

Батаршев А. В.

**Темперамент и свойства
высшей
нервной деятельности:
Психологическая
диагностика.**

**Москва
ТЦ Сфера
2002**

Батаршев А. В.

Б28 Темперамент и свойства высшей нервной деятельности:

Психологическая диагностика. — М.: ТЦ Сфера, 2002. — 88 с.

ISBN 5-89144-233-7

Рассматриваются характерологические особенности темперамента, взаимосвязь темперамента с типами высшей нервной деятельности, с другими психологическими свойствами индивида. Центральное место в пособии отведено методике психодиагностики темперамента.

Для практических и школьных психологов, студентов педагогических вузов и колледжей, а также для всех, кто интересуется психологией.

ББК88.6

ВВЕДЕНИЕ

При описании темперамента в учебно-методической литературе чаще всего ограничиваются освещением теоретических вопросов (типы и свойства темперамента, связь темперамента с индивидуальным стилем деятельности и основными свойствами личности и т.п.). Как правило, эти сведения не подкрепляются практическими знаниями по определению темперамента и его свойств у испытуемых. В большинстве случаев овладение методами психологической диагностики отсрочено, поэтому значительная часть сведений о темпераменте студентами забывается и ее приходится восстанавливать вновь.

Учитывая вышесказанное, автор поставил перед собой задачу дать общее представление о темпераменте как одной из центральных проблем психологии индивидуальных различий и практические рекомендации по определению у испытуемых типов их темперамента, осветив это в учебном пособии. Насколько эта задача решена — судить читателю.

В пособии кратко изложены сущность темперамента, его характерологические особенности, взаимосвязь с типами высшей нервной деятельности, с другими психологическими свойствами личности, практическое определение типов темперамента, его психологических характеристик (экстраверты — интроверты) и уровней эмоциональной устойчивости.

Психологами установлено, что в темпераменте, его характерологических чертах отражаются такие психологические свойства личности, как общительность, готовность к сотрудничеству, доброжелательное отношение к людям, эмоциональная стабильность и реалистическая настроенность, эмоционально-волевые качества, уровень самоконтроля и самосознания личности и др. Понимание сущности темперамента, умение грамотно определять его типы, как и знание психологических свойств личности (характера, способностей, мотивации и направленности личности и др.), важны не только педагогу, школьному и практическому психологу. Они необходимы также и руководителю предприятия (фирмы), и менеджерам социальной сферы, так как способствуют формированию высокой психологической культуры отношений: умению общаться и работать с людьми, регулировать свое поведение, правильно воспринимать и понимать других людей, знать свои индивидуальные психологические качества и возможности, адекватно оценивать себя и своих подчиненных.

Для практических психологов ключевым инструментарием при работе с клиентами выступает тестирование. Вот почему в пособии основное внимание уделено универсальным стандартизированным психодиагностическим методикам, таким, как опросник по определению темперамента Я. Стреляу, двухфакторная модель экстра-вертированности и нейротизма Г. Айзенка, психодиагностическая методика по определению свойств темперамента в спортивных коллективах в разработке Б. Вяткина и др. Наряду с этим приводятся и нестандартизированные методики (определение темперамента на основе эмпирических признаков в разработке Н. Н. Обозова, выявление свойств темперамента на основе теории черт и др.). Автор надеется, что усвоение этих методик студентами позволит им более профессионально подойти к изучению коррекционно-развивающих программ.

Пособие предназначено для практических и школьных психологов, студентов педагогических вузов и колледжей. Им могут воспользоваться и студенты других учебных заведений (вузов, колледжей, техникумов), а также слушатели курсов повышения квалификации работников образования при изучении ими проблем психологии индивидуальных различий.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ

Личность человека неповторима! Нет одинаковых людей! От рождения человек обладает определенными, присущими только ему психологическими свойствами. Эти свойства одинаково проявляются в различной деятельности независимо от ее содержания и остаются сравнительно постоянными на протяжении всей жизни. В своих взаимосвязях эти индивидуальные свойства образуют типы темперамента. Слово «темперамент» — латинского происхождения (*temperamentum*), означающее соразмерность, «надлежащее соотношение частей». Родоначальником учения о темпераменте принято считать древнегреческого врача Гиппократ. (У—ГУ вв. до н. э.). Гиппократ считал, что в теле человека имеются четыре жидкости:

кровь (*sanguis* — лат.), слизь (*phlegma* — греч.), желчь (*chole'*— греч.) и черная желчь (*melaina chole* — греч.). При правильном смешении этих жидкостей человек будет здоров, при неправильном — болен. Одна из жидкостей преобладает, считал Гиппократ. Это определяет тип темперамента человека (сангвинический, флегматический, холерический, меланхолический).

В дальнейшем в развитие учения о темпераменте большой вклад внесли римский врач Гален (II в. н.э.), немецкий философ И. Кант (конец XVIII в.), немецкий психолог В. Вундт (конец XIX в.), немецкий психиатр Э. Кречмер, американский социолог У. Шелдон, русский физиолог И.П.Павлов и другие исследователи.

В середине XX столетия интерес ученых к типам темперамента пробудился с новой силой. Это позволило, как отмечает Н.Н. Обозов [20, 12], уточнить и расширить представления об основных свойствах нервной системы. Учеными школы Б.М.Теп-лова—В.Д.Небылицина было обнаружено, что сила нервной системы человека, выступающая в качестве уровня ее работоспособности, имеет не только главное положительное значение, но и негативные моменты. Было доказано, например, что у обладателей слабого типа нервной системы низкая работоспособность существенно компенсируется возрастанием чувствительности, что позволяет более четко улавливать изменения в окружающей действительности.

В настоящее время можно считать, что понятие «темперамент» вполне определилось.

Темперамент — индивидуальные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, особенности поведения и степень уравновешенности реакций на жизненные воздействия.

Характерными особенностями темперамента являются:

1) сравнительно целостное постоянство индивидуально-психологических свойств личности (скорость восприятия, быстрота ума, скорость переключения внимания, темп и ритм речи, проявление эмоций и волевых качеств и др.);

2) свойства темперамента, объединенные в определенные структуры (типы темперамента), адекватны основным типам высшей нервной деятельности (ВНД).

Принято считать, что темперамент у людей формируется в онтогенезе. У взрослого человека свойства темперамента в основном стабильны, но могут изменяться в определенных пределах под воздействием психических состояний и жизненных коллизий.

2. ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕМПЕРАМЕНТА С ТИПАМИ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Темперамент является биологическим фундаментом нашей личности, т.е. основан на свойствах нервной системы, связан со строением тела человека (его конституцией), с обменом веществ в организме. И.П.Павлов раскрыл закономерности высшей нервной деятельности, установил, что в основе темперамента лежат те же причины, что и в основе индивидуальных особенностей условно-рефлекторной деятельности человека, — свойства нервной системы. Эти свойства являются наследственными и чрезвычайно плохо поддаются изменению.

К основным свойствам нервной системы относятся:

1) сила нервной системы, т.е. сила процессов возбуждения и торможения. От этого свойства зависит работоспособность клеток коры головного мозга, их выносливость;

2) подвижность нервных процессов (скорость смены возбуждения торможением и наоборот). По **этому свойству** нервной системы у разных людей индивидуальные различия проявляются особенно ярко;

3) уравновешенность нервной системы (степень соответствия силы возбуждения силе торможения). Это свойство также у разных людей проявляется по-разному. Известно, например, что нередко тормозной процесс отстает по своей силе от возбуждательного процесса.

Своеобразие комбинаций этих свойств образует специфические типы высшей нервной деятельности. Наиболее часто встречаются четыре типа. Три из них И.П.Павлов отнес к сильным типам, один — к слабому (рис. 1).

Следует отметить, что нет деления типов высшей нервной деятельности на «хорошие» и «плохие», точно так же, как и адекватных им типов темперамента. Каждый из типов ВНД и типов темперамента обладает определенными достоинствами, а некоторые из негативных характерологических свойств того или иного типа темперамента при соответствующих условиях и психическом состоянии индивида могут сыграть положительную роль. При этом надо иметь в виду, что в чистом виде типы темперамента не существуют. Между четырьмя типами темперамента **располагаются** до 16 промежуточных форм, как вариации основных типов.

Свойства темперамента, адекватные основным свойствам нервной системы (силе процессов возбуждения и торможения, **под-**



Рис. 1. Взаимосвязь типов высшей нервной деятельности (ВНД) с типами темперамента (Т)

вижности нервных процессов, уравновешенности нервной системы), можно определить с помощью адаптированного варианта опросника Я. Стреляу.

Опросник темперамента Я. Стреляу

Опросник* состоит из 134 вопросов, относящихся к различным свойствам темперамента. По результатам тестирования испытуемых выявляется количественная оценка силы процесса возбуждения и торможения, подвижности нервных процессов индивидов, производится расчет степени уравновешенности нервной системы.

Инструкция. Вам предлагается ответить на серию вопросов об особенностях Вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или Ваших способностей, поэтому в опроснике не может быть ответов хороших или плохих, ведь каждый темперамент обладает своими достоинствами. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам и не пропуская каждое очередное высказывание. На вопросы следует отвечать: «Да», «Нет», «Не знаю». Ответ «Не знаю — (?)» следует давать тогда, когда испытуемый затрудняется дать положительный (+) или отрицательный (—) ответ. Свои ответы можно записывать на отдельном листе или в специально подготовленном бланке. К примеру, 1 (+), 2 (?), 3 (-) и т.д.

* Опросник Я. Стреляу приводится в трактовке Д.Я. Райгородского (ред.-сост.). См.: Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учеб. пособие / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара, 1998. С. 22-29.

Вопросы

1. Относите ли Вы себя к людям, легко устанавливающим товарищеские контакты?
2. Можете ли Вы воздержаться от выполнения действия до того момента, когда будет дано соответствующее распоряжение?
3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?
4. Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли Вы во время дискуссий от неделовых, эмоциональных аргументов?
6. Легко ли Вы возвращаетесь к ранее выполняемой работе после длительного перерыва (после отпуска, каникул и т.д.)?
7. Будучи увлеченным работой, забываете ли Вы об усталости?
8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?
9. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?
10. Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?
11. Легко ли Вам возвращаться к работе, которой Вы не занимались несколько недель или месяцев?
12. Можете ли Вы терпеливо объяснять кому-либо что-то непонятное?
13. Нравится ли Вам работа, требующая умственного напряжения?
14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Можете ли Вы, если нужно, воздержаться от проявления своего превосходства?
17. Ведете ли Вы себя как обычно в кругу незнакомых Вам людей?
18. Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?
19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
20. Умеете ли Вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли Вы беретесь за выполнение ответственных работ?
22. Влияет ли обычное окружение, в котором Вы находитесь, на Ваше настроение?
23. Способны ли Вы переносить неудачи?
24. В присутствии того, от кого Вы зависите, говорите ли Вы так же свободно, как обычно?
25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в распорядке дня?
26. Есть ли у Вас на все готовый ответ?
27. Можете ли Вы оставаться спокойным в ожидании важного для Вас решения (прием в учебное заведение, поездка за границу и т. п.)?

28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
29. Обладаете ли Вы быстрой реакцией?
30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеры к походке или манерам людей более медлительных?
31. Ложась спать, засыпаете ли Вы быстро?
32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?
33. Легко ли Вам испортить настроение?
34. Легко ли Вы отрываетесь от выполняемой работы?
35. Воздерживаетесь ли Вы от разговоров, если они мешают другим?
36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?
37. Легко ли Вы срабатываете с другими людьми?
38. Всегда ли Вы взвешиваете все «за» и «против» перед принятием важного решения?
39. Можете ли Вы проследить от начала до конца ход рассуждений автора, читая какую-нибудь книгу?
40. Легко ли Вам завязать разговор с попутчиками?
41. Можете ли Вы сдерживаться от вступления в спор, если знаете, что это ни к чему не приведет?
42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой точности движений?
43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое Вами решение, учитывая мнения других?
44. Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли Вы работать ночью, после того как работали весь день?
46. Быстро ли Вы читаете художественную литературу?
47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
48. Сохраняете ли Вы самообладание в ситуациях, которые того требуют?
49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
50. Можете ли Вы сдержаться от немедленной импульсивной реакции?
51. Можете ли Вы работать в шумной обстановке?
52. Можете ли Вы воздержаться, когда необходимо, от того, чтобы не сказать правду прямо в глаза?
53. Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, накануне встречи с начальником и т.п.?
54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?
55. Нравятся ли Вам частые перемены?
56. Восстанавливаете ли Вы полностью свои силы после ночного отдыха, если накануне днем у Вас была тяжелая работа?
57. Избегаете ли Вы занятий, которые требуют выполнения разнообразных действий в течение короткого времени?

58. Как правило. Вы самостоятельно справляетесь с возникшими трудностями?

59. Ожидаете ли Вы окончания речи кого-либо, прежде чем начинать говорить самому?

60. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?

61. Способны ли Вы к напряженной учебе, работе?

62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?

63. Придаете ли Вы значение постоянному месту во время работы, приема пищи, на лекциях и т.п.?

64. Легко ли Вам переходить от одного занятия к другому?

65. Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять важное решение?

66. Легко ли Вы преодолеваете встречающиеся Вам препятствия?

67. Воздерживаетесь ли Вы от соблазна рассматривать чужие вещи, бумаги?

68. Скучно ли Вам выполнять однообразные, стереотипные действия?

^

69. Удастся ли Вам соблюдать запреты, обязательные в общественных местах?

70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикующий?

71. Нравится ли Вам оживленное движение вокруг?

72. Нравится ли Вам работа, требующая больших усилий?

73. В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?

74. Любите ли Вы задания, требующие быстрых движений?

75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?

76. Если надо, поднимаетесь ли Вы с постели сразу после пробуждения?

77. Можете ли Вы, выполнив порученную Вам работу, терпеливо ждать, когда закончат работу другие?

78. Действуете ли Вы так же четко и после того, как стали свидетелем каких-либо неприятных событий?

79. Быстро ли Вы просматриваете газету?

80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?

81. Можете ли Вы нормально работать, не выспавшись?

82. В состоянии ли Вы длительное время работать без перерыва?

83. Можете ли Вы работать, если у Вас болит голова, зубы и т.п.?

84. Спокойно ли Вы продолжаете работу, которую необходимо закончить, если знаете, что Ваши товарищи развлекаются и ждут Вас?

85. Отвечаете ли Вы быстро на неожиданные вопросы?

86. Быстро ли Вы говорите обычно?

87. Можете ли Вы спокойно работать, если ожидаете гостей?

88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием разумных аргументов?

89. Терпеливы ли Вы?
90. Можете ли приспособиться к ритму человека более медленного, чем Вы?
91. Можете ли Вы планировать свои занятия так, чтобы выполнять в одно и то же время несколько взаимосвязанных дел?
92. Может ли веселая компания изменить Ваше угнетенное состояние?
93. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?
94. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая?
95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
96. Сохраняете ли Вы спокойствие, если кто-либо из близких страдает?
97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных условиях?
98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?
99. Можете ли Вы сразу прервать разговор, если это требуется (например, при начале киносеанса, концерта, лекции)?
100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других людей?
101. Нравится ли Вам часто менять род занятий?
102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь из ряда вон выходящее?
103. Воздерживаетесь ли Вы от смеха в неподходящих случаях?
104. Начинаете ли Вы работу сразу же интенсивно?
105. Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
106. Удастся ли Вам преодолеть состояние временной депрессии (подавленности)?
107. Нормально ли Вы засыпаете после сильного умственного утомления?
108. В состоянии ли Вы спокойно долго ждать, например, в очереди?
109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
110. Можете ли Вы спокойно аргументировать свои высказывания во время бурного разговора?
111. Можете ли Вы мгновенно реагировать на необычную ситуацию?
112. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?
113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
114. Умеете ли Вы интенсивно работать?
115. Охотно ли Вы меняете места развлечения, отдыха?

116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
117. Спешите ли Вы оказать помощь в случае неожиданных происшествий?
118. Присутствуя на спортивных соревнованиях, в цирке и т. п., воздерживаетесь ли Вы от неожиданных выкриков и жестов?
119. Нравятся ли Вам занятия, требующие по своему характеру ведения беседы со многими людьми?
120. Контролируете ли Вы выражение своего лица (гримасы, ироническая улыбка и т.п.)?
121. Нравятся ли Вам занятия, требующие энергичных движений?
122. Считаете ли Вы себя смелым человеком?
123. Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?
124. Можете ли Вы преодолеть нежелание работать в момент неудачи?
125. В состоянии ли Вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если Вас об этом просят?
126. В состоянии ли Вы преодолеть свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?
127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли Вы выходите из равновесия?
129. Соблюдаете ли Вы без особых затруднений обязательные правила поведения?
130. Нравится ли Вам выступать публично?
131. Приступаете ли Вы к работе обычно быстро, без длительного подготовительного периода?
132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?
133. Энергичны ли Ваши движения?
134. Охотно ли Вы выполняете ответственную работу?

Обработка и интерпретация результатов тестирования

Оценка степени выраженности *исследуемых свойств темперамента (силы процесса возбуждения, силы процесса торможения, подвижности нервных процессов)* производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. Ответ, соответствующий представленному ниже коду, оценивается в два балла. Ответ, не соответствующий коду, оценивается в ноль баллов. За ответ «не знаю» выставляется 1 балл.

Код опросника

Сила процессов возбуждения:

Ответ «Да» — вопросы: 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134.

Ответ «Нет» — вопросы: 47, 51, 107, 123.

Сила процессов торможения:

Ответ «Да» - вопросы: 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 36, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129.

Ответ «Нет» — вопросы: 18, 34, 36, 59, 67, 128.

Подвижность нервных процессов:

Ответ «Да» — вопросы: 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131.

Ответ «Нет» — вопросы: 25, 57, 63.

Сумма в 42 балла и выше по каждому из названных выше свойств свидетельствует о высокой степени его выраженности.

