

МЕТОДИКИ ВЫЯВЛЕНИЯ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА И ЕГО СВОЙСТВ

Изучение темперамента человека может быть либо направленным на общую характеристику и определение его типа, либо углубленным, ориентированным на изучение свойств темперамента. В обоих случаях может быть применен весь набор методов психологического исследования.

1. ОПРОСНИК ФОРМАЛЬНО-ДИНАМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ (ОФДСИ) В.М. РУСАЛОВА

Инструкция. Вам предлагается ответить на 150 вопросов, направленных на выяснение вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить самые типичные ситуации и дайте первый естественный ответ, который придет вам на ум. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «плохих» и «хороших» ответов. Поставьте «крестик» или «галочку» в той графе бланка для ответов (*Приложение №1*), которая соответствует утверждению, наиболее правильно описывающему ваше поведение:

1 — не характерно, 2 — мало характерно,
3 — довольно характерно, 4 — характерно.

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

31. У меня портится настроение, когда я долго не могу решить какую-либо проблему.
32. Мне легко заниматься физическим трудом длительное время.
33. Я чувствовал(а) бы себя дискомфортно, если бы на длительное время был(а) бы лишен(а) возможности общения людьми.
34. Я никогда не опаздывал(а) на свидание или на работу.
35. У меня много друзей и знакомых.
36. Я регулярно читаю о новых достижениях науки и техники.
37. Я сильно волнуюсь перед предстоящим экзаменом.
38. Обычно мои мысли текут неторопливо.
39. Мне нравится мастерить вещи своими руками.
40. Я успешно выполняю работу, требующую тонких и скоординированных движений.
41. Мне легко готовиться к нескольким экзаменам одновременно.
42. Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
43. Моя речь часто опережает мои мысли.
44. Я склонен(на) преувеличивать свои неудачи, связанные с умственной деятельностью.
45. Я люблю участвовать в спортивных играх, требующих быстрых движений.
46. Во время беседы мои мысли часто перескакивают с одной темы на другую.
47. Мне легко было бы сдать два экзамена в один день.
48. Я чувствую в себе избыток интеллектуальной энергии.
49. Мне нравятся игры, требующие быстроты и ловкости движений.
50. Мне трудно говорить быстро.
51. Мне легко завязывать знакомства первым.
52. Я испытываю досаду, когда у меня не хватает ловкости для участия в спортивных играх на отдыхе.
53. Я быстро думаю, находясь в любой ситуации.
54. Работа, требующая полной отдачи умственных сил, отталкивает меня.
55. Я огорчаюсь от того, что пишу медленно и иногда не успеваю записывать необходимую информацию.
56. Я переживаю, когда меня не понимают в разговоре.
57. Я говорю свободно, без запинок.
58. Я охотно выполняю физическую работу.
59. Мне легко выполнять одновременно несколько заданий, требующих умственного напряжения.
60. Я предпочитаю заниматься работой, не требующей большой физической нагрузки.
61. Я сильно волнуюсь во время экзамена.
62. Мне требуется много времени, чтобы разобраться в той или иной проблеме.
63. Как правило, я не вступаю в общение с малознакомыми людьми.
64. Я легко обучаюсь ремеслу (рукоделию).
65. Мне нравятся задачи на смекалку.
66. Я предпочитаю однообразную физическую работу.
67. Нередко я конфликтую с друзьями из-за того, что говорю, не подумав.
68. Я предпочитаю постоянно находиться среди людей.
69. Я пишу быстро.
70. Я быстро устаю от физической работы.
71. Я — разговорчивый человек.
72. Иногда я преувеличиваю негативное отношение к себе со стороны своих близких.
73. У меня часто портится настроение из-за того, что сделанная мною вещь оказывается не совсем удачной.
74. Я легко обижаюсь, если мне указывают на мои недостатки.
75. Во время физической работы я часто делаю перерывы для отдыха.
76. Мне нравится разнообразный ручной труд.
77. Мне легко внести оживление в компанию.

78. Я испытываю тревогу, переходя улицу перед движущимся транспортом.
79. Мне легко провести прямую линию от руки (без линейки).
80. Я могу, не раздумывая, задать вопрос незнакомому человеку.
81. Меня раздражает быстрая речь собеседника.
82. Я с удовольствием выполняю умственную работу.
83. Я считаю свои движения медленными и неторопливыми.
84. Многие считают меня физически сильным.
85. Когда я оживленно рассказываю о чем-то, я прибегаю к мимике и жестам.
86. У меня бывают мысли, которые мне не хотелось бы сообщать окружающим.
87. Для подготовки к экзаменам я трачу времени меньше, чем другие.
88. В моей речи много длительных пауз.
89. Меня огорчает, что я физически менее развит(а), чем хотелось бы.
90. Я сильно волнуюсь перед ответственным разговором.
91. Я устаю, когда приходится долго говорить.
92. Я чувствую в себе избыток физических сил.
93. Движения моих рук быстры и стремительны.
94. Я свободно чувствую себя в большой компании.
95. Мне нравятся задачи, требующие постоянного переключения внимания.
96. Я предпочитаю задания, не связанные с большой умственной нагрузкой.
97. Я предпочитаю решить задачу до конца, прежде чем взяться за другую.
98. Даже находясь в тесном кругу друзей, я остаюсь молчаливым.
99. В работе по хозяйству я легко переключаюсь с одного дела на другое.
100. Я считаю себя мастером на все руки.
101. Я легко высказываю свои мысли в присутствии незнакомых людей.
102. Я довольно быстро выполняю физическую работу.
103. Меня огорчают незначительные ошибки, допущенные при решении какой-либо задачи.
104. Я быстро читаю вслух.
105. Я переживаю из-за того, что у меня нет достаточно выраженных способностей для овладения интересующим меня ремеслом.
106. Я основательно планирую предстоящую умственную работу, чтобы избежать возможных ошибок.
107. Я не отличаюсь оригинальностью в решении задач.
108. Меня огорчает, что я недостаточно хорошо владею ремеслом (рукоделием).
109. Я сильно волнуюсь, когда мне приходится выяснять отношения с друзьями.
110. Я нуждаюсь в людях, которые меня ободряют и утешают.
111. Я стараюсь избегать тяжелой физической работы.
112. В свободное время меня тянет пообщаться с людьми.
113. Я предпочитаю подумать, взвесить и лишь потом высказаться.
114. На вечеринках и в компаниях я держусь обособленно.
115. Я без особого труда смог(ла) бы начертить сложную геометрическую фигуру.
116. В компании я обычно начинаю разговор первым.
117. Я легко воспринимаю быструю речь.
118. У меня медленные движения, когда я что-нибудь мастерю.
119. Я быстро решаю головоломки.
120. Длительная подготовка к экзаменам утомляет меня.
121. Я иногда сплетничаю.
122. Я предпочитаю выполнять физическую работу в быстром темпе.
123. Мне нравится быстро говорить.
124. Когда я выполняю работу, требующую тонкой координации движений, я испытываю некоторое волнение.
125. Я люблю бывать в больших компаниях.

