

## Опросник изучения акцентуации характера (Шмишек)

«Трудный характер» – распространенное выражение. Часто под ним подразумевается характеристика человека, с наличием ярких и устойчивых проявлений личности, которые затрудняют его общение с окружающими. Скорее всего, в речь идет о так называемых акцентуациях характера, когда личностные особенности определяют весь стиль поведения человека и при этом возникают особые коммуникативные сложности.

Акцентуации характера проявляются в любом возрасте, особенно ярко в подростковом. Затем постепенно сглаживаются, но при неблагоприятных обстоятельствах они закрепляются и становятся отличительной характеристикой взрослой личности.

Понятие «акцентуация» впервые ввел немецкий психиатр и психолог, профессор неврологии неврологической клиники Берлинского университета Карл Леонгард, автор концепции «акцентуированных личностей», которая послужила теоретической основой для создания личностного опросника, разработанного в 1970 году другим немецким психиатром и психологом – Г. Шмишеком.

В наиболее лаконичном виде акцентуацию можно определить как дисгармоничное развитие характера, сильную выраженность его отдельных черт, что обуславливает повышенную уязвимость личности в отношении определенного рода воздействий. Акцентуация затрудняет адаптацию личности в некоторых специфических ситуациях. При этом важно подчеркнуть, что избирательная уязвимость в отношении определенного рода воздействий, имеющая место при той или иной акцентуации, может сочетаться с хорошей или даже повышенной устойчивостью к другим воздействиям. Точно так же, адаптационные затруднения личности в некоторых специфических ситуациях могут сочетаться с хорошими способностями к социальной адаптации в других ситуациях.

### Инструкция:

Ответьте на 88 вопросов, касающихся различных сторон Вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+», если Вы согласны, или «—», если Вы не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

#### Вопросы

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?
3. Легко ли ты можешь расплакаться?
4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?
5. Такой ли ты сильный, как твои одноклассники?
6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?
7. Любишь ли ты быть главным в игре?
8. Бывают ли дни, когда ты без всяких причин на всех сердиться?
9. Серьезный ли ты человек?
10. Всегда ли ты стараешься добросовестно выполнять задания учителей?
11. Умеешь ли ты выдумывать новые игры?
12. Скоро ли ты забываешь, если кого-нибудь обидел?
13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?
14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой не застряло ли оно в прорези?

15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в спортивной секции, в кружке?
16. Когда ты был маленьким, ты боялся грозы, собак?
17. Считают ли тебя ребята чересчур старательным и аккуратным?
18. Зависит ли твое настроение от домашних и школьных дел?
19. Можно ли сказать, что большинство твоих знакомых любят тебя?
20. Бывает ли у тебя беспокойно на душе?
21. Тебе обычно немного грустно?
22. Переживая горе, случалось ли тебе рыдать?
23. Тебе трудно оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты за свои права, когда с тобой поступают несправедливо?
25. Приходилось ли тебе когда-нибудь стрелять из рогатки в кошек?
26. Раздражает ли тебя, когда занавес или скатерть висят неровно?
27. Когда ты был маленьким, ты боялся оставаться один дома?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты — один из лучших учеников в классе?
30. Часто ли ты веселишься, дурачишься?
31. Легко ли ты можешь рассердиться?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты веселить ребят?
34. Можешь ли ты прямо сказать кому-то все, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступишься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в темную пустую комнату?
39. Тебе больше по душе медленная и точная работа, чем быстрая и не такая точная?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?
41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках, вечерах?
42. Ты когда-нибудь убежал из дома?
43. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с ребятами, учителями настолько, что не мог пойти в школу?
44. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?
45. Можешь ли ты при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если ссора произошла не по твоей вине?
47. Любишь ли ты животных?
48. Уходя из дому, приходилось ли тебе возвращаться, чтобы проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родными должно что-то случиться?
50. Твое настроение зависит от погоды?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе, даже если ты знаешь ответ на вопрос?
52. Можешь ли ты, если сердишься на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если тебе что-то не удастся, можешь ли ты прийти в отчаяние?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упорно ли ты стремишься к цели, даже если на пути встречаются трудности?
57. Плакал ли ты когда-нибудь во время просмотра кинофильма, чтения грустной книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты или даешь списывать?
60. Боишься ли ты пройти один по темной улице вечером?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь лежала на своем месте?
62. Бывает ли с тобой так, что ты ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим?
63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?
64. Бывает ли у тебя головная боль.
65. Часто ли ты смеешься?
66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя с ним так, чтобы он этого не замечал (не показывать своего неуважения)?
67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?

