

Навчальна дисципліна: «**Практикуму із загальної психології**»  
Спеціальність: **053- Психологія (Практична психологія)**  
Курс: **перший**  
Викладач: **доц. Хупавцева Н.О.**

**ЗАВДАННЯ**  
*ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ*

**Змістовий модуль 4. Тести-опитувальники.**

**ТЕМА 1.** Види тестів-опитувальників, особливості їх застосування в психодіагностичній роботі.

Підготувати реферат (тема реферату за вибором студента).

***Тематика рефератів***

1. Основні відмінності між тестами-опитувальниками і анкетами.
2. Види особистісних тестів-опитувальників.
3. Типові погрішності у результатах опитувальної діагностики та способи їх подолання.
4. Поширені шкали стандартних оцінок.
5. Поняття валідності та її видів.
6. Види надійності тестів і способи її встановлення.
7. Теоретичні засади розробки опитувальників рис особистості.
8. Загальна характеристика типологічних опитувальників
9. Особливості застосування багатофакторних і одномірних опитувальників.
10. Адаптація іншомовних тестів-опитувальників.
11. Норми і вимоги до публікування психодіагностичного інструментарію.
12. Статистична обробка первинних даних.

**Методичні вказівки до написання рефератів**

Реферативні роботи, як і наукова доповідь, можуть бути таких видів:

- критична рецензія на наукову роботу;
- аналітичний огляд досліджень з обраної теми;
- критичний аналіз дискусії.

Зазначені роботи містять аналіз літератури з обраної проблеми. Наявність рекомендованих викладачем джерел не виключає необхідності власного бібліографічного пошуку. Структура реферату визначається його видом.

*Критична рецензія* може включати :

- обґрунтування актуальності обраної для рецензування роботи;
- короткий виклад теоретичної позиції автора рецензованої роботи (позицію автора не завжди досить чітко зазначено, вона присутня, так би мовити, у прихованому вигляді. У цьому разі авторові реферату слід зробити спробу її виділення та аргументації; якщо у роботі відсутня теорія, а викладено лише емпіричний матеріал - потрібно це відмітити);
- критичний аналіз теоретичної позиції автора на основі певних методологічних філософських положень (якщо така можливість існує) та у зіставленні з теоретичними поглядами інших вчених;
- критичний аналіз доведення гіпотези. Докази можуть бути теоретичними та експериментальними. У разі використання перших слід проаналізувати їх логіку, щодо других - обґрунтованість вибору методики експерименту, вибір умов його проведення, достатність урахування факторів, що можуть впливати на досліджувані явища, обґрунтованість і достатність математичної обробки;
- особливості викладу: ясність або заплутаність, достатня чи недостатня повнота (особливо при викладі експериментальних даних);
- висновки, що можна зробити на основі проведеного аналізу: що є цінним у прорецензованій роботі, що потребує додаткової перевірки і уточнення, що є помилковим.

*Аналітичний огляд* проблеми може бути побудований двома способами :

- як виклад історії вивчення проблеми (що нового внесли ті чи інші дослідники);
- як аналіз сучасного стану проблеми (підібрані для розгляду роботи групуються за критерієм подібності, єдності у поглядах).

Ці дві форми огляду являють собою також етапи роботи з літературними джерелами.

Будь-який вид огляду повинен являти собою не компіляцію, а аналіз і зіставлення робіт, виявлення таких даних, що підтверджують одні одних, і таких, що одні другим суперечать. При такому зіставленні робіт не можна обмежуватися порівнянням лише висновків, авторських узагальнених формулювань. Необхідно знати, які конкретні факти (яких саме експериментів) стоять за узагальненими висновками, інакше легко створити хибне протиріччя або зробити помилковий висновок щодо спорідненості поданих у літературі даних.

Огляд потрібно завершити канонічними висновками: переліком уже досліджених аспектів проблеми, результатів досліджень, формулюванням дискусійних питань, а також виділенням нових аспектів, що підлягають вивченню.

