

Галина ЧУЙКО
Тетяна КОЛТУНОВИЧ
Ян ЧАПЛАК

Загальна психологія: індивідуально-психологічні особливості особистості



навчальний посібник

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Галина ЧУЙКО, Тетяна КОЛТУНОВИЧ, Ян ЧАПЛАК

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ: індивідуально-психологічні особливості особистості

Навчальний посібник



Чернівці
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
2025

УДК 159.923
Ч 87

Друкується за ухвалою
Вченої ради Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича
(Протокол № 1 від «27» січня 2025 року)

Рецензенти:

МАТЛАСЕВИЧ Оксана Володимирівна – докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного університету імені Володимира Гнатюка

КРИЖАНОВСЬКА Зореслава Юріївна – кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

Ч 87 Чуйко Г.В., Колтунович Т.А., Чаплак Я.В. Загальна психологія : індивідуально-психологічні особливості особистості : навч. посібник. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 212 с.

ISBN 978-966-423-931-5

Навчальний посібник «Загальна психологія: індивідуально-психологічні особливості особистості» містить теоретичний матеріал, питання для самоконтролю, практичні завдання, різноманітні тести та опитувальники, які допомагають глибше зрозуміти індивідуально-психологічні характеристики особистості (темперамент, характер, здібності), важливі для подальшої професійної підготовки майбутніх психологів.

Для студентів-психологів і для тих, хто прагне зрозуміти себе та свої особливості.

ISBN 978-966-423-931-5

УДК 159.923

© Чуйко Г.В., Колтунович Т.А., Чаплак Я.В., 2025
© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМПЕРАМЕНТ	6
1. Поняття про темперамент	7
2. Психологічна характеристика типів темпераменту	10
3. Основні властивості темпераменту.....	17
4. Основні теорії темпераменту.....	19
4.1. Фізіологічна теорія темпераменту І. П. Павлова	19
4.2. Конституційна теорія темпераменту.....	23
Питання для самоперевірки.....	29
Теми доповідей / рефератів.....	29
Тестові завдання за темою	30
Методики діагностики темпераменту	34
Опитувальник Г. Айзенка для визначення темпераменту	34
Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном	38
Тест «Формула темпераменту» О. О. Белова.....	47
Методика «Типологія особистості» за К.-Г. Юнгом	52
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕР	55
1. Поняття характеру	56
2. Структура характеру	58
3. Акцентуації характеру. Типологія акцентуацій за К. Леонгардом і А. Є. Личко	61
Питання для самоперевірки.....	70
Теми для доповідей / рефератів	70
Тестові завдання за темою	71
Методики діагностики характеру	74
Методика визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда (Х. Шмішека)	74

Модифікований опитувальник для ідентифікації типів акцентуацій характеру в підлітків (А. Є. Лічко–С. Л. Подмазін)	79
Тест акцентуації характеру «Чортова дюжина»	87
Психометричний тест Сьюзен Деллінгер	98
Методика «Велика п'ятірка».....	105
Опитувальник Майєрс-Бріггс (Myers-Briggs Type Indicator, MBTI).....	118
РОЗДІЛ 3. ЗДІБНОСТІ	158
1. Поняття про здібності, їх розвиток і фізіологічну основу.....	159
2. Види здібностей	163
3. Рівні розвитку здібностей	164
Питання для самоперевірки.....	166
Тематика доповідей / рефератів	166
Тестові завдання за темою	167
Методики діагностики здібностей	170
Методика дослідження креативності	170
Побудова психологічних профілів креативності для Я-реальний та Я-ідеальний	178
Діагностика вербальної креативності С. Медніка	180
Методика «Художник – мислитель»	195
Тест творчого мислення Е. П. Торранса. Фігурна форма	196
Тестова методика Дж. Рензулі	204
ЛІТЕРАТУРА	209

ВСТУП

З-поміж різних психічних особливостей і властивостей людини особливо помітними у її поведінці, спілкуванні та діяльності виявляються індивідуально-психологічні особливості.

Індивідуально-психологічні особливості особистості – це відносно стабільні та мало змінювані з часом психічні утворення, що за наявності спадкових і вроджених фізіологічних основ формуються та вдосконалюються в процесі життєдіяльності людини, її навчання, виховання та самовиховання. Рівень їх розвитку та особливості прояву визначають неповторність і своєрідність людини та служать характеристиками її індивідуальності.

До індивідуально-психологічних властивостей особистості належать:

- *темперамент,*
- *характер,*
- *здібності.*

Саме їх ми розглядаємо у цьому посібнику.

Навчальний посібник складається з трьох частин, кожна з яких викладена за єдиною структурою / принципом: теоретична складова, де коротко розглядаються основні теоретичні аспекти кожної з названих нами індивідуально-психологічних властивостей особистості; ключових слів до теми; питань для самоперевірки; тематики доповідей / рефератів; тестів за темою та практична частина, де представлено методики діагностики відповідної індивідуально-психологічної властивості особистості, завдяки чому студенти можуть перевірити себе.

Посібник призначений для усіх студентів, які вивчають психологію, та особливо він може бути корисним для майбутніх психологів, студентів спеціальності 053 «Психологія».

Розділ 1

ТЕМПЕРАМЕНТ



ТЕМПЕРАМЕНТ

1. Поняття про темперамент.
2. Психологічна характеристика типів темпераменту.
3. Властивості темпераменту.
4. Основні теорії темпераменту:
 - 4.1. Гуморальна теорія Гіппократа–Галена.
 - 4.2. Фізіологічна теорія темпераменту І. П. Павлова.
 - 4.3. Конституційна теорія темпераменту Е. Кречмера–У. Шелдона.

Ключові слова: темперамент, тип вищої нервової діяльності, нервова система, холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік, екстраверсія, інтроверсія.

1. Поняття про темперамент

Інтерес до індивідуальних відмінностей людей, з одного боку, та до рис їх типологічної схожості, – з іншого, виник ще більш, ніж дві тисячі років тому. Власне, з цього почалося наукове вивчення темпераменту людини.

Темперамент

(від лат. *temperamentum* – належне співвідношення частин)

це індивідуально-психологічні особливості людини, які визначають динаміку її психічної діяльності та поведінки і впливають на стиль діяльності, її темп і ритм, але не на результат. Темперамент характеризує людину з боку динамічних особливостей її психічної діяльності, тобто за показниками її швидкості, темпу, інтенсивності, енергійності, емоційності¹.

М. Й. Варій визначає темперамент як

стійку особистісну властивість, яка виражає індивідуально-сво-

¹ Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. Київ: Либідь, 2003. С. 103.

ерідну динаміку психіки, поведінки та діяльності людини, однаково виявляючись у різних видах діяльності, незалежно від їх змісту, мети, мотивів².

В. П. Москалець розуміє темперамент як

«генетично зумовлені індивідуальні особливості інтенсивності (сили), швидкості (темпу), домінуючого емоційного забарвлення психічних процесів і станів та домінуюча зверненість особистості – або до свого внутрішнього, або до зовнішнього світу».³

На думку інших науковців, темперамент – це

«вроджені форми поведінки, які проявляються в динаміці, тонусі та рівноваженості наших реакцій на життєві впливи»⁴.

Термін «темперамент» вперше був введений ще в античній науці.



Гіппократ (V ст. до н.е.)

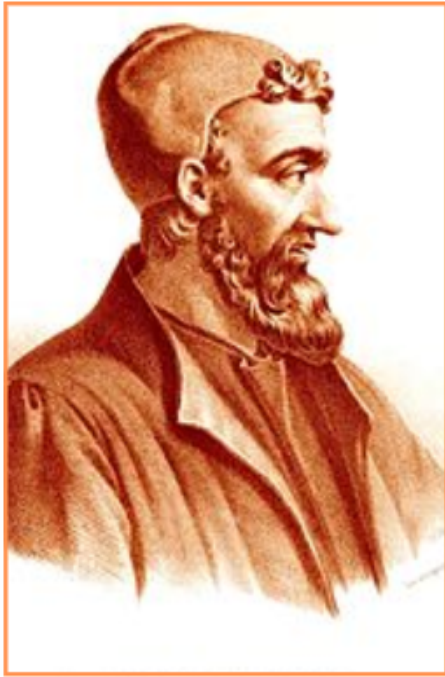
Давньогрецька медицина, її найкращий представник – **Гіппократ** (V ст. до н.е.), вважав, що стан організму залежить головним чином від кількості «соків» або «гуморів» (через що ця теорія стала називатися *гуморальною*), які змішуються в організмі (*кров* (sanguis), *слиз* (phlegma), *жовч* (chole), *чорна жовч* (melas chole)).

Пропорційність у змішуванні цих соків, оптимальне їх співвідношення, називалася «*красис*» (грец. *κράσις*) і свідчила про нормальний (без відхилень) темперамент людини та її психічне здоров'я.

² Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. С. 243.

³ Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра-К, 2020. С. 389.

⁴ Загальна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. 464 с.



Клавдій Гален (бл. 129 або 131 – бл. 200)

Римський анатом і лікар **Клавдій Гален** (129/131 – бл. 200) у творі «*De temperamentis*», дав першу розгорнуту класифікацію темпераментів.

Пізніше представниками античної медицини число типів темпераментів було зменшено до чотирьох (зазначимо, що Клавдій Гален початково виділив більше десятка (13) типів темпераменту).

Іммануїл Кант (1724-1804) також був прихильником / послідовником гуморальної теорії темпераменту, вважаючи його основою якісні характеристики крові людини, частково поєднані з її будовою тіла. Властивостями темпераменту вчений уважав активність психічної діяльності людини (що визначається за тривалістю й інтенсивністю роботи (фізичної та розумової) та зосередженістю на ній) та інтенсивність почуттів.



Іммануїл Кант
(1724–1804)

Так, холерик і флегматик, на думку *I. Канта*, можуть працювати досить інтенсивно та довго, на відміну від інших типів темпераменту. Тому *темпераменти флегматика та холерика* він назвав **темпераментами діяльності**, тоді як *темпераменти сангвініка та меланхоліка* – **темпераментами почуттів**,

оскільки вони більш емоційні, ніж діяльні. Так **холерик** виявився запальним, він прагне інтенсивної та напруженої діяльності, наполегливо працює, у стосунках – пристрасний; **флегматик** – бажає стабільності в усьому, не виключаючи і стосунки; **сангвінік** – хоче задоволення, веселощів та насолод, його емоції поверхові, виникають швидко, проте так само легко зникають; **меланхолік** же хоче уникнути переживань і тривожності, їх причин; його емоції стійкі та глибокі, зовні – слабо виражені⁵.

2. Психологічна характеристика типів темпераменту

Сангвінік

(за Г. Айзенком, методика
EPI (Eysenck Personality Inventory))



– комунікабельний, дружелюбний, балакучий, чуйний, енергійний, активний у діяльності, безпечний, оптиміст, лідер.

Сучасна психологія додає й інші характеристики сангвініка: він активний, рухливий, але врівноважений: у нього легко проявляється збудження та легко – гальмування; він легко пристосовується до ситуації та легко переживає невдачі, швидко організовує опір неприємним чи важким обставинам, лабільний і гнучкий; вірить у краще. При цьому він може бути нестриманим і поспішним у рішеннях і діях, переоцінюючи себе, він вважає, що може досить швидко отримати все бажане, сподівається не це. Свої вчинки схильний осмислювати, у стресі виявляє «реакцію лева»⁶ – активно прагне вирішити ситуацію, легко контролює емоції.

⁵ Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра-К, 2020. С. 389-390.

⁶ Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. С. 245.

Сангвініки активні та достатньо енергійні. Люблять усе цікаве та нове. За роботу також береться, якщо вона нова та цікава йому, є досить працездатним, будь-яке завдання чи справу сприймають початково як дуже важливі, але швидко забувають про це, легко переключаючи свою увагу на щось цікавіше, проявляючи безтурботність і легковажність (коли їм стає нудно чи робота виявляється рутинною), або ж наполегливість, якщо справа продовжує їх цікавити. Їм важко завершити справу. У нього легко та досить швидко формуються навички. Може проявляти нестриманість і поспішність у висновках. Йому важко зосереджуватися на завданні тривалий час – легко втрачає інтерес до його виконання.

Сангвініки емоційні, зі швидким реагуванням на людей, ситуації та події, емоції легко помітні на їх обличчі. Вони погано контролюють свої емоції. Проте їх емоції поверхові, переважно позитивні, легко змінюються.

Вони дуже комунікабельні та швидко заводять знайомства, схильні до малої дистанції у спілкуванні, легко знаходять спільну мову навіть з незнайомцями. Товариські та розкуті з іншими людьми, веселі з друзями, душа компанії, природжені лідери, люблять бути в центрі уваги. Миролюбні, доброзичливі та життєрадісні, створюють у групі позитивну сприятливу атмосферу, спокійно ставляться до критики на їх адресу. Сангвінік має гнучкий розум, який легко сприймає та засвоює нове, та розвинене почуття гумору.

Крім того, вони необов'язкові, погані боржники, вибачаються і розкаюються, коли це стає очевидним, проте ненадовго, швидко забуваючи про неприємні для себе моменти.

За зовнішніми проявами – голосно і щиро сміється, бурхливо сердиться, говорить швидко, так само швидко, ритмічно рухається. Має добре розвинену міміку, м'яко та плавно жестикулює при розмові.



Холерик
(за Г. Айзенком, методика EPI)

– дратівливий, занепокоєний, агресивний, збудливий, імпульсивний, мінливий, оптимістичний, активний.



Сучасна психологія додає такі характеристики холерика: він активний, рухливий і енергійний, при цьому дуже неврівноважений (оскільки збудження в нього явно переважає здатність до гальмування) і агресивний, нетерплячий і нестримний, може бути імпульсивним. Йому бракує самовладання, через що майже завжди квапиться, проявляючи нетерпіння, може діяти, не думаючи, імпульсивно, тому часто жалкує. Добре адаптується до групи чи ситуації.

