

Министерство просвещения Российской Федерации
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Большепикинская основная школа

Международный конкурс « Психология успеха» 24/25

Психологический проект
Влияние типа темперамента на успешность учебной
деятельности подростков

Выполнили: Большакова Арина Сергеевна,

Пошивалова Елизавета Алексеевна

ученицы 8 класса

Руководитель: Гондарева Наталья Михайловна

Заместитель директора по УВР

2024-2025 учебный год

Содержание

Введение.....	3
1.Обзор литературы.....	5
1.1.Общее понятие о темпераменте, типы темперамента.....	5
1.2.Характеристика учебной деятельности в подростковом возрасте...	10
1.3. Влияние типа темперамента подростка на его учебную деятельность.....	11
1.4.Выводы по 1 главе.....	14
2.Материалы и методики исследования.....	15
2.1.Методы исследования.....	15
2.2.Результаты исследования.....	16
2.3.Выводы по 2 главе.....	17
Заключение.....	18
Список литературы.....	20
Приложение.....	21

Введение

На классном часе по профориентации мы изучали, как темперамент влияет на выбор профессии.

И тогда мы задумались, если при выборе профессии надо учитывать свой темперамент, может темперамент влияет и на успешность учебной деятельности. Может и не надо так много тратить время на выполнение домашнего задания, если всё равно не получится учиться на 5, так как темперамент не позволяет.

Гипотеза: Тип темперамента влияет на успешность учебной деятельности подростков.

Цель: Определить влияние типа темперамента на успешность учебной деятельности подростков.

Для достижения поставленной цели, мы определились с **задачами** своего исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу о темпераменте, учебной деятельности, о влиянии темперамента на успешность учебной деятельности.

2. Подобрать методики для определения типа темперамента у подростков 6-8 классов и провести исследование по определению типа темперамента.

3. Проанализировать полученные результаты диагностики и сделать выводы.

Объектом нашего исследования является соотнесение типа темперамента с качеством учебной деятельности.

Предмет исследования – влияние темперамента на успешность учебной деятельности.

Методы исследования:

1. Анализ литературы;
2. Тестирование;
3. Количественная и качественная обработка информации;
4. Анализ и сравнение полученных данных.

1. Обзор литературы

1.1. Общее понятие о темпераменте, типы темперамента

Все люди отличаются особенностями своего поведения: одни подвижны, энергичны, эмоциональны; другие - медлительны, спокойны, невозмутимы; кто-то замкнут, скрытен, печален. В скорости возникновения, глубине и силе чувств, в быстроте движений, общей подвижности человека находит выражение его темперамент – свойство личности, придающее своеобразную окраску всей деятельности и поведению людей.

Темперамент (лат. *temperamentum* — надлежащее соотношение черт, от *tempero* — смешиваю в надлежащем соотношении) — характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности, составляющих эту деятельность психических процессов и состояний.

Впервые о темпераментах сказал Гиппократ (V в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных "соков" жизни, входящих в его состав:

крови

флегмы

желтой желчи

черной желчи.

Клавдий Гален (II в. до н.э.) разработал первую типологию темпераментов. Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые в наше время пользуются широкой известностью:

холерика (от греч. *chole* - "желчь"),

сангвиника (от лат. sanguis - "кровь"),

флегматика (от греч. - phlegma - "флегма"),

меланхолика (от греч. melas chole - "черная желчь").

Немецкий философ И. Кант впервые обобщил и систематизировал характеристики типов темперамента. Органической основой темперамента Кант считал качественные особенности крови.

Основу для разработки действительно научной теории темперамента создало учение И. П. Павлова о типологических свойствах нервной системы животных и человека.

И.П. Павлов выдвинул гипотезу о том, что в основе различий поведения лежат некоторые фундаментальные свойства нервных процессов - возбуждения и торможения. К этим свойствам относятся:

Сила возбуждения - отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения.

Сила торможения - понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения. Проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

Их уравновешенность - равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого.