*Критичний аналіз дискусії* являє собою більш ґрунтовне вивчення таких поглядів на певну проблему, між якими існує наукове протистояння. З цією метою потрібно уважно проаналізувати кожну позицію, виявити, які факти і (або) теоретичні положення склали основу того чи іншого погляду на проблему.

Визначивши вид реферативної роботи, слід скласти план і обговорити його із викладачем. Після цього можна розпочинати написання тексту реферату.

У тексті необхідно дотримуватись правила посилань на використані літературні джерела. Слова цитати з роботи того чи іншого автора слід брати в лапки, вказуючи в дужках порядковий номер літературного джерела у списку літератури, що наводиться у кінці реферату; через кому зазначається сторінка. Якщо думка певного автора дається у власному викладі, то лапки не використовуються, але обов'язково у дужках вказується номер літературного джерела. Якщо проведена в текст думка зустрічається в ряді робіт, то в дужках відповідні номери літературних джерел вказуються через крапку з комою. У списку літератури наукові роботи вказуються в алфавітному порядку прізвищ авторів або назв збірників. Якщо наводиться стаття, то після прізвища, ініціалів автора, назви статті вказується назва збірника чи журналу, номер останнього.

Характерними є наступні помилки при написанні реферату: переписування великих фрагментів із джерел реферування без посилань на відповідне джерело, без власного аналізу та узагальнень; відсутність чіткої структури роботи (немає пану, не виділені головні думи), висновків; бездоказовість викладу (відсутність логічного чи експериментального обґрунтування висновків); відсутність власної позиції автора реферату, а також спису літератури або включення у нього тих публікацій, що не були використані при написанні реферату та на які немає посилань у тексті.

## ТЕМА 2. Шкали самооцінки тривожності Спілбергера – Ханіна

Проведення тестування. Змістовна інтерпретація, порівняльний аналіз результатів за двома шкалами.

Тривожність – схильність людини до переживання емоційного стану, що проявляється в очікуванні несприятливого перебігу подій.

Особистісна тривожність – це базова риса особистості, що формується і закріплюється в ранньому дитинстві. Проявляється в типовій, ситуаційно стійкій реакції підвищеного неспокою щодо загрозливих обставин (або таких, що тільки здаються загрозливими).

Ситуативна (реактивна) тривожність – зовні схожа поведінка людини, яка не пов'язана із наявністю в неї особистісної тривожності і проявляється лише у певних ситуаціях і характеризується напругою, неспокоєм, нервозністю. При несприятливому перебігові життєвих подій ситуативна тривожність може перетворитися в особистісну, тобто стати стабільною якістю особистості.

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами

$$PT = \sum_1 - \sum_2 + 35$$

де  $\sum_1$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18;  $\sum_2$  - сума інших закреслених цифр (за пунктами 1,2,5,8,10,15,16,19,20).

$$OT = \sum_1 - \sum_2 + 35$$

де  $\sum_1$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22,23,24,28,29,31,32,34,35,37,38,40;  $\sum_2$  - сума інших закреслених цифр за пунктами 21,26,27,30,33,39.

При інтерпретації результат можна оцінити так: до 30 – низька тривожність; 31-45 – помірна тривожність; 46 і вище – висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають уваги, висока тривожність передбачає схильність до прояву стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки її компетентності. У цьому випадку необхідно знизити суб'єктивну значимість ситуації та задач, перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття впевненості в успіху. Низька тривожність вимагає аналізу мотивації діяльності та підвищення почуття відповідальності. Іноді дуже низька тривожність за показниками тестування є наслідком активного витіснення особливо високої тривоги з метою виставити себе у кращому світлі.

