**Исследование типа темперамента**

*Цель исследования:* определить уровни экстраверсии эмоциональной устойчивости и тип темперамента.

*Материал и оборудование:* тест-опросник Г.Айзенка состоящий из 57 вопросов, бланк для ответов, ручка или карандаш.

**Процедура исследования**

Исследование типа темперамента можно проводить и с одним испытуемым, и с небольшой группой. В последнем случае должна быть обеспечена строгая самостоятельность ответов участников тестирования.

Количество текстов опросника и бланков должно соответствовать количеству опрашиваемых. Бланк для ответов представляет собой лист с напечатанными на нем номерами вопросов от 1 до 57 и расположенной рядом с номерами колонкой для ответов "Да" или "Нет".

В задачи экспериментатора входит раздача опросников, бланков, ручек или карандашей и чтение инструкции.

Инструкция испытуемому: "Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Внимательно читайте эти вопросы и по ходу чтения в бланке проставляйте Ваш ответ, который может быть либо "Да" либо "Нет". Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый "естественный" ответ без долгих раздумий. Помните, здесь нет "хороших" и "плохих" ответов. Выбранный Вами ответ на вопрос запишите в бланке для ответов против соответствующего номера. Старайтесь не оставлять вопросы без ответа".

**Опросник**

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли Вам трудно отказываться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?
7. Часто у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Вы обычно действуете и говорите без долгого обдумывания?
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 сделали бы почти все, что угодно?
11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который симпатичен Вам?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-либо, чего не следовало?
15. Вы обычно предпочитаете чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что Вас легко обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у Вас мысли, которыми Вам хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что Вы иногда настолько полны энергии, что все "горит" в руках, а иногда совсем вялы?
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Вас часто беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и вовсю-повеселиться в компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержаны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Верно ли, что Вы предпочтете узнать о чем-то в книге, нежели спросить об этом у других людей?
33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, требующая напряженного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, требующая быстроты действия?
40. Верно ли, что Вам нередко 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?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
43. Вам часто снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Вы сильно бы огорчились, если бы долго не смогли 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 недостатков Вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Вы легко бы сумели внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

**Обработка результатов**

Для определения типа темперамента необходимо определить величины показателей экстраверсии и невротизма. А для оценки надежности этих показателей подсчитывают величину показателя искренности. Величина показателей измеряется в баллах, подсчитываемых как количество совпадений ответов испытуемого с вопросами шкал.

Индекс искренности ("И") представляет собой количество совпадений ответов испытуемых с ответами по следующим вопросам: Ответ "Да" по вопросам №6, 24, 36; Ответ "Нет" на вопросы №12, 18, 30, 42, 48, 54.

Показатель экстраверсии ("Э") равен величине совпадений ответов испытуемых с такими: Ответ "Да" по вопросам №1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

Ответ "Нет" на вопросы №5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показатель невротизма – это величина совпадений ответов "Да" с такими вопросами соответствующей шкалы №2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Вторым шагом в ходе обработки результатов является построение схемы типов темперамента.

Темперамент и его основные свойства можно представить в виде точки проекции величины экстраверсии и эмоциональной устойчивости, полученной путем пересечения перпендикуляров, восстановленных к соответствующим значениям осей (рис. 3).

**Анализ результатов**

Результаты имеет смысл анализировать, если ответы испытуемого были достаточно искренними и величина индекса "И" не превышает 4 балла.

По мнению Г.Айзенка, сочетания экстраверсии-интроверсии и невротизма-эмоциональной устойчивости будучи свойствами темперамента, определяют его тип.

Свойства экстраверсии и интроверсии противоположны, равно как и вторая пара, то есть невротизм-эмоциональная устойчивость.

Их можно представить на континууме, где величины одного из показателей, например экстраверсии "Э" 0-12 означают отсутствие экстраверсии, то есть интроверсию, а величины 13-24 – ее выраженность.

0\_\_\_\_\_\_\_\_\_6\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_18\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_24

интроверсия                                           экстраверсия

Уровень экстраверсии устанавливают с помощью таблицы.

|  |  |
| --- | --- |
| Индекс экстраверсии "Э" | Уровень  экстраверсии-интроверсии |
| 0-6  7-12  13-18  19-24 | высокая интроверсия  средняя интроверсия  средняя экстраверсия  высокая экстраверсия |

Аналогичное соотношение имеют полярные свойства невротизма – эмоциональной устойчивости. Их уровни определяются на основе тех же интервалов, что и уровня экстраверсии-интроверсии.

В общем смысле экстраверсия – это направленности личности на окружающих людей и события, интроверсия направленность личности на ее внутренний мир, а невротизм – понятие, синонимичное тревожности, проявляется как эмоциональная неустойчивость, напряженность, эмоциональная возбудимость, депрессивность.

Динамическое проявление этих свойств связано со скоростью выработки условных рефлексов, их прочностью, балансом процессов возбуждения-торможения в центральной нервной системе и уровнем активации коры головного мозга со стороны ретикулярной формации.

