**Практическая работа № 2**

**Определение видов темперамента**

Цель работы: познакомить с различными типами темпераментов, научиться определять тип темперамента.

**Задание 1. Экстраверсия и интроверсия**

Различают такие понятия, как экстраверты и интроверты.

Экстравертированный тип характеризуется обращенностью личности на окружающий мир. Экстравертам свойственны импульсивность, инициативность, гибкость поведения, общительность, социальная адаптация.

Для интровертированного типа характерны фиксация интересов личности на явлениях собственного внутреннего мира: необщительность, замкнутость, социальная пассивность, склонность к самоанализу, затруднение социальной адаптации.

**Тест на тему «Экстраверт или интроверт»**

*Инструкция: выберите один из вариантов ответа:*

1. а) Мне редко бывает скучно.

 б) Я часто скучаю.

2. а) Я не люблю быстрой езды.

 б) Мне нравится скорость, когда замираешь от страха.

3. а) Я предпочитаю провести вечер дома с друзьями.

 б) Мне больше нравится проводить время в большой шумной компании.

4. а) Иногда мне нравится быть одному (одной).

 б) Я ненавижу оставаться в одиночестве.

5. а) Я предпочитаю иметь несколько близких друзей,

 б) Лучше, если есть множество знакомых.

6. а) Лучше писать книги, чем что-нибудь продавать.

 б) Лучше продавать что-либо, чем писать книги.

7. а) Я едва ли пойду на риск.

 б) Я радуюсь любому случаю рискнуть.

8. а) Я считаю первоапрельские шуточки просто глупостью.

 б) Первого апреля можно здорово повеселиться.

9. а) Едва ли вам удастся застать меня смотрящим по телевизору юмористическую передачу.

 б) По-моему, юмористические передачи очень хорошие.

10.а) Я люблю разговоры на отвлеченные темы.

 б) Чем о чём-то рассуждать, лучше что-нибудь сделать.

11.а) Во время игры в прятки я спрячусь за деревом.

 б) Во время игры в прятки я спрячусь на дереве.

12.а) Я избегаю толпы.

 б) Я хорошо себя чувствую в толпе.

13.а) Я не люблю танцевать.

 б) Я люблю танцевать.

14.а) Машины с открытым верхом опасны, лучше в них не ездить.

 б) На машинах с открытым верхом ездить веселей.

15.а) Я предпочитаю действовать за кулисами.

 б) Мне больше нравится быть на сцене.

**Ключ к тесту**

Подсчитайте количество ответов «а» и «б».

* 10 или больше «а» означает, что вы, скорее всего, интроверт. Вам лучше, когда людей вокруг вас немного. У вас может возникнуть ощущение усталости и раздражительности, если вы находитесь среди большой группы людей.
* 10 или больше «б» означает, что вы экстраверт. На людях вы чувствуете себя лучше всего. Вы можете ощущать, что это наполняет вас энергией, возникает желание действовать.

**Задание 2. Основные типы темперамента и их свойства**

Темперамент – это совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения. Существуют диагностики, позволяющие определить тип темперамента.

# Тест на тип темперамента А. Айзенка

*Инструкция: Ответьте на 57 вопросов либо «да», либо «нет».*

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут одобрить или утешить?
3. Считаете ли Вы себя безобидным человеком?
4. Очень ли трудно Вам отказаться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, не считаясь с тем, что Вам это невыгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъёмы настроения?
8. Вообще, Вы действуете и говорите быстро, не задерживаясь для обдумывания?
9. Возникало ли у Вас чувство, что Вы несчастный человек, хотя серьёзной причины для этого не было?
10. Верно ли, что Вы почти на всё могли бы решиться, если дело пошло на спор?
11. Вы смущаетесь, когда хотите завязать разговор с незнакомым человеком?
12. Бывает ли, что разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что Вы действуете под влиянием минуты?
14. Часто ли Вас терзают мысли о том, что чего-либо не следовало делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы книги встречам с другими людьми?
16. Верно ли, что Вас довольно легко задеть?
17. Вы любите часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас мысли, о которых неудобно рассказывать другим?
19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что всё горит в руках, а иногда вялые?
20. Предпочитаете ли иметь поменьше приятелей, но зато особенно близких?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас терзает чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать, что нервы бывают у Вас часто натянуты до предела?
27. Вы слывёте за человека весёлого и живого?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы мысленно возвращаетесь к нему, думая, что могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно чувствуете себя спокойным, когда находитесь в компании?
30. Бывает ли, что Вы передаёте слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут Вам в голову?
32. Если хотите узнать о чём-нибудь, то предпочитаете прочитать в книге, чем спросить у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли Вам работа, требующая пристального внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Если бы Вы знали, что никогда сказанное Вами не будет раскрыто, всегда бы высказывались в духе общепринятого?
37. Вам неприятно бывать в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Вам нравится работа, которая требует быстроты действия?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя всё закончилось благополучно?
41. Вы медлительны и неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидания или на работу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Вы любите поговорить настолько, что никогда не упустите удобный случай с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Вы чувствовали бы себя несчастным, если долго не смогли бы видеться со своими знакомыми, друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Среди людей, которых Вы знаете, есть ли такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Обидитесь ли Вы, если покритиковать недостатки Ваши и Вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Вам трудно внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Вы беспокоитесь о своём здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

###

### Обработка результатов

Если ответ совпадает с указанным в ключе, то ему присваивается один балл.

