# Содержание

Содержание

Введение

1. Проблема изучения темпераментного профиля личности.

1.1 История изучения темперамента.

1.2 Понятие и типы темперамента, его физиологические основы.

1.3 Методики изучения темперамента

2 Эмпирическое исследование темперамента личности.

2.1 Организация и методы исследования темперамента.

2.2 Анализ результатов тестирования.

Заключение.

Список литературы.

Рекомендации.

Приложение

**Введение**

Как известно, на земле нет людей с одинаковыми кожными узорами на пальцах рук, на дереве нет совершенно одинаковых листьев. Точно так же в природе не существует абсолютно одинаковых человеческих личностей - личность каждого человека неповторима.

Однако человек не рождается уже сложившейся личностью. Ею он становится постепенно. Но еще раньше, чем человек станет личностью, у него наблюдается индивидуальные особенности психики. Эти особенности психики весьма консервативны, устойчивы. Они образуют у каждого человека своеобразную психическую почву, на которой впоследствии, в зависимости от ее особенностей, вырастают свойства личности, присущие только данному человеку. Это значит, что психика ребенка не похожа на гладкую доску, где можно писать любые узоры, и что в процессе воспитания и обучения ребенка надо опираться на имеющиеся у него от рождения свойства. Эти свойства у всех разные. Наблюдая за поведением людей, за тем, как они трудятся, учатся и отдыхают, как реагируют на внешние воздействия, как переживают радости и горести, мы, несомненно, обращаем внимание большие индивидуальные различия людей. Одни быстры, порывисты, шумливы - другие, наоборот, медлительны, спокойны, невозмутимы. Следует отметить, что эти различия касаются не содержания личности, а некоторых внешних проявлений. Вот эта сторона характеризует понятие "темперамент".

Несмотря на то, что темперамент — один из наиболее древних терминов, введенный около двух с половиной веков тому назад Гиппократом, в психологии до сих пор нет строгого определения понятия "темперамент". В зависимости от общих концепций психики и личности разные психологи нового и новейшего времени относили к темпераменту очень различные особенности.

Противоречивость признаков темперамента у различных авторов столь велика, что еще Бэн считал темпераменты "ненужной традицией старой и нелепой выдумки". А.Ф. Лазурский, соглашаясь с Бэном, утверждал, что "учение о темпераментах в настоящее время действительно уже отжило свой век".

Итак, при разработке теории темперамента мы не можем исходить из какого-либо определенного понятия, обоснованного всеми предшествующими исследованиями. Понятие темперамента должно быть не исходной предпосылкой, а конечным результатом разработки теории темперамента. Исходной же предпосылкой этой теории должно быть описание признаков, по которым можно было бы отличить темперамент от других индивидуальных психических особенностей.

Наша исходная точка зрения заключается в следующем. Так как психика - свойство нервной системы, то и индивидуальные свойства психики, в том числе и свойства темперамента, обусловлены индивидуальными свойствами нервной системы. Поэтому первый основной признак свойств темперамента — это их обусловленность свойствами нервной системы.

В основу практического исследования в данной работе положим следующее предположение: темпераментный профиль человека содержит черты присущие различным темпераментам. Преобладающий тип получается при сопоставлении черт четырех типов темперамента.

Один из наиболее надежных методических путей психологического исследования заключается в систематическом сопоставлении и координации физиологического и психологического исследований. С этой целью испытуемым были предложены несколько тестов.

В ходе исследования было проведено пять тестов. Проводились исследования в разное время и их целью было определение типа нервной системы и типа темперамента, а так же определение характеристичесих черт. Для исследования были выбраны темпинг-тест, тест-опросник Айзенка, методика определения акцентуации характера по методу Шмишека, профессиональная методика определения темперамента (компьютерный вариант) по методу интегральной диагностики, опросник для изучения темперамента Я. Стреляу

Темперамент оказывает сильное влияние на характер человека, на его поведение, а также на общую работоспособность. Именно поэтому изучение типов темперамента, их влияния на деятельность, оказывается не только полезным, но и необходимым.

# Проблема изучения темпераментного профиля личности

## 1.1 История изучения темперамента

Первые попытки проанализировать структуру черт темперамента предпринимались еще в самом начале века. В 1906 г. голландские исследователи Г. Хейманс и Е. Вирсме оценили разные поведенческие особенности более чем у 2000 человек. На основании этих данных они выделили 3 основных характеристики темперамента. Первая из них представляет собой эмоциональность (частоту возникновения эмоциональных реакций и их интенсивность). Вторая - связана с активностью в разных социальных ситуациях. Третья - свидетельствует об относительном преобладании первичных или вторичных функций. Смысл этой третьей характеристики станет ясен, если вспомнить уже описанную ранее типологию Гросса: преобладание первичных функций свидетельствует о сильной реакции на возникающие во внешней среде стимулы, преобладание вторичных функций - о слабой непосредственной реакции, сочетающейся с длительным ее сохранением. В конце 40-х годов начинают проводиться факторно-аналитические исследования, выполненные по той же логике: достаточно произвольно отбираются разные поведенческие характеристики, составляется опросник для их диагностики, данные опроса больших групп испытуемых факторизуется. Характеристики темперамента, выделенные таким образом, в значительной степени различались у разных авторов - и по количеству, и по содержанию. Так, например, С. Берт наиболее существенными для темперамента считал три характеристики, относящиеся к эмоциональной сфере. Дж. Гилфорд создал 13-факторную структуру свойств темперамента, в которой разные проявления эмоциональности (к которым сводилась структура свойств темперамента Берта), определяли до некоторой степени содержание только трех факторов, т.е. всего четверть особенностей, относящихся, по мнению автора, к свойствам темперамента.

Более поздние исследования черт темперамента имеют уже более отчетливую теоретическую базу. Если ранние работы основываются скорее на индуктивном принципе (отобрать чисто эмпирически разные характеристики и затем с помощью математических методов свести их к небольшому количеству переменных), то, начиная с конца 50-х годов, выбор характеристик, которые могут относиться к сфере темперамента, осуществляется на основе четко сформулированных теоретических положений: прежде всего определяется, какие свойства могут быть отнесены к особенностям темперамента, а затем уже соответствующие характеристики отбираются и с ними производятся разные математические манипуляции.

Теоретические положения или критерии отбора свойств темперамента различаются у разных авторов. Иногда эти различия оказываются довольно существенными, но, как правило, они касаются не столько содержания критериев, сколько их количества. Иначе говоря, в современной психологии существует достаточно широкая зона согласия относительно того, что такое темперамент. В результате этого списки черт темперамента, называемые в настоящее время разными авторами, содержат близкие по смыслу характеристики. Что же это за критерии и к выделению каких характеристик они приводят, будет показано на примерах наиболее распространенных в отечественной и зарубежной психологии концепций темперамента.

