**ТЕСТОВАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ТЕМПЕРАМЕНТА**

**НОРАКИДЗЕ Н.А. 1989**

Данная методика включает три теста "методика трех Т":

Т «а» - оценивает силу-слабость нервных процессов;

Т «б» - оценивает подвижность-инертность;

Т «в» - оценивает уравновешенность-неуравновешенность нервной системы.

Каждый тест содержит 25 вопросов ,требующих однозначного ответа:

"да" или "нет". Положительный ответ "да» соответствует "1",а отрицание "нет" равнозначно "0".Этими цифрами заполняется специальная тестовая карта.

Вопросы составлены так, чтобы утвердительные ответы нечетной нумерации и отрицательные ответы четной нумерации теста свидетельствовали: в Т «а» - о силе; в Т «б» - о подвижности; в Т «в» - об уравновешенности нервной системы. И наоборот, отрицательные ответы нечетной нумерации, и положительные ответы четной нумерации каждого теста показывали: в Т «а» - слабость; в Т «б» - инертность; в Т «б» - неуравновешенность нервной системы.

В зависимости от значений Т "а", Т" б", Т" в" оценивается преобладающий тип темперамента.

**ТЕСТ Т «а» (для оценки силы-слабости нервной системы)**

1.Обладаете ли вы очень высокой работоспособностью?

2.Наблюдаете ли у себя повышенную утомляемость?

3.Легко ли переносите длительные физические нагрузки?

4.Избегаете ли шумные, азартные спортивные игры?

5.Настойчивы ли в преодолении жизненных трудностей?

6.Часто ли вам хочется отказаться от намеченных планов, целей?

7.Свойственны ли вам большая активность и самостоятельность?

8.Трудно ли сходитесь с незнакомыми людьми?

9.Часто ли меняете интересы, увлечения?

10.Испытываете ли сомнение в правильности выбранного пути?

11.Всегда ли вам удается достичь намеченной цели?

12.Легко ли отвлекаетесь на посторонние разговоры и шумы?

13.Способны ли к длительному вниманию при решении трудных задач?

14.Проявляете ли осторожность и предусмотрительность в необычной ситуации?

15.Способны ли вы действовать напористо, без обдумывания?

16.Вызывают ли жизненные неудачи у вас разочарование?

17.Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

18.Любите ли вы анализировать свои переживания, чувства?

19.Испытываете ли вы сильную радость при успехах, выигрышах?

20.Долго ли помните обиду и обидчика?

21.Легко ли переносите голод, жажду и другие лишения?

22.Сразу ли отказываетесь от намеченного при первых неудачах?

23.Предпочитаете ли вы действовать, чем строить планы?

24.Всегда ли вы нервничаете, когда ждете для себя важные новости?

25.Является ли для вас радость и оптимизм преобладающим настроением?

**ТЕСТ Т «б» (Для оценки подвижности-инертности нервной системы)**

1.Всегда ли активно вы отстаиваете свою точку зрения, спорите?

2.Спокойно ли вы реагируете на критические замечания?

3.Любите ли руководить людьми?

4.Стараетесь ли избегать рискованных ситуаций?

5.Легко ли отказываетесь от своих привязанностей?

6.Можно ли назвать вас терпеливым человеком?

7.Быстро ли реагируете на сигналы ,требования?

8.Спокойно ли переносите состояние бездеятельности?

9.Легко ли ориентируетесь в сложных условиях?

10.Долго ли продумываете предстоящую деятельность?

11.Быстро ли осуществляете переход от мыслей к действию?

12.Говорят,что вам легко испортить настроение?

13.Доставляет ли вам удовлетворение общественная работа?

14.Часто ли вы соглашаетесь с доводами товарищей?

15.Стараетесь ли вы быстро выполнить свою работу?

16.Все ли вы учитываете, когда планируете свою работу?

17.У вас быстрый темп речи?

18.Любите ли вы помедлить перед важным делом?

