

Методика диагностики темперамента Стреляу

Описание методики

Павловский опросник темперамента (Pavlovian Temperament Survey, PTS), более известный в отечественной литературе как «Опросник Стреляу» или «Методика диагностики темперамента Стреляу» создан польским психологом Яном Стреляу (Jan Strelau) на основе собственной регулятивной теории темперамента (РТТ).

Опросник направлен на изучение трех основных характеристик типа нервной деятельности: уровня силы процессов возбуждения, уровня силы процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов, так же рассчитывается показатель уравновешенности процессов возбуждения и торможения по силе.

Тест содержит три шкалы, которые реализованы в виде перечня из 134 вопросов, предполагающих один из трех возможных вариантов ответа: «да», «?» (затрудняюсь ответить), «нет».

Русскоязычная адаптация опросника сделана Н. Р. Даниловой и Ф. Г. Шмелевым.

Теоретические основы

Регулятивная Теория Темперамента (РТТ) Яна Стреляу была разработана на основе павловской идеи о том, что темперамент играет важную роль в адаптации индивида к окружающей среде, а также на основе понятия оптимального уровня возбуждения, разработанного Д. Хеббом. Согласно Регулятивной Теории Темперамента в структуре темперамента выделяются реактивность (чувствительность индивида и его выносливость, или способность к работе) и активность, которая обнаруживается в объеме и охвате предпринимаемых действий (целенаправленных поведенческих акций) при данной величине стимуляции.

Стреляу выделяет несколько исходных постулатов РТТ, например:

- Существуют относительно стабильные индивидуальные различия по отношению к формальным характеристикам поведения, заключающиеся в двух основных категориях: интенсивности (энергетический уровень поведения) и времени (временные параметры поведения);
- Сколь бы не были специфичны типы поведения человека и животных, все млекопитающие характеризуются качествами, относящимися к категории интенсивности и времени. Таким образом, темперамент имеет место как у животных, так и у человека;
- Темпераментальные характеристики есть продукт биологической эволюции и должен существовать генетический базис, который, наряду с психологическими характеристиками, определяет индивидуальные различия в темпераменте.

Процедура проведения

Инструкция

Предлагаемые вопросы относятся к различным свойствам темперамента. Ответы на эти вопросы не могут быть хорошими или плохими, так как каждый темперамент обладает своими достоинствами. Отвечать на вопросы следует в той последовательности, в которой они расположены, не возвращаясь к ранее данным ответам. На каждый вопрос следует дать один из трех ответов: «да», «нет», или «не знаю» (?). Ответ «не знаю» следует давать тогда, когда трудно остановиться на «да» или «нет».

Обработка результатов

Ключ

Если ответ соответствует ключу — 2 балла. Если ответ не соответствует ключу — 0 баллов. За ответ «не знаю» — один балл.

Сила процессов возбуждения

- Ответ «да»: вопросы — 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 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, 35, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65, 67, 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, 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, 104, 111, 115, 119, 127, 131.
- Ответ «нет»: вопросы — 25, 57, 63, 116.

«Сырой» балл по каждой шкале сравнивается с диагностическими статистическими границами:

$M \pm S$, где

- M - среднее нормативной выборки;
- S - стандартное отклонение.

Значение средних (M) и стандартных отклонений (S)

Название шкалы	M	S
Сила по возбуждению	37	12
Сила по торможению	32	11
Подвижность	36	12

Интерпретация результатов

- Уровень процессов возбуждения - норма от 25 до 49, 62 - выше среднего
- Уровень процессов торможения - норма от 21 до 43, 61 - выше среднего
- Подвижность нервных процессов - норма от 24 до 48, 58 - выше среднего

Уровень процессов возбуждения:

- высокий балл (выше границы «среднее плюс стандартное отклонение») отражает силу процесса возбуждения;
- низкий балл (ниже границы «среднее минус стандартное отклонение») указывает на слабость процесса возбуждения.

Уровень процессов торможения:

- высокий балл отражает силу процесса торможения;
- низкий балл - слабость процесса торможения.

Подвижность нервных процессов:

- высокий балл отражает подвижность нервных процессов;
- низкий балл - инертность нервных процессов.

Уровень процессов возбуждения

Высокие баллы - сильная ответная реакция на возбуждение, стимул; не обнаруживаются признаки запредельного торможения, прямая корреляция с высокими показателями по теппинг-тесту: быстрые включаемость в работу, вработываемость и достижение высокой производительности; низкая утомляемость; высокая работоспособность и выносливость.

