

### **Eysenck féle személyiség tipológia teszt:**

Néhány kijelentés következik, amelyek a magatartására, érzelmeire, viselkedésére vonatkoznak. Ha a kijelentés illik Önre (jellemzi Önt), akkor adjon Igaz (I), ha nem, akkor nem Igaz jelzést (N). Mivel az első közvetlen benyomás alapján célszerű döntenie, ezért dolgozzon gyorsan, ne fontolgassa sokáig válaszáat! Az egész kérdőív kitöltése ne tartson sokáig. Nem intelligencia vagy képesség tesztről van szó, tehát nincsen helyes vagy helytelen válasz, illetve minden teszt csak pillanatnyi érzelmi állapotot mér. Kérjük minden kérdésre válaszoljon.

1. Mindig tudok találó választ adni a hozzám intézett megjegyzésekre.
2. Olyan dolgokról is szoktam álmodozni, amelyeket később mégsem valósítok meg.
3. Ragaszkodom ahhoz, hogy a barátaim a munkában ne hátráltassanak.
4. Ha egyszer valamit megígértem, mindig megtartom még akkor is, ha az nagyon kínos nekem.
5. Gyakran elégedetlen rossz a hangulatom.
6. Általában gyorsan és biztosan cselekszem.
7. Utazás esetén előre megtervezem és rögzítem az útirányt, amelytől nem szívesen térek el.
8. Könnyen és fesztelenül fel tudok oldódni.
9. Soha nem jövök ki a sodromból.
10. Gyakran megtörténik, hogy a gondolataim elkalandoznak, amikor a figyelmemet összpontosítani akarom.
11. Miután az élet dolgait valódi jelentőségükben megismertem, határozott elképzelést alakítottam ki azokról.
12. Beszédesnek tartom magam.
13. Azt gondolom magamról, hogy különösen ideges és feszült vagyok.
14. Értelmes ember aszerint ítéli meg mások viselkedését, hogy saját maga mit tenne hasonló helyzetben.
15. Nincsenek hiányosságaim.
16. Szívesen álmodozom.
17. Mások élénknek tartanak.
18. Gyakran érzem magam különösebb ok nélkül fáradtnak és fásultnak.
19. Kellemetlenül érintenek a változások (pl. munkahely, útirány, lakás) amiatt, mert érzelmileg ragaszkodom valamihez.
20. Csoportos tevékenység esetén szívesen vállalom a vezetést.
21. Vagy összpontosítsa az ember egy feladatra magát, vagy inkább el se vállalja azt.
22. Előfordul, hogy időnként túlarad bennem az energia, máskor pedig lusta és lassú vagyok.
23. Néha én is pletykálok.
24. Élénk embernek tartom magamat.
25. Előfordul, hogy makacsul visszatérő értelmetlen gondolatok kínoznak.
26. Egyes ruhadarabokhoz, szabályokhoz, színekhez annyira hozzászoktam, hogy nem szívesen térek át másra.
27. Érzelmeimben könnyen meg lehet sérteni.
28. Fesztelen társaságban is nehezen tudok feloldódni.
29. Úgy gondolom, hogy a minőségre kell ügyelni, és csak a megbízható és tartós dolgokat kell vásárolni.
30. Időnként nyomorultul érzem magam.
31. Társaságban szívesen maradok a háttérben.
32. Mindent bevallanék a vámnál, még akkor is ha soha nem derülne fény a dologra.
33. Könnyen válok lehangolttá.
34. Hogy érdekes személyiséggé váljak az ember, az életét az eszményei szerint kell alakítania és az elveket mindig követnie kell.
35. Előfordul, hogy ok nélkül hol vidám, hol pedig szomorú vagyok.
36. Én szoktam a kezdeményező lenni, ha ismeretségeket kötök.

