Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА**

Варианты ответов на вопросы: "да", "нет". Первый ответ, пришедший Вам в голову, является правильным. Ваши ответы - "да" - плюс, "нет" - минус - фиксируйте на листке бумаги.

1)Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?2)Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?

3)Считаете ли Вы себя беспечным человеком?

4)Правда ли, что Вам очень трудно отвечать "нет"?

5)Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

6)Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?

7)Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?

8)Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрачиваете ли много времени наобдумывание?

9)Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10)Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?

11)Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?

12)Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?

13)Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?

14)Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?

15)Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?

16)Вас легко обидеть?

17)Любите ли Вы часто бывать в компании?

18)Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?

19)Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?

20)Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?

21)Часто ли Вы мечтаете?

22)Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?

23)Часто ли Вас тревожит чувство вины?

24)Все ли ваши привычки хороши и желательны?

25)Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?

26)Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?

27)Считают ли Вас человеком живым и веселым?

28)После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думает, что моглибы сделать лучше?

29)Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?

30)Вы иногда сплетничаете?

31)Бывает ли, что Вам не спиться оттого, что разные мысли лезут в голову?

32)Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?

33)Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?

34)Нравиться ли Вам работа, требующая постоянного внимания?

35)Бывает ли, что Вас "бросает в дрожь"?

36)Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?

37)Верно ли, что Вам не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?

38)Вы раздражительны?

39)Нравиться ли Вам работа, которая требует быстроты действий?

40)Верно ли, что Вам не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41)Вы ходите медленно и неторопливо?

42)Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?

43)Часто ли Вам снятся кошмары?

44)Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?

45)Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?

46)Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?

47)Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?

48)Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?

49)Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?

50)Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?

51)Трудно ли получить настоящее удовольствие от вечеринки?

52)Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?

53)Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?

54)Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55)Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?

56)Любите ли Вы подшутить над другими?

57)Страдает ли Вы от бессонницы?

**ОБРАБОТКА ТЕСТА**

Если ответ "ключа" совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

**1. Шкала достоверности.**

Ответ "да" на вопросы: 6, 24, 36.

Ответ "нет" на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Сосчитайте сумму. Если результат от 5 и больше баллов, это значит, Вы отвечали не так, как есть на самом деле, а так как Вам хотелось бы или так, как принято в обществе. Другими словами, Ваши ответы не достоверны.

**2. Шкала экстраверсии.**

Ответ "да" на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Ответ "нет" на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Сосчитайте сумму.

**3. Шкала эмоциональной устойчивости.**

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

Получив суммы по значениям «Шкала экстраверсии» и «Шкала эмоциональной устойчивости» отметьте их, соответственно, на горизонтальной оси «Интроверсия-экстраверсия» и вертикальной оси «Эмоциональная устойчивость». Точка пересечения покажет ваш тип темперамента.

Начертите оси координат: горизонтальная ось - "шкала экстраверсии", вертикальная ось - "шкала эмоциональной устойчивости". 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.



**Четыре типа меланхоликов**
Чистый, ярковыраженный меланхолик: интроверсия (интр.) - от 1 до 9, эмоц. устойчивость (эм. уст.) - 16 до 24 баллов.

Меланхолик флегматичный: интр. - от 1 до 9, эм. уст. - 12 до 16 баллов.

Меланхолик слабовыраженный: интр. - 9 до 12, эм. уст. - 12 до 16 б.

Мелахолик холерический: интр. - от 9 до 12, эм. уст - 16 до 24 б.

**Четыре типа флегматиков**
Чистый, ярковыраженный флегматик: интроверсия (интр.) - от 1 до 9, эмоц. устойчивость (эм. уст.) - 1 до 9 баллов.

Флегматик сангвинический: интр. - от 9 до 12, эм. уст. - 1 до 9 баллов.

Флегматик слабовыраженный: интр. - 9 до 12, эм. уст. - 9 до 12 б.

Флегматик меланхоличный: интр. - от 1 до 9, эм. уст - 9 до 12 б.

**Четыре типа холериков**
Чистый, ярковыраженный холерик: интроверсия (интр.) - от 16 до 24, эмоц. устойчивость (эм. уст.) - 16 до 24 баллов.

Холерик меланхоличный: интр. - от 12 до 16, эм. уст. - 16 до 24 баллов.

Холерик слабовыраженный: интр. - 12 до 16, эм. уст. - 12 до 16 б.

Холерик сангвинический: интр. - от 16 до 24, эм. уст - 12 до 16 б.

**Четыре типа сангвиников**
Чистый, ярковыраженный сангвиник: интроверсия (интр.) - от 16 до 24, эмоц. устойчивость (эм. уст.) - 1 до 9 баллов.

Сангвиник холерический: интр. - от 16 до 24, эм. уст. - 9 до 12 баллов.

Сангвиник слабовыраженный: интр. - 12 до 16, эм. уст. - 9 до 12 б.

Сангвиник флегматичный: интр. - от 12 до 16, эм. уст - 1 до 9 б.