Низкие баллы - слабая и запоздавшая реакция на возбуждение, быстро достигается запредельное торможение, вплоть до ступора, отказа в работе; низкие показатели по теппинг-тесту; медленные: включаемость в работу, вработываемость и невысокая производительность труда; высокая утомляемость; низкая работоспособность и выносливость

Уровень процессов торможения

Высокие баллы - сильные нервные процессы со стороны торможения; возбуждения, стимулы легко гасятся; быстрое реагирование ответными действиями на простые сенсорные сигналы, хорошая реакция; высокий самоконтроль, собранность, бдительность, хладнокровие в поведенческих реакциях.

Низкие баллы - слабость процессов торможения, импульсивность в ответных действиях на стимул, слабый самоконтроль в поведенческих реакциях, определенная расторможенность, расхлябанность, нетребовательность и снисходительность к себе; медленное или запоздавшее, реагирование ответными действиями на простые сигналы; плохая реакция, неровное реагирование, неадекватные реакции, склонность к истерии.

Уровень подвижности нервных процессов

Высокие баллы - легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; быстрый переход от одних видов деятельности к другим; быстрая переключаемость, решительность, смелость в поведенческих реакциях.

Низкие баллы - характерны для людей, склонных работать по стереотипу, не любящих быстрых и неожиданных изменений в деятельности, инертных, проявляющих, как правило, низкую способность переключаться на новые виды работ и успешно осваивать новую профессию; не пригодны для работы в быстроменяющихся условиях.

Уравновешенность по силе

Уравновешенность по силе R равна отношению силы по возбуждению F_B к силе по торможению F_T :

$$R = \frac{F_B}{F_T}$$

Чем ближе к единице значение R тем более высокой является уравновешенность.

По опыту известно, что уравновешенным человеком является тот, для которого значение R не выходит за пределы интервала 0,85 - 1,15.

Если значение R выходит за пределы интервала, то можно утверждать, что данный индивидуум отличается неуравновешенностью своей психологической активности.

Причем если значение дроби больше 1,15 - это означает неуравновешенность в сторону возбуждения, т.е. процессы возбуждения не уравновешивают собою процессы торможения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону возбуждения, вероятны неуравновешенное поведение, сильные кратковременные эмоциональные переживания, неустойчивое настроение, слабое терпение, агрессивное поведение, переоценка своих способностей, хорошая адаптация к новому, рискованность, стремление к цели сильное с полной отдачей, боевое отношение к опасности без особого расчета, плохая помехоустойчивость.

Если значение меньше 0,85 - это означает неуравновешенность в сторону торможения, т.е. процессы торможения не уравновешивают собою процессы возбуждения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону торможения вероятны уравновешенное поведение, устойчивое настроение, слабые эмоциональные переживания, хорошее терпение, сдержанность, хладнокровие, невозмутимое отношение к опасности, реальная оценка своих способностей, хорошая помехоустойчивость.

+/ - ?	Утверждение
	1. Легко ли Вы сходите с людьми?
	2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до тех пор, пока не получите соответствующего распоряжения?
	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 спора от неделовых, эмоциональных аргументов?
	6. Легко ли Вам втянуться в работу после длительного перерыва, например, после отпуска или каникул?
	7. Забываете ли об усталости, если работа Вас полностью «поглощает»?
	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 Вы возвращаетесь к работе, которой не занимались несколько недель или месяцев?
	12. Умеете ли Вы терпеливо объяснять?
	13. Любите ли Вы работу, требующую умственного напряжения?
	14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
	15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
	16. Способны ли Вы, когда требуется, воздержаться от проявления своего превосходства?
	17. Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?
	18. Ведете ли Вы себя естественно в присутствии незнакомых людей?
	19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
	20. Умеете ли Вы, когда требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
	21. Охотно ли Вы беретесь за ответственную работу?
	22. Влияет ли обычно окружение на Ваше настроение?
	23. Способны ли Вы стойко переносить поражения?
	24. Разговариваете ли Вы в присутствии кого-то, чьим мнением особенно дорожите, столь же свободно, как обычно?
	25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в Вашем распорядке дня?
	26. Есть ли у Вас на все готовые ответы?
	27. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения (например, результат экзамена, поездка за границу)?
	28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул и т. П.?
	29. Обладаете ли Вы так называемой «быстрой реакцией»?
	30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру есть к походке или манере есть людей более медлительных?
	31. Быстро ли Вы засыпаете?
	32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?
	33. Легко ли Вам испортить настроение?
	34. Трудно ли Вам оторваться от работы?
	35. Умеете ли Вы воздержаться от работы, если это мешает другим?
	36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?
	37. Легко ли Вы срабатываетесь с людьми?
	38. Всегда ли Вы, когда Вам предстоит что-нибудь важное, обдумываете свои поступки?
	39. В состоянии ли Вы, читая текст, проследить с начала до конца ход мыслей автора?
	40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?
	41. Воздерживаетесь ли Вы от ненужного спора с человеком, который не прав?
	42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
	43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?
	44. Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?
	45. Можете ли Вы работать ночью, если работали днем?
	46. Быстро ли Вы читаете беллетристику?
	47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
	48. Умеете ли Вы держать себя в руках, если этого требуют обстоятельства?
	49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
	50. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной реакции?
	51. Трудно ли Вам работать при шуме?