37. Mindig határidőre elkészülök a munkámmal, és soha nem késem el sehonnan.
38. Könnyen zavarba jövök.
39. Csak akkor fogadjunk el valakit igaz barátunknak, ha az irántunk való igaz vonzalmáról meggyőződünk.
40. Néha feldobottnak érzem magam, néha meg az élettől is elmegy a kedvem,
41. Munkámat általában nagyon komoly ügynek tartom.
42. Idegesít, ha várakoznom kell.
43. Néhány ismerősömet ki nem állhatom.
44. Közreműködtem már valamilyen társaság összehozásában.
45. Elképzelt bajok miatt is szoktam aggódni.
46. Midig előre megtervezem és megszervezem a munkámat.
47. Előfordul, hogy lényegtelen dolgok túl sok gondot okoznak nekem.
48. Szívesen vállalok aktív szerepeket társas összejöveteleken.
49. Kellemetlenül érint, ha az emberek az utcán, vagy az üzletekben figyelnek.
50. Néha olyasmibe is beleszólok, amihez nem értek.
51. Kellemetlen, ha bármi megzavar a megszokott dolgaimban.
52. Nagyon ideges vagyok.
53. Szeretem a bizonytalan és előre ki nem számítható dolgokat.
54. Gátlásaim vannak mások jelenlétében, legalább annyira, hogy ilyenkor kevésbé vagyok eredményes, mint lehetnék.
55. Néha olyan érzéseim vannak, hogy legyőzhetetlen nehézségek előtt állok.
56. Ha magammal szemben nagy követelményeket támasztok, akkor azt gondolom, hogy másoknak is így kell tenniük.
57. Szoktam olyan dolgokra gondolni, amelyet másokkal nem szívesen közölnék.
58. Nehezemre esik, ha sok ember előtt kell beszélnem vagy előadást tartanom.



## Értékelése:

Számítsa ki a kapott válaszai alapján hány megegyező választ kap! Az első oszlop tartalmazza a kérdések számát a második oszlop a választ (I: Igaz, N: Nem igaz).

Extroverzió		Neurocitás		Rigiditás		Őszinteség	
1	I	2	I	3	I	4	I
6	I	5	I	7	I	9	I
8	I	10	I	11	I	15	I
12	I	13	I	14	I	23	N
17	I	16	I	19	I	32	I
20	I	18	I	21	I	37	I
24	I	22	I	26	I	43	N
28	N	25	I	29	I	50	N
31	N	27	I	34	I		
36	I	30	I	39	I		
38	N	33	I	41	I		
44	I	35	I	46	I		
48	I	40	I	51	I		
49	N	42	I	53	N		
54	N	45	I	56	I		
58	N	47	I				
		52	I				
		55	I				
		57	I				

Négy alapvető kategóriát vizsgál a teszt. Minden kategóriában szorozza meg a kapott megegyező válaszok számát kettővel, majd az eredmények alapján helyezze el saját eredményét az alábbi koordináta rendszerben kategóriák szerint:

### **Extaverzió- Intraverzió**

Introvertált (0) → Közepes (16) → Extravertált (32)

Minél magasabb a kapott pontszám, annál extrovertáltabb a vizsgált személy.

Az extrovertált és introvertált fogalmakat Eysenck hasonló módon, de sokkal tágabb értelemben használja, mint a hétköznapi nyelv. A tipikus extrovertált társaságkedvelő, szereti az összejöveteleket, sok barátja van, igényli maga körül az embereket, akikhez beszélhet, s nem szeret magában olvasni, tanulni. Kívánja az izgalmakat, szeret kockáztatni, gyakran fejest ugrik a dolgokba, a pillanat hevében cselekszik, s egyáltalán impulzív ember.

Kedveli a durva tréfákat, mindig kész a válasszal, s általában szereti a változatosságot; gondtalan és optimista, szereti a nevetést és a vidámságot. Jobb szeret tüsténkedni és csinálni a dolgokat, hajlik az agresszióra, s könnyen kijön a sodrából. Érzéseit nem tartja erős ellenőrzés alatt, s nem teljesen megbízható.

A tipikus introvertált csendes, visszahúzó ember, befelé figyelő, jobban szereti a könyvek, mint az emberek társaságát. A közeli barátok kivételével tartózkodó és távolságtartó. Szeret előre tervezni, "megnézni, hogy hova lép", s nem bízza magát a pillanatnyi indulatokra. Nem szereti az izgalmakat, megfelelő komolysággal végzi a hétköznapi dolgait, s szereti a beszabályozott életmódot. Érzéseit szigorú ellenőrzés alatt tartja, ritkán viselkedik agresszív módon, s nem könnyű kihozni a sodrából. Megbízható, kissé pesszimista, s nagy súlyt helyez az erkölcsi normákra. (Eysenck, 1965.)

### **Neurocitás:**

(Érzelmi stabilitás, labilitás)

Érzelmileg stabil (0) → Közepes (19) → érzelmileg labilis (38)

Minél magasabb a pontszám annál labilisabb érzelmileg a vizsgált személy.

**A fenti két kategória együttesen** is vizsgálható és elhelyezhető egy közös koordináta rendszerben, az alábbiak szerint:

