Приложение 1

Опросник состоит из 70 вопросов, 24 из которых направлены на диагностику **экстраверсии**, 24 на диагностику **нейротизма**, 2 вопроса – маскировочные, они не дают никакой информации об испытуемом. И, наконец, оставшиеся 20 вопросов образуют так называемую «шкалу лжи», основная задача которой – дать информацию о достоверности ответов испытуемого по шкалам экстраверсии и нейротизма.

##### Инструкция к тесту

Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дать первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову.

Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте «+» (да), если нет – знак «-» (нет), если затрудняетесь ответить – «?». Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов.

##### Тестовый материал

1. Хотели бы Вы ограничить круг своих знакомых только несколькими избранными лицами?
2. Предпочитаете ли Вы действовать сами, а не планировать действия других?
3. Всегда ли Вы быстро находите подходящий ответ на критическое замечание в Ваш адрес?
4. Часто ли Вы мечтаете о несбыточном?
5. Делали Вы в детстве сразу и без пререканий все, что от Вас требовалось?
6. Характерно ли для Вас действовать быстро и уверенно?
7. Бывает ли у Вас острое чувство разочарования?
8. Откладываете ли Вы иногда на завтра то, что необходимо сделать сегодня?
9. Считаете ли Вы свою работу делом обычным и прозаическим?
10. Часто ли Вы бываете «не в духе»?
11. Склонны ли Вы размышлять о своем прошлом?
12. Если Вы что-либо обещали, всегда ли Вы сдерживаете слово несмотря ни на что?
13. Любите ли Вы быть в окружении людей?
14. Свойственна ли Вам некоторая робость в присутствии лиц другого пола?
15. Сердитесь ли Вы когда-либо?
16. Часто ли Вы чувствуете себя одиноким?
17. Характерна ли для Вас обидчивость?
18. Часто ли оказывается, что Вы приняли решение слишком поздно?
19. Полностью ли Вы свободны от всяких предрассудков?
20. Можете ли Вы назвать себя очень добросовестным?
21. Любите ли Вы разыгрывать окружающих?
22. Бывает ли, что Вы смехом реагируете на неприличную шутку?
23. Замечаете ли Вы, что Вам часто бывает трудно сосредоточиться?
24. Кажетесь ли Вы себе чересчур нервным и внутренне напряженным?
25. Когда критический момент позади, кажется ли Вам обычно, что нужно было что-то сделать иначе?
26. Когда Вы с кем-нибудь играете, хочется ли Вам победить?
27. Рассматриваете ли Вы свое занятие как то, что для Вас очень важно и дорого?
28. Часто ли Вам трудно- собраться с мыслями перед трудным разговором?
29. Всегда ли Вам приятно, когда человек, который Вам не нравится, добивается заслуженного успеха?
30. Бывает ли, что наплыв мыслей не дает Вам заснуть?
31. Свойственно ли Вам иногда прихвастнуть?
32. Чувствуете ли Вы себя непринужденно и легко в веселой компании?
33. Любите ли Вы предаваться мечтам?
34. Часто ли Вы без особого повода чувствуете усталость и апатию?
35. Все ли Ваши привычки положительны?
36. Бывает ли, что Вам хочется побыть одному?
37. Свойственно ли Вам в обществе говорить меньше, чем другие?
38. Бываете ли Вы временами полны энергии, а временами вялы?
39. Всегда ли Вы сразу отвечаете на письма личного характера?
40. Можно ли Вас назвать разговорчивым?
41. Бывают ли у Вас иногда мысли, о которых стыдно рассказывать другим?
42. Очень ли Вы недовольны, когда не имеете возможности общаться со многими людьми?
43. Нравится ли Вам принимать участие в деятельности, требующей быстроты и решительности?
44. Часто ли Вы вспоминаете о светлых эпизодах Вашей жизни?
45. Случается ли, что Вы спорите о вещах, о которых слишком мало знаете?
46. Бывает ли, что Вы не можете отделаться от докучливых мыслей?
47. Считают ли окружающие Вас живым и бойким человеком?
48. Любите ли Вы иногда посплетничать?
49. Легко ли Вы расстраиваетесь?
50. Бывало ли» что Вы говорили неправду?
51. Свойственно ли Вам брать на себя руководящую роль в совместных действиях?
52. Можете ли Вы назвать себя беззаботным?
53. Бывают ли у Вас денежные затруднения?
54. Бывают ли у Вас периоды такого беспокойства, что Вы не можете долго усидеть на одном месте?
55. Считаете ли Вы себя человеком веселым?
56. Случалось ли Вам опаздывать?
57. Чувствуете ли Вы себя иногда вдруг жалким и несчастным?
58. Испытываете ли Вы некоторое чувство вины?
59. Склонны ли Вы к частым сменам настроения?

##### Ключ к тесту

**1. Шкала экстраверсии-интроверсии** :

* ответы «нет» (-): 22, 30, 46, 84;
* ответы «да» (+): 1, 5, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 65, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

**2. Шкала нейтротизма** :

* ответы «да» (+): 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

**3. Шкала психотизма** :

* ответы «нет» (-): 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;
* ответы «да» (+): 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93,97.

