

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА

(модификация Личностного опросника Г. Айзенка) [strijschool4.ucoz.ru](http://strijschool4.ucoz.ru)

Методика представляет собой сокращенный вариант Личностного опросника Г. Айзенка и служит для определения таких важнейших характеристик, как общительность и эмоциональная устойчивость, которые Айзенк рассматривал как составляющие темперамента. Методика состоит из сорока вопросов, ответы на которые позволяют узнать свой темперамент и соотнести его с будущей профессиональной деятельностью.

**Инструкция.** Ответьте «да» или «нет» на вопросы о ваших чувствах и реакциях в разных ситуациях, поставив в бланке под номером вопроса «+» или «-».

### **Вопросы**

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.
2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.
3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.
4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.
5. На спор я могу совершить необычный поступок.
6. Иногда я нарушаю свои обещания.
7. У меня часто меняется настроение.
8. Мне нравятся азартные игры.
9. У меня бывает учащенное сердцебиение.
10. Я часто переживаю из-за своих слов или поступков.
11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.
12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.
13. Меня легко обидеть.
14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.
15. Временами меня переполняет энергия, а иногда все валится из рук.
16. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.
17. Я долго переживаю неудачу.
18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.
19. Я люблю повеселиться в хорошей компании.
20. Мои нервы часто натянуты до предела.
21. Думаю, что меня считают веселым человеком.

22. Я часто мысленно возвращаюсь к завершённому делу.
23. На грубость я отвечаю тем же.
24. Я могу опоздать.
25. Обычно мне легко и приятно находиться в шумной компании.
26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.
27. Мне проще спросить о чём-то у других, чем прочитать самому.
28. Я часто испытываю чувство вины.
29. Мне нравится быть в центре внимания.
30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
31. Мне часто снятся кошмары.
32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.
33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.
34. Думаю, что я — уверенный в себе человек.
35. Меня задевает критика.
36. У меня есть кое-какие вредные привычки.
37. Я могу внести оживление в скучную компанию.
38. Я беспокоюсь о своём здоровье.
39. Я люблю подшучивать над другими.
40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чём-то просят.

### ***Интерпретация результатов***

Каждый отрицательный ответ на вопросы № 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста.

#### *По шкале «Общительность»*

Подсчитайте количество положительных ответов на вопросы № 1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37, 39.

0–5 баллов. На необитаемом острове вы не страдали бы от одиночества — вам хватает своего общества. При наличии способностей вы добьётесь успеха в деятельности, связанной с наукой, искусством, ремеслом, требующим точности, аккуратности и концентрации внимания. Потребность в общении у вас выражена меньше, чем у других людей.

Вы, вероятно, очень избирательны в контактах, поэтому вас может утомлять работа продавца, врача, учителя, журналиста, менеджера. Обратите внимание на деятельность, не связанную с

интенсивным общением — исследование, программирование, конструирование, работа с текстом.

6–11 баллов. Вы достаточно избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не все равно, кто вас окружает. Вы хорошо чувствуете себя в компании, но легко можете от нее отказаться. Одиночество вас не пугает. Вам подходят не только профессии, связанные с общением, но и профессии, требующие умения работать одному.

12–17 баллов. Потребность в общении у вас выражена больше, чем у других людей. Вам нравится быть в центре внимания, для вас значимо мнение окружающих. Иногда ради компании вы можете пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются вам усилием воли.

Вероятно, вам подошли бы профессии, предполагающие интенсивное общение с покупателями, клиентами, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то будете успешны в любой профессии, связанной с большим числом ежедневных встреч, переговоров, советов, консультаций. Сверхобщительность накладывает на человека определенные ограничения. Профессии, требующие терпения и усидчивости (работа с компьютером, исследовательская работа, расчеты и вычисления), вероятно, будут даваться вам ценой больших волевых усилий и нервного напряжения.

#### *По шкале «Стабильность»*

Подсчитайте количество положительных ответов на вопросы № 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40.

0–5 баллов. Вашему самообладанию можно позавидовать. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания других вам непонятны. Вы, скорее, поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие риска, хладнокровия и умения контролировать себя как будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен). Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.

6–11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас есть потребность в общении, обратите внимание на такие виды деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.

12–17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства — художники, музыканты, артисты — также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью.

Ваша отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в вашем сочувствии. Но в первую очередь вы должны помочь себе обрести силу и уверенность.

Отложите на горизонтальной оси сумму баллов по шкале «Общительность», а по вертикальной — сумму баллов по шкале «Стабильность» (Уравновешенность).

