**Тест Оцінка акцентуації характеру за методикою Шмішека**

Інструкції. Вам пропонуються 97 питань, на кожне з яких ви повинні відповісти «так» чи «ні». Не витрачайте багато часу на обмірковування. Тут не може бути «поганих» чи «хороших» відповідей.

1. Ваш настрій, як правило, буває ясним, не затьмареним?

2. Чи сприйнятливі ви до образ, образ?

3. Чи легко ви плачете?

4. Чи виникають у вас після закінчення будь-якої роботи сумніви як її виконання і чи вдаєтеся ви до перевірки — чи правильно все було зроблено?

5. Чи були ви в дитинстві таким же сміливим, як ваші однолітки?

6. Чи часто у вас бувають різкі зміни настрою (тільки що ширяли в хмарах від щастя, і раптом стає дуже сумно)?

7. Чи буваєте ви під час веселощів у центрі уваги?

8. Чи бувають у вас дні, коли ви без особливих причин бурхливі і дратівливі і всі вважають, що вас краще не чіпати?

9. Чи завжди ви відповідаєте на листи одразу після прочитання?

10. Ви людина серйозна?

11. Чи здатні ви на якийсь час так сильно захопитися чимось, що все інше перестає бути значущим для вас?

12. Чи підприємливі ви?

13. Чи швидко ви забуваєте образи та образи?

14. Чи м'якосердні ви?

15. Коли ви кидаєте листа в поштову скриньку, чи перевіряєте ви, чи опустилося воно туди чи ні?

16. Чи вимагає ваше честолюбство того, щоб у роботі (навчання) ви були одним із перших?

17. Чи боялися ви в дитячі роки грози та собак?

18. Чи смієтеся ви іноді над непристойними жартами?

19. Чи є серед ваших знайомих люди, які вважають вас педантичним?

20. Чи дуже залежить ваш настрій від зовнішніх обставин та подій?

21. Чи люблять вас ваші знайомі?

22. Чи часто ви перебуваєте у владі сильних внутрішніх поривів та спонукань?

23. Ваш настрій зазвичай дещо пригнічений?

24. Чи траплялося вам плакати, переживаючи тяжке нервове потрясіння?

25. Чи важко вам довго сидіти на одному місці?

26. Чи відстоюєте ви свої інтереси, коли до вас допускається несправедливість?

27. Чи хвастаєтеся ви іноді?

28. Чи могли б ви у разі потреби зарізати домашню тварину чи птицю?

29. Чи дратує вас, якщо штора чи скатертина висить нерівно, чи намагаєтеся ви це поправити?

30. Чи боялися ви в дитинстві залишатися вдома один?

31. Чи часто псується ваш настрій без видимих причин?

32. Чи траплялося вам бути одним із найкращих у вашій професійній діяльності?

33. Чи легко ви впадаєте в гнів?

34. Чи здатні ви бути пустотливо-веселим?

35. Чи бувають у вас стани, коли ви переповнені щастям?

36. Чи могли б ви грати роль конферансьє у веселих уявленнях?

37. Чи брехали ви коли-небудь у своєму житті?

38. Чи кажете людям свою думку про них прямо в очі?

39. Чи можете ви спокійно дивитися на кров?

40. Чи подобається вам робота, коли ви один відповідальний за неї?

41. Чи заступаєтеся ви за людей, стосовно яких допущено несправедливість?

42. Чи турбує вас необхідність спуститися в темний льох, увійти до порожньої темної кімнати?

43. Чи надаєте ви перевагу діяльності, яку потрібно виконувати довго і точно, тій, яка не вимагає великої копіткості і робиться швидко?

44. Ви дуже товариська людина?

45. Чи охоче ви у школі декламували вірші?

46. ​​Чи втікали ви в дитинстві з дому?

47. Зазвичай ви без вагань поступаєтеся в автобусі місцем літнім пасажирам?

48. Чи часто вам життя здається важким?

49. Чи траплялося вам так засмучуватися через якийсь конфлікт, що після цього ви відчували себе не в змозі прийти на роботу?

50. Чи можна сказати, що при невдачі ви зберігаєте почуття гумору?

51. Чи намагаєтесь ви помиритися, якщо когось образили? Чи робите ви перші кроки до примирення?

52. Чи дуже ви любите тварин?