4. Шкала искренности:

* ответы «нет» (-): 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 66, 69, 76, 80, 82, 91, 95;
* ответы «да» (+): 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Полученные результаты ответов сопоставляются с «ключом». За от вет, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за несоответствующий ключу – 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Средние показатели по шкале экстраверсии-интроверсии : 7-15 баллов.

Высокие оценки по шкале экстраверсия-интроверсия соответствуют экстравертированному типу, низкие – интровертированному.

Средние показатели по шкале нейротизма : 8-16.

Результат-менее 8 баллов свидетельствует об эмоциональной стабильности человека, более 16 – об эмоциональной нестабильности (нейротизме).

Средние значения по шкале психотизма : 5-12.

Людям, набравшим более 10 баллов, не рекомендуется работать по специальности типа "человек-человек" (см. Г.Айзенк рассматривал структуру личности, как состоящую из трех факторов.

**I . Экстраверсия – интроверсия.**

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Типичный экстраверт действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

**II. Нейротизм (эмоциональная устойчивость).**

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы.

Эмоциональная устойчивость – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Эмоционально устойчивый человек характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а так же склонностью к лидерству, общительности.

Эмоциональная неустойчивость, нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях.

Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиться невроз.

**III. Психотизм.**

Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию.

Согласно Г.Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и нейротизмусоответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии и нейротизму – состоянию тревоги или реактивной депрессии.

Нейротизм и психотизм в случае выраженности этих показателей понимаются в качестве «предрасположенности» к соответствующим видам патологии.

Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Г.Айзенквысказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы по И.П.Павлову очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интроверсии и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения. По мнению Г.Айзенка, такие качества личности как экстраверсия-интроверсия и нейротизм-стабильность ортогональны, т.е. статистически не зависят друг от друга. Соответственно, Г.Айзенк делит людей на четыре типа, каждый из которых представляет собой некую комбинацию высокой или низкой оценки в диапазоне одного свойства вместе с высокой или низкой оценкой в диапазоне другого. Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстраверсия-интроверсия и нейротизм-стабильность можно вывести показатели темперамента личности по классификации И.П.Павлова, который описал четыре классических типа:

* **сангвиник** (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный);
* **холерик** (сильный, неуравновешенный, подвижный);
* **флегматик** (сильный, уравновешенный, инертный);
* **меланхолик** (слабый, неуравновешенный, инертный).

«Чистый» **сангвиник** быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной утраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

**Холерик** отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах,

**Флегматик** характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений, Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свой силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, и меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий, в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами: выдержка, глубина мыслей, постоянство, основательность и т.д., в других – вялость; безучастность к окружающему, лень и безволие, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.

У **меланхолика** реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность, В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко. Именно поэтому Г.В.Суходольский считает, что необходимо выделять не четыре («чистые» типы – это абстракция), а девять типов личности: норму и восемь акцентуаций. Помимо четырех «чистых» типов Г.В.Суходольскимпредложены четыре «промежуточных»:

1. холерически-сангвинический,
2. сангвинически-флегматический,
3. флегматико-меланхолический,
4. меланхолически-холерический,
5. нормальный тип.

По мнению Г.В.Суходольского, типологию Г.Айзенка, можно представить в виде матрицы, строки которой характеризуют направленность (интроверсия; средние значения; экстраверсия), столбцы соответствуют уровням эмоциональной устойчивости (нейротизм; средние значения; стабильность), а элементы – статистически нормальный и уклоняющийся от него типы.

**Матричная типология личностей по методике EPQ Г.Айзенка (по Г.В.Суходольскому)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Интроверсия (<7 баллов)** | **Ср. значения (7-15 балл)** | **Экстраверсия (>15 балл)** |
| **Нейротизм (>16 б.)** | М | МХ | Х |
| **Ср. значения (8-16 б.)** | ФМ | Н | ХС |
| **Стабильность (< 8 б.)** | Ф | СФ | С |

С помощью данной матрицы несложно определить принадлежность человека к одному из девяти типов личности, используя сочетания степени выраженности экстраверсии и нейротизма.

Каждому типу личности соответствуют следующие внешние проявления:

1. **Холерик** (X) – агрессивный, вспыльчивый, меняющий свои взгляды/импульсивный.
2. **Холерически-сангвинический** (ХС) тип – оптимистический, активный, экстравертированный, общительный, доступный.
3. **Сангвиник** (С) – говорливый, быстро реагирующий, непринужденный, живой.
4. **Сангвинически-флегматический** (СФ) тип – беззаботный, лидирующий» стабильный, спокойный, уравновешенный.
5. **Флегматик** (Ф) – надежный, владеющий собой, миролюбивый, рассудительный.
6. **Флегматико-меланхолический** (ФМ) тип- старательный, пассивный, интроверт, тихий, необщительный.
7. **Меланхолик** (М) – сдержанный, пессимистический, трезвый, ригидный.
8. **Меланхолически-холерический** (MX) тип – добросовестный, капризный, нейротичный, обидчивый, неспокойный.
9. **Нормальный тип** (Н) .