

Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет
імені В.О. Сухомлинського

Ю. Бабаян

**ПРАКТИКУМ З ДОСЛІДЖЕННЯ
ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ**

навчально-методичний посібник для дистанційного навчання

Миколаїв - 2022

УДК 159.922

ББК 88.5я7-3

Б 12

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Миколаївського
національного університету імені В.О. Сухомлинського
(протокол № 19 від 30 травня 2022 р.)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Грищенко С. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка.

Амплеєва О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Чорноморського національного університету імені П.Могили.

Практикум з дослідження індивідуально-типологічних особливостей особистості: навчально-методичний посібник для дистанційного навчання / Автор-упорядник Бабаян Ю. Миколаїв: Іліон, 2022. 102 с.

ISBN 978-617-729-051-3

Навчально-методичний посібник призначений для підготовки до практичних занять та забезпечення самостійної роботи студентів, що вивчають такі навчальні дисципліни, як: «Психологія (загальна, вікова)», «Практикум з психології», «Диференціальна психологія».

Практикум являє собою банк методик, що дозволяють здійснювати дослідження індивідуально-типологічних особливостей людини. Практикум призначений для студентів закладів вищої освіти, які вивчають психологію. Матеріали посібника стануть у нагоді викладачам закладів вищої освіти для організації дистанційного навчання студентів.

УДК 159.922

ББК 88.5я7-3

ISBN 978-617-729-051-3

© Бабаян Ю. 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
I. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ	7
Тест «Формула темпераменту»	10
Тест «Визначення темпераменту» Опитувальник ЕРІ (за Айзенком)...	17
Методика вивчення структури темпераменту Я.Стреляу	21
Опитувальник структури темпераменту В.М. Русалова	32
Тест «Темперамент і соціотипи».....	48
II. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ	55
Методика визначення акцентуацій характеру (К. Леонгард)	56
Модифікований опитувальник для ідентифікації типів акцентуацій характеру підлітків	65
III. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	79
Психогеометричний тест С.Делінгер	79
Тест Кеттелла (16 RF-опитувальник)	82
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	102

ПЕРЕДМОВА

Знання психології створює базу для саморозвитку та впливу на інших людей, підвищення ефективності власної професійної діяльності, найповнішого використання особистісного потенціалу людини, налагодження стосунків між членами трудового колективу та між людиною і технікою. Психологічні знання необхідні для глибшого розуміння себе та інших, самовдосконалення, пристосування до змін у навколишньому середовищі. Без саморозвитку людина не відповідає вимогам сучасності, не може самореалізуватися у суспільстві.

Навчально-методичний посібник «Практикум з дослідження індивідуально-типологічних особливостей особистості» розроблений для студентів закладів вищої освіти, які вивчають такі навчальні дисципліни, як: «Психологія», «Диференціальна психологія», «Практикум з психології». Мета посібника: ознайомлення та застосування методів дослідження індивідуально-типологічних особливостей суб'єкта та покращення практичної підготовки майбутніх фахівців до використання в своїй практиці вищезазначених методик. Матеріали посібника сприяють розумінню, де можна застосовувати дані методики, які результати можна отримати у процесі їх впровадження та яким чином їх можна інтерпретувати.

Головне завдання практикуму - поглибити знання студентів з психології шляхом залучення їх в психологічне психодіагностичне дослідження. В даний практикум увійшли методики, що дозволяють охарактеризувати індивідуально-типологічні особливості студентів. Практикум складається з наступних розділів: темперамент, характер, особистість.

Кожен розділ розпочинається коротким описом відповідних властивостей людини, що піддаються діагностиці.

Оскільки практикум націлений на навчальні завдання, з одного боку, і на орієнтування студентів в психологічній реальності, яка проявляється в професійній діяльності, - з іншого, то особливу увагу в ньому відведено чіткості опису кожної методики; прийому дослідження, технології виконання дослідження та інтерпретації одержуваних результатів. Опис методик подано в однаковій послідовності:

- призначення методики і мета дослідження;
- матеріал і обладнання;
- процедура дослідження, яка включає опис умов його проведення та інструкції;
- обробка результатів;
- аналіз результатів і їх інтерпретація за допомогою таблиць і шкал оцінки одержуваних даних,
- рекомендації щодо можливого використання результатів з метою самовдосконалення випробуваного.

Навчальна робота студентів з методиками передбачає вивчення теоретичного матеріалу з теми дослідження. Це може бути матеріал лекцій, навчальних посібників, першоджерел.

В результаті вивчення навчально-методичного посібника **студенти повинні знати:**

- особливості проведення методик;
- зміст методик дослідження та мету їх застосування;
- можливості використання методик;
- які результати можна отримати у процесі їх впровадження;
- інтерпретацію та представлення результатів.

Після ознайомлення з даним посібником **студенти повинні вміти:**

- проводити з досліджуваними подані методики;
- виявляти індивідуально-типологічні особливості особистості;
- робити висновки після проведення методик та доводити їх до досліджуваних.

Використання матеріалів запропонованого навчально-методичного посібника дасть змогу викладачам ефективно організовувати різні форми самостійної роботи студентів, що спрямовані на забезпечення більш глибокого та свідомого засвоєння інформації з навчальної дисципліни.

I. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Поняття темпераменту сходить до давньогрецьких філософів, у тому числі Гіппократа та Галена, які постулювали, що причина звичайної поведінки людини пов'язана з різною концентрацією рідини. Поняття, що походить від латинського *temperare* і означає «змішувати», передбачає зв'язок між поведінковими схильностями та основними біологічними субстратами. Однак, незважаючи на тривалу історію досліджень, точне визначення темпераменту продовжує залишатися предметом багатьох дискусій. Загальний консенсус існує щодо деяких ключових компонентів темпераментних рис, включаючи їх прояв на ранньому етапі життя, генетичний вплив та помірну стабільність у часі.

Теорія темпераменту сягає давньої теорії чотирьох гуморів грецького історика Гіппократа (460-370 рр. до н.е.), який вважав, що певна поведінка людини спричинена рідинами організму (так звані «гумори»): кров, [жовта] жовч, чорна жовч, і мокротиння. Далі Гален (131-200) у своїй дисертації *De Temperamentis* розробив першу типологію темпераменту і шукав фізіологічні причини різної поведінки людей. Ніколас Калпепер, англійський травник (1616-1654) був першим, хто знехтував ідеєю рідини як визначення людської поведінки, а Іммануїл Кант (1724-1804), Альфред Адлер (1879-1937), Теорієн фон Адіке (1905), Едуард Шпренгер (1914), Ернст Кретчмер (1920), Еріх Фромм (1947) і Рудольф Штайнер (1861-1925) всі теоретизували чотири темпераменти (з різними іменами) і значною мірою сформували наші сучасні теорії темпераменту. Ганс Айзенк (1916-1997) був одним із перших психологів, які проаналізували особистісні відмінності за допомогою психостатистичного методу (факторного аналізу), і його дослідження привели його до думки, що темперамент біологічно заснований. Факторами, які він запропонував у своїй книзі «Виміри особистості», були нейротизм (N), що представляв собою тенденцію переживати негативні емоції, і другий — екстраверсія (E), яка була тенденцією насолоджуватися позитивними

подіями, особливо соціальними. Поєднавши два виміри, Айзенк зазначив, що результати були подібними до чотирьох стародавніх темпераментів.

Високий N, Високий E = холерик

Високий N, Низький E = меланхолік (також називається "Меланхолія"/мн. "-ies")

Низький N, Високий E = сангвінік

Низький N, Низький E = флегматик

Кожен із чотирьох типів гумору відповідав різному типу особистості.

Сангвінік

Сангвінік вказує на особистість людини з темпераментом крові, пору весни (волога і гаряча) і стихію повітря. Людина, яка є сангвінік, загалом оптимістична, весела, врівноважена, впевнена в собі, раціональна, популярна і любить веселощі. Вони можуть бути мрійливими до такої міри, що нічого не досягнуть, і імпульсивними, непередбачуваним чином діяти за примхами. Сангвініки зазвичай мають багато енергії, але їм важко знайти спосіб спрямувати енергію. Це також описує маніакальну фазу біполярного розладу. Сангвініки були описані як люди, які зазвичай насолоджуються хорошим психічним і фізичним здоров'ям. Цей тип особистості асоціювався з високим рівнем кровопостачання (або силою крові), звідси термін сангвінік від латинського *sanguis* (кров).

Холерик

Холерик відповідає рідині жовтої жовчі, сезону літа (сухе і спекотне) і стихії вогню. Людина, яка є холериком, легко злиться або злий, тому її описують як агресивних, напружених, мінливих людей. Людина-холерик - виконавець і лідер. Вони мають багато амбіцій, енергії та драйву, і намагаються прищепити це іншим, але можуть домінувати над людьми іншого темпераменту, особливо флегматичними типами. Багато великих харизматичних, військових і політичних діячів вважалися холериками. З негативного боку, вони легко розлютуються або злиться.

У народній медицині «кольки» називають немовлям, який часто плаче і здається постійно злим. Це адаптація «холерика», хоча зараз ніхто не приписує цей стан жовчі. Подібним чином людина, яку називають «жовчною», підла, підозріла та сердита. Це, знову ж таки, адаптація старої теорії гумору «холерика».

Свою назву хвороба холера отримала від холери (жовч).

Меланхолік

Меланхолік — це особистість людини, що характеризується чорною жовчю; звідси (грец. μελας, melas, «чорний», + χολη, kholé, «жовч»); людина, яка була глибокодумним, мала меланхолійну вдачу. Часто дуже добрі й уважні, меланхоліки можуть бути дуже творчими - як у поетів і художників - але також можуть стати надмірно одержимими трагедією та жорстокістю у світі, таким чином впавши в депресію. Він також вказує на пору осені (суха і холодна) і стихію землі. Меланхолій також часто є перфекціоністом, дуже прискіпливий до того, чого вони хочуть і як вони цього хочуть в деяких випадках. Це часто призводить до незадоволеності власними художніми чи творчими роботами, завжди вказуючи собі, що можна і потрібно покращити.

Цей темперамент описує депресивну фазу біполярного розладу.

У тілі немає рідини, що відповідає чорній жовчі. Однак мозкова речовина надниркових залоз дуже швидко розкладається після смерті, і цілком можливо, що цей продукт є міфічною «чорною жовчю».

Флегматик

Флегматик спокійний і беземоційний. Флегматичний означає, що відноситься до мокротиння, відповідає сезону зими (волога і холодна) і позначає елемент води.

У той час як флегматики, як правило, самовдоволені та добрі, їхня сором'язлива особистість часто може пригнічувати ентузіазм в інших і робити себе лінивими та стійкими до змін. Вони дуже послідовні, невимушені та спостережливі, що робить їх хорошими адміністраторами та дипломатами. Як і у сангвініка, у флегматика багато друзів. Але флегматик

більш надійний і жалісливий; ці характеристики зазвичай роблять флегматика більш надійним другом.

Флегматики є протилежністю сангвініків і холериків, причому перші холодні (як фізично, так і психологічно), а два останніх – теплі.

Тест "Формула темпераменту" (А. Белов)

Інструкція:

Відзначте знаком «+» ті якості в «паспорті» темпераменту, які для вас звичайні, повсякденні.

Отже, якщо ви:

- 1) непосидючі, метушливі;
- 2) невитримані, запальні;
- 3) нетерплячі;
- 4) різкі і прямолінійні у відносинах з людьми;
- 5) рішучі і ініціативні;
- 6) уперті;
- 7) винахідливі в суперечці;
- 8) працюєте ривками;
- 9) схильні до ризику;
- 10) незлопам'ятні;
- 11) володієте швидкою, жагучою, із плутаною інтонацією промовою;
- 12) неврівноважені і схильні до гарячкувати;
- 13) агресивний забіяка;
- 14) нетерпимі до недоліків;
- 15) маєте виразну міміку;
- 16) здатні швидко діяти і вирішувати;
- 17) невпинно прагнете до нового;
- 18) володієте різкими рвучими рухами;
- 19) наполегливі в досягненні поставленої мети;
- 20) схильні до різких змін настрою - **то ви чистий холерик.**

Якщо ви:

- 1) веселі і життєрадісні;
- 2) енергійні і ділові;
- 3) часто не доводите почату справу до кінця;
- 4) схильні переоцінювати себе;
- 5) здатні швидко схоплювати нове;
- 6) нестійкі в інтересах і схильностях;
- 7) легко переживаєте невдачі і неприємності;
- 8) легко пристосовуєтеся до різних обставин;
- 9) із захопленням беретеся за будь-яку нову справу;
- 10) швидко остигаєте, якщо справа перестає вас цікавити;
- 11) швидко включаєтеся в нову роботу і швидко переключаєтеся з однієї роботи на іншу;
- 12) тяготесть одноманітністю буденної кропіткої роботи;
- 13) товариські і чуйні, не почуваете скутості з новими для вас людьми;
- 14) витривалі та працездатні;
- 15) володієте гучною, швидкою, чіткою промовою, яка супроводжується жестами, виразною мімікою;
- 16) зберігаєте самовладання в несподіваній складній обстановці;
- 17) володієте завжди бадьорим настроєм;
- 18) швидко засинаєте і пробуджуєтеся;
- 19) часто не зібрані, виявляєте поспішність у рішеннях;
- 20) схильні іноді сковзати по поверхні, відволікатися - **то ви, звичайно ж, сангвінік.**

Якщо ви:

- 1) спокійні і холоднокровні;
- 2) послідовні і докладні в справах;
- 3) обережні і розсудливі;
- 4) вмієте чекати;

- 5) мовчазні і не любите марно базікати;
- 6) володієте спокійною, рівномірної промовою, з зупинками, без різко виражених емоцій, жестикуляції і міміки;
- 7) стримані і терплячі;
- 8) доводите почату справу до кінця;
- 9) не розтрачуєте даремно сил;
- 10) дотримуєтеся виробленого розпорядку дня, життя, системи в роботі;
- 11) легко стримуєте пориви;
- 12) малосприйнятливі до схвалення і осудження;
- 13) незлобивий, проявляєте поблажливе ставлення до шпильок на свою адресу;
- 14) постійні у своїх відносинах і інтересах;
- 15) повільно включаєтесь в роботу і повільно переключаєтесь з однієї справи на іншу;
- 16) рівні у відносинах з усіма;
- 17) любите акуратність і порядок у всьому;
- 18) з тяжкістю пристосовуєтеся до нової обстановки;
- 19) володієте витримкою;
- 20) не дуже повільні - **то ви, без сумніву, флегматик.**

Якщо ви:

- 1) сором'язливі і соромливі;
- 2) губитеся в новій обстановці;
- 3) утрудняєтеся встановити контакт з незнайомими людьми;
- 4) не вірите в свої сили;
- 5) легко переносите самотність;
- 6) відчуваєте пригніченість і розгубленість при невдачах;
- 7) схильні йти у себе;
- 8) швидко втомлюєтеся;
- 9) володієте тихою мовою;

- 10) мимоволі пристосовуєтеся до характеру співрозмовника;
- 11) вразливі до слізливості;
- 12) надзвичайно сприйнятливі до схвалення і осудження;
- 13) пред'являєте високі вимоги до себе і оточуючих;
- 14) схильні до підозрілості, недовірливості;
- 15) болісно чутливі і легко ранимі;
- 16) надмірно образливі;
- 17) потайливі і нетовариські, не ділитеся ні з ким своїми думками;
- 18) малоактивні і боязкі;
- 19) поступливі, покірні;
- 20) прагнете викликати співчуття і допомогу в навколишніх - **то ви меланхолік.**

Обробка результатів.

Якщо кількість позитивних відповідей в «паспорті» темпераменту того чи іншого типу становить 16 - 20, то це значить, що у вас яскраво виражені риси даного типу темпераменту. Якщо ж відповідей налічується 11 - 15, значить якості даного темпераменту притаманні вам у значній мірі. Якщо позитивних відповідей 6 - 10, то якості даного типу притаманні вам зовсім незначною мірою. А тепер визначте формулу темпераменту:

$$\Phi_T = \left(\frac{X_{Ax}}{A} \cdot 100\% \right) + \left(\frac{C_{Ac}}{A} \cdot 100\% \right) + \left(\frac{\Phi_{A\Phi}}{A} \cdot 100\% \right) + \left(\frac{M_{Am}}{A} \cdot 100\% \right)$$

де:

Φ_T – формула темпераменту,

X - холеричний темперамент,

C - сангвінічний темперамент,

Ф - флегматичний темперамент,

М - меланхолійний темперамент,

А - загальне число плюсів за всіма типами,

Ах - число плюсів у «паспорті холерика»,

Аф - число плюсів у «паспорті флегматика»,

Ас - число плюсів у «паспорті сангвініка»,

Ам - число плюсів у «паспорті меланхоліка».

В кінцевому вигляді формула темпераменту набуває такий, наприклад, вигляд:

$$\text{ФТ} = 35\% \text{Х} + 30\% \text{С} + 14\% \text{Ф} + 21\% \text{М}$$

Це означає, що даний темперамент на 35% холеричний, на 30% сангвінічний, на 14% флегматичний, на 21% меланхолійний. Якщо відносний результат числа позитивних відповідей по якомусь типу становить 40% і вище, виходить, даний тип темпераменту є у вас домінуючим, якщо 30 - 39% - то якості даного типу виражені досить яскраво, якщо 20 - 29%, то якості даного типу виражені середньо, якщо 10 - 19%, то якості даного темпераменту виражені в малому ступені.

Пам'ятайте, що не існує ні хороших, ні поганих темпераментів.

Характеристика типів темпераменту

Холерик: тип темпераменту людини, який характеризується підвищеною збудженістю, неврівноваженістю, різкістю рухів і емоційною реактивністю. Холерик — людина з непередбачливими емоційними проявами, легко йде на конфлікт. Йому не бажано давати доручення, де потрібна витримка. Не витрачає часу на глибоке обдумування рішень і ґрунтовний підхід до справи. Холерик швидше від інших орієнтується в обставинах, що змінюються, винахідливий в суперечках, дискусіях. До нових обставин адаптується швидко.

Його дратує одноманітна робота. Людину з таким темпераментом добре використовувати в маркетинговій діяльності, фізично та психологічно холерик швидко втомлюється, не любить контролювати свою роботу, внаслідок чого, результати роботи і навіть сам процес потрібно контролювати.

Сангвінік: тип темпераменту людини, який характеризується врівноваженістю, енергійністю, спокоем, працездатністю і впевненістю в собі. Сангвінік - людина діяльна, весела, миттєво адаптується до обставин, що змінюються. Сангвінік ініціативний, працездатний, енергійний, але не любить одноманітної, рутинної роботи. Він швидко засвоює нові вимоги і швидко входить в контакт з незнайомими людьми і, таким чином, добре орієнтується в тимчасовому творчому колективі. Легко здобуває та змінює досвід. Його недоліком можна вважати певну непослідовність в діяльності. Настрій, інтереси та захоплення змінні.

Флегматик: тип темпераменту людини, який характеризується зниженою реактивністю, повільним темпом рухів, низькою експресією, флегматик - людина серйозна, спокійна, поважна. В стабільній ситуації працює продуктивно і почуває себе впевнено. До обставин, що змінюються та до

незнайомих людей звикає повільно, характеризується виключно наполегливістю, тому таку людину добре використовувати в тих професійних групах, де виникають конфлікти, так як флегматик терпеливий та витривалий. Його рухи і мова сповільнені, він не достатньо винахідливий, проте дуже обов'язковий. Увагу концентрує і переключає повільно. Йому важко змінити старі звички. З незнайомими людьми в контакт вступає неохоче, на нові враження реакція сповільнена. У флегматика майже відсутній емоційний елемент, але якщо його вивести з рівноваги, то він може діяти напористо і агресивно.