126. Я не стараюсь избегать конфликтов.
127. Я способен(а) выполнять длительную физическую работу без утомления.
128. Мне приятны быстрые движения.
129. Я люблю уединение.
130. Мне легко настроиться на выполнение нового задания.
131. Мне с трудом удалось бы сделать нужную вещь своими руками.
132. Я считаю себя физически сильным человеком.
133. Я предпочитаю работу, не требующую отдачи интеллектуальных сил.
134. Мне трудно удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи.
135. Я с легкостью могу обратиться с просьбой к другому человеку.
136. Мне нравится работа, не требующая быстрых движений.
137. Я предпочитаю медленный, спокойный разговор.
138. Я испытываю чувство обиды от того, что окружающие меня люди, как мне кажется, обходятся со мной хуже, чем следовало бы.
139. Умственная работа для меня более привлекательна, чем физическая.
140. Обычно я дочитываю книгу до конца, прежде чем взяться за новую.
141. В ручном труде меня раздражают малейшие неполадки.
142. Я обычно медленно выполняю интеллектуальные задания.
143. Я люблю много читать.
144. Когда я что-то мастерю, я обращаю внимание даже на незначительные погрешности.
145. Многие считают, что я — довольно сообразительный человек.
146. В разговоре я легко обижаюсь по пустякам.
147. Приступая к решению даже несложной задачи, я испытываю чувство неуверенности.
148. При общении с людьми я часто чувствую себя неуверенно.
149. Я легко пересматриваю свои решения и принимаю новые.
150. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся.

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

Ключи к шкалам.

ШКАЛА	ПУНКТЫ
Эргичность психомоторная (ЭРТ)	1, 4, 32, 58, 60*, 70*, 75*, 84, 92, 111*, 127, 132
Эргичность интеллектуальная (ЭРИ)	3, 9, 17*, 36, 48, 54*, 82, 96*, 120*, 133*, 139, 143
Эргичность коммуникативная (ЭРК)	7*, 33, 35, 63*, 68, 77, 94, 98*, 112, 114*, 125, 129*
Пластичность психомоторная (ПМ)	11, 13, 39, 40, 64, 66*, 76, 79, 99, 100, 115, 131*
Пластичность интеллектуальная	2*, 8, 18, 41, 47, 59, 95, 97*, 107*, 130, 140*, 149
Пластичность коммуникативная (ПК)	15, 21, 43, 46, 51, 67, 80, 101, 113*, 116, 134, 135
Скорость психомоторная (СМ)	16, 19, 45, 49, 69, 83*, 93, 102, 118*, 122, 128, 136*
Скорость интеллектуальная (СИ)	5, 14, 23, 27*, 38*, 53, 62*, 65, 87, 119, 142*, 145
Скорость коммуникативная (СК)	20-, 50-, 57. 71. 81-. 85. 88* 9Г. 104. 117. 123. 137*
Эмоциональность психомоторная (Эмі)	22, 24, 52, 55, 73, 78, 89, 105, 108, 124, 141, 144
Эмоциональность интеллектуальная (314)	6, 10, 12, 25, 28, 31, 37, 44, 61, 103, 106, 147
Эмоциональность коммуникативная (314)	26, 30, 56, 72, 74, 90, 109, 110, 126, 138, 146, 148
Контрольная шкала (КШ)	29, 34, 42*, 86*, 121*, 150*

** пункты, требующие перекодирования (1 - 4) (2 - 3) (3-2) (4-1).*

Низкие значения (26-34 балла)	Средние значения (35-48 баллов)	Высокие значения (12-25 баллов)
ПСИХОМОТОРНАЯ СФЕРА		
Эргичность (ЭРМ)		
Узкая сфера психомоторной деятельности, низкий мышечный тонус, нежелание физического напряжения, низкая вовлеченность в процесс деятельности, избегание работы, двигательная пассивность	Нормальный мышечный тонус, обычная двигательная активность, средневывраженное стремление к физическому напряжению, средняя мышечная работоспособность	Высокая потребность в движении, «широкая» сфера психомоторной активности, жажда психомоторной деятельности, постоянное стремление к физическому труду, избыток физических сил, высокая мышечная работоспособность
Пластичность (ПМ)		
Повышенная склонность к монотонной физической работе, боязнь, избегание разнообразных форм ручного труда, стремление к шаблонным способам физической деятельности, вязкость движений	Типичная для человека гибкость при переключении с одной физической работы на другую, средневывраженная склонность к разнообразным формам двигательной активности и различным видам ручного труда	Высокая гибкость при переключении с одних форм двигательной активности на другие, высокое стремление к разнообразным способам физической деятельности, плавность движений
Скорость (СМ)		
Заторможенность психомоторики, низкая скорость двигательных операций при выполнении ручного труда	Средняя скорость моторно-двигательных операций	Высокий темп психомоторного поведения, высокая скорость в различных видах двигательной активности
Эмоциональность (ЭМ)		

