H. AIZENKO TESTAS ASMENYBĖS SAVYBĖMS TIRTI

Šiuo testu nustatomas asmenybės ekstravertiškumas (atvirumas) ir introvertiškumas (uždarumas), nervų sistemos dirglumas (nepastovumas) ir stabilumas (pusiausvyra), temperamento tipas ir sąžiningumas („Melo testas“).

Priemonės: H. Aizenko (Eysenck) testo klausimai (1.1 priedas) ir atsakymų lapas (1.2 priedas).

1. Norėdami sužinoti, koks yra Jūsų tiriamasis - ekstravertas ar introvertas, peržiūrėkite atsakymus į 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 klausimus. Suskaičiuokite, kiek kartų čia atsakyta „taip“, ir pasižymėkite gautą skaičių. Toliau žiūrėkite, kiek kartų atsakyta „ne“ į 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41 ir 51 klausimus.

Susumuokite, kiek iš viso atsakyta „taip“ ir „ne“. Jeigu bendra suma bus lygi 10-12 balų, tiriamasis nėra nei ekstravertas, nei introvertas. Jį galima laikyti ambivertu. Jei suma 9-11 balų - tiriamasis potencialus introvertas, jei 5-8 - introvertas, jei 0-4 - ryškus introvertas. Tiriamasis, surinkęs 13-15 balų, laikytinas potencialiu ekstravertu, 16-20 balų - ekstravertu, daugiau kaip 20 balų - ryškiu ekstravertu.

1. Nervų sistemos jautrumą nustatyti galima žinant, kiek kartų atsakyta „taip“ į 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 klausimus.

Jeigu gavote 10-12 balų, Jūsų tiriamasis nei labai dirglus, nei labai pastovus, jei 13-18 - tiriamojo dirglumas padidėjęs, 19 ir daugiau - tiriamasis labai dirglus. Jeigu gavote 5-9 balus, tiriamojo dirglumas mažas, jeigu mažiau nei 5 balus - labai mažas.

1. „Melo testas‘. Nors šį testą sudarė specialistas, tačiau ir jo rezultatai gali būti netikslūs, jeigu tiriamasis meluoja. Ar jis į klausimus atsakė sąžiningai, pamatysime suskaičiavę, kiek kartų atsakė „taip“ į 6, 24, 36 klausimus ir „ne“ į 12, 18, 30, 42, 48, 54 klausimus.

Jeigu susumavę gausime 4 balus (ar mažiau) - tai norma, kuri rodo tik tam tikrą polinkį prisitaikyti (patikti aplinkiniams). Daugiau nei 4 balai reiškia, kad atsakymai nenuoširdūs.

1. Jeigu tiriamasis sąžiningai atsakė į klausimus, galite sužinoti ir jo temperamentą (1 pav.).

Didelis dirglumas

Jautri nervų sistema

00

↑

─ 20

Melancholikai ─ 18 Cholerikai

─ 16

─ 14

Centras, norma

Introversija 2 4 6 8 10 14 16 18 20 Ekstraversija

← uždarumas atvirumas →

10 ─

Flegmatikai 8 ─ Sangvinikai

6 ─

4 ─

2 ─

↓

Stipri nervų sistema

Pusiausvyra

H. AIZENKO TESTO ASMENYBĖS SAVYBĖMS TIRTI KLAUSIMYNAS

Į šio testo klausimus atsakykite ilgai nesvarstydami - iš karto „taip“ arba „ne“. Savo atsakymus pažymėkite atsakymų lape.