Американские исследователи А. Томас и С. Чесс, руководители Нью-Йоркского лонгитюдного исследования, которое, по общему признанию, считается одним из крупнейших вкладов в возрастное исследование темперамента, подразумевают под темпераментом стиль поведения. По мнению этих авторов, изучая темперамент, можно ответить на вопрос, как человек действует в различных ситуациях. Поведенческий стиль (или темперамент) не позволяет оценить, почему человек поступил тем или иным образом, что ему нравится или каких успехов он может достичь в разных видах деятельности. Иначе говоря, особенности темперамента не относятся ни к содержанию, ни к мотивации, ни к успешности деятельности

Психологические характеристики, которые, по мнению авторов, удовлетворяют этим критериям, несколько варьируют в разном возрасте. Для детей первых лет жизни они сводятся к 9 переменным, взаимная независимость которых подтвердилась при факторном анализе: 1) уровень активности (моторные характеристики, подвижность во время кормления, купания и т.д., соотношение пассивного и активного поведения в течение дня и т.д.); 2) ритмичность (степень предсказуемости времени появления поведенческих реакций, например, проявлений голода, и продолжительность функций во времени, например, длительность сна); 3) приближение или удаление (особенности эмоциональных и моторных реакций на новые стимулы); 4) адаптивность (реакция на новую или меняющуюся ситуацию); 5) интенсивность (энергетический уровень) реакции независимо от ее качества и направленности; 6) порог реактивности (уровень стимуляции, необходимый для появления реакции независимо от ее качества и сенсорной модальности); 7) настроение (соотношение радостного состояния и состояния неудовлетворенности, а также реакции, квалифицируемые как расположение к окружающим); 8) отвлекаемость (эффективность действия новых стимулов для изменения поведения); 9) длительность внимания и настойчивость (две взаимосвязанные категории - продолжительность некоторой деятельности и способность продолжать деятельность, несмотря на трудности в ее осуществлении).

Критерии выделения свойств темперамента, предложенные А. Томасом и С. Чесс сводятся к минимуму ограничений: темперамент - это стилевые характеристики, не связанные с мотивацией деятельности и с успешностью ее выполнения.

Другие исследователи, А. Басc и Р. Пломин, разработавшие наиболее популярную в современной американской психологии концепцию темперамента, также считают, что в характеристиках темперамента должны отражаться стилевые особенности поведения, его экспрессивные, а не содержательные аспекты. Однако отнесенность поведенческой черты к числу стилевых особенностей не является, по их мнению, достаточным условием, чтобы говорить об этой черте как о проявлении темперамента. Чтобы конкретная черта могла считаться свойством темперамента, она должна удовлетворять еще пяти критериям.

Основным критерием, по их мнению, является наследственная обусловленность свойств темперамента. Кроме этого, они должны быть относительно стабильными, сохраняться на протяжении всей жизни (т.е. быть такими, чтобы по особенностям, диагностированным в детстве, можно было предсказать соответствующие особенности темперамента во взрослом возрасте), иметь адаптивное значение (в эволюционном смысле, т.е. способствовать биологическому приспособлению) и обнаруживаться у животных

В соответствии с этим Басc и Пломин выделяют 3 характеристики темперамента, самостоятельность и взаимная независимость которых подтвердилась при факторизации опросников, составленных авторами, и при факторизации данных наблюдений, в которых оценивались различные стилевые особенности поведения. Одинаковый набор свойств характеризует особенности темперамента в разных возрастах.

Эмоциональность выражается в легкости возникновения аффективной реакции и оценивается по ее интенсивности. Для определения ее у детей их родителям предлагаются утверждения типа „Ребенок легко расстраивается", „Ребенок легко пугается" и т.д.

Активность является проявлением общего энергетического уровня. Активный ребенок всегда занят, часто торопится, любит двигаться, у него энергичные движения и быстрая речь. Активность оценивается по утверждениям типа „Ребенок не может спокойно сидеть на месте".

Социабельность связана в основном с потребностью в аффилиации (желании быть с другими). Оценивается по таким утверждениям, как „Любит быть с другими", „Легко находит друзей".

Несколько иначе, чем американские исследователи, трактует свойства темперамента польский психолог Я. Стреляу. Он согласен с тем, что критериями для выделения свойств темперамента должны быть, во-первых, формальный характер этих свойств (несвязанность темперамента с содержанием деятельности) и, во-вторых, их устойчивость, сохранность на протяжении длительных периодов времени. Кроме этого, в качестве самостоятельных критериев Стреляу выделяет связь свойств темперамента с энергетикой организма и с временными параметрами деятельности.

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), последействие реакции (время продолжение реакции после того, как действие стимула прекратилось), темп реакций (количество реакций в единицу времени) и ритмичность (регулярность) реакций.

На первый взгляд, этот список характеристик кажется совершенно непохожим на те, которые были представлены ранее. Однако эти различия не надо преувеличивать. Так, выделяемая Стреляу реактивность может проявляться в разных сферах, в частности, в силе и интенсивности эмоциональных реакций. Активность, связанная с поддержанием определенного уровня возбуждения, может проявляться в сфере общения, как социабельность. Стреляу в большей степени, чем авторы описанных ранее концепций темперамента, подчеркивает роль темперамента как механизма, определяющего разные поведенческие особенности, и поэтому при выделении характеристик темперамента он большее внимание уделяет особенностям функционирования этого механизма и меньшее - тем сферам, в которых это функционирование проявляется. Что же касается его конкретных исследований, то в них Стреляу интересует проявление свойств темперамента и в эмоциональности, и в общении, и, что крайне редко встречается в работах американских и западно-европейских психологов, в особенностях интеллектуальной деятельности.

## 1.2 Понятие и типы темперамента, его физиологические основы

Темперамент – это те врожденные особенности человека, которые обусловливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов темперамента, сразу подчеркнем, что нет лучших или худших темпераментов – каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его отрицательных граней.

Человечество издавна пыталось выделить типичные особенности психического склада различных людей, свести их к малому числу обобщенных портретов – типов темперамента. Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях.

Темперамент в переводе с латинского – "смесь", "соразмерность". Древнейшее описание темпераментов принадлежит "отцу" медицины Гиппократу. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей организма преобладает: если преобладает кровь ("сангвис" по-латыни), то темперамент будет сангвинический, т.е. энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи. Если преобладает желчь ("холе"), то человек будет холериком – желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный человек, с быстрой сменой настроения. Если преобладает слизь ("флегма"), то темперамент флегматичный – спокойный, медлительный, уравновешенный человек, медленно, с трудом переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспосабливающийся к новым условиям. Если преобладает черная желчь ("мелана-холе"), то получается меланхолик – несколько болезненно застенчивый и впечатлительный человек, склонный к грусти, робости, замкнутости, он быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам.