Уравновешенность нервной системы (К) рассчитывается как отношение количества баллов по силе возбуждения к количеству баллов по силе торможения:

$$R = \frac{\text{„Сила по возбуждению}}{\text{Сила по торможению}}.$$

Значения R, близкие к единице (в идеале $R = 1$), свидетельствуют о достаточно высокой уравновешенности индивида. При $R > 1$ — неуравновешенность в сторону возбуждения. При $R < 1$ — неуравновешенность в сторону торможения. Опросник Я. Стреляу позволяет выявить объективные количественные оценки свойств ВНД и на этой основе отнести индивидов к тому или иному типу темперамента [37, 63—64]:

1. Сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, быстрый тип. Все отделы головного мозга работают согласованно, в гармоническом взаимодействии. Это **сангвиник** (лабильный тип ВНД).

У сангвиника положительные условно-рефлекторные связи образуются быстро и являются устойчивыми. Интенсивность реакций соответствует силе раздражителей. Условные тормозные реакции также образуются быстро, они сильны и устойчивы. Сильные нервные клетки коры и нормально возбудимые подкорковые области обеспечивают хорошую приспособляемость к требованиям окружающей среды. Деятельность коры характеризуется высокой подвижностью. Это живой темперамент, не вызывающий трудностей при воспитании. Речевые реакции образуются быстро и соответствуют возрастным нормам. Речь сангвиника, как правило, громкая, быстрая, выразительная, с правильными интонациями и ударениями, уравновешенная и плавная. Она сопровождается живой жестикуляцией, выразительной мимикой и эмоциональным подъемом.

2. Сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, медленный тип. Это **флегматик** (инертный тип ВНД).

У флегматика положительные условные рефлексы образуются с нормальной скоростью, они сильны и прочны, как и тормозные условные реакции. Адекватное взаимодействие между корой и подкорковой областью обеспечивает контроль коры над прирожденными рефлексам. Флегматик сравнительно легко приспосабливается к социальной среде. Быстро выучивается говорить, читать и писать. Его речь несколько медленнее, чем у сангвиника, она спокойна, равномерна, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.

3. Сильный, повышено возбудимый, безудержный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения в подкорковых отделах. Это **холерик** (возбудимый тип ВНД).

Холерик характеризуется сильными условными реакциями, подверженными большому влиянию подкорковых областей. Повышенная подкорковая деятельность не всегда достаточно регулируется корой. Условные связи образуются медленней, чем у предыдущих типов, что связано с повышенной возбудимостью подкорковых центров, которые тормозят центры коры. Условные тормозные реакции холерика неустойчивы. Дети такого типа учатся обычно удовлетворительно, однако испытывают затруднения в приспособлении своих реакций и эмоций к требованиям школы. Их речь становится в меру быстрой, но неровной и формируется труднее, чем у сангвиника и флегматика.

4. Слабый, понижено возбудимый, неуравновешенный тип, характеризующийся общей пониженной возбудимостью коры и нижележащих отделов. Это **меланхолик** (тормозной тип ВНД).

Пониженная деятельность коры у меланхолика сочетается со слабой деятельностью подкорковых центров, что особенно выражается в пониженных эмоциях. Быстро утомляется и перестает реагировать на слишком сильные или продолжительные раздражители. Безусловные рефлексы также слабы. Условные реакции образуются медленно, после многих сочетаний безусловного и условного раздражителей. Интенсивность условных реакций часто не соответствует закону силы. Для меланхолика характерно преобладание внешнего торможения. Речь тихая, замедленная. Слабый тип нервной системы является благоприятной почвой для возникновения нарушений деятельности коры (особенно в детском возрасте).

Следует иметь в виду, что рассмотренные выше типы ВНД по И.П.Павлову, адекватные типам темперамента по Гиппократу— **Галену**, для каждого отдельного индивида в большинстве случаев в чистом виде неприменимы. У одного и того же человека могут проявляться различные сочетания типов темперамента, о чем будет сказано ниже.

3. ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА

Психологические различия в типах темперамента ярко проявляются в поведении индивидов в необычных, нестандартных, ситуациях. Это видно из следующего хрестоматийного примера*.

Четыре друга — холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик опоздали в театр. Как они поведут себя в этой ситуации? Холерик вступит в спор с билетером, попытается проникнуть на свое место. Он будет уверять, что часы в театре спешат, что свет еще не потушен, что он никому не «отдавит» ноги, и, может быть, даже попытается оттеснить билетера и прорваться в зрительный зал.

Сангвиник сразу оценит ситуацию, поймет, что в партер его не пустят, и побежит вверх по лестнице на ближайший ярус.

Флегматик подумает примерно так: «Ну, во-первых, большой трагедии не произошло... И потом, первый акт, как правило, вообще неинтересен — актеры еще не разыгрались. **Пойду-ка** я спокойно в буфет, съем мороженое, а потом досмотрю спектакль в своем удобном бархатном кресле... Бежать за сангвиником на какие-то пыльные, жесткие скамейки? Нет, это уж совсем не по мне!»

Меланхолик скажет про себя следующее: «Ну что же, мне, конечно, опять не повезло». И, заплакав, вернется домой.

Ниже представлены характерологические особенности четырех типов высшей нервной деятельности (типов темперамента).

Сильный уравновешенный, подвижный (сангвинический темперамент)

У представителей данного типа темперамента психические процессы характеризуются большой скоростью протекания (быстрой реакцией на раздражители). Сангвиники отличаются высокой адаптивностью (приспособляемостью к изменяющимся условиям жизни) и подвижностью. Их внимание нестабильно, быстро и легко его переключают. Инициативны, общительны, жизнерадостны, склонны к остроумию. Речь живая и быстрая, живой, открытый взгляд. Разнообразная мимика. Сангвиники с охотой берутся за живое дело,

* См., напр.: Практическая психология: Учебник. 2-е изд., перераб. и доп. / Под ред. М.К.Тутушкиной. СПб., 1998. С. 40.

способны к увлечению. Любят новизну; разнообразие ситуаций, перемену мест. Избегают однообразия, шаблонов работы. Легко переживают неудачи. В работу включаются быстро. Однако, если дело требует терпения, могут отступить, как и быстро увлечься. У сангвиников хорошая работоспособность. Больше всего подходит к ним работа, требующая быстроты реакции и уравновешенности.

Характерологические черты

! Позитивные:

- высокая подвижность;
- высокая адаптивность (легкая приспособляемость);
- общительность;
- доброжелательность;
- жизнерадостность;
- выразительность мимики и пантомимист.

Негативные:

- деятелен при условии интересного дела;
- тяготеет к однообразию;
- малая склонность к самоуглублению;
- в действиях бывает резок;
- отсутствие усидчивости;
- недостаточная настойчивость.

Сильный уравновешенный, инертный (флегматический темперамент)

Психические процессы характеризуются определенной инертностью и замедленным реагированием на раздражители. Уравновешенность и некоторая инертность нервных процессов позволяют флегматику оставаться спокойным в любых условиях. Это спокойный, уравновешенный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни. При наличии сильного торможения и уравновешенного процесса возбуждения ему **нетрудно удерживать** свои порывы, строго следовать выработанному распорядку жизни. Флегматик солиден, работает неторопливо, ритмично. Внимание его в меру устойчивое, переключение внимания замедленное. Чувства внешне проявляются слабо. Скуп на слова. Взгляд маловыразителен, мимика бедна и однообразна. В меру общителен, предпочитает проверенные методы работы, контролирует свою деятельность, излишние самопроверки ему не мешают и не раздражают. Редко проявляет инициативу.

Характерологические черты

Позитивные:

- ровен в отношениях;
- в меру общителен;
- не обидчив;
- отличается высокой работоспособностью;
- настойчив;
- способен к большому напряжению в работе.

Негативные:

- инертность;
- малоподвижность;
- требует времени для сосредоточения внимания;
- медленно принимает решения.

Сильный неуравновешенный (холерический темперамент)

Нервные процессы отличаются повышенной возбудимостью и неуравновешенностью. Холерик вспыльчив, агрессивен, прямолинеен в отношениях, инициативен в деятельности. Выразительный проникновенный взгляд. Движения быстрые и резкие. Резкая смена эмоций. Склонен переоценивать свои силы и недооценивать препятствия на пути к цели. Стремится в «первые ряды». Речь носит ярко выраженную окраску. Излишне громкий голос. Склонен перебивать собеседника, в разговоре захватывает инициативу, горячо настаивает на своем. Если возражает или перебивает, то громкость и скорость речи возрастают.

Для холериков характерна цикличность в работе. Они способны со всей страстью отдаться делу, за которое взялись, увлечься им. Однако при подавленном состоянии, при упадке веры в свои возможности начатую работу забрасывают.

Замедленный и спокойный темп работы для холериков мало подходит. Для них больше всего подходит работа, требующая немедленного исполнения.

Характерологические черты

Позитивные:

Негативные:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| — высокая активность; | — цикличность в работе, |
| — энергичность; | в переживаниях, настроениях; |
| — быстро уясняет обстановку; | — вспыльчивость; |
| — инициативен; | — резкость в отношениях; |
| — общителен; | — неустойчивость в поведении. |
| — решителен; | |
| — возбужденная убедительная речь. | |

Слабый тип ВНД (меланхолический темперамент)

Данный тип ВНД отличается высокой эмоциональной чувствительностью, повышенной ранимостью. Сильные воздействия затормаживают деятельность меланхолика, вызывая у него запредельное торможение, характеризующееся преобладанием тормозного процесса при слабости как возбуждения, так и торможения. Слабое раздражение у меланхолика субъективно может переживаться им как сильное, по незначительному поводу он склонен к внутреннему переживанию. Замкнут, трудно и медленно сближается с людьми. Настороженный, тревожный взгляд. Стремится быть в «тени». Сдержанная, неопределенная, неуверенная мимика. Тихая негромкая речь. Осторожные, робкие движения. Придает большое значение

мелочам. Склонен к внутренним переживаниям. Болезненно и долго переживает неудачи и наказания. Опасается перемены мест, изменения уклада жизни. В новых, особенно конфликтных, ситуациях теряется, работает ниже своих возможностей. Склонен недооценивать свои силы и переоценивать препятствия.

Для меланхолика больше всего подходит ровная, требующая усидчивости и терпения работа. Монотонная работа его не тяготит. В привычной обстановке, в дружном коллективе он успешно выполняет порученное дело.

Позитивные:

Негативные:

- высокая чувствительность; — легкораним и застенчив;
- сердечность; — мнителен и замкнут;
- тонкая восприимчивость; — пониженная активность;
- в привычной обстановке — — неуверенность движений;
- исполнительный работник. — низкая работоспособность
(в неблагоприятных условиях),

Характерологические черты

Необходимо также иметь в виду, что деление характерологических черт (свойств) личности на позитивные и негативные носит несколько условный характер. Каждый из типов темперамента имеет свои достоинства. Те характерологические черты, которые приведены выше, в определенных условиях могут обернуться своей положительной стороной. Выше было сказано, что нет деления типов темперамента на «хорошие» и «плохие». Каждый тип темперамента по-своему хорош, в определенных условиях проявляет свои лучшие качества. К примеру, холерику очень трудно, особенно вначале, совершать деятельность, требующую плавных движений, замедленного и спокойного темпа, так как его природные особенности противоположны требуемым качествам. Такую работу лучше поручать наделенным слабой нервной системой, слабыми нервными процессами с преобладанием «внешнего» торможения. Отличаясь высокой чувствительностью (чего нет у холериков), меланхолик в привычной обстановке может успешно и качественно выполнять монотонную работу, требующую плавных, размеренных движений и постоянного контроля за качественными характеристиками технологических процессов.

4. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА

Как же оперативно, без специальной аппаратуры и электронно-вычислительной техники определить темперамент? Н.Н. Обозов для этой цели предлагает использовать 15 эмпирических признаков, характеризующих типы темперамента [20, 14—16]: уравновешенность поведения индивида, уровень эмоционального переживания, настроение, речь, терпение, адаптация, общительность, агрессивность в поведении, отношение к критике, активность, отношение к новому, отношение к опасности, стремление к цели, самооценка, внушаемость. Степень проявления этих признаков для каждого из типов темперамента различна (табл. 1).

Для определения типов темперамента производится построчный выбор из таблицы 1 степени проявления каждого из характерологических признаков. Предположим, в строке «Уравновешенность поведения» для испытуемого наиболее соответствует значение «Хорошо уравновешенное», несколько менее соответствует значение «Отлично уравновешенное». В этом случае для первого значения присваивается оценка «2 балла», для второго значения — «1 балл». Остальные значения в данной строке оцениваются в 0 баллов. Подобным же образом оцениваются показатели по всем остальным характерологическим признакам. Затем подсчитываются суммы баллов по столбцам. Тот тип личности, по которому набрана наибольшая сумма баллов, является для испытуемого основным.

Определить тип темперамента без специальной аппаратуры и электронно-вычислительной техники можно также с помощью двухфакторной модели **экстравертированности** и **нейротизма** Г. Айзенка, разработанной им на основе анализа материалов обследования 700 солдат-невротиков. В этой модели используются связанные с темпераментом понятия **экстравертированности** и **нейротизма**.

Экстравертированность представляет собой своего рода характеристику индивидуально-психологических различий человека, крайние полюса которой соответствуют направленности личности либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на явления его собственного субъективного мира (**интроверсия**) (рис. 2).

Нейротизм — это понятие, которое характеризуется эмоциональной неустойчивостью, тревогой, волнением, плохим само-

чувствием, вегетативными расстройствами. • Данный фактор[^]кже биполярен. Один из полюсов его имеет позитивное значение, характеризуется эмоциональной устойчивостью, другой полюс — эмоциональной неустойчивостью. Эмоциональная устойчивость присуща сангвиникам и флегматикам, эмоциональная неустойчивость — холерикам и меланхоликам.

Исследования Г. Айзенка привели к выводу о том, что большинство людей находится между полюсами разработанной им двухфакторной модели экстравертированности и нейротизма и, согласно нормальному распределению, ближе к ее середине. Результатом этого исследования явилось четкое отнесение человека к одному из четырех типов темперамента, как это обозначено на рис. 2 и 3.

Экстравертам (сангвиникам и холерикам) свойственны общительность, импульсивность, гибкое поведение, большая инициатива, высокая социальная адаптивность, но малая настойчивость.

Интровертам (флегматикам, меланхоликам) присущи наблюдательность, замкнутость, склонность к самоанализу, затруднение социальной адаптации, фиксация интересов на явлениях собственного внутреннего мира, социальная пассивность при достаточной настойчивости.

Для того чтобы определить место типа темперамента испытуемого в двухфакторной модели Г. Айзенка, используется адаптированный вариант его опросника. На каждый предлагаемый вопрос следует ответить «Да» или «Нет». Среднего значения для ответа не предусмотрено.

Опросник Г. Айзенка^{''}

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, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли Вы трудно отказываетесь от своих намерений?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это **Вам** не выгодно?
7. Часто ли у Вас спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите и не растрачиваете ли много времени на обдумывание?

* Опросник Г. Айзенка (опросник EP1) адаптирован в русском переводе А. Г. Шмелевым в 1963 г. Приводится по данным учебного пособия ред.-сост. Д.Я. Райгородско- ' го. См.: Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Ред.-сост. Д.Я. Райгв-родский. Самара, 1998. С. 133-141.

Таблица 1 Психологическая характеристика типов темперамента

Характерологический признак	Типы темперамента			
	Сангвиник	Флегматик	Холерик	Меланхолик
1	2	3	4 ~^	5
1. Уравновешенность поведения	Хорошо уравновешенное	Отлично уравновешенное	Неуравновешенное	Очень неуравновешенное
2. Эмоциональные переживания	П поверхностные,	Слабые	Сильные, кратковременные	Глубокие и длительные
3. Настроение	Устойчивое, жизнерадостное	Устойчивое, без больших радостей и печалей	Неустойчивое с преобладанием бодрого	Неустойчивое с преобладанием пессимизма
4. Речь	Громкая, живая, плавная	Монотонная, радостная	Громкая, резкая, неравномерная	Тихая с задыханием
5. Терпение	Умеренное	Очень большое	Слабое	Очень слабое
6. Адаптация	Отличная	Медленная	Хорошая	Трудная (замкнутость)
7. Общительность	Умеренная	Невысокая	Высокая	Низкая (замкнутость)
8. Агрессивность в поведении *	Миролюбивое поведение	Сдержанность в поведении	Агрессивен	Истеричность в поведении, возмущение и уход от сложностей
9. Отношение к критике	Спокойное	Безразличное	Возбужденное	Обидчивое

10. Активность в деятельности	Энергичная (деловая)	Поведение неутомимого труженика	Страстная, увлеченная	Неравномерное, реактивное поведение (как ответ на активность других)
11. Отношение к новому	Безразличное	Отрицательное	Положительное	Оптимистическое отношение сменяется пессимистическим и наоборот
12. Отношение к опасности	Расчетливое, без особого риска	Хладнокровное, невозмутимое	Боевое, рискованное, без особого расчета	Тревожное, растерянное, подавленное
13. Стремление к цели	Быстрое, с избеганием препятствий	Медленное, упорное	Сильное, с полной отдачей	То сильное, то слабое, с избеганием препятствий
14. Самооценка	Некоторая переоценка своих способностей	Реальная оценка своих способностей	Значительная переоценка своих способностей	Чаще всего — недооценка своих способностей
15. Внушаемость и мнительность	Небольшая	Стабильная	Умеренная	Большая

Примечание: В случае, если по двум из четырех столбцов набрано одинаковое количество баллов, это свидетельствует, скорее всего, о принадлежности испытуемого к переходным подтипам темперамента.



Рис. 2. Двухфакторная модель экстравертированности и нейротизма Г. Айзенка



Рис. 3. Взаимосвязь двух основных измерений личности по Г. Айзенку («круг Айзенка»)

9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, ¹ хотя никакой серьезной причины для этого не было? 1 10. Верно ли, что в процессе спора Вы способны решиться на все? I 11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком "противоположного пола, который Вам симпатичен? .

12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя? • 13. Часто ли Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?

14. Часто ли Вас беспокоит мысль о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?

15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?

16. Верно ли, что Вас легко обидеть?

17. Любите ли Вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у Вас такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми? •

19. Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?

20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?

21. Много ли Вы мечтаете?

22. Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?

23. Часто ли Вас терзает чувство вины?

24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?

25. Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и вовсю повеселиться в шумной 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 мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?

29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?

30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что Вам не спится оттого, что разные мысли лезут Вам в голову?

32. Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует, в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом в друзей?

33. Бывает ли у Вас сердцебиение?

34. Нравится ли Вам работа, которая требует пристального 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 бывает в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?

38. Верно ли, что Вы раздражительны?

39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мыслило 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 на работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, ч|го никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли 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. Легко ли Вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
50. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
51. Трудно ли Вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы бессонницей?

Обработка и интерпретация результатов тестирования

Обработку тестирования следует начинать с определения достоверности ответов испытуемых. Если ответы совпадают с указанными в ключе, то каждому из них приписывается 1 балл. Ключ к опроснику приведен ниже. Если сумма баллов по показателю искренности ответов составляет 5 или 6, то полученные результаты подвергаются сомнению. Если сумма баллов более 7, то данные тестирования считаются недостоверными и дальнейшая обработка результатов не производится. При сумме баллов от 0 до 4 — ответы достоверны.

На чистом листе бумаги вычерчиваются две взаимно перпендикулярные оси **экстравертированности** и **нейротизма**, как обозначено на рис. 2, со значениями шкал 0—24. Точка пересечения осей соответствует значению 12.

Подсчитывается сумма баллов по показателю экстраверсии — **интроверсии**. Баллы за ответы по данному показателю начисляются так же, как и по показателю «Искренности ответов» (за каждый

ответ, совпадающий с показателем экстраверсии в ключе опросника, присваивается I балл).

«"» ' ' Ключ к опроснику

Показатели свойств темперамента		Показатель искренности ответов
Экстраверсия	Нейротизм	
1. Да 29. Нет	2. Да 31. Да	6. Да
3. Да 32. Нет	4. Да 33. Да	12. Нет
5. Нет 34. Нет	7. Да 35. Да	18. Нет
8. Да 37. Нет	9. Да 38. Да	24. Да
10. Да 39. Да	11. Да 40. Да	30. Нет
13. Да 41. Нет	14. Да 43. Да	36. Да
15. Нет 44. Да	16. Да 45. Да	42. Нет
17. Да 46. Да	19. Да 47. Да	48. Нет
20. Нет 49. Да	21. Да 50. Да	54. Нет
22. Да 51. Нет	23. Да 52. Да	
25. Да 53. Да	26. Да 55. Да	
27. Да 56. Да	28. Да 57. Да	

Предположим, что при подсчете баллов по показателю экстраверсии сумма оказалась равной 15. В этом случае через значение 15 на оси экстравертированности проводится вертикальная линия. Точно так же производится подсчет суммы баллов по показателю нейротизма. Пусть сумма баллов по этому показателю составила 19. Через значение 19 на оси нейротизма проводится горизонтальная линия. Точка пересечения горизонтальной и вертикальной линий покажет место испытуемого в двухфакторной модели Г. Айзенка. В данном случае выявлен холерический темперамент, как это обозначено на рис. 2.

Очевидно, что в интерпретации Г. Айзенка испытуемый — явный экстраверт с несколько выраженной эмоциональной неустойчивостью.

По фактору экстравертированности (экстраверсия — интроверсия) испытуемых можно разделить на две группы. В случае, если по показателю экстравертированности испытуемый набрал сумму менее 12 баллов, то ему свойственна скорее интроверсия. Если сумма баллов будет больше 12, то испытуемому свойственна экстраверсия. Значения баллов от 0 до 12 отражают степень выраженности интроверсии, от 12 до 24 — экстраверсии.

Подсчет баллов по показателю **нейротизма** производится аналогично. При сумме баллов менее 12 испытуемых относят к Представителям, отличающимся эмоциональной устойчивостью (**стабильностью**). При сумме баллов более 12 испытуемых относят к эмоционально неустойчивым типам личности. При этом следует **иметь** в виду, что достоверность результатов тестирования, как это **общеизвестно** психологами, не превышает значения 0,8 (т.е. 80%).

Ниже дана психологическая характеристика приведенных выше типов испытуемых, как она описана А. И. Красило (42, 41—42].

«Экстраверсия. Скорее всего, Вы социально открыты, расторожны, хорошо завязываете и поддерживаете эмоциональные контакты. Это может быть полезно в ситуациях, где требуется способность брать ситуацию в свои руки. Например, работа коммерсанта, брокера, торгового работника, журналиста. Вам свойственны общительность, инициативность, гибкость поведения, умение найти свое место в обществе и приспособиться к его требованиям. Вы в большей степени склонны действовать под влиянием внезапного побуждения, чем по намеченной программе. Вас, подобно магниту, притягивают предметы и объекты внешнего мира.

Интроверсия. Скорее всего, Вы скромны, не нуждаетесь в постоянной поддержке группы (самодостаточны), возможно, излишне скованы в личностных контактах и испытываете трудности в общении. Эти черты могут помочь в ситуациях, где требуется сосредоточенность и выполнение кропотливой работы. Вам более присущи склонность к самоанализу, застенчивость, социальная пассивность. Вам нелегко включаться в процесс группового решения задач, и Вы предпочитаете индивидуальную работу. Ваши интересы направлены на внутренний мир человека, который считаете более значимым, чем мир предметов и внешних обстоятельств, вынуждающих считаться с их существованием.

Нейротизм. С большей долей вероятности можно сказать, что Вы не удовлетворены своей способностью разрешать жизненные проблемы и достигать желаемых результатов. Вам свойственна повышенная тревожность по поводу мелких житейских проблем. Возможна тревожность и по поводу своего здоровья, часто не имеющая реальных оснований. Вам свойственны высокая чувствительность и повышенная чуткость к опасности, поэтому Вы склонны опираться на мнение большинства. Вас отличают развитое чувство ответственности, обязательность, постоянные переживания за судьбу близких. Чувства сострадания и сопереживания могут колебаться в зависимости от предмета привязанности. Вам свойственна склонность к сомнению, проверке даже хорошо сделанной работы. Ваша самооценка, скорее всего, занижена и не совпадает с завышенным идеальным образом "желаемого Я", которому Вы считаете необходимым соответствовать. И в то же время у Вас нет доста-

точных внутренних побуждений, чтобы действительно захотеть достичь этого.

Эмоциональная стабильность. Ваша характеристика противоположна портрету тех, кому свойствен **нейротизм**. Вы не склонны к беспокойству, уступчивы по отношению к воздействиям со стороны окружающих людей и обстоятельств, склонны к лидерству, способны расположить к себе и вызвать доверие у большинства окружающих».

Схематически в интерпретированном виде взаимосвязь характерологических черт темперамента с показателями двухфакторной модели **Г.Айзенка** представлена на рис. 3.

Среди психологов нет единого мнения, как лучше разделять людей на соответствующие типы, на традиционное деление людей на сангвиников, флегматиков, холериков и меланхоликов или на экстравертов и **интровертов**, эмоционально устойчивых и эмоционально неустойчивых. Следует, по нашему мнению, исходить из того, что и та и другая классификация деления людей на соответствующие типы равноценны и взаимодополняемы.

Определенный интерес представляет психодиагностическая методика определения таких психологических качеств личности, как ригидность — пластичность, темп реакции на раздражители, активность в определенных видах деятельности. Такая методика разработана и рекомендована для самостоятельного изучения на практических занятиях характерологических черт темперамента студентами институтов физической культуры [34, 31—34]. Методика содержит опросник, по которому можно определить уровни **экстра-вертированности** и эмоциональной устойчивости. Практика показала, что эти уровни совпадают или соответствуют пограничным. При использовании психологических тестов 20%-ная погрешность считается допустимой.

В опроснике, опубликованном Б.Н.Смирновым [34, 31—34], так же как и в опроснике **Г. Айзенка**, на каждый вопрос следует дать ответ «Да» или «Нет». Отдельные из вопросов повторяют опросник **Г. Айзенка**. Но большинство из них — новые или даны в иной интерпретации.

Опросник

1. Вы любите часто бывать в компании?
2. Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя и красивы?
3. Часто ли у Вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Во время беседы Вы очень быстро говорите?
5. Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей?
6. Бывает ли, что Вы передаете слухи?

7. Считаете ли Вы себя человеком очень веселым и жизнерадостным?
8. Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так что неохотно меняете ее на что-нибудь другое?
9. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые Вас понимают, могут ободрить или утешить?
10. У Вас очень быстрый почерк?
11. Ищете ли Вы сами себе работу, занятие, хотя можно было бы и отдохнуть?
12. Бывает ли так, что Вы не выполняете своих обещаний?
13. У Вас очень много хороших друзей?
14. Трудно ли Вам оторваться отдела, которым Вы поглощены, и переключиться на другое?
15. Часто ли Вас терзает чувство вины?
16. Обычно Вы ходите очень быстро, независимо от того, спешите или нет?
17. В школе Вы бились над трудными задачами до тех пор, пока не решали их?
18. Бывает ли, что иногда Вы соображаете хуже, чем обычно?
19. Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?
20. Часто ли Вы планируете, как будете себя вести при встрече, беседе и т.п.?
21. Вы вспыльчивы и легко ранимы намеками и шутками над Вами?
22. Во время беседы обычно Вы быстро жестикулируете?
23. Чаще всего Вы просыпаетесь утром свежим и хорошо отдохнувшим?
24. Бывают ли у Вас такие мысли, что Вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?
25. Вы любите подшучивать над другими?
26. Склонны ли Вы к тому, чтобы основательно проверить свои мысли, прежде чем их сообщить кому-либо?
27. Часто ли Вам снятся кошмары?
28. Обычно Вы легко запоминаете и усваиваете новый учебный материал?
29. Вы настолько активны, что Вам трудно даже несколько часов быть без дела?
30. Бывало ли, что, разозлившись, Вы выходили из себя?
31. Вам не трудно внести оживление в довольно скучную компанию?
32. Вы-обычно довольно легко раздумываете, принимая какое-то, даже не очень важное, решение?
33. Вам говорили, что Вы принимаете все слишком близко к сердцу?
34. Вам нравится играть в игры, требующие быстроты и хорошей реакции?

35. Если у Вас что-то долго не получается, то обычно Вы все же пытаетесь сделать это?

36. Возникало ли у Вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к Вашим родителям?

37. Считаете ли Вы себя открытым и общительным человеком?

38. Обычно Вам трудно взяться за новое дело?

39. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?

40. Обычно Вам трудно что-то делать с медлительными и неторопливыми людьми?

41. В течение дня Вы можете долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?

42. У Вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?

43. Вас принимают иногда за беззаботного человека?

44. Считаете ли Вы хорошим другом того, чья симпатия к Вам надежна и проверена?

45. Вас можно быстро рассердить?

46. Во время дискуссии обычно Вы быстро находите подходящий ответ?

47. Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?

48. Бывает, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

Обработка и интерпретация результатов тестирования

Проверка результатов тестирования начинается с определения достоверности ответов испытуемого по показателю искренности. Для этой цели по данному показателю на поставленные вопросы подсчитываются числа ответов «Да» и «Нет», совпадающих с ключом к опроснику. Подсчет этих чисел производится построчно, числа умножаются на соответствующие коэффициенты (1,2 или 3). После чего подсчитывается общая сумма баллов по показателю искренности. К примеру, испытуемый ответил «Да» на следующие вопросы, совпадающие с ключом: 30, 42, 48, 6, 12, 18. Ответ «Нет» дал на вопрос 23. В 1-й строке 3 ответа «Да» совпали с ключом ($3 \times 3 = 9$). Во 2-й строке 2 ответа совпали с ключом ($2 \times 2 = 4$). В 3-й строке — один ответ совпал с ключом ($1 \times 1 = 1$). Ответ «Нет» на вопрос 23 также совпал с ключом ($1 \times 1 = 1$). Общая сумма баллов по показателю искренности будет: $9 + 4 + 1 + 1 = 15$.

Если общая сумма составит значение 13—20 баллов, то это означает, что ответы вполне достоверны. При 8—12 баллах ответы считаются сомнительными, при 0—7 баллах — недостоверными.

В последнем случае дальнейшая обработка результатов тестирования не производится.

Аналогично описанному выше производится подсчет общих сумм баллов по остальным показателям (свойствам темперамента).

Ключ к опроснику

Свойства темперамента	«Да» № вопроса	Коэффициент	«Нет» № вопроса	Коэффициент
1. Экстраверсия	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37 4, 43	3 2	2	1
2. Ригидность*	8, 26, 32 2, 14, 20, 38, 44	3 2	37 19, 46	2 1
3. Эмоциональная возбудимость	15. 21, 33, 39, 45 3,9 27	3 2 1		
4. Темп реакций	4, 16, 28 10, 22, 34, 40, 46 17, 29, 37	3 2		
5. Активность	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47 10	3 1	38	1
6. Искренность	30, 36, 42, 48 6, 12 18, 24, 25	3 2 1	23	,

* Ригидность означает состояние, при котором наблюдается снижение приспособляемости, **переключаемости** психических процессов к меняющимся условиям среды.

Затем, руководствуясь таблицей 2, определяют степень выраженности каждого из свойств темперамента испытуемого.

Таблица 2 Средние оценки и зоны выраженности свойств темперамента

Экстраверсия	Ригидность	Эмоциональная возбудимость	Темп реакций	Активность
22-26 (очень высокая)	16-20 (очень высокая)	18-20 (очень высокая)	20-22 (очень быстрый)	24-26 (очень высокая)
17-21 (высокая)	12-15 (высокая)	14-17 (высокая)	14-19 (быстрый)	21-23 (высокая)
12-16 (средняя)	7-11 (средняя)	8-1 (средняя)	9-13 (средняя)	14-20 (средняя)
7-11 (высокая интроверсия)	3-6 (высокая пластичность)	4-7 (высокая эмоц. уравновешенность)	5-8 (медленный)	9-13 (низкая)
0-6 (очень высокая интроверсия)	0-2 (очень высокая пластичность)	0-3 (очень высокая эмоц. уравновешенность)	0-4 (очень медленный)	0-8 (очень низкая)

Нельзя сказать, что тип **темперамелта** дается человеку от рождения и не меняется в процессе его жизнедеятельности. Большинство ученых-психологов придерживаются того мнения, что темперамент-относительно устойчив у взрослого индивида и мало изменяется под влиянием среды и воспитания. Однако он изменяется в онтогенезе, когда формируются основные структуры психики индивида в течение его детства. Например, экстравертом и **интро-вертом** человек становится в раннем детстве. То же самое можно сказать о людях с устойчивой и неустойчивой эмоциональностью. Более всего адаптированы и легко достигают своих целей те, у кого низкие показатели по шкале **нейротизма**. Они обладают высоким уровнем эмоциональной устойчивости. Это, конечно, не значит, что люди с высокими показателями по шкале нейротизма хуже или менее развиты, чем первые. Просто им трудно идти по жизни. Нет и оснований утверждать, кто из них принесет больше пользу обществу.

Следует иметь в виду, что в чистом виде типы темперамента не существуют. Между четырьмя типами темперамента располагается до 16 промежуточных форм, как вариации основных типов. Соотношение различных типов темперамента у одного и того же индивида можно определить с помощью теста «Формула темперамента» А. Белова. Ниже представлен опросник А. Белова [35, 444—446].

Тест «Формула темперамента»

Тест позволяет определить процентное соотношение типов темперамента, присущее конкретному человеку.

Инструкция. Отметьте знаком «+» те качества темперамента, • указанные ниже, которые для Вас обычны, повседневны.

Итак, если Вы:

- 1) неусидчивы, суетливы;
 - 2) невыдержанны, вспыльчивы;
 - 3) нетерпеливы;
 - 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
 - 5) решительны и инициативны;
 - 6) упрямы;
 - 7) находчивы в споре;
 - 8) работаете рывками;
 - 9) склонны к риску;
 - 10) незлопамятны;
 - 11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;
 - 12) неуравновешенны и склонны к горячности;
 - 13) агрессивный забияка;
 - 14) нетерпимы к недостаткам;
 - 15) обладаете выразительной мимикой;
- 33
- 16) способны быстро действовать и решать;
 - 17) неустанно стремитесь к новому;
 - 18) обладаете резкими порывистыми движениями;
 - 19) настойчивы в достижении поставленной цели;
 - 20) склонны к резким сменам настроения, — то Вы чистый

холерик.

Если Вы:

- 1) веселы и жизнерадостны;
- 2) энергичны и деловиты;
- 3) часто не доводите начатое дело до конца;
- 4) склонны переоценивать себя;
- 5) способны быстро схватывать новое;
- 6) неустойчивы в интересах и склонностях;

- 7) легко переживаете неудачи и неприятности;
 - 8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;
 - 9) с увлечением беретесь за любое новое дело;
 - 10) быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать;
 - 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую;
 - 12) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;
 - 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для Вас людьми;
 - 14) выносливы и трудоспособны;
 - 15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой;
 - 16) сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке;
 - 17) находитесь всегда в бодром настроении;
 - 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
 - 19) часто несобранны, проявляете поспешность в решениях;
 - 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться,
- то Вы, конечно же, **сангвиник**.

Если Вы:

- 1) спокойны и хладнокровны;
- 2) последовательны и обстоятельны в делах;
- 3) осторожны и рассудительны;
- 4) умеете ждать;
- 5) молчаливы и не любите попусту болтать;
- 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики;
- 7) сдержанны и терпеливы;
- 8) доводите начатое до конца;
- 9) не растрчиваете попусту сил;
- 10) придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе;
- 11) легко сдерживаете порывы;

- 12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;
- 13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;
- 14) постоянны в своих отношениях и интересах;
- 15) медленно включаются в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое;
- 16) ровны в отношениях со всеми;
- 17) любите аккуратность и порядок во всем;
- 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
- 19) обладаете выдержкой;
- 20) несколько медлительны, — то Вы, без сомнения, **флегматик**.

