, что он честный по своей натуре, бескорыстный в своих поступках и помощи. Добросердечность этой личности нельзя смешивать со всепрощением, личность с пониманием относится к чужим проблемам и старается в силу своих возможностей помочь окружающим. Добрый, отзывчивый к окружающим, гуманист. В ходе исследования не старается приукрасить свою личность.

Примечание: Средние значения (между двумя полюсами) могут свидетельствовать как о гибкости поведения в различных ситуациях, так и противоречивости личности. Также большое количество таких показателей может быть признаком неискренности испытуемого.

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА Г.Ю. АЙЗЕНКА

Ответьте «да» или «нет» на вопросы, касающиеся особенностей Вашего поведения. Над ответами долго не задумывайтесь.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
ДА НЕТ
2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас ободрить или утешить?
ДА НЕТ
3. Вы считаете себя человеком беззаботным?
ДА НЕТ
4. Трудно ли Вам отказаться от своих намерений?
ДА НЕТ
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
ДА НЕТ
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания?
ДА НЕТ
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
ДА НЕТ
8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
ДА НЕТ
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастливы, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
ДА НЕТ
10. Верно ли, что на спор Вы готовы решиться на очень многое?
ДА НЕТ

11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола?
ДА НЕТ
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
ДА НЕТ
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
ДА НЕТ
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
ДА НЕТ
15. Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?
ДА НЕТ
16. Легко ли Вас обидеть?
ДА НЕТ
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
ДА НЕТ
18. Бывают ли у Вас иногда мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
ДА НЕТ
19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
ДА НЕТ
20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато близких Вам?
ДА НЕТ
21. Часто ли Вы мечтаете?
ДА НЕТ
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
ДА НЕТ

23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?
ДА НЕТ
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
ДА НЕТ
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
ДА НЕТ
26. Можете ли Вы сказать, что у Вас часто нервы бывают натянуты до предела?
ДА НЕТ
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
ДА НЕТ
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, Вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
ДА НЕТ
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
ДА НЕТ
30. Вы иногда сплетничаете?
ДА НЕТ
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
ДА НЕТ
32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочесть об этом в книге, нежели спросить у людей?
ДА НЕТ
33. Бываете ли Вы иногда так возбуждены, что не можете усидеть на месте?
ДА НЕТ

34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?

ДА НЕТ

35. Бывают ли у Вас слабость и головокружения?

ДА НЕТ

36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?

ДА НЕТ

37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?

ДА НЕТ

38. Раздражительны ли Вы?

ДА НЕТ

39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?

ДА НЕТ

40. Верно ли, что нередко Вам не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

ДА НЕТ

41. Вы неторопливы в движениях?

ДА НЕТ

42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или в школу (на работу)?

ДА НЕТ

43. Часто ли Вам снятся кошмары?

ДА НЕТ

44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?

ДА НЕТ

45. Бывают ли у Вас сильные головные боли?

ДА НЕТ

46. Вы бы чувствовали себя несчастным, если бы длительное время были лишены общения с людьми?
ДА НЕТ
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
ДА НЕТ
48. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
ДА НЕТ
49. Можете ли Вы сказать, что Вы весьма уверенный в себе человек?
ДА НЕТ
50. Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают на Ваши ошибки в работе или на Ваши личные промахи?
ДА НЕТ
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринок?
ДА НЕТ
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
ДА НЕТ
53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
ДА НЕТ
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
ДА НЕТ
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
ДА НЕТ
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?
ДА НЕТ
57. Страдаете ли Вы от длительной бессонницы?
ДА НЕТ

Подсчет результатов

Подсчитайте число баллов отдельно по трем показателям (А, Б, В).

Показатель А

Присвойте 1 балл каждому ответу «Да», если Вы дали его на вопросы №№ 6, 24, 36.

Присвойте 1 балл каждому ответу «Нет», если Вы дали его на вопросы №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Внимание! Если сумма баллов по показателю А превышает 4, то результаты теста считаются недостоверными, так как ответы были неискренними.

Показатель Б

Присвойте 1 балл каждому ответу «Да», если Вы дали его на вопросы №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Присвойте балл каждому ответу «Нет», если Вы дали его на вопросы №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показатель В

Присвойте балл каждому ответу «Да», если Вы дали его на вопросы №№ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Круг Айзенка

Для определения доминирующего типа темперамента нужно найти точку на пересечении двух координат на рисунке. Показатель Б соответствует горизонтальной оси, показатель В – вертикальной.