Меланхолік: тип темпераменту, який характеризується надмірною чутливістю, сором'язливістю. Меланхолік намагається бути поза колективом, ухиляється від контактів з оточуючими, замкнутий, некоммунікбельний, втрачає настрій неадекватно до обставин, може навіть розплакатись, ображається на дрібниці. Малоенергійний, швидко втомлюється, наділений низькою працездатністю. Його важко «розговорити», тому що він боїться помилитись, сказати щось невлад. Він невпевнений в собі і вимагає постійної уваги та похвали з боку вищепоставленої особи чи лідера, часто потребує допомоги в соціально-психологічній адаптації, орієнтації в соціально-політичному середовищі, в результаті чого його соціальна активність може зрости. Меланхоліку підходить стандартна, постійна робота здебільшого індивідуального характеру, в ранкові години.

Тест: «Визначення темпераменту»

Опитувальник ЕРІ (за Айзенком) Текст опитувальника ЕРІ:

1. Чи любите ви пожвавлення і метушню навколо себе?
 2. Чи часто у вас виникає почуття, що вам чогось хочеться, але ви не знаєте чого?
 3. Ви з тих людей, які не лізуть за словом до кишені?
 4. Ви відчуваєте себе інколи то щасливим, то сумним без будь-якої на те причини?
 5. Ви зазвичай залишаєтесь у тіні на вечірках чи в компанії?
 6. Завжди ви в дитинстві робили негайно і без вагань все, що вам наказували?
 7. Чи буває так, що ви на когось ображаєтесь?
 8. Чи надаєте ви перевагу мовчазному завершенню суперечки?
 9. Ви розумна людина?
 10. Чи любите ви бути серед людей?
 11. Ви часто ви втрачаєте сон через свої турботи?
 12. Ви вірите у прикмети?
 13. Ви можете назвати себе безтурботною людиною?
 14. Ви часто починаєте якусь роботу занадто пізно?
 15. Ви любите працювати наодинці?
 16. Часто ви відчуваєте себе стомленим без причини?
 17. Ви рухлива людина?
 18. Ви інколи смієтесь при сороміцьких висловлюваннях?
 19. Вам часто щось набридає і ви відчуваєтесь «ситим по горло»?
 20. Ви відчуваєте себе незручно в новому і святковому одязі?
 21. Ви часто відволікаєтесь, коли намагаєтесь зосередитись?
- Чи можете ви швидко перекласти свої думки на слова?
23. Ви часто буваєте неуважними, аж до забудькуватості?
 24. Чи повністю ви позбавленні страху перед прикметами?
 25. Любите ви гумор з підковирками?

26. Ви часто думаєте про своє минуле?
27. Ви любите смачну їжу?
28. Коли ви чимось роздратовані, вам потрібна людина, якій хочеться виговоритися?
29. Якщо вам будуть потрібні гроші, ви краще щось продасте, ніж візьмете в борг?
30. Ви вихваляєтеся інколи?
31. Чи чутливі ви інколи до своїх речей?
32. Ви краще проведете вечір удома, а ніж підете на нудну вечірку?
33. Ви буваєте збуджені настільки, що вам важко всидіти на місці?
34. Ви любите планувати все детально і заздалегідь?
35. Чи бувають у вас запаморочення?
36. Ви завжди відповідаєте на приватні листи відразу після їх прочитання?
37. Ви виконуєте справу краще, коли обмірковуєте її наодинці, аніж у випадку, коли обговорюєте її з іншими людьми?
38. Чи виникає у вас ядуха без причини?
39. Чи є ви безтурботною людиною?
40. Вас підводять нерви?
41. Вам подобається більше планувати, аніж виконувати?
42. Відкладаєте ви на завтра те, що можна зробити сьогодні?
43. Чи нервуєтеся ви, коли знаходитесь в ліфті чи тунелі?
44. Ви робите перші кроки при знайомстві?
45. У вас бувають сильні головні болі?
46. Чи вважаєте ви, що вирішиться все само-собою?
47. Вам важко заснути в ночі?
48. Ви говорите інколи неправду?
49. Ви інколи говорите те, що перше спадає вам на думку?
50. Чи довго ви переживаєте після неприємностей?
51. Чи замкнуті ви з усіма, окрім близьких людей?
52. Ви часто переживаєте невдачу через непродумані вчинки?

53. Чи любите ви жартувати?
54. Чи надаєте ви перевагу більше програшам, аніж виграшам?
55. Ви соромитеся у присутності старших?
56. Чи вважаєте ви, що варто ризикнути, коли шанси не на вашу користь?
57. Часто у вас «смокче під ложечкою» перед важливою справою?

Опрацювання результатів та їх інтерпретація:

За відповідь, яка збігається з ключем, отримуєте один бал. За відповідь, що не збігається – нуль балів. Отримані бали сумуються. Підрахунок балів варто починати зі «шкали правдивості» оскільки показники за цією шкалою, що дорівнюють 4-5 балам, є критичними і свідчать про тенденцію досліджуваного давати лише «хороші відповіді». У такому випадку результати опитувальника за іншими шкапійка вважати недійсними і залишити без розгляду.

Ключ:

Шкала правдивості:

Відповіді «так»: 6,24,36. Відповіді «ні»: 12,18,30,42,48,54.

Шкала інтроверсія-екстраверсія

Відповіді «так»: 1,3,8,10,13,17,22,25,27,39,44,46,49,53, 56.

Відповіді «ні»: 5,15,20, 29,32,34,37,41,51. Високі бали за шкалою свідчать про екстравертований тип, низькі – про інтровертований тип.

Шкала нейротизму:

Відповіді «так» 2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31, 33,35,
38,40,43,45,47,50,52,55,57.

Високі бали за даною шкалою відповідають високому рівню нестабільності (нейротизм), низькі – стабільності (психотизм). Середній показник: за шкалою інтро-екстраверсії – 11-12 балів; за шкалою нейротизму – 12-13 балів.

Співвідношення типу темпераменту зі шкалою опитувальника можна побачити на колі тесту Айзенка.

«Коло Айзенка»



Згідно Айзенку змінні екстраверсія - інтроверсія і нестабільність - стабільність ортогональні, тобто незалежні, і кожна являє собою континуум між двома полюсами вкрай вираженої особистісної властивості, тому більшість досліджуваних розташовуються десь між полюсами, ближче до

центру, віддаленість від якого свідчатиме про ступінь відхилення від середньої і про вираженості відповідних особистісних властивостей, для вимірювання яких Айзенком були створені спеціальні запитальники.

Найбільш популярний з них запитальник ЕРІ, запропонований в 1963 р., який є розвитком та удосконаленням існуючих раніше запитальників Айзенка ММQ (1947 р.) і МРІ (1956 р.). ЕРІ містить 57 питань, з яких 24 працюють за шкалою екстраверсії - інтроверсії, інші 24 питання - за шкалою нестабільності - стабільності, а решта входять в контрольну L- шкалу, призначену для оцінки щирості - нещирості досліджуваного, його відносини до обстеження та достовірності результатів. Низькі бали за шкалою екстраверсії - інтроверсії означають інтроверсію, високі - екстраверсію (максимальна оцінка її в ЕРІ 24 бали, а при одночасному використанні двох форм опитувальника А і В, - 48 балів). Низькі бали за шкалою нестабільності - стабільності означають стабільність, високі - нестабільність (максимальна оцінка також 24 бали, при використанні форм А і В - 48 балів), середня для обох шкал - 12 балів (при А + В - 24 бали) - припадає на точку їх перетину (див. «Коло Айзенка», розмічений для однієї форми опитувальника ЕРІ). Конкретне положення індивіда в моделі Айзенка може бути представлено у вигляді точки, координати якої визначаються оцінками його по цих двох шкалах.

Методика вивчення структури темпераменту Я.Стреляу (адаптація М.М. Данилової, А.Г. Шмельова)

Тест-опитувальник спрямований на вивчення трьох основних характеристик типу нервової діяльності: рівня сили процесів збудження, рівня сили процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів, так само розраховується показник врівноваженості процесів збудження і гальмування за силою.

Інструкція: пропонувані питання належать до різних властивостей темпераменту. Відповіді на ці питання не можуть бути добрими чи поганими, так як кожен темперамент володіє своїми достоїнствами. Відповісти на запитання слід в тій послідовності, в якій вони розташовані, що не повертаючись до раніше даними відповідям. На кожне питання слід дати одне із трьох відповідей: «так», «ні», або «не знаю». Відповідь «не знаю» слід давати тоді, коли важко зупинитися на «так» чи «ні».

Текст опитувальника

1. Чи відносите Ви себе до людей, які легко встановлює товариські контакти?
2. Чи здатні Ви утриматися від тієї або іншої дії до тих пір, поки не отримаєте відповідного розпорядження?
3. Чи достатньо Вам нетривалого відпочинку для відновлення сил після стомлюючої роботи?
4. Чи вмієте Ви працювати в несприятливих умовах?
5. Утримуєтеся Ви під час спору від неділових, емоційних аргументів?
6. Чи легко Вам втягнутися в роботу після тривалої перерви, наприклад, після відпустки або канікул?
7. Забуваєте про втому, якщо робота Вас повністю «поглинає»?
8. Чи здатні Ви, доручивши кому-небудь певну роботу, терпляче чекати її закінчення?
9. Засинаєте Ви однаково легко, лягаючи спати в різний час дня?
10. Чи вмієте Ви зберігати таємницю, якщо Вас про це просять?
11. Чи легко Ви повертаєтеся до роботи, якої не займалися кілька тижнів або місяців?
12. Чи вмієте Ви терпляче пояснювати?
13. Чи любите Ви роботу, що вимагає розумової напруги?
14. Чи викликає у Вас монотонна робота нудьгу або сонливість?
15. Чи легко Ви засинаєте після сильних переживань?
16. Чи здатні Ви, коли потрібно, утриматися від прояву своєї переваги?

17. Чи важко Вам стримувати злість або роздратування?
18. Чи ведете Ви себе природно в присутності незнайомих людей?
19. Чи в змозі Ви володіти собою у важкі хвилини?
20. Чи вмієте Ви, коли потрібно, пристосувати свою поведінку до поведінки оточуючих?
21. Чи охоче Ви беретеся за відповідальну роботу?
22. Чи впливає зазвичай оточення на Ваш настрій?
23. Чи здатні Ви стійко переносити поразку?
24. Розмовляєте Ви в присутності когось, чиєю думкою особливо дорожите, настільки ж вільно, як завжди?
25. Чи викликають у Вас роздратування несподівані зміни в Вашому розпорядку дня?
26. Чи є у Вас на все готові відповіді?
27. Чи в змозі Ви вести себе спокійно, коли чекаєте важливого для себе рішення (наприклад, результат іспиту, поїздка за кордон)?
28. Чи легко Ви організуєте перші дні своєї відпустки, канікул і т.п.?
29. Чи маєте Ви так звану «швидку реакцію»?
30. Чи легко Ви пристосовуєте своє ходіння або манеру до ходіння або манери до людей більш повільних?
31. Чи швидко Ви засинаєте?
32. Чи охоче Ви виступаєте на зборах, семінарах?
33. Чи легко Вам зіпсувати настрій?
34. Чи важко Вам відірватися від роботи?
35. Чи вмієте Ви утриматися від роботи, якщо це заважає іншим?
36. Чи легко Вас спровокувати на що-небудь?
37. Чи легко Ви працюєте з людьми?
38. Чи завжди Ви, коли Вам належить що-небудь важливе, обмірковуєте свої вчинки?
39. Чи в змозі Ви, читаючи текст, простежити з початку до кінця хід думок автора?

40. Чи легко Ви вступаєте в розмову з оточуючими людьми?
41. Утримуєтеся Ви від непотрібного спору з людиною, яка не права?
42. Чи охоче Ви беретеся за роботу, що вимагає великої спритності рук?
43. Чи в змозі Ви змінити вже прийняте рішення, враховуючи думку інших?
44. Чи швидко ви звикаєте до нової системи роботи?
45. Чи можете Ви працювати вночі, якщо працювали вдень?
46. Чи швидко Ви читаєте белетристику (розповідна художня проза — романи, повісті, оповідання, новели)?
47. Чи часто Ви відмовляєтеся від своїх намірів, якщо виникають перешкоди?
48. Чи вмієте Ви тримати себе в руках, якщо цього вимагають обставини?
49. Прокидаєтеся Ви зазвичай швидко і без праці?
50. Чи в змозі Ви утриматися від моментальної реакції?
51. Чи важко Вам працювати при шумі?
52. Чи вмієте Ви, коли необхідно, утриматися від того, щоб «різати правду-матку»?
53. Чи успішно Ви справляєтеся з хвилюванням перед іспитом, зустріччю з начальником?
54. Чи швидко Ви звикаєте до нового середовища?
55. Чи любите Ви часті зміни?
56. Відновлює Чи Вам сили нічний відпочинок, після того як Ви важко працювали весь день?
57. Чи уникаєте Ви занять, що вимагають виконання в нетривалий термін різнорідних дій?
58. Самостійно чи Ви зазвичай боретеся з труднощами?
59. Перебиваєте Ви співрозмовників?
60. Вміючи плавати, стрибнули б Ви у воду, щоб врятувати потопуючого?
61. Чи в змозі Ви напружено працювати (займатися)?
62. Чи можете Ви утриматися від недоречних зауважень?
63. Чи має для Вас значення постійне місце на роботі, за столом, на лекції і т.п.?

64. Чи легко Ви переходите від одного заняття до іншого?
65. Зважуєте Чи Ви всі «за» і «проти» перед тим, як прийняти важливе рішення?
66. Чи легко Ви долаєте перешкоди?
67. Чи не заглядаєте Ви в чужі листи, речі?
68. Нудно Вам під час постійно однакових протікаючих дій, занять?
69. Чи дотримуетесь Ви правила поведінки в громадських місцях?
70. Утримуєтеся Ви під час розмови, виступи або відповіді на запитання від зайвих рухів і жестикуляцій?
71. Чи любите Ви жваву обстановку?
72. Чи любите Ви діяльність, що вимагає певних зусиль?
73. Чи в змозі Ви тривалий час зосереджувати увагу на виконанні певного завдання?
74. Чи любите Ви заняття (роботу), що вимагає швидких рухів?
75. Чи вмієте Ви володіти собою у важких життєвих ситуаціях?
76. Встаєте Ви, якщо потрібно, відразу після того, як прокинулися?
77. Чи здатні Ви, якщо потрібно, закінчивши доручену Вам роботу, терпляче чекати, поки не закінчать свою роботу інші?
78. Чи в змозі Ви, після того як побачите що-небудь неприємне, діяти настільки ж чітко, як завжди?
79. Чи швидко Ви переглядаєте щоденні газети?
80. Чи трапляється Вам говорити так швидко, що Вас важко зрозуміти?
81. Чи можете Ви, не виспавшись, нормально працювати?
82. Чи в змозі Ви працювати тривалий час без перерви?
83. Чи в змозі Ви працювати, якщо у Вас болить голова, зуб і т.п.?
84. Чи в змозі Ви, якщо це необхідно, спокійно закінчити роботу, знаючи, що Ваші товариші розважаються або чекають Вас?
85. Чи відповідаєте Ви, як правило, швидко на несподівані питання?
86. Чи говорите Ви зазвичай швидко?
87. Чи можете Ви спокійно працювати, якщо чекаєте гостей?

88. Чи легко Ви змінюєте свою думку під впливом переконливих аргументів?
89. Терплячі Ви?
90. Чи вмієте Ви пристосуватися до ритму роботи повільнішої людини?
91. Чи вмієте Ви так спланувати роботу, щоб одночасно виконувати декілька спільних дій?
92. Чи може весела компанія змінити Ваш пригнічений настрій?
93. Чи вмієте Ви без особливих зусиль виконувати декілька дій одночасно?
94. Чи зберігаєте Ви психічну рівновагу, коли є свідком нещасного випадку на вулиці?
95. Чи любите Ви роботу, що вимагає безлічі різноманітних маніпуляцій?
96. Чи зберігаєте Ви спокій, коли страждає хтось із близьких Вам людей?
97. Самостійні Ви в важких життєвих ситуаціях?
98. Вільно чи Ви відчуваєте себе у великій чи незнайомій компанії?
99. Чи можете Ви відразу ж перервати розмову, якщо це потрібно?
100. Чи легко Ви пристосовуєтеся до методів роботи інших?
101. Чи любите Ви часто змінювати рід роботи?
102. Чи схильні Ви брати ініціативу в свої руки, якщо трапляється щось надзвичайне?
103. Утримуєтеся Ви від недоречних посмішок?
104. Починаєте Ви відразу працювати інтенсивно?
105. Наважуєтеся Чи Ви виступити проти громадської думки, якщо Вам здається, що Ви праві?
106. Чи в змозі Ви подолати тимчасову депресію?
107. Засинаєте Ви з працею, сильно втомившись від розумової праці?
108. Чи в змозі Ви спокійно чекати, наприклад, в черзі?
109. Утримуєтеся Ви від втручання, якщо заздалегідь відомо, що воно ні до чого не приведе?
110. Чи в змозі Ви спокійно аргументувати під час різкої розмови?
111. Чи в змозі Ви миттєво реагувати у складних положеннях?
112. Чи ведете Ви себе тихо, якщо Вас про це просять?

113. Чи погоджуєтеся Ви без особливих внутрішніх коливань на хворобливі лікарські процедури?
114. Чи вмієте Ви інтенсивно працювати?
115. Чи охоче Ви змінюєте місця розваг і відпочинку?
116. Чи важко Вам звикнути до нового розпорядку дня?
117. Поспішайте Ви на допомогу в нещасних випадках?
118. Утримуєтеся Ви від небажаних вигуків і жестів на спортивних матчах, в цирку і т.п.?
119. Чи любите Ви роботу (заняття), яка потребує частих розмов з різними людьми?
120. Чи володієте Ви своєю мімікою?
121. Чи любите Ви роботу, що вимагає частих енергійних рухів?
122. Чи вважаєте Ви себе сміливим?
123. Переривається у Вас голос (Вам важко говорити) в незвичайній ситуації?
124. Чи вмієте Ви долати зневіру, викликане невдачею?
125. Якщо Вас про це просять, в змозі Ви тривалий час стояти (сидіти) спокійно?
126. Чи в змозі Ви придушити свої веселощі, якщо це може когось зачепити?
127. Чи легко Ви переходите від смутку до радості?
128. Чи легко Вас вивести з себе?
129. Чи дотримуєтеся Ви без праці зобов'язують у вашому середовищі правила поведінки?
130. Любителі Ви виступати публічно?
131. Приступаєте Чи Ви зазвичай до роботи швидко, без тривалої підготовки?
132. Чи готові Ви прийти на допомогу іншому, ризикуючи життям?
133. Енергійні Ви в рухах?
134. Чи охоче Ви виконуєте відповідальну роботу?

За відповідь «Так» нараховується 2 бали, за відповідь «Не знаю» - 1 бал, за відповідь «Ні» - 0 балів. Більшість питань по кожній шкалі є прямими - на користь високого бала за шкалою говорить відповідь «так». Але є також і «зворотні» пункти - у цьому випадку в ключі перед номером шкали стоїть знак «-», в цьому випадку 2 бали нараховується за відповідь «Ні».