Холерик активний, звик діяти швидко, починати – енергійно, але короткочасно та необдумано. Працює наполегливо та цілеспрямовано, поки йому цікаво, при цьому може долати значні труднощі та чинити ризиковано. Але, як тільки робота перестала його цікавити, може або одразу її кинути, або ж заставляє себе її зробити, працюючи до повного виснаження.

Емоційно неврівноважений, холерику важко контролювати свої емоції; експресивний, лабільний, настрій – нестабільний, легко дратується, надто легко збудливий, запальний, емоції глибокі та сильні. Швидко реагує на події.



Комунікабельний, любить бути в центрі уваги, хоче бути лідером у групі, мати владу приймати рішення, проте холерик надто прямолінійний і непоступливий, не боїться висловити свою думку та звик, щоб усе було саме так, як він хоче, може наполягати на цьому. Будучи лідером у групі – не бажає

ділитися владою й активно та ефективно працювати в команді, може проявити нетерпимість до інших. Дуже чутливий до критики, може гнівно чи агресивно відреагувати, вважаючи критику нападом на себе.

Говорить швидко, різко, голосний, при цьому жестикулює. Має виразну міміку. Його рухи можуть бути незграбними, рвучкими.

Флегматик

(за Г. Айзенком, методика ЕРІ)

– пасивний, обачний, чуйний, надійний, миролюбний, керований, врівноважений, спокійний.



Інші характеристики флегматика такі: врівноважений (його важко розсердити чи розвеселити), стриманий, повільний, незворушний, економно витрачає свою енергію, витривалий і зосереджений, терплячий, дотримується розпорядку, не любить змін, добре опирається сильним і тривалим подразником, здатний до самоконтролю, упевнений у собі.

Флегматик наполегливо та завзято слідує наміченій меті. Адекватно, проте повільно, реагує на зовнішні загрози, важко пристосовується до нових умов і переключається від одного завдання на інше. Їм важко швидко відреагувати на критичну чи екстремальну ситуацію.

Дуже працездатний, наполегливий і розсудливий. Уважний до того, що саме робить, ретельно продумує свої дії. Планує й організовує свою майбутню діяльність. Схильний кілька раз перевірити правильність і якість виконання завдання. Відповідальний, не підводить інших. Любить доводити розпочату справу до завершення. Не любить спішити, може докласти максимум зусиль, щоб досягнути поставленої мети. Флегматику важко приймати швидкі рішення: вони схильні обдумати усі можливі варіанти, перш ніж це зробити.

Емоції контролює: його важко роздратувати чи вивести з рівноваги, його

почуття сильні, виникають повільно, зовні слабо виражені. Йому властивий стабільний, рівний настрій, він мало реагує на різного роду потрясіння чи неприємності, стресостійкий, зберігає спокій навіть у складних і критичних ситуаціях. Флегматику здається, що він не має відверто проявляти свої почуття.

Флегматик важко сходиться з людьми, не любить нових знайомств, нових ідей, важко адаптується до різних змін. Обов'язковий і надійний. Товариський і миролюбний, рівно ставиться до усіх. Не схильний конфліктувати, вважає, що суперечок можна уникнути. Проте може проявити упертість.



Має тихий, мало виразний голос, часто перепитує. Міміка бідна, невиразна. Рухи та мовлення повільні, стримані.

Меланхолік

(за Г. Айзенком, методика EPI)

– тривожний, ригідний, зневірений, стриманий, песимістичний, замкнутий, поступливий і некоммунікбельний..



Додамо інші характеристики / властивості меланхоліка: повільний, малоактивний, невпевнений, нерішучий і сором'язливий; невірний; нерівноважений. Почувається розгубленим у новій ситуації чи при спілкуванні з новими людьми. Нервовий, чутливий до найменших подразників, важко переживає зміни. Сумний, серйозний, занурений у свої думки, схильний до самоаналізу, має багату уяву. Схильний недооцінювати себе. Надає значення всьому, що його так чи інакше стосується. Творча людина.

Пасивний, легко та швидко втомлюється, не вміє розподіляти сили, легко відволікається увага. Якщо з одної справи переключився на іншу, то до першої вже не повернеться. При цьому обов'язковий (не обіцяє, якщо не буде виконувати обіцянку), відповідальний, вимогливий до себе, самовідданий. Поганий організатор, йому важко прийняти рішення. Не вірить в удачу.

Меланхоліки схильні до рефлексії, ретельного аналізу своїх думок, переживань і вчинків; самокритичні, майже завжди незадоволені собою та непевні у собі; роздумують і аналізують сенс життя.



Меланхолік дуже чутливий. Його почуття глибокі, сильні, стійкі, з переважанням негативно забарвлених (особливо глибоко переживають невдачі), тривожні, сором'язливі, часто відчувають неспокій. Гостро реагує на подразники різної сили, навіть мало значима подія може викликати у нього гостру емоційну реакцію. Меланхоліку важко впоратися зі стресом. Проте зовні почуття меланхоліка слабо виражені.

Це інтроверти. Меланхолік не любить нових знайомств і галасливих чи великих компаній. Замкнуті. Відверті з кількома близькими друзями. Некомунікабельні. Задумливі. Емпатійні та співчутливі. Легко викликають довіру. Можуть почуватися виснаженими після соціальної взаємодії. Це неконфліктна людина, якій важко висловити свою думку чи відстоювати свої інтереси; поступливі.

Рухи меланхоліків м'які, повільні та стримані, мовлення – тихе та повільне, голос – тихий, маловиразний.



Рис. 1. Інфорграфіка темпераменту

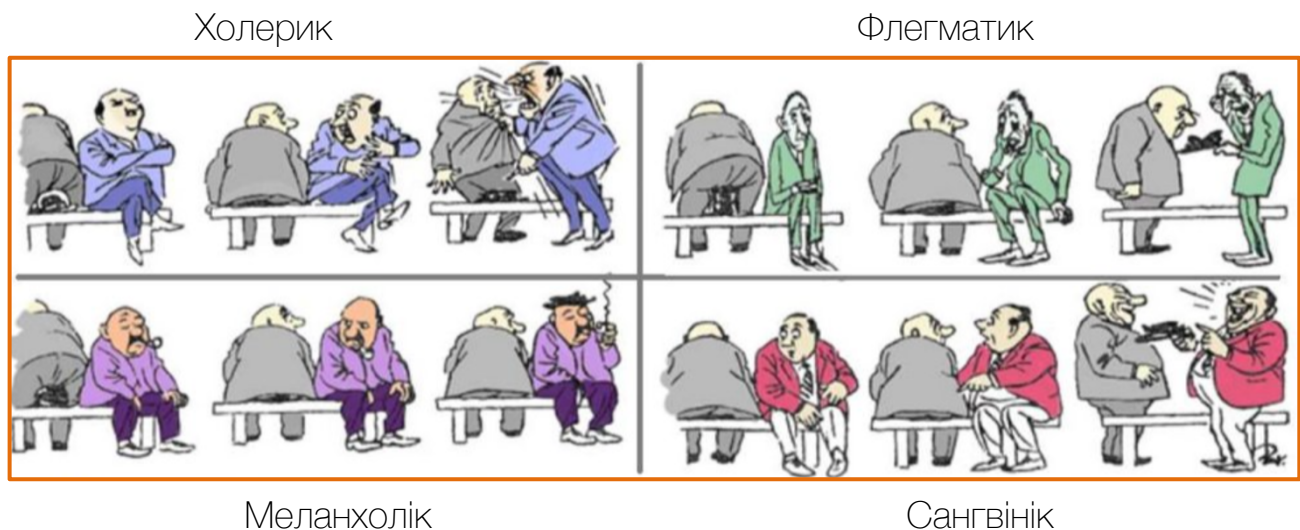


Рис. 2. Реакція людей з різним темпераментом на одну й ту саму ситуацію (за Г. Бідstrupом)⁷

⁷ Sørensen Per, Herluf Bidstrup. Danske Postkortkunstnere. URL: https://www.piaper.dk/postkortkunstnere/Postkortkunstnere/Herluf_Bidstrup/Herluf_Bidstrup.htm

3. Основні властивості темпераменту

Властивість	Характеристика
• сенситивність (від лат. <i>sensus</i> – відчуття)	це міра чутливості до явищ дійсності, що стосуються особистості; сила впливу, потрібна, щоб зумовити появу відповідної реакції
• реактивність (від лат. <i>re</i> – проти і <i>activus</i> – діючий)	сила реакції особистості на різні подразники, що виявляється в темпі та формі відповіді (емоційна вразливість); вона тим більша, чим більше збудливою є людина
• пластичність (гнучкість) (від грець. <i>plasticos</i> – скульптурний)	гнучкість, легкість, швидкість пристосування до змінюваних обставин
• ригідність (від лат. <i>rigidus</i> – застиглий)	складність чи нездатність перебудуватися у нових обставинах, інертність, негнучкість, нечутливість до змінюваних умов
• резистентність (від лат. <i>resistentia</i> – опір, протидія)	міра здатності чинити опір несприятливим обставинам
• лабільність (від лат. <i>labilis</i> – той, що ковзає, несталый)	швидкість виникнення та перебігу (зникнення) збудження і гальмування; зараз разом з рухливістю включається в сучасне розуміння НС
• динамічність (від грець. <i>δύναμις</i> – сила)	легкість і швидкість прояву збудження та гальмування при виробленні умовних реакцій
• активність	міра прояву енергійності людини у житті та діяльності під час подолання перешкод
• темп реакцій (реагування)	швидкість перебігу психічних процесів і реакцій

Властивість	Характеристика
• емоційна збудливість	мінімальна сила впливу, потрібна для того, щоб спричинити емоційну реакцію⁸
• екстраверсія (від лат. <i>extra</i> – зовні та <i>versio</i> – повертати)	залежність реакцій і діяльності людини від зовнішніх вражень (К. Юнг); прагнення до збудження та соціальної активності заради збільшення рівня збудження (Г. Айзенк). Екстраверт зазвичай комунікабельний, відвертий у ставленні, веселий, має багато знайомих і друзів, схильний проявляти імпульсивність через брак самоконтролю, любить ризикувати та прагне бути лідером, гарно пристосовується, проте не завжди обов'язковий⁹
• інтроверсія (від лат. <i>intro</i> – всередину та <i>versio</i> – повертати)	залежність реакцій і діяльності людини від образів, уявлень і думок, людини, пов'язаних з минулим чи майбутнім (К. Юнг); прагнення уникати соціальних ситуацій, намагаючись зменшити нервову збудженість до мінімуму (Г. Айзенк). Інтроверт спокійний, урівноважений, його дії та вчинки зазвичай обдумані; він цінує принциповість, миролюбний і обов'язковий; песимістичний, проте зовні це може не проявлятися¹⁰

⁸ Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.

⁹ Комісарик М. І., Леко Б. А., Чуйко Г. В. Основи психології спорту: навчально-методичний посібник. Чернівці: Рута, 2004. С. 47.

¹⁰ Там само, С. 47.

4. Основні теорії темпераменту

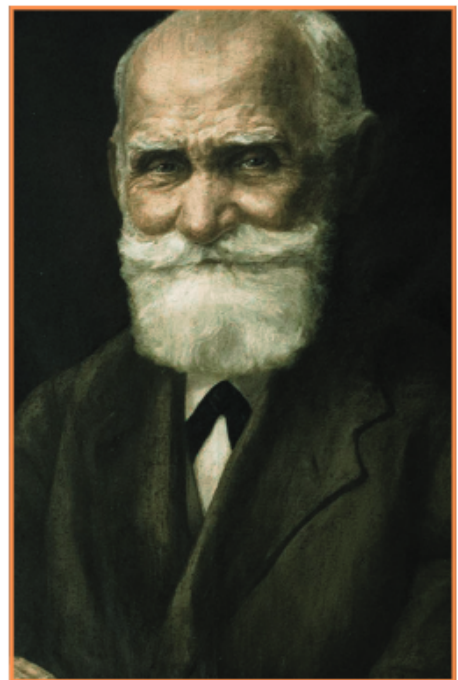
4.1. Фізіологічна теорія темпераменту

І. П. Павлова

Теорія темпераменту, створена *І. П. Павловим* на основі багаторічних спостережень за собаками та за поведінкою людини водночас, на основі принципу інтегральної оцінки індивідуально-типологічних особливостей нервової системи¹¹ відстоює позицію, що фізіологічною основою темпераменту є тип вищої нервової діяльності (ТВНД), в основі якого – тип нервової системи. Тобто темперамент є психічним проявом типу нервової системи.

Вивчаючи поведінку собак та формування у них умовних рефлексів, він звернув увагу на прояви їх індивідуальних відмінностей, що перш за все проявляються у швидкості утворення у них різних умовних реакцій і їх проявів.

Учений запропонував гіпотезу, що в основі індивідуальних відмінностей знаходяться базові властивості нервових процесів: збудження та гальмування, їх урівноваженість і рухливість. Причому якості нервової системи утворюють певні комбінації, що формують тип нервової системи¹².



*Іван Петрович Павлов
(1849–1936)*

І. П. Павлов виявив, що існують два типи нервової системи (НС): *сильна та слабка НС*.

Його схему зв'язку особливостей НС з типами темпераменту можна представити так (рис. 3):

¹¹ Комісарик М. І., Леко Б. А., Чуйко Г. В. Основи психології спорту: навчально-методичний посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.

¹² Загальна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. 464 с.

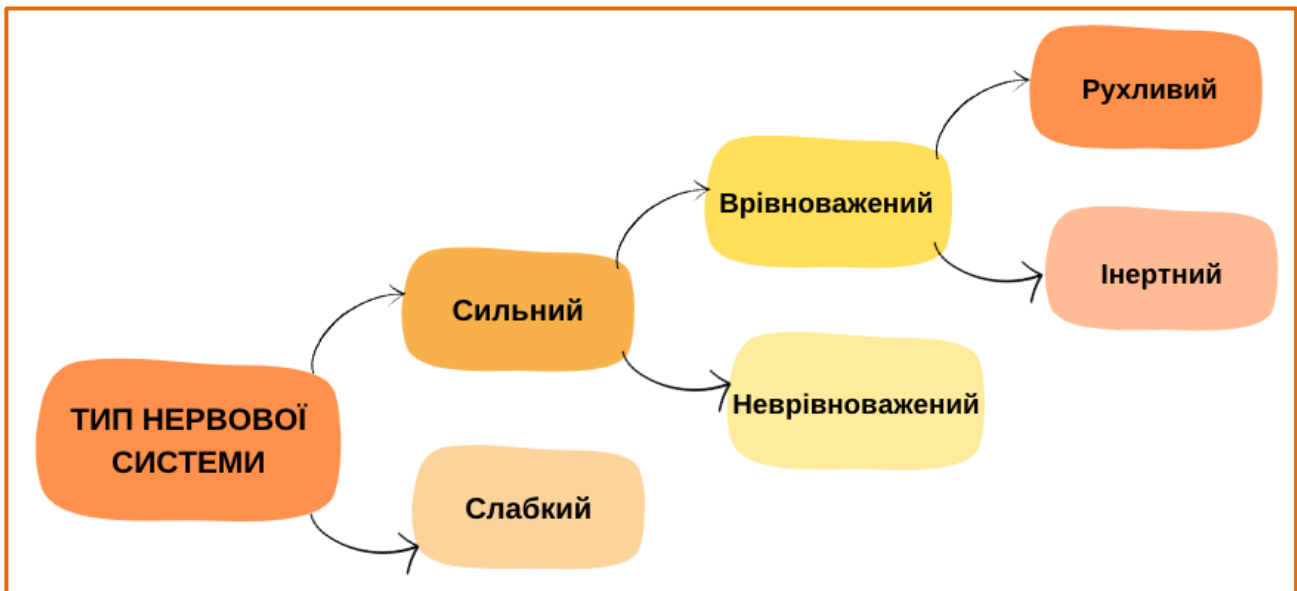


Рис. 3. Типи нервової системи за І.П. Павловим

Тип НС (ТНС)

вроджені та мало змінювані під впливом оточення та виховання властивості НС, які, як і психічні особливості темпераменту, проявляються у поведінці та діяльності людини¹³.

І.П. Павлов назвав його генотипом¹⁴.

Сила НС

відображає працездатність нервових клітин, що виявляється у їх витривалості (здатності витримувати сильне збудження різного типу та характеру)¹⁵.

Врівноваженість нервових процесів (НП)

баланс між процесами збудження та гальмування. Якщо суттєва різниця між збудженням і гальмуванням у людини відсутня, вона поводить себе спокійно; приймаючи рішення, схильна їх ретельно осмислювати; за умови переважання збудження, людина проявляє тривожність та імпульсивність, а її НС неєврівноважена.

Рухливість НП

здатність швидко переходити до нового НП (від збудження до гальмування та навпаки) та

¹³ Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.

¹⁴ Комісарик М. І., Леко Б. А., Чуйко Г. В. Основи психології спорту: навчально-методичний посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.

¹⁵ Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. С. 248.

змінювати поведінку зі зміною умов / ситуації життя, переключатися з одного виду діяльності на інший, зі стану спокою – на стан активності.

Інертність НП проявляється як повільна, із зусиллями зміна поведінки людини; важкість переходу від однієї справи / діяльності до іншої¹⁶.

У результаті *І.П. Павловим* було виділено **4 типи темпераменту**:

Сильний, врівноважений, інертний тип		флегматик (спокійний тип)	реагує зазвичай спокійно, повільно, не любить змін в оточенні, добре опирається сильним і тривалої дії подразникам
Сильний, врівноважений, рухливий тип		сангвінік (жвавий тип)	сангвінік швидкий, легко пристосовується до змінюваних ситуацій і обставин, адекватно опирається труднощам
Сильний, неврівноважений тип, збудження переважає над гальмуванням		холерик (нестримний тип)	він енергійний, проте йому бракує самовладання, нестримний, запальний
Слабкий тип		меланхолік (слабкий, аутичний тип)	обидва нервові процеси представлені слабо, погано опирається різним стимулам, пасивний і дещо загальмований, тривала дія подразника здатна дезорієнтувати їх поведінку ¹⁷ .

Фізіологічна теорія темпераменту *І. П. Павлова* започаткувала багато інших (фізіологічного спрямування) досліджень темпераменту в різних країнах.

¹⁶ Партико Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. С. 73.

¹⁷ Strelau J. O temperamentie I jego poznawaniu. Warszawa: Nasza Księgarnia, 1965. 179 s.

Науковці виділяють такі критерії / ознаки темпераменту:

- незалежність від змісту діяльності чи поведінки людини; відображення їх суто формального (не змістовного) аспекту;
- він характеризує ступінь енергетичного (динамічного) напруження людини та її ставлення до світу загалом і всього, що існує в ньому зокрема;
- універсальність і здатність проявлятися у різних видах і сферах життя та діяльності людини;
- успадкований і досить рано виявляється у дитячому віці;
- стійкість протягом життя людини;
- демонструє сильні показники кореляції з властивостями нервової системи людини й особливостями та характеристиками інших фізіологічних систем організму¹⁸.

Головними компонентами темпераменту вважаються:

- **загальна активність індивіда**, що проявляється у самовираженні, самопрезентації особистості, рівні активності особистості у різних видах діяльності та життєвих ситуаціях і обставинах. Рівень / ступінь прояву активності людини може виявлятися у межах від пасивності, інертності та повільності до стрімких, енергійних, цілеспрямованих дій людини;
- **динаміка її психічних процесів і станів** (психічних функцій особистості), що визначають її моторику (динаміку рухів м'язів, силу, інтенсивність, швидкість, ритмічність тощо); зазначимо, що динамічні характеристики темпераменту – в русі, характеристиках мовлення та жестів людини є очевидними, тому їх можна використати для попередньої оцінки типу темпераменту людини;
- **емоційність** – виявляється як динамічні особливості виникнення та прояву емоцій, почуттів і емоційних станів людини. Проявами емоційності є вразливість, емоційна стабільність / неврівноваженість / лабільність, імпульсивність, спонтанність¹⁹.

¹⁸ Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. С. 204.

¹⁹ Там само.

4.2. Конституційна теорія темпераменту

Відомим дослідником темпераменту був **Ернст Кречмер** (1888-1964), який наголошував на існуванні залежності між статурою людини (її морфологічною конституцією) та її психічними властивостями, поведінкою, особливостями спілкування, а також її схильністю до певних психічних захворювань. Проте у підсумку, як статура людини, так і її тип темпераменту визначається, на думку **Е. Кречмера**, станом / хімічним складом крові. Додамо, що його теорія стала результатом тривалих клінічних спостережень, проте він наполягав на думці, що й у психічно здорової людини існує взаємна відповідність між будовою тіла та темпераментом.



Ернст Кречмер
(1888–1964)

У своїй праці «Будова тіла і характер» («*Körperbau und Charakter*», 1921) він виділив **чотири типи конституції (будови тіла) людини**.

Типи конституції (будови тіла) людини (за Е. Кречмером)

Тип	Характеристика	Примітка
лептосоматик (від <i>leptos</i> – слабкий)	тендітна, ніби витягнута догори статура, високий зріст, слабо розвинені м'язи, довгі та худі кінцівки, вузькі плечі	Пізніше Е. Кречмер назвав цю будову тіла астеніком (<i>asthenos</i> – слабкий)
пикнік (від <i>pyknon</i> – повний, товстий)	середнього чи низького зросту, з вираженим товстим животом і надлишком жирової тканини, круглою головою на короткій шиї	
атлетик (від <i>atlon</i> – боротьба)	має добре розвинену та виражену мускулатуру, міцну, навіть кремезну будову тіла, вище середнього зросту, широкі, з вираженими м'язами	

Тип	Характеристика	Примітка
	плечі, вузькі стегна, випуклі кістки обличчя	
диспластик (від <i>dys</i> – погано, <i>platos</i> – сформований)	з неправильною, недостатньо сформованою, деформованою (непропорційною, деформованою) будовою тіла	

Їм відповідали три типи темпераменту, основними характеристиками якого були *психестезія* (проявляється як надмірна чутливість або нечутливість до дії психічних подразників), *домінуючий настрій* (відтінок печального чи веселого), *темپ психічної діяльності* (характер рухливості нервових процесів) і *особливості прояву та розвитку рухової сфери людини* (психомоторики): темп рухів і їх спеціальний характер (швидкі, м'які, незграбні тощо).

Типи темпераменту (за Е. Кречмером)

Тип темпераменту	Етимологія	Тип тілобудови	Характеристика
шизотимік	(слово утворене від «шизофреніка» і визначає схильність до цього захворювання)	(лептосоматик чи астеник)	аутично замкнутий, зосереджений на власному внутрішньому світі, схильний до коливань настрою, принциповий, упертий, важко пристосовується; не схильний змінювати погляди та принципи. Швидко сприймає інформацію, уважний. Емоційно загальмований, має глибокі емоції
іксотимік	(від <i>ixos</i> – тягучий;	(атлетична тілобудова)	спокійний, врівноважений,

Тип темпераменту	Етимологія	Тип тілобудови	Характеристика
	схильний до епілексії)		стриманий, невразливий, з негнучким мисленням; має стримані жести та міміку; важко пристосовується ²⁰ . Честолюбний, рішучий і хоробрий
циклотимік	(від назви циклофренії – маніакально-депресивного психозу)	(пікнічна статура)	реалістичний, комунікабельний, схильний до різких змін настрою (його веселий настрій легко змінюється сумним і похмури ²¹), контактний

Пізніше *Е. Кречмер* залишив три типи статури людини (*астеніка, пікніка та атлетика*) та, відповідно два типи темпераменту, що їм відповідають: *шизотиміка та циклотиміка*.

Другу конституційну теорію незалежно від *Е. Кречмера* у 40-і роки минулого століття запропонував американський психолог *У. Шелдон* (1898–1977). Він, аналізуючи фотографії біля чотирьохсот студентів, виділив також три основні типи статури людини, застосувавши фізіологічний підхід та використавши поняття *соматотипу*.



*Вільям Герберт Шелдон
(1898–1977)*

²⁰ Strelau J. O temperamentie I jego poznawaniu. Warszawa: Nasza Księgarnia, 1965. 179 s.

²¹ Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навчально-методичний посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.

Типи темпераменту (за В. Шелдоном)

Тип будови тіла	Особливості будови тіла	Темперамент, що відповідає цьому типу, його характеристика
ендоморф (<i>enter</i> – внутрішній)	слабка будова тіла, округла статура, зі поганим розвитком м'язової та кісткової систем, у нього переважно розвинуті органи травлення, чому відповідає велика, майже горизонтальна грудна клітина та ще більший живіт; ²²	вісцеротонік (від лат. <i>viscera</i> – внутрішні органи) – любить комфорт, розслаблений і повільний у мовленні, рухах і поставі, має дещо сповільнені реакції; комунікабельний, ласкавий, привітний, м'який і легкий у спілкуванні, прагне схвалення, терпимий, контактний, любить бути в компанії, безтурботний; емоційно врівноважений, терпимий; зорієнтований на інших, дещо зосереджений на минулих подіях, дітях та сім'ї; у важкі хвилини потребує підтримки інших ²³
мезоморф (від <i>medium</i> – середній, м'язовий)	розвинуте тіло, його м'язи та кісткова система, міцна статура, атлетична будова тіла, широкі плечі, мускулісті стегна;	соматотонік (<i>soma</i> – тіло) – людина дії, відчуває задоволення від рухів, схильний до ризикованих пригод, активний і агресивний, може бути жорстоким, сміливий ²⁴ , упевнений у собі та самовпевнений, проте вірить у долю, енергійний, рухливий, рішучий, хоробрий, шумний і настирливий, домінуючий, неспівчутливий, легко переносить біль; виглядає старшим; зорієнтований на теперішні події та юність ²⁵
ектоморф (від <i>exit</i> – внутрішній)	має витончені риси обличчя та тіла загалом, дещо витягнуту	церебротонік (<i>cerebrum</i> – мозок) – в нього найліпше розвинута нервова

²² Strelau J. O temperamentie i jego poznawaniu. Warszawa: Nasza Księgarnia, 1965. 179 s.

²³ Партико Т. Б. Загальна психологія: підруч. Київ: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. С.72.

²⁴ Комісарик М. І., Леко Б. А., Чуйко Г. В. Основи психології спорту: навчально-методичний посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.

²⁵ Strelau J. O temperamentie i jego poznawaniu. Warszawa: Nasza Księgarnia, 1965. 179 s.

Тип будови тіла	Особливості будови тіла	Темперамент, що відповідає цьому типу, його характеристика
	тілобудову і високий зріст, за відсутності виражених м'язів, сухорлявий;	та кісткова системи ^{26 27} ; він нетовариський, замкнутий і загальмований у спілкуванні, тихий, уникає шуму, реактивний, схильний до усамітнення та самоаналізу, уважний, погано адаптується, вразливий, тривожний, інтровертований, відчуває хронічну втому, може бути непрогнозованим, у рухах і мовленні – дещо загальмований; зорієнтований на майбутнє ²⁸ . У результаті лонгitudних серйозних досліджень <i>В. Шелдон</i> описав кожен тип темпераменту двадцятьма рисами, з якими можна познайомитися у підручнику <i>Н. А. Буняк</i> ²⁹

В. Шелдон також зазначив, що можливо виділити і *середній тип будови тіла*, в якому поєднані усі три типи статури людини та три її темпераменти. Учений також вважав, що кожна людина володіє тією чи іншою мірою усіма трьома групами фізичних і психічних властивостей, проте саме домінуючі властивості темпераменту (та будови тіла) визначають різницю між людьми та її темперамент і статурою³⁰.

Проте помилково вважати, що людей можна чітко розподілити на чотири різні типи темпераменту, оскільки «чистий» (з максимально вираженими рисами й особливостями) темперамент зустрічається вкрай рідко. Тому справедливо буде думати, що у кожній людині можна виявити поєднання рис різних типів темпераменту (частіше – двох), причому один тип темпераменту проявляється як основний, інший / інші типи темпераменту – як

²⁶ Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. С.206.

²⁷ Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія. Київ: Каравела, 2023. С.410.

²⁸ Strelau J. O temperamentie I jego poznawa niu. Warszawa: Nasza Księgarnia, 1965. 179 s.

²⁹ Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. С.188-189.

³⁰ Strelau J. O temperamentie I jego poznawa niu. Warszawa: Nasza Księgarnia, 1965. 179 s.

додаткові (частково ситуаційні) характеристики прояву темпераменту особистості. Це дозволяє зробити висновок, що варто говорити не стільки про тип темпераменту особистості, скільки про прояв темпераменту конкретної людини.

Зважаючи на те, що темперамент визначає динаміку протікання психічних функцій людини, можливе припущення, що він може впливати і на результат діяльності. Проте, це може статися лише в екстремальних, критичних, незвичних, несподіваних для людини ситуаціях, де від типу та властивостей темпераменту може залежати не лише процес діяльності, але й її результат. Тоді як за умови, що діяльність відбувається за звичних для людини, нормальних умов і обставин, а їй дозволено працювати у власному темпі та ритмі, залежність між типом темпераменту людини та результативністю її діяльності зникає: представники усіх чотирьох типів темпераменту за вищезгаданих умов здатні успішно виконати діяльність / справитися з поставленим завданням. Тобто представників різних типів темпераменту у виконанні різних видів діяльності відрізняє / розділяє не результат, не успішність / неуспішність діяльності, а лише те, як вони його досягають, – спосіб дії, індивідуальний стиль діяльності.

Тому варто у підсумку до теми наголосити, що немає (не варто так говорити) хороших чи поганих типів темпераменту, в кожному з них є риси, що сприяють чи заважають успішному виконанню певної діяльності. Проте властивості темпераменту можна оцінювати як такі, обираючи для людини певний вид діяльності³¹.

На сьогодні існують багато різних підходів до розуміння темпераменту. Спільним для них є тлумачення темпераменту як психофізіологічної основи формування особистості.

³¹ Комісарик М. І., Лєко Б. А., Чуйко Г. В. Основи психології спорту: навчально-методичний посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.

Запитання та завдання для самоперевірки



1. Охарактеризуйте темперамент як індивідуальну властивість особистості.
2. Охарактеризуйте різні типи темпераментів.
3. Як тлумачила темперамент людини гуморальна його теорія?
4. До яких висновків привело дослідження темпераменту І. П. Павловим?
5. Що Ви знаєте про фізіологічну основу темпераменту?
6. Як співвідноситься темперамент і успішність різних видів діяльності людини?
7. Розкажіть про конституційну теорію темпераменту.
8. Охарактеризуйте основні властивості темпераменту.
9. Визначте особливості поведінки та спілкування інтровертів.
10. Охарактеризуйте особливості поведінки екстравертів.
11. Які властивості кожного типу темпераменту найменш сприятливо впливають на діяльність?
12. Які прислів'я, на Вашу думку, можуть охарактеризувати суть кожного типу темпераменту? Поясніть свою думку.
13. Як Ви думаєте, чи є темперамент у тварин? Обґрунтуйте свою думку.

Теми доповідей / рефератів

1. Темперамент і характер.
2. Прояви темпераменту в різних видах діяльності.
3. Особливості проявів типів темпераменту в спілкуванні.
4. Теорія темпераменту та методика його діагностики за Я. Стріляу.
5. Темперамент і група крові людини.
6. Прояви темпераменту в дошкільному віці.

7. Темперамент і стиль діяльності.
8. Вплив емоційного стану людини на особливості прояву її темпераменту.
9. Факторні теорії темпераменту.
10. Роль темпераменту в професії психолога.

Тестові завдання за темою

1. Одним з перших фізіологічні основи темпераменту вивчав:
 - a) У. Шелдон;
 - b) Е. Кречмер;
 - c) І.П. Павлов;
 - d) Дж. Гілфорд.
2. Творцями гуморальної теорії темпераменту вважають:
 - a) У. Шелдона та Е. Кречмера;
 - b) Гіппократа та Галена;
 - c) І.П. Павлова та К. Юнга;
 - d) Дж. Гілфорда; Г. Айзенка.
3. Вроджені та мало змінювані під впливом оточення та виховання властивості НС називаються:
 - a) типом нервової системи;
 - b) силою нервової системи;
 - c) рівноваженістю нервової системи;
 - d) інертністю нервової системи.
4. Що з переліченого не є основною властивістю темпераменту:
 - a) пластичність;
 - b) ригідність;
 - c) сенситивність;
 - d) наполегливість.
5. Низьким рівнем психічної активності, певною загальмованістю рухів, швидкою втомлюваністю, високою емоційною сенситивністю, переважанням негативних емоцій над позитивними характеризується:

- a) сангвінік;
- b) холерик;
- c) флегматик;
- d) меланхолік.

6. Тип темпераменту, що відрізняється рухливістю, схильністю до частих змін вражень, комунікабельністю, бажанням допомогти, характерний для:

- a) холерика;
- b) сангвініка;
- c) флегматика;
- d) меланхоліка.

7. Тип темпераменту, якому властиві сильна нервова система, нерівноваженість нервових процесів належить:

- a) холерику;
- b) сангвініку;
- c) флегматику;
- d) меланхоліку.

8. Під темпераментом розуміють характеристики психічної діяльності:

- a) статичні;
- b) змістовні;
- c) динамічні;
- d) набуті.

9. Серед запропонованих варіантів, визначте той, де перелічені основні характеристики темпераменту:

- a) динамічність, вродженість, циклічність;
- b) активність, емоційність, моторика;
- c) енергійність, константність, спрямованість;
- d) стабільність, усвідомленість, вибірковість.

10. Що з переліченого не вважається компонентом темпераменту:

- a) динаміка психічних процесів;
- b) моторика;
- c) емоційність;

d) вихованість.

11. У представника якого типу темпераменту найважче виробити / виховати здатність до самоконтролю, витримки та самовладання:

- a) сангвініка;
- b) меланхоліка;
- c) холерика;
- d) флегматика.

12. Основними компонентами темпераменту науковці вважають:

- a) активність, моторику та емоційність;
- b) динаміку, емоційність і енергійність;
- c) активність, пасивність, інтенсивність;
- d) ритмічність, рівноваженість, швидкість.

13. Темперамент вважають:

- a) змістовною характеристикою с особистості;
- b) динамічною характеристикою с особистості;
- c) мотиваційною характеристикою с особистості;
- d) невербальною характеристикою с особистості.

14. Які типи темпераменту визначила гуморальна теорія Гіппократа-Галена?

- a) астеничний, пікнічний, атлетичний, дистимічний;
- b) сангвінічний, флегматичний, меланхолічний, холеричний;
- c) сангвінічний, соматотонічний, атлетичний, флегматичний;
- d) вісцеротонічний, соматотонічний, церебротонічний.

15. Які типи темпераментів виділені В. Шелдоном?

- a) сангвінік, флегматик, меланхолік, холерик;
- b) астеник, пікнік, атлетик, дистимік;
- c) вісцеротонік, соматотонік, церебротонік;
- d) сангвінік, соматотонік, шизотимік, циклотимік.

Поміркуйте над висловами, опираючись на знання, отримані в результаті вивчення теми «Темперамент»



«Той щасливий, хто живе в умовах, що відповідають його темпераменту, але той більш досконалий, хто вміє пристосовувати свій темперамент до будь-яких умов»

Девід Юм

«Меланхолік прийме за трагедію те, в чому сангвінік побачить лише цікавий інцидент, а флегматик — щось, що не заслуговує на увагу».

Артур Шопенгауер

«Проблема, яку переживають багато батьків, полягає в тому, що вони витрачають занадто багато часу та зусиль, намагаючись змінити те єдине, чого вони змінити не можуть — темперамент своєї дитини».

«Коли ми приймаємо темперамент своєї дитини як життєвий факт, стає набагато легше зрозуміти її поведінку та справитися з нею».

Роберт Дж. Маккензі

«Насправді, я не вчений, не спостерігач, не експериментатор, не мислитель. За темпераментом я не хто інший, як конкістадор — шукач пригод, якщо хочете перекласти це — з усією цікавістю, зухвалістю та наполегливістю, властивою людям цього сорту».

Зигмунд Фройд

«Психологи помиляються, коли вважають, що залежність ставлення до життя та його проблем від настрою чи темпераменту, яка зустрічається в деяких людей, є спадковою. Схильність до перепадів настрою та темпераментний характер не передаються у спадок».

Альфред Адлер

Методики діагностики темпераменту

Опитувальник Г. Айзенка для визначення темпераменту (EPI)

Опитувальник призначений для діагностики типу темпераменту.

Інструкція до методики: «Вам пропонують перелік тверджень і запитань. У разі згоди з твердженням, дайте відповідь «так», якщо Ви не згодні з його змістом, – відповідь «ні». Не варто витратити зайвого часу на обдумування, адже правильні чи погані відповіді тут відсутні».

Перелік запитань

1. Ви часто прагнете нових вражень, того, щоб відволіктися від повсякденності, пережити сильні відчуття / почуття?
2. Ви часто потребуєте друзів, здатних Вас заспокоїти, зрозуміти, поспівчувати, схвалити Ваші дії?
3. Ви вважаєте себе безтурботною людиною?
4. Вам надто важко відмовитися від своїх намірів / рішень?
5. Чи схильні Ви обдумувати свої справи неспішно, віддаючи перевагу тому, щоб почекати, перш ніж почати діяти?
6. Чи завжди Ви дотримуєтеся даних Вами обіцянок, навіть якщо це – на шкоду Вам самим?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Ви зазвичай досить швидко дієте та говорите?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасні, хоча суттєвої причини цього не було?
10. Чи вірне твердження, що «на спір» Ви здатні зробити будь-що?
11. Чи соромитеся Ви, бажаючи познайомитися з особою іншої статі, якій симпатизуєте?
12. Чи бувало коли-небудь, що розсердившись, Ви втрачаєте

- самовладання?
13. Чи часто Ви дієте необдумано, під впливом ситуації?
 14. Чи часто у Вас виникає думка, що Вам не варто було щось казати чи робити?
 15. Чи віддаєте Ви перевагу тому, щоб прочитати цікаву книжку, перед тим, щоб зустрітися з друзями?
 16. Чи вірним буде твердження, що Вас легко образити?
 17. Чи любите Ви часто бувати у компанії?
 18. Чи бувають у Вас думки, якими б не хотілося ділитися з іншими?
 19. Чи вірним буде твердження, що іноді Ви сповнені енергії, а іншим разом – почуваетесь стомленим?
 20. Чи намагаєтесь Ви обмежити коло своїх знайомих обмеженою кількістю найближчих друзів?
 21. Ви багато мрієте?
 22. Коли на Вас хтось кричить, Ви відповідаєте так само?
 23. Чи схильні Ви вважати всі свої звички хорошими?
 24. Чи часто Ви почуваетесь винним у чому-небудь?
 25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?
 26. Чи вірним буде твердження, що Ваші нерви іноді бувають натягнуті до краю / до межі?
 27. Чи вважають Вас людиною жвавою та веселою?
 28. Після того, як справа завершена, чи часто Ви мислено повертаєтесь до її початку, вважаючи, що могли б її зробити ліпше?
 29. Чи почуваетесь Ви неспокійно, перебуваючи серед великої компанії?
 30. Чи буває, що Ви іноді ділитеся чутками?
 31. Чи буває, що Вам важко заснути через різні думки?
 32. Чи правда, що якщо Вам потрібно щось дізнатися, Ви звертаєтесь до книжки, а не до друзів?
 33. Чи трапляється у Вас сильне серцебиття?
 34. Чи подобається Вам робота, що вимагає зосередженості?
 35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
 36. Ви завжди говорите правду?
 37. Вам буває неприємно знаходитися у компанії серед тих, хто жартує один з одним?
 38. Вас легко роздратувати?
 39. Чи подобається Вам робота, яка потребує швидких дій / рішень?

40. Чи часто Вас турбують думки про можливі неприємності чи жахливі події, хоча все завершилося добре?
41. Чи вірно, що Ваші рухи неспішні та дещо повільні?
42. Чи запізнювалися Ви будь-коли на роботу чи на призначену зустріч?
43. Вам часто сняться жахи та кошмари?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що не втрачаєте можливості поспілкуватися з новою людиною?
45. Чи турбують Вас якісь болі?
46. Чи засмутилися б Ви, не маючи можливості тривалий час спілкуватися з друзями?
47. Ви нервова людина?
48. Чи є серед Ваших знайомих той, хто Вам зовсім не подобається?
49. Ви впевнена у собі людина?
50. Чи вразливі Ви до критики Ваших недоліків чи Вашої роботи?
51. Чи важко вам бути насправді щиро задоволеним від заходів, де брали участь багато людей?
52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи здатні Ви пожвавити спілкування у нудній компанії?
54. Чи бувало, що Ви говорили про ситуації / події, в яких зовсім не розбираєтеся?
55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Ви страждаєте безсонням?

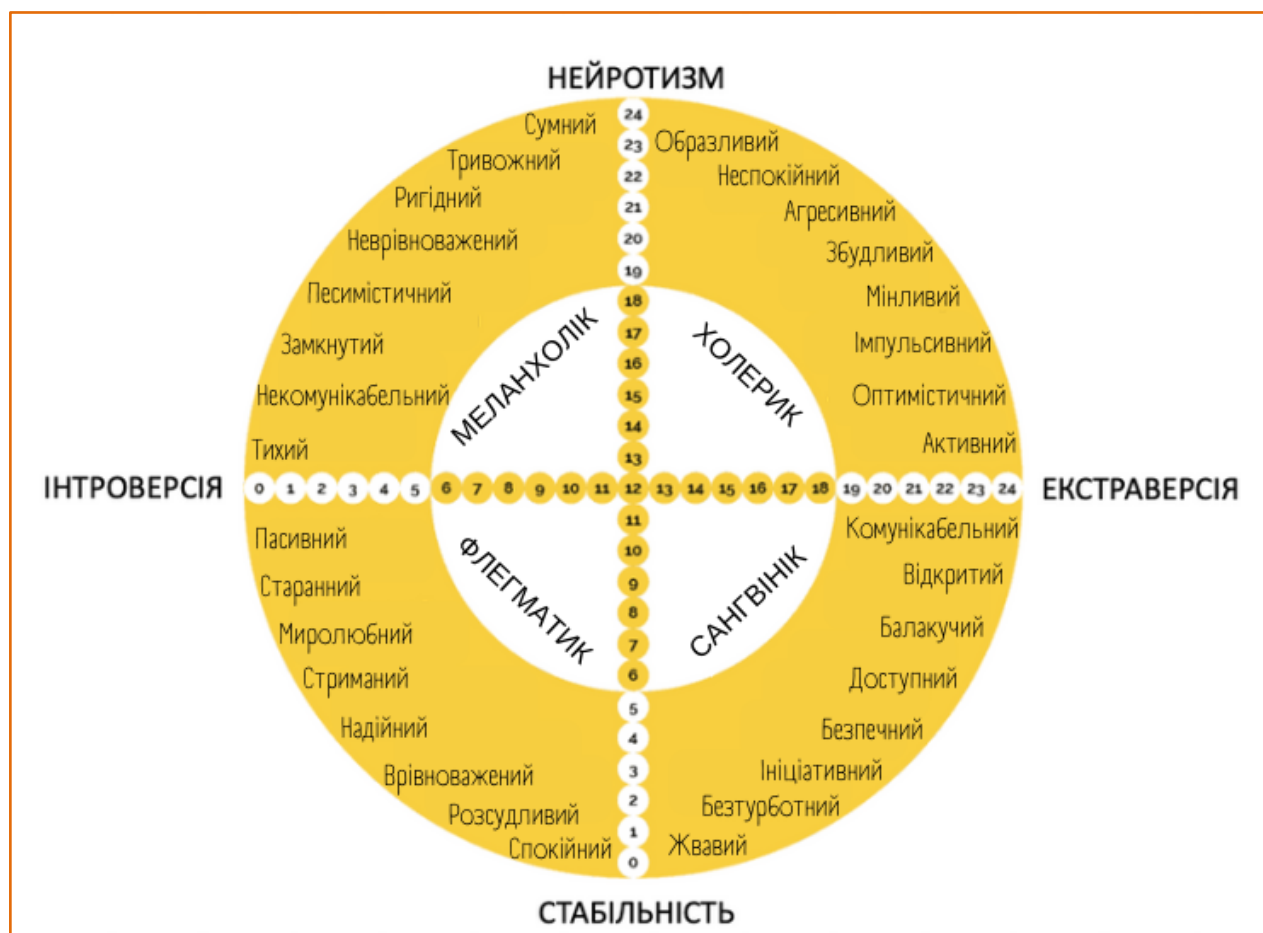
Обробка результатів

Екстраверсія – відповідь «так» на питання: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56, – та відповіді «ні» та питання: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Якщо сума набраних балів від 0 до 10, – це **ознака інтроверсії**, людина замкнута.

Сума балів 11-14 балів – ознака **амбівертності**; людина спілкується коли їй це потрібно та з ким потрібно.

15-24 бали – ознака **екстравертованості**; людина комунікабельна, звернута до зовнішнього світу.



Невротизм / нейротизм – відповіді «так» на питання: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Набрані респондентом 0-10 балів – ознака емоційної стійкості.

11-16 балів – емоційна вразливість респондента.

17-22 бали – ознаки неврівноваженості / розхитаності нервової системи.

23-24 бали – невротизм, що межує з патологією, можливі невроз чи нервовий зрив.

Брехня – сума відповідей «так» на питання 6, 24 та 36 і відповідей «ні» на питання 12, 18, 30, 42 та 54.

Отримані 0-3 бали – норма брехні для людини; відповіді достовірні.

4-5 балів – відповіді сумнівні.

6-9 балів – відповіді респондента недостовірні.

Отримані бали, у випадку, якщо вони достовірні, означають:

- екстравертований, невротичний – холерик;
- екстравертований, емоційно стійкий – сангвінік;
- інтровертований, невротичний – меланхолік;
- інтровертований, емоційно стабільний – флегматик.

Визначення темпераменту за Хеймансом-Ле Сенном

Методика базується на психологічній моделі темпераменту голландського психолога *Г. Хейманса* (кінець XIX – початок XX ст.), удосконаленій і розвиненій французьким психологом *Р. Ле Сенном* у середині XX ст. Відповідно до цієї моделі, *три основні параметри*: *активність* (потреба людини в дії, реалізації своїх планів), *емоційність* (наскільки легко певна ситуація викликає у неї відповідний емоційний відгук) і *первинність / вторинність реагування* (за первинного реагування людина швидко звільняється від пережитих емоцій, початково гостро й очевидно реагуючи на події; вона діє, адекватно до ситуації, що склалася, живе теперішнім; при вторинному – людина тривалий час перебуває у полоні емоцій, викликаних ситуацією, які, початково проявляючись дуже мало та непомітно для інших, поступово нарастають, цілком поглинаючи людину; вона схильна порівнювати свої теперішні дії / вчинки з минулими, постійна у симпатіях і ставленнях, накопичує настрій без його розрядки, розпочаті справи звикла завершувати), – формують, поєднуючись у різних комбінаціях, *8 типів темпераменту*:

Параметри	Тип темпераменту	Характеристика
E+ (емоційність) A- (активність) П (первинна реакція)	нервовий	сильна та невпорядкована емоційність; вони емоційно нестійкі, схильні до проявів агресивності та жорстокості, підозрілі. Мають жвавий, креативний розум, їх активність нерівна, нестабільна, непостійна, зазвичай – однобічна. Вони чутливі, але емоції такої людини нетривалі. Переживають

Параметри	Тип темпераменту	Характеристика
Е+, А-, В (вторинна реакція)	сентиментальний	з будь-якого приводу. Працювати здатний нервовий тип лише у випадку, коли необхідність цього узгоджується з їх бажанням, тобто лише час від часу. Вони постійно в пошуках нових відчуттів, за звичних обставин почуваються незатишно. Мають багато друзів і знайомих. Це людина, яка живе теперішнім, не оглядаючись на минуле. Усе підпорядковується настроям і бажанням моменту. Недовірлива, оскільки всіх оцінює за власним зразком. Задоволена собою і полюбляє, коли інші підтверджують її позитивне уявлення про себе. На групу, до якої належить, майже не впливає. Працює, якщо робота не монотонна та якщо хтось контролює межі та напрям її роботи, легко примиряючись з професійними вимогами до себе
		Така людина досить чутлива, проте свої почуття переживає довго, повертаючись до них час від часу, зберігаючи їх у пам'яті. Це глибока мрійлива натура. Сентиментальний тип схильний до самотності, має лише кількох близьких друзів. Працелюбний, проте йому важко приймати рішення. Глибоко переживає усе, що з ним відбувається, все має до нього стосунок. Настрій може змінюватися повільно, проте ці зміни глибокі. Тверезо та ретельно оцінює й осмислює події. Цей тип темпераменту рідко живе «тут і зараз»: пам'ятає минуле та сподівається на майбутнє. Не любить змін, вірний своїм звичкам. Обережний, намагається

Параметри	Тип темпераменту	Характеристика
Е+, А+, П	холерик (діяльний, бурхливий)	передбачити можливі наслідки дій і вчинків. Грубість, проявлена до нього, заставляє сентиментальний тип повністю замкнутися в собі
		Холерик відважний, заповзятливий, рішучий, з повною свободою, мало турбується про наслідки своїх учинків. Може бути навіть несамовитим. Людина імпульсивна, легко захоплюється, прагне незалежності. З іншими – співчутливий, готовий прислужитися, не приховує свого ставлення, відвертий. Проте непостійний. Життєрадісний, переважає хороший настрій. Яскрава натура, схильний фантазувати, може бути душею колективу чи товариства. Проте здатний проявити грубість. Не боїться перешкод, винахідливо їх долає. Хвалькуватий, довірливий, незлопам'ятний, некапризний. Потребує похвали, або хоча б симпатії, коли береться за громадське доручення. Критика на його адресу чи проявлена зневага може спровокувати різке обурення. Він здатний активно працювати та швидко виконувати поставлене завдання, поки йому цікава ця діяльність. У іншому випадку він легко відволікається. Не завжди має відчуття міри
Е+, А+, В	пристрасний	Це людина ідеї, здатна пристрасно віддаватися своїй професійній діяльності. Любитель порядку. Рішучий у прийнятті рішення, проте несхильний за звичайних умов до вибухового реагування. Гніваються у випадку, якщо до цього довго стримувалися. Люди дуже емоційні. Надійні,

Параметри	Тип темпераменту	Характеристика
		розумні. Удачу переживають скромно. Не змінюють своїх переконань і принципів навіть під тиском начальства
Е-, А+, П	сангвінік	Практичний, легко та досить швидко адаптується. Оптимістичний і миролюбний. Спокійний і сміливий у досягненні бажаного. Має широкий розум. Схильний до спілкування, комунікабельний, проте любить об'єктивність, точність і ґрунтовність аргументів. Відкритий до різних проблем і подій. Конфлікти сприймає швидше як гру, прагнучи їх перебороти. Відповідально ставиться до дорученої справи
Е-, А+, В	флегматик	Холодний, виключно спокійний, врівноважений, емоції не виражені. Не схильний до комунікації та товариства, віддає перевагу самотності. Неговіркий, спілкується, щоб виявити головне, суть бесіди. Проте іноді дещо розкривається, може безпристрасно пожартувати. Не бажає витратити час на емоції та переживання, вважає їх зайвими. Вірний собі та тим, з ким має стосунки. Зазвичай не схильний брехати. У роботі любить порядок, виконує її спокійно, продумано, методично. Прораховує наперед свої дії. Любить чистоту аж до педантизму. Працює, докладаючи максимум зусиль, проте за умови, що це йому вигідно. Однак найбільш оптимальні результати дає саме при проектуванні виконання завдання. Думає повільно та надійно і результативно, досліджуючи причини явищ і ситуацій. Переконати його можливо лише справжніми

Параметри	Тип темпераменту	Характеристика
		аргументами. Володіє організаторським здібностями
Е-, А-, П	аморфний / безпечний	Дуже інертний. Не буде робити нічого понад свої обов'язки. Мислення спрощене. Легко готовий відкласти на завтра те, що потрібно / можна зробити сьогодні. Вкрай не пунктуальний
Е-, А-, В	апатичний	Байдуже ставиться до того, що робить. Проте здатний задовільно виконувати впорядковані, сплановані завдання. Завжди в спокійно-рівному настрої. Від власної самотності отримує задоволення. Байдушкий до інших

Автори методики пропонують таку інструкцію / правила:

1. Відповідайте правдиво: ніхто не зацікавиться, як ви відповіли на окреме питання, оскільки у підсумку потрібна сума балів.

2. Кожне питання методики має дві, або три альтернативи, причому поряд з кожною з них вказано бали, які відповідають певному варіанту відповіді (1, 5 чи 9). Якщо Вам не вдається вибрати один варіант відповіді, а підходять, до прикладу, два, вкажіть середню суму балів за ці варіанти, проте не зловживайте цим. Крім того, не думайте, що ліпше обрати варіант, який оцінюється числом 9, а не 1. Адже вони можуть означати зовсім різне.

3. Якщо сумніваєтеся, як відповісти, можна довше подумати, або пригадати, як ви звикли чинити зазвичай.

4. Кожне питання методики обране в результаті глибокого осмислення та відбору, тому не спішіть швидше відповісти. Думайте. Відповідайте самостійно.

Емоційність, активність і тип реакції є вродженими.

Текст опитувальника**I**

1. Чи берете Ви близько до серця дрібниці, навіть знаючи, що вони не мають ніякого значення, чи доводилося Вам турбуватися через пусте? (9) Чи Вас хвилюють виключно серйозні проблеми (1)?

2. Наскільки активно Ви проводите власний вільний час? Ви вчитеся увечері, займаєтеся суспільною роботою, читаете, – тобто взагалі любите будь-яку роботу, яку ніхто не заставляє Вас робити? (9) Чи використовуєте вільний час заради власного задоволення, не відмовляючи собі ні в чому? (5) Чи тривалий час нічого не робите, мрієте, або ж просто дивитеся кіно, телевізор, слухаєте музику (1)?

3. Чи часто Ви керуєтеся ідеєю / метою віддаленого майбутнього: накопичити гроші, збираєте потрібні матеріали, думаєте про віддалені наслідки своїх вчинків (9)? Чи Вас найбільше цікавить отримання швидкого результату (1)?

II

1. Ви легко обурюєтеся чи надихаєтеся (9)? Чи схильні спокійно сприймати речі та події такими, які вони є (1)?

2. Чи потрібно Вам зробити надзусилля, щоб зможти перейти від слів / ідеї до дії (1), чи ви одразу ж і без вагань беретеся до справи, реалізуючи задумане (9)?

3. Чи ретельно Ви готуєтеся до виконання завдання: розглядаєте різні варіанти, передбачаєте можливі проблеми, невдачі, розробляєте маршрути, підбираєте потрібні засоби (9)? Чи Ви схильні покластися на момент натхнення (1)?

III

1. Чи легко Вас образити, чи може Вас зачепити критика або ж глузливе зауваження (9), чи критика і зауваження Вас зовсім не цікавлять (1)?

2. Чи легко Вас збентежити труднощами, або складними завданнями (1), чи труднощі стимулюють Вас діяти та виникнення ідей, навіть якщо для їх втілення потрібні певні зусилля (9)?

3. Чи маєте Ви строгі принципи, якими Ви керуєтеся у житті (9)? Чи Ви віддаєте перевагу тому, щоб гнучко пристосовуватися до обставин, що виникають (1)?

IV

1. Чи легко Ви хвилюєтеся в результаті несподіваної події? Здрагаєтеся, коли раптово хтось Вас гукає? Чи легко Ви червонієте (9)? Чи, навпаки, Вас важко схвилювати, позбавити рівноваги чи спокою (1)?

