

## ПІЗНАЙ СВІЙ ХАРАКТЕР: ПСИХОДІАГНОСТИКА СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ

Історія психологічного вивчення особливостей характеру і його впливу на різні сфери життєдіяльності людини починається з праць Платона, Теофраста й Гіппократа. На думку давньогрецьких філософів, характер людини визначає її долю. У процесі індивідуального розвитку під впливом конституціональних факторів і соціального досвіду в кожній людині формуються характерні для неї особливості поведінки й стереотипи реагування, що сприяє її адаптації до соціуму й підтримки міжособистісних контактів.

Характер як стійка система стійких особистісних рис формується протягом життя людини шляхом набуття і закріплення певних стереотипів. Іншими словами, характер можна розглядати як систему набутих позитивних або негативних «звичок» сприйняття та поведінкового реагування. Характер виступає як результатом попереднього, так і відправним пунктом наступного розвитку особистості. Важливу роль у формуванні характеру відіграє самовиховання людини. Сподіваємося, що матеріали даної статті сприятимуть самопізнанню читачем особливостей власного характеру.

Модель характерологічної детермінації вектора особистісного розвитку можна зобразити у вигляді схеми (див. Рис. 1).

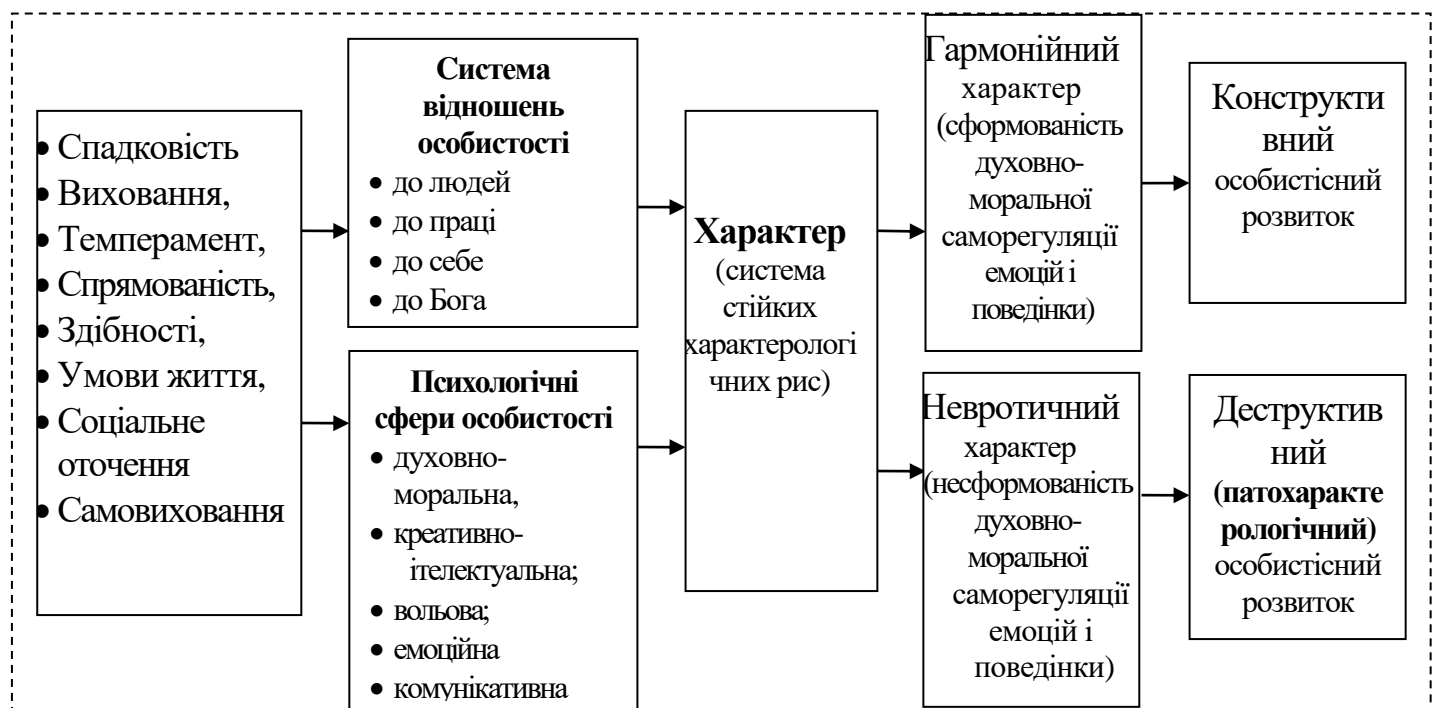


Рис. 1. Характерологічна детермінація вектора особистісного розвитку.

З даної схеми видно, що ми розглядаємо характер як похідну функцію від системи відносин людини і ступеня сформованості психологічних сфер особистості, які детермінуються впливом спадковості, виховання, темпераменту, спрямованості, здібностей, умов життя, соціальним середовищем та самовихованням людини.

Характер має *зміст* (комплекс хартерологічних рис) і *структуру* (психологічні особливості цілісної системи хартерологічних рис). Основні показники структури характеру розташовуються по осях: сила – слабкість характеру; жорсткість – м'якість; цілісність – суперечливість; неурівноваженість – урівноваженість; односторонність – повнота характеру. В залежності від особливостей структури й змісту характер може бути *гармонійним* і визначати конструктивний особистісний розвиток, і *дисгармонійний*, що обумовлює розвиток особистісних дисгармоній. «Характерологічна дефектність» – комплекс деструктивних рис є «психологічним механізмом запуску» дисгармонійного, зокрема, невротичного розвитку особистості. *Невротичний характер* – це система стійких невротичних симптомів (тривожності, нетерплячості, дратівливості тощо), прийнятих людиною як риси власної особистості. Люди з невротичними рисами характеру емоційно нестабільні, примхливі, дратівливі, нещасливі. Іншими словами, невротичний характер – це система деструктивних і неузгоджених рис, що спотворює внутрішній світ особистості й обумовлює порушення її взаємостосунків з оточуючими.