Их подвижность/инертность - проявляется в скорости перехода одного нервного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися

условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния - к активному, и наоборот. Нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

И.П.Павлов, различал силу возбуждения и силу торможению, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы.

Выделенные И.П.Павловым 4 типа нервной системы по основным характеристикам соответствуют 4 классическим типам темперамента:

Слабый тип характеризуется слабостью как возбудительного, так и тормозного процессов — соответствует гиппократовскому меланхолику.

Сильный неуравновешенный тип характеризуется сильным раздражительным процессом и относительно сильным процессом торможения — соответствует холерику, «безудержному» типу.

Сильный уравновешенный подвижный тип — соответствует сангвинику, «живому» типу.

Сильный уравновешенный, но с инертными нервными процессами — соответствует флегматику, «спокойному» типу.

Анализ внутренней структуры темперамента приводят к выделению трёх главных, ведущих компонентов.

Сфера общей психической активности человека -стремление личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности.

Моторика. В двигательном (моторном) компоненте ведущую роль играют качества, связанные с функцией двигательного (и специального речедвигательного аппарата). Среди динамических качеств двигательного компонента:быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения.Особенности мышечной и речевой моторики

легче других можно наблюдать у человека. Поэтому зачастую только по этому компоненту судят о темпераменте человека.

Эмоциональность. Это большой комплекс свойств и качеств, которые характеризуют особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. Этот компонент наиболее сложен. У него разветвлённая собственная структура:

Впечатлительность - восприимчивость человека, чуткость его к эмоциональным воздействиям, способность его найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует. Импульсивность - быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их. Эмоциональную лабильность - скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Особенности темперамента человека проявляются не только в его поведении, но и определяют своеобразие динамики познавательной деятельности и сферы чувств, отражаются в побуждениях и действиях человека, а также в характере интеллектуальной деятельности, особенностях речи и т.д.

Холерик - это человек, нервная система которого определяет преобладание возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя затормозить, сдержать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлечшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все нелегко. Появляется раздражённое состояние, плохое

настроение, упадок сил и вялость («все валится из рук»). Чередование положительных циклов подъёма настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обуславливают неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к проявлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

Флегматик – человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой, вследствие чего реагирует медленно; неразговорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных, новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, трудно и замедленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. При серьёзных неприятностях флегматик остаётся внешне спокойным. Он проявляет упорство и настойчивость в работе; производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием.

Меланхолик – человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать «срыв», «стопор», растерянность, «стресс кролика», поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т.п.) могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, встревожен, у него могут возникать невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью

нервной системы, меланхолики часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

Сангвиник - человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой обладает быстрой реакцией, его поступки обдуманы, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его нервной системы обуславливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек, легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т.е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет «реакцию льва», т.е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

1.2. Характеристика учебной деятельности в подростковом возрасте.

Ведущий вид деятельности в подростковом возрасте – общение со сверстниками в контексте собственной учебной деятельности подростка. Присущая детям этого возраста деятельность включает в себя такие её виды, как учебная, общественная, спортивная, художественная, трудовая. Интерес к учебным предметам во многом связан с качеством и особенностями преподавания. Большое значение имеют подача материала учителем, умение увлекательно и доходчиво объяснять материал, что активизирует интерес, усиливает мотивацию учения. Построенные на данной основе познавательные потребности формируют устойчивые познавательные интересы, ведёт к позитивному отношению к учебным предметам в целом. В этом возрасте возникают новые мотивы учения, связанные с опознаванием жизненных перспектив, своего места в будущем, профессиональных намерений, идеалов. Знания, которые получает подросток в процессе учебной деятельности в

школе, также могут приносить ему удовлетворение. Однако в школе подросток не выбирает самопостигающие знания. В результате можно выделить, что некоторые подростки легко, без принуждения, усваивают любые школьные знания; другие - лишь избранные предметы. Если подросток не видит жизненного значения определённых знаний, то у него исчезает интерес, может возникнуть отрицательное отношение к соответствующему учебному предмету. Успех или неуспех подростка в учении зависит от мастерства учителя, от учета им индивидуальных особенностей детей во время обучения. Все это влияет на форму отношения подростка к учебным предметам. Успех вызывает положительное эмоциональное отношение к предметам и стремление развиваться в этом отношении. Неуспех порождает негативные эмоции, отрицательное отношение к предметам и желание прервать занятия. Важным стимулом к учению являются притязания на признание среди сверстников. Высокий статус, может быть, достигнут с помощью хороших знаний: при этом для подростка продолжают иметь значение оценки. Высокая оценка даёт возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка.

