

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ОДЕССКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени И.И. МЕЧНИКОВА
ИНСТИТУТ МАТЕМАТИКИ, ЭКОНОМИКИ И МЕХАНИКИ
ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ
Кафедра общей психологии и психологии развития личности

Авторы составители: Л.Н. Акимова, Т.Д. Мостовая

**ПСИХОДИАГНОСТИКА
ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ
ЛИЧНОСТИ**

Учебно-методическое пособие

Одесса - 2013

Рецензенты:

кандидат психологических наук, профессор Н.Ф. Будиянский
кандидат психологических наук, доцент С.Л. Чачко

Рекомендовано к печати Ученым советом ИМЭМ ОНУ имени
И.И. Мечникова (*протокол №1 от 19 сентября 2013 года*)

УДК 152.8(075.8)

Акимова Л.Н., Мостовая Т.Д.

Психодиагностика индивидуально-типологических особенностей
личности : учебно-методическое пособие / Л.Н. Акимова, Т.Д. Мостовая.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности «Психология». Основным содержанием данного учебного пособия является инструментальный блок, представленный наиболее известными, адаптированными русскоязычными версиями опросников для диагностики темперамента. В нем также рассмотрены структурные компоненты темперамента и психодинамические свойства, определяющие содержание шкал индивидуально-типологических опросников.

Практическая значимость учебного пособия заключается в возможности его использования как для практической, психодиагностической работы студентов и психологов ? практиков, так и для углубления теоретических представлений по психодиагностике индивидуально-типологических особенностей личности.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Индивидуально-типологические особенности личности.....	4
1.1. Темперамент как индивидуально-типологическая особенность личности	4
1.2. Психологические портреты типов темперамента	9
1.3. Психодинамические свойства	14
Контрольные вопросы	21
Литература.....	22
Раздел 2. Психодиагностика индивидуально-типологических особенностей личности	23
2.1. Методики психодиагностики темперамента и психодинамических свойств	23
2.1.1. Тест - опросник Я.Стреляу	25
2.1.2. Опросник структуры темперамента В.М. Русалова (ОСТ).....	29
2.1.3. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М.Русалова.....	33
2.1.4. Тест - опросник Г.Айзенка ЕРІ (Форма А) (адаптирован Г.И.Шмелевым).....	40
2.2. Составление прогнозов и рекомендаций по результатам психодиагностики темперамента и психодинамических свойств.....	45
2.2.1. Рекомендации по работе с детьми с различным видом темперамента..	46
2.3. Практические задания	47
Контрольные вопросы:.....	50
Литература.....	51
Электронные ресурсы.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методика диагностики темперамента Я.Стреляу.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Опросник структуры темперамента В.М. Русалова (ОСТ) .	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ).....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Тест - опросник Г.Айзенка ЕРІ (Форма А) (адаптирован Г.И.Шмелевым)	68

РАЗДЕЛ 1. ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

1.1. Темперамент как индивидуально-типологическая особенность личности

Традиционно понятие индивидуально-типологические особенности является предметом изучения психологии индивидуальных различий. Понятие «индивидуально – типологические особенности» раскрывается в работах Г.Айзенка, М.К.Акимовой, Б.Г.Ананьева, Е.П.Ильина Н.С.Лейтеса, В.С.Мерлина, В.Д.Небылицына, В.М.Русалова, В.В.Рыбалки, Б.М.Теплова, Б.И.Цуканова и др. В психологической литературе в качестве наиболее значимых индивидуально – типологических особенностей выступают: свойства нервной системы, межполушарная функциональная асимметрия мозга, темперамент.

Изучение типологических свойств нервной системы, согласно Б.М. Теплову, входит в контекст проблемы основ индивидуальных различий между людьми. Но во всяком индивидуальном есть нечто общее, поэтому научное исследование индивидуального основывается с одной стороны на выделении некоторых свойств, общих всем людям, а с другой – на группировке людей по типам, дающим качественную характеристику [10]. Поэтому психодиагностику личности целесообразно начинать с ее психофизиологической основы, которая является базой для формирования более поздних социально обусловленных структур. В качестве такой основы выступает темперамент.

Темперамент (лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей, соразмерность) – это интегральное психическое свойство личности, определяемое индивидуальным темпом, ритмом, интенсивностью и скоростью протекания психических процессов и поведения человека.

Понятие «темперамент» раскрывает не содержательные аспекты психической деятельности, а *динамические*; те индивидуальные особенности, которые в наибольшей мере зависят от врожденных (природных) свойств нервной системы психики.

Иными словами, темперамент – биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо. Свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными. Поэтому темперамент проявляется и в психической ориентировке, и в программировании, и в регуляции, и в оценке жизнедеятельности человека в виде динамических процессов и состояний.

В структуре темперамента принято выделять три основных компонента:

- *активность – пассивность*, которая проявляется во всех сферах жизни индивида (на работе, в школе, дома, во время отдыха) и может колебаться от вялости, инертности, пассивной не включенности в деятельность до стремительности осуществления действий, их высокой энергичности и продуктивности;

- *эмоциональность – безэмоциональность*: частота и сила эмоциональных реакций в ответ на ситуации-стимулы. Определяет особенности возникновения, протекания и угасания эмоций, их знак (отрицательные или положительные эмоции) и модальность (страх, гнев, радость и т.д.);
- *особенности двигательной или моторной сферы*, специфические характеристики мышечной и речевой моторики (быстрая или медленная речь, походка, движения и т.д.).

Выделяют три основных группы теорий, объясняющих происхождение темперамента, на которых основаны наиболее распространенные его классификации.

Гуморальные теории акцентируют связь темперамента с жидкими средами организма.

Конституциональные или морфологические теории исходят из представлений о физической конституции человека (строении его тела) как главной биологической предпосылки его темперамента.

Нейрофизиологические теории соотносят типы темперамента с устойчивыми типами нервной системы.

Так, в развитии представлений о темпераменте выделяют несколько традиционных систем взглядов. Древнейшей является гуморальная теория (Гиппократ), связывающая темперамент со свойствами тех или иных жидких сред организма. Психологическая характеристика этих типов темперамента была обобщена и систематизирована впервые немецким философом И.Кантом. Органической основой темперамента И.Кант считал качественные особенности крови, разделяя позицию сторонников гуморальных теорий и допустившим, в своих толкованиях смешение черт темперамента и характера. Еще одной системой взглядов были конституциональные (соматические) представления. Э.Кречмер (E.Kretschmer), У.Шелдон (W.Sheldon), С.Стивенс (S.Stevens) выводили темперамент из особенностей телосложения человека [1].

Основным недостатком гуморальных и морфологических теорий, по справедливому мнению В.Д. Небылицина, является то, что они принимают в качестве первопричины поведенческих проявлений темперамента такие системы организма, которые не обладают и не могут обладать необходимыми для этого свойствами [2].

Основу для разработки действительно научной нейрофизиологической теории темперамента создало учение И.П.Павлова о типологических свойствах нервной системы животных и человека. Он обратил внимание на зависимость темпераментов от типа нервной системы. Им было описано три основных параметра процессов возбуждения и торможения нервной системы.

Сила нервных процессов определяет работоспособность нервной клетки и способность нервной системы выдерживать длительные и большие нагрузки. В условиях лаборатории силу нервной системы определяли с помощью сверхсильного раздражителя: запускали нестерпимо громкую трещотку или сирену и наблюдали, способен ли организм в этих условиях вырабатывать условные связи. У одних животных легко вырабатывались условные рефлексы, для других это оказывалось невозможным, так как они впадали в тормозное

состояние. При длительных попытках выработать условный рефлекс у этих животных возникало заболевание нервной системы.

Уравновешенность процессов возбуждения и торможения выражает степень соответствия силы возбуждения силе торможения, их баланс или соотношение. Они могут быть примерно одинаковыми (уравновешенными, одинаково сильными или слабыми, или неуравновешенными, когда один из них преобладает, доминирует).

Подвижность – это способность нервных процессов быстро сменять друг друга, быстрота и легкость приспособления к новым воздействиям; именно от этого зависит скорость образования условных рефлексов. И.П. Павлов писал: «...Подвижность – основное: жизнь распорядится, как она хочет, меняет все условия, она капризна до последней степени, и выигрывает только тот, кто может следить за этими переменами, т. е. имеет подвижную нервную систему».

И.П.Павлов установил, что темперамент зависит не от одного из перечисленных свойств, а от их сочетания. Сочетание свойств нервной системы, определяющее индивидуальные особенности условно-рефлекторной деятельности и темперамента, называется типом высшей нервной деятельности человека и животных, который врожден и в целом вряд ли может быть изменен. Однако отдельные его черты в течение жизни могут меняться (особенно в детском возрасте) в связи с условиями жизни и воспитания.

Тип высшей нервной деятельности (ВНД) является физиологической основой темперамента. Различают четыре основных типа ВНД: слабый, безудержный, живой, спокойный. Этим типам высшей нервной деятельности соответствуют типы темперамента. Слабый тип ВНД является физиологической основой меланхолического темперамента, безудержный – холерического, живой – сангвинического, спокойный – флегматического.

Холерический тип (безудержный): сильный неуравновешенный и подвижный тип.

Сангвинический тип (уравновешенный, живой): сильный, уравновешенный и подвижный тип.

Флегматический тип (инертный, спокойный): сильный уравновешенный и инертный тип.

Меланхолический тип (слабый, тормозный): антипод сангвиника по всем трем параметрам — слабый, неуравновешенный и инертный тип.

Однако исследования Б.М.Теплова и В.Д.Небылицина показали, что сама структура свойств нервной системы как нейрофизиологических измерений темперамента значительно сложнее, а число основных комбинаций этих свойств больше, чем у И.П.Павлова. Они выделили и описали два дополнительных свойства нервной системы, определяющих тип темперамента: *лабильность* (скорость возникновения и прекращения нервных процессов) и *динамичность* (легкость и быстрота образования положительных и тормозных условных рефлексов) [2; 9].

Однако для практического изучения личности деление на четыре основных типа темперамента и их психологическая характеристика могут служить достаточно хорошей основой.

В.Д. Небылицин дает следующую краткую описательную характеристику типам темперамента. Для холерического темперамента характерны высокий уровень нервно-психической активности и энергии действий, резкость и стремительность движений, а также сила, импульсивность и яркая выраженность эмоциональных переживаний. Недостаточная эмоциональная и двигательная уравновешенность холерика может выливаться при отсутствии надлежащего воспитания в несдержанность, вспыльчивость, неспособность к самоконтролю при эмоциогенных обстоятельствах.

Для сангвинического темперамента характерны довольно высокая нервно-психическая активность, разнообразие и богатство мимики движений, эмоциональность, впечатлительность и лабильность. Вместе с тем эмоциональные переживания сангвиника, как правило, неглубоки, а его подвижность при отрицательных воспитательных влияниях приводит к отсутствию должной сосредоточенности, к поспешности, а иногда и поверхностности.

Темперамент флегматика характеризуется обычно сравнительно низким уровнем активности поведения и трудностью переключений, медлительностью и спокойствием действий, мимики и речи, ровностью, постоянством и глубиной чувств и настроений. В случае неудачных воспитательных влияний у флегматика могут развиваться такие отрицательные черты, как вялость, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолический темперамент связывается обычно с такими характеристиками поведения, как малый уровень нервно-психической активности, сдержанность и приглушенность моторики и речи, значительная эмоциональная реактивность, глубина и устойчивость чувств при слабом внешнем их выражении. На почве этих особенностей при недостатке соответствующих воспитательных воздействий у меланхолика могут развиваться повышенная до болезненности эмоциональная ранимость, замкнутость и отчужденность, склонность тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают [3].

Рассмотрим особенности поведения представителей различных типов темперамента по В.С. Мерлину, который дает описание типов о моторной сфере, настроению, коммуникативной сфере, отношению к деятельности. .

Поскольку у представителей *холерического* темперамента возбуждение преобладает над торможением, то они реагируют на все происходящее быстро, часто поступают необдуманно, не успевают сдержаться, затормозить. Для них характерны аффективное поведение, пониженные самоуправление и контроль, резкие, порывистые, угловатые движения, необузданность, общая подвижность, неровность поведения и самочувствия; речь быстрая, громкая с постепенным переходом на крик.

Людей с чертами *сангвинического* темперамента отличают повышенная моторность, но движения у них плавные, им свойственны живость, подвижность, суетливость; речь громкая, быстрая, отчетливая; они легко переносят трудности; их несложно дисциплинировать; это обладатели ловких

(«золотых») рук.

У *флегматиков* движения скупы, но рациональны; реакция замедленная, для них характерны невозмутимость, спокойствие, хорошая сопротивляемость трудностям; они не любят менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей; поведение ровное; настроение стабильное; речь медленная, монотонная, однообразная.

У представителей *меланхолического* темперамента движения медлительны, однообразны; им свойственны пассивность, заторможенность; плохая сопротивляемость трудностям. Сильный раздражитель может вызвать срыв, растерянность. Настроение очень изменчиво. Говорят тихо, постепенно переходят на шепот. Часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

Чувства у людей разного темперамента также возникают и протекают по-разному. Так, *холерику* свойственна эмоциональная взрывчатость; все эмоции – и положительные, и (чаще) отрицательные – очень бурные: гнев, возмущение, ярость, злоба; большая сила чувств, страстность.

Сангвиника отличает всегда положительный настрой, он – неунывающий оптимист, которому свойственны сильные положительные эмоции; чувства сильны, но не глубоки. Для людей этого типа характерны изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, эмоциональная неустойчивость, «толстокожесть»; они быстро забывают обиды; у них богатые мимика и пантомимика, чувства яркие и выразительны. В стрессовой ситуации проявляется так называемая «реакция льва» – сангвиник активно, обдуманно защищает себя, нормализует обстановку.

У *флегматиков* чувства возникают медленно, но сохраняются длительно (однолюбы); внешне чувства обеднены, но они очень глубоки и содержательны. Эти люди малоэмоциональны – их трудно рассмешить или опечалить; мимика бедная, однообразная. Они не обидчивы, но и не расположены к веселью.

Меланхоликов отличают высочайшая чувствительность, болезненная ранимость, впечатлительность; чувства возникают медленно, но они очень сильны, глубоки и устойчивы; мимика малоподвижна («омега меланхоликов» – немного приподнятые и сдвинутые брови, свидетельствующие о чувстве скорби, опущенные уголки губ). Они тяжело переносят обиды и огорчения, хотя внешне это выражено слабо; им свойственны прорывы чувств – истерика, слезы, отчаяние. Меланхоликов отличают подавленность, мрачность, замкнутость, скрытность, склонность погружаться в собственные переживания; в их настроении преобладают тоска, неуверенность, грусть, печаль, страх.

Отношение к людям у представителей различных типов темперамента также неодинаково: если *холерик* вспыльчив, резок, несдержан, часто является источником конфликтов, отталкивает от себя людей, обидчив, раздражителен, озлоблен, то *сангвиник*, напротив, коммуникабелен, быстро устанавливает социальные контакты, является инициатором общения, «душой компании»; обожает говорить сам, но не любит слушать. Отношение к людям изменчивое и непостоянное, поскольку для сангвиника характерны легкомысленность и неустойчивость. *Флегматик* медленно устанавливает социальные контакты –

может долго не замечать, что кто-то ищет повода познакомиться с ним, зато он устойчив и постоянен в отношениях, надежен. Его характерными чертами являются выдержка, спокойствие, хладнокровие, уравновешенность; он любит находиться в привычной обстановке, в кругу старых друзей и знакомых. *Меланхолик* мягок, тактичен, деликатен, чуток, отзывчив, постоянен и устойчив в отношениях; смущается при знакомстве с новыми людьми, скромнен по отношению и к себе, и к другим. Отрицательными чертами меланхолика можно считать мнительность, подозрительность, повышенную требовательность.

По отношению к работе также легко определить представителя того или иного типа темперамента. *Холерик* быстро схватывает суть вопроса, со страстью берется за дело, работает с подъемом, деятелен, энергичен, активен, предан любимому делу, стремится постоянно действовать. *Сангвиник* также горяч, активен, деятелен, инициативен, работоспособен, быстро включается в работу, но если дело утратило новизну, быстро прекращает заниматься им; он не способен к выполнению монотонной работы. Как правило, сангвиник склонен преувеличивать свои возможности, часто берет невыполнимые обязательства; легко приспосабливается к кочевой жизни, к разъездам. *Флегматик*, по выражению И.П. Павлова, «всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни». Он последователен, нетороплив, терпелив, всегда доводит начатое дело до конца, малоинициативен, но основателен, усидчив, упорен, склонен к порядку. *Меланхолик* не умеет и не любит работать быстро; поскольку его пугают трудности, он не любит новую работу; долго не может приняться за дело, но если взялся, обязательно доведет его до конца. Будучи хорошим исполнителем, в привычной обстановке он спокоен, продуктивно работает, но от общественной жизни всячески уклоняется.

