

Методика 1 Выявления типа акцентуации характера (Г. Шмишек)

Назначение исследования. В основе опросника лежит концепция акцентуированных личностей К. Леонгарда, согласно которой, акцентуации – это «заострение», чрезмерная выраженность некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств. Опросник позволяет выявить уровень выраженности акцентуации характера у индивида.

Инструкция. На каждый из следующих ниже вопросов ответьте «да» или «нет».

Тест

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли Вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли Вы плачете?
4. Возникает ли у Вас по окончании какой-либо работы сомнения в качестве ее исполнения и прибегаете ли Вы к проверке – правильно ли все было сделано?
 5. Были ли Вы в детстве таким же смелым, как Ваши сверстники?
 6. Часто ли у Вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
 7. Бываете ли Вы обычно во время веселья в центре внимания?
 8. Бывают ли у Вас дни, когда Вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что Вас лучше не трогать?
 9. Всегда ли Вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
 10. Вы человек серьезный?
 11. Способны ли Вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для Вас?
 12. Предприимчивы ли Вы?
 13. Быстро ли Вы забываете обиды и оскорбления?
 14. Мягкосердечны ли Вы?
 15. Когда Вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, опустилось оно туда или нет?
 16. Требует ли Ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) Вы были одним из первых?
 17. Боялись ли Вы в детские годы грозы и собак?
 18. Смеетесь ли Вы иногда над неприличными шутками?
 19. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые считают Вас педантичным?
 20. Очень ли зависит Ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
 21. Любят ли Вас Ваши знакомые?
 22. Часто ли Вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
 23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?
 24. Случалось ли Вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
 25. Трудно ли Вам долго сидеть на одном месте?
 26. Отстаиваете ли Вы свои интересы, когда по отношению к Вам допускается несправедливость?
 27. Хвастаетесь ли Вы иногда?
 28. Смогли бы Вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
 29. Раздражает ли Вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли Вы это поправить?
 30. Боялись ли Вы в детстве оставаться дом один?
 31. Часто ли портится Ваше настроение без видимых причин?
 32. Случалось ли Вам быть одним из лучших в Вашей профессиональной

деятельности?

33. Легко ли Вы впадаете в гнев?
34. Способны ли Вы быть шаловливо-веселым?
35. Бывают ли у Вас состояния, когда Вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
37. Лгали ли Вы когда-нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли Вы людям свое мнение о них прямо в глаза?
39. Можете ли Вы спокойно смотреть на кровь?
40. Нравится ли Вам работа, когда только Вы один ответственны за нее?
41. Заступаетесь ли Вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
42. Беспокоит ли Вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
43. Предпочитаете ли Вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли Вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли Вы в детстве из дому?
47. Обычно Вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
48. Часто ли Вам жизнь кажется тяжелой?
49. Случалось ли Вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого Вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче Вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли Вы помириться, если кого-нибудь обидел? Предпринимаете ли Вы первым шаги к примирению?
52. Очень ли Вы любите животных?
53. Случалось ли Вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
54. Беспокоили ли Вас когда-нибудь мысли, что с Вами или с Вашими родственниками должно что-либо случиться?
55. Существенно ли зависит Ваше настроение от погоды?
56. Трудно ли Вам выступать перед большой аудиторией?
57. Можете ли Вы, рассердясь на кого-либо, пустить в ход руки?
58. Очень ли Вы любите веселиться?
59. Вы всегда говорите то, что думаете?
60. Можете ли Вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
61. Привлекает ли Вас роль организатора в каком-нибудь деле?
62. Упорствуете ли Вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
63. Чувствовали ли Вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые Вам неприятны?
64. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что у Вас на глазах выступят слезы?
65. Часто ли Вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
66. Свойственно ли было Вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
67. Смогли бы Вы пройти в темноте один через кладбище?
68. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?

69. Большое ли значение Вы придаете тому, что каждая вещь в Вашем доме должна находиться на своем месте?

70. Случается ли Вам, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром Вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?

71. Легко ли Вы приспосабливаетесь к новой ситуации?

72. Часто ли у Вас бывают головокружения?

73. Часто ли Вы смеетесь?

74. Сможете ли Вы относиться к человеку, о котором Вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадается о Вашем действительном отношении к нему?

75. Вы человек живой и подвижный?

76. Сильно ли Вы страдаете, когда совершается несправедливость?

77. Вы страстный любитель природы?

78. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы, закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?

79. Пугливы ли Вы?

80. Может ли принятие алкоголя изменить Ваше настроение?

81. Охотно ли Вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?

82. Тянет ли Вас иногда уехать далеко от дома?

83. Смотрите ли Вы на будущее немного пессимистично?

84. Бывают ли у Вас переходы от веселого настроения к тоскливому?

85. Можете ли Вы развлекать общество, быть душой компании?

86. Долго ли Вы храните чувство гнева, досады?

87. Переживаете ли Вы длительное время горести других людей?

88. Всегда ли Вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых признаете?

89. Могли ли Вы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?

90. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?

91. Часто ли у Вас бывают страшные сновидения?

92. Бывают ли у Вас иногда такие навязчивые мысли, что если Вы стоите на перроне, то можете против своей воли кинуться под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?

93. Становитесь ли Вы веселее в обществе веселых людей?

94. Вы человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго.

95. Совершаете ли Вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?

96. В беседах Вы больше молчите, чем говорите?

97. Могли бы Вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой Вы на самом деле?

Обработка результатов. Ниже представлен ключ к опроснику (таблица 20). Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации. По каждому типу акцентуации подсчитывается количество баллов.

Таблица 20 – Ключ опросника

Тип акцентуации характера	Коэффициент	«Да» № вопросов	«Нет» № вопросов
Гипертимность	3	1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85	–
Эмоциональность	3	3, 14, 52, 64, 77, 87	28, 39
Тревожность	3	17, 30, 42, 54, 79, 91	5, 67
Демонстративность	2	7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97	56
Дистимичность	3	10, 23, 48, 83, 96	34, 58, 73
Застревание	2	2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90	13, 51
Педантичность	2	4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92	40
Циклотимность	3	6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93	–
Возбудимость	3	8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95	–
Экзальтированность	6	11, 35, 60, 84	–
Ложь	1	9, 47, 59, 68, 88	18, 27, 37, 63

Интерпретация. Если полученная величина по какому-либо типу акцентуации превышает 18, то это свидетельствует о выраженности данного типа у испытуемого. Ниже приводится описание акцентуаций, изучаемых методикой.

1. Гипертимность. Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагоприятных компаний. Склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, но любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию.

2. Застревание. Склонность к «застреванию аффекта», к бредовым идеям. Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, «упертые» в одно, зашкаленные. В эмоциональном отношении ригидны. Иногда могут давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию.

3. Эмоциональность. Аффективно лабильные (неустойчивые). Люди, у которых быстро и резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие и т. д. Тонко организован эмоциональная сфера; способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы как никто. Не против того, чтобы их опекали, заботились.

4. Педантичность. Преобладание черт ригидности и педантизма. Люди ригидны, им трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли, – крайний педантизм. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. Могут проявлять агрессию (долго помнят и выливают).

5. Тревожность. Люди меланхолического склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недооценивают, преуменьшают свои способности. Застенчивы, пугаются ответственности.

6. Циклотимность. Резкие перепады настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные (см. п. 5), быстро утомляются, снижается творческая активность. При хорошем настроении как

гипертимные (см. п. 1).

7. Демонстративность. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть ненавидя, лишь бы не были равнодушными»). Много таких людей среди артистов. Если не способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость – чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду – могут быть определены чисто внешне.

8. Возбудимость. Склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения.

9. Дистимичность. Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляем. Быстро истощается в контактах и предпочитают одиночество.

10. Экзальтированность. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но там из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента). Религиозный экстаз.

Методика 2 Исследование ригидности

Назначение исследования. В саморазвитии большое значение имеет способность человека «переписывать» жизненные сценарии и изменять негативные проявления характера, которые были сформированы под влиянием семьи и других социальных факторов. Но часто самоизменениям препятствует проявление так называемой ригидности. Она представляет собой затрудненность в изменении намеченной человеком программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Или, иначе говоря, ригидность – тенденция к сохранению своих установок, стереотипов, способов мышления, неспособность изменить личную точку зрения.

Инструкция: Оцените утверждения, выбрав один из вариантов ответа: «да» и «нет».

Опросник

1. Полезно читать книги, в которых содержатся мысли, противоположные моим

собственным.

2. Меня раздражает, когда отвлекают от важной работы (например, просят совета).
3. Праздники нужно отмечать с родственниками.
4. Я могу быть в дружеских отношениях с людьми, чьи поступки не одобряю.
5. В игре я предпочитаю выигрывать.
6. Когда я опаздываю куда-нибудь, я не в состоянии думать ни о чем другом, кроме как скорее доехать.
7. Мне труднее сосредоточиться, чем другим
8. Я много времени уделяю тому, чтобы все вещи лежали на своих местах.
9. Я очень напряженно работаю.
10. Неприличные шутки нередко вызывают у меня смех.
11. Уверен, что за моей спиной про меня говорят.
12. Меня легко переспорить.
13. Я предпочитаю ходить известными маршрутами.
14. Вся свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
15. Временами мои мысли проносятся быстрее, чем я успеваю их высказать.
16. Бывает, что чья-то нелепая оплошность вызывает у меня смех.
17. Бывает, что мне в голову приходят плохие слова, часто даже ругательства, я не могу от них никак избавиться.
18. Я уверен, что в моем отсутствии обо мне говорят.
19. Я спокойно выхожу из дома, не беспокоясь о том, заперта ли дверь, выключен ли свет, газ и т. п.
20. Самое трудное для меня в любом деле – это начало.
21. Я практически всегда сдерживаю свои обещания.
22. Нельзя строго осуждать человека, нарушающего формальные правила.
23. Мне часто приходилось выполнять распоряжения людей, гораздо меньше знающих, чем я.
24. Я не всегда говорю правду.
25. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
26. Кое-кто настроен против меня.
27. Я люблю доводить начатое до конца.
28. Я всегда стараюсь не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня.
29. Когда я иду или еду по улице, я часто подмечаю изменения в окружающей обстановке – подстриженные кусты, новые рекламные щиты и т. д.
30. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение
31. Иногда знакомые подшучивают над моей аккуратностью и педантичностью.
32. Если я не прав, я не сержусь.
33. Обычно меня настораживают люди, которые относятся ко мне дружелюбнее, чем я ожидал.
34. Мне трудно отвлечься от начатой работы даже ненадолго.
35. Когда я вижу, что меня не понимают, я легко отказываюсь от намерения доказать что-либо.
36. В трудные моменты я умею позаботиться о других.
37. У меня тяга к перемене мест, я счастлив, когда брожу где-нибудь или путешествую.
38. Мне нелегко переключиться на новое дело, но потом, разобравшись, я справляюсь с ним лучше других.
39. Мне нравится деятельно изучать то, чем я занимаюсь.
40. Мать или отец заставляли подчиняться меня даже тогда, когда я считал это неразумным.
41. Я умею быть спокойным и даже немного равнодушным при виде чужого

несчастья.

42. Я легко переключаюсь с одного дела на другое.

43. Из всех мнений по спорному вопросу только одно является действительно верным.

44. Я люблю доводить свои умения и навыки до автоматизма.

45. Меня легко увлечь новыми затеями.

46. Я пытаюсь добиться своего наперекор обстоятельствам.

47. Во время монотонной работы я невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой ухудшает ее результат.

48. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

49. На улице, в транспорте я часто разглядываю окружающих людей.

50. Если бы люди не были настроены против меня, я бы достиг в жизни гораздо большего.

Обработка результатов. Совпадение с ключом оценивается в 1 балл.

Ключ:

«Нет»: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 18, 20, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 48, 50.

«Да»: 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 36, 37, 41, 42, 45, 47, 49.

Интерпретация:

0–13 баллов – свидетельствуют о мобильности и гибкости испытуемого, о его способности «впитывать» новый жизненный опыт и обучаться новому.

14–27 баллов – средний показатель.

28–40 баллов – позволяют говорить о ригидности, которая является серьезным препятствием в изменении черт характера, поведения, в формировании новых привычек и установок.