53. Чи траплялося вам, йдучи з дому, повернутися, щоб перевірити: чи не забули ви вимкнути газ, світло тощо?

54. Чи турбували вас колись думки, що з вами чи вашими родичами має щось трапитися?

55. Чи суттєво залежить ваш настрій від погоди?

56. Чи важко вам виступати перед великою аудиторією?

57. Чи можете ви, розгніваючись на когось, пустити в хід руки?

58. Чи дуже ви любите веселитися?

59. Ви завжди кажете те, що думаєте?

60. Чи можете ви під впливом розчарування впасти у відчай?

61. Чи приваблює вас роль організатора у якійсь справі?

62. Чи чините ви на шляху до досягнення мети, якщо зустрічається якась перешкода?

63. Чи відчували ви колись задоволення при невдачах людей, які вам неприємні?

64. Чи може трагічний фільм схвилювати вас так, що у вас на очах виступлять сльози?

65. Чи часто вам заважають заснути думки про проблеми минулого чи майбутній день?

66. Чи властиво вам у шкільні роки підказувати чи давати списувати товаришам?

67. Чи могли б ви пройти в темряві один через цвинтар?

68. Ви, не роздумуючи, повернули зайві гроші в касу, якби виявили, що отримали занадто багато?

69. Чи велике значення ви надаєте тому, що кожна річ у вашому будинку має бути на своєму місці?

70. Чи трапляється, що, лягаючи спати у відмінному настрої, наступного ранку ви встаєте в поганому настрої, яке триває кілька годин?

71. Чи легко ви пристосовуєтеся до нової ситуації?

72. Чи часто у вас бувають запаморочення?

73. Чи часто ви смієтеся?

74. Чи зможете ви ставитися до людини, про яку ви поганої думки, так привітно, що ніхто не здогадується про ваше дійсне ставлення до неї?

75. Ви людина жива і рухлива?

76. Чи сильно ви страждаєте, коли відбувається несправедливість?

77. Ви пристрасний любитель природи?

78. Ідучи з дому чи лягаючи спати, чи перевіряєте ви, чи зачинені крани, чи погашено скрізь світло, чи замкнені двері?

79. Чи полохливі ви?

80. Чи може ваш алкоголь змінити ваш настрій?

81. Чи охоче ви берете участь у гуртках мистецької самодіяльності?

82. Чи тягне вас іноді виїхати далеко від дому?

83. Чи дивитеся ви зазвичай життя песимістично?

84. Чи бувають у вас переходи від веселого настрою до тужливого?

85. Чи можете ви розважати суспільство, бути душею компанії?

86. Чи довго ви зберігаєте почуття гніву, досади?

87. Чи переживаєте ви тривалий час прикрощі інших людей?

88. Чи завжди ви погоджуєтесь із зауваженнями на свою адресу, правильність яких усвідомлюєте?

89. Чи могли ви у шкільні роки переписати через помарок сторінку у зошиті?

90. Ви стосовно людей більше обережні та недовірливі, ніж довірливі?

91. Чи часто у вас бувають страшні сновидіння?

92. Чи бувають у вас іноді такі нав'язливі думки, що якщо ви стоїте на пероні, то можете проти своєї волі кинутися під поїзд, що наближається, або можете кинутися з вікна верхнього поверху великого будинку?

93. Чи стаєте ви веселішим у суспільстві веселих людей?

94. Ви людина, яка не думає про складні проблеми, а якщо й займається ними, то недовго?

95. Чи чините ви під впливом алкоголю раптові імпульсивні вчинки?

96. У розмовах ви більше мовчите, ніж кажете?

97. Чи могли б ви, зображуючи когось, так захопитися, щоб на якийсь час забути, який ви насправді?

**Оцінка результатів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тип акцентуації | Коефіцієнт | «Так» Номери запитань | «Ні» Номери запитань |
| 1 | Гіпертимний | 3 | 1,12,25,36,50,61,75,85 | - |
| 2 | Дисгімний | 3 | 10,23,48,83,96 | 34, 58, 73 |
| 3 | Циклоїдний | 3 | 6,20,31,44,55,70,80,93 | - |
| 4 | Збудливий | 3 | 8, 22,33,46,57, 72, 82, 95 | - |
| 5 | Застрягаючий | 2 | 2,16,26,38,41,62,76, 86,90 | 13,51 |
| 6 | Педантичний | 2 | 4,15,19,29,43,53,65,69, 78,89,92 | 40 |
| 7 | Тривожний | 3 | 17,30,42,54,79,91 | 5,67 |
| 8 | Емотивний | 3 | 3,14,52,64,77,87 | 28,39 |
| 9 | Демонстративний | 2 | 7,21,24,32,45,49,71,74, 81,94,97 | 56 |
| 10 | Екзальтований | 6 | 11,35,60,84 | - |
| Брехня | 1 | 9, 47, 59, 68, 88 | 18,27,37, 63 |

Кількість відповідей з ключем відповідей множиться на значення коефіцієнта відповідного типу акцентуації. Якщо отриманий результат перевищує 18 балів, це свідчить про виразності даного типу акцентуації. При цьому отриманому результату можна довіряти, якщо за позицією «брехня» ви набрали не більше 5 балів.

Нижче наведено поведінкові характеристики основних типів акцентуації характеру.

1. Гіпертимний тип. Відрізняється підвищеним настроєм, оптимістичний, надзвичайно контактний, швидко перемикається з однієї справи на іншу. Не доводить розпочату справу до кінця, недисциплінований, схильний до аморальних вчинків, необов'язковий, самооцінка завищена.

Конфліктний, часто виступає ініціатором конфліктів.

2. Дистимний тип. Протилежний гіпертимному типу. Відрізняється песимістичним настроєм, неконтактний, віддає перевагу самотності, веде замкнутий спосіб життя, схильний до заниження самооцінки.

Рідко входить у конфлікти з оточуючими. Високо цінує дружбу, справедливість.

3. Циклоїдний тип. Відрізняється досить частими періодичними змінами настрою. У період підйому настрою поведінка гіпертимна, а в період спаду – дистимна. Самооцінка нестійка.

Конфліктний, особливо у період піднесення настрою. У конфлікті непередбачуваний.

4. Збудливий тип. Відрізняється низькою контактністю у спілкуванні. Занудливий, похмурий, схильний до хамства та лайки. Неживий у колективі, владний у сім'ї. В емоційно спокійному стані сумлінний, акуратний. У стані емоційного збудження запальний, погано контролює свою поведінку.

Конфліктний, часто виступає ініціатором конфліктів, у конфлікті активний.

5. Тип той, що застрягає. Відрізняється помірною комунікабельністю, занудливий, схильний до моралі, часто займає позицію «батька». Прагне до високих показників у будь-якій справі, пред'являє підвищені вимоги до себе, чутливий до соціальної справедливості.

Образливий, вразливий, підозрілий, мстивий, ревнивий. Самооцінка неадекватна. Конфліктний, зазвичай виступає ініціатором конфліктів, у конфлікті активний.

6. Педантичний тип. Вирізняється сумлінністю, акуратністю, серйозністю у справах. У службових відносинах — бюрократ, формаліст, легко поступається лідерством іншим.

У конфлікти входить рідко. Однак його формалізм може спричинити конфліктні ситуації. У конфлікті поводиться пасивно.

7. Тривожний тип. Відрізняється низькою контактністю, невпевненістю у собі, мінорним настроєм. Самооцінка занижена. Разом про те йому характерні такі риси, як дружелюбність, самокритичність, старанність.

Рідко входить у конфлікти, граючи у яких пасивну роль, переважають стратегії поведінки у конфлікті — догляд і поступка.

8. Емотивний тип. Відрізняється прагненням спілкування у вузькому колі. Встановлює хороші контакти лише з невеликим вибраним колом людей. Надмірно чутливий. Сльозливий. Разом про те йому характерні доброта, співчутливість, загострене почуття обов'язку, старанність.

Рідко входить у конфлікти. У конфліктах грає пасивну роль, схильний до поступок.

9. Демонстративний тип. Відрізняється легкістю встановлення контактів, прагненням до лідерства, прагненням влади та слави. Схильний до інтриг. Ввічливий, артистичний. Водночас люди цього типу егоїстичні, лицемірні, хвалькі.

Конфліктний. У конфлікті активний.

10. Екзальтований тип (від латів. exaltatio - захоплений, збуджений стан, хвороблива жвавість). Вирізняється високою контактністю. Балакучий, закоханий. Прив'язаний і уважний до друзів і близьких, схильний до нагальних настроїв.