**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, так как 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 беззаботным 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 «спор» 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. Слывете ли вы человеком живым и веселым?

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 неспокойно, 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 видеться с друзьями?

47. Вы нервный человек?

48. Есть ли среди ваших знакомых те, 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, 23, 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, то — 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.



"Интро" - внутрь. "Экстра" - наружу. "Версия" - направленность, стремление, обращенность.

Соответственно, интроверсия - направленность (стремление, обращенность) личности во внутрь себя, в свой [внутренний мир](http://www.psychologos.ru/articles/view/vnutrenniy_mir). Экстраверсия - обращенность (направленность, стремление) вовне, во внешний мир.

По [К. Юнгу](http://www.psychologos.ru/articles/view/karl_gustav_yung) экстраверт предпочитает социальные и практические аспекты жизни, операции с реальными внешними объектами, а интроверт [предпочитает погружения в мир воображения и размышлений](http://www.psychologos.ru/articles/view/introversiya_-_ekstraversiya_po_yungu).

По [Карлу Леонгарду](http://www.psychologos.ru/articles/view/karl_leongard) экстраверт — [личность безвольная, подверженная влиянию со стороны](http://www.psychologos.ru/articles/view/tipy_akcentuaciy_po_k.leongardu), интроверт — личность волевая, с чёткими ценностями, по которым он не боится противопоставлять себя среде.

Экстраверт по [Г.Айзенку](http://www.psychologos.ru/articles/view/gans_ayzenk) общителен, оптимистичен, импульсивен, имеет широкий круг знакомств и слабый контроль над эмоциями и чувствами. Напротив, интроверт спокоен, застенчив, отдален от всех, кроме близких людей, планирует свои действия заблаговременно, любит порядок во всем и [держит свои чувства под строгим контролем](http://www.psychologos.ru/articles/view/ekstravert_i_introvert_po_ayzenku).

Сангвиник-экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик-экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации 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 невзгоды без срывов здоровья и настроения.

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.

**Какая профессия вам подойдет лучше всего?**

Прежде чем приступить к любому делу, нужно умело выбрать профессию. При всем огромном разнообразии людей, всех их можно разделить на экстравертов и интровертов, на людей с высоким и низким нейротизмом. Мы предлагаем вам узнать, какие профессии вам лучше всего могут подойти. Внимательно прочитайте определения соционических типов.

**К какому типу относитесь вы?**

**Экстраверт**

* ориентирован на внешний мир, раскрыт происходящим событиям;
* активен, инициативен, склонен к риску;
* открыто высказывает свое мнение;
* контактен, легко знакомится и так же легко расстается с людьми;
* соотносит свои взгляды с мнением окружающих;
* хорошо работает в коллективе.

**Интроверт**

* ориентирован на свой внутренний мир и свои впечатления от внешних факторов;
* часто с трудом входит в новые контакты, поэтому имеет узкий круг друзей;
* стремится к тишине, старается защититься от обилия новой информации;
* внешне спокоен, выглядит задумчивым, как правило, молчалив;
* обычно не любит неожиданностей;
* хорошо работает в одиночку.

Однако не думайте, что быть экстравертом хорошо, а интровертом плохо. Экстраверты, например, помимо сильных качеств, имеют еще и слабые. Это импульсивность, поверхностность в чувствах, разбросанность. Интроверты же сильны тем, что обладают настойчивостью, умеют вдумчиво работать, глубоки в своих эмоциях и размышлениях.

Как было сказано выше, люди различаются еще и по качеству **нейротизма**. Это качество обеспечивает эмоциональную устойчивость человека.

Люди с **высоким нейротизмом** часто бывают вспыльчивыми, нервными, чрезмерно впечатлительными, с трудом привыкают к новой обстановке. Человек с **низким нейротизмом** отличается уравновешенностью, стабильностью, большим самоуважением, устойчивостью к стрессовым ситуациям.

Однако, как и в предыдущем случае, каждый из этих типов ("неустойчивых" или "устойчивых") имеет свои плюсы и минусы. Люди с высоким нейротизмом, как правило, тонкие, отзывчивые, склонны к сочувствию. Их можно сравнить со скрипкой: на легкое прикосновение они отвечают мелодичным звуком. Люди с низким нейротизмом во многих случаях (конечно, не всегда) бывают "толстокожими". Они напоминают барабан: не чувствуют намеков, им нужно говорить всё прямо "в лоб". Но такие люди очень работоспособны, они могут выстоять в самой сложной ситуации и не потерять самообладания.

**Какая профессия вам подойдет лучше всего?**

1. Если вы **интроверт** и у вас **высокий нейротизм**, мы не советуем выбирать профессии, связанные с частыми и интенсивными контактами с людьми. Это профессии бизнесмена, менеджера, учителя, продавца. Ищите свою будущую работу там, где можно трудиться за письменным столом, где можно заняться предметным трудом - исследованием, творчеством, что-то мастерить, конструировать, моделировать и т.п.

2. Если вы **экстраверт** и у вас **высокий нейротизм**, вам нежелательно выбирать профессии операторского типа: летчика, шофера, диспетчера. Вы будете скучать без общения с людьми, у вас могут часто случаться ошибки в работе - аварии, поломки и др. Не выбирайте также профессии на конвейерном производстве, связанные с монотонностью.

3. Если вы **интроверт** и у вас **низкий нейротизм**, вам подойдет профессия операторского типа, но противопоказана работа, предполагающая общение с людьми (руководителя, предпринимателя, педагога, журналиста, общественного деятеля).

4. Если вы **экстраверт** и у вас **низкий нейротизм**, то для вас идеально подходят профессии менеджера, руководителя, бизнесмена. В тех областях, где предусмотрено интенсивное общение с людьми, вы всегда добьетесь успеха.

Итак, можно сделать вывод, что каждый тип человеческого характера хорош по-своему. Большинство людей проявляют черты как первого, так и второго типа. Нужно только знать о своих достоинствах и недостатках и уметь использовать их в сфере бизнеса.

Однако для любого из вас та или иная профессия, которая вам нравится, не может быть абсолютно запретной. Существует множество примеров, когда человек успешно осваивал ту профессию, к которой первоначально "не подходил". Прежде всего, за счет интенсивного саморазвития и самокомпенсирования своих слабых качеств. Другими словами, и в этом случае нужно "сделать самого себя".