1. Ar dažnai trokštate naujų įspūdžių, kurie Jus išjudintų, sujaudintų?
2. Ar dažnai prireikia draugų, kurie padėtų spręsti problemas, paskatintų ar paguostų?
3. Ar jūs – nerūpestingas žmogus?
4. Jums atrodo, kad labai sunkiai sakote „ne“?
5. Ar susimąstote prieš ką nors nutardamas?
6. Ar visada padarote tai, ką pažadėjote, net jeigu Jums neparanku tesėti pažadą?
7. Ar dažnai Jūsų nuotaika svyruoja, t.y. staiga virsta bloga ar pakilia?
8. Ar tiesa, kad jūs veikiate ir kalbate greitai nesusimąstydamas?
9. Ar dažnai jaučiatės nelaimingas, nors tam nėra svarbių priežasčių?
10. Ar beveik viską galite padaryti susilažinęs?
11. Ar sutrinkate, susigėstate ir pasijuntate nedrąsiai, kai norite prakalbinti simpatingą nepažįstamą žmogų?
12. Ar pasitaiko prarasti savitvardą, supykti?
13. Ar dažnai veikiate pagautas trumpalaikio impulso?
14. Ar dažnai nerimaujate dėl to, kad pasakėte ką nors netinkamo?
15. Ar tiesa, kad skaityti knygą Jums maloniau negu bendrauti su žmonėmis?
16. Ar Jus lengva įskaudinti?
17. Ar mėgstate ir dažnai lankotės įvairiose draugijose, kompanijose?
18. Ar pasitaiko minčių, kurias norite nuslėpti nuo kitų?
19. Ar tiesa, jog kartais būnate toks energingas, kad bemat nuveikiate ką suplanavęs, o retkarčiais - visai vangus?
20. Ar manote, jog geriau turėti mažiau draugų, užtat labai artimų?
21. Ar dažnai svajojate?
22. Ar tiesa, kad kai ant Jūsų rėkia, atsakote tuo pačiu?
23. Ar dažnai jaučiatės kaltas?
24. Ar visi Jūsų įpročiai geri ir reikalingi?
25. Ar mokate atsipalaiduoti ir iš širdies linksmintis kompanijoje?
26. Ar Jūs save laikote jautriu ir lengvai užsiplieskiančiu žmogumi?
27. Ar kiti Jus laiko linksmu ir guviu?
28. Ar dažnai, nuveikęs ką nors svarbaus, jaučiate, kad galėjote viską atlikti geriau?
29. Ar būdamas tarp žmonių Jūs linkęs patylėti?
30. Ar Jūs kartais perpasakojate gandus?
31. Ar būna taip, kad įkyrios mintys lenda Jums į galvą ir trukdo užmigti?
32. Ar tiesa, kad, norėdamas ką nors sužinoti, ieškote knygose (internete), bet nemėgstate klausinėti kitų?
33. Ar Jus vargina sustiprėjęs širdies plakimas?
34. . Ar Jums patinka darbas, kuriam reikia susitelkti, ilgalaikio dėmesio?
35. Ar Jums pasitaiko drebulio priepuolių?
36. Ar visuomet mokėtumėte už visuomeninį transportą, jei nebijotumėte patikrinimo?
37. Ar Jums nemalonu būti su žmonėmis, kurie šaiposi vienas iš kito?
38. Ar Jūs lengvai susierzinate?
39. Ar Jums patinka darbas, reikalaujantis greitos orientacijos ir veiklos?
40. Ar jaudinatės dėl nemalonių dalykų, kurie galėtų įvykti ateityje?
41. Ar Jūs mėgstate rizikuoti, pavyzdžiui, vairuodami viršyti leistiną greitį?
42. Ar Jums pasitaiko vėluoti į pasimatymą ar darbą?
43. Ar dažnai sapnuojate košmarus?
44. Ar tiesa, kad Jūs taip mėgstate bendrauti, jog niekada nepraleidžiate progos pasikalbėti su nepažįstamu žmogumi?
45. Ar Jus vargina kokie nors skausmai?
46. Ar jaustumėtės nelaimingas, jeigu ilgą laiką negalėtumėte iki valios bendrauti su žmonėmis?
47. Ar pavadintumėte save nervingu žmogumi?
48. Ar tarp Jūsų pažįstamų yra žmonių, kurie Jums tikrai nepatinka?
49. Ar galite pasakyti, jog pasitikite savo jėgomis?
50. Ar lengvai įsižeidžiate, kai kiti parodo Jūsų darbo klaidas arba pamini netinkamus Jūsų poelgius?
51. Ar manote, jog vakarėlyje sunku gerai pailsėti?
52. Ar Jums atrodo, kad esate blogesnis už kitus?
53. Ar sugebate išjudinti gana nuobodžią draugiją?
54. Ar Jums pasitaiko kalbėti apie dalykus, kurių neišmanote?
55. Ar Jūsų sveikata Jums kelia susirūpinimą?
56. Ar mėgstate šaipytis iš kitų?
57. Ar Jus vargina nemiga?

