

ТЕМА 3.
ОСОБИСТІСНІ ОПИТУВАЛЬНИКИ Г.АЙЗЕНКА

Проведення тестування за методиками самооцінки психічних станів та ERQ. Змістовна інтерпретація, порівняльний аналіз результатів.

Порівняння на основі матеріалів тестування в групі балів визначення тривожності за методикою Ч.Спілбергера та методикою самооцінки психічних станів Г.Айзенка. Обчислення коефіцієнту кореляції.

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ САМООЦІНКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
(за Г.Айзенком)

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

Не згоден	Швидше згоден, аніж 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 схильний до болісного самоаналізу і постійних сумнівів.
10. Важко переносити 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. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко почуваюся беззахисним.
17. Іноді у мене буває стан відчаю.
18. Почуваюся розгубленим перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся 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, аніж 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
II	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, прийнятної 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 досліджуваний 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 коли-небудь 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 коли-небудь 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 турбувались?

12. Ви часто переживаєте через те, що зробили або сказали щось таке, чого не варто було робити або 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 коли-небудь звинувачували інших в 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. Чи всі 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 кого-небудь в 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 заподіяти людям біль?
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 і охайність?
40. Чи хвилюєтеся ви з приводу якихось жахливих подій, які могли би трапитися, але 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 напружені?

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 турбуєтесь про своє здоров'я?
53. Ви говорили коли-небудь 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 іноді своїм батькам?
58. Вам подобається спілкуватися з людьми?
59. Ви переживаєте, якщо дізнаєтесь, 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 кишеню?
63. Ви вважаєте за краще приходити на зустріч дещо раніше призначеного часу?
64. Чи відчуваєте Ви себе апатичним, втомленим без якоїсь на те 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 коли-небудь наполягали на тому, щоби було саме по-вашому?

81. Ви часто приїжджаєте на вокзал в останню хвилину перед відходом потягу?
82. Ви колись говорили навмисно що-небудь 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 з власної провини?
86. Ви часто переживаєте почуття самотності?
87. Чи завжди ваші слова не розходяться з ділом?
88. Чи подобається вам іноді дразнити тварин?
89. Ви легко ображаєтеся на зауваження, що стосуються особисто вас і вашої роботи?
90. Життя без якоїсь небезпеки здалося б вам дуже нудним?
91. Ви колись спізнавалися на побачення або роботу?
92. Вам подобається метушня і пожвавлення навкруги?
93. Ви хочете, щоби люди боялися вас?
94. Чи вірно, що ви іноді повні 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 деяких 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 співпадає з „ключем”, записується 1 бал, при неспівпаданні - 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, 55, 71, 85, 88, 93,97.

2. Шкала екстраверсії — інтроверсії:

Відповіді: «ні» (-): № 22, 30, 46, 84;

«так» (+): №1,3,10,15,18,26,34,38,42,50,54,58,62,66,70,74,77,81,90,92, 96.

3. Шкала нейротизму:

відповіді «так» (+): № 3, 7, 12,16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48,52,56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89,94,98.

4. Шкала щирості:

відповіді «ні» (-): № 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 53, 57,49, 65, 69, 76, 80,82,91,93;

«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 широти досліджуваного, його ставлення до обстеження. Якщо за шкалою широти кількість балів перевищує 10, то результати обстеження вважаються недостовірними і досліджуваному слід відповідати на питання відвертіше.

Вивчення робіт К.Юнга, Р.Вудвортса, 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, неухважності, 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 неврівноваженість, 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 врівноваженість 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, врівноважений, рухливий), холерик (сильний, неврівноважений, рухливий), флегматик (сильний, врівноважений, інертний), меланхолік (слабкий, неврівноважений, 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.

