



# Экстраверт или Интроверт

Подготовил:  
педагог-психолог  
Аверьянова Р.Ш.



L/O/G/O

## Столбик № 1

1. В один и тот же день можете посмотреть два фильма, читать в очереди, назначить несколько встреч, успев только на 1-2 из них.
2. Вы в плохом настроении, если телевизор или радио не работают; чувствуете себя удручённым и одиноким, если телефон отключён.
3. Число ваших близких растёт с каждым днём.
4. Вы легко запоминаете лица, случаи, биографии, труднее - формулы и чужие мысли.
5. Вы любите веселиться в компании. Избегаете одиночества. Вы оптимист, избегаете мрачных, замкнутых людей.
6. Вы любите острить, рассказывать анекдоты. У вас уживчивый, покладистый характер.
7. Вы любите выступать с речами, произносить тосты; за столом, в компании обычно усаживаетесь на такое место, с которого можно бы легко за всеми наблюдать.
8. Вы знаете, где и что происходит.
9. Вы быстро находите контакт с незнакомыми людьми, хорошо ориентируетесь в незнакомой компании и обстановке. Легко находите выход из сложившейся ситуации.
10. Вы быстро принимаете решение, иногда даже предполагая, что они не совсем удачны. Поездки в другие города доставляют вам удовольствие, вы соглашаетесь на них с радостью.
11. В сложной ситуации вы способны всё как следует обдумать.
12. У вас много планов, проблем и идей, но вы в состоянии осуществить только часть из них.
13. Вам не очень нравятся те люди, которые постоянно беспокоятся о вашем здоровье, даже если вы их об этом не просите.
14. Вам важно то впечатление, которое вы производите на окружающих.



## Столбик № 2

1. Даже незначительное событие может повлиять на важное для вас решение.
2. Вы нередко «уходите в себя», предаётесь воспоминаниям. Вы можете очень долго находиться под впечатлением от хорошего спектакля, фильма.
3. У вас немного друзей, вы с трудом сходитесь с людьми, незнакомыми компаниями.
4. Вы лучше запоминаете какую-то ситуацию в целом, чем подробности.
5. Вам не нравится шум громкой музыки, громкий смех, разговоры в компаниях.
6. Вы предпочитаете иметь немного вещей, но только из тех, которые, как вы считаете, вам подходят.
7. Вы любите фотографироваться, вам нравятся сувениры, золотые или какие-то другие украшения.
8. Вы любите готовить.
9. Вы чувствуете себя уютно в большой компании, где можно остаться незамеченным (уединиться), в отличие от компании маленькой, где все на виду.
10. Вы трудно приспосабливаетесь к новой обстановке, ситуации, коллективу.
11. Вы упорно отстаиваете свои принципы.
12. Вы слишком мнительны в отношении своего здоровья; вы всё время думаете, что оно у вас не на высоте, и это постоянно вас угнетает.
13. Вы способны долго заниматься волнующей вас проблемой, прежде чем принять какое-то решение.
14. Иногда вам говорят, что вы видите мир не таким, какой он есть. Но вы не верите, что это так.



## Ключ к тесту.

**Вы относитесь к той группе, в которой у вас большее число ответов «да». Если оказалось, что признаки «экстраверта» и «интроверта» одинаковы по числу (допустим, 5и5, 6и6...), то вы «амбоверт» - двойственная натура**

**Для амбоверта характерны и те и другие признаки. К этой группе, кстати, относится большинство людей.**



# Критерии оценки типа личности



## Источник:

- ✓ энергия
- ✓ стиль работы
- ✓ социального взаимодействия





# Различие между интровертами и экстравертами



## интроверт

Источник энергии :  
черпает силы внутри себя

Восстановление силы:  
побыть в одиночестве

Предпочтение:  
тихая, спокойная  
обстановка

энергия!!!

## экстраверт

Источники энергии:  
внешний мир

Восстановление силы:  
внешний мир

Предпочтение:  
социальное  
взаимодействие

энергия!!



# Стиль работы



Экстраверты



Быстрое погружение в выполнение задания, непосредственное участие в решении сразу двух задач.

Интроверты



Работают медленно, но зато основательно.



# Преимущества быть интровертом



- ✓ способность нестандартно мыслить;
- ✓ умение наслаждаться настоящим моментом;
- ✓ богатый внутренний мир;
- ✓ желание узнавать новое;
- ✓ нестандартное мышление;
- ✓ наличие творческих способностей.





# Преимущества быть экстравертом:



- ✓ большое количество знакомых и друзей, коммуникабельность;
- ✓ легкость в нахождении общего языка с детьми и взрослыми;
- ✓ все хотят с ним поиграть;
- ✓ экстраверты отличные вдохновители и вообще креативные люди.





**Мир, в котором нет интровертов, был бы миром без великих учёных, поэтов, писателей, музыкантов, философов, художников.**