Академик И. П. Павлов изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса – возбуждение и торможение – отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности:

* "безудержный" (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы (н/с) – соответствует темпераменту холерика);
* "живой" (сильный, подвижный, уравновешенный тип н/с соответствует темпераменту сангвиника);
* "спокойный" (сильный, уравновешенный, инертный тип н/с соответствует темпераменту флегматика);
* "слабый" (слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип н/с обусловливает темперамент меланхолика).

Психологическая характеристика типов темперамента определяется следующими свойствами: сензитивностью, реактивностью, соотношением реактивности и активности, темпом реакций, пластичностью – ригидностью, экстраверсией – интроверсией, эмоциональной возбудимостью.

Рассмотрим характеристики четырех типов темперамента.

1. Холерик – это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает затормозить, сдержаться, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость ("все падает из рук"). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обусловливает неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.
2. Сангвиник – человек с сильной, уравновешенной, подвижной н/с, обладает быстрой скоростью реакции, его поступки обдуманны, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его нервной системы обусловливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек. Легко сходится с новыми людьми и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанностях. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т.е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет "реакцию льва", т.е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.
3. Флегматик – человек с сильной, уравновешенной, но инертной н/с, вследствие чего реагирует медленно, неразговорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, новых друзей, трудно и замедленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. И при серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.
4. Меланхолик – человек со слабой н/с, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать "срыв", "стопор", растерянность, "стресс кролика", поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) результаты деятельности меланхолика могут ухудшиться по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне своих чувств, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью н/с, меланхолики часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

## Методики изучения темперамента

Как уже отмечалось, одним из наиболее надежных методических путей психологического исследования является систематическое сопоставление и координация физиологического и психологического исследований. Именно поэтому испытуемым были предложены несколько тестов. В психологических исследованиях темперамента этот методический путь в особенности плодотворен. Нейрофизиологические основы темперамента изучены в большей степени, чем нейрофизиологические основы любого психического процесса или свойства личности. Общие типы нервной системы - одна из наиболее разработанных областей физиологии высшей нервной деятельности. Здесь мы можем опереться на теорию, подкрепленную большим количеством экспериментальных фактов и в большей степени проверенную практическим применением. В последнее время теория общих типов и методики их исследования очень широко разрабатывались и по отношению к человеку.

В исследовании использовался опросник для изучения темперамента Я. Стреляу. Здесь 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 определенной последовательности, 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».

Тест-опросник Айзенка. (60 вопросов) Исследования проводятся с целью определения уровня экстраверсии, эмоциональной устойчивости и типа темперамента. За каждый ответ, совпадающий с кодом опросника, начисляется один балл. Обработка начинается со шкалы лжи, так как она используется для определения искренности испытуемого. Если по шкале лжи испытуемый набирает 5-6 баллов, его протокол скитается недействительным.

Методика определения акцентуации характера по методу Шмишека. Тестируемому предлагается ответить на 88 вопросов, после чего определяется уровень акцентуации по нескольким признакам. Теоретической основа теста служит концепция «акцентуированных личностей» К.Леонгарда. Выделенные Леонгардом 10 типов можно разделить на акцентуации характера и акцентуации темперамента. (гипертимический, дистимический и т.д. типы).

В качестве дополнительных методик используются:

1. компьютерная оценка темпераментного профиля личности. Здесь тестируемому предлагается оценить свое отношение к утверждению по пятибалльной шкале. В конце проводится обработка результатов и определяется темперамент тестируемого. Используется шкала лжи представленная в качестве своеобразного предварительного тестирования, по результатам которого определяется готовность испытуемого продолжать тестирование.
2. Темпинг тест. Применяется для исследования типа нервной системы. Исследование проводится в два этапа. На первом этапе испытуемому предлагают проставлять карандашом точки в бланке правой рукой. Второй этап начинается вслед за первым, после прочтения инструкции с предложением взять карандаш в левую руку и проставлять точки на новом бланке. Проводить исследование на определение типа нервной системы необходимо, так как разным типам темперамента соответствует тот или иной тип нервной системы.

*Вывод*: прохождение тестов по следующим методикам обеспечивают точное определение типа темперамента, а так же определяют некоторые характеристические особенности. Кроме того темпинг-тест достаточно наглядно демонстрирует тип нервной системы испытуемых.

Методы изучения темперамента достаточно условны и не объективны, но работы в этом направлении ведутся и приносят свои плоды. Выдвинуто множество теории относительно природы темперамента и методов его изучения.

Таким образом, темперамент относится, прежде всего, к биологически обусловленным подструктурам личности. Но в зависимости от конкретной жизненной ситуации человек в состоянии демонстрировать «несвойственное» своему типу темперамента поведение, что является следствием его приспособления к окружающей среде.

# 2 Эмпирическое исследование темперамента личности

##

## 2.1 Организация и методы исследования темперамента

Исследования проводим на группе людей в возрасте от 25 до 40 лет. Испытуемым предлагалось ответить на вопросы нескольких тестов, результаты записывались. Проводились исследования в разное время и их целью было определение типа нервной системы и типа темперамента. По результатам всех тестов должен был не только выделиться один, наиболее характерный тип темперамента, но и второстепенные, черты которого так же присутствуют в характере человека. Кроме того проводилось исследование характеристических особенностей личности.

Целью проведения всех тестов является определение типа темперамента испытуемых.

В качестве испытуемых выступают:

1. Савельева Е.В. специалист по подбору кадров, 25 лет.
2. Громов А.В. менеджер, 32года.
3. Николаева Н.М. бухгалтер, 40 лет.

Порядок проведения тестов:

1. Темпинг тест. Применяется для исследования типа нервной системы. Исследование проводится в два этапа. Его проводит в паре испытуемый и экспериментатор. Испытуемого спрашивают о самочувствии и просят удобно расположиться за хорошо освещенным столом, взять бланк и карандаш. На первом этапе испытуемому предлагают проставлять карандашом точки в бланке правой рукой. Бланки представляют собой стандартные листы бумаги, разделенные на шесть расположенных по три в два ряда квадратов. По сигналу экспериментатора он должен переходить к расстановке точек из одного квадрата в другой через каждые пять секунд. По истечению пяти секунд работы в шестом квадрате первый этап окончен. Второй этап начинается вслед за первым, после прочтения инструкции с предложением взять карандаш в левую руку и проставлять точки на новом бланке. Инструкция и порядок проведения исследования на втором этапе аналогичны. Данное исследование необходимо, так как разным типам темперамента соответствует тот или иной тип нервной системы. По результатам проведенного темпинг-теста определяем тип нервной системы. Данный эксперимент необходим, так как различным типам темперамента соответствует тот или иной тип нервной системы. Так меланхолику соответствует слабый тип нервной системы. Необходимо подсчитать количество точек, расставленных испытуемым за каждые пять секунд в квадратах первого и второго бланках, и записать результаты. Затем построить графики работоспособности отдельно для правой и левой рук.
2. Тест-опросник Айзенка. (60 вопросов) Исследования проводятся с целью определения уровня экстраверсии, эмоциональной устойчивости и типа темперамента. За каждый ответ, совпадающий с кодом опросника, начисляется один балл. Обработка начинается со шкалы лжи, так как она используется для определения искренности испытуемого. Если по шкале лжи испытуемый набирает 5-6 баллов, его протокол скитается недействительным.
3. Методика определения акцентуации характера по методу Шмишека. Тестируемому предлагается ответить на 88 вопросов, после чего определяется уровень акцентуации по нескольким признакам. Теоретической основа теста служит концепция «акцентуированных личностей» К.Леонгарда. Выделенные Леонгардом 10 типов можно разделить на акцентуации характера и акцентуации темперамента. (гипертимический, дистимический и т.д. типы). Тестовая методика Шмишека позволяет определить акцентуацию темперамента, а следовательно получит представление и о самом темпераменте. Напомним, что акцентуация может перейти в патологию при сочетании некоторых неблагоприятных факторов. Тип акцентуации гипертимность: Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагополучных компаний. Люди такого типа склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, но любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. В патологии — невроз навязчивых идей. Как мы видим, данный тип не может соотноситься с типом темперамента меланхолик. Дистимичность – склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, повышенная утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество. Данный тип, наоборот, в большей степени указывает на меланхолию. Тревожность, Люди меланхолического склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недооценивают, преуменьшают свои способности. Застенчивы, пугаются ответственности. Эмотивность. Аффектно лабильные (неустойчивые). Люди, у которых быстро и резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все — и работоспособность, и самочувствие и т. д. Тонко организована эмоциональная сфера; способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы как никто. Не против того, чтобы их опекали, заботились.
4. Опросник для изучения темперамента Я. Стреляу. 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». Если ответ соответствует коду — 2 балла. Если ответ не соответствует коду — 0 баллов. За ответ «не знаю» — один балл. Сила по возбуждению. 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 по торможению. Ответ «да»: вопросы — 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 42, 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. Ответ «да»: вопросы — 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 41, 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.

42 балла по определенному свойству нервной системы обозначают довольно большой уровень концентрации данного свойства. Уравновешенность по силе (К) — это отношение количества баллов по силе возбуждения к количеству баллов по силе торможения. Чем больше К → к единице, тем более высокая уравновешенность данного индивида. Если К > 1 — неуравновешенность в сторону возбуждения. Если К < 1 — неуравновешенность в сторону торможения.

1. Профессиональная методика определения темперамента (компьютерный вариант) по методу интегральной диагностики. Данное тестирование проводится на компьютере. Преобладающий тип темперамента устанавливается при сопоставлении четырех показателей. компьютерное тестирование, позволяющее в разное время обнаружить у тестируемого черты, присущие разным типам темперамента. Результаты выдаются в виде интегральной диаграммы. Если результат составляет 0 – 20%, то можно говорить о слабом выражении черт данного темперамента. 21 – 30% - черты данного темперамента выражены средне. Испытуемый может демонстрировать поведение, характерное для данного типа темперамента. 31% и более (особенно более 40%) – данный тип темперамента доминирует. Результаты теста должны согласовываться как с тестами на определение экстраверсии/интроверсии, тестами на определение типа нервной системы, так и с остальными тестами на определение темперамента. Противоречия не должны встречаться.

## Анализ результатов тестирования

По результатам темпинг-теста определяем тип нервной системы. Сила нервной системы диагностируется на основании анализа графика работоспособности по форме кривой. График работоспособности по типу «выпуклый»: темп работоспособности испытуемого нарастает в первые 10-15 секунд работы, а в последующем к 20-30 секундам он может снизиться ниже исходного уровня. Тип нервной системы испытуемой – сильный. (график рассматривается в качестве примера в предыдущей главе).

Результат для правой руки:

Результат для левой руки

Для второго испытуемого.

Результат для правой руки:

Результат для левой руки

Для третьего испытуемого:

Результат для правой руки:

Результат для левой руки

*Вывод:* результаты теста говорят о сильном типе нервной системы у всех испытуемых.

Опросник Айзенка выявляет особенности темперамента исследуемой личности. Автор предложил, что всю совокупность описывающих человека черт можно представить посредством двух главных факторов: экстраверсия-интроверсия и нейротизм.

Оценочная таблица

|  |  |
| --- | --- |
| Интроверсия | Экстраверсия |
| значительная | умеренная  | умеренная | значительная |
| 1-7 | 8-11 | 12-18 | 19-24 |
| 1 (7) |  |  |  |
|  |  | 2 (14) |  |
|  |  |  | 3 (20 ) |

Оценочная таблица для шкалы нейротизма

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоциональная устойчивость | Эмоциональная неустойчивость |
| высокая  | средняя  | высокая | очень высокая |
| до 10 | 11-14 | 15-18 | 19-24 |
| 1 (10) |  |  |  |
|  | 2 (12) |  |  |
|  | 3 (13) |  |  |

Эмоционально устойчивые люди относятся к типу людей с сильной нервной системой, неустойчивые – к слабой.

Полученные результаты определяют положение на координатной оси. Согласно результату определяется темперамент испытуемого.

Испытуемый 1 – флегматик. 2 и 3 – сангвиник.

Далее обрабатываем результаты тестирования по Шмишеку. При совпадении ответа на вопрос с ключом ответу присваивается один балл.

1. Демонстративность/демонстративный тип:

+ : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

-:51.

Сумму ответов умножить на 2.

1. Застревание/застревающий тип:

+ :2, 15,24,34,37,56,68,78,81.

-: 12,46,59.

Сумму ответов умножить на 2.

1. Педантичность/педантичный тип:

+ : 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

-: 36.

Сумму ответов умножить на 2.

1. Возбудимость/возбудимый тип:

+ : 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. Сумму ответов умножить на 3.

1. Гипертимность/гипертимный тип:

+ :1, 11,23, 33, 45, 55,67,77. Сумму ответов умножить на 3.

1. Дистимность/дистимический тип:

+ : 9, 21, 43,75, 87. Сумму ответов умножить на 3.

1. Тревожность/тревожно-боязливый тип:

+ :16, 27, 38,49,60,71,82.

-:5.

Сумму ответов умножить на 3.

1. Экзальтированность/аффективно-экзальтированный тип:

+ : 10, 32,54,76. Сумму ответов умножить на 6.

1. Эмотивность/эмотивный тип:

+ :3, 13, 35,47,57,69,79.

