

## ОПРОСНИК АЙЗЕНКА ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ТЕМПЕРАМЕНТА

**Инструкция:** вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов т.к это не испытание умственных способностей.

### ВОПРОСЫ

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя безработным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на споры вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Сльивете ЛИ ВЫ за человека живого и веселого?

28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстродействия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видиться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
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. Страдаете ли вы бессонницей?

### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

*Экстраверсия* - находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0 - 10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15 - 24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11 - 14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

**Невротизм** - находится количество ответов 'да' в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 2, 26, 28, 31, 33, 35,38,40,43,45, 47, 50,52,55,57.

Если количество ответов "да" равно 0 - 10, то - эмоциональная устойчивость.

Если 11 - 16, да- эмоциональная впечатлительность.

Если 17 - 22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если- 23 - 24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

**Ложь** - находится сумма баллов ответов "да" в вопросах: 6, 24, 36 и ответов "нет" в вопросах: 12,18, 30,42,48, 54.

Если набранное количество баллов 0 -3 - норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4 - 5, то сомнительно. Если 6 - 9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.

**Сангвиник-экстраверт**: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, НВро11!3м порой болтлив, беззаботный, веселый, любит 24 лидерство, много друзей, жизнерадостен. 22

**Холерик-экстраверт**: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, НО 4.б работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуаций стресса склонность к истерико-психопатическим реакциям.

**Флегматик-интраверт**: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, СПОКОЙНЫЙ В отношениях, способен. выдержать длительные невыгоды без СРЫВОВ Здоровья и настроения. устойчивость

**Меланхолик-интраверт**: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).