***Тест Айзенка***

***(выявление типа темперамента)***

1.Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?

2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут одобрить или утешить?

3. Считаете ли вы себя безобидным человеком?

4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?

5. Вы обдумываете свои дела не спеша, предпочитаете подождать прежде чем действовать?

6. Всегда ли сдерживаете свои обещания, не считаясь с тем, что вам это невыгодно?

7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Вообще вы действуете и говорите быстро, не задерживаясь для обдумывания?

9. Возникало ли у вас чувство, что вы несчастный человек, хотя серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что вы почти на все могли бы решиться, если дело пошло на спор?

11. Вы смущаетесь, когда хотите завязать разговор с незнакомым человеком?

12. Бывает ли, что разозлившись вы выходите из себя?

13. Часто ли бывает, что вы действуете под влиянием минуты?

14. Часто ли вас терзают мысли о том, что чего-либо не следовало делать или говорить?

15. Предпочитаете ли вы книги встречам с другими людьми?

16. Верно ли, что вас довольно легко задеть?

17. Вы любите часто бывать в компании?

18. Бывают ли у вас мысли, о которых неудобно рассказывать другим?

19. Верно ли, что вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда вялые?

20. Предпочитаете ли иметь поменьше приятелей, но зато особенно близких?

21. Вы много мечтаете?

22. Когда на вас кричат, отвечаете тем же?

23. Часто ли вас терзает чувство вины?

24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?

25. Способны ли вы дать волю чувствам и во всю повеселиться в шумной компании?

26. Можно ли сказать, что нервы бывают вас часто натянуты до предела?

27. Вы слывете за человека веселого и живого?

28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему, думая, что могли бы сделать лучше?

29. Вы обычно чувствуете себя спокойным, когда находитесь в компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут вам в голову?

32. Если хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочитать в книге, чем спросить у друзей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34. Нравится ли вам работа, требующая пристального внимания?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Если бы вы знали, что никогда сказанное вами не будет раскрыто, всегда бы высказывались в духе общепринятого?

37. Вам неприятно бывать в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Вы раздражительны?

39. Вам нравится работа, которая требует быстроты действия?

40. Верно ли, что вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все закончилось благополучно?

41. Вы медлительны и неторопливы в движениях?

42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидания или на работу?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Вы любите поговорить настолько, что никогда не упустите удобный случай побеседовать с незнакомым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?

46. Вы чувствовали бы себя несчастным, если долго не смогли бы видеться со своими знакомыми, друзьями?

47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?

48. Среди людей, которых вы знаете, есть ли такие, которые вам явно не нравятся?

49. Можете ли вы сказать, что вы уверенный в себе человек?

50. Обидитесь ли вы, если покритиковать недостатки ваши и вашей работы?

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Вам трудно внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Вы беспокоитесь о своем здоровье?

56. Вы любите подшучивать над другими?

57. Страдаете ли от бессонницы?

**Обработка материалов:**

По каждому показателю считаем сумму баллов - если ответ совпадает с указанным в "ключе" (ниже), ему присваивается один балл. Если не совпадает ничего, не присваивается.

Сначала проверяем, как вы ответили на вопросы, которые были показателем вашей искренности:

**Искренность**: Да - 6, 24, 36; Нет - 12, 18, 30, 42, 48, 54. (если ваш ответ совпадает с указанным, ему присваивается один балл.Если не совпадает ничего не присваивается).

Если по искренности вы набрали больше пяти баллов, вы отвечали не искренне. Пройдите тест заново.

Если 5 и менее баллов, тогда приступаем к обработке остальных ответов.

**Устойчивость** "Да": 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

**Экстраверсия**: Да - 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; Нет - 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Начертите две пересекающиеся в центре оси (как на рисунке). По 24 деления на каждой.

Вертикальная ось - "шкала эмоциональной устойчивости" горизонтальная ось - "шкала экстраверсии".

Каждая шкала от 1 до 24, пересекаются в точке 12. Отметьте свои показатели на осях. Найдите точку пересечения. Точка может лежать на оси, если одна из шкал равна 12.

Результат, который Вы получили, - Ваш преобладающий тип темперамента. По шкале экстраверсии Вы можете посмотреть тип направленности личности: экстраверт или интроверт.



Теперь вы можете посмотреть вторую картинку, на которой видно, какими качествами характеризуется тот или иной тип личности,

Если точка пересечения в правом верхнем углу - вы нестабильный холерик экстраверт.

Если справа внизу - стабильный (эмоционально устойчивый) сангвиник экстраверт.

Слева вверху - нестабильный меланхолик интроверт.

Слева внизу - стабильный флегматик интроверт.

И приведены характерные качества для вашего типа.