Если Вы:

- 1) стеснительны и застенчивы;
- 2) теряетесь в новой обстановке;
- 3) затрудняетесь устанавливать контакты с незнакомыми людьми;
- 4) не верите в свои силы;
- 5) легко переносите одиночество;
- 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;
- 7) склонны уходить в себя;
- 8) быстро утомляетесь;
- 9) обладаете тихой речью;
- 10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника;
- 11) впечатлительны до слезливости;
- 12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию;
- 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим;
- 14) склонны к подозрительности, мнительности;
- 15) болезненно чувствительны и легкоранимы;
- 16) чрезмерно обидчивы;
- 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
- 18) малоактивны и робки;
- 19) уступчивы, покорны;
- 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих, — то Вы **меланхолик**.

Обработка результатов тестирования

Если количество положительных ответов в «паспорте» темперамента того или иного типа составляет 16—20, то это значит, что у Вас ярко выражены черты данного типа темперамента. Если же ответов насчитывается 11—15, значит, качества данного темперамента присущи Вам в значительной степени. Если же положительных ответов 6—10, то качества данного темперамента присущи Вам совсем в небольшой степени. А теперь определите формулу темперамента:

$$\Phi_T = \left(X \frac{A_x}{A} \cdot 100\% \right) + \left(C \frac{A_c}{A} \cdot 100\% \right) + \left(\Phi \frac{A_\Phi}{A} \cdot 100\% \right) + \left(M \frac{A_M}{A} \cdot 100\% \right),$$

где Φ_T — формула темперамента; X — холерический темперамент; C — сангвинический темперамент;

Φ — флегматический темперамент;

M — меланхолический темперамент;

A — общее число плюсов по всем типам;

A_x — число плюсов в «паспорте» холерика;

A_c — число плюсов в «паспорте» сангвиника;

A_Φ — число плюсов в «паспорте» флегматика;

A_M — число плюсов в «паспорте» меланхолика.

В конечном виде формула темперамента приобретает, например, такой вид:

$$\Phi_T = 35\%X + 30\%C + 14\%\Phi + 21\%M.$$

Это означает, что данный темперамент на 35 % холерический, на 30% сангвинический, на 14% флегматический, на 21% меланхолический. Если относительный, результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40 % и выше, значит, данный тип темперамента у Вас доминирующий, если 30—39%, то качества данного типа выражены достаточно ярко, если 20—29% — то средне, если же 10—19% — то в малой степени.

5. АКТИВНОСТЬ, МОТОРИКА И ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ВЕДУЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

Исследования В.Д. Небылицына показали наличие трех главных, ведущих компонентов темперамента — общей **активности** индивида, его **моторики** и **эмоциональности**. Каждый из этих компонентов «обладает весьма сложным многомерным строением и развитой формой психических проявлений» [15, 178].

1. Общая активность индивида. Занимает центральное место в характеристике темперамента и выступает в следующих формах:

- 1) в стремлении к продолжению начатой деятельности;
- 2) в энергичности производимых действий;
- 3) в выносливости по отношению к напряжению, связанному с активностью;
- 4) в разнообразии производимых действий, скорости и их варьированию;
- 5) в скоростных характеристиках реакций и движений (темп, скорость движений)*.

Проявляется активность в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней деятельности. Диапазон активности распределяется от вялости, инертности, пассивной созерцательности на одном полюсе до бурных проявлений энергии, стремительности действий — на другом.

Противоположностью активности является **пассивность** поведения. Основанием для оценки **биполярной** характеристики темперамента (активность — пассивность) являются степень активности в трудовой, учебной и общественной деятельности индивида, отношение его к выполнению своих обязанностей, способ проведения досуга и т.п. При этом пассивность поведения понимается как отсутствие активности или значительное ее снижение.

Существует определенная связь активности поведения индивида с его **реактивностью**. Активность и реактивность составляют своего рода энергетический уровень поведения индивида, определяемый индивидуальными различиями физиологических механизмов, ответственных за накопление и освобождение энергий. Под **реактивностью** понимается уровень интенсивности реакции как ответ на определенные раздражители. Этот уровень интенсивности **реак-**

* Введение в психологию / Под общ. ред. А. В. Петровского. М., 1996. С. 436.

ций колеблется в значительных пределах у лиц с различными типами темперамента. Известно, что слабая нервная система относительно легко возбуждается, но и быстро тормозится. Слабость нервной системы, как отмечает Н. С. Лейтес, означает не только недостаток силы, малую выносливость, но и повышенную чувствительность, реактивность. Для лиц со слабой нервной системой реактивность проявляется в готовности реагировать на незначительные раздражители, выступает в качестве одного из видов активности. Реактивность тем сильнее, чем выше возбудимость индивида. Другими словами, чем слабее раздражитель, вызывающий хотя бы еле заметную реакцию у индивида, тем сильнее его реактивность. Между реактивностью и активностью существует обратная связь. Высокореактивные индивиды характеризуются обычно пониженной активностью действий, их деятельность недостаточно интенсивна. В свою очередь, низкореактивные индивиды характеризуются большей активностью. Это означает, что, реагируя на непосредственные раздражители слабее, чем высокореактивные индивиды, они отличаются большей интенсивностью действий [Я.Стреляу, 37, 80].

Сравнительные данные реакций низкореактивных и высокореактивных индивидов представлены в табл. 3.

2. Двигательный (моторный) компонент темперамента (быстрота, сила, ритм и амплитуда мышечных движений, а также речевая моторика) легче других поддается наблюдению и оценке, и поэтому, как отмечает В.Д.Небылицын [16], может служить основой для суждения о темпераменте их носителя. Скоростные характеристики реакций и движений также лежат в широком диапазоне: от резкого и стремительного нарастания до замедленного темпа и затухания движений.

3. Третий из основных компонентов — **эмоциональность** образует комплекс свойств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. В качестве основных характеристик эмоциональности выступают впечатлительность, импульсивность, эмоциональная лабильность. **Впечатлительность** выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость его к эмоциональным воздействиям. **Импульсивность** означает быстроту, с которой эмоции становятся побудительной силой поступков и действий без предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их. Под **эмоциональной лабильностью** понимается скорость, с которой прекращается эмоциональное состояние или происходит смена одного состояния другим. Таким образом, основные компоненты темперамента (общая активность личности, моторика и эмоциональность), по выражению В.Д.Небылицына, «...образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента.и дает возможность относительно четко отгра-

Таблица 3 Сравнительные данные реакций и свойств темперамента низкорективных и высокорективных индивидов

Низкорективные индивиды	Высокорективные индивиды
Экстраверсия	Интроверсия
Подвижность высокая	Подвижность низкая
Низкая скорость образования условных реакций	Высокая скорость образования условных реакций
Активное устранение рассогласования между субъектом и средой	Приспособление к среде
Примерное соответствие уровня притязаний уровню выполнения задачи (реалистичность притязаний)	Уровень притязаний необоснованно ниже (или, реже, выше) уровня выполнения задачи (неадекватность притязаний)
Стабильная самооценка	«Плавающая» самооценка
Преобладание главных действий над вспомогательными	Преобладание вспомогательных действий над главными
Более высокая выносливость в стрессе	Менее высокая выносливость в стрессе
Низкая тревожность	Высокая тревожность
Низкая сенсорная чувствительность	Высокая сенсорная чувствительность
Малая подверженность утомлению	Повышенная утомляемость
Непрерывность однородных действий	Поочередность выполнения действий и выраженная их дискретность
Низкая обучаемость, стремление к самообразованию, самодостаточность	Высокая обучаемость, пониженное стремление к самообразованию, стремление учиться у других людей
Склонность к логическому познанию	Склонность к чувственному познанию
Предпочтение устной речи	Предпочтение письменной речи
Предпочтение профессий с высоким физическим и социальным риском	Предпочтение профессий вне физического риска, несклонность к занятиям спортом
Тенденция к формированию высокой активности личности	Тенденция к формированию низкоактивирующих характеристик личности

ничить темперамент от других психических образований личности — ее направленности, характера, способностей» (15, 179).

Ниже представлена сравнительная характеристика основных свойств высшей нервной деятельности по типам темперамента (табл. 4). ^

Прикладное значение учения о темпераменте, как отмечает М.К.Тутушкина, заключается в определении тех негативных и позитивных черт, которые дают о себе знать в собственном поведении. Например, холерику надо всегда помнить, что его активность может носить разрушительный характер. Сангвинику необходимо, особенно в важных вопросах, быть немного посерьезнее; флегматику не забывать, что желательно действовать несколько быстрее, меланхолику — уметь отделять неудачи от катастроф, неурядицы от беды, частный промах — от крушения жизненных планов [26, 45].

О том, как в темпераменте выражается отношение человека к складывающимся вокруг него событиям, замечательно отразил датский художник Х. Бидstrup. В серии юмористических рисунков он изобразил реакцию четырех субъектов на одно и то же происшествие. Незнакомый прохожий нечаянно сел на шляпу отдыхающего на скамье господина. В результате холерик пришел в ярость, флегматик невозмутимо надел шляпу себе на голову, меланхолик страшно огорчился, а сангвиник просто рассмеялся (рис. 4).

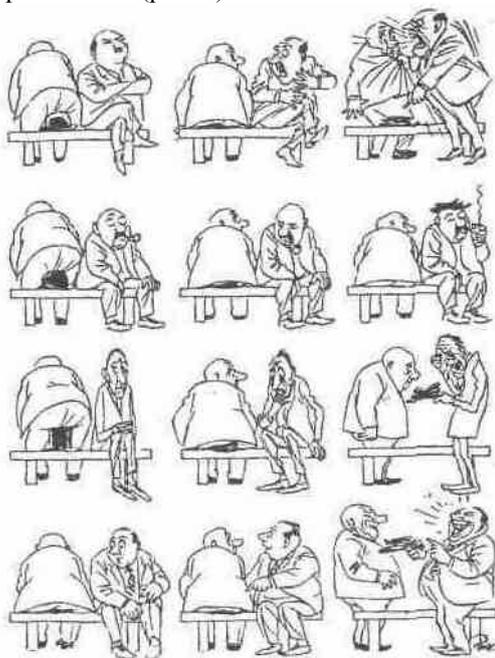


Рис. 4. Х. Бидstrup. Четыре темперамента 40

Таблица 4 Основные психические свойства темперамента

Психические свойства	Типы темперамента и соответствующие им свойства ВНД			
	Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный)	Флегматик (сильный, уравновешенный, медленный)	Холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный)	Меланхолик (слабый, неуравновешенный)
1. Скорость психических процессов	высокая	медленная	очень высокая	средняя
2. Сила психических реакций (процессов возбуждения и торможения)	средняя	большая	очень большая	средняя
3. Экстраверсия— интроверсия	экстраверт	интроверт	экстраверт	интроверт
4. Пластичность—ригидность	пластичный	ригидный	пластичный	ригидный
5. Эмоциональная	умеренная	слабая	высокая	высокая
6. Сила эмоций	средняя	слабая	очень большая	большая
7. Экспрессия	умеренная	пониженная	повышенная	повышенная
8. Эмоциональная	устойчив	очень	неустойчив	очень
9. Энергетическая активность	средняя	средняя	очень высокая	низкая
10. Реактивность	низкая	низкая	очень низкая	очень высокая

М. К. Тутушкина отмечает, что тип темперамента — «это не только источник сложности для человека, но и потенциал сильных сторон его личности». Как могут проявляться эти сильные стороны в различных жизненных ситуациях? Ниже дан ответ на этот вопрос в ее изложении [там же, 45—46]: «...Если Вы чувствительный меланхолик, значит, Вы прекрасный друг и, как показывает статистика, чаще других способны на жертвенный, героический поступок; если Вы флегматик, то за Вами "как за каменной стеной" могут спрятаться Ваши близкие, друзья и подчиненные, ведь Вы очень надежны; если Вы холерик, то можно надеяться на успешность Вашего жизненного пути, Вы хорошо умеете ставить цели и добиваться их достижения. Ну а если Вы сангвиник, то тогда от Вас исходит теплый солнечный свет, что тоже необходимо людям в нашей нелегкой жизни. И этих потенциалов личности, заложенных в любом типе темперамента, намного больше, чем подозревает сам человек.

К представителю каждого темперамента нужно найти свой подход, исходя из определенных психологических принципов:

1. "Ни минуты покоя". Таков принцип холерика, который опирается на использование его плюсов: энергичность, увлеченность, страстность, подвижность, целеустремленность — и нейтрализацию минусов: вспыльчивость, агрессивность, невыдержанность, нетерпимость, конфликтность. Холерик все время должен быть занят делом, иначе он свою активность направит на коллектив и может разложить его изнутри.

2. "Доверяй, но проверяй". Это уже подходит к сангвинику, имеющему такие плюсы: жизнерадостность, увлеченность, отзывчивость, общительность — и минусы: склонность к зазнайству, разбросанность, легкомыслие, поверхностность, свехобщительность и ненадежность. Милый человек сангвиник всегда обещает, чтобы не обидеть другого, но далеко не всегда исполняет обещанное, поэтому надо проконтролировать, выполнил ли он свое обещание.

3. "Не торопи". Таким должен быть подход к флегматику, имеющему плюсы: устойчивость, активность, терпеливость, самообладание, надежность — и, конечно, минусы: медлительность, безразличие, "толстокожесть", сухость. Главное, что флегматик не может работать в дефиците времени, ему нужен индивидуальный темп, поэтому не надо его подгонять, он сам рассчитает свое время и сделает дело.

4. "Не навреди". Это девиз для меланхолика, который также имеет свои плюсы: высокая чувствительность, мягкость, человечность, доброжелательность, способность к сочувствию — и, конечно, минусы: низкая работоспособность, мнительность, ранимость, замкнутость, застенчивость. На меланхолика нельзя кричать; слишком давить, так как он очень чувствителен к интонациям и очень раним».

Со свойствами темперамента связана такая черта личности, как тревожность. На это указывал еще И. П. Павлов: «...в основе ...нормальной боязливости, трусости, а особенно болезненных фобий, лежит простое преобладание физиологического процесса торможения как выражение слабости корковых клеток» [22, 69].

Я.Стреляу в своих опытно-экспериментальных исследованиях подтвердил это положение, отметив, что с ростом реактивности тревожность повышается и, наоборот, малая реактивность, как правило, соответствует пониженной тревожности [37, 133]. Было показано, что излишне высокая тревожность, например, отрицательно влияет на решение трудных задач. Такие задачи сами по себе являются сильными стимулами, поэтому их решение лицами с повышенным уровнем тревожности вызывает у них чрезмерное возбуждение, превышающее его оптимальный уровень. В результате этого наблюдается ухудшение результатов деятельности у тревожных индивидов. Методика определения уровня тревожности как черты личности, имеющей тесную связь со свойствами темперамента, описана в Приложении 1.

Методика самооценки уровня тревожности и некоторых других психических состояний по Г.Айзенку представлена в Приложении 2.

6. ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕМПЕРАМЕНТА С ДРУГИМИ СВОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ

Рассмотренные выше свойства и особенности темперамента показывают на тесную связь темперамента с другими свойствами личности, и прежде всего с *характером*. Под **характером** понимается совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для человека способы поведения. Характер и темперамент зависят от физиологических особенностей личности, от типов высшей нервной деятельности. Однако в отличие от темперамента характер формируется на протяжении всей жизни человека.

В характере человека могут быть выделены отдельные черты, которые в единстве образуют целостную структуру личности. Основанием для классификации характера может служить отношение человека к окружающему миру, другим людям, самому себе. По данному признаку А.В.Петровский предлагает делить основные черты характера на следующие группы [24, 460—461]:

/- 1. Черты характера, проявляющиеся в отношении человека к другим людям (родственникам и близким, товарищам по работе и учебе, знакомым и малознакомым и др.): устойчивая и неустойчивая привязанность, принципиальность и беспринципность, общительность и замкнутость, отзывчивость и грубость и т.п.

2. Черты характера, проявляющиеся в отношении человека к самому себе: самолюбие, чувство собственного достоинства, самоотверженность; или неуверенность в своих силах, себялюбие, эгоцентризм и др.

3. Черты характера, обнаруживающиеся в отношении человека к делу: добросовестность и исполнительность, серьезность, энтузиазм, ответственность за порученное дело, озабоченность своими результатами; или противоположные по значению качества — недобросовестность, безответственность, пассивность и др.

4. Черты характера, проявляющиеся в отношении человека к вещам: аккуратное и бережное отношение к своим /вещам, одежде, обуви, книгам, вообще к собственности и т.п.

Вариативность черт характера проявляется не только в их качественном многообразии, но и в количественной выраженности. Когда количественная выраженность той или иной черты **характере-**

ра достигает предельных величин, оказывается на границе нормы, то мы имеем так называемую акцентуацию характера. Под **акцентуацией характера** понимается чрезмерное усиление отдельных черт характера, при котором наблюдаются не выходящие за пределы нормы отклонения в психологии и поведении человека.

Исследованием типологии характера занимались многие ученые (Э. Кречмер, У. Шелдон, Э.Фромм, К.Леонгард, А.Е.Личко и др.).

Так, Э. Кречмер выявил три наиболее часто встречающихся типа строения тела человека (конституции): *атлетический, астенический и пикнический*. Эти конституции человека он связал с особыми типами характера, выявил корреляционные связи между ними и некоторыми психическими заболеваниями.

1. Астенический тип — это человек хрупкого телосложения, с плоской грудной клеткой, узкими плечами, длинными и худыми конечностями, вытянутым лицом, со слабой мускулатурой и слабыми жировыми накоплениями. Женщины этого типа, кроме того, бывают и малорослыми.