Визначальним чинником гармонійності характеру є ступінь сформованості психологічного механізму духовно-моральної саморегуляції, яка здійснюється за рахунок взаємоузгодженого функціонування духовно-моральної та емоційно-вольової сфер особистості, що схематично відображено на Рис. 2. Варто відзначити, що комунікативні й креативно-інтелектуальні риси характеру можуть бути присутнім як при конструктивному, так і при деструктивному особистісному розвитку. У випадку деструктивного розвитку креативність і комунікабельність виступають як психологічна компенсація нездатності людини до духовно-моральної самоактуалізації.

Порушення духовно-моральної саморегуляції є основним психологічним фактором розвитку невротичного характеру особистості. Змістом невротичного характеру виступає комплекс деструктивних хартерологічних рис: гордість, егоцентризм, марнославство, недовіра до людей, брехливість, безсовісність, безвідповідальність (девіації духовно-

моральної сфери), а також тривожність, гнівливість, емоційна нестійкість, слабкий самоконтроль, нервово-психічна ослабленість (девіації емоційно-вольової сфери).

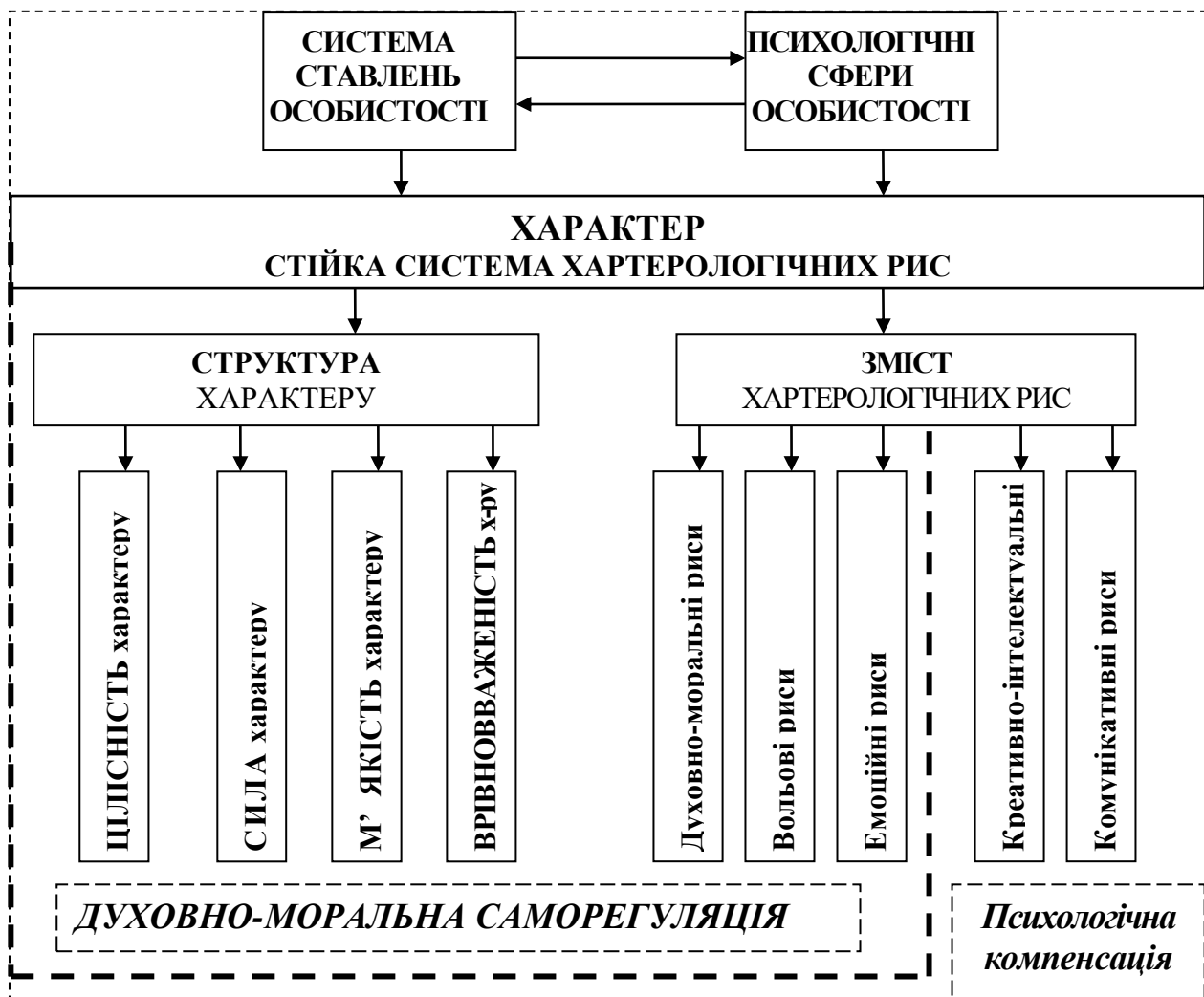


Рис. 2. Модель дослідження характеру особистості.

Особливостями структури невротичного характеру виступають: *суперечливість рис, слабкість, неврівноваженість* характеру. Альтернативою невротичних рис характеру виступають *поступливість, м'якість, спокій, терплячість, доброта*. Виховання даних якостей лежить в основі психотерапевтичної допомоги та самопомоги особистості з невротичним характером.

**Класифікація типів невротичних характерів.** Класифікувати гармонійні характери не має сенсу, оскільки для психолога тут немає «фронту робіт», тому що особистість і сама успішно справляється з життєвими проблемами за рахунок сформованого функціонування психологічного механізму духовно-моральної саморегуляції. Тому розроблена нами типологія стосується лише невротичних

характерів.

На основі аналізу типів акцентуацій характеру за А.Є. Лічко нами було розроблено класифікацію невротичних характерів, що включає 10 типів, які відповідають тому або іншому типу особистісної дисгармонії. Нами було визначено провідні невротичні риси характеру кожного з типів, що відбивають основний зміст духовно-моральних та емоційно-вольових девіацій.

