**После изучения темы студент должен знать:**

* современное определение понятия «темперамент»;
* традиционное представление о типах темперамента;
* современное представление о темпераменте;
* авторов наиболее значимых учений о темпераменте.

После изучения темы студент должен уметь:

- учитывать психологические особенности людей с различным типом темперамента при общении.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми - различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Тем не менее, темперамент и сегодня остается во многом спорной и нерешенной проблемой. Однако при всем многообразии подходов к проблеме, ученые и практики признают, что темперамент - биологический фундамент, природная основа, на котором формируется личность как социальное существо. То есть темперамент отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека, и одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными и в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

ИЗ ИСТОРИИ УЧЕНИЙ О ТИПАХ ТЕМПЕРАМЕНТА

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (Vв. до н.э.). Он считал, что темпераменты объясняются различными соотношениями основных видов жидкости в организме и тем, какая из них преобладает. Исходя из учения Гиппократа, Клавдий Гален (II в. до н.э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате “De temperamentum”. Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. sanguis - “кровь”), флегматика (от греч. - phlegma - “флегма”), холерика (от греч. chole - ”желчь”), и меланхолика (от греч. mélaina chole - “черная желчь”). Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

Наибольший интерес из исторических концепций темперамента представляют конституционные типологии. Главная идея этих теорий заключалась в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности. Наиболее известными представителями данного направления являются У.Шелдон и Э.Кречмер.

КЛАССИЧЕСКИЕ ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

«Чистый» сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

УЧЕНИЕ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ И.П.ПАВЛОВА

И. П. Павлов отождествлял темперамент с типом нервной системы. "Наши типы нервной системы, - говорил он, - есть то, что обозначают словом "темперамент". Темперамент - есть наиболее общая характеристика нервной системы человека, которая "кладет ту или иную печать на деятельность каждого индивидуума".

И.П.Павлов выделил фундаментальные свойства нервных процессов - возбуждение и торможение. К этим свойствам относятся сила (слабость) возбуждения и торможения, их уравновешенность (неуравновешенность) и подвижность (инертность).

Сила нервных процессов характеризует работоспособность, выносливость нервной системы и означает способность её переносить либо продолжительное, либо кратковременное, но очень сильное возбуждение или торможение.

Слабость нервных процессов - характеризует неспособность нервных клеток выдерживать длительное и концентрированное возбуждение и торможение.

Уравновешенность нервных процессов есть соотношение возбуждения и торможения. У некоторых людей эти два процесса взаимно уравновешиваются, а у других равновесие не наблюдается: преобладает процесс торможения или возбуждения.

Подвижность нервных процессов - это способность их быстро сменять друг друга, быстрота появления и скорость нервного процесса в ответ на раздражение, быстрота образования новых условных связей.

Выделенные И.П.Павловым свойства нервных процессов образуют определенные системы, комбинации, которые по его мнению, образуют так называемый тип нервной системы, или тип высшей нервной деятельности.

Выделенные И.П.Павловым типы нервной системы соответствуют 4 классическим типам темперамента (рис.1.):

1. сильный, уравновешенный, подвижный - сангвиник ;

2. сильный, уравновешенный, инертный - флегматик;

3. сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения - холерик;

4. слабый тип- меланхолик.

И.П.Павлов понимал тип нервной системы как врожденный, относительно слабо подверженный изменениям под воздействием окружения и воспитания. По мнению И.П.Павлова, свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением типа нервной системы.

В настоящее время в науке накоплено множество фактов о свойствах нервной системы и по мере их накопления исследователи придают все меньшее значение типам нервной системы.



ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ Г.АЙЗЕНКА

Г. Айзенк построил свою модель типов темперамента, основываясь на описании поведения экстравертов и интровертов, с одной стороны, и лиц с высоким и низким нейротизмом - с другой.

Экстраверсия - направленность личности на мир внешних объектов; обращенность сознания человека на внешнюю среду в большей мере, чем на самого себя и на свои переживания.

Интроверсия - направленность человека на собственный субъективный мир, поглощенность собственными проблемами и переживаниями в ущерб тому, что происходит вокруг.