2. Атлетический тип характеризуется сильным развитием скелета, мускулатуры, кожи. Мужчины этого типа имеют средний или высокий рост, широкие плечи, статную грудную клетку, упругий живот. Широкие мускулистые плечи в сравнении с сильно уменьшающейся нижней половиной тела с узким тазом и стройными ногами придают фронтальному очертанию туловища вид трапеции. Плотная высокая голова держится прямо на свободной шее. Строение тела у атлетических женщин производит впечатление грубоватого и массивного, в отличие от строения тела атлетических мужчин. Это происходит потому, что мужчины-атлетки приближаются к нашему художественному идеалу красоты, в то время как наш идеал женской красоты не согласуется с атлетическим [Э. Кречмер, 28, 233].

3. Пикнический тип отличается сильно развитыми внутренними полостями тела (головы, груди, живота) и склонностью торса к ожирению при слаборазвитых мышцах плечевого пояса и конечностей. Общее впечатление о пикниках довольно характерно: среднего роста плотная фигура, мягкое широкое лицо, короткая, массивная шея, основательно жирный живот.

Следует отметить, что в чистом виде описанные выше три типа конституции человека встречаются довольно редко. Чаще всего бывают смешанные типы: пикнически-астенический, **пикнико-атлетический**, астенически-атлетический.

Типология Э. Кречмера была дополнена концепцией Н. Н. Обозова о трехкомпонентной структуре человеческого поведения, включающей в себя когнитивный (познавательный), аффективный (чувственный) и практический (преобразующий) элементы. Преобладание познавательного или информационного компонента определяет «мыслителя»,

аффективного (эмоционально-коммуникативного) — «собеседника», а практического (поведенческого, регулятивного) — <тракти-као. Краткая характеристика типов поведения личности в данной трехкомпонентной структуре приводится по данным Н.Н.Обозова [20, 4]. Конечно, в структуре личности почти никогда (за редким исключением) эти компоненты («мыслитель», «собеседник», «практик») в чистом виде не встречаются. Всегда имеется определенное сочетание этих типов у каждого человека.

1. Мыслитель. Для него характерны постоянные размышления о жизни, науке, искусстве. Он любит разнообразные логические задачи, сосредоточен на своих внутренних рассуждениях. Ввиду этого его отличают малая общительность, зачастую неумение решать организационные задачи.

2. Собеседник. Этот тип ориентирован на общение, установление контактов. Он любит компании, умеет шутить над собой и над другими.

3. Практик. Представитель этого типа терпеть не может незавершенных дел, волокиты и рассуждений. Ему нравятся четко поставленные задачи, требующие решительных действий. Он без труда выступает в больших аудиториях, среди малознакомых людей, является хорошим организатором. Практик незаменим в определенных областях производственной деятельности, где требуется четкое выполнение обязанностей, жесткая функциональная взаимосвязь членов коллектива.

К.Леонгард и А.Е.Личко классификацию типологий характера строили на основе выраженных акцентуаций. В отдельных случаях акцентуированные черты характера могут быть приняты за свойства темперамента. Поэтому при изучении темперамента следует тщательно отграничивать свойства темперамента от тех характерологических черт личности, которые явно относятся к акцентуированным. Классификация акцентуаций характера по А. Е.Личко кратко изложена в Приложении 3.

Таким образом, темперамент и характер имеют достаточно тесную связь между собой, зависят от психофизиологических особенностей организма и типов высшей нервной деятельности. Однако если темперамент изначально закреплен генетически и в процессе жизнедеятельности индивида в основном постоянен, то этого нельзя сказать о характере. Он формируется и изменяется на протяжении всей жизни человека. Свойства темперамента являются наследственными, поэтому чрезвычайно плохо поддаются изменению. Исходя из этого, усилия человека должны быть направлены прежде всего не на изменение, а на выявление и осознание особенностей своего темперамента. Это позволит выявить способы деятельности, которые в наибольшей степени соответствуют его природным качествам, природному дарованию.

Наряду с характером определенная связь темперамента существует и с другими свойствами личности, такими, как **способности, направленность личности и мотивация**. В совокупности эти свойства определяют (наряду с темпераментом) индивидуальные различия, которые, по выражению А. Анастаси, порождаются многочисленными и сложными взаимодействиями между наследственностью индивида и его средой [2].

Темперамент и способности. Как для темперамента, так и для способностей характерна высокая стабильность. Конечно, в формировании способностей большую роль играют задатки, система воспитания, **сенситивный** возраст (если этот возраст правильно, целесообразно использовать для развития обнаруженных в детском возрасте специальных способностей). Способности проявляются в динамике формирования знаний, умений и навыков **вус-ловиях** конкретной деятельности.

Б.М.Теплов, признанный авторитет в области исследования проблем способностей, так определил основные их признаки [39]:

1) индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого;

2) не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо конкретной деятельности;

3) способность не сводима к психологическим образованиям, т.е. к знаниям, умениям, навыкам.

Исходя из данных признаков, дается следующее определение способностей. *Способности — это индивидуально-психологические особенности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности.* Способности делятся на общие, специальные способности и способности к общению. Под *общими способностями* понимается система индивидуально-психических свойств, которая обеспечивает продуктивность в овладении знаниями, умениями и навыками для осуществления различных **ви- . дов** деятельности. Основа развития общих способностей заложена в познавательных (психических) процессах.

К *специальным способностям* относится такая система свойств личности, которая помогает достигнуть высоких результатов в какой-либо специальной области деятельности (музыкальной, сценической, спортивной, математической, полководческой и т.п.).

Способность к общению предполагает развитую степень социально-психологической адаптации, т.е. активное приспособление индивида к условиям новой социальной среды. Проявляется в умении оказывать психологическое воздействие на окружающих, убеждать их и располагать к себе.

Я. Стрелая исследовались взаимосвязи между уровнями интеллектуальных способностей и свойствами темперамента [37, 111]. Исследование дало отрицательный результат. Корреляционных **свя-**

зей между уровнями интеллектуальных способностей и свойствами темперамента не выявлено. Это означает, что среди индивидов с высоким уровнем интеллектуальных способностей можно встретить как сангвиников, так и флегматиков, как холериков, так и меланхоликов, либо различные комбинации этих типов темперамента.

Способности обнаруживаются в процессе овладения деятельностью. Они тесно связаны с общей направленностью личности и склонностями человека к той или иной деятельности.

Темперамент и направленность личности. Направленность личности — это совокупность устойчивых, независимых от текущих ситуаций мотивов, ориентирующих деятельность человека в соответствии с его интересами, склонностями, убеждениями и идеалами. В качестве устойчивых, основных мотивов выступают интересы, склонности, убеждения, идеалы и др. В совокупности эти осознанные мотивы образуют мировоззрение личности. Немаловажную роль в формировании направленности личности играют и неосознанные мотивы, одним из которых является психологическая установка. *Психологическая установка* — это не осознаваемая личностью готовность действовать определенным образом, обеспечивая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности. Проявляется в целенаправленной избирательной активности человека при предвосхищении им определенного объекта или ситуации (Д.Н.Узнадзе, А. С. Прангишвили).

Темперамент и мотивация. Мотивация — это побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. В **мотивационной** сфере поведение индивида объясняется совокупностью внутренних и внешних причин психологического характера. Когда говорят о внутренних причинах, то имеют в виду психологические свойства субъекта поведения (мотивы, потребности, цели, намерения, желания, интересы и т.п.) и мотивацию называют **дис-позиционной**. Когда говорят о внешних причинах, то имеют в виду внешние условия и обстоятельства деятельности субъекта поведения (ситуационные стимулы) и мотивацию называют ситуационной.

О том, каким образом **мотивационная** сфера личности проявляется в учебной деятельности, можно судить из следующего примера, описанного Я. Стреляу в его книге «Роль темперамента в психическом развитии» [37, 149]:

«Часто мы убеждаемся в том, что оценка темперамента в одной конкретной ситуации не соответствует оценке того же свойства в других условиях. Например, работоспособность ученика, диагностированная по поведению на уроках математики, может сильно отличаться от оценки того же свойства на уроках истории.

Так, в первом случае ученик проявляет большую деловитость, быстро, почти без отдыха решает задачи, полностью сосредоточивается на своих действиях и может так работать в течение длительного времени без перерыва. Анализируя все эти проявления, сле-

дует признать, что мы имеем дело с выносливым, низкореактивным индивидом. Однако совершенно иной является оценка поведения того же ученика на уроках истории. Он не может сосредоточиться на предмете, постоянно выглядит усталым, работает медленно, поминутно отвлекается, вследствие чего, естественно, не достигает таких результатов, как по математике».

Из этого примера можно заключить, что свойства темперамента ученика, выявленные на уроках истории, являются типичными для высокореактивных индивидов. Такое несоответствие в особенностях поведения ученика на уроках математики и истории Я. Стреляу назвал «маскировкой» свойств темперамента. Однако здесь следует говорить, скорее всего, не о «маскировке», а о мотивации ученика. Мотивационная сфера его целиком направлена на развитие специальных (математических) способностей. Этот предмет является для него самым любимым. Он мечтает в будущем овладеть профессией, требующей математических знаний.

Разновидностью мотивации деятельности является мотивация достижений. Она связана с потребностью индивида добиваться успехов или избегать неудач.

Теория мотивации достижения успехов в различных видах деятельности разработана Д. Макклеландом и Д. Аткинсоном. Согласно этой теории люди, мотивированные на успех, ставят перед собой цели, достижение которых однозначно расценивается ими как успех. Они стремятся во что бы то ни стало добиться успеха в своей деятельности, они смелы и решительны, рассчитывают получить одобрение за действия, направленные на достижение поставленных целей. Для них характерны мобилизация всех своих ресурсов и сосредоточенность внимания на достижении поставленных целей. Совершенно иначе ведут себя люди, мотивированные на избегание неудачи. Для них явно выраженная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Человек, изначально мотивированный на избегание неудачи, проявляет неуверенность в себе, не верит в возможность добиться успеха, боится критики, не испытывает удовольствия от деятельности, в которой возможны и временные неудачи.

Из сказанного следует, что индивиды, ориентированные на достижение успеха, способны правильно оценивать свои возможности, успехи и неудачи, адекватно оценивая себя. У них выявляется реалистический уровень притязаний. Напротив, люди, ориентированные на избегание неудачи, неадекватно оценивают себя, что, в свою очередь, ведет к нереалистическим притязаниям (завышенным или заниженным)*. В поведении это проявляется в от-

* См., напр.: Горбачевский В. К. Оценка уровней притязаний // Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие / Под ред. А.А. Крылова. СПб., 1997. С. 43-50.

боре лишь трудных или слишком легких целей, в повышенной тревожности, неуверенности в силах, в тенденции избегать соревнования, соперничества, они некритичны в оценке достигнутого. * * *

Темперамент и отчасти способности (если рассматривать способности во взаимосвязи с задатками) относятся к тем особенностям индивидуальных различий, которые в значительной степени обусловлены наследственностью, изначально закреплены генетически. Как для темперамента, так и для способностей характерна относительно высокая стабильность. Однако если свойства темперамента практически не поддаются изменению, то способности и характер формируются на протяжении всей жизни индивида, особенно в **сенситивном** возрасте и на первых стадиях социализации личности. Формирование же направленности и **мотивационной** сферы личности происходит в основном на более поздних стадиях социализации, в процессе становления личности и под влиянием воспитания, жизненного уклада и образа жизни.

В общем, темперамент, характер, способности и мотивация личности относятся к тем же индивидуально-психологическим особенностям, по которым люди существенно отличаются друг от друга. В совокупности эти индивидуально-психологические особенности составляют предмет психологии индивидуальных различий.

7. ТЕМПЕРАМЕНТ И ЛИЧНОСТЬ

Б.М.Теплов и В.Д. Небылицын [38], изучая проблемы индивидуальных различий, высказали мысль о том, что люди различаются между собой не конечными результатами действий, а способами достижений этих результатов. Приемы же и способы работы у разных людей различны и во многом зависят от особенностей темперамента. Е.А.Климов и В.С.Мерлин [10; 14], разносторонне изучив индивидуальный стиль деятельности, показали, что этот стиль вырабатывается и совершенствуется в процессе активного поиска приемов и способов действий с целью достижения наилучших результатов работы применительно к своему темпераменту. Здесь под индивидуальным стилем деятельности понимается обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему выполнению возложенных на него обязанностей. Были выработаны общие рекомендации для овладения индивидуальным стилем деятельности, исходя из следующих положений.

Представителям инертного типа темперамента лучше не отрываться от начатого дела. Они легко осуществляют плавные движения, предпочитают стереотипные способы решения задач. Монотонную работу чаще всего выполняют обладатели слабой нервной системы, инертных нервных процессов с преобладанием внешнего торможения. Представители же подвижных типов темперамента обладают противоположными чертами.

На основе выявления свойств темперамента и особенностей характера определяют профессиональную пригодность человека к той или иной деятельности. Например, зная характерологические особенности нервной деятельности и темперамента (степень эмоциональной возбудимости и впечатлительности, скорости принятия решений, быстроты смены настроений и т.п.), необходимо подбирать такие виды деятельности, которые человеку наиболее соответствуют. Так, в работе водителя и оператора важны скорость сен-сомоторных реакций, для слесаря и станочника — легкая приспособляемость к однообразным и повторяющимся действиям, способность к длительной концентрации внимания, глазомер и др.

Темперамент оказывает влияние и на формирование индивидуального стиля деятельности учащихся, студентов. По данным

И.В.Дубровиной [21], одни юноши и девушки решают учебные задачи быстро и правильно, другие — быстро, но не всегда правильно, третьи — медленно и правильно, четвертые — медленно и с ошибками. Представители медленных, инертных типов (флегматики и меланхолики) тратят больше времени на подготовительную работу (сбор и обдумывание материала, написание черновиков и т. п.), подвижные индивиды (сангвиники и холерики) этот этап проходят в свернутом виде, сразу стремясь выполнить задание набело. Из этого следует, что значительные индивидуальные различия учащихся с необходимостью требуют нахождения оптимальных вариантов сочетания фронтальной, групповой и индивидуальной работы обучаемых. А это невозможно без учета типов темперамента школьников и студентов, их психологических индивидуальных особенностей.

Весьма показательны закономерности, которые были выявлены М.Р.Щукиным [41] между подвижностью нервных процессов и стилем работы на токарных станках учащихся профтехучилищ. Эти закономерности в обобщенном виде сводятся к следующему:

1. У инертных учащихся познавательные действия, связанные с инструктажем, регулярно влияют на исполнительные действия в большей степени, чем у подвижных.

2. Подвижные учащиеся отводят гораздо меньше времени на знакомство с техническим рисунком, чем инертные. Они знакомятся с ним **быстро** и поверхностно, немедленно приступая к исполнительным действиям. В ходе обработки деталей они реже, чем инертные, сверяются с чертежом.

3. Инертные проявляют склонность заранее приготовить и разложить инструменты, подготовить материал, который может пригодиться во время работы, старательно подбирают резец, соответствующий данному заданию и т. п. Такие действия занимают у учащихся значительное время. Противоположная картина наблюдается у подвижных. Не тратя времени на подготовку соответствующих инструментов и материалов, они достают и пользуются ими, когда возникает конкретная потребность. Например, ставят «первый с краю» резец, заменяя его потом в процессе обработки.

4. В ходе исполнительных действий у подвижных учащихся преобладают ориентировочно-познавательные действия, что обусловлено меньшим временем, которое они тратят на подготовительные действия, по сравнению с инертными. При обработке деталей «подвижные» часто прибегают к прикидке «на глазок», что приводит к снижению точности и аккуратности работы. «Инертные», наоборот, часто останавливают станок для измерения детали, благодаря чему быстрее обнаруживают дефекты в обработке.

5. «Подвижные» отличаются от «инертных» быстротой движений. Задания, требующие медленных движений, выполняются более успешно, равномерно и плавно инертными учащимися. Обратная картина наблюдается при выполнении быстрых движений.

6. Указанные выше группы резко различаются и по степени изменчивости исполнительских действий. Инертные учащиеся в ходе шестичасовых занятий редко отходят от своих станков. Делают это лишь тогда, когда этого требует выполняемое задание. Они неохотно меняют режим обработки, частоту оборотов и т.п., с неохотой переделывают неправильно выполненную деталь. Подвижные учащиеся часто останавливают свои станки, прерывая работу, подходят к своим товарищам, манипулируют рукоятками других станков и т.п.

Выявленные различия в исполнении действий учащихся, скорее всего, обусловлены тем, что «инертные» компенсируют свои ограниченные моторные возможности более развитой и систематической ориентировочно-познавательной деятельностью, начинающейся раньше, чем моторная деятельность.

Проявление темперамента зависит также от особенностей эмоционально-волевой сферы личности. На основе флегматического темперамента скорее может сформироваться методическая, интеллектуальная форма воли; на основе холерического — эмоционально-порывистая воля. Образующиеся волевые качества характера, в свою очередь, позволяют регулировать проявления темперамента в процессе деятельности.

Восприятие реального времени у представителей различных типов темперамента также отличается многообразием. Н.Н. Обозов, ссылаясь на исследование Б.И.Цуканова [40], приводит на этот счет следующие данные [20, 21—22]. У холерика субъективно переживаемое время сильно опережает течение реального времени. Поэтому он всегда устремлен вперед, в будущее (прошлое его не интересует). Субъективно переживаемое время у него сильно спрессовано. Если на пути движения возникает препятствие, то оно вызывает у холерика агрессию и ярость.

У сангвиника субъективно переживаемое время также опережает течение реального времени. Однако не настолько, как это выражено у холерика. Сангвиник спешит жить, испытывает постоянный дефицит времени.

У флегматика субъективно переживаемое время отстает от объективного. Времени у него всегда хватает, даже есть некоторый его излишек. Он ориентирован в прошлое, медленно привыкает к изменениям.

У меланхолика нет ни опережения, ни отставания времени. Движение времени для него как бы не существует. **Обездвижен-ность** времени во многом соответствует внешней **обездвиженнос-ти**, замкнутости, тревожности. Меланхолик, как и флегматик, привязан к прошлому.