Процесс обучения также выявляет различия между людьми разных типов темперамента. *Холерик* сообразителен, быстро находит решение в нестандартной ситуации; будучи ригидным (негибким), он часто испытывает затруднения с переключением внимания; его стремления и интересы очень устойчивы, ярко выражено привыкание к определенным условиям, людям. *Сангвиник* легко обучается, он все делает быстро – усваивает новое, перестраивает навыки, соображает, запоминает, легко переключает внимание (но только в том случае, если ему интересно, в противном случае он начинает отвлекаться); он очень любознателен, отличается гибкостью ума, находчивостью. *Флегматик* медленно сосредоточивает внимание, формирует и перестраивает навыки, поэтому обучается с трудом, но прочно запоминает усвоенное, его знания основательны. *Меланхолик* хуже всех других представителей типов темперамента приобретает знания, умения и навыки.

1.2. Психологические портреты типов темперамента

Каждый тип темперамента, несмотря на свою ситуативную изменчивость, задан от природы и представляет сложную систему, функционирующую по своим внутренним законам, отличным от характерных другим типам. Поэтому нельзя перестроить темперамент и навязывать со стороны нечто чуждое

данному типу, а возможно только подстроиться, используя внутренние резервы этого типа темперамента.

Холерик. Холерик имеет сильный неуравновешенный подвижный тип нервной системы. Необузданный, несдержанный, нетерпеливый, вспыльчивый. Проявляет наступательность и агрессивность. Легко может выйти из себя, активно проявляет недовольство, из-за чего часто попадает в проблемные ситуации. Ему труднее сдерживать проявление своих чувств и произвольных реакций. Легко испытывает волнение и беспокойство. Ориентирован на внешнее, переживания и действия в большей степени определяются впечатлениями извне, чем представлениями о прошлом и будущем или внутренними образами. Так же, как у сангвиника, пониженная чувствительность; слабые звуки и световые раздражители не воспринимает. Испытывает затруднения в переключении внимания. Характерен быстрый психический темп. Не удовлетворен своими способностями разрешать трудности. Энергично принимается за новое дело. Быстро завязывает и, при желании, поддерживает многочисленные знакомства.

Холерика сложнее дисциплинировать. Активному, самоуверенному, властному холерику и самому не сладко от себя, не говоря уже о тех, кто с ним общается. Уживаться с ним может разве что флегматик. Холерик сам себе создает проблемы, всем навязывает свое мнение. Везде стремится отстоять свои права, хотя мало кто осмеливается оспаривать их. Легко раздражается, повышает голос, срывается. Поступки нередко бывают опрометчивы. Некритически и самоуверенно оценивает ситуацию. Излишне упорно настаивает на своем, что ведет к спорам и конфликтам. Холерика обычно признают, но редко любят. В общении с ним необходимо соблюдать некоторую предосторожность. Холерику нецелесообразно перечить, когда он возбужден. Возражение только усилит его возбуждение и повысит невосприимчивость к разумным доводам. В такие моменты лучше не оспаривать его мнение, а подождать, пока его волнение уляжется и он успокоится.

Дополнительно о холерике можно сказать следующее: они чрезмерно подвижны, неуравновешенны, возбудимы. У них все психические процессы протекают, в сравнении с другими темпераментами, относительно быстро, интенсивно. Преобладание возбуждения над торможением ярко проявляется в несдержанности, порывистости, вспыльчивости, раздражительности холерика. Отсюда и выразительная мимика, и торопливая речь, и резкие жесты, и несдержанные движения. Чувства у него сильные, бурные, быстро возникают. А настроение часто меняется резко. Неуравновешенность его ярко проявляется и в деятельности: он страстно берется за дело, работает с большим подъемом, преодолевая всевозможные трудности. Но холерик может быстро истощиться энергетически в процессе работы и тогда может наступать резкий спад деятельности. В общении не имеет возможности объективно оценивать поступки людей из-за занятости "самовыражением", и на этой почве он создает конфликтные ситуации в коллективе. Излишняя прямолинейность, вспыльчивость, резкость, нетерпимость порой делают тяжелым и неприятным его пребывание в коллективе.

Основываясь на психологической характеристике, следует отметить, что в общении с холериком следует:

- уважать его, убеждать, иногда можно иронизировать над ним,
- поддерживать его организаторские способности, находить возможности "выпустить пар" (полезно тратить их мощную энергию),
- действовать с ним спокойно, держать в "рамках" и требовать выполнения обязанностей,
- в моменты возбуждения сглаживать его конфликтность и проблему решать после успокоения,
- развивать социальный интеллект и стремление позитивно сотрудничать с окружающими.

Сангвиник. Сангвиник имеет сильный уравновешенный подвижный тип нервной системы. У него повышенная реактивность: по незначительному поводу громко хохочет, несущественный факт может сильно рассердить. Однако хорошо контролирует выражение своих чувств и действий. Живо и с большим вниманием откликается на все, что его привлекает. Быстро концентрирует внимание. Ориентирован на внешние обстоятельства, от которых зависят его чувства и переживания. Трезво оценивает внешнюю действительность. Легко привыкает к новым требованиям и новой обстановке. Даже его чувства, настроение, интересы и стремления из-за высокой пластичности очень изменчивы. Живая мимика и выразительные движения. По его лицу легко угадать, каково его настроение, отношение к предмету или человеку. Относительно быстрый темп речи, быстрота ума и находчивость. Легко переключается с одной работы на другую. Быстро усваивает и перестраивает навыки. Очень энергичный и работоспособный. В школе часто "тянет руку" на уроке. Может долго работать, не утомляясь. Энергично берется за новое дело. Умеет приспособливаться к трудностям и испытывать удовольствие от жизни. Достигает желаемого. В отличие от меланхолика, его чувствительность "грубовата", и некоторые вещи сангвиник попросту не замечает (например, слабые звуки, слабый свет, скрытые чувства). Поэтому, видимо, он спокоен и даже беззаботен. На людей производит приятное впечатление. Имеет достаточно много прочных контактов с разными людьми. Сангвиники нередко становятся лидерами. Потому что сангвиник - социально наиболее адаптивный тип.

С сангвиником легко общаться. Не требуется никакой особой тактики поведения. Его легко и дисциплинировать. Но, учитывая его довольно беспечный образ жизни, надо стараться загружать его различными делами, конечно, не забывая при этом соблюдать меру. Иначе он просто постарается ускользнуть из-под вашего внимания туда, где ему приятнее и спокойнее. Его непостоянство и поверхностность создают проблемы как другим, так и ему самому.

Дополнительно о сангвинике можно сказать следующее: он не любит однообразной работы, легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, активно вступает в контакты с людьми. Но сангвиник характеризуется некоторой двойственностью. Если ситуация быстро меняется,

постоянно поддерживается новизна и интерес впечатлений, у сангвиника возникает состояние возбуждения, и он проявляет себя как человек деятельный, активный, энергичный. Если же воздействия длительны и однообразны, то активность спадает, и сангвиник теряет интерес к делу, у него появляется безразличие, вялость. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и недоброжелательности, но все они неустойчивы, не отличаются длительностью и глубиной. Быстро возникают и могут так же быстро исчезнуть или заместиться противоположными. Как правило, преобладает хорошее настроение.

Основываясь на психологической характеристике, следует отметить, что в общении с сангвиником следует:

- организовывать и дисциплинировать его, поощрять его трудолюбие, следить за его нагрузкой,
- воспитывать упорство в достижении поставленной цели, поддерживать его увлечения,
- контролировать его лидерские и организаторские способности и наклонности,
- развивать его деловые качества,
- поддерживая артистизм, пресекать кривляние.

Флегматик. Флегматик имеет сильный уравновешенный инертный тип нервной системы. Мало эмоционален. Его трудно рассмешить, разгневать или опечалить. Когда все в классе смеются по какому-либо поводу, он невозмутим. При больших неприятностях остается спокойным. Мимика бедная. Медленный, в сравнении с другими типами темперамента, темп движения и речи. Внимание сосредотачивает как бы не сразу и с трудом переключает его. Сложно, со своей скоростью, которая может "социально" не устроить других, приспосабливается к новой обстановке и перестраивает навыки и привычки. Не поддается эмоциям. Не доверяет внезапным побуждениям. Планирует свои действия. Серьезно относится к принятию решений. Любит во всем порядок. Несмотря на кажущуюся медлительность и невыразительные движения, работоспособен, энергичен, отличается терпеливостью и выдержанностью, самообладанием, хотя его не назовешь находчивым (опять же из-за скорости, а не интеллекта). Ровный, внушающий доверие. Как правило, доброжелательный, рассудительный, осмотрительный и благоразумный человек. Предпочитает поддерживать контакты с узким кругом хорошо знакомых людей.

Флегматиком можно управлять. Он не испытывает "великих страстей" и не имеет больших притязаний, нередко его вполне устраивает посредственность. Требуется много времени, чтобы расшевелить его (он усваивает со своей скоростью), зато и работу свою он делает основательно и хорошо, как никакой другой темперамент. Флегматик вносит во взаимоотношения стабильность и покой. Хотя его кажущаяся медлительность более темпераментного человека порой может и раздражать, но чего не сделаешь ради желанного покоя! Он иначе не может, у него только такой темп жизни. И приходится приспосабливаться к его темпу, на что нужно запастись немалым терпением. Флегматику надо оставить время, чтобы он мог все

усвоить и переварить.

Дополнительно о флегматике можно сказать следующее: в деятельности он проявляет основательность, продуманность, упорство. Как правило, доводит начатое до конца. Все психические процессы у него протекают как бы замедленно. Чувства флегматика внешне выражаются слабо. Причина в уравновешенности и слабой подвижности нервных процессов. В отношениях с людьми всегда ровен, в меру общителен, и настроение у него устойчивое. Его нелегко вывести из себя и задеть эмоционально. У него легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но у него следует развивать несколько большую подвижность, активность, чтобы проще вписываться в социальное окружение. Иногда у флегматика может развиться безразличное отношение к труду, к окружающей жизни, к людям и даже к самому себе.

Основываясь на психологической характеристике, следует отметить, что в общении с холериком следует:

- в группе выделять его с положительной стороны и поощрять,
- постоянно "тормозить" и выводить из состояния пассивности и безразличия,
- общаться с ним почаще, развивая его социальный интеллект, но деликатно,
- находить для него индивидуальные занятия со спокойным темпом работы,
- создавать ощущение, что он интересный человек, поддерживать доверительные отношения.

Меланхолик. Меланхолик, по И.П.Павлову, имеет слабый тип нервной системы. У него повышенная чувствительность. Поддается чувствам. Болезненно обидчив. Незначительный повод может вызвать слезы на глазах. Плачет тихо. Голос тихий. Редко смеется во весь голос. Мимика и движения невыразительны. Ненастойчивый и неуверенный в себе. Робкий. Малейшая трудность заставляет опускать руки. Легко утомляется и мало работоспособен. В школе очень редко поднимает руку на уроке. Неустойчивое и легкоотвлекаемое внимание. Сравнительно медленный психический темп. Трудно приспособляется к новой обстановке. С трудом сходится с новыми людьми. Поведение и переживания определяются больше внутренними образами, чем внешними впечатлениями в силу его интровертированности. Предпочитает чтение или телевизор общению с людьми. Обладает богатым воображением. Склонен к рассуждениям. Обычно серьезно относится к принятию решений, но не заботится о практически важных вещах, так как погружен в себя и не чувствует в себе способности к выполнению требований, предъявляемых жизнью.

Меланхолику, хотя его нередко называют из-за его тонкой чувствительности "совестью человечества", слишком часто достается от внешнего мира, отсюда его пессимистичность: ничего хорошего от этого грубого мира он не ждет. Зато меланхолик имеет свой богатый внутренний мир, способность к глубоким устойчивым чувствам. Эти преимущества делают меланхолика изысканно утонченным человеком. От неблагоприятного окружения

ему чаще достается роль порабощенного грубым партнером, страдальца или обманутого. Общение с меланхоликом требует самообладания и особенно осторожного поведения, деликатности и тактичности. Меланхолика надо основательно расшевелить, прежде чем он заговорит о своих чувствах. Необходимо постараться войти в его положение, помочь ему преодолеть свой пессимизм и поддержать веру в собственные силы.

Дополнительно о меланхолике можно сказать следующее: у них относительно медленно, в сравнении с экстравертами, происходят психические процессы, при этом нелегко реагируют на сильные раздражители; длительное и сильное напряжение замедляет их деятельность, а затем и вовсе может прекратить ее. В работе меланхолики кажутся сравнительно пассивными, мало заинтересованными (заинтересованность, к примеру, экстраверты связывают с сильным нервным напряжением), но это просто у них такая скорость жизни. Чувства и эмоциональные состояния у меланхолика возникают сравнительно "медленно", но отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолик легко уязвим, тяжело переносит огорчения, хотя внешне все эти переживания у него выражаются слабо. Склонен к замкнутости и одиночеству, избегает общения с малознакомыми людьми, смущается, проявляет неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у них, как говорят холерики, "тормозное" состояние. Но в привычной и спокойной обстановке меланхолики чувствуют себя спокойно и работают со своей скоростью очень продуктивно. У них легко развивать и совершенствовать свойственную им глубину и устойчивость чувств, повышенную восприимчивость к внешним воздействиям.

Основываясь на психологической характеристике, следует отметить, что в общении с холериком следует:

- поддерживать его, подчеркивать положительное в нем, пробуждать его интерес к окружающим,
- сводить с доброжелательными, но энергичными, сильными людьми,
- в отдельных сферах жизни можно смело опекать его, заботиться о нем, но без жесткости,
- проявлять в общении с ним доброжелательность, поощрять и подбадривать, создавать для него щадящий режим, но пресекать защитные критиканство и морализирование,
- повышать неуклонно его самооценку, развивать эстетические вкусы.

1.3. Психодинамические свойства

Польский психолог Я.Стреляу в регуляторной теории темперамента синтезирует подходы школ И.П.Павлова, Б.М.Теплова и В.С.Мерлина, а также концепцию Д.Хебба (D. Hebb) об оптимальном уровне возбуждения и регуляции стимуляции [8]. Я.Стреляу понимает темперамент как *совокупность стабильных свойств*, определяемых особенностями врожденных нервных и эндокринных механизмов. К основным составляющим темперамента относит две характеристики — *энергетический уровень и временные параметры*.

Первая — энергетический уровень — описывается через активность и реактивность, вторая — *временные параметры* — через подвижность, темп и ритмичность реакций. Реактивность человека тем выше, чем слабее раздражитель, способный вызвать реакцию. Она показывает возможное разнообразие реакций на одинаковые стимулы: высокореактивные — сильно возбудимы, но обладают низкой выносливостью при воздействии сильных и часто повторяющихся раздражителей. Соотношение реактивности и активности показывает, что сильнее воздействует на человека: случайные факторы (события, настроение и т.п.) или постоянные и долгосрочные цели.

Соответственно этим критериям Стреляу называет две характеристики темперамента, связанные с энергетическом уровнем обеспечения жизнедеятельности, — *активность и реактивность* и пять характеристик, связанных с протеканием реакций во времени. К последним относятся *скорость реакции* (время, проходящее с момента появления стимула до начала ответной реакции, и скорость выполнения сложных последовательностей действий), *подвижность* (способность переключаться с одной деятельности на другую), *последствие реакции* (время продолжение реакции после того, как действие стимула прекратилось), *темп реакций* (количество реакций в единицу времени) и *ритмичность* (регулярность) реакций [7].

Совсем иной подход к свойствам темперамента у психофизиолога В.М.Русалова. Он на основе новейших достижений психофизиологии (в частности концепции функциональной системы деятельности П. Анохина) выделяет 4 основных свойства темперамента: *эргичность, скорость, пластичность и эмоциональность*. Эти свойства по-разному могут проявляться в основных сферах жизнедеятельности человека: во взаимодействии с объектами (психомоторные свойства), во взаимодействии с субъектами (коммуникативные свойства) и во взаимодействии с идеальными объектами (интеллектуальные свойства). Система свойств темперамента В.М.Русалова образована 12 свойствами. Все эти компоненты темперамента, по мнению В.М.Русалова, биологически и генетически обусловлены. Темперамент зависит от свойств нервной системы, а они в свою очередь понимаются как основные характеристики функциональных систем, обеспечивающих интегративную, аналитическую и синтетическую деятельность мозга, всей нервной системы в целом [4; 6].