Нейротизм - свойство темперамента, характеризующееся постоянной тревожностью человека, ожиданием неприятности. Тип темперамента, согласно автору, представляет собой один из четырех квадрантов при пересечении двух шкал:

1) экстраверсия - интроверсия и

2) эмоциональная стабильность - нейротизм.

Первая шкала характеризует индивида со стороны "открытости" внешнему миру, вторая - со стороны его эмоциональной устойчивости.

(На практическом занятии рассматривается подробнее).

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ

Изучением темперамента в отечественной психологии занимались Л. С. Выготский, Б.М.Теплов, В.Д.Небылицын, В.Г.Ананьев, В.М.Русалов и др.

Темперамент – это индивидуальная особенность человека, проявляющаяся в его возбудимости, эмоциональной впечатлительности, уравновешенности и скорости хода психической деятельности.

Согласно современным представлениям в основе темперамента лежит совокупность свойств: эргичность, пластичность, темп и эмоциональность.

Темп – индивидуальный показатель скорости двигательной реакции, которую он сам выбирает.

Пластичность – это разнообразие реакций, которые человек проявляет.

Эргичность – это проявление сверхнормативной активности, т.е склонность действовать в тех ситуациях, когда действие не является обязательным.

Эмоциональность – особенности возникновения, протекания и прекращения различных чувств, настроений, аффектов.

Эти свойства проявляются по-разному в различных сферах деятельности: в предметной деятельности, в общении и в учебной деятельности. Классические представления о четырех типах темперамента «укладываются» в следующую схему:

Сангвиник: высокие эргичность, пластичность и темп + низкая эмоциональность.

Холерик: высокие эргичность, темп и эмоциональность + низкая пластичность.

Флегматик: высокая эргичность + низкие пластичность, темп и эмоционалньость.

Меланхолик: высокая эмоциональность + низкие эргичность, пластичность и темп.

При этом один и тот же человек может быть, например, сангвиником в предметной деятельности и меланхоликом в общении

Созданный В. М. Русаловым "Опросник структуры темперамента" находит широкое практическое применение.

Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностей).

Следует помнить, что деление людей на четыре вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы темперамента; часто в темпераменте человека соединяются черты разных темпераментов. «Чистые» типы темперамента встречаются относительно редко.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№1.Знаменитый французский писатель А. Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Опишите типы темперамента героев романа Дюма Атоса, Портоса, Арамиса и д’Артаньяна.

Эталон ответа: Атос – флегматик, Потрос – сангвиник, Арамис – меланхолик, д’Артаньян – холерик.

№2. Почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев? В какой области деятельности чаще всего проявляют себя меланхолики и почему?

Эталон ответа. Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов - меланхолики. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание. Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом.

№3. Тестовый экспресс-контроль

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы

а) сотруднику правоохранительных органов

б) учителю

в) слесарю

г) повару.

2. Руководить людьми труднее всего

а) сангвинику

б) холерику

в) флегматику

г) меланхолику.

3. Экстраверту лучше заниматься

а) научной деятельностью

б) конкретным практическим трудом

в) обслуживанием клиентов

г) вычислениями и расчетами.

4. Меланхолику не рекомендуется работать

а) терапевтом

б) хирургом

в) окулистом

г) рентгенологом.

5. Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. Какие роли в группе характерны для представителей различных типов темперамента? Установите соответствие.