1.3. Влияние типа темперамента подростка на его учебную деятельность.

Динамические особенности личности выступают не только во внешней манере поведения, в движениях - они проявляются и в умственной деятельности, в области интересов, а также в общении.

Ещё Б. М. Теплов заметил, что в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечными результатами действий, а способами достижения результатов. Развивая эту мысль, отечественные психологи провели исследования и установили взаимосвязь между способом выполнения действий и особенностями темперамента. Было обнаружено, что у каждого человека при выполнении определённой работы вырабатывается индивидуальный стиль деятельности. Именно поэтому некоторые ученики

делают уроки сразу после школы, а другие хотят немного отдохнуть. При написании сочинения одни составляют план, а другие легко обходятся без него; при решении задач по геометрии кому-то надо сделать подробный чертёж, а кто-то перебирает в уме теоремы. Этот индивидуальный стиль деятельности является для человека наиболее эффективным путём достижения результата и способом решения определённой задачи. Исследования показали, что существенное влияние на формирование определённого стиля деятельности оказывает тип высшей нервной деятельности, а прежде всего сила и подвижность нервных процессов. Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Так, особая подвижность сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует смены объектов общения, рода занятий или часто перехода от одного ритма жизни к другому. Может создаться ложное представление, что люди инертные (флегматики) не имеют преимущества ни в каких видах деятельности, но это неверно. Именно они особенно выполняют медленные и плавные движения, предпочитают стереотипные способы действий, пунктуально соблюдают однажды принятый порядок. Люди, отличающиеся слабой нервной системой (меланхолики), в большей степени готовы к выполнению простых действий, чем остальные, меньше устают и раздражаются от их повторений. Экспериментально доказано, что сангвиники и холерики проявляют меньшую сопротивляемость и пониженную продуктивность в ситуациях, когда деятельность протекает по строгим правилам и не допускает использование индивидуальных приёмов. Темперамент сам по себе не определяет ни способностей, ни характера человека. Так, например, сангвиник отличается быстрой реакцией, а флегматик характеризуется медлительностью и трудно переключается с одного дела на другое, в то время как сангвиник делает это легко. Холерики способны к длительной активной работе, но им трудно тормозить себя, сдерживать. Меланхолики отличаются быстрой утомляемостью, хотя, в первую очередь, обладают рядом других положительных качеств. Уже эти

характеристики показывают, что людям с разными типами темперамента нужен разный темп и разный режим работы. Психологами проводились опыты: группе учеников (у них предварительно определялась сила нервной системы) предлагалось решить простые арифметические примеры в течение урока. Оказалось, что в ходе выполнения этого задания выступали такие различия: ученики слабого типа, в отличие от учеников сильного типа, на начальном этапе решили большее количество примеров (высказалась присущая им отзывчивость на окружающую реактивность), но зато они же быстро усваивали; а ученикам с такими чертами темперамента, обусловленным сильной нервной системой, требовалась «раскачка», чтобы включиться в работу, но они могли выполнять задания дольше, не снижая продуктивности.

