

Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту

Інструкція. Вам пропонується кілька питань. На кожне питання відповідайте лише «так» або «ні». Не витрачайте час на обговорення питань, тут не може бути гарних або поганих відповідей, тому що це не випробування розумових здібностей.

Питання^

1. Чи часто ви відчуваєте жагу до нових вражень, до того, щоб відволіктися, випробувати гострі відчуття?
2. Чи часто ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть зрозуміти вас, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи чи прагнете почекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо вам це не вигідно?
7. Чи часто у вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Чи швидко ви зазвичай дієте й говорите?
9. Чи виникало у вас коли-небудь відчуття, що ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?
10. Чи правильно, що на спір ви здатні зважитися на все?
11. Чи бентежитеся ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам симпатична?
12. Чи буває, що, розлютившись, ви виходите із себе?
13. Чи часто ви дієте нерозважливо, під впливом моменту?
14. Вас часто турбує думка про те, що вам не слід було щось робити або говорити?
15. Чи віддаєте ви більше перевагу читанню книг, ніж зустрічам з людьми?
16. Чи легко вас образити?
17. Чи любляете ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у вас такі думки, якими вам не хотілося б ділитися з іншими?
19. Чи правильно, що іноді ви настільки сповнені енергії, що не знаєте куди її діти, а іноді відчуваєте втому?
20. Чи намагаєтеся ви обмежувати коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато ви мрієте?
22. Коли на вас кричать, чи відповідаєте криком?
23. Чи вважаєте ви всі свої звички гарними?
24. Чи часто у вас виникає почуття, що ви у чомусь винні?



25. Чи здатні ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто натягнуті до межі?
27. Чи маєте ви славу людини жвавої та веселої?
28. Після того як справу зроблено, чи часто ви подумки повертаєтеся до неї й думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи почуваетесь ви неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
30. Чи трапляється, що ви розповсюджуєте чутки?
31. Чи буває, що вам не спиться через те, що в голові вирують різні думки?
32. Якщо ви хочете про щось довідатися, ви знаходите це в книзі (так) чи питаєте в людей (ні)?
33. Чи буває у вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається вам робота, що вимагає зосередженості?
35. Чи бувають у вас приступи тремтіння?
36. Чи завжди ви говорите правду?
37. Чи буває вам неприємно перебувати в компанії, де кепкують один з одного?
38. Чи дратівливі ви?
39. Чи подобається вам робота, що вимагає швидкості?
40. Чи правильно, що в часто не дають спокою думки про різні неприємності й жахи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Чи правильно, що ви неквапливі в рухах і трохи повільні?
42. Чи спізнювалися ви коли-небудь на роботу, на зустріч із кимось?
43. Чи часто вам сняться кошмари?
44. Чи правильно, що ви так любите спілкуватися, що не пропускаєте будь-яку нагоду поговорити з новою людиною?
45. Чи турбує вас який-небудь біль?
46. Чи засмутитеся ви, якщо довго не зможете бачитися з товаришами?
47. Чи нервова ви людина?
48. Чи є серед ваших знайомих ті, хто вам точно не подобається?
49. Ви впевнена в собі людина?
50. Вас легко зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?
51. Чи важко вам одержати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато людей?
52. Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?
53. Зуміли б ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи трапляється, що ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтесь ви про своє здоров'я?
56. Чи любите ви пожартувати над іншими?

57. Чи страждаєте ви від безсоння?

Опрацювання результатів

Екстраверсія (E)

Обчислюється сума відповідей «так» у питаннях 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей «ні» у питаннях 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

- Якщо сума балів дорівнює 0-10, то Ви інтроверт, занурені в себе.
- Якщо 15-24, то Ви екстраверт, товариська людина, обернена до зовнішнього світу.
- Якщо 11-14, то Ви амбіверт, ви поєднуєте в обидві характеристики. В основному спілкуєтеся лише тоді, коли вам це потрібно

Невротизм (N)

Обчислюється кількість відповідей «так» у питаннях 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

- Якщо кількість відповідей «так» дорівнює 0-10, то це свідчить про емоційну стійкість.
- Якщо 11-16, то це емоційна вразливість.
- Якщо 17-22, то з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи.
- Якщо 23-24, то — невротизм, що межує з патологією, можливий зрив, невроз.

Шкала щирості.

Обчислюється сума балів відповідей «так» у питаннях 6, 24, 36 і відповідей «ні» у питаннях 12, 18, 30, 42, 48, 54.

- Якщо набрана кількість балів 0-3 — норма людської щирості, відповідям можна довіряти.
- Якщо 4-5, то сумнівно.
- Якщо 6-9, то відповіді недостовірні.

Інтерпретація результатів

Екстраверсія та інтроверсія

Характеризуючи типового **екстраверта**, можна відзначити його товариськість і спрямованість індивіда на зовнішній світ, широке коло знайомств, необхідність у контактах. Він діє під впливом моменту, імпульсивний, запальний, безтурботний, оптимістичний, добродушний, веселий. Віддає перевагу руху і дії, має тенденцію до агресивності. Почуття та емоції не мають суворого контролю, схильний до ризикованих вчинків. На нього не завжди можна покластися.