2. Чи любляете Ви мріяти про минуле, майбутнє чи взагалі про щось фантастичне (1), чи віддаєте перевагу тому, щоб діяти, або ж, принаймні, складати реальні плани, які б готували майбутнє (9)?

3. Чи постійні Ви у своїх задумах, чи завжди завершуєте почате Вами (9), чи часто кидаєте роботу, не завершивши її (1)?

V

1. Чи гарячкуєте Ви, говорячи? Чи підвищуєте голос під час розмови, чи потребуєте для цього дуже виразних слів (9)? Чи зазвичай говорите неспішно, врівноважено, продумано та спокійно (1)?

2. Чи робите Ви те, що необхідно виконати відразу, без будь-яких труднощів (9), чи Ви схильні відкладати справи «на потім» (1)?

3. Чи постійні Ви у своїх симпатіях (продовжуєте знайомства, зустрічаєтеся з тими самими людьми тощо) (9), чи часто змінюєте друзів і товаришів, без будь-яких очевидних причин перестаєте відвідувати знайомих (1)?

VI

1. Чи засмучує Вас поява нового завдання чи майбутні зміни з Вами (9), чи Ви спокійно сприймаєте такі ситуації (1)?

2. Ви схильні приймати рішення негайно, навіть у складних ситуаціях (9), чи Ви проявляєте нерішучість і довго коливаєтеся (1)?

3. Після нападу гніву (якщо ж Ви ніколи цього не почували, то після зухвалого до Вас ставлення) чи одразу Ви примиряєтеся та забуваєте про це (1)? Чи ще деякий час перебуваєте в поганому настрої (5), чи Вам важко із цим змиритися (9)?

VII

1. Чи бувало, що Ви переходили від збудженого стану до пригніченого, від радості – до печалі та навпаки через дрібниці чи й узагалі без причини (9), чи зазвичай маєте рівний настрій (1)?

2. Ви рухливі, непосидючі, жестикулюєте, говорячи, звикли ходити вперед і назад, навіть не відчуваючи сильних емоцій (9), чи Вас не сильно

тривожать емоції, і Ви частіше спокійні та нерухомі (1)?

3. Чи маєте Ви строгі звички, які Вам дорогі (можливо, Ви виявляєте схильність повторювати певні вчинки) (9), чи Ви зневажаєте все, що є звичним і передбачуваним, а сюрпризи – задоволення для Вас (1)?

VIII

1. Вам часто доводиться роздумувати про вчинки, які не мають суттєвого значення, сумніваючись у них? Вас часто турбують зовсім марні думки, позбавляючи Вас спокою (9)? Чи такий стан буває у Вас у виключних випадках (1)?

2. Ви не вагаючись впроваджуєте зміни, навіть якщо для цього потрібні значні зусилля (9), чи відступаєте перед завданням, яке потрібно зробити, задовольняючись наявним (1)?

3. Ви полюбляєте симетрію, гармонію, порядок, регулярність (9), чи впорядкованість видається вам нудною, вам потрібне різноманіття та прояви фантазії (1)?

IX

1. Чи були Ви схвильовані настільки, що це заважало Вам робити необхідне (9), чи такого ніколи не траплялося (1)?

2. Ви зацікавлені в тому, щоб Ваш співробітник виконав Ваше доручення? Давши таке доручення, Ви сподіваєтеся, що позбавилися від турботи (1) чи будете слідкувати за його виконанням, перевіряючи, чи все робиться, як належить, і в строк (9)?

3. Ви здатні адекватно розподілити свої сили, любите планувати, скласти програму дій (9), чи починаєте діяти, не маючи плану (1)?

X

1. Ви часто відчуваєтеся нещасним (9), чи зазвичай задоволені долею, навіть якщо справи йдуть небажано, думаєте про необхідні дії, а не про свої почуття (1)?

2. Вам частіше подобається дивитися, що роблять інші (1), чи віддаєте перевагу тому, щоб діяти, а не спостерігати, оскільки просте споглядання набридає (9)?

3. Якщо Ви склали свою думку про щось, чи вперто Ви дотримуватиметеся її (9), чи Вас легко переконати, звабивши новою ідеєю (1)?

Обробка результатів методики

Підсумувавши бали по горизонталі та записавши їх у графі XI, роблять висновки. Якщо сума балів більша 54, у стовпчику XII потрібно поставити знак плюс (+), якщо сума балів менша від 46, – то знак мінус (-).

Бланк для відповідей

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1												Е
2												А
3												В

Примітка. XI – сума балів.

Таблиця визначення типу темпераменту

Е	А	В	Темперамент
+	+	+	Пристрасний
+	+	–	Холерик
+	–	+	Сентиментальний меланхолік
–	+	+	Флегматик
+	–	–	Нервовий
–	+	–	Сангвінік
–	–	+	Апатик
–	–	–	Аморфік

Якщо сума балів за якоюсь характеристикою опинилася в межах [46-54], це означає, що тип темпераменту визначається як проміжний між двома відповідними типами темпераменту.

До прикладу, якщо Е = 70 балів (Е+), В = 82 бали (В+), А = 50 балів – тип темпераменту людини проміжний між пристрасним і меланхолійним.

Тест «Формула темпераменту» О. О. Бєлова

Методика дозволяє визначити ступінь представленості різних типів темпераменту у Вашому темпераменті.

Інструкція: «Будь ласка, уважно прочитайте перелік властивостей кожного темпераменту, запропонований методикою, відзначаючи знаком «+», якщо вважаєте, що властивість вам належить, та знак «-», якщо переконані, що ця властивість у Вас не виражена».

Тестовий матеріал

І. Якщо Ви:

1. Спокійні та холоднокровні.
2. Послідовні та ретельні у виконанні справ.
3. Поводитеся обережно та розсудливо.
4. Умієте чекати.
5. Мовчазні та не любите даремно теревенити.
6. Ваше мовлення спокійне, ритмічне, із зупинками, без різкої жестикуляції, мімічних проявів і мало емоційне.
7. Ви стримані та терплячі.
8. Розпочату справу звикли доводити до кінця.
9. Намагаєтеся не витратити сили даремно.
10. Чітко слідуєте власному розпорядку життя та роботи.
11. Здатні легко стримувати себе.
12. На Вас мало впливає як схвалення, так і осуд інших.
13. Добродушні, поблажливо ставитеся до шпильки на свою адресу.
14. Постійні у своїх ставленнях та інтересах.
15. Повільно включаєтеся у виконання роботи та так само неспішно переключаєтеся з однієї справи на іншу.
16. Рівно ставитеся до усіх.
17. Любите прояви акуратності та порядку в усьому.
18. Вам важко пристосуватися до нової ситуації.
19. Хороша витримка.
20. Лише поступово сходитеся з новими людьми.

То ви – флегматик.

II. Якщо Ви:

1. Непосидющі та марнославні.
2. Нестримані, дуже запальні.
3. Нетерплячі.
4. У стосунках – різкі та відверто-прямолінійні.
5. Рішучі й ініціативні.
6. Уперті.
7. Винахідливі у суперечці.
8. Працюєте лише час від часу.
9. Схильні ризикувати.
10. Незлопам'ятні.
11. Ваше мовлення швидке, емоційно-пристрасне, дещо плутане.
12. Неврівноважені та можете погарячкувати.
13. Агресивний забіяка.
14. Нетерпимі до недоліків.
15. Ваша міміка дуже виразна.
16. Здатні швидко вирішувати та діяти.
17. Постійно та невпинно прагнете нового.
18. Ваші рухи різкі та поривчасті.
19. Наполегливо прагнете досягти поставленої мети.
20. Схильні до різких і непостійних змін настрою.

Ви – холерик.**III. Якщо Ви:**

1. Веселі та життєрадісні.
2. Діловиті й енергійні.
3. Схильні часто залишати розпочату справу незавершеною.
4. Схильні часто переоцінювати себе.
5. Швидко сприймаєте щось нове.
6. Нестійкі та непостійні у своїх інтересах і схильностях.
7. Легко переживаєте різні неприємності та невдачі.
8. Легко адаптуєтеся до нових знайомих і ситуацій.
9. Із захопленням розпочинаєте будь-яку справу.
10. Запал швидко спадає, коли справа перестає Вас цікавити.
11. Здатні швидко включитися до нової справи та переключитися з одної роботи на іншу.
12. Одноманітність буденної ретельної роботи Вас обтяжує.

13. Комунікабельні та чуйні, легко контактуєте з новими людьми.
14. Витривалі та працездатні.
15. Ваше мовлення голосне, швидке, чітке, з виразною мімікою та жестами.
16. Зберігаєте самовладання у несподіваній чи складній ситуації.
17. Переважно бадьорий настрій.
18. Можете швидко засинати та прокидатися.
19. Часто поспішні у прийнятті рішень.
20. Іноді – схильні легко відволікатися.

То Ви – сангвінік.

IV. Якщо Ви:

1. Сором'язливі та скромні.
2. У новій ситуації – розгублюєтеся.
3. Важко контактуєте з незнайомцями.
4. Не вірите у свої сили.
5. Легко переносите самотність.
6. Почуваєте пригніченість і розгубленість при невдачах.
7. Схильні замикатися в собі.
8. Швидко втомлюєтеся.
9. Маєте тихий голос, а мовлення стишується до шепоту.
10. Мимовільно пристосовуєтеся до співрозмовника.
11. Вразливі до сліз.
12. Надміру сприйнятливі до схвалення та осуду.
13. Надто вимогливі до себе й інших.
14. Проявляєте підозрілість і недовірливість.
15. Хворобливо чуттеві та вразливі.
16. Дуже легко ображаєтеся.
17. Потайні, некоммунікабельні, ні з ким не ділитеся своїми думками.
18. Малоактивні та боязкі.
19. Покірні без нарікань.
20. Намагаєтеся викликати співчуття та сподіваєтеся на допомогу оточуючих.

То Ви – меланхолік.

Ключ до методики

Потрібно підрахувати кількість позитивних виборів за кожним типом темпераменту окремо (флегматик, холерик, сангвінік, меланхолік). Потім вираховується відсоток позитивних відповідей за кожним типом темпераменту (для цього кількість плюсів для одного темпераменту потрібно розділити на кількість знаків «+» за усіма чотирма типами темпераменту на помножити результат на 100 %).

У підсумку Ваша формула темпераменту матиме приблизно такий вигляд:

$$T = 36 \% X + 35 \% C + 15 \% \Phi + 14 \% M,$$

що означатиме, що прояв Вашого темпераменту на 36 % складається з холерика, на 35 % – із сангвініка, на 15 % – флегматичний та на 14 % – з меланхоліка.

Інтерпретація результатів методики

Флегматик

Нові поведінкові форми та типи виробляються повільно, проте є стійкими. Повільний, спокійний у діях, мовленні та мімічних проявах, його настрій та почуття рівні, постійні та глибокі. Наполегливий та завзятий, рідко втрачає самовладання. Не схильний до яскравого та сильного вияву емоцій. Розраховує свої сили, розпочату справу доводить до завершення. У стосунках – рівний, у міру комунікабельний, не любить марно базікати. Економить енергію та сили, не витрачає їх марно. Залежно від обставин, в одних випадках йому властиві «позитивні» риси темпераменту: витримка, самовладання, глибина думок і осмислення, постійність і ґрунтовність, – за інших умов – лінь і схильність виконувати суто звичні дії.

Холерик

Надміру збудливий, його дії та рухи переривчасті. Йому властиві різкість і рвучкість рухів; сила, імпульсивність, яскраво та сильно виражені емоційні переживання. Через свою неврівноваженість, спочатку захопившись справою, він схильний викладатися повністю, виснажуючись при цьому

більше, ніж того потребувала справа. За наявності суспільних інтересів проявляє ініціативність, енергійність і принциповість. За відсутності зацікавленості холерик виявляє себе як дратівливий і запальний, зіткнувшись з емоційними обставинами справи.

Сангвінік

Здатний швидко пристосовуватися до нових умов і обставин, так само швидко знайомиться та сходиться з людьми, дуже комунікабельний. Почуття сангвініка легко виникають і легко змінюються, емоції зазвичай поверхові. Міміка сангвініка багата, виразна, рухлива. Дещо непосидючий, відчуває необхідність у нових враженнях, імпульсивний. Не виявляє здатності дотримуватися систематичності та впорядкованості в роботі. У результаті – не зможе успішно справитися із завданням, що потребує тривалого напруження та постійної витрати сил за умови посидючості, уважності до виконуваної роботи та терпіння. За умови відсутності в нього серйозних цілей, глибоко осмислених, і творчої діяльності загалом у нього виробляється поверховість, непостійність і необов'язковість у ставленні до справи.

Меланхолік

Дуже чутливий, його почуття глибокі, проте зовні виражені слабо. Мовлення меланхоліка стримане, неголосне, рухи – обережні. Скромний. За нормальних, звичних умов він – людина глибока, змістовна, відповідальна, здатна успішно справитися із життєвими завданнями. Проте при несприятливих умовах перетворюється на тривожну, замкнуту / закриту, вразливу людину, схильну до важких внутрішніх переживань тих ситуацій і обставин життя, які на це не заслуговують.

Методика «Типологія особистості» за К.-Г. Юнгом

Методика діагностує вертованість (інтроверсію та екстраверсію) респондента.

Потрібно обрати один з варіантів відповіді на кожне запитання: а чи б.

Текст методики

1. Чому Ви віддаєте перевагу?
 - а) кілька близьких друзів;
 - б) велика компанія товаришів.

2. Які книги Ви любите читати?
 - а) з цікавим сюжетом;
 - б) з розкриттям переживань іншої людини.

3. Що Ви швидше могли б допустити в роботі?
 - а) запізнення;
 - б) помилки.

4. Якщо Ви погано вчинили, то:
 - а) гостро переживаєте;
 - б) сильні переживання відсутні.

5. Як ви сходитеся з людьми?
 - а) швидко та легко;
 - б) повільно, обережно.

6. Чи здається Вам, що Ви схильні досить легко ображатися?
 - а) так;
 - б) ні.

7. Вам властиво сміятися від душі?
 - а) так;
 - б) ні.

