**Опросник структуры темперамента
В.М. Русалов (ОСТ)**

Опросник структуры темперамента используется для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента. ОСТ имеет 105 вопросов, допускает индивидуальное и групповое применение, без ограничения времени.

**Инструкция.** Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выяснение Вашего обычного поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дать первый естественный ответ, который приходит Вам в голову. Отвечайте быстро, не задумываясь, не пропуская ни одного вопроса. Помните, нет "хороших" или "плохих" ответов. Если Вы выбрали ответ "да", поставьте крестик (галочку). Ваши ответы не будут никому демонстрироваться.

**Опросник ОСТ**

1. Подвижный ли Вы человек?
2. Всегда ли Вы готовы с ходу, не раздумывая, включиться в разговор?
3. Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?
4. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?
5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6. Ранимый ли Вы человек?
7. Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поссорились с друзьями?
8. В свободное время Вам всегда хочется заняться чем-либо?
9. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?
10. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
11. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
13. Нравится ли Вам быстро бегать?
14. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
15. Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
17. Часто ли вы испытываете тревогу, что выполнили работу не так, как нужно?
18. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?
20. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
21. Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли Вы выполняете сложную ответственную работу?
23. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у Вас конфликты с вашими друзьями из-за того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?
27. Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
28. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
29. Любите ли Вы сидячую работу?
30. Легко ли Вам общаться с разными людьми?
31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?
32. Все ли Ваши привычки хороши, желательны?
33. Быстры ли у Вас движения рук?
34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли Вам переключаться от одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли Вы преувеличивать в своём воображении негативное отношение близких людей?
37. Разговорчивый ли Вы человек?
38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
39. Вы обычно говорите свободно, без запинок?
40. Беспокоят ли Вас страхи, что Вы не справитесь с работой?
41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие Вам люди указывают на Ваши недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряжённой ответственной деятельности?
43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
45. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
46. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли Вы "генерируете" новые идеи, связанные с работой?
48. Сосёт ли у Вас "под ложечкой" перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы браться за большие дела самостоятельно?
51. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
52. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете своё обещание независимо от того, удобно вам это или нет?
53. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?
54. Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
55. Любите ли Вы игры в быстром темпе?
56. Много ли в Вашей речи длительных пауз?
57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и Вам хочется заняться каким-нибудь делом?
59. Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
61. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
62. Любите ли Вы бывать в большой компании?
63. Волнуетесь ли Вы выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
66. Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
67. Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
68. Часто ли Вы высказываете своё первое впечатление, не подумав?
69. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
70. Медленны ли Ваши движения, когда Вы что-то мастерите?
71. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
72. Быстро ли Вы читаете вслух?
73. Вы иногда сплетничаете?
74. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?
75. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили?
76. Охотно ли Вы выполняете множество различных поручений одновременно?
77. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
78. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?
79. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
80. Дрожат ли у Вас иногда руки во время ссоры?
81. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать своё мнение?
82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно вы предпочитаете лёгкую работу?
84. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
85. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86. Испытываете ли Вы тягу к людям?
87. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
88. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
89. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках или в компаниях?
91. Склонны ли вы преувеличивать в своём воображении неудачи, связанные с работой?
92. Нравится ли Вам быстро говорить?
93. Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
94. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
95. Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?
96. Вы предпочитаете медленный, спокойный разговор?
97. Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе, которые были Вами допущены?
98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную, трудоёмкую работу?
99. Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
100. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
101. Легко ли Вы берётесь за выполнение новых заданий?
102. Устаёте ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?
103. Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
105. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?

**Обработка результатов и интерпретация**

 Высокие значения (ВЗ) от 9 до 12 баллов

 Средние значения (СЗ) от 4 до 8 баллов

 Низкие значения (НЗ) от 0 до 3 баллов

ОСТ содержит следующие шкалы:

1. *Предметная эргичность* - в самом общем виде отражает активность человека, а именно: выраженность потребности в освоении предметного мира, наличие или отсутствие стремления к деятельности, к напряженному умственному и физическому труду, а также уровень тонуса и вовлеченности в процесс деятельности.

ВЗ: человек высокоактивен, работоспособен, полон энергии. Предпочитает деятельность, требующую полного напряжения сил и способностей. Инициативен в поисках сфер приложения своей энергии. Способен долго и продуктивно заниматься делом, не чувствуя усталости. Сохраняет работоспособность и после продолжительной деятельности. Жажда деятельности подталкивает к работе даже во время отдыха. Настойчив в достижении цели и в поисках путей преодоления препятствий.

НЗ: означают пассивность, общий жизенный тонус низкий. Стремление к напряженной физической и умственной деятельности выражено слабо. Предпочитаемые сферы деятельности весьма ограничены. Низкие результаты нередко связаны с неспособностью быстро включаться в работу и долго сохранять ее высокий темп. В трудных условиях надежность работы снижается. При появлении препятствий может отказаться как от их преодоления, так и от достижения поставленной цели. Медленно восстанавливает работоспособность после длительного и напряженного труда.

СЗ: человек избирателен в проявлениях активности, не избегает напряженной работы, однако собственная инициатива в поисках сфер приложения своих способностей недостаточно высока. Может относительно долго сохранять работоспособность, особенно в тех случаях, когда затрагиваются личные интересы. После утомительной, монотонной работы требуется достаточно продолжительный отдых для восстановления сил и энергии.

1. *Социальная эргичность* - связана с потребностью в социальном контакте, с желанием исследовать социальные формы деятельности, со стремлением к лидерству, общению, к приобретению высокого ранга при освоении мира через коммуникацию.

ВЗ: человек часто испытывает потребность в людях. Имеет широкий круг общения. Инициативен, быстро и легко устанавливает контакты с разными людьми. Сохраняет обычный стиль общения в кругу незнакомых людей. Спокоен, уверен в себе при общении с авторитетными людьми, большой аудиторией, а также с лицами противоположного пола. Любит бывать в компаниях, стремится занять лидирующее положение в группе. Высоко ценит собственную точку зрения. Критические замечания не мешают ее отстаивать. Социально активен, часто участвует в общественных мероприятиях, охотно выступает на семинарах, собраниях, участвует в дискуссиях. Эффективно работает в коллективе, менее эффективен, если приходится работать индивидуально. Легко срабатывается с партнерами по совместной работе.

НЗ: человек испытывает большие трудности в общении. Особенного напряжения требуют контакты с малознакомыми и авторитетными людьми, а также с противоположным полом. Тревога, беспокойство возникают при общении с большой аудиторией. Круг общения ограничен. В него преимущественно входят люди, близкие по интересам и ценностным ориентациям. Раним, чувствителен к критическим замечаниям. Шутки в свой адрес нередко воспринимает как оскорбление. Общая социальная активность низкая. Скучает, погружается в собственные переживания во время общественных мероприятий. Избегает публичных выступлений, ситуаций, требующих лидерских решений.

СЗ: человек избирателен в установлении контактов. Легко находит общий язык с теми, кто хорошо знаком, близок по духу, интересам. Общение с малознакомыми людьми требует преодоления напряжения, смущения, неуверенности. Критические замечания, шутки могут вызвать кратковременное раздражение. Лидерские качества проявляет в хорошо знакомых ситуациях. В незнакомой обстановке предпочитает оставаться в тени.

1. *Пластичность* - выражается в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, перехода от одних форм мышления к другим в процессе взаимодействия с предметной средой, в стремлении к разнообразию или однообразию форм предметной деятельности.

ВЗ - легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

НЗ - склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм поведения, вязкость, консервативные формы деятельности.

1. Социальная пластичность - содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

ВЗ - широкий набор коммуникативных программ, автоматическое включение в социальные связи, легкость вступления в социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, наличие большого количества коммуникативных заготовок, коммуникативная импульсивность.

НЗ - трудность в подборе форм социального взаимодействия, низкий уровень готовности к вступлению в социальные контакты, стремление к поддержанию монотонных контактов.

1. Темп или Скорость - включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

ВЗ - высокий темп поведения, высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий.

НЗ - замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных операций.

1. Социальный темп - включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

ВЗ - речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата.

НЗ - слабо развита речедвигательная система, речевая медлительность, медленная вербализация.

1. Эмоциональность - включает в себя вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к не удачам в работе.

ВЗ - высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам, к несовпадению между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального действия.

НЗ - незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к неуспеху дела, спокойствие, уверенность в себе.

1. Социальная эмоциональность - включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

ВЗ - высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

НЗ - низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения.

1. «К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

ВЗ - неадекватная оценка своего поведения, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

НЗ - адекватное восприятие своего поведения.

Обработка данных по ОСТу проводится путем сравнения ответов испытуемого с «ключевыми». Каждое совпадение ответа испытуемого с ключевым оценивается в 1 балл. Количество баллов суммируется по каждой шкале.

Результаты испытуемых, получивших высокий балл (7 и более) по шкале "К" (контрольные вопросы на социальную желательность), не подлежат рассмотрению.

Ключи к ОСТ

1. Шкала - эргичность

«да»- вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.

«нет» - вопросы 27, 83, 103.

1. Шкала - социальная эргичность

«да» -11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

«нет» - 3, 34, 74, 90, 105.

1. Шкала - пластичность

«да» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

«нет» - 54, 59.

1. Шкала - социальная пластичность

«да» - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

«нет» -31, 81, 87, 93.

1. Шкала - темп

«да» - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

«нет» - 29, 43, 70, 94,

1. Шкала - социальный темп

«да» -24, 37, 39, 51, 72, 92.

«нет» - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

1. Шкала - эмоциональность

«да» - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

1. Шкала - социальная эмоциональность

«да» - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

1. Шкала - «К»

«да» - 32, 52, 89.

«нет» - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Для оценки темперамента и его свойств разработано немало диагностических инструментов. Существуют лабораторные методы диагностики, дающие достаточно объективную информацию об общей активности, скорости возникновения психических процессов, их интенсивности и устойчивости, темпе и ритме деятельности и поведения человека. Но эти методы сложно, а иногда и просто невозможно (в силу многих причин), использовать в работе кадровых служб. Зато у HR-менеджеров есть возможность применять опросники для определения темперамента, которых в их распоряжении сегодня имеется не так уж и мало. Один из них – "Опросник структуры темперамента В. М. Русалова" (ОСТ). Существуют две формы этого опросника: рассчитанный на взрослых от 18 до 55 лет (В-ОСТ), и подростков от 13 до 17 лет (Д-ОСТ). Испытание может проводиться как на индивидуальной, так и на групповой основе. Разработана и компьютерная версия теста. Была проведена стандартизация ОСТ на достаточно большой выборке испытуемых с учетом их возраста. Психометрическая проверка показала, что Опросник темперамента В. М. Русалова обладает высокой ретестовой надежностью и валидностью.