Інтровертність — набір прямо протилежних якостей особистості. Типовий інтроверт — це спокійна, сором'язлива людина, схильна до самоаналізу. Стриманий і віддалений від усіх, крім близьких друзів. Планує й обмірковує свої дії заздалегідь, не довіряє раптовим потягам, серйозно ставиться до ухвалення рішень, любить у всьому порядок. Людина, якій притаманна особистісна інтровертованість, контролює свої почуття, їй нелегко вивести з себе. Володіє песимістичністю, високо цінує моральні норми.

Нейротизм

Характеризує емоційну стійкість або нестійкість (емоційна стабільність або нестабільність).

Емоційна стійкість — риса, що виражає збереження організованої поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях. Характеризується зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю великої напруженості, занепокоєння, а також схильністю до лідерства, товариськості.

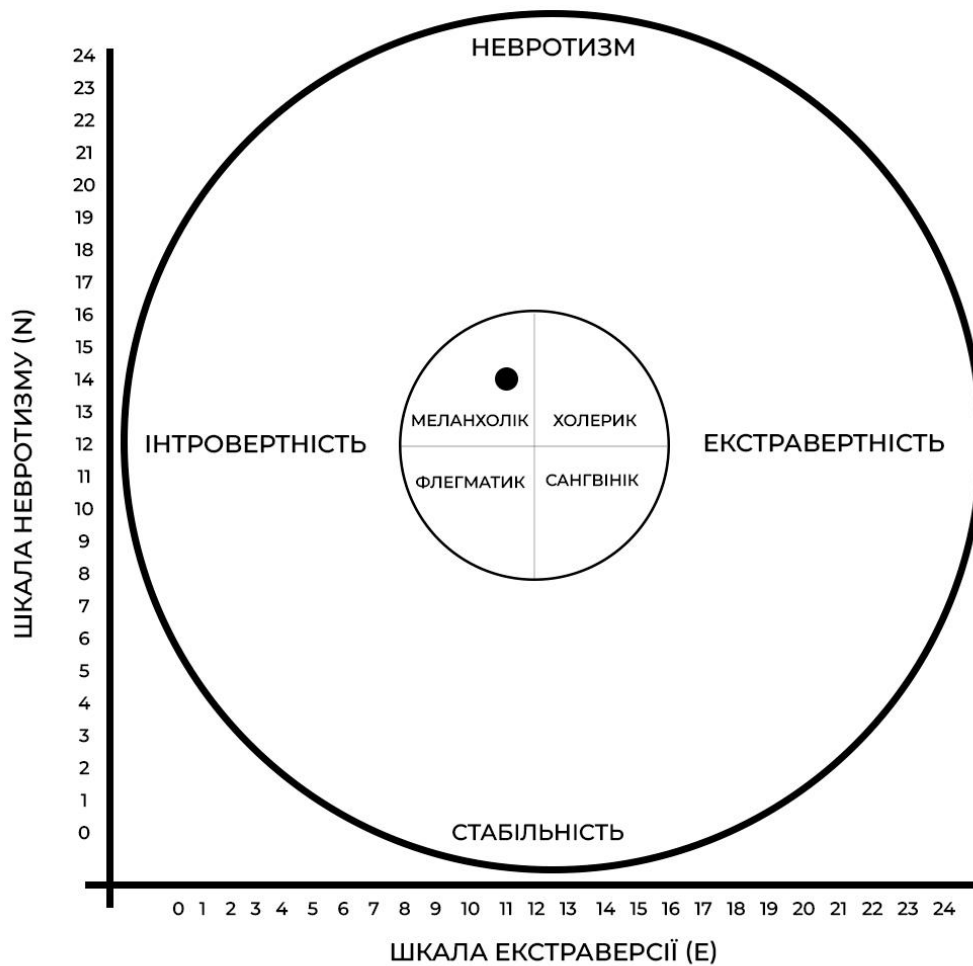
Нейротизм виражається в надзвичайній нервовості, нестійкості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв (лабільності), почутті винуватості та занепокоєння, заклопотаності, депресивних реакціях, неувважності уваги, нестійкості в стресових ситуаціях.

Нейротизму відповідає емоційність, імпульсивність; нерівність у контактах із людьми, мінливість інтересів, невпевненість у собі, виражена чутливість, вразливість, схильність до дратівливості. Нейротична особистість характеризується неадекватно сильними реакціями щодо стимулів, які їх викликають. В осіб із високими показниками за шкалою нейротизму в несприятливих стресових ситуаціях може розвинутися невроз.

Шкала щирості

Високі значення за цією шкалою свідчать про нещирість у відповідях. Також це може свідчити про деяку демонстративність поведінки, прагнення здаватися кращим в очах оточуючих людей, висловлювати тільки соціально схвалювану думку. Якщо ваш результат визнано сумнівним або недостовірним, спробуйте пройти тест ще раз, відповідаючи більш відверто, не замислюючись про можливе враження, яке могли б справити ваші відповіді.

Визначення типу темпераменту



Якщо дивитися через класичну модель типів темпераменту (де є 4 типи). То визначити можна за ось цією матрицею. Конкретно на ній зображені результати Меланхоліка (Шкала екстраверсії = 11. Шкала нейротизму = 14)

Щоб визначити свій тип темпераменту, вам необхідно співставити результати ваш результат по шкалі **Е** та **Н**