Свойства темперамента играют важную роль и в процессе работанности и совместности людей в совместной деятельности. Н.Н.Обозовым выявлено [20, 29], что наибольшая совместимость

людей на производстве достигается в звеньях и бригадах, а также в **семейно-брачных** отношениях при сочетании людей с противоположными темпераментами. Так, при прочих равных условиях флегматику легче работать с сангвиником, сангвинику — с меланхоликом, а меланхолику — с флегматиком.

Выявлен и так называемый равновесный тип личности. По показателям двухфакторной модели Г. Айзенка, такой тип личности находится как бы на условном нуле (на отметке 12 по показателям **экстравертированности** и **нейротизма**). У такого типа личности средние уровни возбуждения и торможения, которые уравнивают друг друга, нет ориентации в будущее (как у холериков и сангвиников) или в прошлое (как у флегматиков и меланхоликов). Он живет настоящим, «здесь и сейчас». Отличительная черта его — осторожность.

В дипломной работе Д. Воробьева, выполненной под нашим руководством, исследовались особенности психологической подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям. В психодиагностическом исследовании Д. Воробьева определялись поведенческие характеристики спортсменов в стрессовых ситуациях. Было выявлено, что спортсмены эмоционально возбудимые, со слабой нервной системой (меланхолики) имели низкий уровень притязаний, в условиях стресса даже при тренировках испытывали определенные трудности в принятии самостоятельных решений. Они постоянно обращались за помощью и советами к тренеру, товарищам по команде. Спортсмены сильного типа нервной системы, малотревожные, эмоционально устойчивые (сангвиники), отличались повышенным уровнем притязаний, высокой степенью саморегуляции. В аналогичных стрессовых ситуациях решения принимали самостоятельно и добивались высоких результатов. Поведенческие характеристики спортсменов с другими типами высшей нервной деятельности, адекватными холерическому и флегматическому типам темперамента, во многом согласовывались с данными Б. А. Вяткина [7; 8]. В спорте диагностика темперамента и свойств высшей нервной деятельности является важнейшим элементом в деятельности тренера. Методика определения основных свойств **ВНД** в спортивных коллективах описана в Приложении 4.

Своеобразны проявления темперамента в общении. Типы темперамента, как отмечает Р.М. Грановская [9, 385—386], накладывают свой отпечаток на способы общения, определяя степень активности в налаживании контактов.

Так, *сангвиники* быстро устанавливают социальные контакты. Они не способны предаваться мрачным мыслям и страхам. В общении они являются инициаторами, легко вступают в компании, способны занимать в них лидирующее положение.

Холерики, отличающиеся чрезмерной подвижностью и импульсивностью, также быстро устанавливают межличностные **контакт-**

ты. Однако если партнеры по общению по своим данным не соответствуют ожиданиям холерика, то он скоро теряет к ним всякий интерес, завязывает новые знакомства. Холерика следует постоянно загружать полезной работой, в противном случае он может стать источником межличностных конфликтов в коллективе.

Флегматик социальные контакты устанавливает медленно. В новом окружении, скорее всего, замыкается в себе. Свои чувства флегматик проявляет мало, долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним, зато он устойчив и постоянен в своем отношении к человеку, любит находиться в узком кругу старых знакомых, в привычной обстановке.

Меланхолики отличаются робостью, осторожностью в контактах, повышенным интуитивным восприятием отношения к себе окружающих людей. Чрезмерная чувствительность вызывает у них постоянную потребность в сопереживании. Именно чувство сопереживания становится для меланхолика своеобразным стимулом к установлению контактов с людьми.

8. ДВА ПОДХОДА К ИССЛЕДОВАНИЮ ТЕМПЕРАМЕНТА

В изучении темперамента выявились два подхода к его исследованию — структурный и типологический.

Структурный подход

Представители структурного подхода описывают темперамент через набор признаков, характерологических черт личности. Отдельные характерологические черты личности применительно к четырем типам темперамента по Гиппократу—Галену приводятся в 3-й главе данного пособия. Если, к примеру, для сангвинического темперамента позитивными характерологическими чертами являются высокая подвижность, легкая социальная приспособляемость (**социа-бельность**), общительность, жизнерадостность, выразительность мимики и **пантомимики**, то для меланхолического темперамента — высокая чувствительность, сердечность, восприимчивость. Иными характерологическими чертами личности обладают представители холерического и флегматического темпераментов. Таким образом, каждый из четырех типов темперамента (в классическом его варианте) обладает определенными признаками, которые в структурированном виде описаны Г. Айзенком (см. рис. 3 — «круг Айзенка»).

Структурный подход к изучению темперамента наиболее ярко проявляется в опытно-экспериментальных исследованиях сторонников структурно-динамической теории черт (Г. Олпорт, Р. Кэт-телл, Г. Айзенк и их последователи). Логика рассуждений при разработке теории черт сводилась к следующему: если попытаться установить основные характеристики, по которым люди существенно отличаются друг от друга, то станет возможной разработка тестов, позволяющих определить количественные значения выявляемых параметров для каждого человека и сравнить эти параметры между собой.

Под чертой личности следует понимать устойчивые особенности человека, проявляющиеся на протяжении длительного времени и мало изменяющиеся в различных житейских ситуациях. Основными особенностями черт личности являются степень выраженности (у разных людей степень выраженности черт различна), **транс-ситуативность** (проявление черт в различных ситуациях) и **изме-**

ряемость (черты личности доступны измерению с помощью специализированных опросников и стандартизированных тестов). В экспериментальной психологии личности наиболее исследованы такие черты личности, как экстраверсия — интроверсия; конформизм — доминантность; застенчивость — смелость; тревожность; ригидность; импульсивность и др. Эти черты личности в той или иной степени присущи каждому человеку. Количественная их выраженность различна в различных темпераментах.

Таким образом, согласно теории черт, поведение людей детерминировано в основном не жизненными ситуациями, а личностными характеристиками индивидуумов. Люди различаются между собой по степени выраженности определенных личностных черт, которые оказывают значительное влияние на их поведение.

Один из создателей теории черт Г. Олпорт сделал попытку разложить чрезвычайно сложную составляющую личности на измеряемые опытным путем элементы. Им разработаны и опубликованы еще в 1931 г. тесты измерения ценностных ориентации людей. Представленные как основные альтернативные направления ценностных ориентации, эти ценности присущи в различной мере всем людям и являются, по мнению Г. Олпорта, стержневыми в человеческой жизни. У разных людей наблюдаются различные комбинации ценностных ориентации как черт личности. Количественная выраженность выделенных Г. Олпортом этих черт (теоретическая, экономическая, социальная, политическая, религиозная) может быть изображена графически в виде профиля ценностных ориентации испытуемых.

Существенно иное направление в психологии черт личности открылось благодаря статистическому методу, известному как факторный анализ. Под *факторным анализом* понимается комплекс аналитических методов, позволяющих выявить скрытые признаки и преобразовать их в более простую и содержательную форму. Для применения в исследовании факторного анализа были приняты следующие допущения: 1) элементы, из которых формируется структура личности, универсальны, являются общими для всех людей; 2) основные параметры личности имеют упорядоченную иерархическую структуру; 3) люди обладают стойкой предрасположенностью реагировать определенным образом на ситуации; 4) черты личности количественно измеряемы. Выдающимися представителями данного количественного научного метода являются Р. Кэттелл, Г. Айзенк и их сторонники.

Р. Кэттеллом разработан многофакторный личностный опросник 16РР, впервые опубликованный в 1950 г. Последнее переработанное руководство тест-опросника 16РН вышло в 1970 г. (Р. Кэттелл с соавторами). Опросник предназначен для измерения 15 факторов и интеллекта (16 личностных черт). Каждый из факторов (черт) опросника получил двойное название, характеризующее

степень его выраженности — сильную и слабую. Например: **комфортность** — **доминантность**; суровость, жесткость — эмоциональность, нежность и т.д.

Вопрос о том, какое количество факторов необходимо и достаточно для адекватного психологического описания личности, остается открытым. Некоторые считают, что для полной психологической характеристики личности вполне достаточно учесть всего три фактора (**Г.Айзенк**), другие полагают, что необходимо оценить 5 независимых черт (**Р. МакКрае**), третьи утверждают, что недостаточно и 20 черт (**Р. Мейли**).

Так, в своих исследованиях **Г. Айзенк**, применив метод факторного анализа, вывел всего лишь три независимых друг от друга фактора, имеющих психофизиологическую основу и достаточных, по его мнению, для полного описания личности: **экстравертированность** (экстраверсия — **интроверсия**), **нейротизм** (эмоциональная устойчивость — эмоциональная неустойчивость) и **психотизм**. Первые два фактора рассмотрены нами в гл. 4 (двухфакторная модель **экстравертированности** и **нейротизма** личности). Третий фактор — психотизм, названный **Г.Айзенком** «силой **суперэго**», введен им позднее (в 1976 г.). Люди с высокой степенью выраженности этого параметра эгоистичны, импульсивны, равнодушны к другим, противопоставляют свои интересы и ценности общепринятым в социальной общности нормам поведения, трудно контактируют с людьми, конфликтуют с теми, кто не согласен с ними. Низкая степень выраженности свойственна лицам добросердечным, мягким, **социальным**.

В настоящее время в Америке все большее применение находит пятифакторный личностный опросник **NEO-PI-R** («Большая пятерка»), разработанный американскими психологами **П. Коста** и **Р. МакКрае**. Авторы выделяют пять базовых параметров, с помощью которых может быть описана личность: экстраверсия, нейротизм, открытость опыту, сотрудничество и добросовестность. *Экстраверсия* предполагает общительность, напористость, активность, **оптимистичность**. Интроверсия здесь рассматривается не как противоположность экстраверсии, а как отсутствие последней. *Нейротизм* отражает способность индивида приспосабливаться к жизни, противостоять жизненным стрессовым ситуациям. *Открытость опыту* выявляет такие личностные характеристики, как воображение, эстетическая чувствительность, гибкость ума, независимость в суждениях и оценках. *Сотрудничество* — главный параметр межличностных тенденций. Сотрудничающий индивид симпатизирует другим, стремится помочь им. В отличие от него соперничающий человек эгоцентричен, скептически относится к намерениям других и по духу является скорее конкурирующим, чем сотрудничающим. *Добросовестность* при высоких показателях по этому фактору выявляет скрупулезность, пунктуальность, последовательность и надежность индивида. Низкие баллы свидетельствуют об определенной вялости и апатичности в достижении своих целей.

Более подробно об истории становления и разработки теории черт см. «Многофакторный личностный опросник Р. Кэттелла: Практическое руководство» (М.: Сфера, 2001).

Как видно из краткого изложения теории черт, исследователями предлагаются различные варианты описания личности с разным количеством независимых факторов (личностных черт). Каждый из этих вариантов имеет определенные достоинства, однако и не лишен некоторых недостатков. Так или иначе, количественная выраженность исследуемых факторов служит основанием для выявления характерологических черт личности того или иного типа темперамента.

Бесспорно одно: темперамент обладает определенным набором психических характеристик, таких, как:

- активность — интенсивность взаимодействия с окружающим миром;
- реактивность — уровень интенсивности реакции как ответ на определенные раздражители;
- темповые характеристики — скорость выполнения любых действий (речи, движений, ходьбы и т.п.);
- эмоциональная устойчивость — эмоциональная неустойчивость;
- экстраверсия — интроверсия;
- ригидность — пластичность;
- подчиненность — доминантность (склонность подчиняться или подчинять себе);
- чувствительность — тонкость восприятия внешнего мира; тревожность и др.

Типологический подход

Представители типологического подхода считают, что существует ряд типов темперамента, хотя также расходятся в мнении об их числе. В чистом виде типы темперамента (сангвиник-экстраверт, холерик-экстраверт, флегматик-интроверт, меланхолик-интроверт) не существуют. Между четырьмя типами темперамента располагаются (по оценкам некоторых психологов) до 16 промежуточных форм, как вариации основных типов. Кроме того, следует учесть, что сторонники типологического подхода выделенные ими типы темперамента наделяют теми же характерологическими признаками и свойствами высшей нервной деятельности, которыми пользуются сторонники структурного подхода (экстраверсия — интроверсия, активность — пассивность, тревожность, эмоциональная устойчивость — неустойчивость и др.)

Темперамент в понимании Эрнста Кречмера

Своеобразна трактовка темперамента Э. Кречмером. Отходя от традиционного понимания темперамента по Гиппократу— Галену,

Кречмер связывает темперамент со строением тела, полагая, что и темперамент и строение тела находятся друг с другом во внутренних биологических отношениях. Он выделил и описал три наиболее часто встречающихся типа строения тела (конституции) человека: астенический, атлетический, пикнический. И хотя достаточно глубокого обоснования этой классификации им не предложено, пользуются ею многие психологи и психиатры.

1. Астенический тип — это человек хрупкого телосложения с плоской грудной клеткой, узкими плечами, длинными и худыми конечностями, вытянутым лицом; со слабой мускулатурой и слабыми жировыми накоплениями.

2. Атлетический тип характеризуется сильным развитием скелета, мускулатуры, кожи. Мужчины этого типа имеют средний или высокий рост, широкие плечи, статную грудную клетку, упругий живот.

3. Пикнический тип отличается сильно развитыми внутренними полостями тела (головы, груди, живота) и склонностью торса к ожирению при слабо развитых мышцах плечевого пояса и конечностей. Однако в чистом виде описанные типы конституции человека встречаются довольно редко. Чаще всего бывают смешанные типы: **пикнико-астенический, пикнико-атлетический, астено-атлетический.**

Э. Кречмер в своих исследованиях выявил, что тип строения тела коррелирует с предрасположенностью к вполне определенным психическим заболеваниям. Так, маниакально-депрессивным складом характера чаще всего отличаются люди с крайне выраженными чертами пикника, к шизофреническим заболеваниям более склонны атлетики и астеники. Первых он назвал **циклоти-миками**, вторых — **шизотимиками**. «Душевное настроение у каждого из обоих типов темперамента, — отмечает Э. Кречмер, — постоянно колеблется между двумя другими аффективными контрастами: у **циклотимиков**, главным образом, между веселостью и печалью, у **шизотимиков** — между повышенной чувствительностью и холодностью»*.

В зависимости от того, имеет ли **циклотимический** темперамент тяготение к полюсу веселого или грустного настроения, а **шизо-тимический** темперамент — к полюсу чувствительности или холодности, или же наблюдаются у тех или иных средние данные по этим показателям, Э. Кречмером были выделены шесть групп темпераментов**.

Циклотимики

1. **Гипоманики**: пылкие, подвижные, веселые.
2. **Синтонные**: практические реалисты, даровитые юмористы, 'ц

* Кречмер Э. Медицинская психология. СПб., 1998. С. 252.

** Там же. С. 255.

3. Тяжелокровные: медлительные, склонные к депрессии. **Шизотимики**
4. Гиперастеники: раздражительные, нервные, нежные, самоуглубленные идеалисты.

5. **Шизотимные** (среднее положение): хладнокровно энергичные, систематически последовательные, спокойно-аристократические.

6. **Анестетики**: холодные, **холоднонервные**, взбалмошные чудаки, аффективно-слабые, тупые бездельники.

Э. Кречмер отмечает, что **циклотимики** по своей жизненной установке «здесь и сейчас» и своему поведению в обществе склонны всецело отдаваться окружающему миру и настоящему моменту. Они являются людьми с открытым, сердечным и непосредственным характером независимо от того, кажутся ли они слишком предприимчивыми или созерцательными, неподвижными и **медлительными**.*. Из них выходят такие типы, как деятельные практики и чувствительные искатели наслаждений, реалисты и добродушно-сердечные юмористы, исследователи-эмпирики, решительные, идущие напролом натуры, ловкие организаторы и умелые посредники.

Жизненная установка личностей с **шизотимическим** темпераментом, напротив, состоит в самоудовлетворенности, в создании своей внутренней жизни, изолированной индивидуальной области, внутреннего мира, чуждого действительности, мира принципов, идей и грез. Здесь мы можем увидеть и большое количество дефективных типов — ворчливых оригиналов, эгоистов, безудержных кутил и преступников. Среди социально ценных типов можно обнаружить как тонко чувствующего мечтателя, отрешенного от жизни идеалиста, так и нежного, но в то же время и равнодушного аристократа**.

Типология личности К. Юнга и типология темперамента Майерс—Бриггс и Д. Кейрси

Исходя из своего психоаналитического учения о душе, К. Юнг создал типологию личности, в которой выделил два основных типа — **экстравертов** и **интровертов**.

Интроверты строят свое поведение, исходя из собственных идей, норм и убеждений. **Интровертам** свойственна повышенная тревожность по поводу даже малейших житейских проблем, своего здоровья, чаще всего не имеющая реальных оснований. Им свойственна высокая чувствительность и повышенная чуткость к опасности.

Экстраверты прекрасно ориентируются во внешнем мире, в своей деятельности исходят из его норм и правил поведения. Экстравертам свойственны общительность, инициативность, гибкость

* Кречмер Э. Медицинская психология. СПб., 1998. С. 257.

** Там же. С. 258.

поведения, умение находить свое место в обществе и приспосабливаться к его требованиям. Предметы и явления, объекты внешнего мира интересуют их больше, чем собственный внутренний мир.

Эти психологические типы (экстраверт, интроверт); по мнению К. Юнга, сосуществуют в каждом человеке, в его душе. Превалирование одной из сторон определяет конкретный психологический тип личности — экстраверт или интроверт. В том случае, если соотношение экстраверсии и интроверсии у человека примерно одинаково, то его относят к **камбивалентам**.

Структура личности, отождествляемая со структурой души, по мнению К. Юнга, состоит из трех частей: коллективного бессознательного, индивидуального бессознательного и сознания. Индивидуальное бессознательное и сознание являются прижизненными образованиями, тогда как коллективное бессознательное обусловлено генетически, является своего рода памятью поколений, существует в душе при рождении ребенка в виде архетипов, унаследованных от предков. В индивидуальном бессознательном центральным, основным архетипом является **С а м осьть**, которая не дает возможности одной из сторон души (экстраверт — интроверт) полностью подчинить другую. Архетип «Самость» связан не только с типологией личности, но и с четырьмя основными психическими процессами — мышлением, чувствованием, интуицией и ощущением. У каждого человека доминирует тот или иной процесс, который в сочетании с **интроверсией** и экстраверсией индивидуализирует путь развития человека.