1. Сензитивний тип. Основна ознака: підвищена чутливість, вразливість, знижений настрій, соромливість. Відкритим буває тільки з тими, хто їм добре знайомий. Має труднощі у адаптації в колективі. Разом з тим має почуття обов'язку, високі моральні вимоги до себе і до інших. Стрижневими якостями є емоційна лабільність, меланхолійність.
2. Неврастенічний тип відрізняється підвищеною чутливістю, стомлюваністю, примхливістю, дратівливістю, що обумовлені слабкістю фізичного і психічного здоров'я. Стрижневими якостями є нервово-психічна ослабленість, емоційна лабільність.
3. Психастенічний тип. Відрізняється схильністю до самоаналізу й оцінок інших людей, емоційною в'язкістю і тривожністю, що обумовлює нездатність до прийняття рішень. Самовпевненість сполучається з нерішучістю, а безапеляційність суджень – з швидкими діями в ті моменти, коли потрібна обережність. В цього типу яскраво виражена суперечливість характеру. Стрижневими якостями є тривожність, ригідність.
4. Педантичний тип – орієнтований на себе, має одну чи декілька надцінних ідей, оцінює інших людей категорично: вимогливий, жорстокий, злопам'ятний, вередливий і дратівливий. Стрижневими якостями є ригідність, педантичність.
5. Збудливий тип – агресивний, схильний до емоційних афектів, прагне не просто до лідерства, а на роль володаря, установлює свої порядки та диктує над іншими. В умовах жорсткого дисциплінарного режиму займає положення найближчого підлеглого у лідера, перед яким підлабузнюється. Жорстокий по відношенню до слабких. Може бути діяльним, наполегливим, часто досягає досконалості. Стрижневими якостями є агресивність, емоційна збудливість.
6. Демонстративний тип привертає увагу до себе за будь-яку ціну, здійснює невмотивовані вчинки. Схильний до фантазування, має високі претензії, що обумовлені невірним уявленням про реальність. Головна риса – марнославство. Стрижневими якостями є

егоцентричність, демонстративність, емоційна збудливість.

7. Шизоидний тип. Замкнутий, самотній, оригінальний, на все має свою думку, відрізняється «нестандартною логікою», байдужий до інших людей, не вміє співчувати, стриманий у прояві своїх почуттів. Часто впадає в крайності, не слухає чужих порад. Стрижневими якостями є егоцентризм, гордість, індивідуалістичність.
8. Гіпертімний тип. Має постійно піднесений настрій, підвищену активність, схильність до бешкетництва, до афер. Часто буває неформальним лідером, має різносторонні, але нестійкі інтереси, поверхові захоплення. З легкістю витримує життєві знегоди. Часто переоцінює свої здібності, буває занадто самовпевненим. Стрижневими якостями є імпульсивність, гордість.
9. Нестійкий тип не має особистісного стрижня, стійких способів поведінки, залежний від оточуючих, діє за зразком, слабовільний, має підвищену тягу до лінощів, розваг. Стрижневими якостями є екстернальність (безвідповідальність), слабовілля, неорганізованість.
10. Конформний тип прагне бути як усі, пристосовуватися, наслідувати способи поведінки. Має некритичне ставлення до авторитетів, схильний до консерватизму. Це тип пристосування, що заради своїх власних інтересів готовий зрадити товариша, але, що б він не зробив, він завжди знайде виправдання своєму вчинкові. Стрижневими якостями є екстернальність, лукавість, конформізм.

Спираючись на дану типологію и стрижневі риси невротичних характерів, ми наблизились до визначення дихотомічних критеріїв гармонійного и невротичного характерів особистості. Нами була побудована система дихотомічних критеріїв структури та змісту гармонійного і невротичного характеру особистості.

Психол. феномен	Психологічні сфери особистості	Невротичні (деструктивні) риси характеру	Альтернативні (конструктивні) риси характеру
Особливості місту характеру	Духовно-моральна	Гордия	Совісність
		Екстернальність	Відповідальність
		Корисливість	Альтруїстичність
		Лукавість	Чесність
	Креативно-інтелектуальна	Конформність	Принциповість
		Ригідність	Толерантність
		Педантичність	Креативність
	Емоційна	Емоційна лабільність	Емоційна стійкість
		Тривожність	Впевненість

		Меланхолійність	Оптимістичність	
	Вольова	Психічна збудливість	Урівноваженість характеру	
		Імпульсивність	Терплячість	
		Слабовілля	Сила характеру (організованість)	
	Комунікативна	Агресивність	М'якість характеру	
		Індивідуалістичність	Емпатія	
		Демонстративність	Скромність	
	Психосоматична складова	Нервово-психічна ослабленість	Стресостійкість	
		Виснаженність	Гарне самопочуття	
		Пасивність	Активність	
	Особливості структури характеру		<b>Суперечливість рис характеру</b>	<b>Цілісність характеру</b>
			<b>Неурівноваженість характеру</b>	<b>Урівноваженість характеру</b>
		<b>Слабкість характеру</b>	<b>Сила характеру</b>	
		<b>Жорсткість характеру</b>	<b>М'якість характеру</b>	

З метою діагностики означених властивостей характеру нами розроблено психодіагностичній інструментарій, який складається з 6 методик:

1. Експериментальна анкета «Мотивація духовно-морального розвитку»;
2. Експериментальна методика «Особистісна спрямованість»;
3. Методика визначення рівня егоцентризму особистості за методом незакінчених речень;
4. Експериментальний опитувальник «Структура та зміст характеру»;
5. Модифікована методика ОСАН.

1. Експериментальна анкета «Мотивація до духовно-морального розвитку» спрямована на вивчення мотиваційних характеристик особистості відносно духовно-морального розвитку. Текст анкети наведено далі.

1. Чи прагнете Ви до духовно-морального самовдосконалення? а) ні, б) не впевнений, в) так, прагну.
2. Чи намагаєтесь виховувати свій характер? а) ні, б) зрідка, в) постійно. Якщо так, то які риси?
3. Чи бажаєте позбутися певних рис характеру? а) ні, б) так. Від яких?
4. Чи віруюча Ви людина? а) ні, б) так. Якщо так, якої релігійної конфесії Ви дотримуетесь: а) жодної; б) православ'я, г) католіцизм, д) протестантизм, е) мусульманство ж) інше.
5. Як часто Ви приділяєте час духовному пошуку(молитві, читанню духовної літератури тощо)? а) не приділяю зовсім; б) приділяю час від часу; в) приділяю регулярно.
6. Чи важливо для Вас знаходитись у релігійному середовищі, спілкуватись з духовними однодумцями? а) не важливо зовсім; б) важливо; в) дуже важливо.
7. Чи відчуваєте Ви любов до рідної землі? а) ні, не відчуваю б) ставлюся байдуже, в) так, люблю.
8. Чи бажаєте жити за кордоном? а) так, бажаю, б) не впевнений, в) ні, я хочу жити і працювати на Батьківщині.
9. Чи готові Ви пожертвувати своїм часом, звичками, майном заради захисту Вітчизни? а) ні, б) не впевнений, в) готовий.
10. Чи відчуваєте Ви себе щасливим? а) так, я щасливий, б) щасливий частково, в) ні, не щасливий.
11. Як часто в дитинстві Ви відчували психологічний дискомфорт в родині? а) ніколи, б) зрідка, в) часто. Якщо так, то з чим це пов'язано? а) алкоголізм батьків, б) розлучення, в) постійні сімейні сварки,

- г) побиття, насильство, д) брак уваги батьків, е) інше.
12. Чи часто доводиться терпіти розчарування, біль, страждання (душевні або тілесні)? а) ні, б) зрідка, в) часто.