1) меланхолик

2) сангвиник

3) холерик

4) флегматик

а) анализируют информацию и предлагают взвешенное решение

б) первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск

в) выполняют функции бесстрашных разведчиков

г) являются источником положительных эмоций и постоянно

генерируют неожиданные идеи

*Эталон ответов:*

1 – а

2 – г

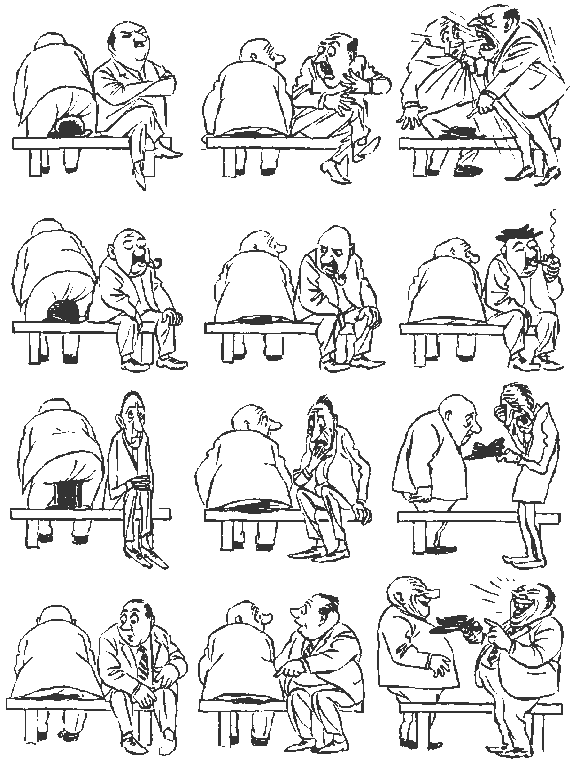
3 – в

4 – б

5 - 1) б, 2) г, 3) в, 4) а.

#### №4.

#### 1) Определите типы темперамента изображенных на рисунке героев. Аргументируйте ответ.

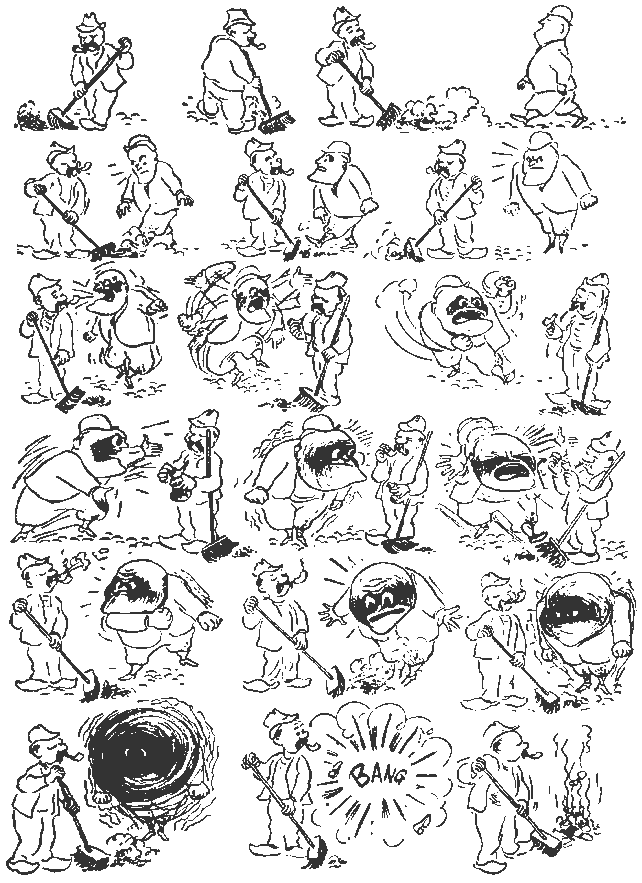


Эталон ответа:

Рис.1. Сверху вниз:

* 1. холерик
  2. флегматик
  3. меланхолик
  4. сангвиник

№5 Дайте название рисунку Х.Бидструпа?



Эталон ответа: «Флегматик и холерик».

№6 Ниже приведены некоторые понятия, относящиеся к теме «Темперамент». Заполните таблицу, располагая эти понятия в соответствующих строках таблицы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Автор теории** | **Ключевые понятия теории** |
| Гиппократ |  |
| Клавдий Гален |  |
| Э. Кречмер,  У. Шелдон |  |
| Дж.Бибер |  |
| И.Павлов |  |
| Г.Айзенк |  |
| Б.М.Теплов, В.Д.Небылицын, В.М.Русалов |  |

Перечень понятий: эргичность, тип нервной системы, интроверсия, конституционная типология, экставерсия, возбуждение, пластичность, первое понятие о темпераменте, нейротизм, первая типология темперамента, темп, эмоциональность, торможение.

Эталон ответа:

|  |  |
| --- | --- |
| **Автор теории** | **Ключевые понятия теории** |
| Гиппократ | Первое понятие о темпераменте |
| Клавдий Гален | Первая типология темперамента |
| Э. Кречмер,  У. Шелдон | Конституционная типология |
| Дж.Бибер | шутка ☺ |
| И.Павлов | Тип нервной системы, возбуждение, торможение |
| Г.Айзенк | Интроверсия, экстраверсия, нейротизм |
| Б.М.Теплов, В.Д.Небылицын, В.М.Русалов | Эргичность, пластичность, темп, эмоциональность |

№7

Заполните схему «Классификация типов высшей нервной деятельности» соответствующими надписями:

Эталон ответа:



№8

Четыре молодых человека опоздали в театр и столкнулись с сопротивлением билетера, который отказывался их пускать, так как спектакль уже начался. *Один* их молодых людей затеял спор. Он настойчиво утверждал, что часы в театре спешат и что он никому не помешает, если пройдет в партер. *Другой* быстро сообразил, что в партер ему не попасть, а первое действие можно посмотреть и с верхнего яруса, куда проникнуть проще. *Третий* молодой человек решил, что первое действие, как правило, мало интересно, и направился в буфет. *Четвертый* же посетовал, что ему вечно не везет и … уехал домой.

Почему в одной и той же ситуации люди повели себя столь по-разному?

Эталон ответа: первый – холерик, второй – сангвиник, третий – флегматик, четвертый – меланхолик.

№9

Предположите, какими типами темперамента должны обладать следующие специалисты:

* 1. бегун – спринтер
  2. актер-трагик
  3. снайпер
  4. пеший путешественник
  5. журналист

Обоснуйте свои предположения.

Могут ли представители других типов темперамента выполнять эти виды деятельности? Почему?

Возможный эталон ответа: 1) холерик, сангвиник; 2) меланхолик; 3) сангвиник; 4) флегматик; 5) сангвиник.

№10

О каком типе темперамента говорится в отрывке из поэмы средневекового поэта Арнольдо из Виллановы?

*Каждый …………………….. всегда весельчак и шутник по натуре,*

*Падкий до всякой молвы и внимать неустанно готовый.*

*Вакх и Венера – услада ему, и еда, и веселье;*

*С ними он радости полон, и речь его сладостно льется.*

*Склонностью он обладает к наукам любым и способен.*

*Чтоб ни случилось, - но он не легко распаляется гневом.*

*Влюбчивый, щедрый, веселый, смеющийся, румянолицый,*

*Любящий песни, мясистый, поистине смелый и добрый.*

Эталон ответа: сангвиник.

№11.

Очередь у кабинета стоматолога. Вы наблюдаете за пациентами, находящимися в коридоре и ожидающими своей очереди.

Первый мужчина непрерывно ходит по коридору, нервничает, ворчит, что долго приходится ждать, спрашивает у других людей в очереди, хороший ли врач.

Второй пациент – молодой человек. Он пришел в сопровождении девушки. Они то и дело над чем-то хохочут.

Третья пациентка очень волнуется – перебирает в руках платок, настороженно наблюдает за выходящими из кабинета пациентами.

Четвертый пациент молча сидит на стуле, внешне он совершенно спокоен. Медсестра позвала его к врачу: «Кто здесь с острой болью?» Все удивились, что это он.

Укажите, какой тип темперамента можно предположить у каждого из четырех пациентов?

№ 12.

Врач зашел в палату к больным и увидел, что к одному из пациентов пришли родственники. В это время дня посещений нет. Врач говорит больному: «Это ваши посетители? У нас время для посещений с 5 до 7. Заканчивайте свой визит!»

Вопрос: для каких типов темперамента характерны следующие реакции пациента?

1. Извинится, засуетится и постарается поскорее завершить визит родственников.
2. Пошутит в ответ и продолжит общение с родственниками.
3. Возмутится в ответ на замечание, попытается оспорить его с врачом.
4. Согласится с замечанием, но не поторопится расставаться с визитёрами.

**Выполнение методики "Тест-опросник EPI" Г.Айзенка**

##### Инструкция: «Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет знак - (нет)».

**Текст опросника (вариант А)**

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя неспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге или спросить у друзей?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

##### Ключ к тесту

**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** (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):

«**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.

