**Тест Айзенка (характер, эмоциональная устойчивость, тип личности)**

Опросник, публикуемый здесь как образец психологического теста, составлен английскими психологами Г. Айзенком и С. Айзенк в 1964 году. Это и сегодня наиболее распространенный тест для оценки основных свойств личности. Из 57 вопросов 24 направлены на выявление степени интровертности или экстравертности человека. Оба эти понятия введены швейцарским психологом К. Г. Юнгом. Термины образованы от латинских корней "экстра" - "вне", "интра" - "внутрь" и "верто" - "обращаю". Экстраверты - это личности, в силу организации их нервных процессов обращенные наружу, требующие постоянной стимуляции со стороны внешней среды. Им свойственна тяга к новым впечатлениям, такие люди нуждаются в компании; для них характерна раскованность поведения, они общительны, беззаботны, разговорчивы и в то же время импульсивны, иногда даже агрессивны. Их чувства и эмоции не всегда поддаются контролю.

Интроверты обращены внутрь. Им не нужна значительная внешняя стимуляция, и это свойство формирует специфику поведения такого человека. Он малообщителен, друзей у него немного, но он предан им надолго. Интроверт избегает шумных компаний, медлителен, серьезен, планирует свои действия и поступки, достаточно хорошо контролирует эмоции.

"Чистых" экстравертов и интровертов практически не бывает, но все мы занимаем в этом диапазоне позицию ближе к тому или иному полюсу.

Еще 24 вопроса выявляют эмоциональную неустойчивость или, напротив, стабильность, уравновешенность. Наконец, в тест входят 9 вопросов, позволяющих оценить, насколько искренне вы отвечали на него.

Отвечая на вопросы, лучше для удобства ставить возле них "да" в случае положительного ответа и "нет" в случае отрицательного.

1. Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы "встряхнуться", испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли вы, что вам очень трудно отвечать "нет"?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-нибудь предпринять?
6. Если вы обещаете что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно это вам или нет)?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы почти все что угодно на спор?
11. Возникает ли у вас чувство робости и смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичным лицом противоположного пола?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда вы полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь друзей поменьше, но зато особенно близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете об этом прочитать в книге, нежели спросить?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действия?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случай побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

Чтобы судить по результатам теста о своем характере, необходимо сверить ваши результаты с ключом, приводимым здесь. Ставьте против своего ответа крестик, если ваш ответ совпадает с ответом ключевого списка.

1)1,3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44,46, 49, 53, 56 - да;
5, 15, 20, 29, 32, 34,41, 51-нет.

Эта шкала вопросов направлена на выявление степени экстраверсии-интроверсии. Если здесь вы заработали свыше 12 крестиков, можно считать, что вы выраженный экстраверт, если менее - интроверт.

2)2,4,7,9, 11, 14, 16, 19,21,23,26,28,31,33,35,38,40,43, 45,47, 50, 52, 55, 57-да.

Этот ряд вопросов направлен на выявление степени эмоциональной устойчивости или неустойчивости. Отрицательные ответы здесь не учитываются. Если здесь вы набрали менее 12 крестиков, то вы эмоционально устойчивы.

3)6, 24, 36-да;
12, 18, 30, 42, 48, 54-нет.

Это так называемая корректурная шкала, она позволяет проверить, насколько искренне вы отвечали на вопросы. Если здесь вы набрали свыше 4 крестиков, это означает, что вы были не совсем честны перед самим собой, отвечая на вопросы теста.