Дана анкета акцентує увагу на духовно-моральних питаннях, розвиває рефлексію особистості відносно власних рис характеру. Процедура заповнення анкети дає можливість людині визначити для себе значення основних рис характеру та їх місце у власному житті. До складу анкети включена низка запитань, які стосуються наявності психотравмуючого життєвого досвіду, ступеню релігійності, та мотивації духовно-морального розвитку. В цілому анкета дає досить інформативний психологічний матеріал стосовно рефлексивних можливостей особистості, глибини її релігійної спрямованості, а також ступені сформованості мотивації духовно-морального розвитку.

**2. Експериментальна методика «Особистісна спрямованість»** побудована за методом семантичного диференціалу.

Методика дозволяє оцінити ступінь прояву різних типів особистісної спрямованості (до себе, до іншої людини, до справи, до Бога), які з часом стають стійкими рисами характеру. **Інструкція:** Вам пропонується з двох альтернативних висловів вибрати **одне** – те, з яким Ви більшою мірою погоджуєтесь, і оцінити за 3-х бальною шкалою міру своєї згоди з даним висловом, обвівши в кружок відповідну цифру з боку цього вислову (0- не згоден, 1 – частково згоден, 2 – цілком згоден).

Ключ до обробки даної методики знаходиться прямо на бланку відповідей (літери у крайніх стовбчиках таблиці «Я» – означає спрямованість на себе, «Л» – на людей, «С» – на справу, «Б» – на Бога). Підрахунок балів по кожному критерію дозволяє підрахувати суму отриманих балів по кожному типу спрямованості.

С	<b>Свій особистий час я із задоволенням присвячую:</b>			Л
	Улюбленій справі	2 1 0 1 2	Спілкуванню з друзями	
Л	<b>Я відчуваю більший внутрішній дискомфорт якщо бачу, що хтось намагається:</b>			Я
	Спричинити шкоду іншим людям	2 1 0 1 2	Обмежити мою свободу	
Б	<b>Одним з найважливіших завдань свого життя я вважаю:</b>			С
	Служіння Богу, прагнення до духовного ідеалу	2 1 0 1 2	Досягнення професійного успіху	
Я	<b>Справжнє задоволення я отримую від спілкування на теми:</b>			Б
	Розповідаючи про себе	2 1 0 1 2	Про духовність, Бога, Всесвіт	
С	<b>Обираючи друзів, я розраховую, насамперед, щоб:</b>			Я
	У нас були спільні інтереси та справи	2 1 0 1 2	Вони були в захваті від мене	
Б	<b>На Різдво я перш за все піду до:</b>			Л
	Церкви	2 1 0 1 2	Друзів в гості	
С	<b>У вільний час я віддаю перевагу:</b>			Б
	Цікавій та корисній справі	2 1 0 1 2	Читанню духовної літератури	
Я	<b>Для успішного створення родини необхідно насамперед:</b>			Л
	Обирати турботливого чоловіка (дружину)	2 1 0 1 2	Самому проявляти турботу про іншу людину	
С	<b>Розпочаті справи я зазвичай:</b>			Я
	Завжди завершую, незважаючи ні на що	2 1 0 1 2	Відкладаю на потім, якщо вони мені не цікаві	
Л	<b>Найбільше задоволення я отримую від:</b>			Б
	Спілкування з іншими людьми	2 1 0 1 2	Спілкування з Богом, перебування у спокої і молитви	
С	<b>Вважаю, що мені вдалося реалізувати себе, перш за все як:</b>			Л
	Людину, якій можна доручити відповідальну справу	2 1 0 1 2	Цікавого, турботливого друга	
Я	<b>Я бажаю одержати в подарунок</b>			Б
	Модну й престижну річ	2 1 0 1 2	Унікальну, рідкісну книгу про духовність	
Я	<b>Коли я дуже утомився, а друзі запрошують мене в компанію на чаювання, я:</b>			Л
	Чемно відмовлюся й піду додому відпочивати	2 1 0 1 2	Піду пити чай із друзями	
С	<b>У колі моїх друзів переважають люди, які вміють цінувати, насамперед:</b>			Б
	Відповідальне ставлення до справи і ділові якості	2 1 0 1 2	Духовний досвід людини	
Я	<b>Свій особистісний потенціал я застосовую переважно для:</b>			Б
	Досягнення особистих успіхів, покращення добробуту	2 1 0 1 2	Служіння Богу, творіння добра людям	
Л	<b>Я маю бути відповідальними, передусім, за:</b>			С
	Добрі стосунки з близькими людьми	2 1 0 1 2	Справу, яку виконую	
Б	<b>Я вважаю, що добрі вчинки треба здійснювати:</b>			Л
	Тємно, щоб ніхто не здогадався, що ти допомагаєш	2 1 0 1 2	Відкрито, щоб люди бачили, що ти їм допомагаєш	
С	<b>Коли треба зробити важливу, але нецікаву роботу, я частіше:</b>			Я
	Перемагаю своє небажання і закінчую справу	2 1 0 1 2	Не можу перебороти себе, відкладаю справу	



Інтерпретація результатів здійснюється за допомогою оцінки числових значень, які відповідають кожному критерію: 0-3 – низький рівень, 4-7 – середній рівень, вище 8 – високий рівень певного типу спрямованості особистості.