Английский исследователь Г. Айзенк создал структуру поведенческих свойств исходя из биологических детерминант поведенческих особенностей человека. Описывая поведение экстравертов и интровертов, с одной стороны, и лиц с высоким и низким нейротизмом — с другой, Г. Айзенк построил свою модель типов темперамента. Тип темперамента, согласно этому автору, представляет собой один из четырех квадрантов при пересечении двух ортогональных шкал: 1) *экстраверсия — интроверсия* и 2) *эмоциональная стабильность — лабильность*. Первая шкала характеризует индивида со стороны «открытости» внешнему миру, вторая — со стороны его эмоциональной устойчивости. Сочетание таковой с экстраверсией Г. Айзенк отождествляет с типом сангвиника; эмоциональной лабильности и

экстраверсии — с холериком; эмоциональной устойчивости и интроверсии — с флегматиком, а эмоциональной лабильности и интроверсии — с меланхоликом. В представленной модели отсутствуют такие характеристики темперамента, как эмоциональная возбудимость и реактивность [6].

В исследованиях Б.И.Цуканова – одного из основателей одесской научной школы «Психологии времени» был подтвержден факт, существования четырех типологических групп, в самой природе человеческой популяции, которое, по всей вероятности, из поколения в поколение повторяет себя в стойких типологических пределах. Так, Б.И.Цуканов доказал, что в акте восприятия времени человеком скрываются динамические свойства его психики, называемые темпераментом. Ученый на основе многочисленных экспериментов установил наличие у каждого индивида собственной единицы времени — «*τ-минута*». Психологический смысл этой единицы заключается в том, что она является своеобразным индивидуальным шагом, измеряющим ход переживаемого времени субъектом, и определяет величину ошибки восприятия длительности. Математическая обработка данных экспериментальных исследований позволила Б.И.Цуканову обнаружить следующее: в двух независимых выборках разные функции в пределах сплошных спектров «*τ-типов*» терпят разрыв и меняют направление в одних и тех же критических точках ($\tau_1=0,8$ с; $\tau_2=0,9$ с; $\tau_3=1,0$ с). Эти точки имеют определенный психологический смысл: они делят сплошной спектр «*τ-типов*» в каждой выборке на четыре типологические группы, в пределах которых функции изменяются непрерывно и сохраняют соответствующую тенденцию. Четыре типа темперамента лежат в пределах от 0,7 сек. до 1,1 сек. Б.И.Цуканов получил еще один «*τ -тип*», который попадает в критическую точку ($\tau =0,9$ с). Субъективная единица опережает объективную единицу на 0,1 с, поэтому субъективно переживаемое время течет не очень быстро и в жизни его почти хватает. По показателям Г.Айзенка, этот тип находится на условном нуле, у него средний уровень возбуждения и торможения, которые уравнивают друг друга. У этого типа нет ориентации в будущее, как у чистых холериков и сангвиников, или в прошлое, как у чистых меланхоликов и флегматиков. Он живет настоящим, а отличительной особенностью его поведения является осторожность без боязни. Этот тип был назван Б.И.Цукановым «равновесным». Этот тип делит сплошной спектр «*τ -типов*» на две большие группы, в которых находятся инвариантные типы, описанные В.В. Белоусом.

Естественный порядок расположения типологических групп позволил Б.И.Цуканову придать понятию чистого типа определенный психологический смысл. Во-первых, каждый из четырех чистых классических типов является крайним в своей типологической группе. Во-вторых, два чистых типа (сангвиник и меланхолик) представляют собой своеобразную границу, на которой заканчивается одна типологическая группа и начинается следующая. Согласно Б.И.Цуканову, природа наделила чистые типы вполне конкретными функциями и четко определила для них точки локализации в линейном порядке расположения типологических групп. Б.И.Цуканов дал каждому из указанных пяти «*тау-типов*» точную психологическую характеристику, относя каждый из

них к "чистому" типу темперамента в классическом понимании (кроме равновесного).

Так, у индивидов крайнего типа ($\tau = 0,7$ с) высокая экстраверсия и эмоциональная стабильность, а возбуждение вдвое превышает торможение, они целенаправленные и агрессивные в поведении. Индивиды с $\tau = 0,7$ с приближаются к "чистому" холерику.

Индивиды с $\tau = 0,8$ с имеют высокую экстраверсию и нейротизм, высокий уровень возбуждения и торможение, которые уравнивают одно другого, в поведении они отличаются веселостью, жизнерадостностью, оптимизмом, подвижностью. Индивиды с $\tau = 0,8$ с приближаются к "чистому" сангвинику.

Индивиды с $\tau = 0,9$ с находятся будто бы на условном нуле, в котором функции занимают средний уровень возбуждения и торможение, они обнаруживают себя как амбиверты. Индивиды с $\tau = 0,9$ с названы Б.И.Цукановым "равновесными".

Индивиды с $\tau = 1,0$ с имеют выраженную интроверсию и высокий нейротизм, а торможение вдвое выше, чем возбуждение, они впечатлительные, со скрытой агрессивностью. Индивиды с $\tau = 1,0$ с приближаются к "чистому" меланхолику.

Индивиды с крайним типом $\tau = 1,1$ с демонстрируют выраженную интроверсию и эмоциональную стабильность, высокий уровень возбуждения и торможение, которые уравнивают одно другого, их подвижность вдвое меньше, чем у всех других типов, они спокойные, невозмутимые, продуктивно работают в обычных условиях. Индивидов с $\tau = 1,1$ с можно считать "чистыми" флегматиками.

Анализ результатов проведенных исследований позволил дать Б.И.Цуканову однозначные ответы на вопросы о количестве типологических групп и порядке их расположения в природе человеческой популяции. Число типологических групп равно четырем, а естественному порядку их расположения соответствует линейная схема, предложенная Гиппократом. Что же касается круговой схемы Г.Айзенка, то относительно ее Б.И.Цуканов высказал ряд критических замечаний: 1) применение опросника Г. Айзенка на сплошном спектре « τ - типов» показывает, что достаточно обоснованных аргументов в пользу круговой схемы расположения типов темпераментов нет; 2) в реальности существует линейная схема со сложным поведением показателей « $E - I$ » и « $S - N$ »; 3) круг Г.Айзенка следует расценивать как иллюстративную наглядность.

Выделенный Б.И.Цукановым « τ - тип» индивида удовлетворяет набору критериев, предложенных В.М.Русаловым, а также позволяет рассмотреть некоторые вопросы, связанные с проблемой общей типологии. Б.И.Цуканов разработал дифференцированную картину временной организации психики индивида и личности центральным понятием которой является собственная единица времени как параметр, определяющий тип темперамента и психологические особенности индивида и личности. Согласно В.В.Рыбалко «данная психодинамическая типология личностей очень важна для проведения адекватного психологического анализа конкретной личности, ее поведения и

деятельности. Собственно профессиональный психологический анализ человека, по мнению В.В.Рыбалко, должны начинаться именно с определения и интерпретации типа темперамента и связанных с ним психодинамических проявлений других свойств личности»[11].

Свойства темперамента – это наиболее устойчивые, врожденные особенности психики, определяющие динамику психической деятельности в различных ее сферах.

Сензитивность, или чувствительность, которая характеризуется наименьшей силой раздражителя, вызывающего психическую реакцию. У сензитивных людей реакция возникает при незначительной интенсивности раздражителя, поскольку у них высочайшая чувствительность (меланхолики).

Реактивность определяется силой эмоционального ответа и проявляется в том, с какой силой и энергией человек реагирует на воздействие. Недаром о некоторых людях говорят: «вспыльчивый», «заводится с пол-оборота», а о других: «Не поймешь, обрадовался или огорчился». Реактивный человек впечатлителен, эмоционально реагирует на внешние или внутренние воздействия (все, кроме флегматика).

Степень реактивности также определяется через обратно пропорциональные отношения стимула и реакции. Чем больше времени между стимулом и реакцией на него, тем меньше реактивность.

Активность – свойство, которое проявляется в энергичности, с которой человек воздействует на внешний мир, в том, с каким упорством он преодолевает препятствия, мешающие достижению цели.

Соотношение активности и реактивности – особое свойство, которое свидетельствует о том, насколько велик элемент случайности в деятельности человека, насколько его поведение и деятельность зависят от случайных обстоятельств (настроения, эмоциональных реакций, подъема «с левой ноги» и т. п.) и насколько – от целей и задач, которые он перед собой ставит. Если повышена реактивность, то говорят об импульсивности человека. Если активность — о его инициативности.

Темп психических реакций характеризует быстроту протекания всех психических процессов, двигательных реакций и действий. При высоком темпе – быстро говорят, запоминают и т.д. При низком — медленно.

Пластичность и ригидность проявляются в том, насколько легко и быстро человек приспосабливается к внешним воздействиям. Пластичность характеризуется легкостью, гибкостью приспособления к изменяющимся условиям; человек моментально перестраивает поведение, когда меняются обстоятельства (сангвиник). Ригидность же характеризуется инертностью, неспособностью быстро приспособиться к любым изменениям, стереотипностью поведения, большими трудностями при смене привычек, привязанностей, суждений.

Экстраверсия – интроверсия. Эти свойства выражаются в преимущественной обращенности либо во внешний мир (экстраверсия), либо во внутренний мир образов, мыслей, чувств (интроверсия). От этой направленности зависят особенности реагирования и деятельности людей, их

контактность или замкнутость.

Эмоциональная возбудимость — определяется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции.

Тревожность (нейротизм) — определяет величину психического напряжения в ответственной или угрожающей ситуации.

Обобщив различные психологические концепции О.П.Елисеев классифицировал психодинамические свойства на пространственно-ориентировочные, энергетические и временные.

Пространственно-ориентированные:

- экстраверсия-интроверсия (ориентированность вовне или вовнутрь);
- тревожность ((не)склонность к избеганию);
- агрессивность ((не)склонность к внешнему или внутреннему конфликту);

- экстрапунитивность ((не)склонность к раздражительным реакциям в ситуации фрустрации);

- фрустрированность ((не)склонность к разрушению индивидуального стиля деятельности);

- ригидность-флексibilitätность ((не)склонность к «застреваемости» в ситуациях однородной стимуляции действий);

- психотизм (ориентированность на положительную или отрицательную (не)высокую потребность в стимуляции извне или изнутри).

Психотизм иногда понимается как реактивность в приведенном здесь смысле.

Энергетические:

- энергетический потенциал — утомляемость;
- произвольная регуляция энергии;
- темп расходования энергии;
- моторная речевая активность (иногда — двигательная активность, работоспособность);

- эмоциональная возбудимость — стабильность;

- мажорное или минорное интонирование эмоций и настроений.

Временные:

- скорость реакций (мыслительных и моторных процессов);

- темп и ритмичность реакций;

- длительность реакций (умственных и моторных действий);

- гибкость и беглость (моторных) реакций (гибкость мышления).

От других явлений, динамизирующих психику, таких, как настроения, мотивы, социальное давление и др., **темперамент** отличается рядом только ему присущих особенностей:

а) онтогенетическая первичность (если наблюдаемая у взрослого динамическая особенность была присуща ему в раннем детстве, то она, несомненно, относится к свойствам его темперамента);

б) устойчивость, состоящая в том, что свойства темперамента в течение длительного времени не меняют своей относительной величины, ранговых мест в системе свойств человека;

в) к темпераменту относятся лишь такие динамические особенности,

которые в обычных условиях жизни проявляются особенно часто и наиболее типичны для данного человека;

г) свойства темперамента проявляются даже в таких условиях, которые для них мало благоприятны.

Из зарубежных исследований следует отметить начатое в 60-х г. прошлого десятилетия исследование темперамента (с периода младенчества до взрослости) под руководством А. Томаса и С. Чесса (Медицинский центр Нью-Йорского университета).

В ходе исследования были сформулированы следующие цели:

- 1) оценить онтогенетическую стабильность свойств темперамента;
- 2) рассмотреть, как обнаруженные в раннем детстве темпераментальные черты проявляются в личностных особенностях ребенка и взрослого;
- 3) выявить связь темперамента с адаптацией человека к социальным условиям в детстве и на стадиях взрослости.

В результате проведения эмпирического исследования было выделено 9 свойств темперамента:

активность — уровень двигательной активности и соотношение двигательной активности и пассивности;

ритмичность — предсказуемость времени появления поведенческих реакций, связанных с биологическими потребностями (легко ли ребенок засыпает, принимает пищу и т.д. в одно и то же время);

приближение/удаление — непосредственная реакция на новые стимулы (приближение связано с проявлением положительных эмоций, а удаление - с проявлением отрицательных эмоций);

адаптивность — легкость привыкания к новым условиям;

порог реактивности — уровень и интенсивность воздействия, необходимые для появления реакции (например, насколько должно быть шумно, чтобы ребенок устал);

настроение — соотношение радостного состояния и состояния неудовлетворенности;

отвлекаемость — эффективность действия новых стимулов в целях изменения поведения (например, легко ли ребенка успокоить, если он плачет);

интенсивность реакций — энергетический уровень реакции независимо от ее качества и направленности;

объем внимания — насколько долго ребенок может заниматься одним и тем же делом и склонен ли продолжать деятельность, если возникают трудности.

Анализируя отдельные клинические случаи, А. Томас и С. Чесс пришли к выводу, что различные свойства темперамента имеют тенденцию образовывать синдромы свойств. Всего было выделено три синдрома свойств:

Легкий темперамент характеризуется ритмичностью в возникновении биологических потребностей, положительной реакцией на новые стимулы (приближением), быстрой адаптацией к изменениям, преобладанием положительных эмоций и невысокой интенсивностью их выражения. Дети быстро привыкают ко времени кормления и сна, не боятся чужих людей.

Взрослые общительны, легко привыкают к новой работе.

Трудный темперамент характеризуется неритмичностью в возникновении биологических потребностей, отрицательной реакцией на новую ситуацию, длительной адаптацией к изменениям, преобладанием отрицательных эмоций с повышенной интенсивностью.

Темперамент с длительным привыканием характеризуется медленной адаптацией и отрицательной, но слабой по интенсивности реакцией на новые ситуации. Людям с таким типом темперамента не нравится непривычная пища, новые люди, но их отрицательная реакция имеет слабое внешнее выражение и постепенно меняется на положительную.

Таким образом, теоретические положения или критерии отбора свойств темперамента различаются у разных авторов. **Темперамент** — проявление в поведении нервно-психической конституции, генетически унаследованной; сказывается в динамически-скоростных, энергетических параметрах поведения. Иначе темперамент — закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности.

Для оценки темперамента и его свойств разработано большое количество диагностических инструментов. Существуют лабораторные методы диагностики, дающие достаточно объективную информацию об общей активности, скорости возникновения психических процессов, их интенсивности и устойчивости, темпе и ритме деятельности и поведения человека.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте сущность и содержание понятия «темперамент».
2. Выделите основные компоненты в структуре темперамента.
3. Перечислите основные типологии и теории темперамента.
4. Дайте психологическую оценку основным типам темперамента И.П.Павлова.
5. Определите особенности поведения представителей различных типов темперамента по В.С. Мерлину.
6. Опишите психологические портреты классических типов темперамента.
7. Раскройте содержание и развитие понятия «психодинамические свойства» в психологической науке.
8. Охарактеризуйте содержание понятия «темперамент» в интерпретации Я.Стреляу.
9. Назовите основные свойства темперамента по В.М.Русалову.
10. Опишите модель типов темперамента по Г.Айзенку.
11. Раскройте определение типов темперамента в исследованиях Б.Й.Цуканова.
12. Назовите основные классификации психодинамических свойств темперамента.

Литература

1. Кант И. О темпераменте / Психология индивидуальных различий. [Тексты] / И.Кант – М., 1982. – 280 с.
2. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М., 1976. – 336 с.
3. Небылицын В.Д. Темперамент. Психология индивидуальных различий. [Тексты] / В.Д.Небылицын; под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. – М. : Изд-во МГУ, 1982. – С. 153-159.
4. Русалов В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека : дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В.М.Русалов. – М. : ИП РАН, 2012. – 528 с.
5. Русалов В.М. Формально-динамические свойства индивидуальности человека (темперамент) (Краткая теория и методы измерения для различных возрастных групп) : методическое пособие / В.М. Русалов. – М., 2004.
6. Русалов В.М. О природе темперамента и его месте в сфере индивидуальных свойств человека / В.М.Русалов // Вопросы психологии. – 1985. – № 3.
7. Стреляу Я. Роль темперамента в психологическом развитии / Я.Стреляу. – М. : Прогресс, 1982. – 231 с.
8. Стреляу Я. Местоположение регулятивной теории темперамента (РТТ) среди других теорий темперамента / Я.Стреляу // Иностранная психология. – 1993. – № 2. – С. 37 - 46.
9. Теплов Б.М. К вопросу о психологических проявлениях основных свойств нервной системы / Б.М.Теплов // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 32 – 34.
10. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий / Б.М. Теплов. – М., 1961. – 535 с.
11. Цуканов Б.И. Время в психике человека / Б.И. Цуканов. - Одесса. : Астропринт, 2000. – 220 с.

РАЗДЕЛ 2. ПСИХОДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

2.1. Методики психодиагностики темперамента и психодинамических свойств

Психодиагностикой темперамента называется «совокупность приемов и методик, направленных на получение психологического диагноза особенностей темперамента» [1, 2].

Для психодиагностики темперамента (особенностей темперамента) существует значительное число методик, конструируемых как опросники. Как аппаратные, так и бланковые методы носят индивидуальный характер.

К достаточно известным за рубежом относятся (упоминаются по возрастному принципу) [7].

Опросник темперамента младенца (Infant Temperament Questionnaire) В.Карей и С.Мак-Девит.(1978) направлен на оценку у младенцев от 4 до 8 мес. Таких особенностей, как активность, ритмичность, приближение, адаптивность, интенсивность, настроение, настойчивость, отвлекаемость и порог.

День младенца (The Baby's Day) Ж.Балегеера (1986) направлен на выявление свойств темперамента на ранних стадиях развития (от года до 36 мес.). Состоит из 4 шкал (напряжение, контроль, ориентация, настроение).

Оценочная шкала реактивности (The Reactivity Rating Scale) Е. Фриденсберг и Я.Стреляу (1982) - измерение реактивности у детей в возрасте от 3 до 6 лет.

Оценочная батарея темперамента (The Temperament Assessment Battery) Р.Мартина (1984) позволяет оценить у детей от 3 до 7 лет такие свойства, как активность, адаптивность, приближение, отвлекаемость, настойчивость.

Обозрение измерений темперамента (Dimensions of Temperament Survey) М.Уиндл и Р.Лернер (1986) дает возможность оценить общий уровень активности во время сна, приближение, пластичность, настроение, ритмичность сна, ритмичность еды, ритмичность навыков и ориентацию на задачу у детей 5 - 13 лет.

Опросник темперамента среднего детского возраста (Middle Childhood Temperament Questionnaire) Р.Хегвик, С.Мак-Девит и В.Карей (1982) дает оценку темперамента у детей от 8 до 12 лет по девяти шкалам: активность, адаптивность, приближение, отвлекаемость, интенсивность, настроение, настойчивость, предсказуемость, порог.

Шкала уменьшения — увеличения Вандо (The Vando R-A Scale) Г.Барнеса (1985) направлена на измерение у подростков и взрослых только одного свойства темперамента — эффекта “уменьшения — увеличения”.

Опросник темперамента (Temperament Inventory) Р.Крузе, В.Блитчингтон и В.Футчер (1980) дает возможность определения классических типов темперамента — флегматика, сангвиника, холерика и меланхолика у лиц от 18 до 35 лет.

Шкала темперамента Марке — Нумана (Marke — Numan Temperament Scale) У.Бауманна и Й.Ангст (1972) предназначена для оценки так называемых поведенческих характеристик темперамента у взрослых (20 - 50 лет).

Опросник темперамента Томаса-Чесс. Методика рекомендуется к использованию для определения поведенческих проявлений темперамента младших школьников. Предназначен для родителей детей или тех, кто их заменяет.

Опросник темперамента — формальные характеристики поведения (Formal Characteristics of Behavior — Temperamental Inventory — FCB-TI) разработан и адаптирован Я.Стреляу. Методика операционализирует и измеряет базисные конструкты личности, позволяет диагностировать испытуемого по 6 шкалам, измеряющим личностные черты: динамичность, настойчивость, сенсорная чувствительность, эмоциональная реактивность, выносливость, активность [13].

Методика диагностики темперамента Я.Стреляу (Pavlovian Temperament Survey — PTS). Разработана Я.Стреляу на базе концепции И.П.Павлова. Методика направлена на изучение трёх основных характеристик нервной деятельности: уровня процессов возбуждения, уровня процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов [8].

Опросник структуры темперамента В.М.Русалова (ОСТ). Разработан подростковый и взрослый вариант методики. Методика предназначена для оценки устойчивых индивидуально-психологических различий между людьми, прежде всего, диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента [10, 11].

Опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М.Русалова (ОФДСИ). Используется для диагностики свойств «предметно-деятельностного» (психомоторной и интеллектуальной сфер) и «коммуникативного» аспектов темперамента [12].

Методика психологической структуры темперамента Б.Н.Смирнова (ПСТ). Данная методика позволяет выявить ряд полярных свойств темперамента: экстраверсию — интроверсию, эмоциональную возбудимость — эмоциональную уравновешенность, темп реакций (быстрый медленный), активность (высокую — низкую) [9].

Методика определения преобладающего типа темперамента А.Белова (ПТТ). Данная методика позволяет диагностировать наиболее выраженные типологические черты и описать особенности проявления характеристик всех четырех типов темперамента.

Опросник типологических свойств нервной системы (СНС). Тест направлен на определение индивидуально-типологических особенностей человека: чувствительности к малым по интенсивности раздражителям, эмоциональной реактивности, подвижности нервных процессов, силы торможения, выносливости к длительным и интенсивным воздействиям, энергичности [5, 8].

Опросник структуры характера и темперамента Р.Клонинджера (ТСИ). Предназначен для описания как генетически заданных черт темперамента, так и

социально обусловленных черт характера [16].

Сигналетический опросник Гекса (для определения характерологических особенностей). Данная методика направлена на изучение характерологических особенностей личности. С помощью данной методики можно изучить ряд типов личности и определить преимущественный тип обследуемого (страстно-эмоциональный, щедро-холерический, сентиментально-чувственный, нервный, флегматический, сангвинический/реалистический, апатический, аморфный). За основу данных типов взята классификация личностей Ле Сана [9].

Шкала оценки уровня поведенческой активности Л.И.Вассермана, И.Н. Гоменюка (ТПА). Методика диагностирует потребность в деятельности, степень активности в достижении цели, динамические характеристики деятельности (способность к длительной и устойчивой концентрации внимания, энергичность, импульсивность, стремление в ходе деятельности к успеху и лидерству) [14].

Шкала оценки эмоциональной возбудимости (Scale of Emotional Arousability — SEA) в адаптации А.А.Рукавишникова, М.В.Соколовой. Шкала эмоциональной возбудимости австрийского психолога является скрининговой методикой оценки уровня нейротизма и его составляющих: общей эмоциональности, робости, гнева и отсутствие контроля.

Методика импульсивность (ИМП). Предназначена для изучения импульсивности.

В настоящем руководстве представлены наиболее известные, адаптированные русскоязычные тесты – опросники для психодиагностики темперамента: тест — опросник Я.Стреляу, методика ОСТ В.М.Русалова, вариант методики В.М.Русалова ОФДСИ, факторный опросник оценки темперамента Г.Айзенка ЕРІ (формы А и В).

2.1.1. Тест - опросник Я.Стреляу

Тест-опросник Я.Стреляу направлен на изучение *трех основных характеристик* типа нервной деятельности: **уровня силы процессов возбуждения, уровня силы процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов**, так же рассчитывается показатель уравновешенности процессов возбуждения и торможения по силе.

Мануал методики диагностики темперамента Я.Стреляу

1. Название	Тест - опросник Я.Стреляу
2. Цель исследования	Предназначен для измерения трех основных характеристик нервной деятельности: уровня процессов возбуждения, уровня процессов торможения, уровня подвижности.
3. Форма проведения	Тестирование может проводиться как на индивидуальной, так и на групповой основе. Разработана и компьютерная версия теста.
4. Исследуемые	Исследуются как дети, так и взрослые.

5. Авторы	Я.Стреляу
6. Год издания	1982 г.
7. Структура методики	Тест – опросник реализован в виде перечня из 134 вопросов, предполагающих один из трех возможных вариантов ответа: “да”, “?” (затрудняюсь ответить), “нет”. Каждый вопрос отнесен автором теста к одной из трех шкал: 45 вопросов - к первой шкале, 44 - ко второй, 45 - к третьей. Большинство вопросов по каждой шкале являются “прямыми” - в пользу высокого балла по шкале говорит ответ “да”, но есть также и “обратные” вопросы. По окончании процедуры тестирования результаты интерпретируются в соответствии с ключом и делаются выводы.
8. Время проведения	Время не ограничено
9. Информация о стандартизации (ИЗДАТЕЛЬ)	1. Дубов И.Г. Использование модифицированного PTS Я.Стреляу для изучения уровня энергичности и упорства представителей больших групп // Социальная психология и общество. 2011. №4. – С. 123-137. 2. Методика изучения структуры темперамента Я.Стреляу (адаптация Н.Н.Даниловой, А.Г.Шмелева) / Практикум по психодиагностике личности. Ред. Н.К.Ракович. – Минск, 2002.

Процедура проведения. Каждому испытуемому предлагается инструкция, текст опросника и бланк для ответов (**Приложение 1**). Испытуемый должен читать вопросы по порядку, стараясь ничего не пропускать и не возвращаясь к уже пройденному.

Обработка результатов тест-опросника Я.Стреляу

Если ответ соответствует ключу — 2 балла. Если ответ не соответствует ключу — 0 баллов. За ответ «не знаю» — 1 балл.

Сила процессов возбуждения

- Ответ «да»: вопросы — 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134.

- Ответ «нет»: вопросы — 47, 51, 107, 123.

Сила процессов торможения

- Ответ «да»: вопросы — 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65, 67, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129.

- Ответ «нет»: вопросы — 18, 34, 36, 128.

Подвижность нервных процессов

- Ответ «да»: вопросы — 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42,

43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 119, 127, 131.

- Ответ «нет»: вопросы — 25, 57, 63, 116.

«Сырой» балл по каждой шкале сравнивается с диагностическими статистическими границами:

$$M \pm S$$

где:

- **M** - среднее нормативной выборки;
- **S** - стандартное отклонение. S

Значение средних (M) и стандартных отклонений (S)

Название шкалы	M	S
Сила по возбуждению	37	12
Сила по торможению	32	11
Подвижность	36	12

Интерпретация результатов

1. **Уровень процессов возбуждения** - норма от 25 до 49, 62 - выше среднего
2. **Уровень процессов торможения** - норма от 21 до 43, 61 - выше среднего
3. **Подвижность нервных процессов** - норма от 24 до 48, 58 - выше среднего

Уровень процессов возбуждения:

- *высокий* балл (выше границы «среднее плюс стандартное отклонение») отражает силу процесса возбуждения;
- *низкий* балл (ниже границы «среднее минус стандартное отклонение») указывает на слабость процесса возбуждения.

Уровень процессов торможения:

- *высокий* балл отражает силу процесса торможения;
- *низкий* балл - слабость процесса торможения.

Подвижность нервных процессов:

- *высокий балл* отражает подвижность нервных процессов;
- *низкий балл* - инертность нервных процессов.

Описание шкал

- **Уровень процессов возбуждения**

Высокие баллы - сильная ответная реакция на возбуждение, стимул; не обнаруживаются признаки запредельного торможения, прямая корреляция с высокими показателями по теппинг-тесту: быстрая включаемость в работу, вработываемость и достижение высокой производительности; низкая утомляемость; высокая работоспособность и выносливость.

Низкие баллы - слабая и запоздалая реакция на возбуждение, быстро достигается запредельное торможение, вплоть до ступора, отказа в работе; низкие показатели по теппинг-тесту; медленные: включаемость в работу, вработываемость и невысокая производительность труда; высокая утомляемость; низкая работоспособность и выносливость

- **Уровень процессов торможения**

Высокие баллы - сильные нервные процессы со стороны торможения; возбуждения, стимулы легко гасятся; быстрое реагирование ответным действиям на простые сенсорные сигналы, хорошая реакция; высокий самоконтроль, собранность, бдительность, хладнокровие в поведенческих реакциях.

Низкие баллы - слабость процессов торможения, импульсивность в ответных действиях на стимул, слабый самоконтроль в поведенческих реакциях, определенная расторможенность, расхлябанность, нетребовательность и снисходительность к себе; медленное или запоздалое, реагирование ответными действиями на простые сигналы; плохая реакция, неровное реагирование, неадекватные реакции, склонность к истерии.

- **Уровень подвижности нервных процессов**

Высокие баллы - легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; быстрый переход от одних видов деятельности к другим; быстрая переключаемость, решительность, смелость в поведенческих реакциях.

Низкие баллы - характерны для людей, склонных работать по стереотипу, не любящих быстрых и неожиданных изменений в деятельности, инертных, проявляющих, как правило, низкую способность переключаться на новые виды работ и успешно осваивать новую профессию; не пригодны для работы в быстроменяющихся условиях.

- **Уравновешенность по силе**

Уравновешенность по силе R равна отношению силы по возбуждению F_B к силе по торможению F_T :

$$R = \frac{F_B}{F_T}$$

Чем ближе к единице значение R тем более высокой является уравновешенность.

По опыту известно, что уравновешенным человеком является тот, для которого значение R не выходит за пределы интервала 0,85 - 1,15.

Если значение R выходит за пределы интервала, то можно утверждать, что данный индивидуум отличается неуравновешенностью своей психологической активности.

Причем если значение дроби больше 1,15 - это означает неуравновешенность в сторону возбуждения, т.е. процессы возбуждения не уравновешивают собою процессы торможения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону возбуждения, вероятны неуравновешенное поведение, сильные кратковременные эмоциональные переживания, неустойчивое настроение, слабое терпение, агрессивное поведение, переоценка своих способностей, хорошая адаптация к новому, рискованность, стремление к цели сильное с полной отдачей, боевое отношение к опасности без особого расчета, плохая помехоустойчивость.

Если значение меньше 0,85 - это означает неуравновешенность в сторону торможения, т.е. процессы торможения не уравновешивают собою процессы

возбуждения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону торможения вероятны уравновешенное поведение, устойчивое настроение, слабые эмоциональные переживания, хорошее терпение, сдержанность, хладнокровие, невозмутимое отношение к опасности, реальная оценка своих способностей, хорошая помехоустойчивость.

2.1.2. Опросник структуры темперамента В.М. Русалова (ОСТ)

Опросник структуры темперамента (ОСТ) В.М.Русалова используется для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента. В основе тест-опросника темперамента лежит концепция биологической обусловленности формально-динамических свойств индивидуального поведения человека, берущая начало в работах И.П.Павлова, Б.М.Теплова, В.Д.Небылицына и их последователей. Основу ОСТа составляет теоретическая модель темперамента, в которой гипотетически выделяется 8 относительно независимых латентных переменных свойств, обладающих разной степенью индивидуальной выраженности или интенсивности. Каждая из 8 темпераментальных шкал — эргичности, пластичности, скорости, эмоциональности в соответствии с двумя аспектами (предметным и социальным миром) рассматривается как континуум темпераментального свойства в баллах от 0 до 12 и может быть охарактеризована биполярно по крайним значениям континуума: 0-3 балла — низкое значение, 9-12 баллов — высокое значение свойства.

Мануал методики диагностики структуры темперамента В.М.Русалова (ОСТ)

1. Название	<i>Опросник структуры темперамента В.М. Русалова (ОСТ)</i>
2. Сокращённое название	Опросник структуры темперамента (ОСТ)
3. Цель исследования	Диагностика свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента.
4. Форма проведения	Испытание может проводиться как на индивидуальной, так и на групповой основе. Разработана компьютерная версия теста.
5. Исследуемые	Существуют две формы этого опросника: рассчитанный на взрослых от 18 до 55 лет (В-ОСТ), и подростков от 13 до 17 лет (Д-ОСТ).
6. Авторы	В.М. Русалов
7. Год издания	1990 г.
8. Структура методики	Методика ОСТ включает 105 вопросов на 8 шкал, характеризующие свойства темперамента, и применяется при работе с людьми старше 16-ти лет. Испытуемый дает ответы на вопросы в форме

	утверждений “да” и “нет”, другие ответы не допускаются.
9. Время проведения	Примерное время тестирования 30-40 минут
10. Информация о стандартизации (ИЗДАТЕЛЬ)	<p>Была проведена стандартизация ОСТ на достаточно большой выборке испытуемых с учетом их возраста. Психометрическая проверка показала, что Опросник темперамента В.М. Русалова обладает высокой ретестовой надежностью и валидностью.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Русалов В.М. Природные предпосылки и индивидуально-психофизиологические особенности личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., Питер, 2000. С. 66-75. 2. Русалов В.М. Опросник структуры темперамента. - М., 1990.

Процедура проведения. Каждому испытуемому предлагается инструкция, текст опросника и бланк для ответов (**Приложение 2**). Испытуемый должен читать вопросы по порядку, стараясь ничего не пропускать и не возвращаясь к уже пройденному. Свои ответы он помечает знаком «+» в соответствующих графах «да» или «нет» на бланке ответов. 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. В задачи экспериментатора входит обеспечение условий самостоятельности ответов испытуемых и чтение инструкции.

Обработка результатов. Перед обработкой необходимо убедиться, что ответы даны на все вопросы. Для подсчета баллов по той или иной шкале используются ключи. Вначале необходимо перекодировать некоторые ответы, указанные в ключе для данной шкалы. Каждое совпадение ответа испытуемого с ключевым оценивается в один балл. Подсчет баллов производится путем суммирования всех баллов по данной шкале.

При обследовании больших массивов испытуемых целесообразно сочетать бланковый метод с компьютерной обработкой данных. Полученная сумма баллов для каждой шкалы записывается в соответствующую графу на бланке. Кроме того, в бланке обязательно фиксируется ФИО, пол, возраст испытуемого, образование, род занятий или учебы, а также дата проведения обследования.

Результаты испытуемых, получивших высокий балл (7 и более) по шкале "К" (контрольные вопросы на социальную желательность), не подлежат рассмотрению.

Ключ (В-ОСТ и Д-ОСТ)

Каждый вопрос относится к одной из 9 шкал. 8 шкал содержат по 12 вопросов, а 9-я шкала (социальной желательности ответов) - 9 вопросов.

1. Шкала - эргичность

- «да»- вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.
- «нет» - вопросы 27, 83, 103.
- 2. Шкала - социальная эргичность**
 - «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.

Интерпретация результатов.

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

Вывод о доминирующем типе темперамента человека делается на основе сравнения показателей, полученных по разным свойствам темперамента, с данными ниже типичными сочетаниями этих свойств, соответствующими разным типам темперамента:

- **Сангвиник** - среднеразвитые показатели по всем свойствам темперамента.
- **Холерик** - высокие показатели по энергичности, темпу и эмоциональности при средних или высоких показателях по пластичности.
- **Флегматик** - низкие показатели по всем свойствам темперамента.
- **Меланхолик** - низкие показатели по энергичности, пластичности, темпу при средних или высоких показателях по эмоциональности.

К чистому типу сангвиника, холерика, флегматика или меланхолика человек относится только при полном совпадении степени развитости его показателей с теми, которые связаны с описанными типами. Во всех остальных случаях считается, что у человека имеется так называемый смешанный тип

темперамента.

Отдельно для каждого испытуемого устанавливаются два типа его темперамента: один, который проявляется в работе, и другой, который проявляется в общении с людьми.

Шкалы опросника ОСТ следующие:

1. Предметная эргичность - включает в себя вопросы об уровне потребности в освоении предметного мира, стремлении к умственному и физическому труду.

- *Высокие значения* - (9-12 баллов) по этой шкале означают высокую потребность в освоении предметного мира, жажду деятельности, стремление к напряженному умственному и физическому труду, легкость умственного пробуждения.

- *Низкие значения* - (3-4 балла) означают пассивность, низкий уровень тонуса и активации, нежелание умственного напряжения низкую вовлеченность в процесс деятельности.

2. Социальная эргичность - содержит вопросы об уровне потребности в социальных контактах, о стремлении к лидерству.

- *Высокие значения* - коммуникативная эргичность, потребность в социальном контакте, жажда освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, стремление к занятию высокого ранга, освоение мира через коммуникацию.

- *Низкие значения* - незначительная потребность в социальных контактах, уход от социально-активных форм поведения, замкнутость, социальная пассивность.

3. Пластичность - содержит вопросы о степени легкости или трудности переключения с одного предмета на другой, быстрота перехода с одних способов мышления на другие.

- *Высокие значения* - 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.

- *Низкие значения* - 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.

- *Высокие значения* - 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.

- *Низкие значения* - 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.

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

- *Низкие значения* - замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных операций.

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

- *Высокие значения* - речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата.

- *Низкие значения* - слабо развита речедвигательная система, речевая медлительность, медленная вербализация.

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

- *Высокие значения* - 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.

- *Низкие значения* - незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к неудачам, спокойствие, уверенность в себе.

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

- *Высокие значения* - высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

- *Низкие значения* - 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.

- *Высокие значения* - неадекватная оценка своего поведения, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

- *Низкие значения* - адекватное восприятие своего поведения.

2.1.3. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М.Русалова

Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М.Русалова - дальнейшее развитие опросника структуры темперамента (ОСТ). В основе опросника лежит концепция биологической

обусловленности формально-динамических свойств индивидуального поведения человека В.М.Русалова как частный вариант теории функционально-системной организации работы мозга [П.К.Анохина](#) (функционально-системный подход в психофизиологии). Опросник используется для диагностики свойств «предметно-деятельностного» (психомоторной и интеллектуальной сфер) и «коммуникативного» аспектов темперамента.

Мануал методики диагностики формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М.Русалова

1. Название	<i>Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М.Русалова</i>
2. Сокращённое название	Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ)
3. Цель исследования	Диагностика свойств «предметно-деятельностного» (психомоторной и интеллектуальной сфер) и «коммуникативного» аспектов темперамента.
4. Форма проведения	Испытание может проводиться как на индивидуальной, так и на групповой основе. Разработана и компьютерная версия теста.
5. Исследуемые	Имеются 4 бланковых и 4 компьютерных варианта для различных возрастов - от 3 до 60 лет.
6. Авторы	В.М. Русалов
7. Год издания	1996 г.
8. Структура методики	Опросник содержит 150 утверждений. В опроснике ОФДСИ 12 шкал. К каждой шкале относится по 12 вопросов, в Контрольной шкале – 6 вопросов. Эта шкала (Шкала социальной желательности) служит для проверки искренности тестируемого: если сумма полученных баллов по ней превышает 18, его данные из дальнейшей обработки исключаются. 12 шкал группируются в 3 сферы: психомоторная, интеллектуальная и коммуникативная. В каждой сфере рассматриваются проявления четырех формально-динамических свойств: эргичности, пластичности, скорости и эмоциональности.
9. Время проведения	Время не ограничено
10. Информация о стандартизации (ИЗДАТЕЛЬ)	1. Практикум по психодиагностике личности. Ред. Н.К.Ракович. - Минск, 2002. 2. Русалов В.М. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности. М., 1997. 3. Русалов В. М. Формально-динамические свойства индивидуальности человека (темперамент). Краткая теория и методы измерения для различных

возрастных групп. Методическое пособие. М., 2004. В. М. Русалов
--

Процедура проведения. Каждому испытуемому предлагается инструкция, текст опросника и бланк для ответов (**Приложение 3**). Испытуемый должен читать вопросы по порядку, стараясь ничего не пропускать и не возвращаясь к уже пройденному.

Обработка результатов теста. Перед обработкой необходимо убедиться, что ответы даны на все вопросы. Для подсчета баллов по той или иной шкале используются ключи. Вначале необходимо перекодировать некоторые ответы, указанные в ключе для данной шкалы. Подсчет баллов производится путем суммирования всех баллов по данной шкале. При обследовании больших массивов испытуемых целесообразно сочетать бланковый метод с компьютерной обработкой данных. Полученная сумма баллов для каждой шкалы записывается в соответствующую графу на бланке. Кроме того, в бланке обязательно фиксируется ФИО, пол, возраст испытуемого, образование, род занятий или учебы, а также дата проведения обследования. Необходимо помнить, что испытуемые, имеющие по контрольной шкале 18 баллов и больше, из дальнейшей обработки исключаются, как не способные, в силу чрезмерной социальной желательности адекватно оценивать свое поведение.

Ключ к опроснику формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова

Шкалы	Пункты
Эргичность психомоторная (ЭРМ)	1, 4, 32, 58, 60*, 70*, 75*, 84, 92, 111*, 127, 132.
Эргичность интеллектуальная (ЭРИ)	3, 9, 17*, 36, 48, 54*, 82, 96*, 120*, 133*, 139, 143.
Эргичность коммуникативная (ЭРК)	7*, 33, 35, 63*, 68, 77, 94, 98*, 112, 114*, 125, 129*.
Пластичность психомоторная (ПМ)	11, 13, 39, 40, 64, 66*, 76, 79, 99, 100, 115, 131*.
Пластичность интеллектуальная (ПИ)	2*, 8, 18, 41, 47, 59, 95, 97*, 107*, 130, 140*, 149.
Пластичность коммуникативная (ПК)	15, 21, 43, 46, 51, 67, 80, 101, 113*, 116, 134, 135.
Скорость психомоторная (СМ)	16, 19, 45, 49, 69, 83*, 93, 102, 118*, 122, 128, 136*.
Скорость интеллектуальная (СИ)	5, 14, 23, 27*, 38*, 53, 62*, 65, 87, 119, 142*, 145.
Скорость коммуникативная (СК)	20*, 50*, 57, 71, 81*, 85, 88*, 91*, 104, 117, 123, 137*.
Эмоциональность психомоторная (ЭМ)	22, 24, 52, 55, 73, 78, 89, 105, 108, 124, 141, 144.
Эмоциональность интеллектуальная (ЭИ)	6, 10, 12, 25, 28, 31, 37, 44, 61,

	103, 106, 147.
Эмоциональность коммуникативная (ЭК)	26, 30, 56, 72, 74, 90, 109, 110, 126, 138, 146, 148.
Контрольная шкала (КШ)	29, 34, 42*, 86*, 121*, 150*

Примечание: звездочкой (*) отмечены пункты, требующие перекодирования (1 = 4)(2 = 3)(3 = 2)(4 = 1).

Интерпретация результатов теста

1. Психомоторная сфера

Низкие значения (12-25 баллов)	Средние значения (26-34 балла)	Высокие значения (35-48 баллов)
Эргичность (ЭРМ)		
Узкая сфера психомоторной деятельности, низкий мышечный тонус, нежелание физического напряжения, низкая вовлеченность в процесс деятельности, избегание работы, двигательная пассивность.	Нормальный мышечный тонус, обычная двигательная активность; средневыраженное стремление к физическому напряжению, средняя мышечная работоспособность.	Высокая потребность в движении, «широкая» сфера психомоторной активности, жажда психомоторной деятельности, постоянное стремление к физическому труду, избыток физических сил, высокая мышечная работоспособность.
Пластичность (ПМ)		
Повышенная склонность к монотонной физической работе, боязнь, избегание разнообразных форм ручного труда, стремление к шаблонным способам физической деятельности, вязкость движений.	Типичная для человека гибкость при переключении с одной физической работы на другую, средневыраженная склонность к разнообразным формам двигательной активности и различным видам ручного труда.	Высокая гибкость при переключении с одних форм двигательной активности на другие, высокое стремление к разнообразным способам физической деятельности, плавность движений.
Скорость (СМ)		
Заторможенность психомоторики, низкая скорость двигательных операций при выполнении ручного труда.	Средняя скорость моторно-двигательных операций.	Высокий темп психомоторного поведения, высокая скорость в различных видах двигательной активности.
Эмоциональность (ЭМ)		
Низкая чувствительность (безразличие) к расхождению между задуманным моторным действием и реальным результатом этого действия; ощущение спокойствия, уверенности в себе при выполнении физической работы, отсутствие беспокойства в случае невыполнения или плохого выполнения физической работы.	Средневыраженная чувствительность к неудачам в ручном труде, возможному несовпадению задуманного и реального моторного действия; обычная интенсивность эмоционального переживания в случае неудач в физической работе.	Высокая чувствительность (сильное эмоциональное переживание) по поводу расхождения между ожидаемым и реальным результатом ручного труда, постоянное ощущение неполноценности продукта физической работы.

2. Интеллектуальная сфера

Низкие значения (12-25 баллов)	Средние значения (26-34 балла)	Высокие значения (35-48 баллов)
Эргичность (ЭРИ)		
Низкий уровень интеллектуальных возможностей, нежелание умственного напряжения, низкая вовлеченность в процесс, связанный с умственной деятельностью, узкий круг интеллектуальных интересов.	Средний уровень интеллектуальных возможностей, средневыраженное стремление к деятельности, связанной с умственным напряжением.	Высокий уровень интеллектуальных возможностей, высокий уровень способности к обучению, постоянное стремление к деятельности, связанной с умственным напряжением, легкость умственного побуждения.
Пластичность (ПИ)		
Вязкость мышления, стереотипный подход к решению проблем, ригидность в решении абстрактных задач.	Нормальная гибкость мышления, средняя выраженность стремления к разнообразным формам интеллектуальной деятельности.	Высокая гибкость мышления, легкий переход с одних форм мышления на другие, постоянное стремление к разнообразию форм интеллектуальной деятельности, творческий подход к решению проблем.
Скорость (СИ)		
Низкая скорость умственных процессов, замедленность выполнения операций при осуществлении интеллектуальной деятельности.	Средняя скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности.	Высокая скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности.

3. Коммуникативная сфера

Низкие значения (12-25 баллов)	Средние значения (26-34 балла)	Высокие значения (35-48 баллов)
Эргичность (ЭРК)		
Низкая потребность в общении, социальная пассивность, «узкий» круг контактов, уход от социальных мероприятий замкнутость.	Нормальная потребность в общении, «средний» круг контактов, средневыраженное стремление к установлению новых знакомств, средняя степень общительности.	Высокая потребность в общении, широкий круг контактов, тяга к людям, легкость в установлении социальных связей, стремление к лидерству.
Пластичность (ПК)		
Низкий уровень готовности к вступлению в новые социальные контакты, тщательное продумывание своих поступков в процессе социального взаимодействия, стремление к поддерживанию однообразных контактов, ограниченный набор	Нормальная готовность к общению, типичное для среднего человека стремление к новым социальным контактам.	Легкость вступления в новые социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, импульсивность в общении, широкий набор коммуникативных программ.

коммуникативных программ.		
Скорость (СК)		
Низкая речевая активность, медленная вербализация, речевая заторможенность.	Обычная скорость речевой активности и вербализации.	Легкая и плавная речь, быстрая вербализация, высокая скорость речевой активности.
Эмоциональность (ЭК)		
Низкая чувствительность к, неудачам в общении, ощущение радости и уверенности в себе в процессе взаимодействия с другими людьми.	Среднеинтенсивное эмоциональное переживание в случае неудач в общении, типичная для человека чувствительность к оттенкам межличностных отношений; средневыраженная радость и уверенность в себе в процессе социального взаимодействия.	Высокая чувствительность (ранимость) в случае неудач в общении, ощущение постоянного беспокойства в процессе социального взаимодействия; неуверенность, раздражительность в ситуации общения.

Контрольная шкала (Кш)

Контрольная шкала варьируется от 6 до 24 баллов. При значениях *от 6 до 17 баллов* испытуемые характеризуются более или менее адекватным восприятием своего поведения. Испытуемые с высокими значениями по данной шкале (*18-24 балла*) из обработки исключаются, поскольку у них наблюдается явно неадекватная оценка поведения. В своих ответах они стремятся выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

Индексы и типы

Для решения ряда научных и научно-практических задач необходимо учитывать не только значение того или иного отдельного формально-динамического свойства, но и индексы и *темпераментальные типы*, отражающие различную степень интеграции формально-динамических свойств индивидуальности. Исходя из содержания корреляционных и факторных связей между шкалами ОФДСИ, нами предложены следующие 6 наиболее важных индексов *формально-динамических свойств человека*.

Индексы активности

1. *Индекс психомоторной активности (ИПА)* равен сумме баллов активностных шкал в психомоторной сфере.

$$\text{ИПА} = \text{ЭРМ} + \text{ЭМ} + \text{СМ}$$

ИПА варьирует от 36 до 144. Среднее значение (норма) равно 90 +/- 12, т.е. От 78 до 102.

2. *Индекс интеллектуальной активности (ИИА)* равен сумме баллов активностных шкал в интеллектуальной сфере.

$$\text{ИИА} = \text{ЭРИ} + \text{ПИ} + \text{СИ}$$

ИИА варьирует от 36 до 144. Среднее значение (норма) равно 90 +/- 12, т.е. От 78 до 102.