### ШКАЛА САМООЦІНКИ РЕАКТИВНОЇ (СИТУАТИВНОЇ) ТРИВОЖНОСТІ

Прізвище \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ В ЦЮ ХВИЛИНУ. Над питаннями довго не міркуйте, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

		Ні, це не так	Мабуть, так	Так	Цілком згоден
1.	Я спокійний.....	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує.....	1	2	3	4
3.	Я перебуваю у напрузі.....	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль.....	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно.....	1	2	3	4
6.	Я не в настрої.....	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.....	1	2	3	4
8.	Я почуваюся відпочившим.....	1	2	3	4
9.	Я стривожений.....	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення.....	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.....	1	2	3	4
12.	Я нервую.....	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.....	1	2	3	4
14.	Я збентежений.....	1	2	3	4

15.	Я не відчуваю скутості і напруги.....	1	2	3	4
16.	Я задоволений.....	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний.....	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і почуваюся ніяково.....	1	2	3	4
19.	Мені радісно.....	1	2	3	4
20.	Мені приємно .....	1	2	3	4

**ШКАЛА САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ**

Прізвище \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕ СЕБЕ ЗАЗВИЧАЙ. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення.....	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююсь.....	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати.....	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.....	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення...	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваюся бадьоро.....	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний, зібраний.....	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже бентежать мене.....	1	2	3	4
29	Я надто переживаю через дрібниці.....	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий.....	1	2	3	4
31	Я все беру надто близько до серця.....	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі.....	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся у безпеці.....	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати труднощів і критичних ситуацій.....	1	2	3	4
35	У мене буває хандра.....	1	2	3	4
36	Я задоволений.....	1	2	3	4
37	Різні дрібниці відволікають і хвилюють мене.....	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.....	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина.....	1	2	3	4
40	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи та турботи...	1	2	3	4

### ТЕМА 3. Особистісні опитувальники Г. Айзенка

Проведення тестування, обробка та змістовна інтерпретація результатів.

#### МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ САМООЦІНКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ (за Г.Айзенком)

Прочитайте, будь ласка, наведені твердження та виберіть потрібну відповідь, користуючись наступною шкалою:

Не згоден	Швидше згоден, ніж незгоден	Згоден
0	1	2

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто червонію через дрібниці.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в тугу.
5. Турбуюся про неприємності, які лише уявляю собі.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю длубатись у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я позірний (схильний до болісного самоаналізу і постійних сумнівів).
10. Важко перенешу час очікування.
11. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого насправді можна знайти вихід.
12. Неприємності вкрай мені засмучують, я занепадаю духом.
13. У випадку великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нешастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко почувуюся беззахисним.
17. Іноді у мене буває стан відчаю.
18. Почувуюся розгубленим перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому, хочу, аби мене пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Лишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для оточення.
26. Прагну в житті найбільшого, не задовільняюся малим.
27. Коли розгніваний, погано себе стримую.
28. Вважаю за краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.
31. Мені важко міняти звички.
32. Із зусиллями переключаю увагу.
33. Ставлюся до всього нового дуже насторожено.
34. Мене важко переконати.
35. Досить часто у мене не виходять з голови думки, яких варто було би позбутися.
36. Нелегко зближуюсь із людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко проявляю впертість.
39. Неохоче іду на ризик.
40. Дуже переживаю через відхилення від прийнятого мною режиму.

Суму балів підраховують у кожній з 4-х груп питань:

I	1-10 запитання -	тривожність
I	11-20 запитання -	фрустрація
III	21-30 запитання -	агресивність
IV	31-40 запитання -	ригідність

#### I. Тривожність

- 0-7 балів - не тривожні;  
8-14 балів - тривожність середня, прийнятного рівня;  
15-20 балів - дуже тривожні.

## II. Фрустрація

- 0-7 балів - Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів;  
8-14 балів - наявна фрустрація середнього рівня;  
15-20 балів - у Вас низька самооцінка, Ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

## III. Агресивність

- 0-7 балів - Ви спокійні, витримані;  
8-14 балів - середній рівень;  
15-20 балів - Ви агресивні, невитримані, є труднощі в роботі з людьми.

## IV. Ригідність

- 0-7 балів - ригідності немає, легкість переключення;  
8-14 балів - середній рівень;  
15-20 балів - значна ригідність, протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

## **ОПИТУВАЛЬНИК EPQ**

(Eysenck Personality Questionnaire)

Методику EPQ було опубліковано Г.Айзенком і С.Айзенком у 1969р., і вона увійшла до серії особистісних опитувальників Айзенка, які є реалізацією типологічного підходу до вивчення особистості. Г.Айзенк у своїх роботах неодноразово вказував на те, що його дослідження зумовлені недосконалістю психіатричних діагнозів. На його думку, традиційну класифікацію психічних захворювань слід замінити системою вимірювань, у якій представлено найважливіші характеристики особистості. При цьому психічні розлади є ніби продовженням індивідуальних відмінностей, що спостерігаються у нормальних людей.

Мета: опитувальник призначений для вивчення індивідуально-психологічних рис особистості з метою діагностики ступеня вираженості нейротизму, екстра-, інтроверсії та психотизму.

Опитувальник містить 101 питання, на які досліджуваній повинен відповісти «так» (+) або «ні» (—). Час відповідей не обмежується, хоча затягувати процедуру обстеження не рекомендується.

### **Текст опитувальника EPQ**

Інструкція: «Вам пропонується відповісти на запитання, що стосуються вашого звичного способу поведінки. Намагайтеся уявляти типові ситуації і давайте першу «природну» відповідь, яка спаде вам на думку. Якщо ви згодні з твердженням, поряд з його номером поставте + (так), якщо не згодні, то знак - (ні). Відповідайте швидко і однозначно. Пам'ятайте, що немає «хороших» або «поганих» відповідей».

1. У вас багато різних хобі?
2. Ви обдумуєте заздалегідь те, що збираєтеся зробити?
3. У вас часто бувають спади і підйоми настрою?
4. Ви претендували колись на похвалу за те, що насправді зробила інша людина?
5. Ви балакуча людина?
6. Вас турбувало би те, що ви залізли в борги?
7. Вам доводилося відчувати себе нещасною людиною без особливих на те причин?
8. Вам траплялося проявити жадібність і одержати більше, ніж вам належало?
9. Ви ретельно замикаєте двері на ніч?
10. Ви вважаєте себе життєрадісною людиною?
11. Побачивши, як страждає дитина, тварина, ви би сильно турбувалися?
12. Ви часто переживаєте через те, що зробили або сказали щось таке, чого не варто було робити чи говорити?
13. Ви завжди виконуєте свої обіцянки, навіть якщо особисто вам це дуже незручно?
14. Ви б одержали задоволення, стрибаючи з парашутом?
15. Чи здатні ви дати волю почуттям і від душі повеселитися в галасливій компанії?
16. Ви дратівливі?
17. Ви колись звинувачували інших у тому, в чому насправді були винуваті самі?
18. Вам подобається знайомитися з новими людьми?
19. Ви вірите у корисність страхування?
20. Чи легко вас образити?
21. Усі ваші звички хороші і бажані?
22. Ви прагнете залишатися в тіні, перебуваючи в товаристві?
23. Стали би ви вживати наркотичні засоби, які можуть мати на вас непередбачуваний або небезпечний вплив?
24. У Вас часто буває такий стан, коли здається, що все набридло?
25. Вам траплялося брати речі, що належать іншій особі, нехай навіть якісь дрібниці, такі, як шпилька або гудзик?
26. Вам подобається часто ходити до когось у гості і бувати в товаристві?
27. Вам приносить задоволення кривдити тих, кого ви любите?
28. Вас часто турбує почуття вини?

29. Вам доводилося говорити про те, в чому ви погано розбираєтеся?
30. Ви зазвичай надаєте перевагу книгам над зустрічам із людьми?
31. У вас є явні вороги?
32. Ви назвали б себе нервовою людиною?
33. Ви завжди вибачаєтеся, коли нагруб'яните іншому?
34. У вас багато друзів?
35. Вам подобається влаштовувати розиграші та жарти, які іноді можуть дійсно завдати людям болю?
36. Ви неспокійна людина?
37. У дитинстві ви завжди покірливо і негайно виконували те, що вам наказували?
38. Ви вважаєте себе безтурботною людиною?
39. Чи багато для вас значать гарні манери та охайність?
40. Чи хвилюєтеся ви з приводу якихось жахливих подій, які могли би трапитися, проте не трапилися?
41. Вам траплялося зламати або загубити чужу річ?
42. Ви зазвичай першими проявляєте ініціативу при знайомстві?
43. Чи можете ви легко зрозуміти стан людини, якщо вона ділиться з вами турботами?
44. У вас часто нерви бувають вкрай напруженими?
45. Чи кинете ви непотрібний папірець на підлогу, якщо під рукою немає кошика для сміття?
46. Ви більше мовчите, перебуваючи в товаристві інших людей?
47. Чи вважаєте ви, що шлюб – явище старомодне, і його слід відмінити?
48. Ви іноді відчуваєте жалість до себе?
49. Буває, що іноді Ви багато хвалитесь?
50. Ви легко можете внести пожвавлення в досить нудну компанію?
51. Чи дратують вас обережні водії?
52. Ви турбуєтеся про своє здоров'я?
53. Ви говорили колись погано про іншу людину?
54. Ви любите переказувати анекдоти і жарти своїм друзям?
55. Для вас більшість харчових продуктів однакові на смак?
56. Чи буває у вас іноді кепський настрій?
57. В дитинстві Ви грубили коли-небудь своїм батькам?
58. Вам подобається спілкуватися з людьми?
59. Ви переживаєте, якщо дізнаєтеся, що припустилися помилок у своїй роботі?
60. Ви страждаєте від безсоння?
61. Ви завжди миєте руки перед їжею?
62. Чи можна сказати, що Ви з тих людей, які не лізуть за словом у кишеньку?
63. Ви вважаєте за краще приходити на зустріч дещо раніше призначеного часу?
64. Чи відчуваєте Ви себе апатичним, втомленим без будь-якої причини?
65. Вам подобається робота, що вимагає швидких дій?
66. Ви так любите поговорити, що не пропускаєте жодної слушної нагоди поговорити з новою особою?
67. Ваша мати – хороша людина (була хорошою людиною)?
68. Чи часто вам здається, що життя жахливо нудне?
69. Ви коли-небудь скористалися помилкою іншої людини в своїх цілях?
70. Ви часто берете на себе більше, ніж дозволяє час?
71. Чи є люди, які прагнуть уникати вас?
72. Вас дуже турбує ваша зовнішність?
73. Ви завжди ввічливі, навіть із неприємними людьми?
74. Чи вважаєте ви, що люди витрачають дуже багато часу, щоби забезпечити своє майбутнє, відкладаючи заощадження, страхуючи себе і своє життя?
75. Чи виникало у вас коли-небудь бажання вмерти?
76. Ви спробували б уникнути сплати податку з додаткового заробітку, якби були впевнені, що вас ніколи не зможуть викрити в цьому?
77. Душа компанії — це про вас?
78. Ви прагнете не грубити іншим?
79. Ви довго переживаєте, якщо з Вами трапився конфуз?
80. Ви колись наполягали на тому, щоби було саме по-вашому?
81. Ви часто приїжджаєте на вокзал в останню хвилину перед відходом потягу?
82. Ви коли-небудь говорили навмисно щось неприємне чи образливе для людини?
83. Вас турбували ваші нерви?
84. Вам неприємно перебувати серед людей, які жартують над товаришами?
85. Ви легко втрачаєте друзів зі своєї вини?
86. Ви часто переживаєте почуття самотності?
87. Чи завжди ваші слова не розходяться з ділом?
88. Чи подобається вам іноді дражнити тварин?
89. Ви легко ображаєтеся на зауваження, що стосуються особисто вас і вашої роботи?
90. Життя без якоїсь небезпеки здалося би вам дуже нудним?

91. Ви коли-небудь спізнавалися на побачення або роботу?
92. Вам подобається метушня і пошвавлення навколо вас?
93. Ви хочете, щоби люди боялися вас?
94. Чи правда, що ви іноді сповнені енергії і все горить в руках, а іноді зовсім мляві?
95. Ви часом відкладаєте на завтра те, що повинні зробити сьогодні?
96. Чи вважають вас жвавою і веселою людиною?
97. Чи часто вам говорять неправду?
98. Ви дуже чутливі до певних явищ, подій, речей?
99. Ви завжди готові визнати свої помилки?
100. Відчуваєте Ви жаль до тварини, яка потрапила в капкан?
101. Чи важко вам було заповнювати анкету?

#### ОБРОБКА ДАНИХ

Одержані відповіді зіставляються з «ключем». За відповідь, що збігається з «ключем», записується 1 бал, якщо збігу немає – 0 балів. Одержані бали підсумовуються.

Ключ:

##### 1. Шкала психотизму:

відповіді «ні» (-): № 2,6,9,11, 19, 39, 43, 59, 63,67, 78,100;

відповіді «так» (+): № 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 53.

##### 2. Шкала екстраверсії — інтроверсії:

відповіді «ні» (-): № 22, 30, 46, 84;

відповіді «так» (+): №1,3, 10, 15,18, 26, 34, 38, 42, 50.

##### 3. Шкала нейротизму:

відповіді «так» (+): № 3, 7, 12,16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89,94,98.

##### 4. Шкала щирості:

відповіді «ні» (-): № 4, 8, 17, 25, 29, 41, 43, 49, 65, 69, 76, 80,82,91,93;

відповіді «так» (+): № 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

#### ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Методика містить 4 шкали: екстраверсії — інтроверсії, нейротизму, психотизму та специфічну шкалу, призначену для оцінки ширості досліджуваного, його ставлення до обстеження. Якщо за шкалою ширості кількість балів перевищує 10, то результати обстеження вважаються недостовірними і досліджуваному слід відповідати на питання відвертіше.

Вивчення робіт К.Юнга, Р.Вудворта, І.П.Павлова, Е.Кречмера дозволило Г.Айзенку припустити існування трьох базисних вимірів особистості :

1. *Екстраверсія — інтроверсія.* Характеризуючи типового екстраверта, автор відзначає його товариськість, звернення енергії та інтересів назовні, широке коло знайомств, необхідність контактів. Він діє під впливом моменту, імпульсивний, запальний, безтурботний, оптимістичний, добродушний, веселий. Надає перевагу рухові та дії, має тенденцію до агресивності. Почуття та емоції не мають суворого контролю, схильний до ризикованих вчинків. На нього не завжди можна покластися.

Типовий інтроверт — це спокійна, сором'язлива, інтроєктивна людина, схильна до самоаналізу. Стриманий і віддалений від усіх, окрім близьких друзів. Планує і обдумує свої дії наперед, не довіряє раптовим спонуканням, серйозно ставиться до прийняття рішень, любить в усьому порядок. Контролює свої почуття, його нелегко вивести із себе. Песимістичний, високо цінує етичні норми.

Високі оцінки за шкалою екстраверсії—інтроверсії відповідають екстравертованому типу, низькі — інтровертованому.

2. *Нейротизм.* Характеризує емоційну стійкість або нестійкість (емоційна стабільність або нестабільність). Нейротизм, за деякими даними, пов'язаний із показниками лабільності нервової системи. Емоційна стійкість — риса, що проявляється у збереженні організованої поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичних і стресових ситуаціях. Характеризується зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю великої напруженості, занепокоєння, а також схильністю до лідерства, товариськості. Нейротизм проявляється в надзвичайній знервованості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настрою (лабільності), почуттях вини і занепокоєння, заклопотаності, депресивних реакціях, неувважності, нестійкості в стресових ситуаціях. Нейротизму відповідає емоційність, імпульсивність; нерівність у контактах з людьми, мінливість інтересів, невпевненість у собі, виражена чутливість, вразливість, схильність до дратівливості. Нейротична особа характеризується неадекватно сильними реакціями на стимули. В осіб з високими показниками за шкалою нейротизму в несприятливих стресових ситуаціях може розвинути невроз.

3. *Психотизм.* Ця шкала свідчить про схильність до асоціальної поведінки, неадекватності емоційних реакцій, високої конфліктності, неконтактності, егоцентричності, егоїстичності, байдужості.

Згідно Г.Айзенку, високі показники з екстраверсії та нейротизму відповідають психіатричному діагнозу істерії, а високі показники з інтроверсії та нейротизму — стану тривоги або реактивної депресії. Нейротизм і психотизм, у разі вираженості цих показників, трактуються як «схильність» до відповідних видів патології.

Середні показники за шкалою екстра-, інтроверсії: 7—15 балів.

Середні показники за шкалою нейротизму: 8—16.



Середні значення за шкалою психотизму: 5—12.

Середні показники свідчать про особливості вашого характеру і темпераменту. Але якщо ваша знервованість, зайва емоційна нерівноваженість, пригніченість, конфліктність чи інші неприємні прояви турбують вас і створюють багато проблем, не варто відкладати візит до психолога або психотерапевта.

Спираючись на дані з фізіології вищої нервової діяльності, Г.Айзенк висловлює гіпотезу про те, що сильний і слабкий типи, за І.П.Павловим, дуже близькі до екстравертованого та інтровертованого типів. Природа інтро- та екстраверсії вбачається у вроджених властивостях центральної нервової системи, які забезпечують рівноваженість процесів збудження і гальмування. Таким чином, використовуючи дані обстеження за шкалами екстра-, інтроверсії та нейротизму, можна вивести показники темпераменту за класифікацією І.П.Павлова, який описав чотири класичні типи: сангвінік (за основними властивостями центральної нервової системи характеризується як сильний, рівноважений, рухливий), холерик (сильний, нерівноважений, рухливий), флегматик (сильний, рівноважений, інертний), меланхолік (слабкий, нерівноважений, інертний). На графіку можна побачити, як співвідносяться типи темпераменту зі шкалами опитувальника. Там же наведено коротку характеристику кожного типу темпераменту. Як правило, слід говорити про переважання тих або інших рис темпераменту, оскільки в житті в чистому вигляді вони зустрічаються рідко.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна література