**6. Експериментальний опитувальник «Структура та зміст характеру»** розроблений на основі комплексного сполучення окремих шкал за різноманітними методиками, що дозволяє визначати риси характеру відповідно підструктурам особистості.

**Зміст характеру.** 1. Духовно-моральна сфера: совісність – гордість, чесність – лукавість, альтруїзм – корисливість, відповідальність – екстернальність (безвідповідальність). Інтелектуально-креативна сфера: конформність – принциповість, ригідність – креативність, педантичність – толерантність. 2. Вольова сфера: збудливість – психічна урівноваженість, імпульсивність – терплячість, слабовілля – організованість. 3. Емоційна сфера: емоційна лабільність – емоційна стабільність, тривожність – впевненість, меланхолійність – оптимістичність. 4. Комунікативна сфера: агресивність – доброта, індивідуалізм – емпатія, демонстративність – скромність. 5. Психофізіологічні якості: нервово-психічна ослабленість – стресостійкість. **Структура характеру:** цілісність – суперечливість; сила – слабкість; жорсткість – м'якість; неурівноваженість – урівноваженість.

**Інструкція:** оцініть ступінь своєї згоди з кожним твердженням (0 – не згоден, 1 – майже згоден, 2 – цілком згоден).

1. У конфліктах я намагаюся зрозуміти, у чому я не правий, і поспішаю перепросити й виправити ситуацію.
2. Я люблю в усьому бути першим, встановлюю свої правила і наполягаю на них.
3. Я не коливаючись віддам останні гроші на термінову покупку ліків для важко хворої людини.
4. Іноді мені буває соромно, що я не поділився із друзями чимсь смачним або не позичив гроші, маючи на те можливість.
5. Мій поганий настрій негативно відбивається на відносинах з людьми, тому я особисто відповідаю за це.
6. Дуже часто в моїх проблемах винуваті обставини або інші люди, і це мене дратує.
7. Я вважаю, що треба завжди говорити правду, якою б гіркою вона не була.
8. Про деякі нюанси мого життя батькам та іншим близьким людям знати не обов'язково.
9. Заради торжества правди я готовий піти на конфлікт із друзями або начальством.
10. Будь-яке побажання навколишніх я завжди намагаюся виконати, щоб не розчарувати їх.
11. Я дуже люблю займатися творчістю: висувати оригінальні ідеї, придумувати нові моделі.
12. Мені дуже складно приймати рішення, я довго коливаюся, обираючи один з варіантів.
13. Звичайно я легко пристосовуюся до нових прискіпливих партнерів по спільній роботі.
14. Я не люблю нововведень, мені вкрай важко міняти свої звички, адаптуватися до нових правил.
15. Мене а нітрохи не бентежать зауваження щодо моєї роботи або мене особисто.
16. Стосовно кривдника я часто відчуваю роздратування, ненависть, неконтрольовану лють.
17. Потрапивши в "пробку" на дорозі, я спокійно очікую, коли вона закінчиться (навіщо нервувати?)

18. Я краще пройду пішки 2-3 зупинки, коли автобуса досі немає, хоча я знаю, що він однаково мене обгоне.
19. Залізна воля й організованість - мої головні помічники в житті.
20. Коли мені набридає нецікава робота, я її кидаю й займаюся іншими справами.
21. Як правило, мені вдається регулювати свої емоції силою волі й свідомості.
22. Я часто засмучуюся через дріб'язкові негаразди.
23. Я не звертаю уваги на те, про що говорять у мене за спиною.
24. Мене охоплює почуття тривоги й страху під час грози або при зустрічі із грізним собакою.
25. Розчарування не викликають у мене сильних і тривалих переживань.
26. Я песимистично думаю про майбутнє.
27. Я довіряю людям і доброзичливо ставлюся практично до всіх навколишніх.
28. Мені приємно тикнути носом ворогів у їхні помилки.
29. Коли я читаю про трагічні події в житті людей, то відчуваю, немов це відбувається із мною.
30. Звичайно я живу "у своєму світі", проблеми навколишніх мене рідко хвилюють.
31. У спілкуванні я більше цікавлюся іншими ніж говорю про себе.
32. Я люблю викликати подив і замилювання в інших людей.
33. Яскраве світло, несподівані різкі звуки, сильний шум не турбують і не відволікають мене.
34. Мені важко зосередитися на роботі, пов'язаної із тривалою увагою та напругою.
35. Іноді я хочу підбадьорити й підтримати людину, але раптом дратуюся й ображаю її.
36. Мені часто буває соромно за свої думки та вчинки.
37. Я не люблю й не вмію просити пробачення.
38. Якщо досягнення моєї мети може комусь зашкодити, то від цієї мети краще відмовитися.
39. Люди частіше допомагають іншим сподіваючись на відповідну допомогу або вигоду.
40. Я точно знаю, що мої невдачі були результатом власних помилок.
41. Люди, яких я кривдив, самі винуваті в моїх поганих учинках щодо них.
42. Я намагаюся чесно висловити другу наодинці свою незгоду з його поганим вчинком, хоча це й неприємно.
43. Зізнаюся, мені цікаво обговорювати з іншими людьми недоліки моїх друзів.
44. Я завжди намагаюся говорити й вчиняти у відповідності зі своїми моральними принципами.
45. Я намагаюся бути як усі: не виділятися й пристосовуватися до суспільних (хоча й не зовсім зрозумілих) правил.
46. Мені подобається експериментувати й вирішувати складні завдання, які не мають правильної відповіді.
47. Я ніколи не зроблю перший крок, якщо мене скривдили.
48. Я спокійно сприймаю ситуацію, коли партнер робить щось по-своєму, не так, як мені хочеться.
49. Я сильно злюся на себе, коли в мене не виходить зробити роботу досконально точно й правильно.
50. Я спокійно реагую на все що відбувається, навіть на великі неприємності.
51. Я дуже чутливий до образ і з гнівом грубо відповідаю кривдникам.
52. Я можу терпляче переносити біль, голод, спрагу, жару й холод стільки, скільки зажадають обставини.
53. Я іноді купую річ по першому враженню, не подумавши, наскільки вона мені потрібна.
54. Коли потрібно зробити великий обсяг робіт, то мені вдається організувати себе й укластися в стислий термін.
55. Я не можу дотримуватися розпорядку дня: часу підйому, прийому їжі, занять та інших справ.
56. Мені звичайно вдається перебороти своє невдоволення або роздратування та відновити емоційну рівновагу.
57. Я часто роблю вчинки під впливом миттєвого настрою.
58. Для мене не важливо, щоб мої рішення схвалювалися іншими людьми.
59. У мене часто буває почуття сильного занепокоєння, відчуття можливої неприємності або лиха.
60. Я природжений оптиміст, у мене завжди гарний настрій.
61. Іноді мені здається, що я взагалі ні на що не придатний.
62. Більшість людей - симпатичні та приємні для мене люди.
63. Якщо я на когось злюся, або мене скривдили, я можу вдатися до фізичної сили.
64. Звичайно мені цікаво зрозуміти не тільки зміст розмови, а й почуття співрозмовника.
65. Я - індивідуаліст, мені важко зрозуміти близьких, їхнє горе, або радощі, а їм ще важче зрозуміти мене.
66. У компанії я більш мовчу й слухаю інших.
67. Я не виношу байдужого ставлення навколишніх до себе.
68. Коли я лягаю спати, то відразу засинаю, не думаючи про минулі й майбутні проблеми.
69. Я швидко втомлююся від роботи, що вимагає концентрації, і тоді мене все дратує, особливо близькі люди.

