**Діагностика особистості студента**

1. Тест ДДО
2. Тест Айзенка «Темперамент»
3. Тест Спілбергера
4. Методика «Емоційна спрямованість особистості»
5. Тест «Чи сильний у вас характер?»
6. Тест «Самопочуття, активність, настрій»
7. **Диференційно діагностичний опитувальник (ДДО; Е.А.Клімов)**

Шкали: типи професій - людина-людина, людина-техніка, людина-знакова система, людина-художній образ, людина-природа.

Випробуваний повинен у кожній з 20 пар пропонованих видів діяльності вибрати тільки один вид і у відповідній клітині аркуша відповідей поставити знак «+».

Час обстеження не обмежується. Хоча, випробуваного слід попередити про те, що над питаннями не слід довго замислюватися і звичайно на виконання завдання потрібно 20-30 хв.

Можливе використання методики індивідуально і в групі.

Експериментатор може зачитувати питання групі випробуваних, але в цьому випадку обмежується час відповіді. Такий спосіб застосовується, коли експериментатор повинен працювати в обмеженому часовому інтервалі.

Інструкція до тесту

Припустимо, що після відповідного навчання Ви зможете виконати будь-яку роботу. Але якщо б Вам довелося вибирати тільки з двох можливостей, що б Ви віддали перевагу?

Обробка та інтерпретація результатів тесту

|  |  |
| --- | --- |
| 1а. Доглядати за тваринами | 1б. Обслуговувати машини, прилади (стежити, регулювати) |
| 2а. Допомагати хворим | 2б. Складати таблиці, схеми, програми для обчислювальних машин |
| За. Стежити за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, художніх листівок, грамплатівок | 3б. Стежити за станом, розвитком рослин |
| 4а. Обробляти матеріали (дерево, тканина, метал, пластмасу і т.п.) | 4б. Доводити Товари до споживача, рекламувати, продавати |
| 5а. Обговорювати науково-популярні книги, статті | 5б. Обговорювати художні книги (або п'єси, концерти) |
| 6а. Вирощувати молодняк (тварин якої-небудь породи) | 6б. Тренувати товаришів (або молодших) у виконанні яких-небудь дій (трудових, навчальних, спортивних) |
| 7а. Копіювати малюнки, зображення (або налагоджувати музичні інструменти) | 7б. Управляти яким-небудь вантажним (підйомним чи транспортним) засобом - підйомним краном, трактором, тепловозом і ін. |
| 8а. Повідомляти, роз'яснювати людям потрібні їм відомості (у довідковому бюро, на екскурсії і т.д.) | 8б. Оформляти виставки, вітрини (або брати участь у підготовці п'єс, концертів) |
| 9а. Ремонтувати речі, вироби (одяг, техніку), житло | 9б. Шукати і виправляти помилки в текстах, таблицях, малюнках |
| 10а. лікувати тварин | 10б. Виконувати обчислення, розрахунки |
| 11а. Виводити нові сорти рослин | 11б. Конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини, одяг, будинки, продукти харчування тощо) |
| 12а. Розбирати суперечки, сварки між людьми, переконувати, роз'яснювати, карати, заохочувати |   12б. Розбиратися в кресленнях, схемах, таблицях (перевіряти, уточнювати, упорядковувати) |
| 13а. Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності | 13б. Спостерігати, вивчати життя мікробів |
| 14а. Обслуговувати, налагоджувати медичні прилади, апарати | 14б. Надавати людям медичну допомогу при пораненнях, ударах, опіках і т.п. |
| 156. Художньо описувати, зображати події (спостережувані та подаються) | 15а. Складати точні описи-звіти про спостережувані явища, події, вимірювані об'єкти і ін. |
| 16а. Робити лабораторні аналізи в лікарні | 16б. Приймати, оглядати хворих, розмовляти з ними, призначати лікування |
| 17а. Фарбувати або розписувати стіни приміщень, поверхню виробів | 17б. Здійснювати монтаж або зборку машин, приладів |
| 18а. Організувати культпоходи однолітків або молодших в театри, музеї, екскурсії, туристичні походи й т.п. | 18б. Грати на сцені, брати участь у концертах |
| 19а. Виготовляти по кресленнях деталі, вироби (машини, одяг), будувати будинки | 19б. Займатися кресленням, копіювати креслення, карти |
| 20а. Вести боротьбу з хворобами рослин, з шкідниками лісу, саду | 20б. Працювати на клавішних машинах (друкарській машинці, телетайпі, набірної машині і ін.) |