* Искренность: «**да**» на вопросы 6, 24, 36; «**нет**» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.
* Нестабильность: «**да**» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.
* Экстраверсия: «**да**» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 56; «**нет**» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51, 53.

Если показатель искренности составляет больше 5 баллов, то ответы были неискренни. Далее смотрим, куда попадает результат по кругу Айзенка.

## Круг темпераментов Айзенка

## Задание 3. Определение типа темперамента по формуле Белова

*Инструкция: из 80 пунктов отметьте только те, которые вам свойственны.*

1. Безропотны, покорны
2. Болезненно чувствительны и легко ранимы
3. Бываете агрессивным забиякой
4. Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую
5. Быстро засыпаете и пробуждаетесь
6. Быстро остываете, если что-то перестаёт вас интересовать
7. Быстро утомляетесь
8. Веселы и жизнерадостны
9. Впечатлительны до слезливости
10. Выносливы и работоспособны
11. Доводите начатое дело до конца
12. Затрудняетесь установить контакт с новыми людьми
13. Инертны, малоподвижны, вялы
14. Легко переживаете неудачи и неприятности
15. Легко переносите одиночество
16. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам
17. Легко сдерживаете порыв
18. Любите аккуратность во всём
19. Малоактивны и робки
20. Мало восприимчивы к одобрению или порицанию
21. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое
22. Молчаливы и не любите попусту болтать
23. Настойчивы в достижении поставленной цели
24. Находчивы в споре
25. Не верите в свои силы
26. Не доводите начатое дело до конца
27. Незлобливы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес
28. Не растрачиваете попусту сил
29. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника
30. Невыдержанны и вспыльчивы
31. Незлопамятны и боязливы
32. Несобранны, проявляете поспешность в решениях
33. Нетерпеливы
34. Нетерпимы к недостаткам
35. Неуравновешенны и склонны к горячности
36. Неусидчивы, суетливы
37. Неустанно стремитесь к новому
38. Неустойчивы в интересах и склонностях
39. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью
40. Обладаете всегда бодрым настроением
41. Обладаете выдержкой
42. Обладаете выразительной мимикой
43. Обладаете громкой, быстрой отчётливой речью, сопровождающейся живыми жестами и выразительной мимикой
44. Обладаете резкими порывистыми движениями
45. Обладаете слабой тихой речью, иногда снижающейся до шёпота
46. Обладаете спокойной, ровной речью, с остановками
47. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности
48. Осторожны и рассудительны
49. Последовательны и обстоятельны
50. Постоянны в своих интересах
51. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим
52. Работаете рывками
53. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми
54. Решительны и инициативны
55. Ровны в отношениях со всеми
56. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке
57. С увлечением берётесь за любое новое дело
58. Сдержанны и терпеливы
59. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться
60. Склонны к подозрительности, мнительны
61. Склонны к резким сменам настроения
62. Склонны к риску
63. Склонны переоценивать себя
64. Склонны уходить в себя
65. Скрытны и необщительны
66. Сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке
67. Спокойны и хладнокровны
68. Способны быстро действовать и решать
69. Способны быстро схватывать новое
70. Стеснительны и застенчивы
71. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь других
72. Строго придерживаетесь выработанного распорядка дня, системы в работе
73. Теряетесь в новой обстановке
74. Тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы
75. Умеете ждать
76. Упрямы
77. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию
78. Чрезмерно обидчивы
79. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах
80. Энергичны и деловиты

### Обработка результатов

Необходимо определить процентное соотношение типов темперамента, к которым относятся отмеченные пункты:

* Меланхолик: 1, 2, 7, 9, 12, 15, 19, 25, 29, 45, 51, 60, 64, 65, 70, 71, 73, 77, 78, 79.
* Сангвиник: 4, 5, 6, 8, 10, 14, 16, 23, 26, 38, 40, 43, 47, 57, 59, 63, 66, 69, 74, 80.
* Флегматик: 11, 13, 17, 18, 20, 21, 22, 27, 28, 41, 46, 48, 49, 50, 55, 56, 58, 67, 72, 75.
* Холерик: 3, 24, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 42, 44, 52, 53, 54, 61, 62, 68, 76.

Если процентное содержание какого-либо типа темперамента составляет от 40% и более, то он считается преобладающим в человеке. Если доля типа 30-39%, то его качества выражены в человеке достаточно ярко. 20-29% – качества выражены заметно, и их надо учитывать. 10-19% – выражены слабо, а менее 10% вообще не в счёт.

**Основной, доминирующий темперамент** проявляется на близкой психологической дистанции (в знакомой обстановке, с близкими людьми) в комфортной психологической атмосфере.