«Сирий» бал за кожною шкалою порівнюється з діагностичними статистичними границями:

$(M + / - S)$, де

M - середнє нормативної вибірки;

S - стандартне відхилення.

Значення середніх (M) і стандартних відхилень (S)

Інтерпретація результатів тесту

№ питання	№ шкали	№ питання	№ шкали	№ питання	№ шкали	№ питання	№ шкали
1	3	36	- 2	71	3	106	1
2	2	37	2	72	1	107	- 1
3	1	38	2	73	1	108	2
4	1	39	1	74	3	109	2
5	2	40	3	75	2	110	2
6	3	41	2	76	3	111	3
7	1	42	3	77	2	112	2
8	2	43	3	78	1	113	1
9	3	44	3	79	3	114	1
10	2	45	1	80	3	115	3
11	1	46	3	81	1	116	- 3
12	2	47	- 1	82	1	117	1
13	1	48	1	83	1	118	2
14	3	49	3	84	2	119	3
15	1	50	2	85	3	120	2
16	2	51	- 1	86	3	121	1
17	- 2	52	2	87	2	122	1
18	1	53	2	88	3	123	- 1
19	1	54	3	89	2	124	1
20	3	55	3	90	2	125	2

21	1	56	1	91	3	126	2
22	3	57	- 3	92	3	127	3
23	1	58	1	93	3	128	- 2
24	1	59	- 2	94	1	129	2
25	- 3	60	1	95	3	130	1
26	3	61	1	96	2	131	3
27	2	62	2	97	1	132	1
28	3	63	- 3	98	1	133	1
29	3	64	3	99	2	134	1
30	2	65	2	100	3		
31	3	66	1	101	3		
32	1	67	- 2	102	1		
33	3	68	3	103	2		
34	- 2	69	2	104	3		
35	2	70	2	105	1		

За відповідь «Так» нараховується 2 бали, за відповідь «Не знаю» - 1 бал, за відповідь «Ні» - 0 балів. Більшість питань по кожній шкалою є прямими - на користь високого бала за шкалою говорить відповідь «так». Але є також і «зворотні» пункти - у цьому випадку в ключі перед номером шкали стоїть знак «-», в цьому випадку 2 бали нараховується за відповідь «Ні».

«Сирий» бал за кожною шкалою порівнюється з діагностичними статистичними границями:

$(M + / - S)$, де

M - середнє нормативної вибірки;

S - стандартне відхилення.

Значення середніх (M) і стандартних відхилень (S)

	M	S
шкала 1	37	12
шкала 2	32	11
шкала 3	36	12

Рівень процесів збудження - норма від 25 до 49, 62 - вище середнього

Рівень процесів гальмування - норма від 21 до 43, 61 - вище середнього
Рухливість нервових процесів - норма від 24 до 48, 58 - вище середнього

Шкала 1:

- Високий бал (вище межі «середнє плюс стандартне відхилення») відображає силу процесу порушення;
- Низький бал (нижче межі «середнє мінус стандартне відхилення») вказує на слабкість процесу збудження.

Шкала 2:

- Високий бал відображає силу процесу гальмування;
- Низький бал - слабкість процесу гальмування.

Шкала 3:

- Високий бал відображає рухливість нервових процесів;
- Низький бал - інертність нервових процесів.

Рівень процесів збудження

Високі бали - сильна відповідна реакція на порушення, стимул; не виявляються ознаки позамежного гальмування, пряма кореляція з високими показниками за теппінг-тесту: швидке входження у роботу, виробленість і досягнення високої продуктивності; низька стомлюваність; висока працездатність і витривалість.

Низькі бали - слабка і запізнїла реакція на порушення, швидко досягається позамежне гальмування, аж до ступору, відмови в роботі; низькі показники по теппінг-тесту; повільне входження в роботу, виробленість і невисока продуктивність праці; висока стомлюваність; низька працездатність і витривалість

Рівень процесів гальмування

Високі бали - сильні нервові процеси з боку гальмування; збудження, стимули легко гасяться; швидке реагування відповідних діям на прості сенсорні сигнали, хороша реакція; високий самоконтроль, зібраність, пильність, холоднокрівність в поведінкових реакціях.

Низькі бали - слабкість процесів гальмування, імпульсивність у відповідних діях на стимул, слабкий самоконтроль в поведінкових реакціях, певна розгальмованість, розхлябаність, невимогливість і поблажливість до себе; повільне або запізніле реагування відповідними діями на прості сигнали; погана реакція, нерівне реагування, неадекватні реакції, схильність до істерії.

Рівень рухливості нервових процесів

Високі бали - легкість перемикавання нервових процесів від збудження до гальмування і навпаки; швидкий перехід від одних видів діяльності до інших; швидке переключення, рішучість, сміливість у поведінкових реакціях.

Низькі бали - характерні для людей, схильних працювати по стереотипу, які не люблять швидких і несподіваних змін у діяльності, інертних, що виявляють, як правило, низьку здатність перемикатися на нові види робіт і успішно освоювати нову професію; не придатні для роботи в швидкоплинних умовах.

Розрахунок додаткового показника: врівноваженість за силою.

Врівноваженість за силою А дорівнює відношенню сили з порушення F_d до сили щодо гальмування F_t :

$$A = F_d / F_t$$

Чим ближче до одиниці значення А тим вищою є врівноваженість.

З досвіду відомо, що врівноваженою людиною є та, для якого значення А не виходить за межі інтервалу 0,85 - 1,15.

Якщо значення А виходить за межі інтервалу, то можна стверджувати, що даний індивідуум відрізняється невірноваженістю своєї психологічної активності.

Причому якщо значення дробу менше 0,85 - це означає неврівноваженість в бік збудження, тобто процеси збудження не врівноважують собою процеси гальмування;

Якщо значення більше 1,15 - це означає неврівноваженість в бік гальмування, тобто процеси гальмування не врівноважують собою процеси порушення.

Опитувальник структури темпераменту В.М. Русалова (ОСТ)

Опис

Опитувальник особистісний. Служить для діагностики темпераментних особливостей людини. Розроблено В.М. Русаловим, на основі власної концепції темпераменту.

Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) використовується для діагностики властивостей «предметно-діяльнісного» і «комунікативного» аспектів темпераменту.

Складається з 105 питань. У тесті передбачена невелика контрольна шкала, призначена для виявлення тенденції досліджуваного давати соціально-бажані відповіді.

Для оцінки темпераменту і його властивостей розроблено чимало діагностичних інструментів. Існують лабораторні методи діагностики, що дають досить об'єктивну інформацію про загальну активність, швидкості виникнення психічних процесів, їх інтенсивності і стійкості, темп і ритм діяльності та поведінки людини. Але ці методи складно, а іноді й просто неможливо (у силу багатьох причин), використовувати в роботі кадрових служб. Зате у HR-менеджерів є можливість застосовувати опитувальники для визначення темпераменту, яких в їх розпорядженні сьогодні є не так вже й мало.

Темперамент розглядається автором як система формальних поведінкових змін, що відображають різні блоки функціональної системи в розумінні П.К. Анохіної.

Число вимірювань та їх зміст відповідає 4-х блокової структури функціональної системи:

1. аферентний синтез відповідає ергічність;
2. блок програмування - пластичність;
3. блок виконання - темпу;
4. зворотний зв'язок - емоційної чутливості.

Кожен вимір складається з двох підвимірів:

1. об'єктивно орієнтованого;
2. суб'єктивно орієнтованого (або комунікативного).

Вони пов'язані з двома головними сферами взаємодії людини з середовищем: з предметним світом і суспільством. Відповідно, виділяються наступні 8 параметрів темпераменту (в авторській термінології):

1. Предметна ергічність характеризується рівнем потреби в освоєнні предметного світу, спрагою діяльності, прагненням до розумової і фізичної праці, прагненням залученості в трудову діяльність.
2. Соціальна ергічність - рівень потреби в соціальних контактах, спрага освоєння соціальних форм діяльності, прагнення до лідерства, товариськість, залученість в соціальну діяльність.
3. Пластичність - ступінь легкості перемикавання з одного предмета діяльності на інший, швидкість переходу з одних способів мислення на інші, в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до різноманітності форм предметної діяльності.
4. Соціальна пластичність - ступінь легкості перемикавання в процесі спілкування з однієї людини на іншу, схильність до різноманітності комунікативних програм, різноманітності кількості готових (неусвідомлюваних, імпульсивних) форм соціального контакту.
5. Темп - швидкість виконання окремих операцій, швидкість предметно-рухових актів при виконанні предметної діяльності.
6. Соціальний темп - швидкісні характеристики рухових актів у процесі спілкування (швидкість мови при спілкуванні і т.д.)

7. Емоційність - емоційна чутливість до розбіжності (розбіжності) між задуманим, очікуваним, планованим і результатами реального предметного дії, чутливість до невдач у роботі.

8. Соціальна емоційність - емоційна чутливість в комунікативній сфері: чутливість до невдач у спілкуванні, до оцінок оточуючих людей.

Існують дві форми цього опитувальника: розрахований на дорослих від 18 до 55 років (Дорослий-ОСТ), і підлітків від 13 до 17 років (Дитячий-ОСТ).

Розроблена комп'ютерна версія тесту.

Була проведена стандартизація ОСТ на досить великій вибірці досліджуваних з урахуванням їх віку. Психометрична перевірка показала, що опитувальник темпераменту В. М. Русалова володіє високою ретестовою надійністю і валідністю.

Опитувальник може бути однаково ефективно використаний як при індивідуальному, так і при груповому тестуванні.

В.М. Русаловим був розроблений інший варіант опитувальника -

"Опитувальник формально-динамічних властивостей індивідуальності"

(ОФДВІ). Він містить 150 тверджень, які досліджуваний повинен оцінити з точки зору своєї поведінки: як характерні, досить характерні, мало характерні і не характерні для нього.

Процедура проведення

Інструкція

Вам пропонується відповісти на 105 питань. Питання спрямовані на з'ясування вашого звичайного способу поведінки. Постарайтеся уявити типові ситуації і дайте першу "природню" відповідь, яка прийде Вам в голову. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо Ви обрали відповідь "так", поставте хрестик (галочку), якщо "ні" то мінус.

Дорослий варіант

1. Рухома Ви людина?
2. Чи завжди Ви готові з ходу, не роздумуючи, включитися в розмову?

3. Чи надаєте Ви перевагу самотності у великій компанії?
4. Чи відчуваєте Ви постійну жагу до діяльності?
5. Ваша мова звичайно повільна і некваплива?
6. Ранима Ви людина?
7. Чи часто Вам не спиться через те, що Ви посварилися з друзями?
8. У вільний час Вам завжди хочеться зайнятися чим-небудь?
9. У розмові з іншими людьми Ваша мова часто випереджає Вашу думку?
10. Чи дратує Вас швидка мова співрозмовника?
11. Відчували б Ви себе нещасною людиною, якби на тривалий час були позбавлені можливості спілкування з людьми?
12. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або на роботу?
13. Чи подобається Вам швидко бігати?
14. Чи сильно Ви переживаєте неполадки в своїй роботі?
15. Чи легко Вам виконувати роботу, що вимагає тривалої уваги і великої зосередженості?
16. Чи важко Вам говорити дуже швидко?
17. Чи часто ви відчуваєте тривогу, що виконали роботу не так, як потрібно?
18. Чи часто Ваші думки перескакують з однієї на іншу під час розмови?
19. Чи подобаються Вам ігри, що вимагають швидкості і спритності?
20. Чи легко Ви можете знайти інші варіанти вирішення відомої задачі?
21. Чи відчуваєте Ви почуття занепокоєння, що Вас неправильно зрозуміли в розмові?
22. Чи охоче Ви виконуєте складну відповідальну роботу?
23. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтеся?
24. Чи легко Ви сприймаєте швидку мову?
25. Чи легко Вам робити одночасно дуже багато справ?
26. Чи виникають у Вас конфлікти з вашими друзями через те, що Ви сказали їм щось, не подумавши заздалегідь?

27. Ви зазвичай віддаєте перевагу робити нескладні справи, які не потребують від Вас великої енергії?
28. Чи легко Ви турбуєтеся, коли виявляєте незначні недоліки у своїй роботі?
29. Чи любите Ви сидячу роботу?
30. Чи легко Вам спілкуватися з різними людьми?
31. Ви зазвичай віддаєте перевагу подумати, зважити і лише потім висловитися?
32. Чи всі Ваші звички хороші, бажані?
33. Швидкі у Вас рухи рук?
34. Ви зазвичай мовчите і не вступаєте в контакти, коли перебуваєте в суспільстві малознайомих людей?
35. Чи легко Вам перемикатися від одного варіанту вирішення завдання на інший?
36. Чи схильні Ви перебільшувати у своїй уяві негативне ставлення близьких людей?
37. Балакуча Ви людина?
38. Вам зазвичай легко виконувати справу, що вимагає миттєвих реакцій?
39. Ви зазвичай говорите вільно, без запинок?
40. Чи турбують Вас страхи, що Ви не впораєтеся з роботою?
41. Чи легко Ви ображаєтеся, коли близькі Вам люди вказують на Ваші недоліки?
42. Чи відчуваєте Ви тягу до напруженої відповідальної діяльності?
43. Чи вважаєте Ви свої рухи повільними і неквапливими?
44. Чи бувають у Вас думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
45. Чи можете Ви без довгих роздумів задати делікатне питання іншій людині?
46. Доставляють Вам задоволення швидкі рухи?
47. Чи легко Ви "генеруєте" нові ідеї, пов'язані з роботою?
48. Смокче у Вас "під ложечкою" перед відповідальною розмовою?

49. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?
50. Чи любите Ви братися за великі справи самостійно?
51. Багата Чи є у Вас міміка в розмові?
52. Якщо Ви обіцяли щось зробити, чи завжди Ви виконуєте свою обіцянку незалежно від того, зручно вам це чи ні?
53. Чи відчуваєте Ви почуття образи від того, що оточуючі Вас люди обходяться з Вами гірше, ніж варто було б?
54. Ви зазвичай віддаєте перевагу виконувати одночасно тільки одну операцію?
55. Чи любите Ви ігри у швидкому темпі?
56. Чи багато у Вашій промові тривалих пауз?
57. Чи легко Вам внести пожвавлення в компанію?
58. Ви зазвичай відчуваєте в собі надлишок сил і Вам хочеться зайнятися якоюсь справою?
59. Зазвичай Вам важко переключити увагу з однієї справи на іншу?
60. Чи буває, що у Вас надовго псується настрій від того, що зірвалася запланована справа?
61. Чи часто Вам не спиться через те, що не ладяться справи, пов'язані безпосередньо з роботою?
62. Чи любите Ви бути у великій компанії?
63. Хвилюєтеся Ви з'ясовуючи стосунки з друзями?
64. Чи відчуваєте Ви потребу в роботі, що вимагає повної віддачі сил?
65. Виходите ви іноді з себе, злитеся?
66. Чи схильні Ви вирішувати багато завдань одночасно?
67. Тримайтеся Ви вільно у великій компанії?
68. Чи часто Ви висловлюєте своє перше враження, не подумавши?
69. Чи турбує Вас почуття невпевненості в процесі виконання роботи?
70. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви щось майструєте?
71. Чи легко Ви перемикаєтеся з однієї роботи на іншу?
72. Чи швидко Ви читаєте вголос?

73. Ви іноді брешете?
74. Мовчазні Ви, перебуваючи в колі друзів?
75. Чи потребуєте Ви в людях, які б Вас підбадьорили і втішили?
76. Чи охоче Ви виконуєте безліч різних доручень одночасно?
77. Чи охоче Ви виконуєте роботу у швидкому темпі?
78. У вільний час Вас зазвичай тягне поспілкуватися з людьми?
79. Чи часто у Вас буває безсоння при невдачах на роботі?
80. Чи тремтять у Вас інколи руки під час сварки?
81. Чи довго Ви подумки готуєтеся перед тим, як висловити свою думку?
82. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?
83. Зазвичай ви віддаєте перевагу легкій роботі?
84. Чи легко Вас образити у розмові через дрібниці?
85. Зазвичай Ви першим в компанії наважуєтеся почати розмову?
86. Чи відчуваєте Ви тягу до людей?
87. Чи схильні Ви спочатку подумати, а потім говорити?
88. Чи часто Ви хвилюєтеся з приводу своєї роботи?
89. Чи завжди Ви платили б за провезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?
90. Тримайтеся Ви зазвичай відокремлено на вечірках або в компаніях?
91. Чи схильні ви перебільшувати у своїй уяві невдачі, пов'язані з роботою?
92. Чи подобається Вам швидко говорити?
93. Чи легко Вам утриматися від висловлення зненацька виниклої ідеї?
94. Чи надаєте Ви перевагу працювати повільно?
95. Чи переживаєте Ви через найменші неполадки на роботі?
96. Ви віддаєте перевагу повільній, спокійній розмові?
97. Чи часто Ви хвилюєтеся через помилки в роботі, які були Вами допущені?
98. Чи здатні Ви успішно виконувати тривалу, трудомістку роботу?

99. Чи можете Ви, не довго думаючи, звернутися з проханням до іншої людини?
100. Чи часто Вас турбує почуття непевненості в собі при спілкуванні з людьми?
101. Чи легко Ви беретеся за виконання нових завдань?
102. Втолюєтеся Ви, коли Вам доводиться говорити довго?
103. Ви віддаєте перевагу працювати з прохолодою, без особливої напруги?
104. Чи подобається Вам різноманітна робота, що вимагає перемикання уваги?
105. Чи любите Ви подовгу бути наодинці з собою?

Дитячий варіант

1. Чи моторна ти людина?
2. Чи готовий ти зазвичай, не роздумуючи, включитися в розмову?
3. Чи подобається тобі бути одному більше, ніж в компанії?
4. Відчуваєш чи ти постійну спрагу знань?
5. Ти віддаєш перевагу говорити повільно і неквапливо?
6. Зачіпають тебе зауваження інших людей?
7. Чи важко тобі заснути через те, що ти посварився з друзями?
8. Чи хочеться тобі зайнятися якою-небудь відповідальною справою у вільний від занять час?
9. У розмові з товаришами твоя мова часто випереджає твою думку?
10. Чи дратує тебе швидка мова співрозмовника?
11. Чи важко тобі довго не спілкуватися з людьми?
12. Ти коли-небудь запізнювався на урок?
13. Чи подобається тобі швидко ходити і бігати?
14. Чи сильно ти переживаєш, коли вчитель ставить погані оцінки в щоденник?
15. Чи легко тобі виконувати шкільне завдання, що вимагає тривалої уваги і великої зосередженості?

16. Втомливо тобі швидко говорити?
17. Чи часто ти відчуваєш почуття тривоги, що вивчив урок недостатньо глибоко?
18. Чи легко твої думки переходять з однієї теми на іншу під час розмови?
19. Чи подобаються тобі ігри, що вимагають великої швидкості та спритності?
20. Схильний ти шукати нові варіанти вирішення завдань?
21. Відчуваєш чи ти почуття занепокоєння, що тебе неправильно зрозуміли в розмові?
22. Чи охоче ти виконуєш складне суспільне доручення?
23. Чи буває, що ти говориш про речі, в яких не розбираєшся?
24. Чи легко ти сприймаєш швидку мову?
25. Чи легко тобі робити одночасно багато справ?
26. Чи часто буває, що ти сказав щось своїм друзям, не подумавши?
27. Зазвичай ти віддаєш перевагу виконувати суспільне доручення, яке не потребує від тебе багато енергії?
28. Чи сильно ти переживаєш, коли виявляєш помилки в роботі?
29. Чи любиш ти повільну, сидячу роботу?
30. Чи легко тобі спілкуватися з людьми?
31. Зазвичай ти віддаєш перевагу подумати, зважити і лише потім висловлюватися на уроці?
32. Всі твої звички хороші?
33. Швидкі твої рухи?
34. Зазвичай ти мовчиш і не вступаєш в розмову, коли знаходишся в суспільстві малознайомих людей?
35. Чи легко тобі перейти від гри до виконання уроків?
36. Глибоко ти переживаєш погане до тебе ставлення людей?
37. Балакуча ти людина?
38. Чи легко тобі виконувати доручення, що потребують миттєвих реакцій?

39. Ти зазвичай говориш вільно, без запинок?
40. Хвилюєшся ти, що не зможеш виконати доручене завдання?
41. Чи сильно ти засмучуєшся, коли близькі друзі вказують на твої недоліки?
42. Відчуваєш ти підвищену тягу до набуття знань на уроках?
43. Чи вважаєш ти свої рухи повільними і неквапливими?
44. Чи бувають у тебе думки, які ти б хотів приховати від інших?
45. Чи легко тобі відразу, без особливих роздумів, задавати питання?
46. Доставляють тобі задоволення швидкі рухи?
47. Чи легко тобі переключитися на нову справу?
48. Соромишся ти в присутності незнайомих людей?
49. Швидко ти виконуєш дане тобі доручення?
50. Чи легко тобі виконувати складні, відповідальні справи самостійно?
51. Чи можеш ти говорити швидко і розбірливо?
52. Якщо ти обіцяв щось зробити, чи завжди ти виконуєш свою обіцянку, незалежно від того, можеш ти це чи ні?
53. Чи вважаєш ти, що твої друзі обходяться з тобою гірше, ніж варто було б?
54. Зазвичай ти віддаєш перевагу робити одну справу?
55. Чи любиш ти швидкі ігри?
56. Чи багато в твоєї мови пауз?
57. Чи легко тобі внести пожвавлення у велику компанію?
58. Чи відчуваєш ти себе настільки сильним і енергійним, що тебе завжди тягне займатися якою-небудь важкою справою?
59. Чи важко тобі переключатися з одного завдання на інше?
60. Чи буває, що надовго псується настрій через те, що отримав двійку?
61. Чи важко тобі заснути через те, що не ладяться справи, пов'язані з навчанням?
62. Чи любиш ти бувати у великій компанії?
63. Хвилюєшся ти, з'ясовуючи стосунки з друзями?

64. Відчуваєш ти сильну потребу в навчанні?
65. Злишся ти іноді через дрібниці?
66. Схильний ти робити багато справ одночасно?
67. Тримаєшся ти вільно у великій компанії?
68. Чи часто ти висловлюєш своє перше враження, не подумавши?
69. Чи турбує тебе почуття невпевненості, коли ти готуєш уроки?
70. Чи повільні твої рухи, коли ти що-небудь робиш?
71. Чи легко ти перемикаєшся з однієї справи на іншу?
72. Чи швидко ти читаєш вголос?
73. Ти іноді брешеш?
74. Мовчазний ти, перебуваючи в колі незнайомих людей?
75. Потребуєш ти в людях, які б тебе підбадьорили і втішили в скрутну хвилину?
76. Чи охоче ти виконуєш безліч доручень одночасно?
77. Чи любиш ти виконувати справи у швидкому темпі?
78. У вільний час тебе тягне поспілкуватися з людьми?
79. Чи буває у тебе безсоння при невдачах в школі?
80. Чи довго ти переживаєш сварку з товаришами?
81. Чи довго ти готуєшся перед тим, як висловити свою думку?
82. Чи є в твоєму класі учні, які тобі дуже не подобаються?
83. Зазвичай ти віддаєш перевагу легкій роботі?
84. Чи сильно ти переживаєш після сварки з друзями?
85. Чи легко тобі першому почати розмову в компанії?
86. Відчуваєш ти велике бажання до спілкування з людьми?
87. Схильний ти спочатку подумати, а потім говорити?
88. Чи часто ти хвилюєшся з приводу своїх шкільних успіхів?
89. Чи завжди ти платив би за проїзд, якби не побоювався перевірки?
90. Тримаєшся ти скуто в компаніях дітей?
91. Схильний ти перебільшувати у своїй уяві невдачі, пов'язані з навчанням?

92. Чи подобається тобі швидко говорити?
93. Чи легко тобі утриматися від висловлювання несподіваної думки?
94. Зазвичай ти працюєш неквапливо і повільно?
95. Переживаєш ти через найменші невдачі у навчанні?
96. Ти віддаєш перевагу повільній, спокійній розмова?
97. Чи сильно ти хвилюєшся через помилки, які були допущені при виконанні контрольної роботи?
98. Чи легко тобі виконувати роботу, що вимагає багато часу?
99. Чи легко тобі, не довго думаючи, звернутися з проханням до дорослої людини?
100. Чи турбує тебе почуття невпевненості в собі при спілкуванні з іншими людьми?
101. Чи охоче ти берешся за виконання нових доручень?
102. Втомлюєшся ти, коли говориш швидко?
103. Ти віддаєш перевагу працювати з прохолодою, без особливої напруги?
104. Чи легко тобі займатися одночасно в кількох гуртках?
105. Чи любиш ти подовгу залишатися один?

Обробка

результатів

Перед обробкою необхідно переконатися, що відповіді дані на всі питання. Для підрахунку балів по тій або іншій шкалі використовуються ключі. Спочатку необхідно перекодувати деякі відповіді, зазначені в ключі для даної шкали. Кожний збіг відповіді досліджуваного з ключом оцінюється в один бал. Підрахунок балів проводиться шляхом підсумовування всіх балів по даній шкалі.

При обстеженні великих масивів досліджуваних доцільно поєднувати бланковий метод з комп'ютерною обробкою даних. Отримана сума балів для кожної шкали записується у відповідну графу на бланку. Крім того, в бланку обов'язково фіксується ПП, стать, вік досліджуваного, освіта, рід занять або навчання, а також дата проведення обстеження.

Результати піддослідних, отримали високий бал (7 і більше) за шкалою "К" (контрольні питання на соціальну бажаність), не підлягають розгляду.

Ключ (Дорослий-ОСТ і Дитячий-ОСТ)

Кожне питання відноситься до однієї з 9 шкал. 8 шкал містять по 12 питань, а 9-а шкала (соціальної бажаності відповідей) - 9 питань.

1. Шкала - ергічність

«Так» - питання 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.

«Ні» - питання 27, 83, 103.

2. Шкала - соціальна ергічність

«Так» -11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

«Ні» - 3, 34, 74, 90, 105.

3. Шкала - пластичність

«Так» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

«Ні» - 54, 59.

4. Шкала - соціальна пластичність

«Так» - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

«Ні» -31, 81, 87, 93.

5. Шкала - темп

«Так» - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

«Ні» - 29, 43, 70, 94.

6. Шкала - соціальний темп

«Так» -24, 37, 39, 51, 72, 92.

«Ні» - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

7. Шкала - емоційність

«Так» - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

8. Шкала - соціальна емоційність

«Так» - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

9. Шкала - «К»

«Так» - 32, 52, 89.

«Ні» - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Інтерпретація

результатів

Вважається, що та чи інша властивість темпераменту сильно розвинена у досліджуваного, якщо він одержав по ньому 9 і більше балів; слабо розвинена - якщо по ньому отримано 4 і менше балів. При сумарній кількості балів від 5 до 8 дана властивість темпераменту вважається середньорозвинена.

Висновок про домінуючий тип темперамент людини робиться на основі порівняння показників, отриманих з різних властивостей темпераменту, з даними нижче типовими поєднаннями цих властивостей, відповідними різним типам темпераменту.

Сангвінік - середньорозвинений показник за всіма властивостями темпераменту.

Холерик - високі показники по енергійності, темпу і емоційності при середніх або високих показниках по пластичності.

Флегматик - низькі показники за всіма властивостями темпераменту.

Меланхолік - низькі показники по енергійності, пластичності, темпу при середніх або високих показниках по емоційності.

До чистого типу сангвініка, холерика, флегматика чи меланхоліка людина ставиться тільки при повному збігу ступеня розвиненості його показників з тими, які пов'язані з описаними типами. У всіх інших випадках вважається, що у людини є так званий змішаний тип темпераменту.

Окремо для кожного досліджуваного встановлюються два типи його темпераменту: один, який проявляється в роботі, і інший, який проявляється в спілкуванні з людьми.

- Високе значення (ВЗ) від 9 до 12 балів
- Середнє значення (СЗ) від 4 до 8 балів
- Низьке значення (НЗ) від 0 до 3 балів

Шкали опитувальника

ОСТ містить наступні шкали:

1. Предметна ергічність - включає в себе питання про рівень потреби в освоєнні предметного світу, прагненні до розумової і фізичної праці.

Високі значення - (9-12 балів) за цією шкалою означають високу потребу в освоєнні предметного світу, спрагу діяльності, прагнення до напруженої розумової і фізичної праці, легкість розумового пробудження. Низькі значення - (3-4 бали) означають пасивність, низький рівень тонусу і активації, небажання розумової напруги низьку залученість в процесі діяльності.

2. Соціальна ергічність - містить питання про рівень потреби в соціальних контактах, про прагнення до лідерства.

Високі значення - комунікативна ергічність, потреба в соціальному контакті, спрага освоєння соціальних форм діяльності, прагнення до лідерства, товариськість, прагнення до заняття високого рангу, освоєння світу через комунікацію.

Низькі значення - незначна потреба в соціальних контактах, відхід від соціально-активних форм поведінки, замкнутість, соціальна пасивність.

3. Пластичність - містить питання про ступінь легкості або труднощі перемикавання з одного предмета на інший, швидкість переходу з одних способів мислення на інші.

Високі значення - легкість перемикавання з одного виду діяльності на інший, швидкий перехід з одних форм мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем, прагнення до різноманітності форм предметної

діяльності.

Низькі значення - схильність до монотонної роботи, боязнь і уникнення різноманітних форм поведінки, в'язкість, консервативні форми діяльності.

4. *Соціальна пластичність* - містить питання, спрямовані на з'ясування ступеня легкості або труднощі перемикавання в процесі спілкування від однієї людини до іншої, схильності до різноманітності комунікативних програм.

Високі значення - широкий набір комунікативних програм, автоматичне включення в соціальні зв'язки, легкість вступу в соціальні контакти, легкість перемикавання в процесі спілкування, наявність великої кількості комунікативних заготовок, комунікативна імпульсивність.

Низькі значення - труднощі в підборі форм соціальної взаємодії, низький рівень готовності до вступу в соціальні контакти, прагнення до підтримання монотонних контактів.

5. *Темп або Швидкість* - включає питання про швидкість моторно-рухових актів при виконанні предметної діяльності.

Високі значення - високий темп поведінки, висока швидкість виконання операцій при здійсненні предметної діяльності, моторно-рухова швидкість, висока психічна швидкість при виконанні конкретних завдань.

Низькі значення - сповільненість дій, низька швидкість моторно-рухових операцій.

6. *Соціальний темп* - включає питання, спрямовані на виявлення швидкісних характеристик мовнорухливих актів у процесі спілкування.

Високі значення - мовнорухлива швидкість, швидкість говоріння, високі швидкості і можливості мовленнєвого апарату.

Низькі значення - слабо розвинена мовнорухлива система, мовна повільність, повільна вербалізація.

7. *Емоційність* - включає в себе питання, що оцінюють емоційність, чутливість, чутливість до невдачі в роботі.

Високі значення - висока чутливість до розбіжності між задуманим і очікуваним, планованим і результатами реальної дії, відчуття невпевненості,

тривоги, неповноцінності, високе занепокоєння з приводу роботи, чутливість до невдач, до розбіжності між задуманим, очікуваним, планованим і результатами реальної дії.

Низькі значення - незначне емоційне реагування при невдачах, нечутливість до неуспіху справи, спокій, впевненість у собі.

8. *Соціальна емоційність* - включає питання, що стосуються емоційної чутливості в комунікативній сфері.

Високі значення - висока емоційність у комунікативній сфері, висока чутливість до невдач у спілкуванні.

Низькі значення - низька емоційність у комунікативній сфері, нечутливість до оцінок товаришів, відсутність чутливості до невдач у спілкуванні, впевненість у собі і ситуаціях спілкування.

9. «К» - контрольна шкала (шкала соціальної бажаності відповідей) включає питання на відвертість і щирість висловлювань.

Високі значення - неадекватна оцінка своєї поведінки, бажання виглядати краще, ніж є насправді.

Низькі значення - адекватне сприйняття своєї поведінки.

Тест "Темперамент і соціотипи" (Франція - Хейманс)

Бланк розташування відповідей

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1												Є
2												А
3												В

Питання складається з двох або трьох альтернатив, поряд з якими вказано число, яке відповідає кожному варіанту відповіді. Може статися, що маючи

два варіанти відповіді, ви не зможете віддати перевагу жодному з них - в цьому випадку вкажіть проміжне число, але не зловживайте цим, а краще подовше подумати над питанням.

Питання

I

1. Чи приймаєте ви близько до серця дрібниці, про які знаєте, що вони не мають великого значення, чи трапляється сильно хвилюватися через дрібниці? (9) - або хвилюють тільки серйозні події (1)?
2. Наскільки активно ви проводите ваш вільний час? Ви вчитеся у вечірній час, займаєтеся громадською діяльністю, виготовляєте різні вироби, працюєте з книгами - взагалі любите будь-яку роботу, яку ніхто не змушує робити? (9) - або користуєтеся вільним часом, щоб принести собі задоволення, ні в чому собі не відмовляєте (5) - або полюблюєте нічого не робити, мрієте, а то й просто розважаєтесь (телевізор, радіо...) (1)?
3. Чи часто вами керує ідея віддаленого майбутнього - збирати гроші, збирати матеріали для продуктивної роботи, чи думаєте про віддалені наслідки ваших вчинків (9) - або вас цікавить, головним чином, швидкий, безпосередній результат (1)?

II

1. Ви легко обурюєтеся або надихаєтесь (9) - або спокійно приймаєте речі такими, якими вони є (1)?
2. Чи потрібно вам робити великі тяжкі зусилля, щоб перейти від ідеї до дії (1) - або ви негайно і без утруднень здійснюєте те, що задумали (9)?
3. Чи ретельно ви готуєтеся до справи, розглядаєте різні варіанти (передбачення нещасних випадків, невдач, вивчення маршрутів, уважне екіпірування) (9) - або покладаєтесь на момент натхнення (1)?

III

1. Образливі ви, чи може вас глибоко зачепити критика, глузливе зауваження (9) - або критика та зауваження вас не цікавлять (1)?

2. Чи легко вас бентежать труднощі або завдання, які виявилися занадто нудними (1) - або труднощі стимулюють до діяльності і збуджують ідеї, якщо для їх здійснення потрібно докласти зусилля (9)?

3. Чи є у вас строгі принципи, якими ви намагаєтеся керуватися (9) - або віддаєте перевагу гнучко пристосовуватися до обставин (1)?

IV

1. Чи легко вас може схвилювати несподівана подія? Здрагаєтеся, коли вас раптово кличуть? Чи легко ви червонієте (9) - або вас важко схвилювати, вивести з себе, з рівноваги (1)?

2. Чи любите ви мріяти про минуле, або про майбутнє, або про щось зовсім уявне (1) - або віддаєте перевагу діяти або принаймні, складати точні плани, які реально готують майбутнє (9)?

3. Постійні ви в ваших задумах, чи завжди закінчуєте те, що почали (9) - або часто кидаєте завдання, не закінчивши його (1)?

V

1. Гарячкуєте ви, коли говорите? Підвищуєте голос під час бесіди, відчуваєте потребу до дуже виразних слів? (9) - або говорите не поспішаючи, спокійно, врівноважено (1)?

2. Чи робите ви те, що необхідно зробити негайно, без жодних труднощів (написати лист, залагодити справу) (9) - або ви схильні відкладати «на потім» (1)?

3. Постійні ви у своїх симпатіях (продовжуєте спілкуватись зі знайомими з дитинства, регулярно відвідуєте одних і тих же людей, групи) (9) - або часто міняєте друзів і приятелів, перестаєте без особливих причин відвідувати людей, яких відвідували раніше (1)?

VI

1. Чи приводить вас в зневіру нове завдання або зміна, яке в перспективі має статися з вами (9) - або ви підходите до цієї ситуації зі спокоем (1)?

2. Чи приймаєте ви рішення негайно, навіть у важких випадках (9) - або ви нерішучі і довго вагаєтеся (1)?

3. Після нападу гніву (а якщо ніколи не гніваєтесь, то після того як піддалися зухвалому відношенню) відразу ви примиряєтесь і більше про це не думаєте (1) - або деякий час залишаєтесь в поганому настрої (5) - або важко примиряти (9)?

VII

1. Чи буває так, що ви переходите від збудженого стану до обтяженого, від радості до смутку і навпаки, за дурниць або навіть без видимих причин (9) - або у вас зазвичай рівний настрій (1)?

2. Рухливі ви, непосидючі, жестикулюєте при розмові, ходите взад-вперед навіть за відсутності сильних емоцій (9) - або вас не турбують емоції і ви частіше нерухомі (1)?

3. Чи є у вас суворі звички, якими ви сильно дорожите, може бути, ви прив'язані до регулярного повторення деяких своїх вчинків (9) - або вам вселяє відразу все, що «звичайно» і передбачуваних заздалегідь; сюрприз є для вас істотним задоволенням (1)?

VIII

1. Чи часто ваш розум осаджують сумніви з приводу вчинків, що не мають значення? Чи часто ви зберігаєте в голові абсолютно не потрібну думку, яка не дає вам спокою? (9) - або такий тяжкий стан буває лише у виняткових випадках (1)?

2. Чи вірно, що ви без коливань виробляєте зміну, навіть якщо знаєте, що воно вимагає від вас великих зусиль (9) - або відступаєте перед роботою, яку для цього треба зробити, і вважаєте за краще задовольнитися існуючим станом речей (1)?

3. Чи любите ви порядок, симетрію, регулярність (9) - або порядок здається вам нудним, ви відчуваєте потребу усюди знаходити різноманітність і проявляти фантазію (1)?

IX

1. Чи трапляється вам бути схвильованим до такої міри, що це заважає зробити те, що необхідно (9) - або ніколи не трапляється (1)?

2. Чи зацікавлені ви у виконанні доручення, яке ви даєте вашому співробітнику? Віддавши розпорядження, ви відчуваєте, що вже позбулися піклування (1) - або ви стежите за його виконанням, перевіряючи, чи все робиться так, як треба, і чи робиться до потрібного терміну (9)?

3. Чи здатні ви правильно розподілити свої сили, чи любите складати плани, розклади, програми дії (9) - або починаєте діяти без заздалегідь встановленого плану (1)?

X

1. Чи часто ви відчуваєте себе нещасним (9) - або звичайно задоволені долею, і навіть якщо справи йдуть не так, як хочеться, думаєте більше про необхідні дії, а не про почуття (1)?

2. Що вам більше подобається: дивитися за діями інших, наприклад, спостерігати гру, в яку самі не граєте (1) - або віддаєте перевагу діяти, а не дивитися, оскільки просте споглядання надокучає (9)?