68. Часто ли с тобой бывают несправедливы?
69. Любишь ли ты природу?
70. Уходя из дому, ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?
71. Боязлив ли ты, как ты считаешь?
72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?
73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке, любишь ли ты читать стихи со сцены?
74. Бывает ли у тебя без особой причины угрюмое настроение, при котором тебе ни с кем не хочется говорить?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывают ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлекать гостей?
78. Подолгу ли ты сердисься, обижаешься?
79. Сильно ли ты переживаешь, если горе случилось у твоих друзей?
80. Станешь ли ты из-за ошибки, помарки переписывать лист в тетради?
81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?
82. Часто ли тебе снятся страшные сны?
83. Возникло ли у тебя желание прыгнуть в окно или броситься под машину?
84. Становится ли тебе весело, если все вокруг веселятся?
85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
86. Совершаешь ли ты поступки, неожиданные для самого себя?
87. Обычно ты немногословен, молчалив?
88. Мог бы ты, участвуя в драматическом представлении, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой как на сцене?

Демонстративность/демонстративный тип:

+: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

-: 51. Сумму ответов умножить на 2.

Застревание/застревающий тип:

+: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

-: 12, 46, 59. Сумму ответов умножить на 2.

Педантичность/педантичный тип:

+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

-: 36.

Сумму ответов умножить на 2.

Возбудимость/возбуждаемый тип:

+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. Сумму ответов умножить на 3.

Гипертимность/гипертимный тип:

+: 1, 11,23, 33, 45, 55,67,77. Сумму ответов умножить на 3.

Дистимность/дистимический тип:

+: 9, 21, 43,75, 87. Сумму ответов умножить на 3.

Тревожность/тревожно-боязливый тип:

+: 16, 27, 38,49,60,71,82.

-: 5.

Сумму ответов умножить на 3.

Экзальтированность/аффективно-экзальтированный тип:

+: 10, 32,54,76. Сумму ответов умножить на 6.

Эмотивность/эмотивный тип:

+: 3, 13, 35,47,57,69,79.

-: 25.

Сумму ответов умножить на 3.

Циклотимность/циклотимный тип:

+: 6, 18,28,40, 50,62,72, 84. Сумму ответов умножить на 3.

### ***Краткое описание типов акцентуаций характера***

1. **Гипертимный тип** отличается активностью, энергичностью, оптимизмом, беззаботностью, многосторонними способностями, при этом он плохо переносит дисциплину, критику в свой адрес, бурно переживает неудачи. Гипертимы склонны к риску, новизне, их тяготит одиночество, они стремятся к лидерству.
2. **Застревающий тип** отличается длительностью переживаний какого-либо чувства, настойчивостью, упрямством, трудностью от переключения с одной проблемы на другую. При этом застревающий тип обладает высоким самоощущением, повышенной чувствительностью к несправедливости, недоверчивостью.
3. **Эмотивный тип** отличается тонкостью эмоциональных реакций, пронизательностью, гуманностью, отзывчивостью. Как правило, эмотивный тип не претендует на лидерство.
4. **Педантичный тип** отличается преувеличенной аккуратностью, плохой переключаемостью с одной проблемы на другую, он всегда жестко следует плану, при его нарушении испытывает раздражение.
5. **Тревожный тип** отличается ощущением беспокойства, внутренней напряженности, склонен ожидать неприятности. Для данного типа

- характерны постоянные сомнения в правильности своих поступков и мыслей.
6. **Циклотимный тип** отличается чередованием приподнятого и депрессивного настроения. В период подъема ведут себя как гипертимы, в период спада – как дистимы.
  7. **Демонстративный тип** отличается эгоцентричностью, жаждой признания, оригинальностью, стремлением произвести эффект. Для него характерна богатая фантазия, лживость, притворство, авантюризм, проявление артистических способностей.
  8. **Возбудимый тип** отличается агрессивностью, упрямством, раздражительностью, властностью, требовательностью, неуживчивостью, неудержимостью. Для данного типа характерна повышенная конфликтность, грубость.
  9. **Дистимный тип** отличается серьезностью, частой подавленностью настроения, тоскливостью, предчувствием неприятностей. Для этого типа характерны медлительность, слабость волевого усилия, заниженная самооценка.
  10. **Экзальтированный тип** отличается склонностью приходить в состояние восторженного возбуждения по незначительному поводу и впадать в отчаяние в результате разочарований. Для этого типа характерны страстность, полярность чувств (любовь и ненависть, восторг и отчаяние), самая сильная любовь возникает в тех случаях, когда любящий не встречает взаимности.