**Методика «Мой темперамент» (сокращенный вариант Личностного опросника Г. Айзенка)**

Методика предназначена для определения экстраверсии-интроверсии и эмоциональной стабильности, которые Айзенк рассматривал как слагаемые темперамента. Результаты диагностики значимы для профессий, в которых объектом труда являются люди.

Чтобы уточнить свой тип темперамента, учащимся предлагается прочитать 40 утверждений и заполнить бланк ответов. Если ученик согласен с утверждением следует поставить «+», если не согласен - «-».

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. У меня часто меняется настроение.

7. Мне нравятся азартные игры.

8. У меня бывает учащённое сердцебиение.

9. Мне нравится быть в центре внимания.

10. Я часто переживаю из-за своих слов или поступков.

11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.

12. Я расстраиваюсь из-за событий, которые другие считают незначительными.

13. Чем больше знакомых, тем интереснее жизнь.

14. Временами меня переполняет энергия, а иногда всё валится из рук.

15. Мне приятнее находиться в компании, чем быть одному.

16. Я долго переживаю неудачу.

17. Я люблю повеселиться в хорошей компании.

18. Мои нервы часто натянуты до предела.

19. Думаю, что меня считают весёлым человеком.

20. Я часто мысленно возвращаюсь к завершённому делу.

21. На грубость я отвечаю тем же.

22. Я долго не могу успокоиться после спора или ссоры с друзьями.

23. Обычно мне легко и приятно находиться в шумной компании.

24. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.

25. Мне проще спросить о чём-то у других, чем прочитать самому.

26. Бывает, я чувствую себя виноватым без особой причины.

27. Мне нравится обращать на себя внимание окружающих.

28. Мне часто мешают уснуть разные мысли.

29. Мне легко общаться с незнакомым человеком.

30. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.

31. Я люблю сюрпризы.

32. Меня задевает критика.

33. Я могу внести оживление в скучную компанию.

34. Меня беспокоит моё здоровье.

35. Я люблю подшучивать над другими.

36. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чём-то просят.

37. У меня много друзей в реальной жизни и социальных сетях.

38. Меня тревожит моё будущее.

39. Я постоянно доступен для общения.

40. Меня легко обидеть.

Далее школьникам нужно подсчитать количество положительных ответов на две группы вопросов, соответствующие шкалам общительности и стабильности.

**Общительность:** подсчитывается количество положительных ответов на Nº 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39.

0-6 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.

7-13 баллов. Вы достаточно избирательны в общении. Вам нравится быть с людьми, но вам не всё 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 в одиночку.

14-20 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, пациентами, учениками, студентами, пассажирами. Если вы не только любите, но и умеете общаться, то вас ждёт успех в профессиях, связанных с большим числом ежедневных встреч, переговоров, советов, консультаций. Сверхобщительность накладывает на человека определённые ограничения. Профессии, требующие терпения и усидчивости, предполагающие работу с компьютером, исследовательскую работу, выполнение расчётов и вычислений, вероятно, будут даваться вам ценой больших волевых усилий и нервного напряжения.

**Стабильность:** подсчитывается количество положительных ответов на Nº 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40.

0-6 баллов. Вашему самообладанию можно позавидовать. Вы хладнокровны и невозмутимы. Вы скорее поможете делом, чем будете на словах выражать своё 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.

7-13 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 профессии менеджера, учителя, воспитателя, психолога, врача, консультанта.

14-20 баллов. Скорее всего, 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, 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.

Далее учеников следует попросить рассмотреть рисунок оси координат, отложить на горизонтальной оси сумму баллов по шкале «Общительность», а по вертикальной — сумму баллов по шкале «Стабильность (уравновешенность» и отметить точку пересечения этих значений.

Чем дальше она от центра, тем ярче выражен один из четырех типов темперамента.

20  
19  
18  
17  
16  
15  
14  
13  
12  
11

МЕХАНХОЛИК

ранимый  
задумчивый  
обидчивый  
малообщительный

ХОЛЕРИК  
  
деятельный  
общительный  
импульсивный  
подвижный

*Стабильность (уравновешенность)*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Стабильность

*Общительность*

10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1  
0

ФЛЕГМАТИК

задумчивый  
малообщительный  
миролюбивый  
медлительный

САНГВИНИК  
  
общительный  
беззаботный  
жизнерадостный  
уравновешенный

*Верхний правый квадрат. Холерический темперамент*

Холерики подвижны, у них выразительная мимика и живая речь.

В общении холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Холерики часто выбирают профессии, связанные с общением, - сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.

*Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент*

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Флегматики умеют концентрироваться на поставленной задаче, что важно для учёного.

*Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент*

Сангвиник быстро сходится с людьми, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

*Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент*

Чувства меланхолика отличаются глубиной, силой и постоянством. Меланхолики тяжело переносят обиды, хотя внешне это может слабо проявляться. В привычной и спокойной обстановке меланхолики очень продуктивны. Среди меланхоликов много людей искусства - поэтов, художников, музыкантов, композиторов.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше - в каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

**Соответствие различных видов работ темпераменту**

|  |  |
| --- | --- |
| **Подходит** | **Не подходит** |
| ХОЛЕРИК | |
| Цикличная работа по индивидуальному графику, которая требует постоянной смены задач и оценивается по результату, а не по отработанным часам | Монотонная, однотипная работа, которая требует тщательных подсчётов, анализа или длительного сбора информации |
| ФЛЕГМАТИК | |
| Работа, связанная с равномерным напряжением сил, требующая усидчивости, устойчивости внимания и большого терпения | Работа, требующая частой перестройки с одного действия на другое, связанная с постоянной сменой задач и необходимостью импровизировать |
| САНГВИНИК | |
| Работа, связанная с подвижной и часто сменяемой деятельностью, требующая интенсивного общения с людьми, активности, быстрых реакций, распределения внимания | Монотонная и однообразная работа, требующая постоянной сосредоточенности и внимания к мелочам |
| МЕЛАНХОЛИК | |
| Работа в спокойной и безопасной обстановке, требующая повышен-ной чувствительности, реактивности, быстрой обучаемости, внимательности и наблюдательности | Работа, требующая быстрых реакций и частой смены видов деятельности, принятия ответственных решений |

Ученики узнают тип своего темперамента.

**Бланк ответов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |