**Опис типів акцентуацій (за К. Леонгардом)**

**Гіпертимічний тип.** Помітною особливістю гіпертимічного типу особистості є постійне (або часте) перебування в піднесеному настрої. Гіпертензія може перебувати в піднесеному настрої, незважаючи на відсутність для цього будь-яких зовнішніх приводів. Піднесений настрій поєднується з високою активністю, спрагою діяльності. Характерні товариськість, підвищена балакучість. На життя гіпертими дивляться оптимістично, не втрачаючи оптимізму і при виникненні труднощів. Труднощі часто долають без особливих зусиль в силу органічно властивою їм активності і діяльності.

**Застрягаючий тип.** Застрягаючий тип особистості характеризується високою стійкістю афекту, тривалістю емоційного відгуку, переживань. Образа особистих інтересів і гідності, як правило, довго не забувається і ніколи просто не прощається. У зв'язку з цим навколишні часто характеризують їх як злопам'ятних і мстивих людей. До цього є підстави: переживання афекту часто поєднуються з фантазуванням, виношуванням плану відповіді кривдникові, помсти. Хвороблива образливість цих людей, як правило, добре помітна. Їх також можна назвати чутливими і легко вразливими, але в поєднанні і в контексті вищесказаного.

**Емотивний тип.** Головною особливістю емотивної особистості є висока чутливість і глибокі реакції в області тонких емоцій. Для них характерні м'якосердя, доброта, задушевність, емоційна чуйність, високорозвинена емпатія. Всі ці особливості, як правило, добре видно і постійно виявляються в зовнішніх реакціях особистості в різних ситуаціях. Характерною особливістю є підвищена сльозливість («очі на мокрому місці»).

**Педантичний тип.** Добре помітними зовнішніми проявами цього типу є підвищена акуратність, тяга до порядку, нерішучість і обережність. Перш ніж що-небудь зробити, довго і ретельно все обмірковують. Очевидно, за зовнішньою педантичністю стоїть небажання і нездатність до швидких змін, до прийняття відповідальності. Такі люди без потреби не змінюють місце роботи і, якщо буде потрібно, насилу йдуть на це. Люблять своє виробництво, звичну роботу. У побуті їм властива сумлінність.

**Тривожний тип.** Головною особливістю цього типу є підвищена тривожність, занепокоєння з приводу можливих невдач, занепокоєння за свою долю і долю близьких. При цьому об'єктивних приводів до такого неспокою, як правило, немає або вони незначні. Відрізняються боязкістю, іноді з проявом покірності. Постійна настороженість перед зовнішніми обставинами поєднується з невпевненістю у власних силах.

**Циклотимічний тип.** Найважливішою особливістю циклотимічного типу є зміна гіпертимічних і дистимічних станів. При цьому такі зміни є і нерідкими, і невипадковими. Для гипертимічної фази поведінки характерно те, що радісні події викликають не тільки радісні емоції, але також і спрагу діяльності, підвищену балакучість, активність. Сумні події викликають не тільки засмучення, але і пригніченість. У цьому стані характерні сповільненість реакцій і мислення, уповільнення і зниження емоційного відгуку.

**Демонстративний тип.** Центральної особливістю демонстративної особистості є потреба і постійне прагнення справити враження, привернути до себе увагу, бути в центрі уваги. Це проявляється в марнославній поведінці, часто нарочито демонстративній. Елементом такої поведінки є самовихваляння, розповіді про себе або події, в яких ця особистість займала центральне місце. Значна частка таких розповідей може бути або фантазуванням, або істотно прикрашеним викладом подій.

**Збудливий тип.** Особливістю збудливою особистості є виражена імпульсивність поведінки. Вся їхня манера спілкування і поведінки значною мірою залежить не від логіки, що не від раціональної оцінки своїх вчинків, а обумовлена імпульсом, потягом, інстинктом або неконтрольованими спонуканнями. в області соціальної взаємодії, спілкування для них характерна вкрай низька терпимість, навіть відсутність терпимості взагалі.

**Дистимічний тип.** Дистимічна особистість є протилежність гіпертима. Дистиміки зазвичай сконцентровані на похмурих, сумних сторонах життя. Це проявляється у всьому: і в поведінці, і в спілкуванні, і в особливостях сприйняття життя, подій і інших людей (соціально-перцептивні особливості). Зазвичай ці люди по натурі серйозні. Активність, а тим більше гіперактивність, їм абсолютно невластива.

**Екзальтований тип.** Головною особливістю екзальтованої особистості є бурхлива, екзальтована реакція. Вони легко приходять в захват від радісних подій і у відчай від сумних. Їх відрізняє крайня вразливість з приводу сумних подій і фактів. При цьому внутрішня вразливість і переживання поєднуються з яскравим їх зовнішнім виразом.

**Тест «Самооцінка вольових якостей»**

Для самооцінки рівня розвитку вольових якостей можна скористатися даним опитувальником. Він дозволяє в загальних рисах визначити вольові якості людини.

Опитувальник складається із 15 запитань, які стосуються різних сторін життя людини і на які необхідно відповісти з максимальною об’ктивністю.

Опрацювання результатів тестування є досить нескладним: відповідь «Так» оцінюється в 2 бали, «Інколи» - 1 бал, «Ні» - 0 білів. Потів підраховується сума набраних балів.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Зміст запитання** | **Відповіді** | | |
| **Так** | **Інколи**  **трапляється,**  **не знаю** | **Ні** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15. | Чи в стані ви завершити почату роботу, яка вам нецікава, хоча час і обставини дозволяють відірватися і потім знову повернутися до неї?  Чи переборюєте ви без зусиль внутрішній опір, коли потрібно зробити щось неприємне для вас (наприклад чергувати у вихідний день)?  Коли потрапляєте в конфліктну ситуацію – на роботі – чи в змозі ви себе взяти в руки настільки, щоб глянути на ситуацію з максимальною об’єктивністю?  Якщо вам прописана дієта, чи зможете ви перебороти спокуси?  Чи знайдете ви снагу встати вранці раніше, ніж це було заплановано звечора?  Чи залишитесь ви на місці події, щоб дати свідчення?  Чи швидко ви відповідаєте на листи?  Якщо ви боїтесь наступного польоту на літаку або відвідання стоматологічного кабінету, то чи зможете без особливих труднощів побороти це відчуття і в останній момент не змінити свого наміру?  Чи будете вживати дуже неприємні ліки, які вам настійно рекомендує лікар?  Чи стримаєте дану зопалу обіцянку, навіть якщо виконання її додасть вам немало клопоту, іншими словами – чи є ви людиною слова?  Чи без вагання ви рушаєте в поїздку в незнайоме місто, якщо це необхідно?  Чи суворо ви дотримуєтесь розпорядку дня: часу пробудження, вживання їжі, заняття, прибирання та інших справ?  Чи ставитесь ви несхвально до тих, хто вчасно не віддає позичені гроші?  Найцікавіша телепередача не заставить вас відкласти виконання термінової і важливої роботи.  Чи зможете ви припинити суперечку і замовкнути, якими б образливими вам не здавалися слова «протилежної сторони»? |  |  |  |

**Результати тесту**

Якщо сума балів знаходиться в межах 0 – 12, то у вас низький рівень вольових якостей. Ви просто робите те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може вам у чомусь і зашкодити. До обов’язків відноситесь недбало, що буває причиною різноманітних неприємностей, які з вами трапляються. Будь-яке прохання, будь-який обов’язок сприймаєте майже як фізичний біль. Справа тут не тільки в слабкій волі, але і в егоїзмі.

Якщо сума балів коливається в межах 13 – 20, то у вас середня сила волі. Якщо зіштовхуєтесь з перешкодами, починаєте діяти, щоб подолати їх. Але якщо побачите обхідний шлях, то відразу ж скористаєтесь ним. Не перестараєтесь, але й дане вами слово стримаєте. Неприємну роботу постараєтесь виконати, хоча й будете бурчати. З доброї волі зайві обов’язки на себе не візьмете. Це інколи негативно відбивається на ставленні до вас керівників, не з кращого боку характеризує і в очах колег.

Якщо сума балів знаходиться в межах 21 – 30, то сила волі у вас розвинута високо. На вас можна покластися, ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні ті справи, які на інших наводять переляк. Але інколи ваша жорстока і непримирима позиція з непринципових питань дошкуляє оточуючим. Швидше це впертість. Вам не вистачає таких якостей, як гнучкість, тактовність, доброта.

**Тест «Ведучий або ведений?»**

Кожен з нас піддається впливу інших людей і, у свою чергу, сам впливає на них з тією чи іншою метою. Політики, педагоги, лікарі, журналісти, актори, менеджери роблять це в силу специфіки своєї професії.

Даний тест дозволить Вам виявити здатність впливати на оточуючих.

Інструкція: Дайте відповідь на питання «так» або «ні».

1. Як, по-вашому, підійшла б Вам професія актора або політика?
2. Чи дратують Вас люди, що прагнуть вдягатися і поводитися екстравагантно?
3. Чи можети Ви розмовляти з іншою людиною про Ваші інтимні проблеми?
4. Чи відразу Ви реагуєте на найменші прояви неправильного трактування Ваших слів і вчинків?
5. Чи почуваєте Ви дискомфорт, коли інші досягають успіху в тій сфері, де Ви самі хотіли б його досягти?
6. Чи любите Ви займатися якоюсь дуже важкою справою, щоб показати, що Ви здатні на це?
7. Могли б Ви присвятити усього себе досягненню чого-небудь видатного?
8. Чи влаштовує Вас одне і те ж коло друзів?
9. Чи любите Ви вести життя розмірне, розписане по годинах?
10. Чи любите Ви змінювати меблі в квартирі?
11. Чи подобається Вам робити що-небудь кожен раз по-новому?
12. Чи любите Ви «присаджувати» того, хто, по-вашому, занадто самовпевнений?
13. Чи подобається Вам демонструвати, що Ваш начальник або особа, яка є авторитетом, виявляється неправою?

**Підрахунок балів:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Питання** | **Так** | **Ні** |
| 1 | 5 | 0 |
| 2 | 0 | 5 |
| 3 | 5 | 0 |
| 4 | 5 | 0 |
| 5 | 5 | 0 |
| 6 | 5 | 0 |
| 7 | 5 | 0 |
| 8 | 0 | 5 |
| 9 | 0 | 5 |
| 10 | 5 | 0 |
| 11 | 5 | 0 |
| 12 | 5 | 0 |
| 13 | 5 | 0 |

**Інтерпретація результатів:**

Від 65 до 35 балів: Ви – людина, що володіє гарними задатками, щоб ефективно впливати на оточуючих, змінювати їхню думку, радити їм, керувати ними. У взаєминах з людьми Ви почуваєте себе цілком упевнено. Ви переконані, що людина не повинна замикатися в собі, уникати людей, триматися осторонь і думати тільки про себе. Ви почуваєте в собі потребу робити для оточуючих, керувати ними, вказувати їх на помилки, навчати, щоб будити в них інтерес до зовнішнього світу. І в цьому випадку з тими, хто не поділяє Ваших принципів, по-вашому, не слід особливо церемонитися. Їх треба переконувати, і Ви це вмієте. Однак Вам потрібно стежити за тим, щоб Ваше відношення до людей не приймало крайніх проявів. Інакше Ви перетворитесь у фанатика або тирана.

Від 35 до 0 балів: На жаль, Ви малопереконливі навіть тоді, коли абсолютно праві. Ви вважаєте, що Ваше )і навколишнє) життя повинно бути побудоване на принципах дисципліни, здорового глузду і гарних звичок, а його зміст повинен бути добре прогнозованим. Ви не любите нічого робити «через силу». Іноді Ви буваєте надмірно невпевнені у собі і через це не можете досягти наміченого, у результаті виявляючись несправедливо обділеним.

**Тест «Самооцінка стійкості до стресу»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | **Запитання** | **Зрідка** | **Інколи** | **Часто** |
| 1 | Я думаю, що мене недооцінюють у колективі |  | 2 | 3 |
| 2 | Я намагаюсь працювати, навіть якщо буваю не  цілком здоровим |  | 2 | 3 |
| 3 | Я постійно переживаю за якість своєї роботи |  | 2 | 3 |
| 4 | Я буваю налаштованим агресивно |  | 2 | 3 |
| 5 | Я не терплю критики в свою адресу |  | 2 | 3 |
| 6 | Я буваю роздратованим |  | 2 | 3 |
| 7 | Я стараюсь стати лідаром там, де це можливо |  | 2 | 3 |
| 8 | Мене вважають людиною наполегливою і напористою |  | 2 | 3 |
| 9 | Я страждаю безсонням |  | 2 | 3 |
| 10 | Своїм недругам я можу дати відсіч |  | 2 | 3 |
| 11 | Я емоційно і форобливо переживаю неприємність |  | 2 | 3 |
| 12 | У мене не вистачає часу на відпочинок |  | 2 | 3 |
| 13 | У мене виникають конфліктні ситуації |  | 2 | 3 |
| 14 | Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе |  | 2 | 3 |
| 15 | Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою |  | 2 | 3 |
| 16 | Я все роблю швидко |  | 2 | 3 |
| 17 | Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту) |  | 2 | 3 |
| 18 | Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки |  | 2 | 3 |

Конфлікти, а також інші негативні чинники нашого життя створюють нервозні стани і часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об’єктивнішим, якщо ваші відповіді будуть якомога щирішим.

Далі підрахуйте сумарну кількість балів, які ви набрали, і визначте, який рівень вашої стійкості до стресу.

|  |  |
| --- | --- |
| Сумарне число балів | Рівень вашої стійкості до стресу |
| 51 - 54 | 1 - дуже низький |
| 47 - 50 | 2 - низький |
| 43 - 46 | 3 - нижчий від середнього |
| 39 - 42 | 4 – трохи нижчий від середнього |
| 35 - 38 | 5 - середній |
| 31 - 34 | 6 – трохи вищий від середнього |
| 27 - 30 | 7 – вищий від середнього |
| 23 - 26 | 8 - високий |
| 18 - 22 | 9 – дуже високий |

Чим менше число (сумарне) балів ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

**Цифровий тест «СОЦІОТИП»**

З кожної пари опису (1-2, 3-4, 5-6) виберіть одне і запишіть його порядковий номер.