70. Часто мої реальні вчинки не збігаються з моїми добрими намірами.
71. Голос власної совісті для мене важливіше, ніж схвалення або осуд навколишніх.
72. Я не терплю ніяких зауважень на свою адресу.
73. Мені приємно піклуватися про інших, навіть якщо доводиться жертвувати власними інтересами.
74. Для досягнення поставленої мети підходять будь-які засоби.
75. А ні обставини, ні інші люди, тільки я сам є причиною своїх проблем і відповідаю за них.
76. Я почуваю, що мало впливаю на те, що відбувається із мною (я - іграшка в руках обставин).
77. Я вважаю для себе нормою: чесно зізнаватися собі й навколишнім у своїх дурних вчинках.
78. Життя навчило мене не бути занадто відвертим, навіть із друзями.
79. Мое золоте правило - дотримуватися своїх принципів, не відступати від них і втілювати їх у життя.
80. Заради схвалення навколишніх можна пожертвувати й своїми принципами.
81. У складній ситуації я не паникую, навпаки мені цікаво знаходити оригінальні вирішення складних завдань.
82. Я довго не можу заспокоїтися через неприємності й багаторазово подумки прокручую минулі події.
83. Якщо люди роблять, на мій погляд, неправильно, я не вступаю з ними в суперечку заради збереження дружби.
84. Ідучи з будинку або лягаючи спати, я звичайно перевіряю, чи погашене світло, газ, чи замкнені двері.
85. Я рідко злюся й гневаюся.
86. Якщо хтось мене скривдить, то одержить своє сповна й навіть більше.
87. Мене не дратує перебування в чергах, я спокійно витримую очікування.
88. Я часто говорю до того, як обміркую сказане.
89. Будь-яку роботу я намагаюся виконувати ретельно й організовано.
90. Я не можу знайти в собі сил, щоб вчасно піднятися вранці, і тягну до останньої хвилини.
91. Мені вдається переступати через свої образи й зберігати спокій та дружбу.
92. Якщо мені щось не вдається, я можу втратити надію й запаникувати.
93. Я впевнений у своєму майбутньому.
94. Мені часто сняться страшні сни.
95. Ранком я звичайно встаю в гарному настрої й нерідко починаю наспівувати.
96. Настрій у мене часто знижений.
97. У людях більше гарних якостей ніж недоліків.
98. Бувало так, що я свідомо заподіював біль улюбленим людям.
99. Я завжди співчуваю тим, хто страждає, тому що їм боляче.
100. Мені більше підходить індивідуальний спосіб роботи, а не колективний.
101. Я згодний з тим, що скромність прикрашає людину.
102. Знайомі вважають, що в мене є артистичні здібності.
103. Я легко адаптуюся до несподіваних неприємних ситуацій.
104. Втомившись від напруженої роботи, я відчуваю фізичну слабкість і сильну нервову дратівливість.
105. Буває так, що думаю я одне, а неусвідомлено вчиняю інакше.
106. Я нерідко відчуваю голос совісті та каяття.
107. У конфлікті я завжди наполегливо відстоюю свою правоту.
108. Я забуваю про власні проблеми, коли від мене залежить доля іншої людини.
109. Я прив'язуюсь душею до речей: мені важко дарувати свої речі або викидати їх, коли вони вже старі.
110. У конфліктах я частіше відчуваю власну провину й відповідальність, ніж образу на протилежну сторону.
111. Мої оцінки залежать не стільки від моїх зусиль і ступеня підготовленості, скільки від настрою педагога.
112. Я вважаю чесність - "золотим" й універсальним принципом свого життя.
113. Деякі хитрощі у відносинах із близькими людьми бувають досить корисними.
114. Я впевнений, що завжди треба вчиняти відповідно до моральних переконань.
115. Краще покривити душею й підтримати друзів, знаючи, що вони не праві, щоб не втратити їх прихильності.
116. У спірних ситуаціях мені вдається знаходити вирішення конфлікту принципово новим способом.
117. Я дуже глибоко й довго переживаю образи й часто прокручую в думках гідну відповідь кривдникові.
118. Я чемно ставлюся до людини, навіть якщо вона мені неприємна.
119. Я ретельно стежу за тим, щоб кожна річ була на своєму місці.
120. Звичайно я спокійний і не відчуваю внутрішнього напруження.
121. Я часто можу так розлютитися, що зриваюся на близьких людях.