Низкая чувствительность (безразличие) к расхождению между задуманным моторным действием и реальным результатом этого действия; ощущение спокойствия, уверенности в себе при выполнении физической работы, отсутствие беспокойства в случае невыполнения или плохого выполнения физической работы	Средневыраженная чувствительность к неудачам в ручном труде, возможному несовпадению задуманного и реального моторного действия; обычная интенсивность эмоционального переживания в случае неудач в физической работе	Высокая чувствительность (сильное эмоциональное переживание) по поводу расхождения между ожидаемым и реальным результатом ручного труда, постоянное ощущение неполноценности продукта физической работы
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СФЕРА		
Эргичность (ЭРИ)		
Низкий уровень интеллектуальных возможностей, нежелание умственного напряжения, низкая вовлеченность в процесс, связанный с умственной деятельностью, узкий круг интеллектуальных интересов	Средний уровень интеллектуальных возможностей, средневыраженное стремление к деятельности, связанной с умственным напряжением	Высокий уровень интеллектуальных возможностей, высокий уровень способности к обучению, постоянное стремление к деятельности, связанной с умственным напряжением, легкость умственного побуждения
Пластичность (ПИ)		
Вязкость мышления, стереотипный подход к решению проблем, ригидность в решении абстрактных задач	Нормальная гибкость мышления, средняя выраженность стремления к разнообразным формам интеллектуальной деятельности	Высокая гибкость мышления, легкий переход с одних форм мышления на другие, постоянное стремление к разнообразию форм интеллектуальной деятельности, творческий подход к решению проблем
Скорость (СИ)		
Низкая скорость умственных процессов, замедленность выполнения операций при осуществлении интеллектуальной деятельности	Средняя скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности	Высокая скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности
Эмоциональность (ЭМ)		
Низкая чувствительность (безразличие) к расхождению между ожидаемым и реальным результатом действия при выполнении умственной работы, слабое эмоциональное реагирование при неудачах, связанных с интеллектуальной деятельностью, спокойствие, уверенность в себе	Средняя выраженность эмоциональных переживаний в случае неудач в работе, требующей умственного напряжения	Высокая чувствительность (сильное эмоциональное переживание) по поводу расхождения между ожидаемым и реальным результатом умственной работы, сильное беспокойство по поводу работы, связанной с умственным напряжением
КОММУНИКАТИВНАЯ СФЕРА		
Эргичность (ЭРК)		
Низкая потребность в общении, социальная пассивность, «узкий» круг контактов, уход от социальных мероприятий, замкнутость	Нормальная потребность в общении, «средний» круг контактов, средневыраженное стремление к установлению новых знакомств, средняя степень общительности	Высокая потребность в общении, широкий круг контактов, тяга к людям, легкость в установлении социальных связей, стремление к лидерству
Пластичность (ПК)		

Низкий уровень готовности к вступлению в новые социальные контакты, тщательное продумывание своих поступков в процессе социального взаимодействия, стремление к поддержанию однообразных контактов, ограниченный набор коммуникативных программ	Нормальная готовность к общению, типичное для среднего человека стремление к новым социальным контактам	Легкость вступления в новые социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, импульсивность в общении, широкий набор коммуникативных программ
Скорость (СК)		
Низкая речевая активность, медленная вербализация, речевая заторможенность	Обычная скорость речевой активности и вербализации	Легкая плавная речь, быстрая вербализация, высокая скорость речевой активности
Эмоциональность (ЭК)		
Низкая чувствительность к неудачам в общении, ощущение радости и уверенности в себе в процессе взаимодействия с другими людьми	Среднеинтенсивное эмоциональное переживание в случае неудач в общении, типичная для человека чувствительность к оттенкам межличностных отношений; средневыраженная радость и уверенность в себе в процессе социального взаимодействия	Высокая чувствительность (ранимость) в случае неудач в общении, ощущение постоянного беспокойства в процессе социального взаимодействия; неуверенность, раздражительность в ситуации общения

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

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

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

$$\text{ИПА} = \text{ЭРМ} + \text{ИТ} + \text{СМ}.$$

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

$$\text{ИОА} - \text{ЭТ} + \text{ЭИ} + \text{ЭК}.$$

Среднее значение (норма) равно $90 + 12$, т. е. от 78 до 102.

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

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

Индекс варьирует в пределах от -36 до 432. Среднее значение (норма) равно 180 ± 48 т. е. от 132 до 228.

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

Дифференциальные типы. Для вычисления дифференциального типа темперамента в определенной сфере поведения нужно на оси ординат отложить значение индекса активности в данной сфере, а на оси абсцисс значение соответствующей эмоциональной шкалы.

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

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

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

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

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

Тип 6. Если испытуемый имеет «нормальное» значение по шкале активности, а по шкале эмоциональности его значения выше нормы (т. е. больше 34), данный испытуемый принадлежит к «смешанному высокоэмоциональному типу».

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

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

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

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

Если оба значения выше нормы — испытуемый «холерик», если оба значения ниже нормы — «флегматик». Если по шкале общей активности значение выше нормы, а по шкале общей эмоциональности ниже нормы — «сангвиник». Если общая активность ниже

нормы, а общая эмоциональность выше нормы — «меланхолик». Если все значения в пределах нормы — «неопределенный» тип. Если по активности значение в пределах нормы, а по общей эмоциональности выше нормы, то — «смешанный высокоэмоциональный» тип. Если по активности значение в пределах нормы, а по общей эмоциональности ниже нормы, то — «смешанный низкоэмоциональный» тип. Если по шкале общей активности значение выше нормы, а по общей эмоциональности в пределах нормы, то — смешанный высокоактивный» тип. Если по шкале общей активности значение ниже нормы, а по общей эмоциональности в пределах нормы, то — «смешанный низкоактивный» тип.

2.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕОБЛАДАЮЩЕГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА.

Лица с четко выраженными свойствами, относящимися только к одному типу темперамента, встречаются сравнительно редко. Гораздо чаще людям свойственны смешанные типы темперамента, характеризующиеся наличием свойств, характерных для разных типов темперамента с преобладанием одного из них.

Для преобладающего типа темперамента и выявления представленное в нем свойств других типов можно использовать метод идентификации, предложенный А. Беловым в 1971 г. Испытуемому последовательно предъявляются четыре карточки, на каждой из которых написано по 20 свойств, характерных для представителей каждого типа темперамента: I карточка — холерика, II — сангвиника, III — флегматика, IV — меланхолика.

Инструкция требует внимательно прочитать перечень свойств и поставить знак «+», если испытуемый считает, что это свойство ему присуще, и знак «-» — если оно у него отсутствует. В сомнительных случаях ничего не ставится.

