

ОПИТУВАННЯ «ВИЗНАЧЕННЯ ТИПІВ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ»

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.

У вас є аркуш запитань та аркуш 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.

Ознайомтеся зі стислою характеристикою вашого типу акцентуації.

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.
10. Зазвичай у мене гарний настрій.
11. Тижні гарного фізичного стану змінюються в мене тижнями, коли і фізичний стан, і настрій погані.
12. Я легко переходжу від радості до смутку і навпаки.
13. Я часто млявий, нездужаю.
14. До спиртного я відчуваю відразу.
15. 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 будую 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 розлютитися 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 страх 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, захоплень, 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.

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

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

93. Зіштовхнувшись із кривдою, я обурююся і одразу ж виступаю проти неї.

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

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

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

97. Мені неприємно залишатися довго на одному місці.

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

99. Я не вмію командувати іншими людьми.

91. Іноді мені здається, що я тяжко і небезпечно хворий.

92. Не люблю всіляких небезпечних і ризикованих пригод.

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

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

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

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

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

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

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

100. Мені іноді бувають неприємні свята.

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

102. Я їм мало, іноді довго не їм узагалі нічого.
103. 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 настрій 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 старанним.
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.

Аркуш відповідей

В аркуші відповідей 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.

ТА	Номер твердження													Сума балів	МЧД
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.

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

Гіпертими можуть бути лідерами у 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.

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.

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.

Їм протипоказані управлінський, економічний, політичний напрямки професійної підготовки.

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.

Астено-невротики болісно реагують на будь-які жарти про них. 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.

Сензитивний тип. Цей тип акцентуацій 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 випадки булінгу по відношенню до них. 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 відчують своє слабке 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.

Для них підходять 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. Ці тенденції цілком витісняються нав'язливістю, розмірковуванням, самоаналізом.

Вказані риси цього типу акцентуацій незамінні в 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 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. Риси 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. 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 владолюбства, а через це — прагнення до домінування над ровесниками, жорстокості і самозакоханості.

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. У таких випадках погіршується успішність навчання, з'являється повна байдужність до нього.

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

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.

Умови бездоглядності, відсутність контролю з боку старших відкривають такому підлітку перспективи ледарювання і неробства.