3. *Индекс коммуникативной активности (ИКА)* равен сумме баллов активностных шкал в коммуникативной сфере.

$$\text{ИКА} = \text{ЭРК} + \text{ПК} + \text{СК}$$

ИКА варьирует от 36 до 144. Среднее значение (норма) равно 90 +/- 12, т.е. От 78 до 102.

4. *Индекс общей активности (ИОА)* равен сумме баллов всех активностных шкал во всех трех сферах.

$$\text{ИОА} = \text{ИПА} + \text{ИИА} + \text{ИКА}$$

ИОА варьирует от 108 до 432. Среднее значение (норма) равно 180 +/- 36, т.е. От 234 до 306.

Индекс общей эмоциональности

5. *Индекс общей эмоциональности (ИОЭ)* равен сумме всех эмоциональных шкал в трех сферах.

$$\text{ИОЭ} = \text{ЭМ} + \text{ЭИ} + \text{ЭК}$$

Среднее значение (норма) равно 90 +/- 12, т.е. От 78 до 102.

Индекс общей адаптивности

6. *Индекс общей адаптивности (ИОАД)* равен разнице баллов между индексом общей активности и индексом общей эмоциональности.

$$\text{ИОАД} = \text{ИОА} - \text{ИОЭ}$$

Индекс варьирует в пределах от -36 до 432. Среднее значение (норма) равно 180 +/- 48.

На основании вышеприведенных индексов, в принципе, можно выделить довольно большое количество вариантов темперамента. Классификация этих типов - дело будущих научных исследований, однако уже сейчас ориентировочно можно говорить о возможных 9 наиболее типичных вариантах (типах) формально-динамических свойств.

Дифференциальные типы

Для вычисления дифференциального типа темпераментального типа в определенной сфере поведения необходимо на оси ординат отложить значение индекса активности в данной сфере, а на оси абсцисс значение соответствующей эмоциональной шкалы.

Тип 1. Если значения по обеим шкалам выше нормы, т.е. активность выше 102, а эмоциональность выше 34, данный испытуемый относится к категории «**холерик**» в соответствующей сфере.

Тип 2. Если значения по обеим шкалам меньше нормы, т.е. активность меньше 70, а эмоциональность - меньше 26, то данный испытуемый - «**флегматик**».

Тип 3. Если у данного испытуемого активность выше нормы (т.е. выше 102), а эмоциональность - ниже нормы (т.е. ниже 26), то этот испытуемый - «**сангвиник**».

Тип 4. Если активность меньше нормы (т.е. меньше 78), а эмоциональность больше нормы, т.е. (больше 34), то испытуемый - «**меланхолик**» в соответствующей сфере.

Тип 5. Если испытуемый имеет «нормальное» значение по шкале активности, а по шкале эмоциональности его значения ниже нормы (т.е. меньше 26), данный испытуемый принадлежит к «**смешанному низкоэмоциональному**» типу.

Тип 6. Если испытуемый имеет «нормальное» значение по шкале

активности, а по шкале эмоциональности его значения выше нормы (т.е. больше 34), данный испытуемый принадлежит к **«смешанному высокоэмоциональному»** типу.

Тип 7. Если испытуемый по шкале активности имеет значение выше нормы (т.е. выше 102), а по шкале эмоциональности его значения находятся в пределах нормы, то данный испытуемый принадлежит к **«смешанному высокоактивному»** типу.

Тип 8. Если испытуемый по шкале активности имеет значение ниже нормы, а по шкале эмоциональности его значения находятся в пределах нормы, то данный испытуемый принадлежит к **«смешанному низкоактивному»** типу.

Тип 9. Если значения и активности и эмоциональности находятся в пределах нормы, то испытуемый принадлежит к **«неопределенному»** типу.

Общий тип темперамента

Вычисления общего типа проводятся аналогично вычислению дифференциального типа. Для этого на оси ординат отложить значения **ИОА** (*индекса общей активности*), а на оси абсцисс значение индекса **ИОЭ** (*индекса общей эмоциональности*). Названия типов те же, что и в случае дифференциальных типов.

Если оба значения выше нормы - **«холерик»**, если оба значения меньше нормы - **«флегматик»**. Если по шкале общей активности значение выше нормы, а по шкале общей эмоциональности ниже нормы - **«сангвиник»**. Если общая активность ниже нормы, а общая эмоциональность выше нормы - **«меланхолик»**. Если оба значения в пределах нормы - **«неопределенный»** тип. Если по активности значение в пределах нормы, а по общей эмоциональности выше нормы, то - **«смешанный высокоэмоциональный»** тип. Если по активности значение в пределах нормы, а по общей эмоциональности ниже нормы, то - **«смешанный низкоэмоциональный»** тип. Если по шкале общей активности значение выше нормы, а по общей эмоциональности в пределах нормы, то - **«смешанный высокоактивный»** тип. Если по шкале общей активности значение ниже нормы, а по общей эмоциональности в пределах нормы, то - **«смешанный низкоактивный»** тип.

2.1.4. Тест - опросник Г.Айзенка ЕРІ (Форма А) (адаптирован Г.И.Шмелевым)

Тест ЕРІ (Eysenck Personality Inventory) измеряет экстраверсию-интроверсию и нейротизм (эмоциональную стабильность-нестабильность) Г.Айзенк представляет всю совокупность описывающих человека черт посредством 2 главных факторов: **экстраверсии (интроверсии)** и **невротизма**.

Первый из этих факторов биополярен и представляет характеристику индивидуально-психологического склада человека, крайние полюса которой соответствуют ориентации личности либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на субъективный внутренний мир (интроверсия).

Второй фактор — **невротизм** описывает некоторое свойство-состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной устойчивости, тревожности, уровня самоуважения и возможных вегетативных расстройств.

Фактор этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной устойчивостью, зрелостью и прекрасной адаптированностью, а на другом — чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип. Большая часть людей располагаются между этими полюсами, ближе к середине (согласно нормальному распределению).

Пересечение этих 2 биполярных характеристик позволяет получать четкое отнесение человека к одному из четырех 4 темперамента.

Мануал методики диагностики темперамента Г.Айзенка EPI

1. Название	<i>Тест - опросник Г.Айзенка (EPI)</i>
2. Сокращённое название	Айзенка личностный опросник EPI (Eysenck Personality Inventory)
3. Цель исследования	Направлен на выявление экстраверсии-интроверсии, эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма).
4. Форма проведения	Испытание может проводиться как на индивидуальной, так и на групповой основе. Разработана и компьютерная версия теста.
5. Исследуемые	
6. Авторы	Г. Айзенк
7. Год издания	Опубликован в 1963 г.
8. Структура методики	Содержит 57 вопросов. Г. Айзенк разработал два варианта данной методики (А и В), которые отличаются только текстом опросника. Инструкция, ключ и обработка данных дублируются. Наличие двух форм позволяет психологу проводить повторное исследование.
9. Время проведения	Время не ограничено
10. Информация о стандартизации (ИЗДАТЕЛЬ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Айзенка личностные опросники // Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – Киев: “Наукова Думка”, 1989. С. 8-11. 2. Гильяшева И. Н. Вопросники как метод исследования личности.- В кн.: Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. - Л., 1983. - С.62-81. 3. Личностный опросник EPI (методика Г.Айзенка) / Альманах психологических тестов - М., 1995. С.217-224

Процедура проведения. Каждому испытуемому предлагается инструкция и текст опросника (**Приложение 4**). Испытуемый должен читать

вопросы по порядку, стараясь ничего не пропускать и не возвращаясь к уже пройденному.

Обработка результатов ЕРІ Г. Айзенка

Экстраверсия - интроверсия:

- «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;
- «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм:

- «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»:

- «да» (+): 6, 24, 36;
- «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

Интерпретация результатов ЕРІ

Экстраверсия:

- больше 19 - яркий экстраверт,
- больше 15 - экстраверт
- 12 - среднее значение,
- меньше 9 - интроверт,
- меньше 5 - глубокий интроверт.

Нейротизм:

- больше 19 - очень высокий уровень нейротизма,
- больше 14 - высокий уровень нейротизма,
- 9 - 13 - среднее значение,
- меньше 7 - низкий уровень нейротизма.

Ложь:

- больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,
- меньше 4 - норма.

Описание шкал

1. Экстраверсия — интроверсия

Характеризуя **типичного экстраверта**, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок.

Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2. Нейротизм

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат.

Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

С помощью опросника можно также определить тип своего темперамента. Если изобразить координаты на листе бумаги и отложить баллы (от 0 до 24) по осям устойчивость (стабильность) - нейротизм и интроверсия - экстраверсия, то сочетание характеристик укажет на тип темперамента. В верхней правой части (неустойчивые экстраверты) разместятся холерики; в правой нижней части - сангвиники; в левой нижней - флегматики и в верхней левой меланхолики. Связь факторно-аналитического описания личности с 4-мя классическими темпераментами — холерическим, сангвиническим, флегматическим, меланхолическим отражается в “круге Айзенка” (рис.1.) : по горизонтали в направлении слева направо увеличивается абсолютная величина показателя экстраверсии, а по вертикали снизу вверх уменьшается выраженность показателей стабильности.

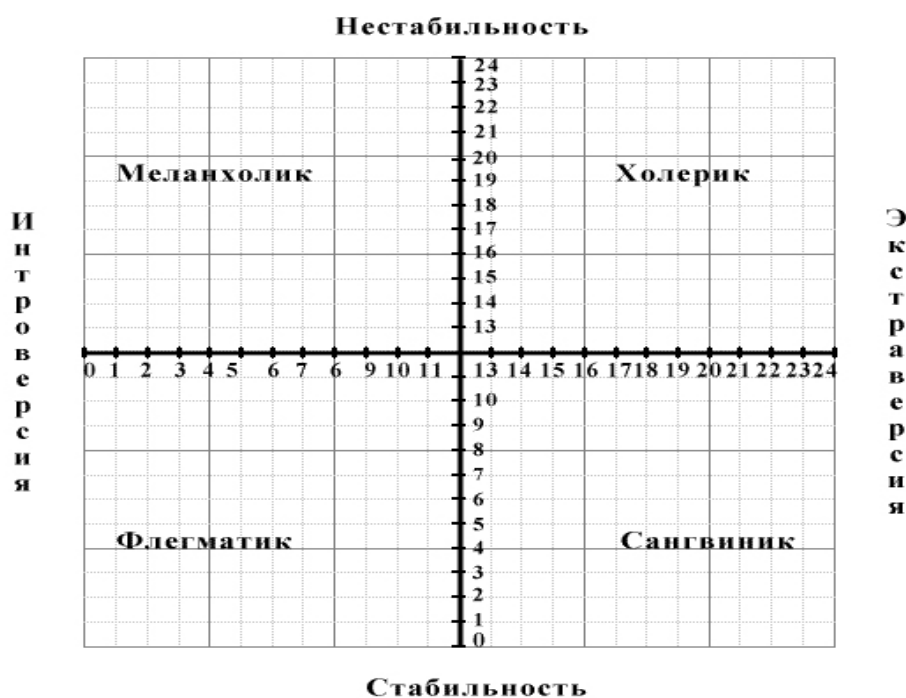
1. ХОЛЕРИК — характеризуется высоким уровнем психической активности, энергичностью действий, резкостью, стремительностью, силой движений, их быстрым темпом, порывистостью. Он склонен к резким сменам настроения, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам, иногда бывает агрессивен. При отсутствии надлежащего воспитания недостаточная

эмоциональная уравновешенность может привести к неспособности контролировать свои эмоции в трудных жизненных ситуациях.

2. САНГВИНИК — характеризуется высокой психической активностью, работоспособностью, стремительностью и живостью движений, разнообразием и богатством мимики, быстрой речью. Они стремятся к частой смене впечатлений, легко и быстро отзываются на окружающие события, общительны. Эмоции - преимущественно положительные - быстро возникают и быстро сменяются. Сравнительно легко и быстро переживают неудачи. При неблагоприятных условиях и отрицательных воспитательных влияниях подвижность может вылиться в отсутствие сосредоточенности, неоправданную поспешность поступков, поверхностность.

3. ФЛЕГМАТИК — этот тип темперамента характеризуется низким уровнем психической активности, медлительностью, невыразительностью мимики. Он нелегко переключается с одного вида деятельности на другой и трудно приспосабливается к новой обстановке. У флегматика преобладает спокойное ровное настроение. Чувства и настроения обычно отличаются постоянством. При неблагоприятных условиях у него может развиваться вялость, бедность эмоций, склонность к выполнению однообразных действий.

4. МЕЛАНХОЛИК - характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью мимики и речи, быстрой утомляемостью. Его отличают высокая эмоциональная чувствительность к происходящим с ним событиям, обычно сопровождающаяся повышенной тревожностью, глубина и устойчивость эмоций при слабом их внешнем проявлении, причем преобладают отрицательные эмоции. При неблагоприятных условиях у меланхолика может развиваться повышенная эмоциональная ранимость, замкнутость, отчужденность, боязнь новых ситуаций, людей и различного рода испытаний.



2.2. Составление прогнозов и рекомендаций по результатам психодиагностики темперамента и психодинамических свойств

Характер рекомендаций, которые могут быть даны психологом по результатам диагностики темперамента, определяется многими факторами. К их числу можно отнести специфику запроса, выявленные в ходе обследования особенности ребенка, особенности социальной среды, в которой он воспитывается.

А.Л. Венгер [4] предлагает следующую классификацию часто встречающихся типов рекомендаций при работе с детьми и их родителями:

Общевозрастные и общепедагогические рекомендации, определяемые не столько индивидуальными особенностями ребенка и конкретной проблемой, сколько недостаточным знакомством родителей и других взрослых с общими закономерностями психического развития. Подобные рекомендации могут относиться как к развитию когнитивных процессов, так и к личностным и эмоциональным особенностям ребенка, к его поведенческим проявлениям.

Симптоматические рекомендации, направленные на решение частной психологической проблемы, стоящей за жалобами клиента. Это могут быть советы по преодолению определенных поведенческих проявлений (например, агрессивных), по развитию отдельных психических функций (например, внимания) и т.п.

Индивидуализированные рекомендации, определяемые специфическими психологическими особенностями ребенка и сложившейся у него системой взаимоотношений с окружающими. Они также могут относиться к разным сферам психики и поведения.

Диспетчерские рекомендации, предполагающие обращение к другим специалистам. Наиболее часто приходится направлять клиента к врачу (психиатру, невропатологу), к дефектологу, в социальные службы.

Все четыре типа рекомендаций, выявленных А.Л. Венгером, скорее всего, будут востребованы в тех ситуациях, когда за помощью к психологу обратились родители ребенка, имеющие определенные жалобы.

Хочется отметить, что по итогам диагностики могут быть выработаны рекомендации для других специалистов, работающих с ребенком – педагогов, воспитателей. Суть таких рекомендаций заключается в том, чтобы показать, какие именно индивидуальные особенности ребенка следует принять во внимание при организации учебно-воспитательного процесса, а также каким образом их можно учитывать.

Если поступивший на диагностику запрос был вызван необходимостью дифференциации учащихся по группам с целью дальнейшего распределения их в различные типы классов, для подбора им соответствующих учебных программ и т.д., то суть рекомендаций психолога будет иной: по итогам

диагностического обследования он выносит обоснованное решение, какая учебная программа в большей степени соответствует особенностям личности ребенка.

Перечисленные типы рекомендаций, скорее всего, могут быть использованы и в других диагностических ситуациях, а не только при работе с детьми.

Таким образом, *на основе результатов психодиагностики можно давать рекомендации научить человека развивать его положительные стороны и преодолевать отрицательные.*

Так, для *сангвиника* характерны легкомысленность, разбросанность, переоценка своих возможностей, нежелание доводить начатое дело до конца, недостаточная глубина и устойчивость чувств. Ему необходимо помочь воспитать в себе такие качества, как усидчивость, устойчивость интересов, изживать беспечность, легкомысленность, учиться доводить начатое дело до конца, используя соответствующие приемы – строгость, систематический контроль.

Холерик отличается раздражительностью, грубостью, резкостью, несдержанностью, поэтому ему следует развивать тормозной процесс, воспитывать сдержанность, последовательность, аккуратность, доброжелательность. Приемы: похвала, мягкие, спокойные, но твердые требования; ни в коем случае нельзя говорить с ним на повышенных тонах, так как это усиливает возбуждение.

Флегматик – вялый, пассивный, ленивый, медлительный, безучастный, инертный человек. Ему необходимо развивать подвижность, умение легко переходить от одного дела к другому, стимулировать активность, общительность, жизнерадостность, изживать равнодушие, преодолевать инертность. Основной прием – твердые требования.

