



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

СЕМИНАР №2

ДИАГНОСТИКА ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА (АЙЗЕНК)



ФИО _____

Бланк для ответов

А		Б		В		Г	
Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1		2		3		4	
5		6		7		8	
9		10		11		12	
13		14		15		16	
17		18		19		20	
21		22		23		24	
25		26		27		28	
29		30		31		32	
33		34		35		36	
37		38		39		40	
41		42		43		44	
45		46		47		48	
49		50		51		52	
53		54		55		56	
57		58		59		60	
61		62		63		64	
65		66		67		68	
69		70		71		72	
73		74		75		76	
77		78		79		80	



Тест для определения типа темперамента (автор Айзенк)

Инструкция: «Внимательно прочитайте все имеющиеся характеристики и в бланке для ответов знаком «+» выразить свое согласие, если данная характеристика относится к Вам, и знаком «-» выразить свое несогласие, если эта характеристика не имеет к Вам никакого отношения».





Перечень характеристик темпераментов

1. Я неусидчив и суетлив;
2. Я весел и жизнерадостен;
3. Я спокоен и хладнокровен;
4. Я стеснителен и застенчив;
5. Я невыдержанный и вспыльчивый;
6. Я энергичен и деловит;
7. Я не последователен и не обстоятелен в делах;
8. Я часто теряюсь в новой обстановке;
9. Я нетерпелив;
10. Я часто не могу довести начатое дело до конца;
11. Я осторожен и рассудителен;
12. Мне трудно установить контакты с незнакомыми людьми;
13. Я резок и прямолинеен в отношениях с людьми;
14. Я склонен переоценивать себя;
15. Я умею ждать столько, сколько нужно;



16. Я не верю в свои силы и возможности;
17. Я решителен и инициативен;
18. Мои интересы и склонности очень неустойчивы;
19. Я молчалив и не люблю болтать попусту;
20. Я легко переношу одиночество;
21. Я очень упрям;
22. Я легко переживаю неудачи и неприятности;
23. У меня спокойная, равномерная речь, без резких эмоций, жестов;
24. При неудачах я чувствую подавленность и растерянность;
25. В споре я нахожу, что сказать своим оппонентам;
26. Я легко приспосабливаюсь к новым обстоятельствам;
27. Я сдержан и терпелив;
28. Я склонен уходить в себя;
29. Я работаю урывками;
30. Легко, с увлечением берусь за любое дело;



31. Я всегда довожу начатое дело до конца;
32. Я быстро утомляюсь;
33. Я склонен к риску;
34. Я способен быстро схватывать новое;
35. Я никогда не растрачиваю попусту своих сил;
36. У меня тихая и слабая речь;
37. Я незлопамятен и необидчив;
38. Я быстро остываю, если дело перестает меня интересовать;
39. Я строго придерживаюсь выработанного распорядка в жизни и учебе;
40. Я невольно приспосабливаюсь к характеру собеседника;
41. Я обладаю быстрой реакцией, страстной, сбивчивой интонацией речью;
42. Я быстро включаюсь в новую работу и переключаюсь с одного занятия на другое;
43. Я легко сдерживаю свои порывы;
44. Я впечатлителен до слезливости;
45. Я неуравновешен и склонен к горячности;



46. Для меня в тягость однообразие, будничная, кропотливая работа;
47. Я мало восприимчив к одобрению и порицанию;
48. Я чрезвычайно восприимчив к одобрению и порицанию;
49. Обо мне можно сказать: «Агрессивный забияка»;
50. Я общителен и отзывчив, не чувствую скованности рядом с новыми людьми;
51. Я не злоблив, проявляю снисходительность к критике в мой адрес;
52. Я предъявляю высокие требования к себе и к окружающим;
53. Я не терплю недостатков;
54. Я очень вынослив и работоспособен;
55. Я постоянен в своих отношениях и интересах;
56. Я склонен к подозрительности и мнительности;
57. У меня выразительная мимика;
58. Я сохраняю самообладание в неожиданной, сложной обстановке;
59. Я медленно включаюсь в работу и переключаюсь с одного занятия на другое;
60. Я болезненно чувствителен и легко раним;