ХОЛЕРИК

1. Неусидчивость, суетливость.
2. Невыдержанность, вспыльчивость.
3. Нетерпеливость.
4. Резкость и прямолинейность в отношениях с людьми.
5. Решительность и инициативность.
6. Упрямство.
7. Находчивость в споре.
8. Неритмичность в работе.
9. Склонность к риску
10. Незлопамятность, необидчивость.
11. Быстрота и страстность речи.
12. Неуравновешенность и склонность к горячности.
13. Нетерпимость к недостаткам.
14. Агрессивность заботы.
15. Выразительность мимики.
16. Способность быстро действовать и решать.
17. Неустанное стремление к новому.
18. Резкость, порывистость в движениях.
19. Настойчивость в достижении поставленной цели.
20. Склонность к резкой смене настроения.

САНГВИНИК

1. Жизнерадостность.
2. Энергичность и деловитость.
3. Недоведение начатого дела до конца.
4. Склонность переоценивать себя.
5. Способность быстро схватывать новое.
6. Неустойчивость в интересах и склонностях.
7. Легкое переживание неудачи и неприятностей.
8. Легкое приспособление к разным обстоятельствам.
9. Увлеченность любым делом.
10. Быстрое остывание, когда дело перестает интересовать.
11. Быстрое включение в новую работу и переключение с одного вида работы на другой.
12. Тяготение однообразной, будничной, кропотливой работой.
13. Общительность и отзывчивость, не скованность в общении с другими людьми.
14. Выносливость и работоспособность.
15. Громкая, быстрая, отчетливая речь.
16. Сохранение самообладания в неожиданной, сложной ситуации.
17. Обладание всегда добрым настроением.
18. Быстрое засыпание и пробуждение.
19. Частая несобранность, поспешность в решениях.
20. Склонность иногда скользить по поверхности, отвлекаться.

ФЛЕГМАТИК

1. Спокойствие и хладнокровие.
2. Последовательность и обстоятельность в делах.
3. Осторожность и рассудительность.
4. Умение ждать.
5. Молчаливость, нежелание болтать по пустякам.
6. Обладание спокойной, равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляций и мимики.
7. Сдержанность и терпеливость.
8. Доведение начатого дела до конца.
9. Умение применять свои силы в дело (не растрачивать их по пустякам).
10. Строгое придерживание выработанного распорядка жизни, системы в работе.
11. Легкое сдерживание порывов.
12. Маловосприимчивость к одобрению и порицанию.
13. Незлобивость, проявление снисходительного отношения к колкостям в свой адрес.
14. Постоянство в своих отношениях и интересах.
15. Медленное вовлечение в работу и переключение с одного вида работы на другой.
16. Ровность в отношениях со всеми.
17. Аккуратность и порядок во всем.
18. Трудное приспособление к новой обстановке.
19. Обладание выдержкой.
20. Постепенное схождение с новыми людьми.

МЕЛАНХОЛИК

1. Стеснительность и застенчивость.
2. Растерянность в новой обстановке.
3. Затруднительность в установлении контактов с незнакомыми людьми.

4. Неверие в свои силы.
5. Легкое перенесение одиночества.
6. Чувство подавленности и растерянности при неудачах.
7. Склонность уходить в себя.
8. Быстрая утомляемость.
9. Обладание тихой речью, иногда снижающейся до шепота.
10. Невольное приспособление к характеру собеседника.
11. Впечатлительность до слезливости.
12. Чрезвычайная восприимчивость к одобрению и порицанию.
13. Предъявление высоких требований к себе и окружающим.
14. Склонность к подозрительности, мнительности.
15. Беспечная чувствительность и легкая ранимость.
16. Чрезмерная обидчивость.
17. Скрытность и необщительность, нежелание делиться своими мыслями.
18. Малоактивность и робость.
19. Безропотность и покорность.
20. Стремление вызвать сочувствие и помощь окружающих.

Обработка результатов.

1. Подсчитать количество плюсов по каждой карточке отдельно.
2. Вычислить процент положительных ответов по каждому типу темперамента:
 $X = (A_X : A) \times 100$; $C = (A_C : A) \times 100$; $\Phi = (A_\Phi : A) \times 100$; $M = (A_M : A) \times 100$,
 где X, C, Φ , M — типы темперамента;
 A_X, A_C, A_Φ, A_M — число положительных ответов по карточкам;
 A — общее число положительных ответов по 4 карточкам.
 В конечном виде «формула темперамента» может приобрести, например, такой вид:

$$T = 35 \% X + 30 \% C + 14 \% \Phi + 21 \% M.$$
 Это значит, что данный темперамент на 35 % — холерический, на 30 % сангвинический, на 14 % — флегматический и на 21 % — меланхолический.
 Если число положительных ответов по какому-либо типу темперамента составляет 40 % и выше, значит, данный тип темперамента является доминирующим.

3. ТЕСТ-ОПРОСНИК Г. АЙЗЕНКА ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ СВОЙСТВ И ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА (EPQ, ФОРМА А).

Инструкция. Вам предлагается 57 вопросов об особенностях вашего поведения и ваших чувств. Если согласны, ставьте «плюс», если нет — «минус». Работайте быстро, не затрачивая много времени на обдумывание ответов, так как наиболее интересна ваша первая реакция, а не результат слишком долгих раздумий. Помните, что отвечать надо на каждый вопрос. Здесь не может быть хороших или плохих ответов. Это не испытание ваших способностей, а лишь выяснение особенностей вашего поведения.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, поискам приключений, смене обстановки?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые понимают все, могут ободрить и утешить?
3. Вы человек беспечный, беззаботный?
4. Очень ли вам трудно сказать кому-то «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-то предпринимать?
6. Если вы обещаете что-либо сделать, то всегда ли сдерживаете свое слово?
7. Часто ли у вас меняется настроение?
8. Обычно вы действуете и говорите быстро, не задумываясь?