1. Альманах психологических тестов. – М., 1995.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – СПб, 2001.
3. Богомолова Н. Н. Контент-анализ как метод социально-психологического исследования / Н. Н. Богомолова, Т. Г. Стефаненко. – М., МГУ, 1992. – 63 с.
4. Беседин А. Н. Книга практического психолога / А. Н. Беседин, И. И. Липатов, А. В. Тимченко, В. Б. Шапарь. – В 2-х ч. – Харьков, 1996.
5. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика личности / Л. Ф. Бурлачук. – Киев, 1989.
6. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб, 2000.
7. Горбатов Д. С. Практикум по психологическому исследованию : Учеб. пособие / Д. С. Горбатов. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 248 с.
8. Леонтьев Д. А. Тематический апперцептивный тест / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1998. – 254 с.
9. Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження / С. Д. Максименко. – Київ, 1990. – 296 с.
10. Методы социальной психологии / Ред. Е. С. Кузьмин, В. Е. Семенов. – М., 1977.
11. Методы социально-психологической диагностики личности и группы. – М., 1990.
12. Мургулец Л. В. Методы социально-психологической диагностики личности: Учебное пособие / Л. В. Мургулец. – Л., 1990.
13. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов. – Кн.3. – М. : Просвещение, 1998.
14. Общая психодиагностика / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М., 1987.
15. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. – М., 1989.
16. Практикум із загальної психології / За ред. Т. І. Пашукової. – Київ, 2000.
17. Практикум по общей психологии / Под ред. А. И. Щербакова. – М. : Просвещение, 1990. – 307 с.
18. Практическая психодиагностика / Под ред. Райгородского Д. Я. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 1998. – 501 с.
19. Психологическая диагностика: проблемы и исследования / Под ред. К. М. Гуревича. – М., 1981.
20. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е. И. Рогов. – М., 1995. – 491 с.
21. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии. – М. : Речь, 2001. – 416 с. – (Психологический практикум)
22. Скребец В. А. Психологическая диагностика : учеб. пособие / В. А. Скребец. – Киев : МАУП, 1999. – 120 с.
23. Столяренко Л. Д. Основы психологии: Практикум / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону, 1998. – 534 с.
24. Собчик Л. Н. Психодиагностика: методы и методология / Л. Н. Собчик. – М., 1990.
25. Фридман Л. М. Изучение личности учащегося и ученических коллективов: Кн. для учителя / Л. М. Фридман, Т. А. Пушкина, И. Я. Каплунович. – М.: Просвещение, 1988. – 213 с.
26. Шевандрин Н. И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н. И. Шевандрин. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 512 с.
27. Шмелев А. Г. Основы психодиагностики / А. Г. Шмелев. – Ростов-на-Дону, 1998.

### Допоміжна література

1. Абрамова Г. С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург : Деловая книга, 1998. – 368 с.

2. Березин Ф. Б. Методика многопрофильного исследования личности / Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Р. В. Рожанец. – М., 1976.
3. Блейхер В.М. Патопсихологическая диагностика / В. М. Блейхер, В. Крук. – Киев, 1986.
4. Дружинин В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – СПб, 2000.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб, 2000.
6. Личко А. Е. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков и опыт его практического использования / А. Е. Личко, В. Я. Иванов. – Л., 1970.
7. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – Л. : Медицина, 1977. – 256 с.
8. Методы сбора информации в социологических исследованиях. В 2-х кн. Учебное пособие /АН СССР, Ин-т социологии. В. Г. Андреенков, В. Д Воинова, В. П . Гайдис и др. Отв. ред. В.Г.Андреенков, О.М.Маслова. – М., 1990. – Кн. 1. Социологический опрос – 1990 – 229 с. – Кн. 2. Организационно-методологические проблемы. Опрос. Наблюдение. Эксперимент. – 1990 – 223 с.
9. Основи практичної психології : Підручник для студ. вищих навч. закладів / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – Київ : Либідь, 1999. – 528 с.
10. Петренко В. Ф. Психосемантика сознания / В. Ф. Петренко. – М. : МГУ, 2002. – 273 с.
11. Проективная психология. – М., 2001
12. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности / Е. Т. Соколова. – М. : МГУ, 1980.
13. Тараненко В. И. Управление персоналом, корпоративный мониторинг, психодиагностика : Тесты для отбора персонаала / В. И. Тараненко. – Киев : Ника-Центр, 2002. – 238 с.
14. Франселла Ф. Новый метод исследования личности / Ф. Франселла, Д. Баннистер. – М., 1987. – 349 с.

### ІНФОРМАЦІЙНІ (ІНТЕРНЕТ) РЕСУРСИ

1. <http://psylab.info/>
2. <http://test.msk.ru/>
3. <http://www.supertest.ru/>
4. <http://psy.ft.inc.ru/index.shtml> <http://elnara-psy.narod.ru/>
5. <http://www.dfs.kiev.ua/>
6. <http://testonline.h1.ru/>
7. <http://www.tv-agent.net/test/>
8. <http://pizza.ee/psy/testq/index.shtml>
9. <https://dytpsycholog.com/>
10. <https://www.psysovet.ru/threads/>