Так, экстраверт, по сравнению с интровертом, быстрее вырабатывает условные рефлексы, обладает большей терпимостью к боли, но меньшей терпимостью к сенсорной депривации, вследствие чего не переносит монотонности, чаще отвлекается во время работы. Типичными поведенческими проявлениями экстраверта являются общительность, импульсивность, недостаточный самоконтроль, хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах. Он отзывчив, жизнерадостен, уверен в себе, стремится к лидерству, имеет много друзей, несдержан, стремится к развлечениям, любит рисковать, остроумен, не всегда обязателен.

Интроверта можно узнать по ряду особенностей поведения. Он часто погружен в себя, испытывает трудности, устанавливая контакты с людьми и адаптируясь к реальности. В большинстве случаев интроверт спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия продуманны и рациональны. Круг друзей у него невелик. Интроверт любит планировать будущее, задумываясь над тем, что и как будет делать, не склонен поддаваться моментным побуждениям, пессимистичен, не любит волнений, придерживается заведенного жизненного порядка. Он контролирует свои чувства и редко ведет себя агрессивно, обязателен.

На одном полюсе невротизма (высокий уровень) находятся так называемые нейротики, отличающиеся нестабильностью; неуравновешенностью нервно-психических процессов, эмоциональной неустойчивостью, а также лабильностью вегетативной нервной системы. Поэтому они легко возбудимы, для них характерна изменчивость настроения, чувствительность, а также тревожность, мнительность, медлительность, нерешительность.

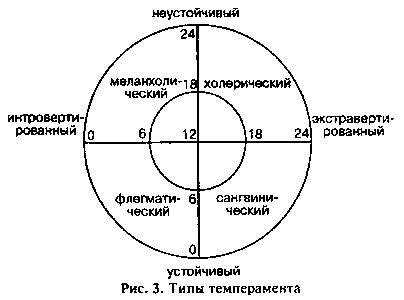
Другой полюс невротизма (низкий уровень) – это эмоционально-стабильные лица, характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью, решительностью.

Вслед за характеристикой вышеприведенных пар свойств темперамента можно приступить к характеристике типов темперамента. Типы темперамента представлены на схеме (рис. 3).

На рис. №3 тип темперамента определяется в точках пересечения показателей экстраверсии и невротизма, восстановленных на соответствующих осях шкал в том или ином октанте. При этом темпераменту сангвиника соответствует экстраверсия и эмоциональная устойчивость, холерика – экстраверсия и невротизм, то есть эмоциональная неустойчивость, флегматика – интроверсия и эмоциональная устойчивость, а меланхолика – интроверсия и невротизм.

Если точка пересечения перпендикуляров попала в площадь малого круга радиусом в 6 единиц, то тип темперамента у испытуемого слабо выражен, а если она находится в пределах разности площадей большого и малого кругов – то тип темперамента ярко выражен.

Темперамент во многом определяет особенности характера человека. Сангвиники обычно бывают общительными, открытыми, разговорчивыми, живыми, инициативными, но часто беззаботными и не всегда склонны доводить начатое дело до конца. У холериков часты смены настроения, они активны, но в то же время импульсивны, бывают обидчивыми и агрессивными и в большинстве своем оптимистичны. В темпераменте флегматика особенно заметны размеренность, спокойствие, надежность. Они миролюбивы, но отличаются пассивностью. Меланхолики – это очень чувствительные люди, обычно наблюдательны, но потому тревожны, малообщительны, быстро раздражаются и много переживают, пессимистичны.



Понимая значение темперамента в регуляции динамики психической деятельности и в сохранении жизненных констант организма, можно продумать рекомендации для развития ряда свойств темперамента испытуемого посредством коррекции некоторых черт характера.

Например, в сангвиниках важно поощрять трудолюбие, склонность к новизне, но при этом нужно контролировать нагрузки, чтобы они были в разумных пределах. Им следует тренировать дисциплинированность и учиться деловым контактам и четкости.

Холерикам с их выраженными лидерскими качествами желательно следить за позитивностью отношений с окружающими, не "выяснять отношений" в моменты конфликтов, а обсуждать возникшие проблемы позже в спокойной ситуации, контролировать стремление подчинять себе других людей, направить усилия на собственное эстетическое воспитание.

Трудолюбивым флегматикам стоит порекомендовать тренировать свой социальный интеллект (понимание людей, наблюдательность за переживаниями других, налаживание контактов и т.п.). В ряде случаев из-за скромности у них не всегда адекватная самооценка, которую в этих случаях важно повысить.

Меланхоликам с их вдумчивостью и повышенной сензитивностью не стоит спешить включаться в виды деятельности и общения, где жесткая субординация. Им тоже нужно контролировать и рефлексировать свое отношение к другим (особенно избегать сильной веры в чей-то авторитет), настраиваться на успех в работе, а для этого рассчитывать сроки выполнения ее отдельных звеньев или частей. Для развития контактности и общительности желательно брать общественные нагрузки, позволяющие вступать в разные взаимоотношения с другими людьми, стараться участвовать в разных мероприятиях, выступать с докладами на конференциях.