3. Коли ви склали якусь думку, наполегливо ви за неї тримайтеся (9) - або вас легко переконати і спокусити новою ідеєю (1)?

Обробка результатів. Підсумувати бали по горизонталі і записати суму в стовпці XI. Якщо сума балів більше 54, поставте в стовпці XII знак «+», якщо сума балів менше 46, то знак «-».

1 рядок: «Є» - емоційність;

2 рядок: «А» - активність (фізична, вольова, практична);

3 рядок: «В» - вторинність;

Тобто ті, у кого В+, схильні постійно співвідносити свої теперішні дії з минулим досвідом, постійні у своїх симпатіях, доводять до кінця свої задуми, «акумуляують» настрої і довго не можуть розрядитися. «Первинні» (або В-) діють адекватно ситуації, не дуже оглядаючись на свій минулий досвід. Вони живуть в сьогоденні - тут і тепер. Інтуїти швидше визначають себе по цій характеристиці як В +, а сенсорики - як В-. Ці характеристики Є, А, В є вродженими.

Темпераменти складаються з наступних сполучень:

Є	А	В	Темперамент
+	+	+	пристрасний
+	+	-	холерик
+	-	+	сентиментальний меланхолік
-	+	+	флегматик
+	-	-	нервовий
-	+	-	сангвінік
-	-	+	апатико
-	-	-	аморфік

Пристрасна людина дуже емоційна (Є +) і активна (А +), але вторинність (В +) не дає їй «вийти з берегів», направляє його активність в одну сторону, не дає розкидатися.

Холерик не дуже-то турбується про наслідки своїх вчинків (В-), тому відрізняється рішучістю, оптимістичністю (А +). Часто бувають сердечними людьми (Е +), але не завжди мають почуття міри.

Сентиментальні меланхоліки - чутливі, мрійливі (Є +). Вторинність (В +) приводить їх до обережності, до прагнення передбачити далекі наслідки вчинків. Але низька активність (А -), невміння мобілізуватися у важкій ситуації робить їх боязкими і полохливими.

Флегматик - психічно стійкий тип: він активний (А +), добре розраховує наперед свої дії (В +), ініціативний, але при цьому не схильний витратити час на непотрібні, з його точки зору, переживання (Є -); переконати флегматика можна тільки доводами.

Нервовий - з найменшого приводу переживає (Є +), але нічого не робить, щоб подолати важку ситуацію (А -), яку йому не завжди вдається спрогнозувати через (В -).

Сангвінік - добре адаптований, він спокійний (Є -), до конфліктів відноситься швидше як до гри, прагнучи їх подолати (А +). Первинність (В -) робить його відкритим для вирішення будь-яких проблем.

Апатико - здатний виконувати повсякденну роботу, що вимагає певного порядку.

Аморфік готовий будь-яку роботу відкласти на завтра. У його вчинках немає елементарної пунктуальності. (Є +) - етик. (Є -) - логік.

Якщо сума балів з якої-небудь характеристики знаходиться в інтервалі 46 - 54, то тип темпераменту знаходиться в проміжку між відповідними типами темпераменту. (Якщо Є = 72 (Є +), В = 84 (В +), А = 52 (А -), то ваш тип є проміжним між пристрасним і меланхолійним).

II. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ

Характер - це сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, що складається і проявляється в діяльності і спілкуванні, обумовлюючи типові для індивіда способи поведінки і рис характеру, зафіксованих людським досвідом і знайшли позначення в мові надзвичайно велике. Коли кількісна вираженість тієї чи іншої риси характеру досягає граничних величин і виявляється у крайньої межі норми, виникає так звана акцентуація характеру.

Акцентуації розглядаються як крайній варіант норми, в чому полягає їх головна відмінність від психопатій - патологічних розладів особистості.

Люди розрізняються між собою не тільки акцентуованих рис. Навіть не виявляючи рис, що виділяють особистість на тлі середнього рівня, люди все ж несхожі між собою. Мається на увазі ті особливості, які надають людині як так і його індивідуальні риси.

Відмінність людей по індивідуальних рис заздрості не тільки від вроджених якостей, а й від різниці у розвитку, від того, в якій сім'ї виріс, в якій школі вчився, хто за професією, в якому колі обертається.

Так, наприклад, тип службовця, офіцера формується завдяки тому, що певне положення або посада накладають відбиток на спосіб життя. Цьому часто сприяє те, що закладена в людині природою тенденція взаємодії з обраною професією, більше того, людина і певну професію часто обирає саме тому, що вона відповідає його індивідуальним нахилам.

Схильності і спрямованість інтересів людини виходять ззовні. По-різному може бути направлено почуття обов'язку. Багато в чому це залежить від суспільства в якому живе людина. Точно так само орієнтована спрямованість інтересів і схильностей.

Однак не можна говорити про нескінченну безліч індивідуальних рис. У даній ситуації цілком доречний факт, що основні риси, що визначають

індивідуальність і характер людини, дуже численні, але все ж їх число не можна вважати безмежним.

На відміну від звичайних рис акцентуйовані риси не так численні, як варіюючи індивідуальні. Акцентуація дає можливості як соціально позитивних досягнень, так і соціально негативний заряд.

Між нормальними і акцентуйованими особистостями жорсткої межі немає. При несприятливих обставинах застрягаючи особистість може стати незговірливою, що не терпить заперечень сперечальником, але якщо обставини будуть сприяти такій людині, не виключено, що він виявиться невтомним і цілеспрямованим трудівником. Педантична особистість при несприятливих обставинах може захворіти неврозом нав'язливих станів, при сприятливих - з неї вийде зразковий працівник з великим почуттям відповідальності за доручену справу. Демонстративна особистість може розіграти перед нами рентний невроз, за інших обставин вона здатна виділитися видатними творчими досягненнями.

В цілому при негативній картині доцільно всього вбачати психопатію, при позитивній - швидше просто акцентуацію. Подібний підхід у достатній мірі доцільний, оскільки легка (низька) ступінь відхилень пов'язана частіше з позитивними проявами, а висока - з негативними.

Методика визначення акцентуацій характеру (К. Леонгард)

Частина 1

ОПИС

Особистісний опитувальник для визначення типу акцентуації був розроблений Г. Шмішеком (Schmieschek Fragebogen) на основі концепції К. Леонгарда і вперше опублікований в 1970 р. З його допомогою виявляються наступні десять типів акцентуації: гіпертимність, збудливість, емотивність, дистимія (депресивність), невротичність (тривожно-боязка акцентуація), інтроєктивна (афективно-екзальтована) акцентуація, циклотимічна

(афективно-лабільна) акцентуація, застрягаючий (паранойяльна акцентуація), педантизм (ригідна акцентуація) і демонстративність.

У СНД опитувальник Г. Шмішека відомий досить давно (його текст наводиться в кінці цієї статті). Він широко використовується в психодіагностичних дослідженнях, незважаючи на те, що результати його застосування за кордоном виявилися малозадовільними. Так, ставиться під сумнів валідність опитувальника при обстеженні хворих невротиками. Є відомості про те, що сам автор опитувальника неодноразово вказував на проблеми його валідації. У російськомовних роботах, пов'язаних із застосуванням опитувальника Г. Шмішека, нам не вдалося виявити будь-яких даних про його валідність та надійність. Нарешті, не представляється можливим визначення того, яким варіантом перекладу опитувальника скористався той чи інший дослідник, що публікує отримані з його допомогою результати (нами було виявлено п'ять варіантів перекладу, однак є всі підстави вважати, що їх значно більше).

Поряд з існуванням (і використанням!) різних безіменних перекладів, психологи-практики нерідко користуються і різними «ключами», помилки в яких зустрічаються в більшості книг з психологічного тестування. На жаль, треба визнати, що в роботі психологів-практиків все ще зберігається дилетантський підхід до психодіагностичному інструментарію.

Серйозною проблемою є і відсутність нормативних даних для різних вибірок, а пропонований автором опитувальника спосіб нормування шкал не представляється коректним. Справа в тому, що множення «сирого» бала на деякий довільний коефіцієнт (2, 3, 4 або 6, в залежності від числа пунктів) наводить оцінки за різними шкалами до єдиного діапазону значень від 0 до 24. Така вельми штучна стандартизація створює лише ілюзію порівнянності балів за різними шкалами, а вибір кордону значимого відхилення від типового взагалі нічим не обгрунтований. Являє також інтерес питання про те, яка факторна структура опитувальника, чи відповідає вона «ключам»,

розробленим на основі так званої «раціональної» стратегії конструювання психологічного інструментарію.

Можливе застосування опитувальника як індивідуально, так і в групі. Найбільш вдалий варіант застосування опитувальника в групі, але кожен досліджуваний повинен мати перед собою текст опитувальника і аркуш для відповідей. Опитувальник застосовується як для психологічної консультації, так і з метою профвідбору та профорієнтації.

Час відповідей не обмежується.

ІНСТРУКЦІЇ

Варіант 1 (оригінальний)

«Вам будуть запропоновані твердження, що стосуються Вашого характеру. Якщо Ви згодні з твердженням, поряд з його номером поставте знак «+» («так»), якщо ні - знак «-» («ні»). Над питаннями довго не думайте, правильних і неправильних відповідей немає».

Варіант 2

«Вам будуть запропоновані твердження, що стосуються Вашого характеру. Вам необхідно оцінити кожне твердження наступним чином

1 - ні, це зовсім не так;

2 - мабуть, ні;

3 - вірно;

4 - абсолютно вірно.

Над питаннями довго не думайте, правильних і неправильних відповідей немає».

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. У Вас часто веселий і безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?

3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, в бесіді і пр.?
4. Зробивши щось, Ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно до тих пір, поки ще раз не переконаєтеся в тому, що все зроблено правильно?
5. У дитинстві Ви були таким же відчайдушним і сміливим, як всі Ваші однолітки?
6. Чи часто у Вас змінюється настрій від стану байдужості до відрази до життя?
7. Чи є Ви центром уваги в колективі, в компанії?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитеся в такому буркотливому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи здатні Ви захоплюватися, захоплюватися чим-небудь?
11. Заповзятливі Ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образить?
13. М'ягкосердечні Ви?
14. Опускаючи лист у поштову скриньку, чи перевіряєте Ви, проводячи рукою по щілині ящика, що лист повністю впав?
15. Чи прагнете Ви вважатися в числі кращих працівників?
16. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози або при зустрічі з незнайомою собакою, а може, таке відчуття буває і тепер?
17. Чи прагнете Ви у всьому і всюди дотримуватися порядку?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
20. Часто у Вас буває почуття сильного внутрішнього занепокоєння, відчуття можливої біди, неприємності?
21. У Вас часто буває дещо пригнічений настрій?
22. Чи бувало у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?
23. Чи важко Вам всидіти на одному місці?

24. Якщо по відношенню до Вас несправедливо поступили, чи енергійно Ви відстоюєте свої інтереси?
25. Чи можете Ви зарізати курку, вівцю?
26. Чи драгує Вас, якщо вдома завіса або скатертина висять нерівно і Ви відразу ж прагнете поправити їх?
27. У дитинстві Ви боялися залишатися одному в будинку?
28. Часто у Вас безпричинно міняється настрій?
29. Чи завжди Ви прагнете бути достатньо сильним фахівцем у своїй справі?
30. Чи швидко Ви починаєте злитися або впадати в гнів?
31. Чи можете Ви бути зовсім веселим?
32. Чи буває так, що відчуття повного щастя буквально пронизує Вас?
33. Як Ви думаєте, вийшов би з Вас ведучий, конференсьє у концерті, виставі?
34. Ви зазвичай висловлюєте свою думку достатньо відверто і недвозначно?
35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у Вас неприємного відчуття?
36. Чи любите Ви роботу, де необхідна висока особиста відповідальність?
37. Чи схильні Ви захищати тих, по відношенню до яких надійшли, на Ваш погляд, несправедливо?
38. Вам важко, страшно спускатися в темний підвал?
39. Віддасте перевагу Ви роботі, де необхідно діяти швидко, але не потрібно високого її якості?
40. Комунікативна Ви людина?
41. У школі Ви охоче декламували вірші?
42. Чи тікали Ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається Вам життя важким?
44. Чи буває так, що після конфлікту або образи Ви були до того засмучені, що займатися справою здавалося просто нестерпно?
45. Чи можна сказати, що при невдачі Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи робите Ви першим кроки до примирення, якщо Вас хтось образив?

47. Ви дуже любите тварин?
48. Повертаєтеся Ви, щоб переконатися, що залишили будинок або робоче місце в порядку?
49. Чи переслідує Вас неясна думка про те, що з Вами, Вашими близькими може трапитися щось страшне?
50. Чи вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже мінливий?
51. Чи важко Вам доповідати, виступати перед аудиторією?
52. Чи можете Ви вдарити кривдника, якщо він Вас образить?
53. У Вас велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Ви ставитеся до тих, хто при розчаруванні впадає в глибокий відчай?
55. Вам подобається робота, що вимагає енергійної, організаторської діяльності?
56. Наполегливо Чи Ви домагаєтеся наміченої мети, якщо на шляху до неї доводиться долати масу перешкод?
57. Чи може трагічний фільм схвилювати Вас так, що на очах потечуть сльози?
58. Чи часто Вам важко заснути через те, що проблеми попереднього або майбутнього дня весь час крутяться у Вас в голові?
59. У школі Ви іноді підказували своїм товаришам або давали їм списувати?
60. Чи потрібна Вам велика напруга, щоб вночі пройти через кладовище?
61. Ретельно Чи Ви стежите за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі була точно на одному і тому ж місці?
62. Чи буває так, що перед сном у Вас гарний настрій, а вранці Ви встаєте похмурим?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи бувають у Вас головні болі?
65. Ви часто смієтеся?
66. Чи можете Ви бути привітним з тими, кого явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?

68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете назвати себе її другом?
70. Йдучи з дому або лягаючи спати. Ви перевіряєте погашене скрізь світло і чи замкнені двері?
71. Ви дуже полохливі?
72. Чи зміниться Ваш настрій при прийомі алкоголю?
73. Раніше Ви охоче брали участь у гуртках художньої самодіяльності, а може, і зараз берете участь?
74. Ви розцінюєте життя швидше песимістично, ніж радісно?
75. Чи часто Вас тягне помандрувати?
76. Може Чи Ваш настрій змінитися так різко, що стан радості раптом змінюється похмурої пригніченістю?
77. Чи легко Вам вдається підняти настрій підлеглих?
78. Чи довго Ви переживаєте образу?
79. Чи переживаєте Ви довгий час прикрощі інших людей?
80. Часто, будучи школярем Ви переписували сторінки у Вашому зошиті, якщо в ній допускали помарки?
81. Чи ставитеся Ви до людей скоріше з недовірою й обережністю, ніж з довірливістю?
82. Чи часто Ви бачите страшні сни?
83. Чи буває, що Ви остерігаєтеся того, що можете кинутися під колеса потягу, що проходить?
84. У веселій компанії ви зазвичай веселі?
85. Чи здатні Ви відвернутися від важкої проблеми, що вимагає обов'язкового рішення?
86. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєте себе вільніше, якщо приймете алкоголь?
87. У бесіді Ви скупі на слова?
88. Якби Вам необхідно було грати на сцені, Ви змогли б так увійти в роль, що забули б про те, що це тільки гра?

ОБРОБКА

ОРИГІНАЛЬНИЙ ВАРІАНТ

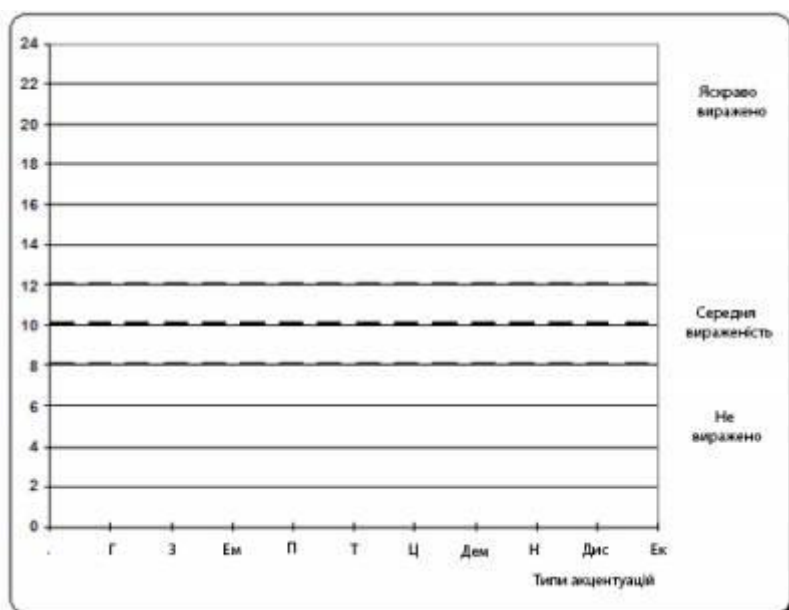
При підрахунку балів на кожній шкалі опитувальника Леонгарда для стандартизації результатів значення кожної шкали множиться на певне число. Це зазначено в ключі до методики. Акцентуйовані особистості не є патологічними. Вони характеризуються виділенням яскравих рис характеру. Оцінювання рівня акцентуйованої вираженості особистості виробляється за ключом таблиці і результати відображаються на графіку.

КЛЮЧ

Якщо відповідь досліджуваного збігається з стоячою в клітці після номера шкали знаком «+» або «-», йому зараховується один бал за даною шкалою. При підрахунку результатів тестування набрана за кожною шкалою сума балів множиться на зазначений коефіцієнт.

№	Код	Шкала	Ключ	Множитель	
				Грубо	Точно
1.	Г-1	Гіпертими	+ («Так»): 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	3	2,5
			- («Ні»): ні		
2.	Г-2	Застрагаючі, ригідні	+ : 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	2	1,67
			- : 12, 46, 59		
3.	Г-3	Емотивні, лабільні	+ : 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79,	3	2,5
			- : 25		
4.	Г-4	Педантичні	+ : 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	2	1,67
			- : 36		

5.	Г-5	Тривожні	+:16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 -:5	3	2,5
6.	Г-6	Циклотимні	+:6, 18, 18, 40, 50, 62, 72, 84 -:ні	3	2,5
7.	Г-7	Демонстративні	+:7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 -:51	2	1,67
8.	Г-8	Неврівноважені, збудливі	+:8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 -:ні	3	2,5
9.	Г-9	Дистимічні	+:9, 21, 43, 75, 87 -:31, 53, 65	3	2,5
10.	Г-10	Екзальтовані	+:10, 32, 54, 76 -:ні	6	6



Максимальний показник по кожному виду акцентуації дорівнює 24 балам. Ознакою акцентуації, тобто сильної виразності даної властивості, вважається показник, що перевищує 12 балів.

Якщо жодна властивість не перевищує показника 12 балів, можна підрахувати середній показник по всіх властивостях і звернути увагу на ті властивості, показник яких вище цього середнього.

МОДИФІКОВАНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ТИПІВ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ПІДЛІТКІВ

(О. Лічко, С. Подмазін)

Інструкція. Кожен із вас хоче знати особливості свого характеру, принаймні, його найбільш яскраві риси. Знання характеру дозволяє керувати собою, краще взаємодіяти з людьми, орієнтуватися на певне коло професій. Адже характер — це основа особистості. Опитувальник допоможе вам визначити тип вашого характеру, його особливості.