**Ключ до тесту**

**Типи професій**

**Номери запитань**

Людина-природа 1а, 3б, 6а, 10а, 11а, 13б, 16а, 20а

Людина-техніка 1б, 4а, 7б, 9а, 11б, 14а, 17б, 19а

Людина-людина 2а, 4б, 6б, 8а, 12а, 14б, 16б, 18а

Людина-знакова система 2б, 5а, 9б, 10б, 12б, 15а, 19б, 20б

Людина-художній образ 3а, 5б, 7а, 8б, 13а, 15б, 17а, 18б

За кожен збіг з ключем нараховується один бал.

**Інтерпретація результатів тесту**

Випробуваному рекомендується вибрати той тип професій, який отримав максимальну кількість знаків балів.

**Назва типів професій:**

• «людина-природа» - всі професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом і лісовим господарством;

• «людина-техніка» - всі технічні професії;

• «людина-людина» - всі професії, пов'язані з обслуговуванням людей, зі спілкуванням;

• «людина-знак» - всі професії, пов'язані з обрахуванням, цифровими і буквеними знаками, в тому числі і музичні спеціальності;

• «людина-художній образ» - всі творчі спеціальності.

1. **Тест Айзенка «Темперамент»**

Iнструкцiя

"На поставленні питання ти повинен вiдповiсти "так" або "ні", записавши свою вiдповiдь поруч з номером запитання у "Бланку вiдповiдей" знаком "+" або "-". Не потрібно гаяти багато часу на обмірковування питань. Дай ту вiдповiдь, яка перша прийшла в голову. Вiдповiдай на всі питання підряд, нічого не пропускай. Точно i правильно вивчити свій темперамент ти можеш при умові, що вiдповiдi будуть щирі. Коментувати питання не варто.

Опитувальник Г.Айзенка

1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, бажання відчути збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, якi вас розуміють, можуть підбадьорити i втішити?
3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?
4. Чи правда, що вам дуже важко вiдповiсти "нi"?
5. Чи обмірковуєте ви свої справи не поспішаючи, чи віддаєте ви перевагу тому, щоб почекати перед тим, як діяти?
6. Ви завжди стримуєте свої обіцянки, не зважаючи на те, що вам це не завжди вигідно?
7. Чи часто у вас бувають спади i пiдйоми настрою?
8. Взагалi ви дієте i розмовляєте швидко, без запинок для обмірковування?
9. Чи виникало у вас коли-небудь почуття, що ви "нещасна людина", хоча ніякої вагомої причини для цього не було?
10. Чи зробили б ви все, будь-що, на спір?
11. Чи виникає у вас почуття невпевненості та сорому, коли хочете зав'язати розмову з симпатичною (ним) незнайомкою (цем)?
12. Чи буває коли-небудь, що ви сердитесь, виходите з себе?
13. Чи часто ви дiєте під впливом тимчасового настрою?
14. Чи часто ви хвилюєтесь із-за того, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити або говорити?
15. Чи віддаєте ви перевагу книжкам над зустрічами з людьми?
16. Чи правда, що вас легко образити?
17. Ви любите часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у вас такі думки, що ви хотіли б приховати від інших?
19. Чи правда, що ви часом повні енергії так, що все горить у руках, а часом зовсім в’ялі?
20. Чи хотіли б ви, щоб у вас було друзів менше, але щоб вони були дуже близькими?
21. Чи часто ви мрієте?
22. Коли на вас кричать, ви вiдповiдаєте тим же?
23. Чи часто вас хвилює відчуття провини?
24. Чи всі ваші звички хороші та Бажані?
25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям i повеселитись у галасливій компанії?
26. Чи рахуєте ви себе людиною збудливою i вразливою?
27. Чи вважають вас людиною жвавою i веселю?
28. Після того, як справа зроблена, чи часто Ви подумки повертаєтесь до неї, гадаєте, що можна було б зробити краще?
29. Ви, як правило, мовчите, коли знаходитесь в компанії інших людей?
30. Буває так, що ви інколи переказуєте плітки чи чутки?
31. Буває таке, що вам не спиться через те, що рiзнi думки лізуть у голову?
32. Якщо ви хочете дізнатись про що-небудь, то ви скоріше прочитаєте про це в книжці, ніж запитаєте?
33. Чи буває у вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається вам робота, яка вимагає від вас постійної уваги?
35. Чи бувають у вас приступи сильного тремтіння?
36. Якщо б ви знали, що сказане вами ніколи не буде розголошено, ви б завжди висловлювались у дусi загальноприйнятого (як всі)?
37. Чи справді вам неприємно знаходитись у компаніях, де насміхаються один над одним?
38. Ви дратівлива людина?
39. Чи подобається вам робота, яка вимагає швидких дій?
40. Чи хвилюєтесь ви з приводу будь-яких неприємних подій, якi могли б статись?
41. Чи правда, що ви людина повільна i некваплива в рухах?
42. Ви коли-небудь спізнювались на побачення чи на роботу?
43. Чи часто вам сняться жахливі сни?
44. Чи правда, що ви так любите поговорити, що ніколи не пропустите зручного випадку порозмовляти з незнайомою людиною?
45. Чи турбують вас які-небудь болі?
46. Чи ви б відчували себе дуже нещасним, якщо б тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?
48. Серед людей, яких ви знаєте, такі, що вам дуже не подобаються?
49. Могли б ви сказати про себе, що ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко ви ображаєтесь, коли люди вкажуть на ваші помилки в роботі або на ваші особисті промахи?
51. Чи рахуєте ви, що важко отримати справжнє задоволення від вечорниць?
52. Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гiршi за інших?
53. Чи легко вам внести пожвавлення в досить скучну компанію?
54. Чи буває так, що ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтесь ви про своє здоров'я?
56. Чи любите ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте ви від безсоння?

****КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ АЙЗЕНКА****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Екстраверсія**  | **Нейротизм**  | **Щирість**  |
| № питання | відповідь | № питання | відповідь | № питання | відповідь |
| 1 | так | 2 | так | 6 | так |
| 3 | так | 4 | так | 12 | ні |
| 5 | ні | 7 | так | 18 | ні |
| 8 | так | 9 | так | 24 | так |
| 10 | так | 11 | так | 30 | ні |
| 13 | так | 14 | так | 36 | так |
| 15 | ні | 16 | так | 42 | ні |
| 17 | так | 19 | так | 48 | ні |
| 20 | ні | 21 | так | 54 | ні |
| 22 | так | 23 | так |   |   |
| 25 | так | 26 | так |   |   |
| 27 | так | 28 | так |   |   |
| 29 | ні | 31 | так |   |   |
| 32 | ні | 33 | так |   |   |
| 34 | ні | 35 | так |   |   |
| 37 | ні | 38 | так |   |   |
| 39 | так | 40 | так |   |   |
| 41 | ні | 43 | так |   |   |
| 44 | так | 45 | так |   |   |
| 46 | так | 47 | так |   |   |
| 49 | так | 50 | так |   |   |
| 51 | ні | 52 | так |   |   |
| 53 | так | 55 | так |   |   |
| 56 | так | 57 | так |   |   |
|  |  |

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТIВ

Заповнений бланк звіряєш з ключем i підраховують кiлькiсть спiвпадань з ключем. Результати записуються в "Бланки вiдповiдей" проти позначень: "Е" - шкала "екстра - iнтроверсiя", "Н" – шкала "нейротизму - емоційна стабiльнiсть", "Щ" - шкала "щирості". Результати опитування достовiрнi, якщо шкала "Щ"<4. При "Щ">4 обробка результатів не проводиться.

Тип темпераменту визначається наступним чином. Вiдкладаємо показник шкали "Е" на осі "iнтроверсiя - екстраверсія", а показник шкали "Н" на осі" нейротизм – емоційна стабiльнiсть" (Див. мал.)

При аналiзi результатів обстеження необхідно притримуватись таких орiєнтирiв:

* екстраверсія - iнтроверсiя: 12 - середнє значення, не менше, ніж 15 - екстраверт, не менше 19 - яскравий екстраверт; не більше 9 - iнтроверт; не більше 5 - глибокий iнтроверт;
* нейротизм: 9-13 - середнє значення; не менше 15 - високий рівень нейротизму; не менше 19 - дуже високий рівень нейротизму; не більше 7 - низький рівень нейротизму;

Опускаємо перпендикуляри у вiдмiчених точках на осях до їх перетину. Точку перетину з'єднуємо з центром лiнiєю (вектор темпераменту).



