


# Определение свойств темперамента


## Инструкция:


«Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Отвечайте быстро и точно «да» или «нет».


# Вопросы :


- 1. Подвижный ли Вы человек?
- 2. Всегда ли Вы готовы с ходу, не раздумывая, включиться в разговор?
- 3. Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?
- 4. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?
- 5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
- 6. Ранимый ли Вы человек?
- 7. Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поссорились с друзьями?

- 
- 8. В свободное время Вам всегда хочется заняться чем-либо?
  - 9. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?
  - 10. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
  - 11. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
  - 12. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
  - 13. Нравится ли Вам быстро бегать?


- 
- 14. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
  - 15. Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
  - 16. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
  - 17. Часто ли вы испытываете тревогу, что выполнили работу не так, как нужно?
  - 18. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
  - 19. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?


- 
- 20. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
  - 21. Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?
  - 22. Охотно ли Вы выполняете сложную ответственную работу?
  - 23. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
  - 24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?

- 
- 25. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
  - 26. Возникают ли у Вас конфликты с вашими друзьями из-за того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?
  - 27. Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
  - 28. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
  - 29. Любите ли Вы сидячую работу?


- 
- 30. Легко ли Вам общаться с разными людьми?
  - 31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?
  - 32. Все ли Ваши привычки хороши, желательны?
  - 33. Быстры ли у Вас движения рук?
  - 34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
  - 35. Легко ли Вам переключаться от одного варианта решения задачи на другой?




- 
- 36. Склонны ли Вы преувеличивать в своём воображении негативное отношение близких людей?
  - 37. Разговорчивый ли Вы человек?
  - 38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
  - 39. Вы обычно говорите свободно, без запинок?
  - 40. Беспокоят ли Вас страхи, что Вы не справитесь с работой?
  - 41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие Вам люди указывают на Ваши недостатки?


- 
- 42. Испытываете ли Вы тягу к напряжённой ответственной деятельности?
  - 43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
  - 44. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
  - 45. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
  - 46. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
  - 47. Легко ли Вы «генерируете» новые идеи, связанные с работой?


- 48. Сосёт ли у Вас «под ложечкой» перед ответственным разговором?
- 49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
- 50. Любите ли Вы браться за большие дела самостоятельно?
- 51. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
- 52. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете своё обещание независимо от того, удобно вам это или нет?
- 53. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?

- 
- 54. Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
  - 55. Любите ли Вы игры в быстром темпе?
  - 56. Много ли в Вашей речи длительных пауз?
  - 57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
  - 58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и Вам хочется заняться каким-нибудь делом?
  - 59. Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?

- 60. Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
- 61. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
- 62. Любите ли Вы бывать в большой компании?
- 63. Волнуетесь ли Вы выясняя отношения с друзьями?
- 64. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
- 65. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?


- 
- 66. Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
  - 67. Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
  - 68. Часто ли Вы высказываете своё первое впечатление, не подумав?
  - 69. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
  - 70. Медленны ли Ваши движения, когда Вы что-то мастерите?
  - 71. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?

- 
- 72. Быстро ли Вы читаете вслух?
  - 73. Вы иногда сплетничаете?
  - 74. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?
  - 75. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили?
  - 76. Охотно ли Вы выполняете множество различных поручений одновременно?
  - 77. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
  - 78. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?


- 
- 79. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
  - 80. Дрожат ли у Вас иногда руки во время ссоры?
  - 81. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать своё мнение?
  - 82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
  - 83. Обычно вы предпочитаете лёгкую работу?
  - 84. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?




- 85. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
- 86. Испытываете ли Вы тягу к людям?
- 87. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
- 88. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
- 89. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
- 90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках или в компаниях?


- 
- 91. Склонны ли вы преувеличивать в своём воображении неудачи, связанные с работой?
  - 92. Нравится ли Вам быстро говорить?
  - 93. Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
  - 94. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
  - 95. Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?
  - 96. Вы предпочитаете медленный, спокойный разговор?
  - 97. Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе, которые были Вами допущены?

- 98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную, трудоёмкую работу?
- 99. Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
- 100. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
- 101. Легко ли Вы берётесь за выполнение новых заданий?
- 102. Устаёте ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?

- 
- 103. Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
  - 104. Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
  - 105. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?



С помощью описываемой далее методики, автором которой является В.М. Русалов, можно количественно оценить следующие свойства темперамента человека: энергичность, пластичность, темп и эмоциональность. Энергичность - это степень активности, проявляемой человеком в общении с людьми и в практической работе. Пластичность - это легкость переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого или изменения поведения в общении с людьми. Темп - скорость выполнения отдельных действий, операций и движений. Эмоциональность - склонность человека эмоционально реагировать на различные события, связанные с его практической деятельностью и общением с людьми.



Предполагается, что свойства темперамента человека по-разному проявляются в его работе и в сфере взаимоотношений с людьми, поэтому в данной методике отдельно оценивается темперамент в деятельности и в общении по каждому из перечисленных выше его свойств.


# Обработка

- Перед обработкой необходимо убедиться, что ответы даны на все вопросы. Для подсчета баллов по той или иной шкале используются ключи. Каждое совпадение ответа испытуемого с ключевым оценивается в один балл. Подсчет баллов производится путем суммирования всех баллов по данной шкале.

## Ключ:

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






1. Шкала — энергичность в работе  
«да»- вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.  
«нет» — вопросы 27, 83, 103.

2. Шкала — энергичность в общении с людьми  
«да» - 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.  
«нет» — 3, 34, 74, 90, 105.

3. Шкала — пластичность в работе  
«да» — 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.  
«нет» — 54, 59.



4. Шкала — пластичность в общении с людьми  
«да» — 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.  
«нет» -31, 81, 87, 93.

5. Шкала — темп в работе  
«да» — 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.  
«нет» — 29, 43, 70, 94,

6. Шкала — темп в общении с людьми  
«да» -24, 37, 39, 51, 72, 92.  
«нет» — 5, 10, 16, 56, 96, 102.

7. Шкала — эмоциональность в работе  
«да» — 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95,  
97.


8. Шкала — эмоциональность в общении с  
людьми

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

9. Шкала — «К» ( контрольная шкала)


«да» — 32, 52, 89.

«нет» — 12, 23, 44, 65, 73, 82.



Вначале по ответам на контрольные вопросы устанавливается, насколько искренне испытуемый ответил на предложенные ему вопросы. Если ответы на контрольные вопросы более, чем в трех случаях, совпадают с ключевыми, то это значит, что в ответах на основные вопросы испытуемый старался приукрасить себя, представить в более выгодном свете, т.е. был недостаточно искренним. В таком случае его ответам на основные вопросы доверять нельзя и получить достоверную информацию о нем на основании заполненного опросника невозможно.

- Если в ответы испытуемого на ключевые вопросы обнаруживается не более трех совпадений с теми, которые даны выше, то его ответам на основные вопросы доверять можно.

- 
- **Высокие значения (ВЗ) от 9 до 12 баллов**
  - **Средние значения (СЗ) от 4 до 8 баллов**
  - **Низкие значения (НЗ) от 0 до 3 баллов**


## **Результаты:**

**Сангвиник** — среднеразвитые показатели по всем свойствам темперамента.

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

**Флегматик** — низкие показатели по всем свойствам темперамента.

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



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

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



# Используемая литература:

- Немов, Р.С. - Психология. Книга 3 — 4-е издание — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. - 321 с.