19.Часто ли вы нервничаете?

20.Нравится ли вам длительная и кропотливая работа?

21.Любите ли вы проверять себя на смелость?

22.Вызывают ли у вас раздражение неожиданные изменения вашего плана?

23.Легко ли вы приобретаете друзей и новые привычки?

24.Считаете ли вы себя осторожным человеком?

25.Говорите ли иногда первое, что придет в голову?

**ТЕСТ Т «в» (Для оценки уравновешенности-неуравновешенности нервной системы)**

1.Всегда ли вы проявляете сдержанность с невоспитанным человеком?

2.Часто ли у вас бывают поводы для раздражения?

3.Можно ли вас назвать хладнокровным человеком?

4.Часто ли вы теряли сон из-за чувства тревоги?

5.Свойственны ли вам терпение и постоянство?

6.Легко ли вы отвлекаетесь от интересной работы?

7.Трудно ли вас вывести из душевного равновесия?

8.Верно ли, что вас легко задеть и обидеть?

9.Свойственны ли вам мужество в условиях вынужденного ожидания?

10.Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

11.Хорошо ли вы владеете своими чувствами, умеете ли не показывать свои переживания?

12.Держитесь ли вы обычно смело на вечеринках?

13.Способны ли вы быстро прощать людям грубость?

14.Часто ли вы чувствуете себя неловко в незнакомом обществе?

15.Говорят,что у вас "олимпийское"спокойствие?

16.Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда несчастливым без определенной причины?

17.Способны ли вы в работу вложить"всю душу",не замечая никого?

18.Правда ли, что вы очень самолюбивы и честолюбивы?

19.Обладаете ли вы большой усидчивостью?

20.Нравится ли вам юмор?

21.Можно ли вас назвать солидным человеком?

22.Бывают ли у вас приступы страха и неуверенности в себе?

23.Всегда ли вы уверены в своих силах?

24.Нуждаетесь ли вы в постоянной поддержке?

25.Относитесь ли к своим недостаткам равнодушно?

Анализ результатов тестирования осуществляется с помощью формулы:

Т "х" =(С "ун" + С "оч") - (С "он" + С "уч");

где Т «х» - соответствующее свойство нервной системы;

С" ун" - сумма утверждений на вопросы нечетной нумерации теста;

С "оч" - сумма отрицаний на вопросы четной нумерации теста;

С "он" - сумма отрицаний на вопросы нечетной нумерации теста;

С "уч" - сумма утверждений на вопросы четной нумерации теста.

Если Т "х "- положительная величина, то в первом тесте это значит, что у испытуемого преобладает сила нервной системы, во втором тесте - подвижность, в третьем тесте - уравновешенность нервной системы. Если Т "х" - отрицательная величина, то в первом тесте это значит слабость нервной системы, во втором тесте - инертность, в третьем - неуравновешенность нервной системы.

Чем больше величина Т "х" по абсолютному значению, тем отчетливее проступает соответствующее свойство нервной системы. На основании преобладающих свойств нервной системы делается вывод о темпераменте испытуемого.

В общем случае для данной методики в качестве критериев устойчивости темперамента были взяты следующие значения тестов:

если Т "а" > 12; Т" б" > 6; Т " в" > 6, -испытуемый-сангвиник;

если Т "а">6; Т" б">12; Т " в"< (-6), -испытуемый-холерик;

если Т "а" > 6; Т "б" > 6; Т "в" > 12, - флегматик;

если Т "а" < (-6); Т "б" > 6; Т "в" < (-12), - неуравновешенный меланхолик;

если Т "а" < (-12); Т "б" < (-6); Т "в" < (-6), -слабый меланхолик;

если Т "а" < (-6); Т "б" < (-12); Т "в" > 6, - инертный меланхолик.

Если значения тестов находятся в пределах 1-3 по абсолютной величине, то считается, что испытуемый имеет неопределенный тип темперамента и нуждается в дополнительной проверке.