Мал. “Квадрат Айзенка”

Співвідношення темпераментів і типів нервової системи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Особливості нервових процесів*** | ***Тип нервової системи*** | ***Сильний*** | ***Слабкий*** |
| **нестриманий** | **живий** | **інертний** |
| Сила Врівноваженість Рухливий | Сильний Неврівноважений Рухливий | Сильний Врівноважений Рухливий | Сильний Врівноважений Інертний | Слабкий Неврівноважений Рухливий або інертний |
| Темперамент | Холерик | Сангвінік | Флегматик | Меланхолік |



Мал. Типологія темпераменту (за Г.Айзенком)

Висновок

На основі отриманих даних зробити висновок щодо вираженостi типу темпераменту та рівня розвитку типологічних властивостей особистості. Спрямованість вектора темпераменту за типологією Г.Айзенка (Мал.) вказує на відповідну характеристику темпераменту. Наприклад: оптант А – збуджений холерик; оптант В – меланхолік песимістичний; оптант С – сангвінічно-флегматичний тип – лідер спокійний; оптант D – невизначений тип темпераменту і в різних ситуаціях можуть проявлятись різні його типи (мал.). Для кращого розуміння типів темпераменту [*звернись до їх опису*](http://kariera.in.ua/ua/dovidka/howto/test/opis/).

На основі отриманих результатів тобі необхідно зробити висновок, яким чином враховувати тип темпераменту в майбутній професійній діяльності та який iндивiдуальний стиль дiяльностi формувати в себе, пристосовуючи темперамент до вимог “твоєї” професії.

*Визначивши свій тип темпераменту* [*вернись до кроку 7*](http://kariera.in.ua/ua/dovidka/howto/algo/) *і**виконай наступну* [*методику вивчення характерологічних рис особистості*](http://kariera.in.ua/ua/dovidka/howto/test/character/)

1. **Тест "Дослідження тривожності" Спілбергера**

# Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан є методика, запропонована Ч.Д. Спілбергером.

# **Шкала ситуативної тривожності (СТ)**

# Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і поставте цифру, відповідну графі, в залежності від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ні, це не так | Мабуть, так | Вірно | Цілком вірно |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

• Я спокійний.

• Мені ніщо не загрожує.

• Я перебуваю в напрузі

• Я внутрішньо скований

• Я почуваю себе вільно

• Я засмучений

• Мене хвилюють можливі невдачі

• Я відчуваю душевний спокій

• Я стривожений

• Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення

• Я впевнений в собі

• Я нервую

• Я не знаходжу собі місця

• Я збуджений

• Я не відчуваю скутості, напруги

• Я задоволений

• Я стурбований

• Я занадто збуджений і мені не по собі

• Мені радісно

• Мені приємно

**Шкала особистої тривожності (ОТ)**

**Інструкція.** Прочитайте уважно кожну з наведених нижче пропозицій і поставте цифру, відповідну графі, в залежності від того, як ви себе звичайно почуваєте. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ні, це не так | Мабуть, так | Вірно | Цілком вірно |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