Американские психологи **Изабель Майерс** и **Катрин Бриггс** на основе теории К. Юнга о душе разработали опросник для определения 16 различных типов поведения — «Индикатор типов личности Майерс—Бриггс» (MBTI). Дальнейшее развитие классификации психологических типов связано с именем **Д. Кейрси**. Он сумел выделить, детально описать и с успехом использовать на практике типы темперамента и психологические портреты личности. Типы темперамента в трактовке Д. Кейрси являются собой некие универсальные регуляторы, приспособляющие свойства воспринимающего организма к характеру внешних воздействий. Было выделено четыре типа темперамента, каждый из которых подразделяется, в свою очередь, на четыре психологических портрета.

Типы темперамента определялись, исходя из четырех пар предпочтений:

Е — экстраверсия (от-англ. <i>Extraversion</i>)	И — интроверсия (от англ. <i>Introversion</i>)	Т — думание, логичность (<i>T/un/cm^</i>)	Ф — чувствование (<i>Fee^un^</i>)	8 — сенсорика (<i>ZemaHon</i>)
Н — интуиция (<i>n(uHon)</i>)	.1 — рассудительность	Р — импульсивность (<i>unc^pn^</i>)	С — (<i>Pece^ym^</i>)	

Различное сочетание трех последних пар предпочтений выявило типы темперамента:

- 5.1 — Эпиметей (*Epimeteu*);
- 5P — Дионисий (*Ojonyuz*);
- MT — Прометей (*Pjome/eu5*);
- NP — Аполлон (*ApoHo*).

Краткое описание психологических характеристик типов темперамента по Д. Кейрси сводится к следующему.

1. **У** — ЭПИМЕТЕЙ («организатор»). **51-люди** — хорошие организаторы, обладают высоким чувством ответственности, поддерживают иерархические отношения в организации, где им приходится работать. В действиях решительны и последовательны, во всем любят порядок. Питают слабость к составлению инструкций, наставлений, регламентов, расписаний и правил, строго контролируют точность их выполнения. Незаменимы работе, требующей высокой точности и сосредоточенности, могут одинаково успешно работать и в роли руководителя, и в роли подчиненного.

2. **8P** — ДИОНИСИИ («посредник»). Это реалист, человек практики, доверяющий опыту. Хорошо чувствует настоящее, окружающую среду, нарастающее напряжение в отношениях. Обладает посредническим талантом, способен тактично вмешиваться в конфликтные ситуации и предупреждать их. Стремление к свободе — жизненное кредо **8P-людей**. Любят действие, получают удовольствие от самого процесса деятельности. В личной жизни **8P** живут «здесь и сейчас», не особенно ориентируясь на перспективу.

3. **MT** — ПРОМЕТЕЙ («провидец»). Ориентация на будущее — характерная черта **1ЧТ-людей**. Для **MT-руководителя** свойственно заниматься анализом проблем и планированием, прогнозированием и разработкой перспектив развития организации. **MT-люди** тяготеют к рутинной работой, их эмоции, как правило, маловыразительны, они очень критичны как к своим, так и к чужим недостаткам.

4. **NP** — АПОЛЛЮН («катализатор групповой активности»). Для таких людей характерна высокая степень способности к налаживанию сотрудничества, культурных взаимоотношений между людьми. Представители **MP** часто выступают в качестве связующих звеньев между «провидцами» и «организаторами», каждый из которых считает их своими сторонниками.

Более подробно о типах темперамента по Д. Кейрси см. соответствующую литературу*.

* 1. Практическая психология для менеджеров: Учебник / Под ред. М.К.Ту-тушкиной. СПб., 1998.

2. Батаршев А. В. Психология индивидуальных различий: От темперамента к характеру и типологии личности. М., 2000.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ананьев Б. Г.* Психология и проблемы **человекознания**, / Под ред. **А.А.Бодалева. М.**; Воронеж, 1996.
2. *Анастасиа А.* Психологическое тестирование. В 2 кн. / Под ред. К. М. **Гу-ревича, В.И.Лубовского. М.**, 1982, Кн. 1. Кн. 2.
3. *Асмолов А. Г.* Психология личности: Учебник. М., 1990.
4. *Батаршев А. В.* Психодиагностика способности к общению, или Как определить организаторские и коммуникативные качества личности. М., 1999.
5. *Батаршев А. В.* Психология индивидуальных различий: От темперамента к характеру и типологии личности. М., 2000.
6. *Бурлачук Л. Ф., Морозов С.М.* Словарь-справочник по психодиагностике. СПб., 1999.
7. *Вяткин Б.А.* Роль темперамента в спортивной деятельности. М., 1978.
8. *Вяткин Б.А.* Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1981.
9. *Грановская Р. М.* Темперамент // Грановская Р. М. Элементы практической психологии. 3-е изд., **изм.** и доп. СПб., 1997.
10. *Климов Е.А.* Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань, 1969.
11. *Климов Е.А.* Основы психологии. Практикум. М., 1999.
12. *Козинец Г. И.* Физиологические системы организма человека. М., 2000.
13. *Купер К.* Индивидуальные различия. М., 2000.
14. *Мерлин В. С.* Очерк теории темперамента. 3-е изд. М., 1964.
15. *Небылицын В.Д.* Основные свойства нервной системы человека. М., 1966.
16. *Небылицын В.Д.* Темперамент// Психологическое исследование индивидуальных различий. М., 1976.
17. *Немое Р. С.* Психология: Учебник. В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. 4-е изд., доп. и **перераб. М.**, 2000.
18. *Немое Р. С.* Психология: Учебник. В 3 кн. Кн. 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 3-е изд., доп. и перераб. М., 2000.
19. *Норакидзе В. Г.* Темперамент личности и фиксированное «Я». Тбилиси, 1970.
20. *Обозов Н.Н.* Типы личности, **темперамент** и характер (Метод, пособие). СПб., 1998.
21. Особенности обучения и психического развития школьников 13—17 лет (Педагогическая наука — реформе школы) / Под ред. И.В.Дубровиной, **Б.С.Круглова. М.**, 1988.
22. *Павлов И. П.* Поли, собр. соч. 2-е изд. Т. 3. Кн. 2. М.; Л., 1951.
23. *Первин Л., Джон О.* Психология личности: Теория и исследования. М., 2000.
24. *Петровский А. В., Ярошевский М.Г.* Психология: Учебник. М., 1998.

25. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие / Л. И. Вансовская, В. К. Гайда, В. К. Горбачевский и др.; Под ред. А.А. Крылова. СПб., 1997.
26. Практическая психология: Учебник. 2-е изд., перераб. и доп. / Под ред. М. К.Тутушкиной. СПб., 1998.
27. Практическая психология для менеджеров / М.К.Тутушкина, С.А.Волков, О.В.Годлиник и др.; Под ред. М. К.Тутушкиной. М., 1996.
28. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии характера / Ред.-сост. Д.Я.Райгородский. Самара, 1997.
29. Рабочая книга школьного психолога / И.В.Дубровина, М.К.Акимова, Е.М.Борисова и др.; Под ред. И.В.Дубровиной. М., 1991.
30. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие. В 2 кн. 3-е изд., перераб. и доп. Кн. 1. Система работы психолога с детьми разного возраста. М., 2000.
31. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие. В 2 кн. 3-е изд., перераб. и доп. Кн. 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. М., 2000.
32. Русалов В. М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. 1985. № 11.
33. Симонов П. В., Еришов П.М. Темперамент, характер, личность. М., 1984.
34. Смирнов Б.Н. Психологическая характеристика темперамента // Практические занятия по психологии: Учеб. пособие / Под ред. Д.Я.Богданова, И. П. Волкова. М., 1989.
35. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Учеб. пособие. Ростов н/Д., 1997.
36. Столяренко Л. Д. Основы психологии: Практикум. Ростов н/Д., 1999.
37. Стреляу Я. Роль темперамента в психологическом развитии / Под общ. ред. М.В.Равич-Щербо. М., 1982.
38. Теплое Б. М., Небылицын В.Д. Изучение основных свойств нервной системы и их значение для психологии индивидуальных различий // Вопросы психологии. 1963. № 5.
39. Теплое Б. М. Психология индивидуальных различий // Теплов Б. М. Избранные труды: В 2 т. Т. 1. М., 1985.
40. Цуканов Б. И. Фактор времени и природа темперамента // Вопр. психологии. 1988. №4.
41. Щукин М-Р. Некоторые типологически обусловленные различия в протекании ориентировочной и исполнительской деятельности при усвоении начальных трудовых умений // Типологические исследования по психологии личности и по психологии труда: Сб. ст. / Под ред. В. С. Мерлина. Пермь, 1964.
42. Энциклопедия практического самопознания / Сост., предисл. и коммент. А. И. Красилы. М., 1994.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Тревожность — это особое эмоциональное состояние субъекта, выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми. Это довольно устойчивое персональное качество, характеризующееся двумя показателями — личностной и ситуационной тревожностью.

Личностная тревожность — это индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоциональным отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его Я (самооценке, уровню притязаний, отношению к самому себе и т.п.).

Ситуационная тревожность — это внутреннее, устойчивое состояние тревожности как поведенческая реакция на определенные жизненные ситуации. Такое состояние может быть обусловлено, например, переговорами с официальными лицами, разговорами по телефону, экзаменационными испытаниями, общением с незнакомыми людьми противоположного пола или возраста и т.п.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно так как это свойство во многом обуславливает поведение человека. Определение уровня тревожности, как отмечает Л.Д. Сто-ляренко [35, 486], естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Оценка человеком своего уровня тревожности является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Для каждого конкретного человека личностная и ситуационная тревожность развита в различной степени, поэтому при определении уровней тревожности оцениваются оба показателя.

Особого внимания требуют лица с высокой или очень высокой тревожностью. Е. И. Рогов отмечает, что подобная тревожность порождается либо реальным неблагополучием субъекта в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существует как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п. [30, 343]. /

Тревожность часто испытывают школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, однако, это видимое благополучие достигается ими неоправданно большой ценой и чревато срывами. У таких школьников отмечаются вегетативные, невротические и психосоматические нарушения. Тревожность в этих случаях порождается конфликтными самооценками, наличием в ней противоречий между

высокими притязаниями и достаточно высокой неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успехов, одновременно мешает им правильно оценивать его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Следствием всего этого являются перегрузка, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости [там же, 343—344].

Методика измерения тревожности и как личностного свойства, и как состояния разработана Ч.Д.Спилбергером. Методика была адаптирована в русском переводе Ю.Л.Ханиным. Ниже представлен опросник Спилбергера—Ханина, с помощью которого определяется личностная и ситуационная тревожность.

Тест-опросник Спилбергера—Ханина*

Тест-опросник Спилбергера—Ханина содержит две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы соответствуют четырем альтернативам (Нет, это не так; Пожалуй, так; Верно; Совершенно верно). Для второй шкалы ответы также соответствуют четырем альтернативам (Никогда; Почти никогда; Часто; Почти всегда).

Инструкция. Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие Вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите ответ, который более всего Вам соответствует.

Шкала ситуационной тревожности

№ п/п	Суждения	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	• 2	3	4

* Основы психологии. Практикум / Ред.-сост. Л.Д.Столяренко; Ростов н/Д., 1999. С. 368-372.

Окончание таблицы

№, п/п	Суждения	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	/		-	
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности

№, п/п	Суждения	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4

Окончание таблицы

№ п/п	Суждения	Никогд а	Почти никогда	Часто	Почти всегда
2	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
2	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4 [^]
2	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
2	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
2	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
3	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
3	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4 [']
3	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
3	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
3	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
3	У меня бывает хандра	1	2	3	4
3	Я (бы ваю довод е н	1	2	3	4
3	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
3	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4 1
3	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
4	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

;

Оценка результатов тестирования

Для того чтобы подсчитать сумму баллов, полученных испытуемым за избранные им ответы на суждения ситуационной и личностной тревожности, необходимо воспользоваться Ключом к Методике оценки тревожности, помещенным ниже. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из суждений в Ключе соответствует определенное количество баллов. Например, для первого суждения первой альтернативы («Нет, -это не так») присвоено 4 балла, для второй альтернативы («Пожалуй, так») присвоено 3 балла, для третьей альтернативы — 2 балла, для четвертой — 1 балл и т.д.

Ключ к шкале ситуационной тревожности

Порядковый номер суждения	Ответы			
	1	2	3	4
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Ключ к шкале личностной тревожности

Порядковый номер суждения	Ответы			
	1	2	3	4
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	-4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой шкале (ситуативной и личностной). Это общее количество баллов в отдельности по каждой шкале делится на 20. Итоговый показатель рассматривается как уровень тревожности испытуемого.

При этом показателями тревожности будут:

3,5—4,0 балла — очень высокая тревожность; 3,0—3,4 балла — высокая тревожность;

2,0—2,9 балла — средняя тревожность; ;

1,5—1,9 балла ~ низкая тревожность;

0,0— 1,4 балла — очень низкая тревожность. Следует обратить внимание не только на лиц, имеющих высокий и очень высокий уровень тревожности, но и на субъектов,

отличающихся «чрезмерным спокойствием» (т.е. у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагоприятию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что ответы испытуемого во многом зависят от желания давать искренние ответы, от доверия к экспериментатору. Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой испытуемый по разным причинам не желает сообщать экспериментатору.

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и необходимые рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Для низкотревожных людей требуется «пробуждение» активности, подчеркивание **мотивационных** компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач.

САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Тест самооценки психических состояний разработан Г. Айзен-ком*. С помощью теста можно в первом приближении определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. *Тревожность* — это индивидуальная психическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Здесь тревога выступает как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грозящей или кажущейся

таковой опасности. Подробнее об определении **тревожностисм.**

Приложение 1.

Фрустрация — это психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Проявляется в отрицательных переживаниях: разочаровании, раздражении, тревоге, отчаянии и т. п.

Агрессивность — это не вызванная объективными обстоятельствами неспровоцированная враждебность человека по отношению к людям, окружающему миру. Проявляется в тенденции нападать, причинять неприятности, наносить вред людям, животным, окружающему миру. Иногда проявляется в форме демонстрации превосходства в силе по отношению к другому человеку или иному социальному объекту.

Ригидность — это затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Противоположное по значению свойство личности — пластичность.

Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности).

Инструкция. Вам предлагается 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока (по 10 высказываний в каждом блоке). Внимательно прочтите эти высказывания. На каждое высказывание выберите ответ из трех альтернатив: 1) Да, это состояние мне присуще часто; 2) Такое состояние у меня иногда бывает; 3) Нет, это мне совсем не подходит. На отдельном листе или в рабочей тетради запишите свои ответы, напр., следующим образом: «Да» (+), «Иногда» (±), «Нет» (-). К примеру, 1+, 2±, 3— и т.д.

* Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Ред.-сост. Д.Я.Райго-родский. Самара, 1998. С. 141-145.

Тест-опросник

I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о воображаемых неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых всегда можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния;
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу большего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикация.
30. Я мстителен.

IV

31. Мне трудно менять привычки.
32. Мне нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.

- 37. Меня расстраивают Даже незначительные нарушения плана.
- 38. Нередко я проявляю упрямство.
- 39. Неохотно иду на риск.
- 40. Редко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов тестирования

Если соответствующее состояние Вам присуще, припишите 2 балла. Если такое состояние бывает изредка — 1 балл. Если у Вас такого состояния не бывает, то—0 баллов. Подсчитайте сумму баллов по каждому блоку высказываний. I блок (Г—10 высказываний) выявляет состояние тревожности; II блок (11—20 высказываний) — состояние фрустрации; III блок (21—30 высказываний) — состояние агрессивности; IV блок (31—40 высказываний) выявляет состояние ригидности.

Оценка психических состояний

1. Тревожность:
 - 0—7 баллов: Вы не тревожны.
 - 8—14 баллов: Тревожность средняя, допустимого уровня.
 - 15—20 баллов: Очень тревожные.
2. Фрустрация:
 - 0—7 баллов: Вы не имеете высокой самооценки, но устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей.
 - 8—14 баллов: Средний уровень фрустрации.
 - 15—20 баллов: У Вас низкая самооценка, Вы избегаете трудностей, боитесь неудач, **фрустрированы**.
3. Агрессивность:
 - 0—7 баллов: Вы спокойны, выдержанны.
 - 8—14 баллов: У Вас средний уровень агрессивности.
 - 15—20 баллов: Вы агрессивны, невыдержанны, есть трудности в общении и работе с людьми.
4. Ригидность;
 - 0—7 баллов: • Ригидности нет, у Вас легкая **переключаемость**.
 - 8—14 баллов: У Вас средний уровень ригидности. . 15—20 баллов: У Вас ригидность сильно выражена, что проявляется в неизменяемости поведения, убеждений, взглядов, даже если они не соответствуют реальной действительности. Вам противопоказана смена работы, изменения в семье.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПОВ ХАРАКТЕРА ПО А. Е. ЛИЧКО

Социально-психологическая характеристика типов характера по А. Е. Личко дана в кратком изложении, как она описана им в работе «Психопатии и акцентуации характера у подростков» (См.: Личко А.Е. Типологическая модель А. Е. Личко // Хрестоматия по психологии и типологии характеров. Сост. Д. Я. Райгородский, Самара, 1997. С. 417-493).

1. Гипертимный тип

Подростки **гипертимного** типа отличаются большой подвижностью, общительностью, болтливостью, чрезмерной самостоятельностью, склонностью к озорству, недостатком чувства дистанции по отношению к взрослым. В компании подростков активны; стремятся командовать ими. При хороших способностях, живом уме, умении все схватывать на лету обнаруживается неусидчивость, **от-влекаемость**, недисциплинированность. У них почти всегда хорошее, приподнятое настроение. Имеют много разнообразных увлечений, однако эти увлечения бывают поверхностны, быстро проходят. При физических нагрузках, требующих активности, энергии, они довольно долго сохраняют силы. Однако напряжение в сочетании с внешним бездельем тяготит их.