52. Умеете ли Вы, когда необходимо, воздержаться от того, чтобы «резать правду-матку»?
53. Успешно ли Вы справляетесь с волнением перед экзаменом, встречей с начальником?
54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?
55. Любите ли Вы частые перемены?
56. Восстанавливает ли Вам силы ночной отдых, после того как Вы тяжело работали весь день?
57. Избегаете ли Вы занятий, требующих выполнения в непродолжительный срок разнородных действий?
58. Самостоятельно ли Вы обычно боретесь с трудностями?
59. Перебиваете ли Вы собеседников?
60. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?
61. В состоянии ли Вы напряженно работать (заниматься)?
62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?
63. Имеет ли для Вас значение постоянное место на работе, за столом, на лекции и т.п.?
64. Легко ли Вы переходите от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять – важное решение?
66. Легко ли Вы преодолеваете препятствия?
67. Не заглядываете ли Вы в чужие письма, вещи?
68. Скучно ли Вам во время всегда одинаково протекающих действий, занятий?
69. Соблюдаете ли Вы правила поведения в общественных местах?
70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикulyций?
71. Любите ли Вы оживленную обстановку?
72. Любите ли Вы деятельность, требующую определенных усилий?
73. В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли Вы занятия (работу), требующую быстрых движений?
75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?
76. Встаете ли Вы, если нужно, сразу после того, как проснулись?
77. Способны ли Вы, если требуется, закончив порученную Вам работу, терпеливо ждать, пока не окончат свою работу другие?
78. В состоянии ли Вы, после того как увидите что-либо неприятное, действовать столь же четко, как обычно?
79. Быстро ли Вы просматриваете ежедневные газеты?
80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
81. Можете ли Вы, не выспавшись, нормально работать?
82. В состоянии ли Вы работать длительное время без перерыва?
83. В состоянии ли Вы работать, если у Вас болит голова, зуб и т.п.?
84. В состоянии ли Вы, если это необходимо, спокойно кончить работу, зная, что Ваши товарищи развлекаются или ждут Вас?
85. Отвечаете ли Вы, как правило, быстро на неожиданные вопросы?
86. Говорите ли Вы обычно быстро?
87. Можете ли Вы спокойно работать, если ждете гостей?
88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием убедительных аргументов?
89. Терпеливы ли Вы?
90. Умеете ли Вы приспособиться к ритму работы более медленного человека?
91. Умеете ли Вы так спланировать работу, чтобы одновременно выполнять несколько совместных действий?
92. Может ли веселая компания изменить Ваше подавленное настроение?
93. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?
94. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?
95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
96. Сохраняете ли Вы спокойствие, когда страдает кто-нибудь из близких Вам людей?
97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных ситуациях?
98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?
99. Можете ли Вы сразу же прервать разговор, если это требуется?
100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других?
101. Любите ли Вы часто менять род работы?

102.	Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-либо из ряда вон выходящее?
103.	Воздерживаетесь ли Вы от неуместных улыбок?
104.	Начинаете ли Вы сразу работать интенсивно?
105.	Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
106.	В состоянии ли Вы преодолеть временную депрессию?
107.	Засыпаете ли Вы с трудом, сильно устав от умственного труда?
108.	В состоянии ли Вы спокойно ждать, например, в очереди?
109.	Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
110.	В состоянии ли Вы спокойно аргументировать во время резкого разговора?
111.	В состоянии ли Вы мгновенно реагировать в сложных положениях?
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 развлечений и отдыха?
116.	Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
117.	Спешите ли Вы на помощь в несчастных случаях?
118.	Воздерживаетесь ли Вы от нежелательных выкриков и жестов на спортивных матчах, в цирке и т.п.?
119.	Любите ли Вы работу (занятия), требующую частых разговоров с разными людьми?
120.	Владеете ли Вы своей мимикой?
121.	Любите ли Вы работу, требующую частых энергичных движений?
122.	Считаете ли Вы себя смелым?
123.	Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?
124.	Умеете ли Вы преодолевать уныние, вызванное неудачей?
125.	Если Вас об этом просят, в состоянии ли Вы длительное время стоять (сидеть) спокойно?
126.	В состоянии ли Вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?
127.	Легко ли Вы переходите от печали к радости?
128.	Легко ли Вас вывести из себя?
129.	Соблюдаете ли Вы без труда обязывающие в вашей среде правила поведения?
130.	Любите ли Вы выступать публично?
131.	Приступаете ли Вы обычно к работе быстро, без длительной подготовки?
132.	Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?
133.	Энергичны ли Вы в движениях?
134.	Охотно ли Вы выполняете ответственную работу?