H. AIZENKO TESTO ATSAKYMŲ LAPAS Pastaba. Pasirinkto atsakymo grafą pažymėkite pliusu (+).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Klausimo Nr. | | Atsakymas | | | | Klausimo Nr. | | atsakymas | | Klausimo Nr. | Atsakymas | |
| Taip | | Ne | | Taip | Ne | Taip | Ne |
| 1. | |  | |  | | 21. | |  |  | 41. |  |  |
| 2. | |  | |  | | 22. | |  |  | 42. |  |  |
| 3. | |  | |  | | 23. | |  |  | 43. |  |  |
| 4. | |  | |  | | 24. | |  |  | 43. |  |  |
| 5. | |  | |  | | 25. | |  |  | 44. |  |  |
| 6. | |  | |  | | 26. | |  |  | 45. |  |  |
| 7. | |  | |  | | 27. | |  |  | 46. |  |  |
| 8. | |  | |  | | 28. | |  |  | 47. |  |  |
| 9. | |  | |  | | 29. | |  |  | 48. |  |  |
| 10. | |  | |  | | 30. | |  |  | 49. |  |  |
| 11. | |  | |  | | 31 | |  |  | 50. |  |  |
| 12. | |  | |  | | 32. | |  |  | 51. |  |  |
| 13. | |  | |  | | 33. | |  |  | 52. |  |  |
| 14. | |  | |  | | 34. | |  |  | 53. |  |  |
| 15. | |  | |  | | 35. | |  |  | 54. |  |  |
| 16. | |  | |  | | 36. | |  |  | 55. |  |  |
| 17. | |  | |  | | 37. | |  |  | 56. |  |  |
| 18. | |  | |  | | 38. | |  |  | 57. |  |  |
| 19. | |  | |  | | 39. | |  |  |  |  |  |
| 20. | |  | |  | | 40. | |  |  |  |  |  |
|  | Taip | | Ne | | Viso | |
| I |  | |  | |  | |
| II |  | |  | |  | |
| III |  | |  | |  | |

H. AIZENKO TESTO LAPAS Pastaba. Pasirinkto atsakymo grafą pažymėkite pliusu (+).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Klausimo Nr. | | Atsakymas | | | | Klausimo Nr. | | atsakymas | | Klausimo Nr. | Atsakymas | |
| Taip | | Ne | | Taip | Ne | Taip | Ne |
| 1. | |  | |  | | 21. | |  |  | 41. |  |  |
| 2. | |  | |  | | 22. | |  |  | 42. |  |  |
| 3. | |  | |  | | 23. | |  |  | 43. |  |  |
| 4. | |  | |  | | 24. | |  |  | 43. |  |  |
| 5. | |  | |  | | 25. | |  |  | 44. |  |  |
| 6. | |  | |  | | 26. | |  |  | 45. |  |  |
| 7. | |  | |  | | 27. | |  |  | 46. |  |  |
| 8. | |  | |  | | 28. | |  |  | 47. |  |  |
| 9. | |  | |  | | 29. | |  |  | 48. |  |  |
| 10. | |  | |  | | 30. | |  |  | 49. |  |  |
| 11. | |  | |  | | 31 | |  |  | 50. |  |  |
| 12. | |  | |  | | 32. | |  |  | 51. |  |  |
| 13. | |  | |  | | 33. | |  |  | 52. |  |  |
| 14. | |  | |  | | 34. | |  |  | 53. |  |  |
| 15. | |  | |  | | 35. | |  |  | 54. |  |  |
| 16. | |  | |  | | 36. | |  |  | 55. |  |  |
| 17. | |  | |  | | 37. | |  |  | 56. |  |  |
| 18. | |  | |  | | 38. | |  |  | 57. |  |  |
| 19. | |  | |  | | 39. | |  |  |  |  |  |
| 20. | |  | |  | | 40. | |  |  |  |  |  |
|  | Taip | | Ne | | Viso | |
| I |  | |  | |  | |
| II |  | |  | |  | |
| III |  | |  | |  | |

**Cholerikas (drąsus)**

Pasitikintis, patenkintas savimi, gerai save vertina

Klauso neatidžiai. Jam atrodo, kad viskas, ką jam būtina žinoti, jis jau žino.

Nekantrus, nori savo tikslą pasiekti greitai ir dabar.

**Privalumai:**

Tiesus, atviras, nekerštaujantis.