9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком, без достаточных на то причин?
10. Упорно ли вы спорите, до конца отстаивая свою точку зрения?
11. Появляется ли у вас чувство робости или смущения, когда хотите познакомиться с симпатичным представителем противоположного пола?
12. Выходите ли вы иногда из себя, сердясь не на шутку?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы переживаете от того, что сделали или сказали такое, что не следовало бы?
15. Отдаете ли вы обычно предпочтение книгам, а не встречам с друзьями?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компаниях?
18. Возникают ли у вас мысли, которые хотели бы скрыть от других?
19. Бывает ли так, что иногда вы так полны энергией, что все горит в руках, а иногда вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь меньше друзей, но зато особенно близких?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда с вами говорят в повышенных тонах, отвечаете ли тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и как следует повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас окружающие живым и веселым человеком?
28. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете такое чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Когда находитесь в обществе других людей, вы больше молчите?
30. Не бывает ли так, что иногда вы сплетничаете?
31. Случается ли так, что вы не можете заснуть оттого, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочтете прочитать об этом в книге, газете, чем спросить?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывает ли такое состояние, что вас бросает в дрожь от волнения в какой-то экстремальной ситуации?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Неприятно ли вам находиться в обществе, где подшучивают, насмехаются друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли вы по поводу неприятных событий?
41. Вы ходите медленно, не спеша?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или встречу?
43. Часто ли вы видите кошмарные сны?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упускаете случая побеседовать даже с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Вы бы почувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можно ли назвать вас нервным человеком?
48. Есть ли среди знакомых те, которые вам явно не нравятся?
49. Можно ли сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, если другие указывают на ваши ошибки в работе или личные недостатки?

51. Считаете ли вы, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Случается ли говорить о вещах, в которых вы не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы шутить?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

Все 57 вопросов делятся на три группы. 24 вопроса выявляют, экстраверт вы или интроверт? Следующие 24 вопроса связаны с вашей эмоциональной устойчивостью или неустойчивостью. А оставшиеся 9 вопросов определяют, насколько вы искренни в ответах.

Обработка результатов. За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится 1 балл. Баллы по каждой из трех шкал суммируются.

Ключ к опроснику.

Шкала интроверсии—экстраверсии: 1+, 3+, 5-, 8+, 10+, 13+, 15-, 17+, 20-, 22+, 25+, 27+, 29-, 32-, 34+, 37-, 39+, 41-, 44+, 46+, 49+, 51-, 53+, 56+.

Шкала эмоциональная устойчивость—неустойчивость: 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 скрытность—откровенность (искренность): 6+, 12-, 18-, 24+, 30-, 36+, 42-, 48-, 54-.

Интерпретация результатов. Если вы набрали 12 и более баллов по первой шкале, то вы — экстраверт (12-18 баллов — умеренная экстраверсия, 19-24 — значительная), если у вас меньше 12 баллов, то вы интроверт (1-7 баллов — значительная, 8-11 — умеренная интроверсия).

Если у вас 12 и менее баллов по второй шкале, то вы эмоционально устойчивы (до 10 баллов — высокая устойчивость, 11-12 баллов — средняя); если более 12 баллов, то вы эмоционально неустойчивы (15-18 баллов — высокая, 19-24 баллов — очень высокая неустойчивость).

Если вы набрали по шкале «скрытность—откровенность» более 4 баллов, то ваши ответы были не всегда искренними и свидетельствуют о тенденции ориентироваться на хорошее впечатление о себе.

С помощью опросника, по мнению Г. Айзенка, можно определить тип темперамента. Если изобразить координаты на листе бумаги и отложить баллы (от 0 до 24) по осям устойчивость (стабильность) — нейротизм и экстраверсия — интроверсия, то сочетание характеристик укажет на тип темперамента. В верхней правой части (неустойчивые экстраверты) разместятся холерики; в правой нижней части — сангвиники; в левой нижней — флегматики и в левой верхней части — меланхолики.

4. ОПРОСНИК «ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ТЕМПЕРАМЕНТА» Б.Н.СМИРНОВА.

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

Ход выполнения задания. Психолог обращается к испытуемым со словами: «Вам предлагается ответить на 48 вопросов. Отвечайте на каждый вопрос "да" (+) или "нет" (-), ставя свой ответ рядом с номером вопроса. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская. Чем искреннее будут ваши ответы, тем точнее изучите свой темперамент».

1. Вы любите часто бывать в компании?
2. Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя и красивы?
3. Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Во время беседы вы очень быстро говорите?
5. Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей?
6. Бывает ли, что вы передаете слухи?
7. Считаете ли себя человеком очень веселым и жизнерадостным?
8. Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так, что неохотно меняете ее на что-нибудь другое?
9. Часто ли чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?
10. У вас очень быстрый почерк?
11. Ищете ли вы сами себе работу, занятие, хотя можно было бы и отдыхать?
12. Бывает ли так, что вы не выполняете свои обещания?
13. У вас много очень хороших друзей?
14. Трудно ли оторваться от дела, которым вы поглощены, и переключиться на другое?
15. Часто ли вас терзает чувство вины?
16. Обычно вы ходите очень быстро, независимо от того, спешите или нет?
17. В школе вы бились над трудными задачами до тех пор, пока не решали их?
18. Бывает ли, что иногда соображаете хуже, чем обычно?
19. Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?
20. Часто ли вы планируете, как будете вести себя при встрече, беседе и т. д.?
21. Вспыльчивы и легко ли ранимы намеками и шутками над вами?
22. Во время беседы вы быстро жестикулируете?
23. Чаще всего просыпаетесь ли вы утром свежим и хорошо отдохнувшим?
24. Возникают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
25. Вы любите подшучивать над другими?
26. Склонны ли вы к тому, чтобы основательно проверить свою точку зрения, прежде чем сообщить ее кому-либо?
27. Часто ли вам снятся кошмары?
28. Обычно легко ли вы запоминаете и усваиваете новый учебный материал?
29. Вы настолько активны, что вам даже несколько часов трудно быть без дела?
30. Бывает ли, что, разозлившись, вы выходите из себя?
31. Вы можете внести оживление в довольно скучную компанию?
32. Вы обычно довольно долго раздумываете, принимая какое-то решение, даже не очень важное?
33. Вам говорили, что вы принимаете все слишком близко к сердцу?
34. Вам нравится играть в игры, требующие быстрой и хорошей реакции?
35. Если у вас что-то долго не получается, то все же пытаетесь сделать это?
36. Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к родителям?
37. Считаете ли вы себя открытым и общительным человеком?
38. Обычно вам трудно взяться за новое дело?
39. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
40. Обычно вам трудно что-то делать вместе с медлительными и неторопливыми людьми?
41. Вы можете в течение дня долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?
42. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?