Вам роздали аркуші запитань і відповідей. Прочитавши в аркуші запитань кожне твердження, вирішіть: типове, характерне воно для вас, чи навпаки. Якщо так, тоді підкресліть номер цього запитання в аркуші відповідей, а якщо ні, то просто пропустіть цей номер.

Що точнішими і щирішими будуть ваші відповіді, то повніше ви дізнаєтеся про свій характер.

Після того, як ви заповните аркуш відповідей, підрахуйте суму набраних вами балів у кожному рядку (один підкреслений номер — 1 бал). Проставте ці суми наприкінці кожного рядка в аркуші відповідей.

Аркуш запитань

1. У дитинстві я був веселим і невгамовним.
2. У молодших класах я любив школу, але потім вона стала для мене обтяжливою.
3. У дитинстві я був таким, як і зараз: мене легко було засмутити, але легко і заспокоїти, розвеселити.
4. Я часто почуваюся недобре.
5. У дитинстві я був вразливим і помисливим.

6. Я часто побоююся, що з моєю мамою може щось трапитися.
7. Мій настрій поліпшується, коли мене залишають самого.
8. У дитинстві я був примхливим і дратівливим.
9. У дитинстві я любив розмовляти і гратися з дорослими.
10. Вважаю, що найважливіше — попри все, якнайкраще провести будь-який день.
11. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
12. Зазвичай у мене гарний настрій.
13. Тижні гарного фізичного стану змінюються в мене тижнями, коли і фізичний стан, і настрій погані.
14. Я легко переходжу від радості до смутку і навпаки.
15. Я часто млявий, нездужаю.
16. До спиртного я відчуваю відразу.
17. Уникаю вживати спиртне через поганий фізичний стан і головний біль.
18. Мої батьки не розуміють мене й іноді здаються чужими.
19. Я ставлюся обережно до незнайомих людей і мимоволі побоююся зла з їхнього боку.
20. Я не бачу в собі великих вад.
21. Від нотацій мені хочеться утекти подалі, але якщо не вдається, мовчки слухаю, думаю про інше.
22. Всі мої навички гарні й потрібні.
23. Мій настрій не змінюється з незначних причин.
24. Я часто прокидаюся з думкою про те, що сьогодні має бути зроблено.
25. Я дуже люблю своїх батьків, прихильний до них, але, буває, дуже ображаюся і навіть сварюся з ними.
26. Періодами я почуваюся бадьорим, періодами — розбитим.
27. Нерідко я соромлюся їсти при сторонніх.
28. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то я буду наполеонівські плани, то все здається, мені безнадійним.
29. Я люблю займатися чимось цікавим на самоті.
30. Майже не буває, щоб незнайома людина одразу викликала в мене симпатію.
31. Люблю одяг модний і незвичний, що притягує погляди.
32. Найбільше люблю добре поїсти і відпочити.
33. Я дуже врівноважений, ніколи не дратуюсь і ні на кого не гніваюсь.
34. Я легко сходжуся з людьми у будь-якій обстановці.
35. Я погано витримую голод — швидко слабшаю.
36. Самотність я витримую легко, якщо вона не пов'язана з прикрощами.
37. У мене часто буває поганий, неспокійний сон.

38. Моя сором'язливість заважає мені потоваришувати з тими, з ким мені хотілося б.

39. Я часто тривожуся через різноманітні неприємності, що можуть статися у майбутньому, хоча приводу для цього немає.

40. Свої невдачі я переживаю сам і ні в кого не прошу допомоги.

41. Сильно переймаюся через зауваження й оцінки, що мене не задовольняють.

42. Зазвичай я вільно почуваюся з новими, незнайомими однолітками, у новому класі, таборі праці й відпочинку.

43. Як правило, я не готую уроків.

44. Я завжди говорю дорослим тільки правду.

45. Пригоди і ризик мене приваблюють.

46. До знайомих людей я швидко звикаю, незнайомі можуть мене дратувати.

47. Мій настрій прямо залежить від шкільних і домашніх справ.

48. Я часто стомлююся до кінця дня, до того ж так, що здається — не залишилося сил.

49. Я соромлюся незнайомих людей і боюся заговорити першим.

50. Я багато разів перевіряю, чи немає помилок у моїй роботі.

51. Мої приятелі помилково вважають, нібито я не хочу з ними дружити.

52. Іноді бувають дні, коли я без причини на всіх гніваюся.

53. Я можу сказати про себе, що маю гарну уяву.

54. Якщо вчитель не контролює мене на уроці, я майже завжди займаюся чимось стороннім.

55. Мої батьки ніколи не дратують мене своєю поведінкою.

56. Я можу легко організувати однолітків для роботи, ігор, розваг.

57. Я можу випереджати інших у міркуваннях, але не в діях.

58. Буває, що я сильно радію, а потім сильно засмучуюся.

59. Іноді я стаю примхливим і дратівливим, а незабаром шкодую про це.

60. Я надмірно вразливий і помисливий.

61. Я люблю бути першим там, де мене люблять, боротися ж за першість не люблю.

62. Я майже не буваю цілком відвертим як із приятелями, так і з рідними.

63. Розгнівавшись, я можу почати кричати, розмахувати руками, а іноді й битися.

64. Мені часто здається, що я, якщо захочу, зможу стати актором.

65. Мені здається, що тривожитися про майбутнє марно — все саме собою влаштується.

66. Я завжди справедливий у стосунках з учителями, батьками, друзями.

67. Я переконаний, що всі мої плани і бажання колись здійсняться.

68. Іноді бувають такі дні, що життя мені здається складнішим, аніж є насправді.

69. Досить часто мій настрій позначається на моїх вчинках.

70. Мені здається, що в мене багато вад і недоліків.

71. Мені буває важко, коли я згадую про свої маленькі помилки.

72. Часто всілякі міркування заважають мені довести почату справу до кінця.

73. Я можу вислухати критику і заперечення, але намагаюся все зробити по-своєму.

74. Іноді я можу так розлюститися на кривдника, що мені важко втриматися, щоб одразу не побити його.

75. Я практично ніколи не відчуваю сорому і не буваю сором'язливим.

76. Не відчуваю потягу до занять спортом або фізкультурою.

77. Я ніколи не говорю про інших погано.

78. Люблю всілякі пригоди, охоче йду на ризик.

79. Іноді мій настрій залежить від погоди.

80. Нове мені приємне, якщо обіцяє щось гарне.

81. Життя здається мені дуже важким.

82. Я часто відчуваю острах перед вчителями і керівництвом школи.

83. Закінчивши роботу, я довго хвилююся, що міг зробити щось неправильно.

84. Мені здається, що інші мене не розуміють.

85. Я часто засмучуюся через те, що, розсердившись, наговорив зайвого.

86. Я завжди зумію знайти вихід із будь-якої ситуації.

87. Люблю замість шкільних занять сходити в кіно або просто прогуляти уроки.

88. Я ніколи не брав удома нічого без дозволу.

89. При невдачі я можу посміятися із себе.

90. У мене бувають періоди підйому, захопленя, ентузіазму, а потім може наступити спад, апатія до усього.

91. Якщо мені щось не вдається, я можу впасти у розпач і втратити надію.

92. Заперечення і критика мене дуже засмучують, якщо вони різкі і грубі за формою, навіть коли стосуються дрібниць.

93. Іноді я можу розплакатися, якщо читаю сумну книжку або дивлюся сумний фільм.

94. Я часто сумніваюся у слушності своїх вчинків і рішень.

95. Часто в мене виникає почуття, що я виявився непотрібним, зайвим.

96. Зіштовхнувшись із кривою, я обурююся і одразу ж виступаю проти неї.

97. Мені подобається бути в центрі уваги, наприклад, розповідати різні смішні історії.

98. Вважаю, що найкраще провести час — це нічого не робити, просто відпочивати.

99. Я ніколи не спізнююся у школу чи ще кудись.

100. Мені неприємно залишатися довго на одному місці.

101. Іноді я так засмучуюся через сварку з учителем або однолітками, що не можу йти до школи.

102. Я не вмю командувати іншими людьми.

103. Іноді мені здається, що я важко і небезпечно хворий.

104. Не люблю всіляких небезпечних і ризикованих пригод.

105. У мене часто виникає бажання перевірити ще раз роботу, яку я щойно виконав.

106. Я боюся, що у майбутньому можу залишитися самотнім.

107. Я охоче вислуховую настанови, які стосуються мого здоров'я.

108. Я завжди висловлюю свою думку, коли щось обговорюється в класі.

109. Вважаю, що ніколи не треба відриватися від колективу.

110. Питання, пов'язані зі статтю і любов'ю, мене зовсім не цікавлять.

111. Завжди вважав, що задля цікавої, привабливої справи усіма правилами можна знехтувати.

112. Мені іноді бувають неприємні свята.

113. Життя навчило мене не бути занадто відвертим, навіть із друзями.

114. Я їм мало, іноді довго не їм узагалі нічого.

115. Я дуже люблю насолоджуватися красою природи.

116. Ідучи з будинку, лягаючи спати, я завжди перевіряю, чи вимкнені газ, електроприлади, чи замкнені двері.

117. Мене приваблює тільки те нове, що відповідає моїм принципам та інтересам.

118. Якщо в моїх невдачах хтось винний, я не залишаю його без покарання.

119. Якщо я когось не шаную, мені вдається поводитися з ним так, що він цього не помічає.

120. Найкраще проводити час у різноманітних розвагах.

121. Мені подобаються всі шкільні предмети.

122. Я часто буваю ватажком в іграх.

123. Я легко витримую біль і фізичні страждання.

124. Я завжди намагаюся стримуватися, коли мене критикують або коли мені заперечують.

125. Я занадто недовірливий, тривожуся через будь-що, особливо через своє здоров'я.

126. Я рідко буваю безтурботним і веселим.

127. Я часто загадую собі різноманітні прикмети і намагаюся їх дотримуватися, щоб усе було добре.

128. Я не прагну брати участь у житті школи і класу.

129. Іноді я роблю швидкі, необдумані вчинки, про які потім шкодую.

130. Не люблю заздалегідь розраховувати усі витрати, легко беру в борг, навіть якщо знаю, що до обіцяного терміну віддати гроші буде важко.

131. Навчання мене обтяжує, і якби не примушували, я б узагалі не вчився.

132. У мене ніколи не було таких думок, які потрібно було б приховувати від інших.

133. У мене часто буває настільки гарний настрій, що запитують, чому я такий веселий.

134. Іноді в мене настрої буває настільки поганим, що я починаю думати про смерть.

135. Найменші прикрощі занадто засмучують мене.

136. Я швидко втомлююся на уроках і стаю розгубленим.

137. Іноді я дивуюся грубості і невихованості хлопців.

138. Вчителі вважають мене акуратним і стараним.

139. Часто мені приємніше розмірковувати наодинці, ніж проводити час у гучній компанії.

140. Мені подобається, коли мені підпорядковуються.

141. Я міг би вчитися значно краще, але наші вчителі і школа не сприяють цьому.

142. Не люблю займатися справою, яка потребує зусиль і терпіння.

143. Я ніколи нікому не бажав поганого.

Примітка. В аркуші відповідей (див. таблицю, у правому крайньому стовпчику) МЧД — мінімальне діагностичне число, досягнення або переважання якого означає наявність акцентуації. Позначення типів акцентуацій характеру (ТА):

Г — гіпертимний;

Ц — циклоїдний;

Л — лабільний;

А — астено-невротичний;

С — сензитивний;

Т — тривожно-педантичний;

І — інтровертований;

З — збудливий;

Д — демонстративний;

Н — нестійкий;

К — контрольний бал, перевищення якого робить результати тестування менш достовірними.

Таблиця

ТА	Номер твердження													Сума балів	МЧД
	1	12	23	34	45	56	67	78	89	100	111	122	133		
Г	1	12	23	34	45	56	67	78	89	100	111	122	133		10
Ц	2	13	24	35	46	57	68	79	90	101	112	123	134		8
Л	3	14	25	36	47	58	69	80	91	102	113	124	135		9
А	4	15	26	37	48	59	70	81	92	103	114	125	136		8
С	5	16	27	38	49	60	71	82	93	104	115	126	137		8
Т	6	17	28	39	50	61	72	83	94	105	116	127	138		9
І	7	18	29	40	51	62	73	84	95	106	117	128	139		9
З	8	19	30	41	52	63	74	85	96	107	118	129	140		9
Д	9	20	31	42	53	64	75	86	97	108	119	130	141		9
Н	10	21	32	43	54	65	76	87	98	109	120	131	142		10
К	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	121	132	143		4

Стисла характеристика акцентуацій характеру

Гіпертимний тип. Для представників цього типу характерна висока контактність, балакучість, жвава жестикуляція, постійно гарний настрій, що лише зрідка затьмарюється спалахами агресії у відповідь на протидію оточення.

Часто виявляють ініціативність й оптимістичність, жагу до діяльності, спілкування, вражень і розваг, тенденцію до лідерства, що звичайно підкріплюється наявністю організаторських здібностей.

Найкращий спосіб поведінки з гіпертимом — включення його у цікаву і доступну для нього діяльність, краще — з відтінком лідерства: фізорг, бригадир, лаборант, староста тощо — з огляду на його інтелектуальні здібності, схильності.

Для адекватного розвитку характеру гіпертима небажані як умови бездоглядності, так і жорсткий контроль, проти якого вони зазвичай виявляють бурхливий протест.

Гіпертими можуть активно допомагати вчителю, бути лідерами у шкільних колективах, організаторами потрібних, корисних справ. їм імпонує, коли педагог ставиться до них доброзичливо, з повагою.

У дорослішому віці гіпертима зазвичай цікавить робота, пов'язана з постійним спілкуванням — служба побуту, організаторська діяльність, менеджмент, економіка, бізнес, спорт тощо. Проте вони схильні до зміни професії і місця роботи. Як правило, суїцидальні тенденції їм не властиві.

Циклоїдний тип. Цей тип акцентуацій характеру найчастіше спостерігається у старшому підлітковому та юнацькому віці. Йому притаманне періодичне (від кількох тижнів до кількох місяців) коливання настрою і життєвого тону. Так, у період підйому циклоїдним підліткам властиві риси гіпертимного типу, а потім настає період спаду настрою, різко знижується контактність, підліток стає небагатослівним, песимістичним, сумним, може на кілька днів впасти у субдепресію.

Циклоїди дуже вразливі до докорінної зміни життєвих стереотипів, постійного місця проживання і навчання, втрати друзів і близьких. Невдачі й дорікання оточення можуть поглибити субдепресивний стан, викликати гостру афективну реакцію та навіть спроби самогубства.

У подібній ситуації циклоїдному підлітку допоможе практичний психолог, якому підліток за власним бажанням може «розкрити душу» і в процесі бесіди полегшити свої сумні переживання. Через це психологи повинні добре знати «своїх» цик-лоїдів, спостерігати за ними і вчасно, у фазі субдепресії, надавати необхідну допомогу. Напружене навчання може призвести до перевтоми і виснаження, тому для циклоїдів обов'язковим є дотримання режиму навчальної праці, добре організований сон, налагоджений відпочинок. Відповідно до цього їм краще обирати профілі навчання і види професій, які не пов'язані з трудовим і соціальним перенапруженням.

Лабільний тип. Провідна риса представників цього типу — мінливість настрою, коли він змінюється занадто вже круто, а приводи для цього незначні. Часті зміни настрою поєднуються зі значною глибиною переживань, від чого залежать і самопочуття, й апетит, і працездатність, і бажання побути на самоті або, навпаки, поринути в гучну компанію. Ставлення до оточення або різко оптимістичне, або навпаки, песимістичне чи навіть відчужене. Такі підлітки дуже гостро, болісно переживають відторгнення емоційно значущих осіб, втрату близьких, вимушену розлуку з ними тощо.

Для покращення стосунків із лабільним підлітком або молодою людиною педагог має уникати покарань, діяти винятково добротою і ласкою. При виборі та опануванні профільного чи професійного навчання такі підлітки повинні надавати перевагу колективам і керівникам з рисами уважних, доброзичливих, толерантних особистостей, їм протипоказані

управлінський, економічний, політичний напрямки професійної підготовки. При дотриманні цих умов можна мінімізувати появу в них суїцидального ризику.

Астено-невротичний тип. Представникам астено-невротичного типу властива підвищена психічна і фізична стомлюваність, дратівливість, схильність до іпохондричності. Так, стомлюваність переважно виявляється при розумових заняттях, в обстановці спортивних змагань тощо, тоді як помірні фізичні навантаження переносяться краще.

Позиція педагога і психолога щодо астено-невротика має ґрунтуватися на терпінні і щирому співчутті. Він повинен не акцентувати увагу на більшості промахів і невдач підлітка, якщо вони виникають на фоні виснаження, а, навпаки, зосередитися на його успіхах. Слід пам'ятати, що астено-невротики болісно реагують на будь-чий жарти про них. Педагогу і психологу необхідно з'ясувати, чи не пов'язана астенізація з фізичними причинами (тривала перевтома, хронічна хвороба тощо). Зрозуміло, що при виборі профілю навчання і професії потрібно бути обережним, щоб не погіршити ситуацію. Тому варто уникати Напружених, енерговитратних, стресогенних профілів і професій — це зменшить суїцидальні нахили.

Сензитивний тип. Цей тип акцентуації складається досить пізно, у 16—19 років. Його головні риси — надзвичайно висока вразливість, до якої додається різко виражене почуття власної неповноцінності.

Для сензитивів властива низька контактність, вони альтруїстичні, співчутливі, віддають перевагу вузькому колу друзів, рідко конфліктують, у стосунках з іншими, зазвичай, займають пасивну позицію, образи тримають у собі, вміють радіти чужим досягненням, проте висока чутливість межує зі слізливістю, що може спровокувати напади на них невихованих або дратівливих людей. До опіки старших сензитиви ставляться терпимо, підпорядковуються їй, часто вважаються «домашніми дітьми».

У них рано формуються високі моральні й етичні вимоги до себе та оточення, тому однолітки нерідко жахають їх своєю грубістю, жорстокістю, цинічністю. У собі вони також знаходять багато хиб, які, в основному, пов'язують зі слабкістю волі.

Почуття власної неповноцінності у сензитивних підлітків спричиняє в деяких випадках так звану реакцію гіперкомпенсації, коли вони шукають самоствердження саме там, де відчувають своє слабе місце. Так, боязкі і сором'язливі дівчата намагаються показати свою веселість і товариськість, а хлопці надягають на себе маску безцеремонності і зарозумілості, демонструють невластиву для них енергійність і волю.

Педагогу потрібно встановлювати з такими підлітками довірчий контакт і бути з цими дітьми, які схильні до самопокарань і самозневаги, лагідними, доброзичливими, співчутливими, враховувати, що для них найнестерпнішими є ситуації, де вони стають об'єктом глузувань або підозри в непорядних учинках, коли їх піддають несправедливим обвинуваченням тощо. Не можна забувати, що це може штовхнути такого підлітка на гостру афективну реакцію, конфлікт, спровокувати депресію або навіть спробу самогубства. У виборі та опануванні профільного чи професійного навчання такі підлітки потребують окремої індивідуальної допомоги, з огляду на гостроту обмежень акцентуацій характеру цього типу. В деяких випадках для них підходить соціономічний профіль і професії, пов'язані з наданням допомоги людям.

