**Опросник темперамента Я. Стреляу.**

Обработка и интерпретация результатов тестирования

Оценка степени выраженности исследуемых свойств темперамента (силы процесса возбуждения, силы

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 возбудительного 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.

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 ВИД 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, подвижности 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.

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:

 *Сила по возбуждению*

*К = ------------------------------.*

 *Сила по торможению*

Значения К, близкие к единице (в идеале К = 1), свидетель­ствуют о достаточно высокой уравновешенности индивида.

При К > 1 — неуравновешенность в сторону возбуждения.

При К < 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 рефлексами. 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, повышенно 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, пониженно 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).