Психологами установлено, что в некоторых случаях, видах монотонной работы лица с относительной слабостью нервной системы имеют определённые преимущества: их повышенная чувствительность предохраняет от сниженной восприимчивости, от развития сонливости, которая может возникнуть в таких условиях. Но в тех видах труда, где приходится иметь дело особенно с сильными, неожиданными или устрашающими раздражителями, лица слабого типа, именно из-за особенностей своего темперамента могут оказаться не в состоянии справиться с деятельностью. Вместе с тем в некоторых видах учебной деятельности от свойств темперамента может зависеть не только ход их выполнения, но и в определённой мере их результат. В учебной деятельности каждый тип темперамента может проявить себя как в положительных, так и в отрицательных психологических чертах. Энергия холерика, если она направлена на достижение цели, могут быть ценными качествами, но недостаточная уравновешенность, эмоциональная и двигательная, может выразиться, при отсутствии надлежащего воспитания, в несдержанности, резкости, склонности к постоянным взрывам. Некоторые дети легко и быстро осваиваются с резкими изменениями в распорядке дня,

другие же - медленно и их работа разглаживается. При объяснении подобных фактов так же следует учитывать различия по темпераменту. Дети с некоторой инертностью не могут сразу включиться в новую деятельность, для них затруднительно переключаться с одного задания на другое, даже на уроке по одному и тому же предмету (например, при переходе от выслушивания объяснения к письму и т.д.). В то же время у детей с высокой подвижностью частые смены деятельности не редко поддерживают рабочее состояние на уроке.

1.4.Выводы по 1 главе

Таким образом, делая вывод по данной главе необходимо отметить ее ключевые моменты. Темпераментом называется характерная для человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью с одной стороны, и силой их - с другой. Следует помнить, что только положительных или только отрицательных темпераментов не существует. Каждый темперамент имеет свои положительные и отрицательные стороны. В структуру темперамента входят три основные части. Во-первых, это общая психическая активность индивида, во-вторых двигательный компонент, а так же «эмоциональность». В зависимости от условий формирования личности каждый тип темперамента может характеризоваться комплексом как положительных, так и отрицательных психологических черт: Темперамент ни в коей мере не характеризует содержательную сторону личности, он имеет отношение лишь к индивидуальному стилю деятельности человека.

2.Материалы и методики исследования

Своё исследование мы проводили в МАОУ Большепикинской ОШ среди обучающихся 6-8 классов. В исследовании принимало участие 72 человека.

Исследование было направлено на выявление влияния типа темперамента у подростков на их успеваемость.

Исследование состояло из 3 этапов.

На I этапе исследовались особенности темперамента подростков при помощи психодиагностических методик.

На II этапе были проанализированы результаты успеваемости детей по итогам 2022-2023 учебного года.

На III этапе сравнивались результаты, полученные на I и II этапах исследования, то есть устанавливалась взаимосвязь типа темперамента ребёнка и его успешности в учебной деятельности.

2.1. Методы исследования

Исследование в данной работе посвящено выявлению взаимосвязи типов темперамента и успешности учебной деятельности подростков. Для проверки гипотезы исследования была использована психодиагностическая методика « Личностный опросник Г.Айзенка» (приложение 1) по определению темперамента (модифицированный вариант Г. Резапкиной) Цель: выявление типа темперамента подростка. Данная методика включает в себя 40 вопросов об особенностях поведения, на которые испытуемые если согласны отвечают «да» и ставят знак «+», если не согласны - отвечают «нет» и ставят знак «-». Опросник служит определением экстраверсии – интроверсии и эмоциональной стабильности, которые Г.Айзенк рассматривал

как слагаемые темперамента. В опросник также был включён вопрос о результатах окончания 2022-2023 учебного года.

2.2. Результаты исследования

В ходе выявления типа темперамента по «Личностному опроснику Г.Айзенка» были получены следующие результаты

Класс	Холерики	Сангвиники	Флегматики	Меланхолики
6	10	4	4	2
7	12	5	6	5
8	5	11	5	4
Всего	27 (38%)	20 (27%)	15 (20%)	11 (15%)

Анализируя полученные результаты можно сделать следующие выводы: среди учащихся 6-8 классов преобладают подростки с холерическим темпераментом 38%. Наименьшее число подростков с меланхолическим темпераментом 15%.