- : 25.

Сумму ответов умножить на 3.

1. Циклотимность/циклотимный тип:

+ :6, 18,28,40, 50,62,72, 84. Сумму ответов умножить на 3.

Максимальная сумма баллов после умножения — 24. По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же на основании практического применения опросника считают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной. Полученные данные могут быть представлены в виде «профиля личностной акцентуации»

Результаты тестирования по методу Шмишека указывают на принадлежность к Застревающему и экзальтированному типу. Это говорит о сильном типе нервной системы испытуемой и о ее интроверсии, служащей причиной проявления черт демонстративности, но на уровне эмоций. Аналогичным образом подсчитываются результаты остальных испытуемых.

Вслед за подсчетом результатов тестирования по Шмишеку проводим анализ результатов по методу Я. Стреляу. Для этого воспользуемся ключем:

Код к опроснику. Если ответ соответствует коду — 2 балла. Если ответ не соответствует коду — 0 баллов. За ответ «не знаю» — один балл.

Сила по возбуждению.

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 по торможению.

Ответ «да»: вопросы — 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 42, 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.

Ответ «да»: вопросы — 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 41, 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.

42 балла по определенному свойству нервной системы обозначают довольно большой уровень концентрации данного свойства.

Уравновешенность по силе (К) — это отношение количества баллов по силе возбуждения к количеству баллов по силе торможения.

Чем больше К → к единице, тем более высокая уравновешенность данного индивида.

Если К > 1 — неуравновешенность в сторону возбуждения.

Если К < 1 — неуравновешенность в сторону торможения.

Результаты тестирования представим в форме таблицы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Исп 1 | Исп 2 | Исп 3 |
| Возбуждение | 30 | 42 | 47 |
| Торможение | 42 | 29 | 27 |
| Подвижность | 17 | 30 | 40 |
| К | 30/42=0,71 | 1,44 | 7,74 |

В заключении испытуемым было предложено пройти интегральный компьютерный тест на определение темпераментного профиля. Тестирование проводилось на компьютере. Результаты представлены в виде диаграмм.

Испытуемый 1

Испытуемый 2

Испытуемый 3

Результаты испытания последней методикой согласуются с результатами предыдущих тестов. Совпадение наблюдается и по типу нервной системы и по доминирующему типу темперамента.

# Заключение

Темперамент надо строго отличать от характера. Темперамент ни в коей мере не характеризует содержательную сторону личности (мировоззрение, взгляды, убеждения интересы и т.п.), не определяет ценность личности или предел возможных для данного человека достижений. Он имеет лишь отношение к динамической стороне деятельности.

Хотя темперамент не может определять отношений личности, ее стремлений, и интересов, ее идеалов, т.е. всего богатства содержания внутренней жизни человека, однако характеристика динамической стороны имеет существенное значение для понимания сложного образа поведения человека, характера человека. То, насколько человек проявляет уравновешенность в поведении, гибкость, динамичность и экспансивность в реакциях, говорит о качественных особенностях личности и ее возможностях, определенным образом складывающихся на трудовой и общественной деятельности индивида. Темперамент не является чем-то внешним в характере человека, а органически входит в его структуру.

О природе темперамента высказывались различные точки зрения начиная с Гиппократа и Галена; Э.Кречмер связывал природу темперамента с химическим составом крови, его теорию поддержали У. Мак-Дауголл и японский психолог Т. Фурукова; И.П. Павлов экспериментально подтвердил теорию о физиологической основе темперамента; У.Шелдон связал тип темперамента со строением тела; типология Э.Фрома носит сугубо социальный характер. Но наиболее распространены взгляды, выделяющие четыре основных типа темперамента.

В основу работы положена попытка доказать наличие в характере черт, присущих сразу нескольким типам темпераментов при ярко выраженном одном типе. С этой целью проводились исследования. Темперамент не определяет путь развития специфических особенностей характера, темперамент сам преобразуется под влиянием качеств характера. Нормально развитый человек меняет свое поведение в зависимости от ситуации. Это вовсе не означает, что к каждому из нас относятся несколько разных темпераментов. Просто в той или иной ситуации мы демонстрируем разное поведение, черты разных темпераментов. Это нормально, хотя свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Различные свойства темперамента закономерно связаны между собой, образуя определенную организацию, структуру, характеризующую тип темперамента.

Результаты проведенных в работе исследований убедительно доказывают, что каждому из нас в большей степени характерны черты, присущие «нашему» темпераменту, но вместе с тем в нас постоянно находят выражение «средней силы и интенсивности» черты других темпераментов.

# Список литературы

1. Павлов И. П. Полн. собр. Соч. Т.3.Кн.2. М.-Л., 1951.
2. И.Г. Малкина-Пых справочник практикующего психолога М. 2005г.
3. Сборник психологических тестов под ред.Е.Е. Каранешта Киев 1992г.
4. Р. Кашапов типология личности М. «АСТ-пресс книга» 2004г.
5. Л.В.Андреева в помощь молодому учителю Йошкар-ола 1998г.
6. Н.М. Трофимова общая психология Практикум Питер 2005г.
7. Д.Я. Райгородский (редактор составитель). Психология и психоанализ характера. Хрестоматия. 1997 г.
8. Э. Кречмер. Строение тела и характер. М.,1995
9. У. Шелдон. Психология индивидуальных различий. Тексты/Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.,1982.
10. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность, изд. М., "Наука", 1984.
11. Профессиональные тесты версия 3.0 Тесты на CD. ©ООО «Бизнессофт» Россия 2006г.

# Рекомендации

Учитывая зависимость темперамента от типа нервной системы рекомендуем проводить исследования темпераментного профиля в совокупности с темпинг-тестом, позволяющим определить тип нервной системы. Результаты не должны противоречить друг другу.

Так же можно предлагать испытуемым прохождение тестов по методу интегральной диагностики. Данная диагностика позволяет учитывать предпочитаемый набор методов и способов поведения личности в различных жизненных ситуациях. Результаты отражают наличие черт разных темпераментов в наглядном виде.

Таким образом, для достижения достоверного результата необходимо проведения тестов сразу по нескольким методикам. Результаты не должны противоречить друг другу. Так же повышение эффективности позволяет достичь с помощью шкал лжи, вписанных в несколько тестов.

# Приложение

Результаты **темпинг теста** отражены в соответствующих таблицах в работе. Обычный метод проведения теста, когда испытуемый поочередно ставит точки на листе бумаги были заменены на прохождение теста с помощью компьютера. Испытуемый нажимал одну и ту же кнопку на клавиатуре в документе word, а после подсчитывалось число знаков. Данный метод удобнее и современнее, позволяет получить «чистые» результаты.

Опросник Айзенка

Цель: Выявить особенности темперамента исследуемой личности.

Автор предложил, что всю совокупность описывающих человека черт можно представить посредством двух главных факторов: экстраверсия-интроверсия и нейротизм. Первый из этих факторов представляет характеристику индивидуально-психологического склада человека, крайняя полоса которой соответствует ориентации личности, либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний мир личности (интроверсия). Экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность, но малая настойчивость и высокая социальная адаптированность.

Интровертам же, наоборот, присущи необщительность, замкнутость, социальная пассивность, при достаточно большой настойчивости, склонность к самоанализу и затруднение социальной адаптации.

Второй фактор - нейротизм - описывает некоторое свойство - состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной устойчивости, тревожности, уровня самоуважения и возможных вегетативных расстройств. Чем выше показатель по этому фактору, тем более яркое проявление неустойчивости, нервозности, плохой адаптации этого типа людей. Небольшой балл по этой шкале характеризуется чрезвычайной устойчивостью, зрелостью и прекрасной адаптированностью.

Пересечение этих двух биполярных характеристик позволяет получить достаточно четкое отнесение человека к одному из четырех типов темперамента.

Инструкция: "Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения, если Вы отвечаете на вопрос утвердительно ("согласен"), то поставьте знак "+", если отрицательно ("не согласен"), то знак "-". Отвечайте на вопрос быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция".

*Текст опросника*

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты иногда сердитым, раздражительным, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравиться быть одному, чем встречаться с другими
7. Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Многое ли раздражает тебя?
14. Тебе нравится такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все окончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?
18. Бывает ли так иногда, что без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?
22. Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить со своими друзьями?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда делаешь сначала уроки, а потом все остальное?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе все надоело?
32. Любишь ли ты хвастаться?
33. Ты часто сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решение?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю своим чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Легко тебя огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно для обдумывания?
42. Если ты оказываешься в глупом положении, долго ли потом переживаешь?
43. Тебе очень нравятся веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить "нет", когда тебя о чем-то просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие?
52. Тебе обычно бывает трудно из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговаривать с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-либо исправлять?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что сделал что-нибудь, не подумав?

Ответы испытуемых

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 | 3 |
| 1 | + | + | + |
| 2 | + | - | - |
| 3 | - | + | + |
| 4 | + | + | + |
| 5 | + | - | - |
| 6 | - | - | - |
| 7 | + | - | - |
| 8 | - | - | + |
| 9 | + | + | + |
| 10 | + | - | - |
| 11 | + | + | + |
| 12 | + | + | + |
| 13 | + | - | + |
| 14 | + | + | + |
| 15 | - | + | + |
| 16 | - | - | - |
| 17 | - | + | + |
| 18 | - | + | + |
| 19 | - | + | + |
| 20 | + | + | + |
| 21 | - | + | + |
| 22 | - | + | + |
| 23 | - | + | + |
| 24 | - | - | - |
| 25 | - | + | + |
| 26 | - | + | + |
| 27 | - | - | + |
| 28 | - | + | - |
| 29 | - | + | + |
| 30 | - | - | + |
| 31 | + | - | + |
| 32 | + | - | + |
| 33 | - | - | - |
| 34 | + | - | + |
| 35 | - | - | + |
| 36 | + | + | + |
| 37 | + | - | + |
| 38 | - | - | + |
| 39 | + | - | + |
| 40 | + | + | + |
| 41 | - | - | + |
| 42 | + | - | + |
| 43 | - | - | - |
| 44 | - | - | - |
| 45 | - | - | + |
| 46 | - | - | - |
| 47 | - | - | - |
| 48 | + | + | + |
| 49 | - | - | - |
| 50 | - | + | - |
| 51 | - | - | - |
| 52 | - | + | - |
| 53 | - | - | - |
| 54 | - | + | - |
| 55 | + | - | - |
| 56 | - | + | - |
| 57 | - | - | - |
| 58 | - | + | - |
| 59 | + | - | - |
| 60 | - | + | - |

**Тест Шмишека**

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?

2. Восприимчивы ли вы к обидам?

3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?

4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?

5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?

6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?

7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?

8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?

9. Серьезный ли вы человек?

10. Можете ли вы сильно воодушевиться?

11. Предприимчивы ли вы?

12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?

13. Мягкосердечный ли вы человек?

14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?

15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?

16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?

17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?

18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?

19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?

20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?

21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?

22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?

23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?

24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?

25. Смогли бы вы убить человека?

26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?

27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?

28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?

29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?

30. Быстро ли вы можете разгневаться?

31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?

32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?

33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?

34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?

35. Влияет ли на вас вид крови?

36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?

37. Склонны ли вы вступиться за человека, с которым поступили несправедливо?

38. Трудно ли вам входить в темный подвал?

39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?

40. Являетесь ли вы общительным человеком?

41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?

42. Убегали ли вы ребенком из дома?

43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?

44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?

45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?

46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?

47. Любите ли вы животных?

48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?

49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?

50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?

51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?

52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?

53. Много ли вы общаетесь?

54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?

55. Нравится ли вам работа организаторского характера?

56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?

57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы-выступят на глазах?

58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?

59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?

60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?

61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?

62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?

63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?

64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?

65. Часто ли вы смеетесь?

66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?

67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?

68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?

69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?

70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?

71. Пугливы ли вы?

72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?

73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?

74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?

75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?

76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?

77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?

78. Переносители вы злость длительное время?

79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?

80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?

81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?

82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?

84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?

85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?

86. Трудно ли вам сдержать себя, если вы разозлитесь?

87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?