43. Вас иногда принимают за человека беззаботного?
44. Считаете ли вы хорошим другом только того, чья симпатия к вам надежна и проверена?
45. Вас можно быстро рассердить?
46. Во время дискуссии вы обычно быстро находите подходящий ответ?
47. Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?
48. Бывает, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

Ключ к опроснику.

1. Экстраверсия—интроверсия — «да»: (1,7,13,19, 25,31,37) x 3; (4,43) x 2;
2. Ригидность-пластичность - «да»: (8,26,32) x 3; (2,14,20,38,44) x 2; «нет» - (19,46) x 1.
3. Эмоциональная возбудимость—уравновешенность — «да»: (15,21,33,39,45) x 3; (3,9) x 2; 27x1.
4. Темп реакции - «да»: (4,16, 28) x 3; (10, 22, 34,40,46) x 2;
5. Активность - «да» - (5,11,17, 23, 29,35,41,47) x 3; 10 x 1; «нет»: 38 x 1.
6. Искренность - «да»: (30,36,42,48) x 3; (6,12) x 2; (18, 24,25) x 1; «нет» - 23 x 1.

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

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

Интерпретация результатов.

	Очень высокая	Высокая	Средняя	Высокая	Очень высокая	
Экстраверсия	22-27	17-21	12-16	7-11	0-6	Интроверсия
Ригидность	16-25	12-15	7-11	3-6	0-2	Пластичность
Эмоциональная возбудимость	18-20	14-17	8-12	4-7	0-3	Эмоциональная устойчивость
Быстрота реакции	20-22	14-19	9-13	5-8	0-4	Медлительность
Активность	24-26	21-23	14-20	9-13	0-8	Пассивность

5. СВОЙСТВА И ФОРМУЛА ТЕМПЕРАМЕНТА.

По инструкции испытуемый должен прочитать каждое свойство темперамента и отметить знаком «+» или выписать число на листок (от 1 до 4) степень выраженности у него данного свойства.

1. Энергетический потенциал:
 - 1) очень большой,
 - 2) большой,
 - 3) достаточный,
 - 4) малый.
2. Характер расходования энергии:
 - 1) быстрый, неравномерный, большими взрывами,
 - 2) равномерный, умеренно быстрый,
 - 3) равномерный, медленный,
 - 4) быстрый, малыми вспышками.
3. Энергетическое истощение:
 - 1) быстрое после большого напряжения,
 - 2) медленное,
 - 3) очень медленное,

- 4) быстрое после небольшого напряжения.
4. Накопление энергии:
- 1) быстрое,
 - 2) умеренное быстрое,
 - 3) умеренное,
 - 4) медленное.
5. Уравновешенность нервных и психических процессов:
- 1) неуравновешенный,
 - 2) уравновешенный,
 - 3) уравновешенный,
 - 4) неуравновешенный.
6. Скорость, переключаемость нервных и психических процессов:
- 1) скорость большая, переключаемость легкая,
 - 2) скорость большая, переключаемость легкая,
 - 3) скорость малая, переключаемость медленная,
 - 4) скорость значительная, переключаемость медленная.
7. Переделка динамического стереотипа:
- 1) быстрая, но нелегкая,
 - 2) легкая и быстрая,
 - 3) медленная,
 - 4) медленная и трудная.
8. Эмоциональные переживания:
- 1) сильные, краткие, экстравертивные,
 - 2) поверхностные, краткие, экстравертивные,
 - 3) слабые, интровертивные,
 - 4) глубокие, длительные, интровертивные.
9. Аффективность:
- 1) выраженная,
 - 2) нет,
 - 3) нет,
 - 4) наибольшая.
10. Настроение:
- 1) неустойчивое, с преобладанием бодрого, боевого,
 - 2) жизнерадостное, веселое, устойчивое,
 - 3) устойчивое, без больших радостей и страданий,
 - 4) неустойчивое, с преобладанием тоски, печали, пессимизма.
11. Адаптация:
- 1) хорошая,
 - 2) отличная,
 - 3) медленная,
 - 4) трудная.
12. Реактивность:
- 1) на сильные раздражители еще более интенсивная реакция,
 - 2) реакция соответствует раздражителю,
 - 3) слабая, медленная реакция на сильные раздражители,
 - 4) сильная реакция на слабые раздражители.
13. Двигательные реакции (походка, мимика, жесты):
- 1) резкие, быстрые, неравномерные,
 - 2) равномерные, быстрые, плавные,

- 3) медленные, однообразные,
- 4) многообразные, неравномерные, слабые.

14. Речь

- 1) громкая, резкая, неравномерная,
- 2) громкая, плавная, живая,
- 3) монотонная, медленная,
- 4) тихая или с затиханием.

15. Терпение:

- 1) слабое,
- 2) умеренное,
- 3) очень большое.

16. Общительность:

- 1) общителен,
- 2) общителен,
- 3) необщителен,
- 4) замкнут в себе.

17. Агрессивность:

- 1) агрессивен,
- 2) миролюбив,
- 3) сдержан,
- 4) покорен.

18. Отношение к критике:

- 1) агрессивное,
- 2) спокойное,
- 3) безразличное,
- 4) обидчивое, ущемленное.

19. Активность:

- 1) страстная, увлекающаяся натура,
- 2) энергичен, деловит или болтун,
- 3) неустойчивый труженик,
- 4) слабая и неравномерная активность.

20. Отношение к новому:

- 1) положительное, оптимистичное,
- 2) как к старому, так и к новому,
- 3) отрицательное,
- 4) либо восторженное, либо пессимистичное.

21. Отношение к опасности:

- 1) боевое, рискованное, без расчета, горячее,
- 2) расчетливое, без растерянности и риска,
- 3) хладнокровное, невозмутимое, с самообладанием,
- 4) тревожное, растерянное, подавленно-безразличное.

22. Достижение цели:

- 1) прямое, рывками, с полной отдачей сил,
- 2) быстрое, плавное, с обходом препятствий и учетом ситуации,
- 3) медленное, но упорное и верное,
- 4) отступление от трудных препятствий.

23. Самооценка и самооценка:

- 1) значительная переоценка себя, «Все сделаю сам»,
- 2) некоторая переоценка себя, но и прибегание к помощи,

- 3) трезвая оценка своих возможностей, а также возможностей и других,
- 4) недооценка себя, надежда на других.

24. Внушаемость, мнительность:

- 1) умеренная,
- 2) небольшая,
- 3) наименьшая,
- 4) наибольшая.

Обработка результатов.

1. Подсчитать:

а) число свойств (из найденных у себя) холерического темперамента (кол-во ответов под номером 1), затем число свойств сангвинического темперамента (кол-во ответов под номером 2), потом число свойств флегматического темперамента (кол-во ответов под номером 3) и, наконец, число свойств меланхолического темперамента (кол-во ответов под номером 4);

б) общее число отмеченных знаком «+» конкретных свойств разных типов темперамента.

2. Вычислить процент положительных ответов по каждому типу темперамента.

3. Вычислить по формуле темперамента:

$$\Phi_T = [A_1/A \cdot 100\%X] + [A_2/A \cdot 100\%C] + [A_3/A \cdot 100\%\Phi] + [A_4/A \cdot 100\%M]$$

где А — общее число отмеченных конкретных свойств различных типов темперамента (число написанных цифр);

A₁ — число свойств (из найденных у себя) холерического темперамента;

A₂ — число свойств сангвинического темперамента;

A₃ — число свойств флегматического темперамента;

A₄ — число свойств меланхолического темперамента.

6. ОПРОСНИК Х. СМИШЕКА «ДИАГНОСТИКА ТИПОВ АКЦЕНТУАЦИИ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА И ТЕМПЕРАМЕНТА ПО К. ЛЕОНГАРДУ».

В основу опросника положена концепция «акцентуированных личностей» К. Леонгарда. Личности, у которых отдельные из основных черт имеют высокую степень выраженности, Леон-гард называл акцентуированными. Автор выделяет 10 типов акцентуации: демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый, гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективно-экзальтированный, эмотивный.

Инструкция. Внимательно прочитайте вопрос. Отвечайте на него «да» или «нет», проставляя в регистрационном бланке (*Приложение №2*) соответственно «+», если ответ утвердительный, или «-», если ответ отрицательный. Не задумывайтесь долго над ответом. Помните, плохих или неверных ответов нет.

1. Чаще у вас бывает веселое и беззаботное настроение?
2. Чувствительны ли вы к обидам, оскорблениям?
3. Бывает ли так, что в кинотеатре или в разговоре у вас на глаза наворачиваются слезы?
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли выполнено правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?
5. В детстве были ли таким же смелым и отчаянным, как ваши сверстники?
6. Часто ли у вас меняется настроение от невероятно веселого к крайне тоскливому?
7. Являетесь ли вы центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли так, что вы беспричинно находитесь в таком недовольно-раздражительном настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?

11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли забываете, если вас кто-либо обидит?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, не застряло ли оно в щели?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Боялись ли вы в детстве грозы или собак?
17. Стремитесь ли вы во всем соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли вас преследует чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. Часто ли у вас подавленное настроение?
22. Была ли у вас хоть раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли вам длительное время усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, отстаиваете ли свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу?
26. Если дома занавески висят неровно, раздражает ли вас это обстоятельство и вы стараетесь сразу поправить их?
27. В детстве вы боялись оставаться один дома?
28. Часто ли у вас без причины колеблется настроение?
29. Всегда ли вы стремитесь быть компетентным в своей профессии или одним из лучших в учебе?
30. Быстро ли вы злитесь или впадаете в гнев?
31. Можете ли вы быть беспечно веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально вас пронизывает?
33. Как вы думаете, смогли бы быть ведущим (конференсье) в юмористическом спектакле?
34. Обычно вы высказываете свое мнение достаточно откровенно и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови, так как это вызывает у вас неприятные ощущения?
36. Любите ли вы работу, требующую от вас огромной ответственности?
37. Склонны ли вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым несправедливо поступают?
38. Вам страшно спускаться в темный подвал?
39. Предпочитаете ли вы деятельность, требующую неторопливости и усидчивости, работе быстрой и где требования к качеству невысоки?
40. Общительный ли вы человек?
41. Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Были ли такие ситуации, что вы так расстроились, что не в состоянии были пойти на работу, занятия?
45. Можно ли сказать, что даже при неудаче вы не теряете чувство юмора?
46. Предприняли бы вы первым шагом примирению, если бы вас кто-нибудь обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Выйдя из дома, возвращаетесь ли снова, чтобы убедиться, что оставили его в таком состоянии, что ничего не случится?
49. Беспокоили ли мысли, что с вами или родными что-нибудь может случиться?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам выступать с докладами, играть на сцене перед большой аудиторией?
52. Можете ли вы ударить обидчика, если он вас оскорбляет?
53. У вас очень высока потребность в общении с другими людьми?

54. Вы относитесь к тому типу людей, кто впадает в отчаяние при каких-либо разочарованиях?
55. Нравится ли вам работа, требующая активной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли вас так взволновать трагический фильм, что на глазах выступят слезы?
58. Трудно ли уснуть из-за того, что проблемы пережитого или следующего дня постоянно в ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли вам огромная сила воли, чтобы ночью пройти по кладбищу?
61. Следите ли вы за тем, чтобы в вашем доме каждая вещь имела свое место?
62. Бывает ли так, что, ложась спать в хорошем настроении, вы встаете в подавленном состоянии?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Подвержены ли вы головным болям?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с теми, кого явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Из-за несправедливости вы очень переживаете?
69. Любите ли вы природу?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, погашен ли свет, закрыты ли двери, выключен ли газ?
71. Вы боязливы?
72. Часто ли меняется ваше настроение?
73. Принимаете ли вы участие в кружках художественной самодеятельности или участвовали в них в молодости?
74. Расцениваете ли вы жизнь несколько пессимистически, без радостных надежд?
75. Увлекает ли вас путешествие?
76. Меняется ли у вас внезапно настроение от огромной радости до глубокой тоски?
77. Легко ли вам удастся поднять настроение друзей или компании?
78. Долго ли вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли вы длительное время несчастье других людей?
80. Будучи школьником часто ли вы переписывали страницу в вашей тетради, если случайно поставили кляксу?
81. Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и настороженно, чем с доверчивостью?
82. Часто ли видите страшные сны?
83. Бывает ли у вас такое состояние, что вы боитесь, что броситесь под поезд или выброситесь из окна многоэтажного здания?
84. Вы обычно веселы в хорошей компании?
85. Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Становитесь ли вы среди близких людей менее сдержанным, чувствуете себя более свободно?
87. В беседе вы скорее немногословны, чем разговорчивы?
88. Если вам надо было бы играть на сцене, могли бы вы так перевоплотиться, что забыли бы о том, что только играете?