Тривожно-педантичний тип. Для підлітків із цим типом акцентуацій найбільш властиві нерішучість і схильність до зарозумілості, тривожна помисливість і любов до самоаналізу та, нарешті, легкість виникнення нав'язливих страхів, побоювань, неприйнятних з їхньої точки зору дій, думок, уявлень.

Як правило, страхи і побоювання тривожно-педантичних підлітків звернені до можливого майбутнього: хоч би не трапилося чогось жахливого і непоправного, хоч би не відбулося непередбаченого нещастя з ним самим та з тими близькими, до яких він виявляє прихильність.

Для них психологічним захистом від постійної тривоги за майбутнє стають спеціально придумані прикмети і ритуали, жести, заклинання, певні поведінкові комплекси тощо. Іншою формою захисту буває особливий формалізм і педантизм у діях. Нерішучість таких підлітків часто призводить до гіпер-компенсації: несподіваної самовпевненості, безапеляційності у судженнях, перебільшеної рішучості і раптовості дій саме в тих ситуаціях, коли потрібні обачність і обережність. Тому невдача, яка можлива після цього, ще більше посилює нерішучість і сумніви. У зв'язку з цим недоцільно доручати їм справи, що потребують спілкування й ініціативи.

Тривожно-педантичним підліткам невластива схильність до порушень правил, законів, норм поведінки, паління, вживання алкоголю, сексуальних експериментів, суїцидів тощо. Ці тенденції цілком витісняються нав'язливістю, розмірковуванням, самоаналізом.

Для компенсації рис цього типу акцентуацій рекомендується, насамперед, постійно дотримуватися оптимістичного стилю спілкування з підлітком, уникати методів покарання і залякування, ширше практикувати заохочення і підтримку проявів активності і самостійності, близьким та вчителям — виявляти доброзичливість. Непорозуміння (дисциплінарні,

навчальні тощо) із тривожно-педантичними підлітками доцільно знімати через їхнє конструктивне розв'язання та формування позитивних життєвих перспектив, зокрема і професійних. Зрозуміло, що вказані риси цього типу акцентуацій незамінні в тих «камерних», індивідуальних професіях, що потребують сумлінності, акуратності, точності — у науковій, економічній сфері тощо.

Інтровертований тип. Істотними рисами представників цього типу є замкненість, відгородженість від навколишнього світу, нездатність або небажання встановлювати контакти, знижена потреба у спілкуванні. Для нього притаманне також поєднання протилежних рис особистості — холодності і витонченої чутливості, упертості і гнучкості, сторожкості і легковір'я, апатичної бездіяльності і цілеспрямованості, замкненості й раптової, несподіваної настирливості, сором'язливості й безтактності, надмірно сильних прагнень і невмотивованих антипатій, раціональних міркувань і нелогічних учинків, багатство внутрішнього світу і безбарвність його зовнішніх проявів. Їхні вчинки можуть здаватися жорстокими, але вони пов'язані із невмінням «вслухатися» у страждання інших. Такі діти часто здаються незрозумілими не тільки одноліткам, але і педагогам та власним батькам. У них дуже важко виявити суїцидальні наміри, тому з ними слід бути обережними.

У житті інтровертованих акцентуантів значне місце займають захоплення, які, зазвичай, сталі. Найчастіше це читання, моделювання, конструювання, колекціонування тощо.

Такий підліток у ситуаціях, що суперечать його внутрішнім принципам, може послідовно і стійко відстоювати свою позицію. Відгородженість інтровертів від світу ускладнює їхню соціалізацію, корекцію моральних та інтелектуальних установок, які можуть бути дуже своєрідними і не завжди відповідати узвичаєним нормам. Риса інтровертованості посиляться, якщо такого підлітка намагаються виховувати надмірним контролем, опікою і покараннями. При виборі та опануванні загальноосвітнього і профільного навчання вони виявляють надмірну самостійність, незалежність, через що надати їм допомогу важче. Проте від них можна очікувати несподіваних інтелектуальних успіхів у природничих, гуманітарних, зокрема, психологічних, історичних науках.

Збудливий тип. Представникам цього типу акцентуацій властиві схильність до зниженого настрою з дратівливістю, озлобленістю, похмурістю, схильністю до агресії, що тісно пов'язана з афективною вибуховістю, а також напруженістю сфери інстинктів, що сягає в окремих

випадках аномалії потягів. Інтелектуальна сфера характеризується поважністю, інертністю, що відбивається на усій психіці.

Збудливим підліткам притаманні важкі афективні розрядки, негативні емоційні стани. У цих станах вони начебто самі шукають привід для скандалу. Афект може бути викликаний і тими конфліктами, що легко виникають у збудливих підлітків унаслідок їхнього владоловства, а через це — прагнення до домінування над ровесниками, жорстокості і самозакоханості.

У стосунках зі збудливими акцентуатами слід використовувати підкреслено доброзичливий тон (але у жодному разі не запопадливий!), також — постійно спостерігати за їхньою поведінкою на уроках, перервах і в ненавчальній діяльності. Педагог має бути постійно готовий до захисту від тиранії збудливого підлітка, до своєчасного попередження і погашення його деспотизму (адже на шляху до влади у колективі він може вдаватися до морального придушення однокласників). Йому, зазвичай, рідко властиві суїцидальні тенденції.

Як засіб корекції поведінки збудливих підлітків може бути застосована апеляція до їхньої свідомості, аналіз і оцінка їхньої поведінки у процесі індивідуальної бесіди, але без банальностей, що має завершуватися усним, а іноді й письмовим компромісним договором.

Слід прагнути, аби у процесі бесіди учень грав активну роль, учився говорити про свої відчуття, переживання, проблеми, інакше бідність самоаналізу та нездатність чітко й аргументовано висловлювати свою думку може спровокувати афективні спалахи і навіть конфліктні ситуації.

Педагог має вміти використовувати всі засоби попередження агресивної реакції збудливих — довірливу, інтимну інтонацію, лагідний дотик, легкий гумор, який жодним чином не зачіпає самолюбства підлітка.

Демонстративний тип. Представники цього типу, як правило, виявляють безмежний егоцентризм, невситиму жагу уваги, замилювання, подиву, шанування, співчуття до своєї особи. Вони готові навіть до обурення або ненависті оточення, але тільки не до байдужості, не до непоміченості.

Ставлення до навчання демонстративних підлітків залежить від того, наскільки воно сприяє виконанню їхньої основної установки — досягти визнання. І якщо демонстративному підлітку з тих або інших причин не вдається виділитися, він використовує певні засоби привертання уваги до себе: браваду, відхилення у поведінці, навіть демонстративний суїцид тощо. У таких випадках погіршується успішність навчання, з'являється повна байдужість до нього.

Демонстративні підлітки часто заважають учителям на уроках своєю балакучістю, постійними відволіканнями, жартами тощо.

У цих ситуаціях педагог може застосувати такий прийом. Спочатку він має піти назустріч потребі демонстративного підлітка у підвищеній увазі до нього: часто хвалити, робити нейтральні зауваження, звертати на нього свій погляд, підходити, дивитися в зошит тощо. Внаслідок цього підліток, як правило, одразу ж починає поводитися краще, зростає продуктивність його навчальної праці.

Якщо позитивні результати першого етапу закріпилися, на другому етапі вчитель має звертати увагу на демонстративного підлітка тільки в тих випадках, коли його поведінка відповідає очікуванням педагога, підкріплюючи тим самим його позитивні прояви.

На третьому етапі, коли позитивні тенденції у поведінці демонстративного підлітка остаточно закріплюються, педагог переходить до переривчастої схеми підкріплення, тобто звертає увагу лише на прояви позитивної поведінки і поступово збільшує при цьому інтервали між окремими підкріпленнями. Внаслідок постійного підкріплення поведінки і гальмування проявів демонстративної акцентуації остання поступово вгасає, і підліток значною мірою позбувається її.

Для модифікації поведінки демонстративного підлітка корисні систематичні індивідуальні бесіди з ним — для формування в нього розуміння того, що найбільш надійним, стійким засобом привертання уваги до себе, поваги і турботи оточення є корисна діяльність. Це різноманітні класні й загальношкільні заходи, драматичний гурток, виставки, конкурси, олімпіади тощо, в межах яких демонстративні підлітки отримують нагоду дійсно блискуче проявитися, використовуючи свої, часто неабиякі, здібності.

В іншому випадку демонстративний підліток, не розвинувши в собі корисних, престижних здібностей і вмінь, частіше за все може стати важким у спілкуванні істероїдом, симулянтом, мізантропом. Отже, при адекватній допомозі педагогів і психологів, демонстративно акцентований підліток може добре проявити себе в акторській професії та інших публічних видах професійної діяльності, що пов'язані з самовираженням та визнанням.

Нестійкий тип. Домінантною рисою представників цього типу є патологічно слабка воля, яка виявляється у навчанні, праці, виконанні обов'язків, досягненні цілей, які ставлять перед ними рідні, старші, товариші. Нестійкі підлітки зазвичай не виявляють особливої наполегливості, вони плывуть за течією, приєднуючись до активніших, ініціативніших однолітків. У них відсутня складна мотивація вчинків, вони не можуть гальмувати своїх

потягів повною мірою, утримуватися від задоволення раптового бажання тощо.

На тлі безвольності нестійким підліткам властива підвищена сугестивність і, за певних умов, навіть цілеспрямована кримінальність. Соціальна поведінка нестійких більше залежить від впливу оточення, ніж від них самих, тому їм не притаманні «власні» суїцидальні тенденції, якщо вони і з'являються, то нав'язані іншими людьми.

Для правильної поведінки з такими дітьми надзвичайно важливо повністю контролювати їхню поведінку, насамперед, навчальну, пред'являти їм систему розумно організованих вимог, перевіряти результативність навчання, спільної праці, наповнювати їхнє дозвілля гуртковими заняттями тощо.

Важливо, щоб режимні моменти поєднувалися із щирою зацікавленістю педагогів і батьків в успіхах учнів, з позитивними емоційними контактами. Важливо, хоч як це важко, пробудити в підлітка інтерес, повагу до своєї особистості, до власних позитивних рис, до свого майбутнього. В таких умовах, з якими нестійкі діти легко погоджуються, вони можуть тривалий час утримуватися від порушень у поведінці і непогано вчитися. Проте, тільки-но контроль слабшає, нестійкий підліток може втекти у «підходящу компанію». Умови бездоглядності, конформність старших відкривають такому підлітку перспективи ледарювання і неробства. Зрозуміло, що при професійному самовизначенні такі школярі потребують неабиякої допомоги педагогів, психологів, батьків.

У тих заняттях, до яких вдається їх залучити, важливими є ситуація підпорядкованості позитивному лідеру, керівнику, який має усвідомлювати і адекватно використовувати цю особливість нестійких.

Отже, у більшості старшокласників є акцентуації, що ускладнює організацію їхньої поведінки і навчання, потребує значної психолого-педагогічної роботи для гармонізації юної особистості, яка є необхідною передумовою її правильного особистісного і професійного самовизначення. Це є неперервний процес, для якого важлива цілеспрямована діяльність самих дітей та їхніх помічників — батьків, вчителів, психологів — з подолання дисгармоній і зменшення ризику суїциду.

Суїцидальні тенденції у представників деяких типів акцентуацій мають своє специфічне походження і перебіг. Знаючи про це, можна запобігати їхньому переростанню у суїцидальні наміри і поведінку.

III. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОГЕОМЕТРИЧНИЙ ТЕСТ С.ДЕЛІНГЕР

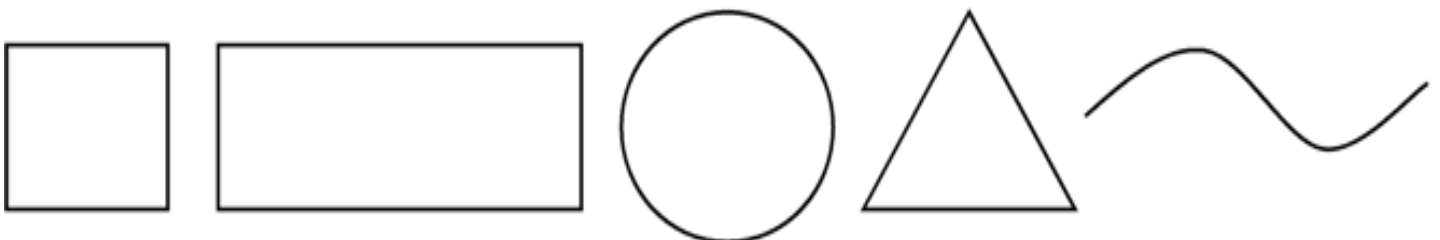
Психогеометрія – цікава практична система дослідження особистості. Вона створена і широко застосовується в США. Її автор – фахівець з підготовки управлінських кадрів. За деякими даними ефективність правильно виконаного тесту досягає 85 %.

Цей тест дозволяє:

- миттєво визначити тип Вашої особи і особи, що Вас цікавить;
- дати докладну характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини звичайною, зрозумілою мовою;
- спрогнозувати поведінку кожного типу особистості;
- визначити рівень вашої психологічної сумісності з певними типами людей.

Цей тест посилює і дозволяє частково усвідомити наше підсвідоме, інтуїтивне “відчуття” інших людей. Тому, виконуючи його, намагайтеся дослухатися до своєї інтуїції і, по можливості, “відключити” раціональну логіку, логічну частину нашого “Я”.

Інструкція: Виберіть із п'яти фігур ту, стосовно якої ви можете сказати: це – Я. Спробуйте відчутти свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



Коротка психологічна характеристика основних “форм” особистості.

Фігура, що опинилася на першому місці, – це Ваша основна фігура чи суб'єктивна форма. Вона дозволяє визначити Ваші основні, домінуючі риси характеру чи особливості поведінки. Риси фігур, які Ви обрали наступними, – це риси, які Ви демонструєте тим рідше, чим далі від першої знаходиться та чи інша фігура. Остання, п'ята фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою викликає у Вас найбільші труднощі.

Може статися, що жодна фігура Вам, чи іншій людині, не підходить. Тоді людину можна описати комбінацією з двох або навіть трьох форм.

Нарешті, може статися, що Вам важко вловити інтуїтивне відчуття форми себе чи іншої людини. Тоді почніть з характеристик, що наведені для п'яти форм, намагайтеся використати їх для розуміння людей даного типу та прогнозу їх поведінки і поступово тренуйте в собі відчуття геометричної форми цих людей.

Квадрат. Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи, – це те, чим відомі істинні “люди-квадрати”. Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх висококласними спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомна потреба в інформації та колекціонування найнеймовірніших відомостей.

“Люди-квадрати” скоріше “вираховують” результат, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості сприяють тому, що “квадрати” можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами. Звичайно, всі названі чесноти “людей-квадратів” мирно співіснують зі слабкими місцями.

Трикутник. Ця форма символізує лідерство, і багато “трикутників” відчувають у цьому своє призначення: “Народжені, щоб бути лідерами”. Найхарактернішою особливістю “людей-трикутників” є здатність

концентруватися на головній меті. Вони – енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх.

“Люди-трикутники” дуже впевнені в собі, хочуть постійно відчувати свою правоту. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. “Трикутник” – це установка на перемогу.

Із “Трикутників” виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони і прагнуть. І допомагає їм у цьому ще одна якість – майстерність “політичної інтриги”. Взагалі, “Трикутники” дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують все і всіх обертатися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

Прямокутник. Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть у даний час, а тому перебувають у пошуках кращого становища.

Найбільш характерні риси “Прямокутників” – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Тим не менш, як і у всіх людей, у “Прямокутників” виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотним боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому “Прямокутниками” легко маніпулювати.

Якщо ви дійсно маєте “прямокутну форму”, будьте обережні! І пам’ятайте, що “прямокутність” – це лише стадія. Вона мине – і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку та збагатитесь набутим досвідом.

Коло. “Люди-кола” – це найкращі комунікатори серед п’яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Їм характерна висока чутливість, розвинута емпатійність – здатність співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. “Людина-коло” відчуває чужу радість і відчуває чужий біль, як свій власний. “Люди-кола” відмінно “бачать” людей і в одну мить можуть розпізнати облудника та брехуна. Вони “вболівають” за свій колектив і високопопулярні серед колег

по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу.

По-перше, “Люди-кола”, через їх спрямованість скоріше на людей, ніж на справу, надто намагаються догодити кожному. По-друге, “Кола” не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися підтримкою.

Можна сказати, що “Кола” – природжені психологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, “Людям-колам” не вистачає організаторських навичок.

Зигзаг (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п’яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви, скоріше за все, істинний “право-півкульний” мислитель, вільнодумуюча людина.

“Зигзаги” схильні бачити світ постійно змінним. Тому для них немає нічого більш нудного, ніж речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції; люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

“Зигзаги” просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях, їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці.

“Зигзаг” – найзбудливіша з усіх п’яти фігур. При цьому “людині-зигзагу” не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої ідеї в життя.

Тест Кеттелла (16 RF-опитувальник)

Даний тест універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Він містить 105 запитань. Час дослідження коливається від 20 до 50 хвилин. Методика може застосовуватися як у групі, так і індивідуально, як у блоці з іншими методиками, так і самотійно.

Вік досліджуваного з 14 років.

Інструкція. Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути "правильних" чи "неправильних" відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати щиро і точно.

Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці у бланку відповідей поставте "+" (ліва клітинка відповідає відповіді "а", середня - "в", а клітинка справа - відповіді "с").

Відповідаючи на запитання, пам'ятайте такі чотири правила:

- 1) не потрібно багато часу витратити на обдумування відповідей. Давайте ту відповідь, яка першою спаде вам на думку;
- 2) намагайтеся не дуже часто давати проміжні, невизначені відповіді типу "не знаю", "дещо середнє" і т.п.;
- 3) обов'язково відповідайте на всі запитання по черзі, нічого не пропускаючи;
- 4) відповідайте чесно і щиро.

Тестовий матеріал

1. Я думаю, що моя пам'ять тепер краща, ніж була раніше,

- а) так;
- в) важко відповісти;
- с) ні.

2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

3. Якби я сказав, що небо знаходиться "знизу" і що зимою "спекотно", я мусів би назвати злочинця:

- а) бандитом;
- в) святим;
- с) хмарою.

4. Коли я лягаю спати, я:

- а) засинаю швидко;
- в) засинаю не дуже швидко;
- с) засинаю з труднощами.

5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би:

- а) пропустити вперед більшість машин;
- в) не знаю;

- с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.
6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії,
а) так;
в) іноді;
с) ні.
7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу,
а) вірно;
в) важко сказати;
с) невірно.
8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене бачити.
а) так;
в) іноді;
с) ні.
9. Я б скоріш за все займався:
а) фехтуванням і танцями;
в) важко сказати;
с) боротьбою і баскетболом.
10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це.
а) так;
в) іноді;
с) ні.
11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями,
а) завжди;
в) іноді;
с) рідко.
12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.
13. Якщо мені хто-небудь нагрубіянить, я можу швидко забути про це.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.

14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чиеїсь допомоги.

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) ні.

16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей,

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки:

- а) моїм хорошим друзям;
- в) не знаю;
- с) своєму щоденнику.

20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову "неточний", - це:

- а) недбалий;
- в) старанний;
- с) приблизний.

21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно,

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

22. Мене більше дратують люди, які:

- а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти;
- в) важко відповісти;
- с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.

23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

24. Я думаю, що:

- а) не все треба робити однаково ретельно;
- в) важко сказати;
- с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.

25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання),

- а) так;
- в) можливо;
- с) ні.