88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

**Опросник для изучения темперамента Я. Стреляу**

1. Относишься ли ты к людям, которые легко завязывают знакомства с другими людьми?
2. Можешь ли ты воздержаться от выполнения действия до того момента, когда будет дано соответствующее распоряжение?
3. Достаточен ли краткий отдых для того, чтобы прошло твое утомление, вызванное работой?
4. Можешь ли ты работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаешься ли ты в процессе спора от эмоциональных аргументов, не относящихся к делу?
6. Легко ли тебе возвращаться к прежней работе после долгого перерыва (отпуска, каникул)?
7. Забываешь ли ты о своем утомлении, когда поглощен работой?
8. Можешь ли ты терпеливо ожидать момента завершения работы, которую ты поручил кому-то?
9. Одинаково легко ли ты засыпаешь, если ложишься спать в разное время?
10. Умеешь ли ты «хранить секрет», если тебя об этом просят?
11. Легко ли тебе возобновить работу, которую ты не выполнял в течение нескольких недель или месяцев?
12. Умеешь ли ты терпеливо объяснять?
13. Любишь ли ты работу, требующую умственных усилий?
14. Испытываешь ли ты чувство сонливости и скуку в процессе выполнения монотонной работы?
15. Легко ли ты засыпаешь после сильных переживаний?
16. Можешь ли ты в случае необходимости воздержаться от демонстрации своего преимущества?
17. Ведешь ли ты себя как обычно в присутствии незнакомых людей?
18. Легко ли тебе сдержать злость или гнев?
19. Сохраняешь ли ты присутствие духа в случае неудач?
20. Можешь ли ты в случае необходимости приспособить свою манеру держаться к особенностям поведения других членов группы?
21. Охотно ли ты берешься за выполнение ответственных функций?
22. Меняется ли твое настроение под влиянием окружения?
23. Сохраняешь ли ты веру в себя в трудные минуты?
24. Говоришь ли ты так же свободно, как всегда, в присутствии человека, чье мнение для тебя важно?
25. Остаешься ли ты спокойным в случае неожиданных изменений в распорядке дня?
26. Быстро ли ты находишь нужный ответ?
27. Можешь ли ты оставаться спокойным в ожидании важного для себя решения (прием в учебное заведение, поездка за границу)?
28. Легко ли у тебя проходят первые дни отпуска, каникул и т.п.?
29. Ты находчив?
30. С легкостью ли ты приспосабливаешь свою походку или то, как ты ешь, к тому, кто это делает медленнее?
31. Быстро ли ты засыпаешь, ложась отдыхать?
32. Охотно ли ты выступаешь на собрании, занятиях?
33. Легко ли у тебя портится настроение?
34. Легко ли тебе прервать работу, которой занят?
35. Можешь ли ты помолчать, чтобы не мешать другим?
36. Можешь ли ты не «поддаваться на провокацию»?
37. Легко ли ты срабатываешься с другими людьми?
38. Всегда ли ты взвешиваешь все «за» и «против» перед принятием важного решения?
39. Можешь ли ты проследить от начала до конца ход рассуждений автора, читая какую-нибудь книгу?
40. Легко ли тебе завязать разговор с попутчиками?
41. Можешь ли ты удержаться от вступления в спор, если знаешь, что это ни к чему не приведет?
42. Охотно ли ты берешься за работу, требующую большой точности движений?
43. Можешь ли ты изменить принятое решение, если мнение других не совпало с твоим?
44. Быстро ли ты привыкаешь к новой организации труда?
45. Можешь ли ты поработать ночью, если днем тоже работал?
46. Быстро ли ты читаешь художественную литературу?
47. Быстро ли ты отказываешься от своих планов из-за препятствий?
48. Можешь ли ты держать себя в руках в тех ситуациях, которые этого требуют?
49. Легко ли ты просыпаешься?
50. Можешь ли ты сдержаться от немедленной импульсивной реакции?
51. Можешь ли ты работать в условиях шума?
52. Можешь ли ты в случае необходимости не говорить всей Правды прямо в глаза?
53. Умеешь ли ты сдерживать волнение перед экзаменом, разговором с начальством и т. п.?
54. Быстро ли ты привыкаешь к новому окружению?
55. Любишь ли ты разнообразие и частую смену обстановки?
56. Достаточно ли тебе ночного сна для полного восстановления сил, если днем ты выполнил тяжелую работу?
57. Избегаешь ли ты занятий, которые требуют выполнения разнообразных действий в течение короткого времени?
58. Справляешься ли ты с большинством возникающих трудностей самостоятельно?
59. Ожидаешь ли ты, пока другой выскажется, прежде чем начать говорить самому?
60. Бросился ли бы ты в воду, чтобы спасти утопающего, если бы умел плавать?
61. Способен ли ты к напряженной работе (учению)?
62. Можешь ли ты воздержаться от замечаний, если они неуместны?
63. Придаешь ли ты значение постоянному рабочему месту, месту за столом, на лекциях и т. п.?
64. Легко ли ты переключаешься с выполнения одной деятельности на другую?
65. Всегда ли ты тщательно взвешиваешь все последствия перед тем, как решиться на что-то важное?
66. Бывает ли, что ты бурно реагируешь на чужую грубость?
67. Легко ли тебе сдержаться, чтобы не поинтересоваться чужими делами, не заглянуть в чужие бумаги?
68. Скучно ли тебе выполнять однообразные, стереотипные действия?
69. Легко ли тебе придерживаться правил поведения в общественных местах?
70. Умеешь ли ты воздерживаться во время разговора, выступления или ответа от ненужных движений, жестикуляции?
71. Любишь ли ты оживленную обстановку вокруг себя?
72. Любишь ли ты выполнять работу, требующую больших усилий?
73. В состоянии ли ты в течение длительного времени концентрировать свое внимание на выполняемой деятельности?
74. Любишь ли ты работу (занятие), которая требует быстрых движений?
75. Владеешь ли ты собой в трудные минуты жизни?
76. Сразу ли ты встаешь после того, как проснешься?
77. Можешь ли ты, выполнив порученную тебе работу, терпеливо ждать, когда окончат работу другие?
78. Действуешь ли ты так же уверенно, как всегда, после того как увидел что-то неприятное (досадное, обидное)?
79. Быстро ли ты просматриваешь ежедневную прессу?
80. Случается ли, что ты говоришь так быстро, что тебя трудно понять?
81. Можешь ли ты нормально работать, если не выспался?
82. Можешь ли ты работать длительное время без перерыва?
83. Можешь ли ты работать, если у тебя болит голова, зубы и т.п.?
84. Можешь ли ты довести спокойно свою работу до конца, когда знаешь, что твои товарищи ждут тебя или развлекаются?