122. Заняття, що вимагають зосередженості й тривалої концентрації уваги, мені не набридають.
123. Я просто не в змозі стояти в довгій черзі.
124. Коли завдання дуже складне, я можу себе організувати й працювати доки не знайду правильне рішення.
125. Я не в змозі перебороти кулінарні спокуси, навіть якщо мені прописана дієта.
126. Я не дозволяю собі довго злитися, переживати й зусиллям волі відновлюю емоційну рівновагу.
127. У мене часто бувають безпричинні зміни настрою.
128. Перед несподіваним викликом до начальства я, як правило, спокійний.
129. Я дуже хвилююся, коли близькі люди без попередження затримуються.
130. Я рідко думаю про можливі невдачі, а завжди сподіваюся на краще.
131. Часто в мене буває такий поганий настрій, що нічого б не бачив і не чув.
132. Я уникаю суперечок, щоб зберегти мирні відносини із друзями.
133. Буває так, що я силою змушую людину зробити те, що мені потрібно, ніж прошу її про це.
134. Я завжди переймаюся чужими проблемами, співпереживаю навіть незнайомій людині.
135. Я відчуваю психологічний дискомфорт, коли доводиться довго перебувати в колективі.
136. Я не люблю одягатися яскраво й помітно.
137. Мені подобається бути центром уваги в компанії.
138. Я - ризикована людина, мені подобається робота, що вимагає швидкої реакції та екстриму.
139. Перевтомившись перед сном, я важко засинаю, а з ранку я млявий і сонливий.
140. Іноді я неусвідомлено поведжуся всупереч тому, що підказує розум.
141. Я почуваю величезне полегшення, коли прошу пробачення й мене прощають.
142. Мене дратують успіхи моїх ворогів.
143. Треба намагатися жити для інших, відмовляючи себе заради блага оточуючих людей.
144. Вигода й гроші - основні мотиви людської діяльності.
145. Я завжди сам у відповіді за те, що зі мною відбувається.
146. Здійснення моїх бажань залежить переважно від щасливого випадку.
147. Я чесно розповідаю батькам про всі свої неприємності.
148. Якщо тебе не запитують про твій нечесний учинок, краще нікому нічого не говорити.
149. Практично завжди мої вчинки відповідають моїм переконанням.
150. Коли мене щось не подобається, я не насмілююся сказати про це оточуючим, а мовчки терплю і тихо ненавиджу їх.
151. Я не зациклююся на проблемах, а творчо намагаюся їх вирішити, висувуючи нестандартні новаторські ідеї.
152. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.
153. Мені вдається ладити з людьми, у яких поганий характер.
154. Я в усьому прагну зберігати порядок.
155. У складній ситуації мені, як правило, вдається опанувати себе й конструктивно вирішити проблему.
156. Я часто влаштовую лайки, якщо мене роздратують.
157. Я здатний довго терпіти дратівливість і несправедливі докори хворої близької людини.
158. Коли хтось спізнюється, мене дратує очікування.
159. Мені завжди вдається самому оптимально спланувати свій час, роботу й відпочинок.
160. Я не можу перебороти себе і зробити щось потрібне, але важке й нецікаве.
161. Я можу витримувати спокій, тактовність і коректний тон у суперечці й не дратуватися.
162. Іноді без особливої причини почуваю себе подавленим, а іноді навпаки невинувато веселим.
163. Я впевнений у собі й можу успішно виступати перед аудиторією.
164. Я часто без причини турбуюся, як би чого не трапилося.
165. Я задоволений своєю долею.
166. У своєму житті я багато чого робив неправильно, і тому зараз я нещасний.
167. Я одержую задоволення, коли комусь допомагаю.
168. Коли я злюся, то мені хочеться кого-небудь ударити або щось розбити.
169. Я люблю уважно вислуховувати скарги людей, щоб їм стало легше.
170. У мене є на все своя думка, і те, що їй не відповідає, я відкидаю.
171. Я не люблю притягувати до себе зайву увагу.
172. Для мене важливо, щоб мною захоплювалися всі мої знайомі.
173. Я одержую задоволення від прийняття ризикованих рішень.

174. Нерідко я почуваю себе втомленим й можу через дріб'язковий привід зірватися на близьких людях.  
 175. Іноді я говорю й роблю те, що завжди засуджував, щиро шкодую про це, але знову повторюю те ж саме.

**Ключ** до обробки даних. Ступінь сформованості кожної якості визначається шляхом підрахування суми загальної кількості балів (відповідно кількості позитивних відповідей) по кожній шкалі. Показники **змісту** характеру: совісність (С.) – 1, 36, 71, 106, 141; гординя (Г.) – 2, 37, 72, 107, 142; альтруїзм (Ал.) – 3, 38, 73, 108, 143; корисливість (Кор.) – 4, 39, 74, 109, 144; відповідальність (Від.) – 5, 40, 75, 110, 145; екстернальність (Ек.) – 6, 41, 76, 111, 146; чесність (Ч.) – 7, 42, 77, 112, 147; лукавість (Л.) – 8, 43, 78, 113, 148; принциповість (Прин.) – 9, 44, 79, 114, 149; конформність (Кон.) – 10, 45, 80, 115, 150; креативність (Кр.) – 11, 46, 81, 116, 151; ригідність (Риг.) – 12, 47, 82, 117, 152; толерантність (Тол.) – 13, 48, 83, 118, 153; педантичність (Пед.) – 14, 49, 84, 119, 154; самоконтроль (С/к) – 15, 50, 85, 120, 155; збудливість (Збуд.) – 16, 51, 86, 121, 156; терплячість (Терп.) – 17, 52, 87, 122, 157; імпульсивність (Імп.) – 18, 53, 88, 123, 158; організованість (Орг.) – 19, 54, 89, 124, 159; слабовілля (Слаб.) – 20, 55, 90, 125, 160; емоційна стабільність (Ем. ст.) – 21, 56, 91, 126, 161; емоційна лабільність (Лаб.) – 22, 57, 92, 127, 162; впевненість (Вп.) – 23, 58, 93, 128, 163; тривожність (Тр.) – 24, 59, 94, 129, 164; оптимістичність (Опт.) – 25, 60, 95, 130, 165; меланхолійність (Мел.) – 26, 61, 96, 131, 166; доброзичливість (Доб.) – 27, 62, 97, 132, 167; агресивність (Аг.) – 28, 63, 98, 133, 168; емпатія (Емп.) – 29, 64, 99, 134, 169; індивідуалізм (Інд.) – 30, 65, 100, 135, 170; скромність (Скр.) – 31, 66, 101, 136, 171; демонстративність (Дем.) – 32, 67, 102, 137, 172; стресостійкість (Стр/ст.) – 33, 68, 103, 138, 173; нервово-психічна ослабленість (Н/пс. ос.) – 34, 69, 104, 139, 174.

Показники **структури** характеру: суперечливість характеру (Суп.) – 35, 70, 105, 140,

175. Інші показники **структури** характеру визначаються як функції змісту характеру.