Аккуратность **ле** является отличительной чертой гипертимов ни в занятиях, ни в выполнении общественной работы. Реакции, связанные с формированием сексуального влечения, проявляются довольно ярко. Половое чувство рано пробуждается и бывает сильным. Это толкает гипертимов на ранние сексуальные связи. Хотя романтические увлечения и случаются, но обычно они непродолжительны. Быстро возникает стремление вступить с объектом влюбленности в половую связь. Если это не удастся, то половое **увлече-¹ние** удовлетворяется посредством случайных знакомств.

2. Циклоидный тип

Этот тип характеризуется многократной сменой периодов расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, пониженной работоспособности, отчего представители данного типа называются циклоидами. Для **циклоидов** фазы . обычно непродолжительны и длятся 2—3 недели. Периоды депрессии характеризуются повышенной раздражительностью и склонностью к апатии. В этот период общество начинает тяготить их, компаний сверстников они избегают, становятся вялыми **домоее-**

дами. Депрессия может смениться обычным состоянием или периодом подъема, когда циклоид превращается в гипертима, стремится к компании, заводит знакомства, претендует на лидерство и легко наверхтывает упущенное в занятиях.

3. Лабильный тип

Поведение и настроение представителей лабильного типа крайне изменчивы и непредсказуемы. Поводы для неожиданного изменения настроения могут быть самые различные: кем-то оброненное слово, чей-то приветливый взгляд. Соответственно настроению и представление о будущем этих людей то расцветает радужными красками, то представляется серым и унылым. Одни и те же люди то кажутся им милыми, интересными и привлекательными, то надоевшими, скучными и безобразными. Маломотивированная смена настроений иногда создает впечатление о легкомыслии лабильных. Но это не так. Представители лабильного типа способны на глубину чувств, искреннюю привязанность. А приятная беседа, интересная новость, мимолетный комплимент могут поднять у них настроение, отвлечь от действительных неприятностей.

4. Астеноневротический тип

Характеризуется мнительностью, капризностью, повышенной утомляемостью (особенно в учебных занятиях), склонностью к ипохондрии*. Представители данного типа внимательно прислушиваются к своим телесным ощущениям, крайне подвержены ятрогени**, охотно лечатся, подвергаются осмотрам. В мыслях о будущем центральное место у них занимает забота о собственном здоровье. К сверстникам тянутся, скучают без компании, однако быстро от общения устают, после чего ищут одиночества.

5. Сенситивный тип

Чрезвычайная чувствительность и впечатлительность сочетаются у представителей данного типа с высокими требованиями к себе и окружающим. Не любят больших компаний, подвижных игр. Чувствуют робость и застенчивость среди незнакомых людей, создавая впечатление замкнутости. Открыты и общительны толь-

* *Ипохондрия* — болезненная мнительность, выражающаяся в навязчивой идее болезни. Сопровождается неприятными ощущениями в различных областях тела.

** *Ятрогения* (или внушенная болезнь) — неблагоприятное изменение психического состояния субъекта, возникающее в результате ненамеренного внушения врача (напр., неосторожное комментирование особенностей заболевания).

ко с теми, кто им хорошо знаком. Отличаются послушностью, обнаруживают большую привязанность к родителям. Учатся обычно старательно, хотя пугаются всякого рода контрольных и экзаменов.

Сенситивные, видят у себя много недостатков, особенно морально-этических и волевых. Источником угрызения у подростков мужского пола зачастую служит столь частый в этом возрасте онанизм, Из-за этого возникает самообвинение в «гнусностях» и в «распутстве», неспособности удержаться от пагубной привычки, из-за которой, по их мнению, развились слабоволие и застенчивость. Робость и застенчивость усиливаются, когда встречается первая любовь. Отвергнутая любовь повергает в отчаяние и крайне обостряет чувство собственной неполноценности. Самобичевание и самоукоры доводят иногда до суицидных мыслей. Чувство собственной неполноценности иногда вызывает гиперкомпенсацию, превращающуюся в самоутверждение в области, где **сенситив** чувствует свою неполноценность. Так, девочки стремятся продемонстрировать свою веселость. Робкие и стеснительные мальчики — развязность, нарочитую заносчивость, пытаются проявить энергию и волю. Однако в ситуации, требующей смелости и решительности, они обычно пасуют.

6. Психастенический тип*

Характеризуется ускоренным и ранним интеллектуальным развитием, склонностью к размышлениями рассуждениям, к «мудрствованию» и самоанализу. У психастеников-подростков наблюдаются такие черты, как нерешительность, тревожность, мнительность, навязчивые страхи и опасения. Опасения чаще всего адресуются к возможному будущему: как бы чего не случилось ужасного и непредвиденного. Своеобразной защитой от постоянной тревоги за будущее становятся специально выдуманные приметы и ритуалы. К примеру, идя в школу, психастеник обходит все люки, не наступая даже на их края: значит, он не провалится на экзамене. Или не дотрагивается до ручек дверей, в противном случае можно заболеть какой-нибудь заразной болезнью и т.п.

Сексуальное развитие у подростков этого типа опережает физическое развитие, поэтому нередко у них можно наблюдать интенсивный онанизм. Физическое развитие оставляет желать лучшего. Спорт дается им плохо. Особенно слабы у психастеников руки, но при этом более сильны ноги. Поэтому привлечение к спорту лучше начать с бега, прыжков, лыж.

** Психастения — нервно-психическое состояние человека, характеризующееся снижением порога чувствительности, крайней неустойчивостью настроения, общей нервно-психической слабостью, повышенной утомляемостью.*

7. Шизоидный тип*

Наиболее существенной чертой представителей шизоидного типа является замкнутость, отгороженность, неспособность или нежелание устанавливать контакты с людьми. Проявляется сочетание противоречивых черт личности, таких, как холодность и утонченность чувств, упрямство и податливость, настороженность и легковерие, апатичная бездеятельность и напористая целеустремленность, необщительность и неожиданная назойливость, застенчивость и бестактность и др. У подростков замкнутость и отгороженность бросается в глаза. Шизоиды живут в мире своих иллюзий и увлечений, относятся с пренебрежением ко всему, что наполняет жизнь других.

С наступлением полового созревания перечисленные черты усиливаются. Реакции, связанные с сексуальным влечением, они прячут за нарочитым презрением к половой жизни. На самом деле эти реакции шизоиды сочетают с упорным онанизмом и богатыми эротическими фантазиями. Когда это возможно, вступают в случайные половые связи.

Шизоиды сами страдают от неспособности к общению, от неспособности к сопереживанию, пытаются найти друга по душе. Большинство шизоидных подростков любят читать, книги «проглатывают запоем». Систематические занятия гимнастикой, плаванием предпочитают коллективным спортивным играм.

8. Эпилептоидный тип

Основные черты эпилептоида — склонность к аффективности, малоподвижность, тяжеловесность, инертность. Дисфории, длящиеся часами и днями, отличаются злобно-тоскливой окраской настроения, поиском объекта, на котором можно сорвать зло. Аффекты не только сильны, но и продолжительны. В большинстве случаев картина эпилептоидной психопатии развертывается в период полового созревания (12—19 лет). Спонтанность дисфорий сопровождается апатией, бездельем, угрюмо-хмурым видом. Такие состояния развиваются постепенно и затем ослабевают. Следствием дисфорий могут быть эмоциональные вспышки, которые возникают по самому незначительному поводу. В аффектах эпилептоидов часто наблюдается безудержная ярость (нецензурная брань, жестокие побои, безразличие к слабым и беспомощным и т.п.).

* Термин «шизоид» введен в психиатрию Кречмером и употребляется для обозначения психопатических личностей, по своим конституциональным особенностям и чертам характера близких к шизофрении, под которой понимается психическое заболевание, связанное с разрывом между интеллектуальными и эмоциональными функциями.

Сексуальное влечение **эпилептоидов** пробуждается с силой. Но любовь у представителей этого типа почти всегда бывает окрашена мрачными тонами ревности. Измен (действительных или мнимых) они никогда не прощают. Невинный флирт принимается за тяжелое предательство. В закрытых коллективах с однополым составом подростки этого типа нередко вступают на путь половых извращений.

В группах сверстников стремятся навязать свою власть, охотно выискивают компании из младших по возрасту, слабых, безвольных, не способных дать отпор. В таких группах **эпилептоиды-под-ростки** устанавливают свои порядки, выгодные для них самих. Симпатиями они не пользуются, их «авторитет» держится на страхе.

Есть особый вариант **эпилептоидности** у подростков, отличающийся работоспособностью, аккуратностью, педантизмом. Такие черты характера можно считать компенсаторными. Однако такие подростки способны на «двойную жизнь». Будучи подчеркнута «правильными» в одной ситуации, они обнаруживают крайнее себялюбие, злобность, агрессивность, моральную и физическую жестокость — в другой.

Внешность **эпилептоидов-подростков** чаще всего — приземистая сильная фигура, массивный торс при коротких конечностях, круглая, чуть вдавленная в плечи голова, большая нижняя челюсть, крупные гениталии у мальчиков. Данный тип можно считать одним из самых трудных.

9. Истероидный тип

Главные черты **истероида** — беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к своей особе, восхищения, удивления и сочувствия. Среди поведенческих проявлений на одно из первых мест следует поставить суицидальный шантаж. Первые псевдосуицидальные демонстрации приходятся на возраст 15—16 лет. Формы такого шантажа разнообразны: порезы-вен на предплечье, лекарства из домашней аптечки, изображение попытки выпрыгнуть из окна и т.п. Употребление наркотиков (мнимое или эпизодическое) также может быть способом обратить на себя их внимание.

Делинквентное поведение у **истероидов** проявляется в прогулах, нежелании учиться и работать, так как «серая жизнь» их не устраивает; побегах из дома и т. п. В компании сверстников **истероиды** обнаруживают претензии на лидерство.

Сексуальное влечение истероидов не отличается ни силой, ни напряжением. В их сексуальном поведении много театральной игры. Подростки мужского пола предпочитают таить свои сексуальные переживания. Девочки, напротив, склонны афишировать свои действительные связи, придумывать несуществующие, способны на самооговоры, могут изображать распутниц, наслаждаясь ошеломляющим впечатлением на собеседника,

У **истероидов** можно наблюдать определенное хобби. Увлечение, например, иностранными языками или философией, сводящееся

в основном к усвоению самых ходовых диалогов в языке и поверхностному знакомству с модными течениями в философии, предназначено лишь для того, чтобы произвести впечатление.

Диагностика **истероидного** типа у подростков должна осуществляться с осторожностью. **Истероидные** черты могут быть поверхностным наложением на характерологическую основу другого типа — лабильного или **гипертимного**. Отсутствие выраженного эгоцентризма позволяет отличить таких подростков от **истероидов**.

10. Неустойчивый тип

Подростки данного типа обнаруживают повышенную тягу к развлечениям, к безделью и праздности. У них отсутствуют какие-либо серьезные, в том числе и профессиональные, интересы. Истинной любви к родителям они никогда не питают. К их бедам и заботам они относятся с равнодушием и безразличием. Родные для них — лишь источник средств для наслаждений. Не способные сами занять себя, они очень плохо переносят одиночество и тянутся к уличным подростковым группам. Трусовость и недостаточная инициативность не позволяют им занять в них место лидера. Обычно они становятся орудиями таких групп. Девииции поведения могут выражаться в угоне автомашин и мотоциклов с целью покататься. К спорту они испытывают отвращение.

Сексуальные увлечения не отличаются силой, но пребывание в асоциальных группах ведет к раннему сексуальному опыту, включая знакомство с развратом и извращениями. Романтическая влюбленность проходит мимо, на искреннюю любовь они не способны.

К своему будущему неустойчивые подростки равнодушны, не строят планов, не мечтают о какой-нибудь профессии, целиком живут настоящим, желая получить максимум развлечений и удовольствий. Слабоволие является одной из их основных черт. Обстановка сурового и жестко регламентированного режима сдерживает их. Безнадзорность, попустительство открывают им простор для праздности и безделья.

11. Конформный тип

Главная черта характера этого типа — чрезмерная конформность к своему непосредственному привычному окружению. Подчиняются конформисты любым авторитетам, большинству. Трудно осваиваются в новой обстановке. Неинициативны. Отсутствует у них и стремление к лидерству. Увлечения конформистов целиком определяются его средой и модой времени. Лишенные собственной инициативы, конформные подростки могут участвовать в правонарушениях, убежать из дома. Таким образом, самое слабое звено конформистов — чрезмерная податливость влиянию среды и привязанность ко всему привычному.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА В СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВАХ

Методика основана на наблюдении за проявлениями свойств нервной системы спортсменов в различных условиях их деятельности (учебно-тренировочные занятия, соревнования и т.п.). Основу методики составляет перечень высказываний из трех групп, соответствующих показателям основных свойств нервной системы (интенсивным возбуждением, торможением, подвижности нервных процессов). Методика представлена в изложении **Б.А.Вяткина** [7, 111—114]. Предназначена для тренеров, врачей, руководителей команд.

Инструкция. Ниже представлены утверждения-показатели отдельных свойств нервной системы спортсмена. Оцените Каждое из утверждений по пятибалльной шкале. В 5 баллов оцените высшую степень проявления того или иного свойства, в 1 балл — минимальную степень.

Показатели свойств высшей нервной деятельности

Показатели силы процесса возбуждения:

1. Сохраняет бодрость и уверенность в трудных и ответственных обстоятельствах (например, во время экзаменов, контрольных стартов независимо от степени подготовленности к ним).
2. Сохраняет высокую работоспособность в течение многочасовых тренировок.
3. Не отвлекается на действие посторонних раздражителей во время учебно-тренировочных занятий и подготовки к старту.
4. Способен многократно повторять сложное упражнение.
5. Проявляет настойчивость и целеустремленность в овладении трудновыполнимыми упражнениями.
6. Существенным образом не снижает качества выполнения упражнения, если в начале его была допущена ошибка.
7. На соревнованиях добивается более высоких результатов, чем на тренировках.
8. Не отказывается от выполнения особо сложного или вызывающего страх упражнения.
9. Проявляет смелость в разнообразных и непривычных условиях деятельности.
10. Не прекращает спортивной борьбы в случае временной не-удачи.
11. Склонен к проявлению перед стартом состояния «боевой готовности».
12. Имеет, как правило, стабильные спортивные результаты.

13. К концу тренировки качества выполнения упражнений не снижает.
14. Неудачи воспринимает как стимул к последующим действиям.
15. Активно стремится к участию в соревнованиях с сильным соперником, обычно положительно оценивая свою готовность к ним.

Показатели силы **процесса торможения:**

1. Обладает равномерностью в динамике деятельности и настроении. -
 2. В ситуации ожидания собран и спокоен.
 3. Терпелив и настойчив в многократном выполнении трудных упражнений и заданий.
 4. Способен подавлять свои неадекватные или невыполнимые влечения и желания.
 5. Не проявляет внешних признаков сильного волнения перед соревнованием или ответственным заданием.
 6. Способен быстро сосредоточиться на выполнении предстоящего упражнения или задания.
 7. Спокойно, без внешних признаков нетерпения переносит вынужденную задержку начала выполнения упражнения, задания или старта в соревнованиях.
 8. Спокоен и сдержан в разнообразных ситуациях (удача, Неудача, неинтересная работа и т.п.).
 9. Не допускает раздражительности (срывов) в общении с товарищами и тренером перед соревнованиями.
 10. Способен к быстрым и интенсивным волевым усилиям(на-пример, быстро успокаиваться по требованию тренера или преподавателя).
 11. Не нарушает обычного режима в дни ответственных соревнований, экзаменов.
 12. Способен гасить в сознании посторонние моменты и воспоминания о предыдущей деятельности.
 13. Обладает сдержанностью и уравновешенностью в поведении и речи. при неожиданном объявлении участия в предстоящем соревновании.
 14. Тщательно и неторопливо проводит разминку.
 15. Обладает ровной, плавной речью, четкостью мысли и точностью выражений.
- Показатели **подвижности нервных процессов:**
1. Способен быстро и легко переключаться с одного вида деятельности на другой.
 2. Способен быстро и легко выработать и переделать навыки, привычки.
 3. Обладает более высокой работоспособностью при выполнении быстрых динамических движений, при смене условий деятельности и заданий.

4. Не склонен долго задерживаться на отработке отдельных компонентов целостного упражнения.
5. В разминке индивидуального характера отдает предпочтение скоростным и **скоростно-силовым** упражнениям.
6. Без особого интереса выполняет статические упражнения, требующие кропотливой работы по отработке техники.
7. Склонен к заметному внешнему проявлению эмоциональных переживаний (положительных и отрицательных).
8. Говорит иногда быстро, иногда довольно медленно.
9. Быстро сходится с людьми (товарищами по команде, тренером).
10. Быстро привыкает к стилю работы нового тренера.
11. Быстро привыкает к новым условиям деятельности.
12. К выполнению упражнений и заданий приступает сразу, без раскачки, быстро втягивается в работу.
13. Легко и непринужденно чувствует себя в кругу малознакомых людей.
14. Способен на успешное выполнение упражнений без тщательной предварительной подготовки.
15. Отличается богатством и разнообразием мимики, сопровождающей речь.

Обработка результатов тестирования

Суждение о степени выраженности каждого из трех основных свойств нервной системы спортсмена осуществляется на основе суммарной оценки по пятнадцати показателям (высказываниям). Максимальная оценка по каждому свойству — 75 баллов, минимальная — 15 баллов.

При сумме баллов 45 и выше по каждому свойству расценивается как достаточно выраженное проявление данного свойства, т.е. спортсмен отличается силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов.

При сумме баллов 34—44 — средняя выраженность свойства.

При сумме баллов менее 35 — слабая выраженность свойства, т. е. спортсмен отличается слабостью, неуравновешенностью (с преобладанием возбуждения), инертностью нервных процессов.