• У мене буває піднесений настрій

• Я буваю дратівливим

• Я легко засмучуюсь

• Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

• Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути

• Я відчуваю прилив сил і бажання працювати

• Я спокійний, холоднокровний і зібраний

• Мене непокоять можливі труднощі

• Я занадто переживаю через дрібниці

• Я буваю цілком щасливий

• Я все приймаю близько до серця

• Мені не вистачає впевненості в собі

• Я відчуваю себе беззахисним

• Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

• У мене буває хандра

• Я буваю задоволений

• Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

• Буває, що я почуваю себе невдахою

• Я врівноважена людина

• Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

**Ключ до тесту**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **СТ** | **Відповіді**  | **ОТ** | **Відповіді** |
| **№№** | 1  | 2  | 3  | 4 | **№№** | 1  | 2  | 3  | 4  |
| Ситуативна тривожність | Особистісна тривожність |
| **1** | 4 | 3 | 2 | 1 | **21** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **2** | 4 | 3 | 2 | 1 | **22** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | 1 | 2 | 3 | 4 | **23** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | 1 | 2 | 3 | 4 | **24** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | **25** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 | **26** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | 1 | 2 | 3 | 4 | **27** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **8** | 4 | 3 | 2 | 1 | **28** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | 1 | 2 | 3 | 4 | **29** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | 4 | 3 | 2 | 1 | **30** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **11** | 4 | 3 | 2 | 1 | **31** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | 1 | 2 | 3 | 4 | **32** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | 1 | 2 | 3 | 4 | **33** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | 1 | 2 | 3 | 4 | **34** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | 4 | 3 | 2 | 1 | **35** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | 4 | 3 | 2 | 1 | **36** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **17** | 1 | 2 | 3 | 4 | **37** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | 1 | 2 | 3 | 4 | **38** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | 4 | 3 | 2 | 1 | **39** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **20** | 4 | 3 | 2 | 1 | **40** | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Обробка та аналіз результатів тесту**

**При аналізі результатів самооцінки тривожності треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній з підшкал може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вище підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).**

**При інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:**

**• до 30 балів - низька,**

**• 31 - 44 бали - помірна;**

**• 45 і більше - висока.**

**Особи, що відносяться до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього поява стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.**

**Особам з високою оцінкою тривожності варто формувати почуття впевненості та успіху. Їм необхідно зміщати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високій значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності й конкретне планування по завданнях.**

**Для низькотривожних людей, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, виділення почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.**

1. **Методика «Емоційна спрямованість особистості»**

**Діагностика емоційної спрямованості особистості**

**Шкали: альтруїстична, комунікативна, глорична, праксична, пугнічна, романтична, гностична, естетична, гедоністична, акизитивна.**

**Призначення тесту**

**Інструкція до тесту**

**Із запропонованих варіантів відповідей виберіть один і запишіть відповідне йому число балів перед номером твердження. Потім заповніть матрицю, поставивши на місце номерів тверджень (пропущені номери поставте самі за вказаною зразком) відповідні їм бали відповідей. Відповіді оцінюються за шкалою:**

**• «Безумовно так» - 2 бали**

**• «Мабуть, так» - 1 бал**

**• «Мабуть, немає» - 0 балів**

**• «Безумовно ні» - мінус 2 бали...**

**Тест**

1. Я часто турбуюся за близьких друзів.

2. Відчуваю потребу ділитися з іншими людьми своїми думками та переживаннями.

3. Мені дуже приємно, коли всі звертають на мене увагу.

4. Для мене завжди важливо домогтися успіху в роботі.

5. Я люблю гострі відчуття.

6. Я охоче побував (а) б у якому-небудь новому, невідомому місці.

7. Відчуваю велику радість, самостійно дозволивши важку проблему.

8. Люблю солодке і красиве почуття, що виникає при сприйнятті віршів і музики.

9. Віддаю перевагу прості радощі (смачно поїсти, солодко поспати).

10. Люблю займатися колекціонуванням.

11. Хочу приносити людям радість і щастя.

12. Для мене важливо схвалення оточуючих.

13. Приємно відчувати перевагу над суперниками.

14. Я захоплююся будь роботою, яку виконую.

15. Охоче ​​йду на ризик.

16. Іноді мені здається, що має відбутися щось незвичайне.

17. Люблю розбиратися в причинах подій, явищ.

18. Я можу прийти в захват від краси природи.

19. Люблю стан спокою і свободи від обов'язків.

20. Радію, коли поповнюю свою колекцію.

21. Я завжди шкодую невдах.

22. Я не зміг (ла) би обійтися без друзів.

23. Я можу піти на багато чого, щоб завоювати визнання оточуючих.

24. Приємно відчувати, що день пройшов не даром.

25. Я людина рішуча.

26. Люблю все таємниче і незвичайне.

27. Прагну приводити свої знання в систему.

28. Твір мистецтва може зачепити мене до сліз.

29. Люблю приємне, бездумне проведення часу.

30. Люблю робити покупки.

31. Радію, коли хтось домагається успіху.

32. Серед моїх рідних та знайомих є люди, яких я обожнюю.

33. Я самолюбний (а).