8. Ви вважаєте себе:

- a) мовчазним;
- b) говірким.

9. Що Вам більше властиво?

- a) відвертість;
- b) замкнутість.

10. Чи схильні Ви аналізувати свої переживання / до рефлексування?

- a) так;
- b) ні.

11. У товаристві Ви більше любите:

- a) говорити;
- b) слухати.

12. Часто Ви відчуваєте незадоволення собою?

- a) так;
- b) ні.

13. Чи любите Ви щось організовувати?

- a) так;
- b) ні.

14. Чи хотіли б Ви вести інтимний щоденник?

- a) так;
- b) ні.

15. Чи швидко Ви переходите від слів до дії?

- a) так;
- b) ні.

16. Ваш настрій швидко змінюється?

- a) так;
- b) ні.

17. Вам властиво переконувати інших, нав'язуючи їм свої погляди?

- a) так;

b) ні.

18. Ваші рухи:

- a) швидкі;
- b) повільні.

19. Чи турбують Вас можливі неприємності?

- a) часто;
- b) рідко.

20. У скрутних випадках Ви:

- a) звертаєтеся швидко за допомогою;
- b) не звертаєтеся.

Ключ до методики

Про Вашу екстравертованість говорять такі варіанти відповідей: 1 б, 2 а, 3 б, 5 а, 6 б, 7 а, 8 б, 9 а, 10 б, 11 а, 12 б, 13 а, 14 б, 15 а, 16 а, 17 а, 18 а, 19 б, 20 а.

Потрібно підрахувати кількість відповідей, що співпали з ключем, і помножити їх на 5.

0-35 балів – інтроверт;

36-65 балів – амбіверт;

66-100 балів – екстраверт.

Розділ 2

ХАРАКТЕР



ХАРАКТЕР

1. Поняття про характер.
2. Структура характеру.
3. Акцентуації характеру. Типологія акцентуацій за К. Леонгардом і А. Є. Личко.

Ключові слова: характер, риса характеру, акцентуація.

1. Поняття характеру

Характер – один з головних і важливих проявів особистості, що виражає її внутрішній світ і життєву позицію³². Вивчення характеру почалося ще в античності, з відомої роботи *Теофраста «Характери»*, в якій автор описав 31 тип людських характерів, що виходять за межі моральних норм суспільства³³, проте у давні час це поняття використовувалося досить рідко, увійшовши до наукової термінології та загального вжитку лише у XIX столітті.

Характер

(від грець. *haracter*
– печать, відбиток,
ознака, риса,
прикмета; від
дієслова, яке
означало
«дряпати», «писати
на камені, дереві чи
міді»³⁴)

це сукупність індивідуально-психологічних властивостей, що формуються в діяльності та проявляються у типових для певної людини способах дій і формах поведінки.

Характер починає формуватися в онтогенезі досить рано та може змінюватися протягом життя людини, проявляючись водночас як відносно стійке та стабільне особистісне утворення. Етимологію слова «характер»

³² Загальна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. С.422.

³³ Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.

³⁴ Загальна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. С.421.

можна розуміти так, що характер відбивається на поведінці та вчинках людини, на її переживаннях, думках і зовнішніх проявах у будь-яких ситуаціях³⁵.

У підручнику *О. Скрипченко, Л. Долинської та З. Огороднійчук*³⁶ виділяються такі ознаки характеру:

- 1) це та якість особистості, що здатна відрізнити її від інших людей;
- 2) його риси роблять характер досить стійким (мало схильним до змін), проте пластичним;
- 3) він проявляється в поведінці людини, у її безпосередньому та швидкому реагуванні на різні ситуації й обставини, включаючи дотримання при цьому моральних принципів поведінки та спілкування.

Ю. Л. Трофімов визначає характер як

риса, яких людина набуває у суспільстві³⁷; як сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, що проявляються у спілкуванні та діяльності людини, визначаючи типові для неї способи поведінки, вчинки та особливості стосунків і ставлень.

О. Скрипченко, Л. Долинської та З. Огороднійчук пропонують дещо інше визначення характеру – це

цілісний компонент особистості, який об'єктивує її спрямованість у формі стійких рис, що виражаються у відносно постійних способах поведінки людини³⁸.

Характер

це індивідуальне поєднання найбільш стійких, істотних властивостей особистості, що проявляються у поведінці людини та її ставленні до себе, інших людей, дорученої справи та труднощів життя.

³⁵ Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

³⁶ Загальна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. 464 с.

³⁷ Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: Либідь, 2003. 560 с. С.111

³⁸ Загальна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. 464 с.

У поняття «характер» склалися досить складні стосунки з поняттям темпераменту, оскільки в історії психології ці поняття часто не просто не розрізнялися, а ототожнювалися. І лише *І. Кант* у XVIII ст. вважав, що темперамент потрібно розуміти як *«те, що з людини робить природа»*³⁹, а характер – як те, *«що вона робить із себе сама»*³⁹, проте навіть *Е. Кречмер* вважав характер чисто психологічним поняттям, тоді як темперамент – дещо евристичним фактором, що не має чіткого визначення⁴⁰. Зараз вважається, що темперамент – це природна основа характеру, і характеристики темпераменту представлені у рисах характеру як їх динамічні характеристики⁴¹.

2. Структура характеру

Структура характеру складається з двох груп компонентів:

- 1) позиційних;
- 2) загальних⁴².

Позиційні компоненти включають: спрямованість, переконання, розум (мислення), почуття, волю і темперамент.

Спрямованість це вибіркове ставлення людини до вчинків, як власних, так і інших людей; до праці, речей, колективу, діяльності; це система життєвих прагнень людини, що визначає життєві цінності та сенси людини та спонукає її досягти поставленої мети. Спрямованість характеризує мотиваційно-змістовну сторону характеру особистості.⁴³

Переконання це стійкі, усталені погляди людини, її тверда упевненість, сформована думка та розуміння чогось суб'єктивно

³⁹ Загальна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. 464 с.

⁴⁰ Strelau J. O temperamentie i jego poznawaniu. Warszawa: Nasza Księgarnia, 1965. 179 s.

⁴¹ Загальна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. 464 с.

⁴² Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. С.201.

⁴³ Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. С. 622-623.

важливого, що спонукає особистість діяти, відповідно до своїх поглядів і принципів.

Розум це вищий рівень раціонального (теоретичного та практичного) пізнання дійсності, сукупність аналітико-пізнавальних здібностей людини, завдяки чому вона вчиться, сприймає, усвідомлює й осмислює інформацію та формується інтелект людини.

Почуття стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності, що відображає значення цих явищ відповідно до її потреб і мотивів.

Воля це свідоме регулювання людиною своєї поведінки, вчинків і діяльності, що виражається у здатності долати внутрішні та зовнішні труднощі та перешкоди на шляху до мети, зумовлюючи силу прояву характеру особистості.

Темперамент це індивідуально-психологічні, своєрідні, вроджені форми психічної діяльності та поведінки людини, що проявляються у динаміці, врівноваженості / неврівноваженості, тону і активності, впливаючи на стиль діяльності, її ритм і темп, проте не на результат.

Загальні компоненти – це поєднання позиційних у різних варіаціях: повнота, сила, цілісність і визначеність характеру.

Повнота характеру виявляється у гармонійному та всебічному розвитку основних його складових: емоційних, інтелектуальних, вольових і моральних.

Сила характеру сукупність вольових якостей особистості, які допомагають людині досягати своїх цілей, долати труднощі та зберігати стійкість перед викликами

Цілісність характеру це внутрішня єдність його рис, їх гармонійність.

Визначеність характеру це спрямованість характеру особистості на досягнення конкретних, визначених цілей.

Структура характеру – певне специфічне поєднання його рис.

Риси це психічні властивості людини, що визначають її поведінку в типових життєвих обставинах і ситуаціях; це звична та повторювана форма реагування чи ставлення⁴⁴. Це такі індивідуальні особливості людини, які уможливають передбачення її поведінки у конкретній ситуації за конкретних обставин. Зазвичай риси характеру ділять на мотиваційні й інструментальні. Мотиваційні риси характеру спонукають людину діяти та спрямовують її. Інструментальні риси визначають стиль діяльності особистості й особливості її протікання.

Крім того риси характеру ділять на групи, відповідно до явищ / речей, ставлення до яких вони визначають.

Риси, які визначають ставлення людини

• до себе:	вимогливість, скромність, хвалькуватість, самолюбство, невпевненість, егоцентризм, почуття власної гідності, відповідальність, самовпевненість, самозакоханість
• до інших людей:	принциповість, тактовність, щирість, справедливість, гуманність, егоїстичність, миролюбність, скупість, жадібність, заздрість, чесність, хвалькуватість
• до праці / дорученої справи:	відповідальність, дисциплінованість, акуратність, організованість, сумлінність, ініціативність, зацікавленість
• до речей:	акуратність, недбалість, ощадливість, бережливість, дбайливість

Засновуючись на морально-психологічній природі характеру⁴⁵ та його зв'язку із задоволенням потреб особистості, його риси також ділять на:

- моральні риси характеру, що проявляються у випадку, коли людині необхідно поводити себе відповідно до суспільних норм поведінки:

⁴⁴ Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. С. 621.

⁴⁵ Загальна психологія: навчальний посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. 464 с.

ввічливість, принциповість, відповідальність.

- вольові риси характеру проявляються, коли людині потрібно докласти вольових зусиль, щоб подолати певні перешкоди, зокрема, на шляху до поставленої мети: наполегливість, нерішучість, цілеспрямованість, самостійність тощо.
- емоційні риси характеру проявляються тоді, коли людині потрібно оцінити когось чи щось: щирість, чуйність, співчутливість, грубість.
- прояв інтелектуальних рис характеру зумовлюється необхідністю адекватного сприйняття й оцінки інформації, що стосується розв'язання різних проблем: допитливість, кмітливість, вдумливість, розсудливість.

Ці риси пов'язані зі спрямованістю особистості.

Структура характеру та його риси формуються, починаючи з дошкільного віку, продовжуючись у підлітковому та юнацькому віці⁴⁶. Тому їх прийнято ділити на прості / первинні та складні риси характеру (вони формуються пізніше, на основі простих рис).

3. Акцентуації характеру

Типологія акцентуацій

за К. Леонгардом і А. Є. Личко

Акцентуації характеру – це крайні варіанти нормальних характерів, які є результатом посилення його окремих рис⁴⁷.

Акцентуації характеру

це перебільшений (від лат. *accentus* – наголос) розвиток окремих властивостей / рис / комбінацій рис характеру, що знаходиться в межах норми (проте за несприятливих умов здатні перейти до патологічного стану),

⁴⁶ Загальна психологія: навчальний посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. 464 с.

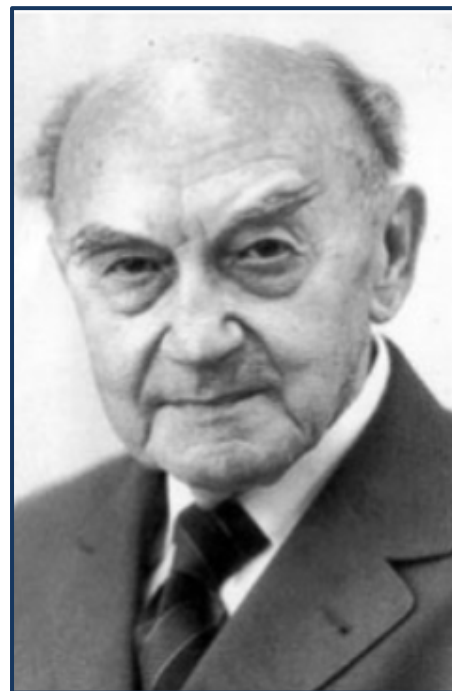
⁴⁷ Там само.

визначаючи вразливість особистості до одних психічних впливів при стійкості й адаптованості до інших.

Ступінь вираженості акцентуації характеру може бути різним: від легкої – до межі з психопатією характеру.

Термін «акцентуація» у науковий обіг у 1968 році увів німецький психіатр *Карл Леонгард* (1904-1988); саме він охарактеризував 12 типів акцентуації у праці *«Акцентуйовані особистості»* (*«Akzentuierte Persönlichkeiten»*).

Акцентуації характеру передбачають, за суттю, що існують головні та додаткові / другорядні риси особистості. Головних рис характеру досить небагато, проте вони визначають різні прояви особистості. Якщо ж вони досить сильно виражені, то здатні відбиватися на характеристиках особистості, а проявляючись надмірно, – можуть навіть зруйнувати психічно здорову структуру особистості, звівши її до рівня патології.



*Карл Леонгард
(1904–1988)*

Гіпертимна акцентуація (темпераменту). Властива контактній людині, настрій якої переважно піднятий і яка характеризується надмірною балакучістю (навіть схильністю перескакувати з однієї теми на іншу), що супроводжується виразною мімікою та жестикуляцією. Вона ініціативна, рухлива, енергійна, самостійна, за світоглядом – оптиміст. Проте її веселість легко може перейти в дратівливість, а жорсткі дисциплінарні умови чи самотність вона переносить дуже важко. Розпочавши справу – може її не завершити, оскільки її увага легко переключається на більш цікаві заняття; схильна переоцінювати свої можливості, а до обов'язків ставиться несерйозно. У товаристві любить лідирувати, будучи винахідливою та дотепною, любить ризикувати.

Дистимічна акцентуація (темпераменту). Людина мало контактна, відлюдькувата, небагатослівна, з невиразною мімікою, песимістично налаштована, безрадісна, зосереджена на негативних сторонах життя, зі зниженим настроєм. Любить самотність, мовчазна, серйозна, обов'язкова, відповідальна та добросовісна. У дружбі – віддана, проте пасивна та сором'язлива. У товаристві – малопомітна, неконфліктна.

Збудлива акцентуація (характеру). Її представнику властива надмірна нестриманість і дратівливість, імпульсивна, непродумана поведінка, надмірна схильність провокувати конфлікти, будучи нетерпимим до чужих переконань і поглядів. Його настрій і поведінку важко передбачити. Може бути агресивним і жорстоким, як і сумлінним і акуратним. Їх роздратування очевидне, вони відверті у висловлюванні своїх побажань. Легко сваряться з керівництвом, тому схильні часто змінювати місце роботи. Захоплюються виконанням важкої фізичної праці.