61. Я способен быстро решать и действовать;
62. У меня громкая и отчетливая речь, которая сопровождается жестами и мимикой;
63. У меня ровные отношения со всеми;
64. Я чрезвычайно обидчив;
65. Я все время стремлюсь к чему-нибудь новому;
66. У меня практически всегда бодрое настроение;
67. Я люблю аккуратность и порядок во всем;
68. Я скрытен и необщителен, не делюсь ни с кем своими мыслями;
69. У меня резкие порывистые движения;
70. Я быстро засыпаю и просыпаюсь;
71. Я с трудом приспосабливаюсь к новой обстановке;
72. Я малоактивен и робок;
73. Я настойчив в достижении поставленной цели;
74. Я часто не собран, проявляю поспешность в решениях;
75. Я меня хорошая выдержка;
76. Я безропотный и покорный человек;
77. У меня бывают резкие смены настроения;
78. Я иногда отвлекаюсь от сути дела;
79. Я замкнутый человек;
80. Я стремлюсь вызвать сочувствие и помощь со стороны окружающих.



Обработка результатов

Сначала нужно подсчитать количество знаков «+» в каждой вертикальной колонке, которые обозначены заглавными буквами А, Б, В и Г.

Под этими буквами зашифрованы типы темпераментов, соответственно, А — холерик, Б — сангвиник, В — флегматик, Г — меланхолик.

Затем полученные суммы складываются и выводится формула темперамента. Для этого нужно сумму знаков «+» каждой вертикальной колонки разделить на общее количество знаков «+», Например, в колонке А сумма знаков «+» получилась 24, в колонке Б — 12, в колонке В — 8, а в колонке Г — 4 знака «+».

Общая сумма знаков «+» соответственно равна 48. Тогда формула темперамента будет выглядеть следующим образом:

$$\frac{24}{48} \times 100 \quad \frac{12}{48} \times 100 \quad \frac{8}{48} \times 100 \quad \frac{4}{48} \times 100 = 50\% \quad 25\% \quad 17\% \quad 8\%$$

Краткая характеристика каждого темперамента.

Холерик. Временами бывает обидчив и неспокоен, агрессивен и возбудим, поддается минутным настроениям. Часто неусидчив и суетлив, нетерпелив, резок и прямолинеен в отношениях с людьми. Довольно упрям и импульсивен, склонен к риску и горячности.

Но в то же время он оптимистичен, активен, решителен и прямолинеен, находчив в споре, обладает быстрой реакцией и выразительной мимикой, способен быстро решать и действовать в разных ситуациях, настойчив в достижении цели.

Сангвиник. Открыт и разговорчив, доступен в общении и беззаботен, проявляет инициативу. Практически всегда весел и жизнерадостен, энергичен и деловит, легко переживает различные неудачи и неприятности, легко приспосабливается к новым обстоятельствам. Быстро включается в любую работу, но при этом тяготится однообразием. Вынослив и работоспособен, сохраняет самообладание в сложной обстановке.

Но в то же время склонен переоценивать себя, часто не доводит начатое дело до конца, быстро остывает, если дело перестает его интересовать, часто не собран, проявляет поспешность в решении важных вопросов.



Флегматик. Его отличают полное спокойствие и хладнокровие, вдумчивость, миролюбие, старательность, осторожность и рассудительность. Он, как правило, очень терпелив, строго придерживается выработанного распорядка в жизни. Легко сдерживает свои порывы, незлобив, постоянен в своих интересах. Но в то же время пассивен, иногда апатичен, медленно включается в работу и переключается с одного дела на другое, с трудом приспосабливается к новой обстановке, довольно замкнут.

Меланхолик. Для него характерны тревожность, раздражительность, неподатливость, пессимистичность, необщительность. Он стеснителен и застенчив, не верит в свои силы, теряется в новой обстановке, быстро утомляется, часто чувствует подавленность, затрудняется устанавливать контакты с окружающими. Склонен к подозрительности и мнительности, болезненно чувствителен и легко раним, малоактивен и робок.

Но в то же время легко переносит одиночество и приспосабливается к характеру собеседника, чрезвычайно восприимчив к одобрению, предъявляет высокие требования к себе.