Урівноваженість характеру = С/к. + Терп.+ Орг.+ Ем. ст. + Стр/ст / 5

Неурівноваженість характеру = Збуд.+ Ім.+Слаб.+Лаб.+ Н/пс. ос. / 5

Сила характеру = (С/к. + Терп.+ Орг.+ Ем. ст. + Стр/ст + Вп.+ Від.+ Ч.) / 8

Слабкість характеру (безхарактерність) = Збуд.+ Ім.+Слаб.+Лаб.+ Н/пс. ос + Екс.+Л.) / 7

М'якість характеру = (С.+Ал.+Доб. + Емп.) / 4

Жорсткість характеру = (Г. + С/к + Орг+ Аг.+Інд.+Стр/ст.) / 6

Цілісність характеру = (Пр. + Ем. ст.+Орг.+ С.+ Від + Ч.) / 6

Шкала оцінки: 7-10 балів – високий рівень; 3-6 – середній; до 3 балів – низький.

**5. Проективна методика “Незавершені речення”**, надає можливість діагностики ступеню прояву егоцентризму особистості. Методика містить 10 незавершених речень, що припускають виявлення егоцентризму. **Інструкція:** будь ласка, допишіть незавершені речення, намагайтесь думати й відповідати щонайшвидше.

1. Кілька років тому... 2. Це неправда, що... 3. Настане час, коли... 4. Основна проблема... 5. Насправді... 6. Найважливіше те, що... 7. У порівнянні з... 8. Шкода, що... 9. Іноді... 10. Якби не...

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку у всіх реченнях похідних від “Я” (я, мені, моє, мої і т. п.). Норма для гармонійної особистості – 1-5 балів. Якщо кількість згадок про себе більш ніж 8, то йдеться про виражений егоцентризм.

**6. Модифікована методика САН (ОСАН)** – це кспрес-оцінка моральної самооцінки, самопочуття, активності й настрою. Методика побудована за методом семантичного диференціалу і містить 32 пари протилежних характеристик, відповідно до яких треба оцінити свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, на якій людина відзначає ступінь виразності тієї або іншої характеристики свого стану. **Інструкція:** Вам пропонується описати свій звичайний стан за допомогою таблиці, що складає з 32 пар полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати **одну** – ту характеристику, що найбільше точно описує Ваш стан, і оцінити за 3-х бальною шкалою міру її прояву, обвівши в кружок відповідну цифру з боку цієї характеристики (0- ніколи, 1 – іноді, 2 – часто).

1	+	Привабливий	2 1 0 1 2	Непривабливий	17	+	Справедливий	2 1 0 1 2	Несправедливий
2	+	Сумлінний	2 1 0 1 2	Безвідповыдальний	18	+	Дружелюбний	2 1 0 1 2	Агресивний
3	+	Добре самопочуття	2 1 0 1 2	Погане самопочуття	19	+	Працездатний	2 1 0 1 2	Втомлений
4	+	Свіжий	2 1 0 1 2	Виснажений	20	+	Повний сил	2 1 0 1 2	Знесилений
5	-	Сонливий	2 1 0 1 2	Збуджений	21	+	Енергійний	2 1 0 1 2	Пасивний
6	-	Бажання відпочити	2 1 0 1 2	Бажання працювати	22	+	Уважний	2 1 0 1 2	Неуважний
7	+	Задоволений	2 1 0 1 2	Незадоволений	23	-	Похмурий	2 1 0 1 2	Життєрадісний
8	+	Радісний	2 1 0 1 2	Сумний	24	-	Нещасний	2 1 0 1 2	Щасливий
9	+	Добрий	2 1 0 1 2	Злий	25	+	Товариський	2 1 0 1 2	Відлюдний
10	+	Чесний	2 1 0 1 2	Нечесний	26	+	Альтруїстичний	2 1 0 1 2	Егоїстичний
11	+	Витривалий	2 1 0 1 2	Стомлений	27	-	Робота напружує	2 1 0 1 2	Робота надихає
12	+	Бадьорий	2 1 0 1 2	Млявий	28	-	Хворий	2 1 0 1 2	Здоровий
13	-	Міркувати важко	2 1 0 1 2	Міркувати легко	29	+	Активний	2 1 0 1 2	Пасивний
14	-	Мовчазний	2 1 0 1 2	Говіркий	30	+	Захоплений	2 1 0 1 2	Байдужий
15	+	Сповнений надій	2 1 0 1 2	Розчарований	31	-	Поганий настрій	2 1 0 1 2	Гарний настрій
16	+	Оптимістичний	2 1 0 1 2	Песимістичний	32	-	Смутний	2 1 0 1 2	Веселий

Обробка дані методики ОСАН. При підрахунку крайній ступінь виразності позитивного полюса пари оцінюється в 2 бали, а крайній ступінь виразності негативного полюса пари оцінюється в -2 бали. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і підраховується алгебраїчна сума балів по кожній з них.

Моральна самооцінка (О) – 1, 2, 9, 10, 17, 18, 25, 26. Самопочуття (С) – 3, 4, 11, 12, 19, 20, 27, 28. Активність (А) – 5, 6, 13, 14, 21, 22, 29, 30. Настрій (Н) – 7,8, 15, 16, 23, 24, 31, 32.

Середній бал шкали дорівнює 0. Оцінки, що перевищують 0 балів, знаходячись у діапазоні 5-16 балів свідчать про сприятливий стан особистості, а оцінки, що знаходяться нижче 0 – свідчать про невротичний стан особистості.

Цей пакет методів дозволяє вивчати характерологічні риси и невротичні тенденції особистості. Отже, бажано усім читачам успіху у самопізнанні, адже, пізнаваючи наявний стан свого характеру, людина має можливість скоригувати вектор самовиховання у позитивне русло духовно-морального саморозвитку, підносячи себе з рівня життєдіяльності на рівень життєтворчості.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Авдеев Д.А. Нервность: ее духовные причины и проявления / Д.А. Авдеев. 6-е изд. – М.: «МБЦ Серафима Саровского», «Омега», 2009. – 320 с.
2. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л.: Медицина, 1983. – 208 с.
3. Структура характера – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spb-tei.ru/2005/08/17/struktura-kharaktera..html>
4. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. - 490 с.