85. Быстро ли ты отвечаешь на неожиданные вопросы?
86. Быстро ли ты говоришь?
87. Можешь ли ты спокойно работать, если должны прийти гости?
88. Легко ли ты меняешь свою точку зрения под влиянием убедительных аргументов?
89. Терпелив ли ты?
90. Можешь ли ты приспособиться к темпу работы человека, который гораздо медлительнее тебя?
91. Можешь ли ты организовать свою работу так, чтобы в один и тот же период времени выполнить несколько совместимых друг с другом дел?
92. Меняется ли твое мрачное настроение в веселой компании?
93. Можешь ли ты без особого напряжения одновременно делать несколько дел?
94. Сохраняешь ли ты присутствие духа, став свидетелем несчастного случая на улице?
95. Любишь ли ты работу, выполнение которой требует большой точности движений?
96. Сохраняешь ли ты присутствие духа, если страдает близкий тебе человек?
97. Полагаешься ли ты на себя в трудных ситуациях?
98. Чувствуешь ли ты себя свободно в большой компании или среди незнакомых людей?
99. Можешь ли ты сразу же прервать разговор, если этого требует ситуация (например, начало сеанса, собрания, лекции)?
100. Легко ли ты приспосабливаешься к тому, как работают другие?
101. Любишь ли ты часто менять вид занятий?
102. Стремишься ли ты взять инициативу в свои руки, если происходит что-то неожиданное?
103. Удерживаешься ли ты от смеха в неподходящий момент?
104. Сразу ли ты полностью включаешься в работу?
105. Выступаешь ли ты против того, с чем не согласен?
106. Можешь ли ты справиться с состоянием временной депрессии?
107. Засыпаешь ли ты как обычно, если сильно утомлен умственной работой?
108. Можешь ли ты долго ждать, не раздражаясь (например, в очереди)?
109. Воздерживаешься ли ты от вмешательства, если знаешь, что оно ни к чему не приведет?
110. Можешь ли ты хладнокровно подыскивать аргументы в процессе бурного спора?
111. Сразу ли ты находишь нужное решение при неожиданном изменении ситуации?
112. Можешь ли ты не шуметь, если тебя просят об этом?
113. Без особых ли уговоров ты соглашаешься на то, чтобы подвергнуться неприятным медицинским процедурам?
114. Можешь ли ты работать с большим напряжением сил, интенсивно?
115. Охотно ли ты меняешь место отдыха, развлечений?
116. Трудно ли тебе приспособиться к новому распорядку дня?
117. Спешишь ли ты с помощью в случае неожиданных происшествий?
118. Удерживаешься ли ты от ненужных возгласов или жестов, наблюдая спортивные соревнования, выступления в цирке и т. п.?
119. Любишь ли ты работу (занятия), где приходится разговаривать со многими людьми?
120. Контролируешь ли ты выражение своего лица (гримасы, ироническая улыбка и др.)?
121. Нравится ли тебе работа, требующая активных физических упражнений?
122. Считаешь ли ты себя человеком отважным?
123. Меняется ли у тебя голос (трудно ли тебе говорить) в необычной ситуации?
124. Умеешь ли ты справиться с желанием все бросить в случае неудачи?
125. Можешь ли ты в течение длительного времени сидеть (стоять) спокойно, если тебя просят об этом?
126. В состоянии ли ты сдерживать свой смех, если знаешь, что это может кого-то задеть?
127. Легко ли твое грустное настроение сменяется радостным?
128. Трудно ли тебя вывести из равновесия?
129. Легко ли тебе соблюдать все принятые в твоем окружении условности?
130. Любишь ли ты выступать публично?
131. Приступаешь ли ты к работе сразу, без длительной подготовки?
132. Готов ли ты спешить на помощь, подвергая риску собственную жизнь?
133. Энергичны ли твои движения?
134. Охотно ли ты берешься за ответственную работу?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 | 3 |
| 1 | 0 | 0 | + |
| 2 | + | 0 | 0 |
| 3 | + | - | + |
| 4 | + | - | + |
| 5 | + | 0 | 0 |
| 6 | 0 | 0 | + |
| 7 | + | - | + |
| 8 | + | 0 | 0 |
| 9 | 0 | 0 | + |
| 10 | + | 0 | - |
| 11 | 0 | 0 | + |
| 12 | + | 0 | - |
| 13 | + | - | - |
| 14 | 0 | 0 | + |
| 15 | + | - | - |
| 16 | + | 0 | - |
| 17 | + | - | - |
| 18 | - | + | 0 |
| 19 | 0 | - | - |
| 20 | - | 0 | + |
| 21 | 0 | - | - |
| 22 | - | - | + |
| 23 | 0 | - | - |
| 24 | 0 | - | - |
| 25 | - | + | + |
| 26 | - | - | + |
| 27 | + | 0 | - |
| 28 | - | - | + |
| 29 | - | - | + |
| 30 | + | + | - |
| 31 | - | - | + |
| 32 | - | - | + |
| 33 | - | + | + |
| 34 | - | + | + |
| 35 | + | + | + |
| 36 | + | + | 0 |
| 37 | + | + | + |
| 38 | 0 | + | + |
| 39 | - | - | + |
| 40 | - | + | + |
| 41 | - | + | + |
| 42 | 0 | + | + |
| 43 | - | + | + |
| 44 | - | + | + |
| 45 | - | - | + |
| 46 | - | - | + |
| 47 | - | + | + |
| 48 | 0 | + | + |
| 49 | - | - | + |
| 50 | 0 | + | - |
| 51 | + | + | 0 |
| 52 | 0 | + | - |
| 53 | 0 | + | - |
| 54 | - | - | + |
| 55 | - | - | + |
| 56 | - | - | 0 |
| 57 | - | + | + |
| 58 | - | - | + |
| 59 | + | + | - |
| 60 | - | - | + |
| 61 | - | - | + |
| 62 | + | - | - |
| 63 | - | + | + |
| 64 | - | - | - |
| 65 | + | - | - |
| 66 | - | - | + |
| 67 | + | - | + |
| 68 | - | - | - |
| 69 | + | - | + |
| 70 | - | - | + |
| 71 | - | - | - |
| 72 | - | - | + |
| 73 | + | + | - |
| 74 | - | - | - |
| 75 | - | - | + |
| 76 | - | + | - |
| 77 | - | + | + |
| 78 | + | + | - |
| 79 | - | + | - |
| 80 | + | + | - |
| 81 | + | + | - |
| 82 | + | + | - |
| 83 | + | + | - |
| 84 | - | - | - |
| 85 | + | + | - |
| 86 | + | - | - |
| 87 | - | - | - |
| 88 | - | - | - |
| 89 | - | - | - |
| 90 | - | - | - |
| 91 | - | - | - |
| 92 | - | - | - |
| 93 | - | - | - |
| 94 | - | + | 0 |
| 95 | - | - | - |
| 96 | - | - | - |
| 97 | - | + | 0 |
| 98 | - | + | 0 |
| 99 | - | - | - |
| 100 | - | + | - |
| 101 | - | 0 | - |
| 102 | 0 | + | 0 |
| 103 | - | - | - |
| 104 | - | 0 | - |
| 105 | - | + | + |
| 106 | - | + | + |
| 107 | + | 0 | - |
| 108 | - | - | - |
| 109 | - | - | - |
| 110 | - | - | - |
| 111 | - | - | - |
| 112 | - | - | - |
| 113 | - | + | + |
| 114 | - | + | 0 |
| 115 | - | - | - |
| 116 | + | - | + |
| 117 | - | + | 0 |
| 118 | - | - | - |
| 119 | - | - | - |
| 120 | - | - | 0 |
| 121 | 0 | + | - |
| 122 | - | + | - |
| 123 | + | 0 | - |
| 124 | - | + | - |
| 125 | - | - | - |
| 126 | - | - | - |
| 127 | - | - | - |
| 128 | + | + | 0 |
| 129 | + | - | - |
| 130 | - | + | + |
| 131 | - | - | - |
| 132 | - | + | + |
| 133 | - | + | + |
| 134 | - | - | 0 |