**Trūkumai:** per daug emocionalus, šališkas, nesugeba valdytis, linkęs į šiurkštumą.

**Cholerikui nepatinka:**

Kai jis atidžiai prižiūrimas.

Reikalaujama dažnų ataskaitų apie darbo eigą, o ne rezultatus.

Jis neturi galimybių tobulėti.

Jo įgaliojimai panaikinami.

Jo atsakomybė už rezultatus, žmones, situacijas yra ribota.

Reikalaujama nekeisti įprastų veiklos būdų.

**Sangvinikas (draugiškas)**

Atviras ir mėgsta bendrauti, lengvai užmezga kalbą net ir su nepažįstamas žmonėmis.

Kalba daug, mėgsta girtis, sau priskirti nuopelnus.

Emocionalu, išreiškiamai gyvas, pakankamai ryškus.

**Privalumai:**

Puikūs bendravimo įgūdžiai, greitas darbo tempas.

**Trūkumai:**

Impulsyvus, nepastovus, ilgai atsimena nuoskaudas.

**Sangvinikui patinka:**

Situacijos leidžiančios pozityviai bendrauti su kitais.

Galimybė išsakyti savo mintis ir jausmas.

Aplinka, kurioje skatinamas abipusis dialogas.

Entuziastingas pripažinimas, pagyrimas.

Grįžtamasis žodinis ryšys.

**Sangvinikui nepatinka:**

Reikalaujama paklusti nustatytam tvarkaraščiui ir griežtiems reikalavimams.

Reikalaujama susitelkti ties mąstymu, atmetant jausmus.

Reikalaujama atlikti rutinines užduotis, susitelkti į detales.

Dirbama negatyvioje, priešiškoje aplinkoje.

Tenka dirbti su šaltais ir nedraugiškais bendradarbiais.

**Melancholikas (nuoširdus)**

Jautrus, dėmesingas, bendrauja mielai ir maloniai.

Labai jaudinasi dėl nesėkmių, vengia rizikos, lėtas ir atsargus.

**Privalumai:**

Nuoširdus, draugiškas, padedantis, sugeba išklausyti.

**Trūkumai:**

Lėtas, neryžtingas, sunkiai užmezga ryšius su naujais žmonėmis, linkęs perdėti sunkumus, nesugeba savarankiškai priimti sprendimo.

**Melancholikui patinka:**

Situacijos, kuriose galėtų dirbti su kitais.

Reikiamos paramos kitiems teikimas.

Aiškiai apibrėžtos atsakomybės ir įgaliojimų sritys.

Prognozuojamos, tvarkingos aplinkos palaikymas.

Harmoninga, neformali ir draugiška darbinė aplinka.

Aplinka, kur už lojalumą atlyginama darbo užtikrintumu.

**Melancholikui nepatinka:**

Veiklos tikslai yra neaiškūs arba dažnai keičiami.

Dirba aplinkoje su staigiais, nenumatomais pokyčiais.

Trūksta vadovų ir (ar) bendradarbių palaikymo.

Patiria nuolatinį priešiškumą ar konfliktuoja su bendradarbiais. Dažnai susiduria su agresyvumu, konkurenciniu bendradarbiavimu.

**Flegmatikas (kompetentingas)**

Konservatyvus, pedantiškas, skeptiškas.

Įtarus, sprendimą priima tik pats.

Slepia savo emocijas ir jausmus.

**Privalumai:**

Objektyviai vertina žmones ir įvykius, atsparus rutininiam darbui.

**Trūkumai:**

Per daug lėtas, pasyvus, inertiškas, neemocionalus.

**Flegmatikui patinka:**

Jo standartus atitinkanti aplinka.

Jo veiklos kokybę veikiančių veiksnių kontroliavimas.

Aplinka, kur už kokybę ir tikslumą yra atlyginama.

Kai jis yra „teisus“.

Loginiai, sisteminiai požiūriai.

**Flegmatikui nepatinka:**

Taisyklės ir tikslai nuolat keičiasi be jokio paaiškinimo.

Nepakanka laiko apdoroti informaciją prieš imantis veiksmų.

Darbo aplinka neformali ir netvirtos struktūros.

Darbas reikalauja daug bendravimo.

Braunamasi į jo asmeninį gyvenimą.

Jo pastangos dirbti našiai yra nepastebimos ir nevertinamos.