Ключи к опроснику.

1. Гипертимность (х 3): «да» - 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.
2. Застревание (х 2): «да» - 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81; «нет» - 12, 46, 59.
3. Эмотивность (х 3): «да» — 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79; «нет» — 25.
4. Педантичность (х 2): «да» - 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83; «нет» - 36.

5. Тревожность (х 3): «да» - 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82; «нет» - 5.
6. Циклотимность (х 3): «да» - 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.
7. Демонстративность (х 2): «да» - 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 88, 85; «нет» - 51.
8. Возбудимость (х 3): «да» - 8, 20, 30, 42, 52, 64, 75, 86.
9. Дистимность (х 3): «да» — 9, 21, 43, 74, 87; «нет» — 31, 53, 65.
10. Экзальтированность (х 6): «да» — 10, 32, 54, 76.

Обработка результатов. Для обработки результатов опроса нужно изготовить трафареты в соответствии с ключами, которые накладываются на регистрационный лист. Затем подсчитывается количество ответов, соответствующих ключам, и сумма умножается на соответствующий коэффициент (2, 3 или 6). Черта характера является акцентуированной, если конечная сумма баллов равна или больше 19. О тенденции к акцентуации свидетельствует сумма баллов от 15 до 18.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1. Бланк для ответов опросника формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова

Бланк для ответов

Фамилия Имя Отчество

Образование Род занятий (профиль учебы)

Пол Возраст 1 — не характерно, 2 — мало характерно,

3 — довольно характерно, 4 — характерно.

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

Бланк для ответов

Фамилия Имя Отчество

№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-
1			12			23			34			45			56			67			78		
2			13			24			35			46			57			68			79		
3			14			25			36			47			58			69			80		
4			15			26			37			48			59			70			81		
5			16			27			38			49			60			71			82		
6			17			28			39			50			61			72			83		
7			18			29			40			51			62			73			84		
8			19			30			41			52			63			74			85		
9			20			31			42			53			64			75			86		
10			21			32			43			54			65			76			87		
11			22			33			44			55			66			77			88		

Интерпретация типов акцентуации по Е.М. Вайнер.

1. Гипертимность. Активный, энергичный, оптимистический, с высоким жизненным тонусом. Добр, отзывчив, беззаботен. Из-за неустойчивости внимания и недостаточного упорства интересы поверхностны. Не терпит стеснения свободы. Плохо переносит критику в свой адрес. Находчив, умеет приспосабливаться к трудностям, бурно переживает неудачи, но они не выбивают его из колеи. К правилам и законам относится легкомысленно. Тяготится одиночеством, в группе стремится быть лидером. Неразборчив в выборе знакомств. Приподнятое, радостное настроение лишь изредка нарушается вспышками раздражительности, связанными с противодействием окружающих.
2. Застывание. Настойчивый, упрямый, противится изменениям, трудно переключается на другую ситуацию в процессе деятельности. Интересы постоянные и односторонние. Обладает повышенным самолюбием и себялюбием, недоволен недостаточным признанием его заслуг. Стремится быть лидером, превзойти других. Повышенно чувствителен к несправедливостям — действительным и мнимым. Недоверчив. Длительно переживает одни и те же эмоции.
3. Эмотивность. Отличается изменчивостью настроения по самым незначительным поводам. Соответственно с этим окружающий мир предстает то радостным, то серым, тоскливым. Влечения и интересы неустойчивы. Не претендует на роль лидера. Ищет эмоциональных контактов, стремясь занять положение любимца. Развитая интуиция позволяет почти безошибочно определять отношение к себе окружающих. Ответное отношение возникает незамедлительно и открыто. Слабо выражено чувство долга.
4. Педантичность. Отличается преувеличенной приверженностью к определенному порядку. Противится изменениям, так как плохо переключается на что-либо новое. Неуклонно следует заведенному порядку, сформировавшимся привычкам. Придает большое значение внешней стороне дела и мелочам. Склонен требовать того же от других.
5. Тревожность. Постоянно испытывает внутреннюю напряженность, ощущение неблагополучия. Склонен к ожиданию неприятностей. Проявляет повышенное внимание к негативным сигналам. Обеспокоен возможными последствиями своих действий, поэтому колеблется при принятии решений. Неудовлетворен своими возможностями разрешать жизненные проблемы.
6. Циклотимичность. Периоды ровного настроения сменяются периодами подъема с высокой умственной активностью и спада с минорным настроением, вялостью, рассеянностью, неуверенностью в себе. Мелкие неприятности, возникающие в период спада, тяжело переживаются, вызывают уныние. Общение раздражает.
7. Демонстративность. Эгоцентричен, жаждет признания, поддержки, сочувствия, стремится быть постоянно в центре внимания, характерны позы, поступки, рассчитанные на внешний эффект. Эмоции яркие, но неглубоки и неустойчивы. С целью привлечения к себе внимания может фантазировать, приписывать себе несуществующие качества и необычные действия. Претендует на роль лидера или на исключительное положение. Увлечения экстравагантные и не требующие особого труда.
8. Возбудимость. Агрессивен, упрям, самолюбив и обидчив. Постоянно внутренне напряжен, раздражителен, причем интенсивность реакции не соответствует силе раздражителя. Проявляет властность, повышенную требовательность к окружающим, часто не хочет считаться с их мнением. Склонен к конфликтам. Характерна чрезмерная сила влечения, неумеренность в их удовлетворении.
9. Дистимность. Испытывает частые и длительные изменения настроения в сторону его снижения, что проявляется в подавленности, тоске, предчувствии неприятностей.
10. Экзальтированность. Склонен приходить в состояние восторга по незначительным поводам, а при разочаровании впадать в отчаяние.