Результаты успешности учебной деятельности определился качеством обученности учащихся 6-8 классов. В 6 классах 12 подростков (60%) закончили 2022-2023 учебный год на четыре и пять, 40%(8 подростков) с одной или несколькими тройками. В 7 классах 5 подростков (20%) закончили без троек 2022-2023 учебный год, остальные 15 подростков (80%) имеют тройки. Среди обучающихся 8 классов 10 человек (40%) закончили учебный год на четыре и пять, остальные 15 подростков (60%) с тройками.

При сравнении результатов, полученных на 1 и 2 этапе исследования, у нас получились следующие результаты:

Класс	Холерики		Сангвиники		Флегматики		Меланхолики	
	4,5	3	4,5	3	4,5	3	4,5	3
6	7	3	3	1	2	2	0	2
7	1	10	2	3	1	4	1	3
8	1	4	4	7	2	3	3	1
Всего	9	17	9	11	5	9	4	6

Анализируя результаты таблицы можно сделать вывод, темперамент на успешность учебной деятельности не влияет. Наша гипотеза не подтвердилась.

2.3. Выводы по главе 2

Нами было проведено исследования типа темперамента подростков 6-8 классов Большепикинской школы, а также проанализированы результаты учебной деятельности за 2022-2023 учебный год. При соотнесении полученных результатов, мы сделали вывод, что темперамент на успешность учебной деятельности не влияет. Так как во всей выборке обучающихся 6-8 классов ни в одном из темпераментов количество хорошистов не преобладает, над количеством обучающихся закончивших учебный год с одной или несколькими тройками. Наша гипотеза не подтвердилась.

Заключение

К числу важнейших индивидуальных особенностей личности относится темперамент. Темперамент включает в себя общую психофизиологическую активность человека, его эмоциональность, которые ярко проявляются в стиле деятельности и способе поведения. Соответственно тип темперамента проявляется и в учебной деятельности детей. Для изучения особенностей влияния типа темперамента на успешность обучения подростков был проведён анализ психолого-педагогической литературы и проведено исследование. В результате проделанной работы можно сделать следующие выводы:

Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Выделяют четыре типа темперамента: холерический, сангвинический, флегматический, меланхолический. Представитель холерического типа темперамента отличается быстротой действий и движений, порывистостью, возбудимостью. Психологические процессы у них протекают быстро, интенсивно. Представитель сангвинического типа темперамента живой, любознательный, подвижный. Как правило, весел и жизнерадостен. Представитель флегматического типа темперамента медлителен, спокоен, нетороплив. В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство. Представитель меланхолического типа темперамента склонен к замкнутости, избегает общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Тип темперамента оказывает влияние на учебную деятельность. В учебной деятельности каждый тип темперамента может проявить себя как в положительных, так и в отрицательных психологических чертах. Проведённое исследование, по выявлению влияния типа темперамента подростка на его успешность в обучении показало, что тип темперамента не предопределяет учебную деятельность, на это влияют и другие факторы. Тип темперамента может оказывать влияние на процесс выполнения заданий, требований, усвоения материала, но не на конечный результат.

Список литературы

1. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. - Ростов Н/Д.: Феникс, 2005. - 234 с.(с 176 -195)
- 2.Немов Р. С. Психология: в 3-х книгах.Книга. 1 Общие основы психологии., М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003г. –317с.(с167-192)
- 3.Немов Р.С. Психология: в 3-х книгах. Книга 2.Психология образования - М., 2001. - 285 с. (с.246-280)
- 4.Мир детства: Подросток / под ред. С. Н. Хрипкова. – М . : Просвещение, 1982. – 486 с. (с. 173)
- 5.Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - М . : Академия, 1999. - 456 с. (с. 356)
- 6.Резапкина Г.В. Время выбирать профессию.-М,2013г.-50 с (с.22)
- 7.Рогов Е.И- Общая психология, ВЛАДОС – 2002г.-312с.(с.215)
- 8.«Психология современного подростка»/Под ред. Фельдштейна Д. Н.- М., 1987.- 294с. (с.325)

Приложение 1

«Личностный опросник Г.Айзенка.»

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащённое сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.
22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.
23. На грубость я отвечаю грубостью.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своём здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.
40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.
41. У тебя есть тройки за год в 2022-2023 учебном году.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40