Меланхолику свойственны упадничество, отсутствие бодрости, нерешительность, колебания, вялость, пассивность, замкнутость, излишняя застенчивость. Ему надо развивать общительность, подвижность, активность. Меланхолика следует привлекать к работе коллектива. Приемы: чуткое и доброжелательное отношение, похвала, одобрение, мягкие воздействия. Категорически не показана строгость.

Последним шагом диагностической процедуры является проведение консультации по итогам диагностики. Консультация по итогам диагностики включает, во-первых, ознакомление клиента с содержанием заключения и, во-вторых, знакомство с разработанными *рекомендациями*.

2.2.1. Рекомендации по работе с детьми с различным видом темперамента.

Рекомендации по работе с детьми с сангвиническим типом темперамента:

1. Создание условий для формирования успеха в учебной деятельности в сфере интересов (можно подбадривать, но не перехваливать).

2. Выявить круг его интересов и своевременно направлять в нужную деятельность (спортивные секции, танцевальный кружок).

3. Организовать учебную деятельность так, что бы основные и более сложные задания выполнялись в первую очередь, (причем сначала гуманитарные, а затем точные науки).

Рекомендации по работе с детьми холерического типа темперамента:

1. Оказание ребенку помощи в поисках друга или подруги;
2. эмоциональное общение (выслушайте ребенка, уделите ему как можно больше внимания и времени);

3. «Разбавление» интеллектуальных занятий, чем-то более эмоционально-насыщенным.

4. ограничение речевого потока подростка и стимулирование продуктивной деятельности.

5. Вырабатывать усидчивость, путем вовлечения в рисование, конструирование.

6. общение спокойным доброжелательным голосом.

Рекомендации по работе с детьми флегматического типа темперамента:

1. поддерживать и повышать самооценку, не допуская формирование негативной самооценки

2. стимулировать к различному роду деятельности, создавая ситуацию успеха.

3. формирование позитивной «Я - концепции», навыков коммуникации, конструктивного общения, устойчивых интересов.

Рекомендации по работе с детьми меланхоличного типа темперамента:

1. поддержка; развитие познавательной активности, интереса к окружающему миру;

2. формирование позитивной «я - концепции» в условиях благоприятной атмосферы тепла и принятия (их необходимо выслушать, погладить, уделить внимание);

3. поддержание мотивационной направленности в учебной деятельности.

2.3. Практические задания

Задание 1. Дайте рекомендации маме, у которой ребенок:

Холерик _____

Сангвиник _____

Меланхолик _____

Флегматик _____

Задание 2. К вам обратилась учительница младших классов за помощью в оптимизации учебной деятельности проблемного ученика. Дайте ей рекомендации, если известно, что он:

Холерик _____

Сангвиник _____

Меланхолик _____

Флегматик _____

Задание 3. Соотнесите личностные характеристики и типы темперамента:

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1. легко расстраиваемый | 17. общительный |
| 2. оптимистичный | 18. необщительный |
| 3. управляемый | 19. контактный |
| 4. тревожный | 20. разговорчивый |
| 5. импульсивный | 21. отзывчивый |
| 6. доброжелательный | 22. спокойный |
| 7. ригидный | 23. тихий |
| 8. склонный к суждениям | 24. непринужденный |
| 9. активный | 25. ровный |
| 10. рассудительный | 26. беспокойный |
| 11. пессимистичный | 27. склонный к лидерству |
| 12. сдержанный | 28. жизнерадостный |
| 13. изменчивый | 29. внушающий доверие |
| 14. осмотрительный | 30. чувствительный |
| 15. возбудимый | 31. несклонный к беспокойству |
| 16. пассивный | 32. агрессивный |

Сангвиник _____

Холерик _____

Флегматик _____

Меланхолик _____

Задание 4. Опишите типичные поведенческие проявления экстраверта, интроверта, эмоционально-стабильных и нейротических лиц.

Экстраверт _____

Интроверт _____

Эмоционально-стабильные лица _____
 Нейротические лица _____

Задание 5. Вам предлагается список психических свойств личности.

Ознакомьтесь с ними, выберите и подчеркните те свойства, которые можно отнести к свойствам темперамента.

Честный, чувствительный, противоречивый, легкоранимый, заботливый, энергичный, открытый, доброжелательный, деловитый, грубый, утомляемый, разговорчивый, религиозный, активный, хитрый, гордый, замкнутый, ленивый, вульгарный, пассивный, быстрая речь, дружелюбный, добрый, скромный, гостеприимный, открытый, трудолюбивый, покладистый, спокойный, отзывчивый, ищущий одобрения, импульсивный, доверчивый, ответственный, снисходительный, хвастливый, сообразительный, безалаберный, готовый к риску, ригидный, критичный, властный, расчетливый, лабильный, независимый, зависимый от других, богатая мимика, стремящийся к успеху, неуверенный, скептический, предусмотрительный, завистливый, обидчивый, романтичный, беспощадный, мнительный, ярко и глубоко переживающий.

Соотнесите каждую выбранную характеристику со шкалами ОФДСИ В.М. Русалова.

1. Эргичность психомоторная (ЭРМ)
2. Эргичность интеллектуальная (ЭРИ)
3. Эргичность коммуникативная (ЭРК)
4. Пластичность психомоторная (ПМ)
5. Пластичность интеллектуальная (ПИ)
6. Пластичность коммуникативная (ПК)
7. Скорость психомоторная (СМ)
8. Скорость интеллектуальная (СИ)
9. Скорость коммуникативная (СК)
10. Эмоциольнальность психомоторная(ЭМ)
11. Эмоциональность интеллектуальная (ЭИ)
12. Эмоциональность коммуникативная (ЭК)

Задание 6. Ознакомившись с содержанием свойств темперамента по В.М. Русалову, охарактеризуйте эргичность, пластичность, скорость и эмоциональность в сферах предметной и коммуникативной деятельности героев следующих ситуаций:

Молодой человек, работая в МЧС, настолько погрузился в свою профессию, что постоянно требует большей нагрузки, чем это предусмотрено. Работа в выходные, ночью, при чрезвычайных происшествиях и т.п. При этом его часто охватывает безумная тоска по дому, по семье и тогда он стремится больше времени провести дома с семьей, наслаждаясь ролью мужа и отца. Через пару дней в нем опять просыпается страсть к работе, и он опять душой и телом весь в работе.

Сергей, 17 лет, с детства занимается футболом, но все это любительское увлечение. Небольшой городок, в котором он живет, не представляет возможностей заниматься этим видом спорта профессионально. Но и уехать из родного города он не может из-за больной мамы. Он страдает из-за невозможности реализовать свою мечту и испытывает горечь, обиду и даже злость, особенно при просмотре футбольных матчей.

Марина с детства мечтала быть врачом. Но получив диплом и устроившись в больницу, она никак не может вжиться в роль врача. Ей никак не удается завоевать ни доверия пациентов, ни уважения врачебного персонала и поэтому она становится более скованной и безразличной, страдает от чувства неполноценности и испытывает отвращение к работе в больнице.

Задание 7. Опишите, какие трудности могут возникнуть при адаптации к новому классу у Виталия С., 14 лет, если у него:

1. Высокие показатели по шкале «Социальная эмоциональность»
2. Низкие показатели по шкале «Интеллектуальная пластичность»
3. Высокие показатели по шкале «Психомоторная эмоциональность»
4. Низкие показатели по шкале «Предметная эргичность»

Дайте рекомендации для каждой ситуации:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Контрольные вопросы:

1. Раскройте содержание понятия «психодиагностика темперамента».
2. Назовите методики психодиагностики темперамента и психодинамических свойств для детей и подростков с указанием направленности их применения.
3. Назовите методики психодиагностики темперамента и психодинамических свойств для взрослых с указанием направленности их использования в практике.

4. Перечислите основные адаптированные русскоязычные методики психодиагностики темперамента.
5. Опишите мануал методики диагностики темперамента Я.Стреляу.
6. Мануал методики диагностики структуры темперамента В.М.Русалова (ОСТ).
7. Опишите мануал методики диагностики формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М.Русалова.
8. Мануал методики диагностики темперамента Г.Айзенка ЕРІ.
9. Определите характер рекомендаций по результатам психодиагностики темперамента и психодинамических свойств.

Литература

1. Темперамент и характер: Психологическая диагностика. – М.: Изд-во ВЛАДОС ПРЕСС, 2001. – 336 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер, 2005. – 530 с.
3. Венгер А.Л. Структура психологического синдрома // Вопросы психол. 1994. N 4. – С. 82-92.
4. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. – М.: Генезис, 2001. – Ч. 1. – 160 с. – Ч. 2. – 128 с.
5. Личностный профиль по Айзенку. Руководство к сокращенному варианту (Eysenk Personality Profiler – Sort). — «Когито-центр», М., 1999.
6. Методика изучения свойств нервной системы учащихся / Сонин В.А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. – СПб., 2004. С.80-84.
7. Моисеева О.Ю. Психодиагностика индивидуальных особенностей личности. Часть 1. Психодиагностика темперамента: Учеб. пособие. Владивосток: Мор. гос. унт, 2002. 52 с.
8. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / Под ред. С.Я. Райгородского. – Самара: Бахрах, 1998.- 672 с.
9. Ратанова Т.А. Психодиагностические методы изучения личности: Учебное пособие / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. - М.: МПСИ: Флинта, 2005. – 351 с.
- 10.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1996. С.131-137.
- 11.Русалов В. И. Опросник структуры темперамента. – М., 1992.
- 12.Русалов В.М. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности человека (ОФДСИ). М.: ИП РАН, 2004. – 136 с.
- 13.Стреляу Я., Митина О., Завадский Б., Бабаева Ю., Менчук Т. Методика диагностики темперамента (формально-динамических характеристик поведения): Учебно-методическое пособие. М.: Смысл, 2009. – 104 с.
- 14.Тип поведенческой активности. Пособие для врачей. – СПб, 1995.
- 15.Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-

психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. - 490 с.

16. Cloninger C. R., Przybeck T. R., Svrakic D. M., Wetzel R. D. The Temperament and Character Inventory (TCI): a guide to its development and use. St-Louis, 1994.

Электронные ресурсы

http://b-t.com.ua/test_ayzenk_opis.html - Кто такой Холерик?! Кто такой Сангвиник?! Кто такой Флегматик?! Кто такой Меланхолик?! Или подробнее о темпераментах

<http://psylab.info> - энциклопедии психодиагностики.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика диагностики темперамента Я.Стреляу

Инструкция: Предлагаемые вопросы относятся к различным свойствам темперамента. Ответы на эти вопросы не могут быть хорошими или плохими, так как каждый темперамент обладает своими достоинствами. Отвечать на вопросы следует в той последовательности, в которой они расположены, не возвращаясь к ранее данным ответам. На каждый вопрос следует дать один из трех ответов: «да», «нет», или «не знаю» (?). Ответ «не знаю» следует давать тогда, когда трудно остановиться на «да» или «нет».

1. Легко ли Вы сходитесь с людьми?
2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующие распоряжения?
3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления после утомительной работы?
4. Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли Вы во время спора от неделовых, эмоциональных аргументов?
6. Легко ли Вам втянуться в работу после продолжительного перерыва, например, после отпуска или каникул?
7. Забываете ли Вы об усталости, если работа Вас полностью поглощает?
8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?
9. Засыпаете ли Вы легко и одинаково, ложась в разное время суток?
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. Умеете ли Вы терпеливо объяснять?
13. Любите ли Вы работу, требующую умственного напряжения?
14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Способны ли Вы, когда требуется, воздерживаться от проявлений своего превосходства?
17. Ведете ли Вы себя естественно в присутствии незнакомых людей?
18. Трудно ли Вам сдерживать свою злость или раздражение?
19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
20. Умеете ли Вы, когда требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли Вы беретесь за ответственную работу?
22. Влияет ли обычно окружение на Ваше настроение?
23. Способны ли Вы переносить поражения?
24. Разговариваете ли Вы в присутствии кого-либо, чьим мнением особенно дорожите, столь же свободно, как обычно?
25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в вашем

распорядке дня?

26. Есть ли у Вас на все “готовые ответы”?

27. В состоянии ли вы вести себя спокойно, когда ждете важного решения (например: результат вступительных экзаменов или поездки за границу)?

28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?

29. Обладаете ли Вы так называемой “быстрой реакцией”?

30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру есть к походке или манере есть людей более медлительных?

31. Быстро ли Вы засыпаете?

32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?

33. Легко ли Вам испортить настроение?

34. Трудно ли Вам оторваться от работы?

35. Умеете ли Вы воздерживаться от разговора, если это мешает другим?

36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?

37. Легко ли Вы срабатываетесь с людьми?

38. Всегда ли, если Вам предстоит что-нибудь важное, Вы обдумываете свои поступки?

39. В состоянии ли Вы, читая текст, проследить с начала до конца ход мыслей автора?

40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?

41. Воздерживаетесь ли Вы от доказательства неправоты собеседника, если это по тем или иным причинам нецелесообразно?

42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?

43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?

44. Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?

45. Можете ли вы работать ночью, если работали днем?

46. Быстро ли Вы читаете беллетристику?

47. Часто ли Вы можете отказаться от своих намерений, если возникает препятствие?

48. Умеете ли Вы держать себя в руках, если этого требуют обстоятельства?

49. Просыпаетесь ли Вы быстро, без труда?

50. В состоянии ли Вы воздержаться от мгновенной импульсивной реакции?

51. Трудно ли Вам работать при шуме?

52. Умеете ли Вы, когда это необходимо, воздерживаться от того, чтобы “резать правду-матку”?

53. Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, встречей с начальством и т. п. ?

54. Любите ли Вы частые перемены?

55. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?

56. Восстанавливаете ли Вы силы полностью после ночного отдыха, тяжело проработав весь предыдущий день?

57. Избегаете ли Вы занятий, требующих выполнения в непродолжительный срок разнородных действий?

58. Самостоятельно ли Вы обычно боретесь с трудностями?

59. Перебиваете ли Вы собеседника?
60. Прыгнули ли бы Вы в воду, не умея плавать, чтобы спасти утопающего?
61. В состоянии ли Вы напряженно работать, заниматься?
62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?
63. Имеет ли для Вас значение постоянное место на работе, за столом, на лекции и т. п. ?
64. Легко ли Вам переходить от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли Вы все “за” и “против”, прежде чем принять важное решение?
66. Легко ли Вы преодолеваете препятствия?
67. Заглядываете ли Вы в чужие письма, вещи?
68. Скучно ли Вам во время стереотипных (всегда одинаково протекающих) действий, занятий?
69. Соблюдаете ли Вы правила поведения в общественных местах?
70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа от лишних движений, жестикуляции?
71. Любите ли Вы оживленную обстановку?
72. Любите ли Вы деятельность, требующую больших усилий?
73. В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли Вы занятия, работу, требующую быстрых движений?
75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?
76. Встаете ли Вы, если нужно, сразу после того, как проснулись?
77. Способны ли Вы, если требуется, окончив полученную работу, терпеливо ждать, пока не кончат свою работу другие?
78. Способны ли Вы после того, как увидели что-то неприятное, действовать так же четко, как обычно?
79. Быстро ли Вы просматриваете ежедневные газеты?
80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
81. Можете ли Вы, не выславшись, нормально работать?
82. В состоянии ли Вы длительное время работать без перерыва?
83. В состоянии ли Вы работать, если у Вас болит голова, зуб и т. п. ?
84. В состоянии ли Вы, если это необходимо, спокойно окончить работу, зная, что Ваши товарищи развлекаются или ждут Вас?
85. Отвечаете ли Вы, как правило, быстро на неожиданные вопросы?
86. Говорите ли Вы обычно быстро?
87. Можете ли Вы спокойно работать, если ждете гостей?
88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием убедительных доводов?
89. Терпеливы ли Вы?
90. В состоянии ли Вы приспособиться к ритму работы более медленного человека?
91. Умеете ли Вы спланировать работу, чтобы выполнить несколько совместных действий?
92. Может ли веселая компания изменить Ваше настроение?
93. Умеете ли Вы без особого труда выполнить несколько действий

одновременно?

94. Сохраняете ли Вы психологическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?

95. Нравится ли Вам работа, требующую множества разнообразных манипуляций?

96. Сохраняете ли Вы спокойствие, когда страдает кто-нибудь из близких Вам людей?

97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных ситуациях?

98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой, либо незнакомой компании?

99. Можете ли Вы сразу прервать разговор, если это требуется (например: начало сеанса, лекции)?

100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других?

101. Любите ли Вы часто менять род работы?

102. Любите ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь из ряда вон выходящее?

103. Воздерживаетесь ли Вы от неуместных улыбок?