26. Мої друзі частіше:

- а) радяться зі мною;
- в) роблять те й інше порівну;
- с) дають мені поради.

27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волію зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

28. Мені подобається товариш:

- а) інтереси якого мають діловий і практичний характер;
- в) не знаю;
- с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.

29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які твердо вірили.

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки,

- а) так;

- в) не знаю;
- с) ні.

31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу:

- а) грі в шахи;
- в) важко сказати;
- с) грі в городки.

32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди,

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли це необхідно,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

35. Мені буває важко визнати, що я неправий,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

36. На підприємстві мені було б цікавіше:

- а) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві;
- в) важко сказати;
- с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.

37. Яке слово не пов'язане з двома іншими?

- а) кішка;
- в) близько;
- с) сонце.

38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:

- а) дратує мене;
- в) трохи непокоїть;
- с) не турбує мене зовсім.

39. Якщо б у мене було багато грошей, то я:

- а) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів;
- в) не знаю;
- с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.

40. Найгірше покарання для мене:

- а) важка робота;
- в) не знаю;
- с) бути закритим на самоті.

41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

42. Мені говорили, що в дитинстві я був:

- а) спокійним і любив залишатися один;
- в) не знаю;
- с) жвавим і непосидючим.

43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них.

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей.

- а) вірно;
- в) не знаю;

с) невірно.

47. Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

48. У музиці я насолоджуюся:

- а) маршами у виконанні військових оркестрів;
- в) не знаю;
- с) скрипічним соло.

49. Я б скоріше волів провести два літні місяці:

- а) у селі з одним або двома товаришами;
- в) важко сказати;
- с) очолити групу в туристичному таборі.

50. Зусилля, витрачені на складання планів:

- а) ніколи не зайві;
- в) важко сказати;
- с) не варті цього.

51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими,

- а) завжди;
- в) іноді;
- с) рідко.

53. Я волів би скоріше працювати:

- а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них;
- в) важко відповісти;
- с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проект.

54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:

- а) до лісу;
- в) до рослин;
- с) до листя.

55. Те, що я роблю, у мене не виходить:

- а) рідко;
- в) іноді;
- с) часто.

56. В більшості справ я:

- а) надам перевагу ризику;
- в) не знаю;
- с) волію діяти напевно.

57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю,

- а) скоріше це так;
- в) не знаю;
- с) думаю, що ні.

58. Мені більше подобається людина:

- а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна;
- в) важко сказати;
- с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.

59. Я приймаю рішення:

- а) швидше, ніж інші люди;
- в) не знаю;
- с) повільніше, ніж більшість людей.

60. На мене велике враження справляють:

- а) майстерність та витонченість;
- в) важко сказати;
- с) сила і міць.

61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва,

- а) так;
- в) інколи;
- с) ні.

62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими, вишуканими, ніж з відвертими і прямолінійними.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

63. Я волію:

- а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам;
- в) важко відповісти;

с) радитися з моїми друзями.

64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

65. У шкільні роки я здебільшого отримував знання:

- а) на уроках;
- в) важко сказати;
- с) читаючи книжки.

66. Я уникаю суспільної роботи і пов'язаної з цим відповідальності,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся:

- а) зайнятися іншим питанням;
- в) важко відповісти;
- с) ще раз спробую вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. - здавалося б, без будь-якої причини.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6... - це:

- а) 10;
- в) 5;

с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

73. Я волію скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди,

- а) вірно;
- в) важко сказати;
- с) невірно.

75. На вечірці мені подобається:

- а) брати участь у цікавій розмові;
- в) важко відповісти;
- с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися з:

- а) Колумбом;
- в) не знаю;
- с) Пушкіним.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

79. Працюючи в магазині, я волів би:

- а) оформлювати вітрини;
- в) не знаю;
- с) бути касиром.

80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне:

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай:

- а) зразу ж думаю: "У нього поганий настрій";
- в) не знаю;
- с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.

82. Всі нещастя трапляються через людей:

- а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань;
- в) не знаю;
- с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти,

- а) часто;
- в) іноді;
- с) ніколи.

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв,

відміряних на точних годинниках, то цей годинник:

- а) відстає;
- в) іде правильно;
- с) спішить.

89. Мені буває нудно:

- а) часто;
- в) іноді;
- с) рідко.

90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

92. Вдома у вільний час я:

- а) розмовляю і відпочиваю;
- в) важко відповісти;
- с) займаюся цікавими справами.

93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав'язування дружніх стосунків із новими людьми.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою:

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною.

- а) так, у більшості випадків;
- в) іноді;
- с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

97. Я думаю, що було б цікавіше стати:

- а) натуралістом і працювати з рослинами;
- в) не знаю;
- с) страховим агентом.

98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ,

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

100. Я надаю перевагу іграм:

- а) де потрібно грати в команді або мати партнера;
- в) не знаю;
- с) де кожний грає за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими?

- а) думати;
- в) бачити;
- с) слухати.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?

- а) двоюрідним братом;
- в) племінником;
- с) дядьком.

Інтерпретація факторів

Фактор А - "замкнутість-товариськість". При низьких оцінках людина характеризується некомунікабельністю, замкнутістю, безучасністю, деякою ригідністю і суворістю в оцінці людей. Вона скептично налаштована, холодна стосовно оточуючих, любить бути на самоті, не має близьких друзів, з якими можна бути відвертою.

При високих оцінках людина відкрита і добросердна, товариська і добродушна. їй властиві природність і невимушеність у поведінці, уважність, доброта, м'якосердність у стосунках. Вона охоче працює з людьми, активна в уладнанні конфліктів, довірлива, не боїться критики, переживає яскраві емоції, зразу відгукується на будь-які події.

У цілому фактор орієнтований на вимірювання комунікабельності людини в малих групах.

Фактор В - "інтелект". При низьких оцінках людині властиві конкретність і деяка ригідність мислення, може мати місце емоційна дезорганізація мислення.

При високих оцінках спостерігається абстрактність мислення, кмітливість і здатність швидко навчатися. Існує деякий зв'язок з рівнем вербальної культури та ерудиції.

Фактор С - "емоційна нестійкість - емоційна стійкість". При низьких оцінках виражені низька толерантність до фрустрації, підвладність почуттям, мінливість інтересів, схильність до лабільності настрою, роздратованість, утомлюваність, невротичні симптоми, іпохондрія.

При високих оцінках людина стримана, працелюбна, емоційно зріла, реалістично налаштована. Краще здатна наслідувати вимоги групи, характеризується стійкістю інтересів. У неї відсутня нервова втома. У крайніх випадках може мати місце емоційна ригідність і нечутливість. За деякими дослідженнями, фактор пов'язаний з силою нервової системи, лабільністю.

Фактор Е - "підпорядкованість - домінантність". При низьких оцінках людина сором'язлива, схильна давати дорогу іншим. Часто виявляється залежною, бере провину на себе, тривожиться щодо своїх можливих помилок. Їй властиві тактовність, безмовність, шанобливість, покірність-до повної пасивності.

При високих оцінках людина владна, незалежна, самовпевнена, вперта - аж до агресивності. Вона незалежна в судженнях і поведінці, свій хід думок схильна вважати законом для себе і оточуючих. У конфліктах звинувачує інших, не визнає влади і тиску ззовні, визнає для себе авторитарний стиль керівництва, але й бореться за високий статус; конфліктна, примхлива.

Фактор F - "стриманість - експресивність". При низьких оцінках людина характеризується розсудливістю, обережністю, мовчазністю. Їй властиві схильність все ускладнювати, деяка занепокоєність, песимістичність у сприйнятті дійсності. Турбується про майбутнє, очікує невдач. Оточуючим вона здається нудною, в'ялою і занадто манірною (неприродною).

При високих оцінках людина життєрадісна, імпульсивна, безпечна, весела, говірка. Енергійна, соціальні контакти для неї емоційно значимі. Вона експансивна, щира у стосунках з людьми. Емоційність, динамічність спілкування сприяють тому, що вона часто стає лідером і ентузіастом групової діяльності, вірить в удачу.

У цілому оцінка за цим фактором відображає емоційну забарвленість і динамічність спілкування.

Фактор G - "підвласність почуттям - висока нормативність поведінки". При низьких оцінках людина схильна до мінливості, підвладна впливу випадку і обставин. Не прикладає зусиль для виконання групових вимог і норм. Вона характеризується безпринципністю, неорганізованістю, безвідповідальністю, гнучкими установками щодо соціальних норм. Свобода від впливу норм може призвести до антисоціальної поведінки.

При високих оцінках спостерігається осмислене додержання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість.

У цілому фактор визначає, наскільки різні норми і заборони регулюють поведінку і стосунки людини з оточенням.

Фактор H - "нерішучість - сміливість". При низьких оцінках людина сором'язлива, невпевнена у своїх силах, стримана, нерішуча, воліє перебувати в тіні. Вона віддає перевагу не великому товариству, а одній-двом людям, товаришам. Відрізняється підвищеною чутливістю до погроз.

При високих оцінках людині властива соціальна сміливість, активність, готовність мати справу з незнайомими обставинами і людьми. Вона схильна до ризику, тримається вільно, розторможено.

У цілому фактор визначає реактивність на загрозу в соціальних ситуаціях і визначає ступінь активності в соціальних контактах.

Фактор І - "жорстокість - чутливість". При низьких оцінках людині властива мужність, самовпевненість, розсудливість, реалістичність суджень, практичність, деяка жорстокість, суворість, черствість відносно оточуючих. При високих оцінках спостерігається м'якість, залежність, спрямованість на заступництво, схильність до романтизму, артистичність натури, жіночність, художнє сприйняття світу. Можна говорити про розвинуту здатність до емпатії, співчуття, співпереживання і розуміння інших людей.

Фактор L - "довірливість - підозріливість". При низьких оцінках людина характеризується відвертістю, довірливістю, доброзичливістю щодо інших людей, терпимістю, поступливістю. Вона вільна від заздрощів, легко ладнає з людьми і добре працює в колективі.

При високих оцінках людина ревнива, заздрісна, характеризується підозріливістю, їй властива велика зарозумілість. Її інтереси спрямовані на саму себе, вона зазвичай обережна у своїх вчинках, егоцентрична.

У цілому фактор свідчить про емоційне ставлення до людей.

Фактор М - "практичність - розвинута уява". При низьких оцінках людина практична, добросовісна. Орієнтується на зовнішню реальність і додержується загальноприйнятих норм. Їй властива деяка обмеженість і зайва уважність до дрібниць.

При високій оцінці можна говорити про розвинуту уяву, орієнтування на свій внутрішній світ, високий творчий потенціал.

Фактор N - "прямолинійність - дипломатичність". При низьких оцінках людині властива прямолинійність, наївність, природність, безпосередність поведінки.

При високих оцінках людина характеризується розважливістю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточуючих людей.

Фактор О - "впевненість у собі - тривожність". При низьких оцінках людина холоднокровна, спокійна, безтурботна, впевнена у собі.

При високих оцінках людині властива тривожність, депресивність, вразливість.

Фактор Q1 - "консерватизм - радикалізм". При низьких оцінках людина характеризується консервативністю, стійкістю до традиційних труднощів. Вона знає, у що повинна вірити, і, незважаючи на непереконливість деяких принципів, не шукає нових, із сумнівом ставиться до нових ідей, схильна до моралізаторства і повчань. Не погоджується із змінами і не цікавиться

аналітичними й інтелектуальними міркуваннями.

При високих оцінках людина налаштована критично, характеризується наявністю інтелектуальних інтересів, аналітичністю мислення, намагається бути добре поінформованою. Більше схильна до експериментування, спокійно сприймає нові, неусталені, погляди і зміни, не довіряє авторитетам, на віру нічого не сприймає.

Фактор Q2 - "конформізм - нонконформізм". При низьких оцінках людина залежна від групи, слідує за суспільною думкою, воліє і працювати, і приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтується на соціальне схвалення. При цьому у неї часто відсутня ініціатива щодо прийняття рішення.

При високій оцінці людина визнає власні рішення, незалежна, прямує вибраним нею шляхом, сама приймає рішення і сама діє. Однак, маючи власну думку, вона не намагається нав'язати її оточуючим.

Не можна казати, що вона не любить людей, вона просто не має потреби в їх підтримці і схваленні.

Фактор Q3 - "низький самоконтроль - високий самоконтроль". При низьких оцінках спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе. Людина не занепокоєна виконанням соціальних потреб.

При високих оцінках - розвинутий самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина слідує своєму уявленню про себе, добре контролює свої емоції і поведінку, доводить будь-яку справу до кінця. Їй властиві цілеспрямованість й інтегрованість особистості.

На відміну від соціальної нормативності поведінки (фактор O), цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки.

Фактор Q4 - "розслаблення - напруженість". При низьких оцінках людині властиві розслабленість, в'ялість, спокій, низька мотивація, лінощі, надмірна задоволеність і незворушливість.

Висока оцінка свідчить про напруженість, фрустрованість, наявність збудження і неспокою. Стан фрустрації, в якому людина перебуває, є результатом підвищеної мотивації. Їй властиве активне незадоволення станом речей.

Фактор MD - "адекватність самооцінки". Чим вище оцінка за цим фактором, тим більшою мірою людині властиво завищувати свої можливості і переоцінювати себе.

Оцінювання і аналіз результатів

Відповіді заносяться у спеціальний опитувальний бланк, а потім обраховуються за допомогою спеціального ключа. Відповідність з ключем

відповідей "а" і "с" оцінюється 2 балами, відповідей "в" -1 балом. Виключенням є фактор В - тут будь-яка відповідність відповіді з ключем дає 1 бал. Сума балів за кожною групою запитань дає в результаті значення фактора. Таким чином, максимальна оцінка за кожним фактором - 12 балів, за фактором В - 8 балів, мінімальна - 0 балів.

На основі якісного і кількісного аналізу змісту особистісних факторів і їх взаємозв'язку можуть бути виділені такі блоки факторів:

Інтелектуальні особливості — фактори В, М, Q1

Емоційно-вольові особливості - фактори С, G, I, O, Q3, Q4.

Комунікативні властивості і особливості міжособистісної взаємодії - фактори - F, H, F, E, Q2, N, L.

Симптомо-комплекси

I+D+C - афективна поведінка;

E+ - схильність до агресії;

G- - асоціальна, аморальна поведінка;

J+ - схильність до правопорушень групового характеру;

O+Q+C-F - схильність до алкоголізації.

Ключ до тесту

Фактор А (максимально - 12 балів) - 2) В=1, С=2; 19) А=2, В=1; 36) В=1, С=2;

53) А=2, В=1; 70) А=2, В=1; 87) В=1, С=2.

Фактор В (максимально - 8 балів) - 3) С= 1; 20) А= 1; 3 7) В=1; 54) С=1; 71) А=1;

88) С=1; 104) С=1; 105) А=1.

Фактор С - 4) А=2, В=1; 21) А=2, В=1; 38) В=1, С=2; 55) А=2, В=1; 72) В=1,02;

89) В=1,С=2.

Фактор Е - 5) В=1, С=2; 22) В=1, С=2; 39) А=2, В=1; 56) А=2, В=1; 73) В=1, С=2;

90) В=1, С=2.

Фактор F- 6) В=1, С=2; 23) А=2, В=1; 40) В=1, С=2; 57) А=2, В=1; 74) А=2, В=1;

91) В=1, С=2.

Фактор G - 7) А=2, В=1; 24) В=1, С=2; 41) А=2, В=1; 58) В=1, С=2; 75) А=2, В=1;

92) В=1, С=2.

Фактор H-8) А=2, В=1; 25) В=1, С=2; 42) В=1, 02; 59) А=2, В=1; 76) А=2, В=1;

93) А=2, В=1.

Фактор I- 9) А=2, В=1; 26) А=2, С=1; 43) В=1, С=2; 60) А=2, В=1; 77) В=1, С=2;

94) B=1, C=2.

Фактор L - 10) A=2, B=1; 27) B=1, C=2; 44) B=1, C=2. 61) B=1, C=2; 78) A=2, B=1;

95) A=2, B=1.

Фактор M - 11) B=1, C=2; 28) B=1, C=2; 45) B=1, C=2; 62) A=2, B=1; 79) A=2, B=1;

96) B=1, C=2.

Фактор N - 12) B=1, C=2; 29) A=1, B=1; 46) A=1, B=2; 63) A=2, B=1; 80) B=1, C=2;

97) B=1, C=2.

Фактор O - 13) B=1, C=2; 30) A=2, B=1; 47) B=1, C=2; 64) A=2, B=1; 81) B=1, C=2;

97) A=2, B=1.

Фактор Q1 - 14) A=2, B=1; 31) A=2, B=1; 48) B=1, C=2; 65) B=1, C=2; 82) B=1, C=2;

99) A=1, B=1.

Фактор Q2 - 15) A=2, B=1; 32) B=1, C=2; 49) A=2, B=1; 66) A=2, B=1; 83) B=1, C=2;

100) B=1, C=2.

Фактор Q3 - 16) A=2, B=1; 33) A=2, B=1; 50) A=2, B=1; 68) B=1, C=2; 84) B=1, C=2;

101) B=1, C=2.

Фактор Q4 - 27) A=2, B=1; 34) B=T, C=2; 51) B=1, C=2; 68) A=2, B=1; 85) B=1, C=2;

102) A=2, B=1.

Фактор MD - 1) A=2, B=1; 18) B=1, C=2; 35) B=1, C=2; 52) A=2, B=1; 69) B=1, C=2;

86) B=1, C=2; 103) B=1, C=2.

Рекомендована література

Базова література

1. Кубріченко Т.В. Диференціальна психологія в таблицях і схемах : посібник. Д.: РВВ ДНУ, 2019. 124 с.
2. Мазяр О.В. Диференціальна психологія : модульний курс : навчальний посібник. Київ : «Кондор», 2017. 284 с.
3. Романовська Л.І., Подкоритова Л.О. Диференційна психологія : навч. посіб. Львів : «Новий світ-2000», 2020. 236 с.

Допоміжна література

1. Анастаси А. Психологическое тестирование. СПб: Питер, 2006. 688 с.
2. Анастаси А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении / Пер. с англ. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 752 с.
3. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701с.
4. Волков П. Разнообразие человеческих миров. М., Аграф, 2000. 512 с.
5. Ганнушкин П.Б. Клиника психопатии // Психология индивидуальных различий. Тексты. М., 1982. С. 262-269.
6. Голубева Э.А. Способности. Личность. Индивидуальность. Дубна: Феникс, 2005. 512 с.
7. Диференційна психологія / За заг. ред. С.Д. Максименка. Підручник. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 600 с.
8. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
9. Карапетрова О.В. Диференціальна психологія : навчально-методичний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2014. 216 с.
10. Леонгард К. Акцентуированные личности. Ростов/н/Д.: Феникс, 2000. 530 с.
11. Левитов Н.Д. Проблема характера в современной психологии // Психология индивидуальных различий. Тексты. М., 1982. С. 69-73.
12. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций: учебное пособие. М.: Эксмо, 2006. 549 с.
13. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М.:ЭКСМО, 1999. 407 с.
14. Машков В.Н. Основы дифференциальной психологии. СПб.: Питер, 2008. 132 с.
15. Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология: Учебное пособие. М.: Флинта, Московский психолого-социальный институт, 2003. 280 с.
16. Палій А.А. Диференціальна психологія: навч. посібник. К. : Академвидав, 2013. 429 с.