34. Я відчуваю радісне збудження і духовний підйом, коли робота йде добре.

35. Я люблю долати небезпеки.

36. Іноді мене тягне в далечінь.

37. Я люблю читати про наукові відкриття, пошуках і знахідках.

38. Я відчуваю насолоду, слухаючи улюблену музику.

39. Я схильний (схильна) до ліні.

40. Я люблю розглядати свою колекцію.

41. Я прагну допомагати людям.

42. Я відчуваю велику вдячність до людей, які роблять мені приємне.

43. Мені хочеться якомога швидше взяти реванш при невдачах.

44. Мій настрій піднімається від свідомості того, що робота виконана сумлінно.

45. Азарт, спортивна злість покращують результати моєї діяльності.

46. Я люблю мріяти.

47. Найприємніше переживання - радість відкриття істини, почуття близькості рішення.

48. Я відчуваю почуття піднесеності і відчуженості при зіткненні з прекрасним.

49. Мені хотілося б жити безтурботно і безтурботно.

50. Я охоче розлучаюся зі своїми речами.

**Обробка та інтерпретація результатів тесту**

**Ключ до тесту**

I альтруїстичних спрямованість 1, 11, 21, 31, 41

II Комунікативна спрямованість 2, 12, 22, 32, 42

III Глористична спрямованість - на самоствердження 3, 13, 23, 33, 43

IV Практична спрямованість - радість від процесу роботи 4, 14, 24, 34, 44

V Пугнічна спрямованість 5, 15, 25, 35, 45

VI Романтична спрямованість 6, 16, 26, 36, 46

VII Гностична спрямованість 7, 17, 27, 37, 47

VIII Естетична спрямованість 8, 18, 28, 38, 48

IX гедонізму спрямованість - на задоволення 9, 19, 29, 39, 49

X Акизитивна спрямованість - на колекціонування, накопичення 10, 20, 30, 40, 50

1. **Тест «Чи сильний у вас характер?»**
2. Чи часто ви замислюєтеся над тим, який вплив роблять ваші вчинки на оточуючих:
3. дуже рідко;
4. рідко;
5. досить часто;
6. дуже часто.
7. Чи трапляється вам говорити що-небудь таке, у що ви самі не вірите через упертість, наперекір іншим або з "престижних" міркувань:
8. так;
9. немає.
10. Які з перерахованих якостей ви найбільше цінуєте в людях:
11. наполегливість;
12. широту мислення;
13. ефективність,
14. вміння показати себе.
15. Чи маєте ви схильність до педантизму:
16. так;
17. ні.
18. Чи швидко ви забуваєте про неприємності, які трапляються з вами:
19. так;
20. ні.
21. Чи любите ви аналізувати свої вчинки:
22. так;
23. ні.
24. Перебуваючи в колі осіб добре вам відомих:
25. намагаєтеся зберегти тон, прийнятий у цьому колі;
26. залишаєтеся самим собою.
27. Приступаючи до важкого завдання, чи намагаєтеся ви не думати про очікують вас труднощі:
28. так;
29. ні.
30. Яка з перелічених визначень найбільше, на вашу думку, підходить до вас:
31. мрійник;
32. "рубаха-хлопець";
33. старанний у праці;
34. пунктуальний, акуратний;
35. "Філософ" у широкому сенсі цього слова; суєтний людина.
36. Якщо в запалі полеміки ваш опонент "зірветься" і допустить особистий випад проти вас, як ви поступите:
37. відповісте йому в тому ж тоні;
38. проігноруєте цей факт;
39. демонстративно образитесь;
40. запропонуєте зробити перерву.
41. Якщо ваша робота забракована, це викличе у вас:
42. досаду;
43. сором;
44. гнів.
45. Якщо ви потрапите в халепу, кого звинувачуєте в першу чергу:
46. самого себе;
47. "Фатальне" невезіння;
48. інші "об'єктивні" обставини.
49. Чи не здається вам, що оточуючі вас люди - будь то керівники, колеги або підлеглі - недооцінюють ваші здібності і знання?
50. так;
51. ні.
52. Якщо ваші друзі або колеги починають над вами жартувати, то ви:
53. злитеся на них;
54. намагаєтеся ретируватися;
55. не дратуючись, починаєте підігравати їм;
56. відповідаєте сміхом і, як кажуть, "нуль уваги";
57. робите байдужий вигляд і навіть посміхаєтесь, але в душі обурюєтеся.
58. Закінчивши суперечку, чи продовжуєте вести його подумки, наводячи все нові аргументи на захист своєї точки зору:
59. так;
60. ні.