1. Ваша працездатність, як правило, завжди однакова і змінюється тільки з певних причин. Ви послідовні роботі, все доводите до завершення. Рішення приймаєте зважено і не любите їх міняти. Вам легко дотримуватися встановлених правил.

2. Ваша працездатність залежить від настрою, який може змінюватись без помітних причин. Періоди піднесень змінюються спадом активності. Ви часто дієте без підготовки, розраховуючи на везіння. Вам складно коритись суворим графікам та інструкціям.

3. Ви не любите з'ясовувати причини сварок і непорозумінь. Ставите розум вище почуттів, об'єктивно судите про людей, незалежно від симпатій. Вважаєте за краще не обговорювати приватне життя як своє, так і чуже.

4. Ви схильні йти на компроміси в справах заради добрих відносин. Уникаєте сварок. Вас цікавлять почуття та взаємовідносини між людьми. Намагаєтесь зробити приємне людям, чемні.

5. Ви реаліст, не любите пустих мрій, практичні, впевнені в собі. Не розпорошуєтесь на декілька справ відразу. Ретельно займаєтесь одним. Багато речей любите робить своїми руками, перевіряєте результати зробленого вами та іншими.

6. Ви добре передбачаєте майбутнє, часто згадуєте минуле, прагнете до нового. Схильні до коливань і сумнівів, не завжди впевнені в собі. Більше теоретик ніж практик.

7. Ви обачливі, стримані, малоініціативні в спілкуванні, недовірливі до нових людей. Контролюєте себе сперечаючись, щоб не сказати зайвого.

8. Ви легко сходитесь з новими людьми. Вам легше зрозуміти іншого, ніж себе. Ви невимушені, імпульсивні, відверті. Часто схильні до ризику, нестримані.

Утворені в результаті тестування цифрові сполучення означають певний соціотип.

1357 – Логіко-сенсорний інтроверт 1457 – Етико-сенсорний інтроверт

1358 – Логіко-сенсорний екстраверт 1458 – Етико-сенсорний екстраверт

1367 – Логіко-інтуітивний інтроверт 1467 – Етико-інтуітивний інтроверт

1368 – Логіко-інтуітивний екстраверт 1468 – Етико-інтуітивний екстраверт

2357 – Сенсорно-логічний екстраверт 2457 – Сенсорно-логічний екстраверт

2358 – Сенсорно-логічний інтроверт 2458 – Сенсорно-етичний екстраверт

2367 – Інтуітивно-логічний інтроверт 2467 – Інтуітивно-логічний інтроверт

2368 – Інтуітивно-логічний екстраверт 2468 – Інтуітивно-етичний екстраверт

Типи темпераменту та їхня характеристика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип темпера-менту | Властивості типу темпераменту | Основні характеристики та рекомендації |
| 1 | 2 | 3 |
| Сангвіністичний | Сильний, врівноважений, рухливий | Сангвініки діяльні, ініціативні та енергійні. Вони можуть здійснювати розумову діяльність, пов’язану з помірним фізичним навантаженням, спілкуванням та взаємодією з іншими людьми, завдяки високій працездатності легко налаштовуються на різні види діяльності та входять у контакт при спілкуванні з різними людьми, оперативно приймають рішення, але дещо непослідовні та недостатньо чутливі до зовнішніх змін |
| Флегматичний | Сильний,  врівноважений,  інертний | Флегматики серйозні, виконавчі і терплячі. Для них характерна висока працездатність, проте їм складно переключатися з одного виду діяльності на інший, тому вони працюють продуктивно і почуваються впевнено у стабільних ситуаціях. Відмінні виконавці за умови необмеженого часу. Представникам цього типу необхідний постійний рух, фізична праця, яскраві враження, здатні схвилювати |
| Холеристичний | Сильний,  неврівноважений з переважанням  збудження | Холерики винахідливі, емоційні, нетерплячі, вони не затрачають багато часу на обміркування рішень і грунтовний підхід до справи. Швидко орієнтуються в незнайомих ситуаціях, переходять з одного виду діяльності до іншого, часто не доводячи до кінця розпочату справу, здебільшого їх дратує одноманітна робота. Неврівноваженість створює проблеми несумісності з іншими людьми |
| Меланхолічний | Слабкий | Меланхоліки замкнуті, некомунікабельні, мало енергійні, їхній настрій залежить від обставин. В умовах суворої регламентації та монотонної індивідуальної праці виявляють високу продуктивність, володіють чутливістю до всього, що відбувається навколо |