104. Начинаете ли Вы работать сразу интенсивно?

105. Решаетесь ли Вы выступить против общепринятого мнения, если Вам кажется, что Вы правы?

106. В состоянии ли Вы преодолеть временную депрессию?

107. Засыпаете ли Вы с трудом, сильно устав от умственной работы?

108. В состоянии ли Вы спокойно долго ждать (например, очереди)?

109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?

110. Можете ли Вы спокойно аргументировать свои доводы во время резкого разговора?

111. В состоянии ли Вы мгновенно реагировать в неожиданной ситуации?

112. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом попросят?

113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?

114. Умеете ли Вы интенсивно работать?

115. Охотно ли Вы меняете места отдыха, развлечения?

116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?

117. Спешите ли Вы на помощь в несчастных случаях?

118. Воздерживаетесь ли Вы от выкриков, жестов на спортивных мачтах, в цирке?

119. Любите ли Вы работу, занятия, требующие частых разговоров с разными людьми?

120. Владете ли Вы своей мимикой (гримасы, иронические усмешки и т. п.)?

121. Любите ли Вы работу, требующую четких, энергичных движений?

122. Считаете ли Вы себя смелым?

123. Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычных ситуациях?

124. Умеете ли Вы преодолевать уныние, вызванное неудачей?

125. Если Вас об этом просят, в состоянии Вы долгое время стоять (сидеть) спокойно?
126. В состоянии ли Вы подавить свое веселье, если в это может кого-нибудь задеть?
127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли Вас вывести из себя?
129. Соблюдаете ли Вы без особого труда обязательные в Вашей среде правила поведения?
130. Любите ли Вы выступать публично?
131. Приступаете ли Вы к работе обычно быстро, без длительной подготовки?
132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя своей жизнью?
133. Энергичны ли Ваши движения?
134. Охотно ли Вы выполняете общественную работу?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Опросник структуры темперамента В.М. Русалова (ОСТ)

Инструкция: Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выяснение 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" или "плохих" ответов. Если Вы выбрали ответ "да", поставьте крестик (галочку).

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 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 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 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 людьми?
31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?
32. Все ли Ваши привычки хороши, 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 переключаться от одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли Вы преувеличивать в своём воображении негативное отношение близких 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 Вам люди указывают на Ваши недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряжённой 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, связанные с работой?
48. Сосёт 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 своё 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 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 своё 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 различных 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 своё мнение?
82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно вы предпочитаете лёгкую 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 своём 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, трудоёмкую 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 берётесь за выполнение новых заданий?
102. Устаёте 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?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ)

Инструкция: Вам предлагается ответить на 150 вопросов, направленных на выяснение Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить самые типичные ситуации и дайте первый естественный ответ, который придет Вам на ум. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «плохих» и «хороших» ответов. Поставьте «крестик» или «галочку» в той графе, которая соответствует утверждению, наиболее правильно описывающему Ваше поведение:

1. Я часто испытываю потребность в движении.
2. Я не ищу новых решений известных проблем.
3. Я постоянно хочу приобретать новые знания.
4. В свободное время я с удовольствием занимаюсь физическим трудом.
5. Я быстро считаю «в уме».
6. Я сильно переживаю, когда сдаю экзамен менее успешно, чем ожидал (а).
7. Я предпочитаю уединение большой компании.
8. Мне легко одновременно выполнять несколько дел, например, смотреть телевизор и читать.
9. Мне легко выполнять умственную работу, требующую длительного внимания.
10. Я переживаю, когда выполняю задание не так, как следовало бы.
11. Я - легок(ка) на подъем.
12. Я огорчаюсь, когда обнаруживаю свои ошибки при выполнении интеллектуальной работы.
13. Я легко переключаюсь с одного дела на другое, занимаясь ручной работой.
14. Я быстро решаю арифметические задачи.
15. Я без труда включаюсь в разговор.
16. Я - подвижный человек.
17. Я устаю от длительной умственной работы.
18. Я легко переключаюсь с решения одной проблемы на другую.
19. Я предпочитаю быструю ходьбу.
20. Моя речь медленна и нетороплива.
21. Я часто высказываю свое мнение, не подумав.
22. Я огорчаюсь, если мне не удастся что-то смастерить самому(ой).
23. Я люблю интеллектуальные игры, в которых требуется быстрое принятие решения.
24. Я испытываю неудобство из-за того, что у меня плохой почерк.
25. Я часто испытываю опасение от того, что могу не справиться с работой, требующей умственного напряжения.
26. Я - ранимый человек.
27. Я неохотно выполняю срочную умственную работу.
28. Я часто не могу заснуть от того, что мне не удастся найти решение какой-либо проблемы.

29. Я всегда выполняю свои обещания независимо от того, удобно мне это или нет.
30. Я огорчаюсь, поспорив с друзьями.
31. У меня портится настроение, когда я долго не могу решить какую-либо проблему.
32. Мне легко заниматься физическим трудом длительное время.
33. Я чувствовал(а) бы себя дискомфортно, если бы на длительное время был(а) бы лишен(а) возможности общения с людьми.
34. Я никогда не опаздывал(а) на свидание или на работу.
35. У меня много друзей и знакомых.
36. Я регулярно читаю о новых достижениях науки и техники.
37. Я сильно волнуюсь перед предстоящим экзаменом.
38. Обычно мои мысли текут неторопливо.
39. Мне нравится мастерить вещи своими руками.
40. Я успешно выполняю работу, требующую тонких и скоординированных движений.
41. Мне легко готовиться к нескольким экзаменам одновременно.
42. Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
43. Моя речь часто опережает мои мысли.
44. Я склонен(на) преувеличивать свои неудачи, связанные с умственной деятельностью.
45. Я люблю участвовать в спортивных играх, требующих быстрых движений.
46. Во время беседы мои мысли часто перескакивают с одной темы на другую.
47. Мне легко было бы сдать два экзамена в один день.
48. Я чувствую в себе избыток интеллектуальной энергии.
49. Мне нравятся игры, требующие быстроты и ловкости движений.
50. Мне трудно говорить быстро.
51. Мне легко завязывать знакомства первым.
52. Я испытываю досаду, когда у меня не хватает ловкости для участия в спортивных играх на отдыхе.
53. Я быстро думаю, находясь в любой ситуации.
54. Работа, требующая полной отдачи умственных сил, отталкивает меня.
55. Я огорчаюсь от того, что пишу медленно и иногда не успеваю записывать необходимую информацию.
56. Я переживаю, когда меня не понимают в разговоре.
57. Я говорю свободно, без запинок.
58. Я охотно выполняю физическую работу.
59. Мне легко выполнять одновременно несколько заданий, требующих умственного напряжения.
60. Я предпочитаю заниматься работой, не требующей большой физической нагрузки.
61. Я сильно волнуюсь во время экзамена.
62. Мне требуется много времени, чтобы разобраться в той или иной

проблеме.

63. Как правило, я не вступаю в общение с малознакомыми людьми.
64. Я легко обучаюсь ремеслу (рукоделию).
65. Мне нравятся задачи на «смекалку».
66. Я предпочитаю однообразную физическую работу.
67. Нередко я конфликтую с друзьями из-за того, что говорю, не подумав.
68. Я предпочитаю постоянно находиться среди людей.
69. Я пишу быстро.
70. Я быстро устаю от физической работы.
71. Я - разговорчивый человек.
72. Иногда я преувеличиваю негативное отношение к себе со стороны своих близких.
73. У меня часто портится настроение из-за того, что сделанная мною вещь оказывается не совсем удачной.
74. Я легко обижаюсь, если мне указывают на мои недостатки.
75. Во время физической работы я часто делаю перерывы для отдыха.
76. Мне нравится разнообразный ручной труд.
77. Мне легко внести оживление в компанию.
78. Я испытываю тревогу, переходя улицу перед движущимся транспортом.
79. Мне легко провести прямую линию от руки (без линейки).
80. Я могу, не раздумывая, задать вопрос незнакомому человеку.
81. Меня раздражает быстрая речь собеседника.
82. Я с удовольствием выполняю умственную работу.
83. Я считаю свои движения медленными и неторопливыми.
84. Многие считают меня физически сильным.
85. Когда я оживленно рассказываю о чем-то, я прибегаю к мимике и жестам.
86. У меня бывают мысли, которые мне не хотелось бы сообщать окружающим.
87. Для подготовки к экзаменам я трачу времени меньше, чем другие.
88. В моей речи много длительных пауз.
89. Меня огорчает то, что я физически менее развит(а), чем хотелось бы.
90. Я сильно волнуюсь перед ответственным разговором.
91. Я устаю, когда приходится долго говорить.
92. Я чувствую в себе избыток физических сил.
93. Движения моих рук быстры и стремительны.
94. Я свободно чувствую себя в большой компании.
95. Мне нравятся задачи, требующие постоянного переключения внимания.
96. Я предпочитаю задания, не связанные с большой умственной нагрузкой.
97. Я предпочитаю решить задачу до конца, прежде чем взяться за другую.
98. Даже находясь в тесном кругу друзей, я остаюсь молчаливым.
99. В работе по хозяйству я легко переключаюсь с одного дела на другое.
100. Я считаю себя мастером на все руки.
101. Я легко высказываю свои мысли в присутствии незнакомых людей.
102. Я довольно быстро выполняю физическую работу.
103. Меня огорчают незначительные ошибки, допущенные при решении

- какой-либо задачи.
104. Я быстро читаю вслух.
 105. Я переживаю из-за того, что у меня нет достаточно выраженных способностей для овладения интересующим меня ремеслом.
 106. Я основательно планирую предстоящую умственную работу, чтобы избежать возможных ошибок.
 107. Я не отличаюсь оригинальностью в решении задач.
 108. Меня огорчает, что я недостаточно хорошо владею ремеслом (рукоделием).
 109. Я сильно волнуюсь, когда мне приходится выяснять отношения с друзьями.
 110. Я нуждаюсь в людях, которые меня ободряют и утешают.
 111. Я стараюсь избегать тяжелой физической работы.
 112. В свободное время меня тянет пообщаться с людьми.
 113. Я предпочитаю подумать, взвесить, и лишь потом высказаться.
 114. На вечеринках и в компаниях» держусь обособленно.
 115. Я без особого труда смог(ла) бы начертить сложную геометрическую фигуру.
 116. В компании я обычно начинаю разговор первым.
 117. Я легко воспринимаю быструю речь.
 118. У меня медленные движения, когда я что-нибудь мастерю.
 119. Я быстро решаю головоломки.
 120. Длительная подготовка к экзаменам утомляет меня.
 121. Я иногда сплетничаю.
 122. Я предпочитаю выполнять физическую работу в быстром темпе.
 123. Мне нравится быстро говорить.
 124. Когда я выполняю работу, требующую тонкой координации движений, я испытываю некоторое волнение.
 125. Я люблю бывать в больших компаниях.
 126. Я не стараюсь избегать конфликтов.
 127. Я способен(а) выполнять длительную физическую работу без утомления.
 128. Мне приятны быстрые движения.
 129. Я люблю уединение.
 130. Мне легко настроиться на выполнение нового задания.
 131. Мне с трудом удалось бы сделать нужную вещь своими руками.
 132. Я считаю себя физически сильным человеком.
 133. Я предпочитаю работу, не требующую отдачи интеллектуальных сил.
 134. Мне трудно удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи.
 135. Я с легкостью могу обратиться с просьбой к другому человеку.
 136. Мне нравится работа, не требующая быстрых движений.
 137. Я предпочитаю медленный, спокойный разговор.
 138. Я испытываю чувство обиды от того, что окружающие меня люди, как мне кажется, обходятся со мной хуже, чем следовало бы.
 139. Умственная работа для меня более привлекательна, чем физическая.
 140. Обычно я дочитываю книгу до конца, прежде чем взяться за новую.

141. В ручном труде меня раздражают малейшие неполадки.
142. Я обычно медленно выполняю интеллектуальные задания.
143. Я люблю много читать.
144. Когда я что-то мастерю, я обращаю внимание даже на незначительные погрешности.
145. Многие считают, что я - довольно сообразительный человек.
146. В разговоре я легко обижаюсь по пустякам.
147. Приступая к решению даже несложной задачи, я испытываю чувство неуверенности.
148. При общении с людьми я часто чувствую себя неуверенно.
149. Я легко пересматриваю свои решения и принимаю новые.
150. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.

Бланк ответов

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____ Дата _____

Образование _____ Возраст _____ Пол _____

Род занятий (профиль учебы) _____

Инструкция: Поставьте крестик или галочку в той графе бланка, которая соответствует утверждению, описывающему ваше поведение:

1- не характерно для меня,

2- мало характерно для меня,

3- довольно характерно для меня,

4- характерно для меня.

№	1	2	3	4	№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1					51					101				
2					52					102				
3					53					103				
4					54					104				
5					55					105				
6					56					106				
7					57					107				
8					58					108				
9					59					109				
10					60					110				
11					61					111				
12					62					112				
13					63					113				
14					64					114				
15					65					115				
16					66					116				
17					67					117				
18					68					118				
19					69					119				
20					70					120				
21					71					121				
22					72					122				
23					73					123				
24					74					124				
25					75					125				
26					76					126				
27					77					127				
28					78					128				
29					79					129				
30					80					130				
31					81					131				
32					82					132				
33					83					133				
34					84					134				
35					85					135				
36					86					136				
37					87					137				
38					88					138				
39					89					139				
40					90					140				
41					91					141				
42					92					142				
43					93					143				
44					94					144				
45					95					145				
46					96					146				
47					97					147				
48					98					148				
49					99					149				
50					100					150				

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Тест - опросник Г.Айзенка ЕРІ (Форма А) (адаптирован Г.И.Шмелевым)

Инструкция: Вам предлагаются 57 вопросов об особенностях вашего поведения и ваших чувств. Отвечайте на вопросы плюсом “да” и минусом “нет”. Работайте быстро, не затрачивая много времени на их обдумывание, так как наиболее интересна ваша первая реакция, а не результат слишком долгих раздумий. Помните, что отвечать надо на каждый вопрос. Здесь не может быть хороших или плохих ответов. Это не испытание ваших способностей, а лишь выяснение особенностей вашего поведения.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, поискам приключений, смене обстановки?
2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые понимают все, могут ободрить и утешить?
3. Вы человек беспечный, беззаботный?
4. Очень Вам трудно сказать кому-то “нет”?
5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-то предпринимать?
6. Если Вы обещаете что-либо сделать, то всегда сдерживаете свое слово?
7. Часто ли у Вас меняется настроение?
8. Обычно Вы действуете и говорите быстро, не задумываясь?
9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком, без достаточных на то причин?
10. Упорно ли Вы спорите, до конца отстаивая свою точку зрения?
11. Появляется ли у Вас чувство робости или смущения, когда хотите познакомиться с симпатичным представителем противоположного пола?
12. Выходите ли Вы иногда из себя, сердясь не на шутку?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы переживаете от того, что сделали или сказали такое, что не следовало бы?
15. Отдаете ли Вы обычно предпочтение книгам, а не встречам с друзьями?
16. Легко ли Вас обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
18. Возникают ли у вас мысли, которые вы бы хотели скрыть от других?
19. Бывает ли так, что иногда Вы так полны энергией, что все горит у вас в руках, а иногда вялы?
20. Предпочитаете ли Вы иметь меньше друзей, но зато особенно близких?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда с Вами говорят в повышенных тонах, отвечаете ли тем же?
23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?
24. Все Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и как следует повеселиться в компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас окружающие живым и веселым человеком?

28. Часто ли Вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете такое чувство, что смогли бы сделать его лучше?
29. Когда находитесь в обществе других людей, Вы больше молчите?
30. Не бывает так, что иногда Вы сплетничаете?
31. Случается так, что Вы не можете заснуть от того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочтете прочитать об этом в книге, чем спросить?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывает ли такое состояние, что Вас бросает в дрожь от волнения в какой-то экстремальной ситуации?
36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если не опасались проверки?
37. Неприятно Вам находиться в обществе, где подшучивают, насмеваются друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу неприятных событий?
41. Вы ходите медленно, не спеша?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или встречу?
43. Часто ли Вы видите кошмарные сны?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упускаете случая побеседовать даже с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-либо боли?
46. Вы бы почувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время Вы были бы лишены широкого общения с людьми?
47. Можно ли Вас назвать нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых те, которые Вам явно не нравятся?
49. Можно ли сказать, что Вы - уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, если другие указывают на Ваши ошибки в работе или личные недостатки?
51. Считаете ли вы, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Случается ли Вам говорить о вещах, в которых Вы не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы шутить?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?