##### Обработка результатов теста

Г.Айзенк создал "Тест-опросник EPI", который отражает теоретические представления автора о том, что всю совокупность описывающих черт человека можно представить посредством двух главных факторов - экстраверсии/интроверсии и нейротизма (см.рисунок)



Рисунок. Представление о темпераменте Г.Айзенка.

Г**оризонтальная шкала** (от 0 - крайняя левая точка - до 24 - правая крайняя точка) - шкала эмоциональной восприимчивости - характеризует уровень общительности человека:

1. 2 и менее балла - глубокий интроверт - крайне необщительный, замкнутый человек;
2. 10 и менее, до 2-х, баллов - интроверт, необщительный, замкнутый человек
3. 11 - 13 баллов - средний уровень общительности, человека не угнетает ни отсутствие общения, ни его избыток;
4. 14 и более баллов - экстраверт, общительный человек

**Вертикальная шкала** - шкала нейротизма (тревожности), характеризует эмоциональную устойчивости - неустойчивость человеческой психики:

1. норма - 11 - 13 баллов - личность в меру эмоционально устойчива. Раздражители воспринимаются адекватно надо - тревожится, не надо - не тревожится;
2. 10 и менее баллов - эмоционально неустойчивая личность, тревожится всегда, даже когда не нужно тревожить;
3. 14 и более баллов - эмоционально устойчивый человек вплоть, до эмоциональной холодности.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Ложь:

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

##### Источник: Личностный опросник EPI (методика Г.Айзенка) / Альманах психологических тестов - М., 1995. С.217-224.

**Методика "Опросник структуры темперамента В. М. Русалова"**

[Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. - СПб., 2004.с. 449 - 460]

**Вопросы**

1. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности ?
2. В свободное время Вам всегда хочется заняться чем-нибудь ?
3. Предпочитаете ли Вы уединение в большой компании
4. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи
5. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел
6. Всегда ли Вы готовы с ходу, не раздумывая, включиться в разговор?
7. Подвижный ли Вы человек?
8. Нравиться ли Вам быстро бегать?
9. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
10. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
11. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
12. Часто ли Вы испытываете чувство тревоги, что выполнили работу не так ,как нужно?
13. Ранимый ли Вы человек ?
14. 14 .Часто ли Вам не спится из-за того.что Вы поспорили с друзьями
15. 15 .Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу ?
16. 16.Легко ли Вам выполнять работу ,требующую длительного внимания и большой сосредоточенности ?
17. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком ,если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми ?
18. Легко ли Вам общаться с разными людьми ?
19. Легко ли Вам переключаться с одного варианта решения задач на другой?
20. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
21. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?
22. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной темы на другую во время разговора?
23. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?
24. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
25. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
26. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
27. Беспокоят ли Вас страхи, что Вы не справитесь с работой?
28. Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас не правильно поняли в разговоре?
29. Склонны ли Вы иногда преувеличивать в своем воображении негативное отношения близких Вам людей?
30. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
31. Охотно ли Вы выполняете сложную, ответственную работу?
32. Вы обычно предпочитаете делать не сложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
33. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе мало знакомых людей?
34. Легко ли Вы генерируете новые идеи, связанные с работой?
35. Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
36. Возникают ли у Вас конфликты с Вашими друзьями из-за того, что Вы сказали им что-то , не подумав заранее?
37. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказываться?
38. Любите ли Вы сидячую работу?
39. Быстры ли у Вас движения рук?
40. Разговорчивый ли Вы человек?
41. Вы обычно говорите свободно, без запинок?
42. Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное Вами дело?
43. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие Вам люди указывают Вам на Ваши личные недостатки?
44. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
45. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
46. Испытываете ли Вы тягу к напряженной, ответственной деятельности?
47. Любите ли Вы браться за большие дела самостоятельно?
48. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
49. Любите ли Вы бывать в большой компании?
50. Вам обычно трудно переключить внимание с одного дела на другое?
51. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
52. Часто ли Вы высказываете свое первое впечатление не подумав?
53. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
54. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
55. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
56. Много ли в Вашей речи длинных пауз?
57. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
58. Сосет ли у Вас под ложечкой перед ответственным разговором?
59. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?
60. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете свои обещания, независимо от того, удобно ли Вам это или нет?
61. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и Вам хочется заняться каким-нибудь трудным делом?
62. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
63. Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
64. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей7
65. Склонны ли ,Вы решать много задач одновременно7
66. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
67. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать свое мнение?
68. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
69. Любите ли Вы игры в быстром темпе?
70. Быстро ли Вы читаете вслух?
71. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
72. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
73. Волнуетесь ли Вы, выясняя отношения с друзьями?
74. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бв Вас одобрили и утешили?
75. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
76. Обычно Вы предпочитаете легкую работы?
77. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?
78. Испытываете ли Вы тягу к людям?
79. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках или в компании?
80. Охотно ли Вы выполняете множество разных поручений одновременно?
81. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
82. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
83. Медленны ли Ваши движения, когда Вы что-то мастерите?
84. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
85. Нравится ли Вам быстро говорить?
86. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
87. Склонны ли Вы преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с работой?
88. Дрожат ли у Вас иногда руки во время ссоры?
89. Вы иногда сплетничаете?
90. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
91. Способны ли Вы успешно выполнять длительную, трудоемкую работу?
92. Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
93. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?
94. Легко ли Вы беретесь за выполнение новых заданий?
95. Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
96. Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
97. Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
98. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
99. Вы предпочитаете медленный, спокойный разговор?
100. Устаете ли Вы, когда приходится долго говорить?
101. Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок в работе?
102. Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе, которые были вами допущены?
103. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
104. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
105. Всегда ли бы Вы платили за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?

**Ключи к шкалам ОСТа**

Эргичность (ЭР). "ДА": 1, 2, 16, 31, 46, 47, 61, 62, 91.

"НЕТ": 32, 76, 92.

Социальная эргичность (СЭР): "ДА": 17, 18, 48, 49, 63, 77, 78.

"НЕТ": 3, 33, 64, 79, 93.

Пластичность (П) "ДА": 4, 5, 19, 20, 34, 65, 66, 80, 94, 95.

"НЕТ": 35, 50.

Социальная пластичность (СП) "ДА": 6, 21, 22, 36, 51, 52, 81, 97.

"НЕТ": 37, 67, 82, 96.

Темп (Т) "ДА": 7, 8, 23, 39, 54, 68, 69, 84.

"НЕТ": 38, 53, 83, 98.

Социальный темп (СТ) "ДА": 25, 40, 41, 55, 70, 85.

"НЕТ": 9, 10, 24, 56, 99, 100.

Эмоциональность (ЭМ) "ДА": 11, 12, 26, 27, 42, 57, 71, 72, 86, 87, 101, 102.

Социальная эмоциональность (СЭМ) "ДА": 13, 14, 28, 29, 43, 58, 59, 73, 74, 88, 103, 104.

Контрольная шкала (К) :"ДА": 44, 60, 105.

"НЕТ": 15, 30, 45, 75, 89, 90.

Интерпретация результатов

Высокие значения (9 - 12 баллов) по шкале "предметная эргичность" 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.

Высокие значения (9 - 12 баллов) по шкале "пластичность" означают легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой. Низкие значения (3 - 4 балла) - склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм поведения, консервативные формы деятельности.

Шкала "темп", высокие значения (9 - 12 баллов) по которой указывают на наличие у испытуемых таких качеств, как высокая скорость моторно-двигательных и психических реакций, быстрота при выполнении предметной деятельности. Низкие значения (3 - 4 балла) по этой шкале свидетельствуют о противоположных качествах.

Высокие значения (9 - 12 баллов) по шкале "эмоциональность" характеризуют высокую чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам. Низкие значения (3 - 4 балла) - незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к неуспеху дела, спокойствие, уверенность к себе.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологический словарь-справочник. - Мн., М., 2001. - 576с.
2. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. - СПб., 2004. - 701с.
3. Немов Р.С. Психология. М., Владос, 1995.
4. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов н/Д.,2002. – 672с.
5. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ.ред. В.Н.Дружинина. – СПб.: Питер., 2002. – 656с.