**Второй по степени убывания** - дополнительный темперамент, ярче проявляется на самой далекой психологической дистанции - в формальном общении с другими, чаще посторонними людьми.

**Третий тип темперамента** проявляется в формальной обстановке, на далекой психологической дистанции (официальный отношения с руководством, подчиненными или партнерами из других организаций, просто незнакомыми людьми). Этот тип темперамента можно назвать ролевым, т.к. человек в такой ситуации скован условностями, и, адаптируясь к социуму, играет определенную социальную роль.

**Четвертый тип темперамента**, реже всего проявляющийся у человека, характерен для стрессовых ситуаций или тех, которые принято называть форс-мажорными (крах фирмы и неожиданное увольнение, тяжелая болезнь или смерть близкого человека, какое либо стихийное бедствие: пожар, наводнение и т.д.).

**Холерический тип.** Действия холерика обычно порывисты, он отличается повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью. Холерический темперамент проявляется в инициативности, энергичности, активности. Человеку с таким типом темперамента свойственна импульсивность, возбудимость, а в некоторых случаях несдержанность, нетерпеливость, необдуманность, вспыльчивость, раздражительность.

Холерик чувствует азарт, встречаясь с трудностями. Он любит риск и активное времяпрепровождение. Временами склонен переоценивать свои возможности. Энергичен, но не всегда способен довести дело до конца. В общении проявляется импульсивность, эмоциональность, открытость и прямолинейность, иногда агрессивность. У холерика очень широкий круг общения и контактов, но отношения с большей частью окружения довольно поверхностные. В компаниях холерик часто играет роль лидера или заводилы. Речь холерика отличается быстротой, иногда сбивчивостью, всегда эмоционально окрашена, подкрепляется яркой жестикуляцией и мимикой. Холерик стремится к новому и быстро устает от однообразной деятельности, неусидчив. Быстро принимает решения, однако нередко сожалеет о них и пересматривает свою позицию. Работоспособность сильно зависит от настроения, которое вообще часто меняется.

**Сангвинический тип.** Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, сходится с людьми, общителен. Чувства у сангвиника легко возникают и сменяются, мимика богатая, выразительная. Человеку с преобладанием сангвинического темперамента свойственна открытость и доступность, а в некоторых случаях беззаботность, поверхностность, непостоянство.

Сангвиник воспринимается в коллективе как активный, жизнерадостный и доброжелательный человек. Он отличается уравновешенностью; можно сказать, что он беспокоен внешне, но спокоен внутри. Его характеризует высокая работоспособность, умение долго сосредоточиваться на задаче и легкая переключаемость с одной задачи на другую, при этом – склонность к некоторой поверхностности. В общении сангвиник открыт, его речь выразительна, он хорошо сдерживает эмоции, настроен обычно добродушно и оптимистично. Сангвиник общителен, у него обычно широкий круг контактов и несколько близких друзей, он легко устанавливает новые контакты. Для сангвиника характерна стабильная самооценка, которая может быть адекватной или слегка завышенной. Сангвиники обычно обладают хорошими организаторскими способностями.

**Флегматический тип.** У представителей флегматического темперамента новые формы поведения формируются медленно, но являются стойкими. Как правило, флегматик редко выходит из себя, ровен и спокоен в общении. Обычно это вдумчивый, миролюбивый, старательный и размеренный человек, но в некоторых случаях могут проявляться пассивность, вялость и безучастность к окружающему, лень и безволие.

Это самый стабильный тип нервной системы. Типичный флегматик отличается уравновешенностью, стрессоустойчивостью, низкой эмоциональностью. Его характеризует медленный темп речи, движений и деятельности. Однако знакомую деятельность флегматик выполняет в среднем темпе и с высокой точностью. В общении флегматик – это уравновешенный, спокойный, немногословный, рассудительный человек, потребность в общении у флегматика невысока, круг контактов обычно довольно узкий. Флегматик обычно долго колеблется в выборе решений, но, раз приняв решение, методично следует своему выбору. Для флегматика важна привычная и спокойная обстановка, порядок во всем, он очень устает от суеты и форс-мажоров. Флегматик постоянен в своих интересах и в отношениях. Умеет доводить начатое до конца, притом что включаться в работу может довольно долго.

**Меланхолический тип.** Людей с меланхолическим типом темперамента отличает повышенная чувствительность, сдержанность и обстоятельность. Проявление эмоций у меланхолика едва заметно.

Меланхолик раним, бывает тревожен. Однако его переживания не особенно заметны внешне: в коллективе меланхолик обычно достаточно замкнут. Круг его общения узок, однако отношения с людьми складываются у него прочные и глубокие. Спокойно переносит меланхолик и одиночество. Он быстро устает от общения, особенно с малознакомыми людьми, при этом в общении он тактичен, внимателен, наблюдателен. Меланхолику важна поддержка и одобрение, он с трудом переносит неудачи и болезненно воспринимает критику. В деятельности способен проявлять тщательность, исполнительность, быть очень внимательным к деталям.