**Ключ до тесту:**

**Нижче 14 балів.** На жаль, ви людина слабохарактерна, неврівноважена і, мабуть, безтурботна. У неприємностях, які трапляються з вами, готові звинувачувати кого завгодно, тільки не себе. І в дружбі, і в роботі на вас важко покластися.

**14-23 бали.** У вас достатньо твердий характер. Ви володієте реалістичними поглядами на життя, але не всі ваші вчинки рівноцінні. Бувають у вас і зриви, і помилки. Ви сумлінні і цілком терпимі в колективі. І все ж вам є над чим замислитися, щоб позбутися від деяких недоліків, адже вам це під силу.

**24-29 балів.** Ви належите до числа людей наполегливих і володієте достатнім почуттям відповідальності. Цінуйте свої судження, але й погоджуйтеся з думками інших. Правильно орієнтуєтесь у виникаючих ситуаціях і в більшості випадків вмієте вибирати правильне рішення. Уникайте самомилування і завжди пам'ятайте: сильний - це не означає жорсткий.

**Понад 30 балів.** Може бути, така сума очок - це результат не зовсім об'єктивної оцінки своїх вчинків і поведінки. Просто не віриться, що є люди з таким ідеальним характером. А якщо є, то їм просто нічого порекомендувати.

1. **Тест «Самопочуття, активність, настрій»**

Ця методика призначена для самоконтролю і само­оцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розта­шована між тридцятьма парами слів протилежного значен­ня, що відображують рухливість, швидкість і темп протікан­ня функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (само­почуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

*Інструкція.* Слід співвіднести свій стан з ознаками за ба­гатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити ци­фру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

*Типова карта методики САН*

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ,Час \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Самопочуття добре | 3 2 1 0 1 2 3 | Самопочуття погане |
| Почуваюся сильним | 3 2 1 0 1 2 3 | Почуваюся слабким |
| Пасивний | 3 2 1 0 1 2 3 | Активний |
| Малорухливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Рухливий |
| Веселий | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний |
| Добрий настрій | 3 2 1 0 1 2 3 | Поганий настрій |
| Працездатний | 3 2 1 0 1 2 3 | Розбитий |
| Сповнений сил | 3 2 1 0 1 2 3 | Знесилений |
| Повільний | 3 2 1 0 1 2 3 | Швидкий |
| Бездіяльний | 3 2 1 0 1 2 3 | Діяльний |
| Щасливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Нещасливий |
| Життєрадісний | 3 2 1 0 1 2 3 | Похмурий |
| Напружений | 3 2 1 0 1 2 3 | Розслаблений |
| Здоровий | 3 2 1 0 1 2 3 | Хворий |
| Байдужий | 3 2 1 0 1 2 3 | Захоплений |
| Спокійний | 3 2 1 0 1 2 3 | Схвильований |
| Захоплений | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумовитий |
| Радісний | 3 2 1 0 1 2 3 | Печальний |
| Відпочивший | 3 2 1 0 1 2 3 | Стомлений |
| Свіжий | 3 2 1 0 1 2 3 | Виснажений |
| Сонливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Збуджений |
| Бажання відпочити | 3 2 1 0 1 2 3 | Бажання працювати |
| Спокійний | 3 2 1 0 1 2 3 | Стурбований |
| Оптимістичний | 3 2 1 0 1 2 3 | Песимістичний |
| Витривалий | 3 2 1 0 1 2 3 | Втомлений |
| Бадьорий | 3 2 1 0 1 2 3 | Млявий |
| Думати важко | 3 2 1 0 1 2 3 | Думати легко |
| Розсіяний | 3 2 1 0 1 2 3 | Уважний |
| Сповнений сподівань | 3 2 1 0 1 2 3 | Розчарований |
| Задоволений | 3 2 1 0 1 2 3 | Незадоволений |

*Обробка та інтерпретація.* При обробці ці цифри перекодуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні - низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм.

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

*Ключ.*

Питання на самопочуття - 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність - 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій - 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.