

## ТЕСТ ТЕМПЕРАМЕНТА В.М. РУСАЛОВА

Методика используется для диагностики предметно-деятельностного и коммуникативного аспектов темперамента и позволяет количественно оценить его свойства: энергичность, пластичность, темп и эмоциональность. Соотношение уровней выраженности перечисленных свойств указывает на тип темперамента обследуемого (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик).

Методика позволяет определить уровни эргичности, пластичности, темпа и эмоциональности как свойств темперамента.

*Эргичность(энергичность)* – степень активности, проявляемой человеком в общении с людьми и в практической работе

*Пластичность* – легкость переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого или изменения поведения в общении с людьми

*Темп* – скорость выполнения отдельных действий, операций, движений

*Эмоциональность* – склонность человека эмоционально реагировать на различные события, связанные с его практической деятельностью и общением с людьми.

Тест состоит из 105 вопросов, на которые испытуемый должен дать однозначный ответ: либо «да», либо «нет».

### **Процедура исследования**

Исследование свойств темперамента с помощью тест-опросника можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой. При работе с группой каждый должен быть обеспечен текстом опросника и бланком для ответов.

**Инструкция:** "Вам предлагается ответить на 105 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, нет "хороших" или "плохих" ответов. Если Вы выбрали ответ "Да", поставьте крестик (или галочку) в графе "Да" на бланке для ответов возле соответствующего номера вопроса. Если Вы выбрали ответ "Нет", поставьте крестик (галочку) соответственно в графе "Нет".

### **Текст опросника**

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 поспорили 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 тревоги, 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 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 и 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 переключиться от одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли Вы иногда преувеличивать в своем воображении негативное отношение близких Вам 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 люди указывают на Ваши личные недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряженной, 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?
48. Сосет ли у Вас под ложечкой перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы братья за большие дела самостоятельно?
51. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
52. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете свое 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 трудным 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 свое 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 разных 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 свое мнение?
82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно Вы предпочитаете легкую 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 своем 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 трудовую 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 беретесь за выполнение новых заданий?
102. Устаете 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?

**Бланк для ответов**

№ п/п	Ответы		№п/п	Ответы	
	да	нет		да	нет
1			54		
2			55		
3			56		
4			57		
5			58		
6			59		
7			60		
8			61		
9			62		
10			63		
11			64		
12			65		
13			66		
14			67		
15			68		
16			69		
17			70		
18			71		
19			72		
20			73		
21			74		
22			75		
23			76		
24			77		
25			78		
26			79		
27			80		
28			81		
29			82		
30			83		
31			84		
32			85		
33			86		
34			87		
35			88		
36			89		
37			90		
38			91		
39			92		

40			93		
41			94		
42			95		
43			96		
44			97		
45			98		
46			99		
47			100		
48			101		
49			102		
50			103		
51			104		
52			105		
53					

### **Обработка результатов**

Оценка уровня выраженности свойств темперамента производится в соответствии с ключом. Если ответ, выбранный испытуемым, совпадает с ключевым, то по данному свойству темперамента он получает 1 балл.

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. В таком случае его ответам на основные вопросы доверять нельзя.

Если в ответах испытуемого на ключевые вопросы обнаруживается не более трех совпадений, то его ответам на основные вопросы доверять можно.

### **Ключи**

*Контрольные вопросы:*

«да» - 32,52,89

«нет» - 12,23,44,73,82

*Энергичность в работе:*

«да» - 4,8,15,22,42,50,58,64,98

«нет» - 27,83,103

*Энергичность в общении с людьми:*

«да» - 11,30,57,62,67,78,86

«нет» - 3,34,74,90,105

*Пластичность в работе:*

«да» - 20,25,35,38,47,66,71,76,101,104

«нет» - 54,59

*Пластичность в общении с людьми:*

«да» - 2,9,18,26,45,68,85,99

«нет» - 31,81,87,93

*Темп в работе:*

«да» - 1,13,19,33,46,49,55,77

«нет» - 29,43,70,94

*Темп в общении с людьми:*

«да» - 24,37,39,51,72,92

«нет» - 5, 10,18,56,96,102

*Эмоциональность в работе:*

«да» - 14,17,28,40,60,61,69,79,88,91,95,97

*Эмоциональность в общении с людьми:*

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

### **Интерпретация результатов**

Считается, что то или иное свойство темперамента сильно развито у испытуемого, если он получил по нему 9 и более баллов; слабо развито – если по нему получено – 4 и менее баллов. При суммарном количестве баллов от 5 до 8 данное свойство темперамента считается средне развитым.

Вывод о доминирующем типе темперамента делается на основе сравнения показателей, полученных по разным свойствам темперамента.

*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.