Застрагаючий тип акцентуації (характеру). Така людина неймовірно довго пам'ятає образи, виявляє схильність до роздратування, в неї надміру стійкі негативні переживання, які практично не послаблюються з часом. Честолюбна. Емоційно стримана, серйозна, принципова, обов'язкова, вимоглива. Конфліктними рисами є такі: злопам'ятна, легко ображається, підозріла та мстива, накопичує негативні емоції. Здатна проявити нетерплячість, проте за сприятливих умов – це цілеспрямований працівник, невтомний і працездатний.

Педантичний тип акцентуації (характеру). Такій людині властива надмірна акуратність і пунктуальність. Вона сумлінна, на неї можна покластися у справах. Вона добросовісна, акуратна, пунктуальна, серйозна, обов'язкова, зі стабільним, рівним настроєм. Проте вона тривожна та невпевнена, тому їй надто важко вирішувати, навіть коли сумнівів уже не залишилося. У роботі проявляє підвищену відповідальність.

Емотивний тип акцентуації (темпераменту). Така людина досить сугестивна та дуже чутлива, легко заражається настроєм близької людини; жаліслива, її неважко розчулити аж до сліз. Вона легко знайде спільну мову з іншою людиною, оскільки викликає довіру та м'якосерда. Не любить самотності, постійно в пошуках нових вражень. Проте віддає перевагу небагатьом друзям, де взаєморозуміння – з півслова. Вона альтруїстична та не схильна до лідерства. Обов'язкова, хороший виконавець. Почуття не можуть приховати за виразною мімікою.

Тривожна акцентуація (темпераменту). Така людина схильна тривожитися з будь-якого приводу, сором'язлива та боязка. Дружелюбна та самокритична. Фон настрою – частіше знижений. Часто чекає ймовірних неприємностей. Має занижену самооцінку та схильність до формування комплексу неповноцінності. Представники цієї акцентуації невпевнені як у собі, так і в майбутньому; нерішучі. Конфліктують надзвичайно рідко. Мають підвищену збудливість автономної нервової системи, через що часто відчують страх.

Демонстративний тип акцентуації (характеру). Людина такого типу схильна до театральних ефектів, сприймаючи життя як сцену, інших людей – за глядачів; постійно прагне бути в центрі уваги, цілеспрямована. Практично ніколи не буває собою – грає роль. Завжди хоче бути в центрі події та привернути максимальну увагу в будь-який спосіб, навіть сльозами чи скандалом. Контактна, емоційна, артистична, має розвинену фантазію. Провокує конфлікти, легко переходячи в них до захисту себе. Егоїстичні, самовпевнені, здатні витіснити з власної свідомості неприємні для себе події, в яких їм безпосередньо належала найбільш неприємна роль; забути про них, стверджуючи, що такого не було.

Екзальтований тип акцентуації (темпераменту). Енергійні, емоційні, щирі. Комунікабельні, мають багато друзів. Схильні до надмірного переживання емоцій: печальні події заставляють їх поринути в цілковитий розпач, радісні – відчути просто неймовірну радість і піднесення. Емоційні, щирі, дружелюбні. Їм властиві різкі коливання настрою. Захоплюють мистецтвом, творча натура, артистизм.

Циклотимічна акцентуація (темпераменту). Такій людині властиві періодичні зміни настрою. При цьому, будучи в хорошому настрої, вони поведуться як гіпертимний тип акцентуації, тоді ж, коли настрої негативний, – їм властивим стає дистимічний тип акцентуації. Тобто радісні події не лише викликають у представників цього типу акцентуації переживання радості та задоволення, але й поведінку за типом гіпертиміка: вони стають компанійськими, балакучими, в них з'являється море ідей, які потребують негайного втілення, проте – лише до зміни настрою на пригнічений.

Екстравертована акцентуація особистості. Така людина контактна, комунікабельна, має багато друзів і знайомих буквально скрізь; майже не замовкаючи, базикає, відкрита для будь-якої інформації, яку може передати, навіть пліткуючи. Екстраверт за акцентуацією неконфліктний і не прагне бути лідером, віддаючи перевагу тому, щоб перебувати в тіні. Він уважно ставиться до прохань і схильний допомогти. Буває легко навіюваним, легковажним, імпульсивним і необов'язковим; виявляє схильність до непередуманих вчинків і розваг.

Інтровертована акцентуація особистості. Це людина замкнута, дещо відірвана від реальності, схильна до самоаналізу та глибокого філософствування. Віддає перевагу самотності, розбірливий у контактах, вразливий. Така людина в цілому неконфліктна, проте, якщо хтось втручається в їх особисте життя – різко відповість на закиди конфліктера. Інтроверт емоційно стриманий, серйозний, принциповий, має дещо ригідне мислення, свої вчинки – обдумує, відданий власним переконанням і принципам. Схильний проявляти впевненість, наполягаючи на своїх ідеях, навіть якщо вони явно помилкові.

На основі робіт *К. Леонгарда* та використовуючи класифікацію психопатій *П. Б. Ганнушкіна*, у 1977 році *Андрій Євгенович Личко* (1926-1994) створив власну типологію акцентуованих характерів.



Андрій Євгенович Лічко
(1926–1994)

За А. Є. Лічко, **акцентуація** – це надмірне посилення певних рис характеру особистості, що не виходить за межі норми, проте може межувати з патологією. Це тимчасові стани психіки, властиві підлітковому та ранньому юнацькому віку, здатні викликати як порушення соціальної адаптації, так і тимчасові відхилення у поведінці людини.

Гіпертимна акцентуація. Представнику цього типу властивий хороший / піднесений настрій, нестримна активність. Людина рухлива, комунікабельна та безтурботна; нерозбірлива у знайомствах. Сама створює багато шуму та любить такі самі компанії. Особа непосидюча та недисциплінована, тому вчиться не дуже добре, нерівно. Конфліктує зі старшими. Має багато поверхових і тимчасових захоплень. Проявляє самовпевненість, звикла переоцінювати себе, завжди прагне створити хороше враження про себе, хвалько; прагне лідерства. Надміру самостійна, намагається вирватися з-під опіки сім'ї.

Циклоїдна акцентуація представляє людину дратівливу й апатичну, яка відчуває занепад сил і важко переживає будь-які неприємності. Віддає перевагу самотності, сонлива та песимістична. Її настрої періодично (раз на 2-3 тижні) змінюється. Так чергуються фази субдепресивності та гіпертимності; трансформується самооцінка особистості. У субдепресивній фазі знижується працездатність людини, вона стає малорухливою, ніщо її не цікавить; важко адаптується⁴⁸. Серйозні невдачі можуть привести до депресії та суїциду.

⁴⁸ Загальна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. 464 с.

Лабільний тип акцентуації. Його характерна особливість – непередбачувана та різка зміна настрою без будь-якої серйозної причини, а він – повністю залежний від настрою. Емоційний, щирий, турботливий. Вміє зрозуміти ставлення до себе інших людей. Відданий друг. Важко переносить психічні травми.

Астено-невротичний тип акцентуації. З дитинства – неспокійний сон, нічні страхи. Капризний, легко втомлюється, дратівливий і вразливий, сльозливий. розкаюється до сліз. Самооцінка неадекватно занижена. До однолітків – тягнуться, проте швидко втомлюються і прагнуть самотності.

Сенситивний. Лякливий і боязкий з дитинства. Вразливий, із дещо заниженою самооцінкою. Чутливий до різних подій. Нерішучий, боязкий. Не любить шумних компаній. Сором'язливий при сторонніх, замкнутий. Відвертим і відкритим може бути лише перед добре знайомою, близькою людиною. Слухняний і прихильний до батьків. Обов'язковий, моральний, розбірливий у друзях. У собі бачить безліч недоліків. Вчиться старанно. Схильний обрати складну роботу, що потребує зусиль.

Психастенічний тип акцентуації. Йому властивий швидкий інтелектуальний (проте недостатній моторний) розвиток і схильність до самоаналізу та розмірковування, роздумів і оцінки поведінки інших людей. У цьому типі поєднуються різні, іноді – протилежні якості: він самовпевнений, але нерішучий, схильний поспішно діяти, коли необхідна обдуманість і обережність дій. Погано адаптується, тривожний. Боїться майбутнього. Дуже нерішучі: перед вибором довго коливаються. Проте, прийняте рішення має бути одразу ж виконане. Нетерплячі, не вміють чекати.

Шизоїдна акцентуація представляє людину надміру замкнуту, відлюдькувату, яка віддає перевагу самотності, а не спілкуванню з однолітками; відмежовується від оточуючих. До інших ставиться байдуже, не відчуває їх емоційного стану та переживань, не вміє співчувати. Їй важко встановити неформальні стосунки з іншими. Схильна

фантазувати. У почуттях настільки стримана, що незрозуміла для оточуючих, тому однолітки зазвичай не люблять її. Самооцінка дещо завищена, проте передбачає розуміння наявності негативних особистісних рис.

Епілептоїдна акцентуація. Йому властива інертність психіки: емоцій, інтелекту, моторики. Людина часто плаче, схильна до тужливого настрою. Будучи роздратованою, шукає, на кому б зігнати злість⁴⁹. Емоційні реакції сильні та тривалі. У компанії хоче бути не лідером, а володарем, виконує роль диктатора, встановлюючи свої жорсткі правила. Жорстока, владна, себелюбна; зосереджена на реальності. Береже все своє. Погано адаптована. Улесливо поводить ся з начальством. Здатна на суїцидальний шантаж.

Істероїдна акцентуація. Людина надміру егоцентрична, прагне максимуму уваги до себе: хай навіть ненавидять, але не будуть байдужими. Не любить, коли в її присутності хвалять інших. Не переживає емоції глибоко, проте зовні – легко театралізовано демонструє глибокі почуття. Самооцінка завищена, намагаються усім подати себе у вигідному світлі. Хобі вибирають лише такі, які дають можливість виділитися серед інших. Адаптуються швидко.

Нестійкий тип акцентуації. Представник типу має надто слабку волю, що проявляється у його поведінці та діяльності, при виконанні обов'язків чи намаганні досягнути поставленої мети. Головна його риса – цілковите небажання працювати. Не схильні проявляти наполегливість, звикли покладатися на випадок: хай все йде, як йде; плывуть за течією. Не виявляють ініціативи, ліниві, неслухняні, непосидючі, навіювані, залежні від оточуючих, товариські, миролюбні. Контакти – поверхові, до майбутнього – байдужий. При належному контролі дорослих, може непогано вчитися. В іншому випадку – віддадуть перевагу бездіяльності, розвагам і відпочинку. Самооцінка завищена.

⁴⁹ Загальна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. 464 с.

Конформна акцентуація. Людина схильна бездумно підпорядковуватися авторитету, звичному оточенню, більшості. Представники цієї акцентуації не бажають виділятися, прагнуть бути, «як усі». Не люблять ніяких змін. Доброзичливі, дотримуються правил і дисципліни, «ходяча мораль», неконфліктні. Власні цінності формують відповідно до цінностей групи, до якої належать. Стають відображенням свого оточення. На роботі – дорожать своїм місцем. Недовірливі до незнайомих, неохочі до ризику. За цією акцентуацією відсутня психопатія характеру.

Згідно з *П. Б. Ганнушкіним*, характер є патологічним, якщо:

- він відносно стабільний і мало змінюваний з часом;
- проявляється тотально: риси характеру проявляються за будь-яких обставин, не у типових, а в усіх життєвих ситуаціях;
- він приводить до соціальної дезадаптації людини⁵⁰.

Фізіологічною основою характеру є **динамічний стереотип** – система нервових зв'язків у корі головного мозку, що виникає під впливом різних подразників, які діють у різній послідовності. Багаторазові повторення дії таких подразників дозволяють нервовим зв'язкам зміцнитися, завдяки чому вони легко проявляються⁵¹. Так динамічний стереотип стає основою звичних дій, які проявляються мимоволі. Характер є поєднанням вроджених властивостей НС з набутими / сформованими протягом життя індивідуальними рисами особистості. Характер має вроджену фізіологічну основу, проте залежить і від умов життя людини, від її оточення та виховання, тому його можна коригувати, змінювати⁵².

⁵⁰ Партико Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с. С.89; Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. С. 220.

⁵¹ Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

⁵² Партико Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. С. 100.

Запитання та завдання для самоперевірки



1. Розкажіть про характер та його особливості.
2. Що Вам відомо про класифікацію рис характеру?
3. Як, на Вашу думку, пов'язані темперамент і характер людини?
4. Охарактеризуйте структуру характеру.
5. Охарактеризуйте типологію характеру за К. Леонгардом.
6. Опишіть акцентуації характеру підлітків за А. Є. Личко.
7. Чи можна змінити свій характер?
8. Чим, на Вашу думку, характер відрізняється від темпераменту?
9. У чому особливість типів акцентуацій, виділених А. Є. Личко?
10. Продемонструйте на прикладі, як характер може «скоригувати» прояви типу темпераменту.

Теми для доповідей / рефератів

1. Зв'язок волі та характеру особистості.
2. Проблема типології характерів у психології.
3. Характер і здібності, їх взаємозв'язок.
4. Місце характеру в структурі особистості.
5. Акцентуації характеру. Їх типи.
6. Фактори формування характеру.
7. Типи соціального характеру за Е. Фроммом.
8. Риси характеру та стосунки особистості.
9. Самовиховання характеру.
10. Проблема перевиховання характеру.
11. Вплив соціального оточення на формування характеру.
12. Концепція характеру О. Ф. Лазурського.

Тестові завдання за темою

1. Здатність людини самостійно приймати відповідальні рішення та неухильно реалізувати їх в діяльності характеризує її:

- a) наполегливість;
- b) самостійність;
- c) принциповість;
- d) рішучість.

2. Уміння з власної ініціативи ставити цілі та знаходити шляхи їх вирішення характеризує людину як:

- a) цілеспрямовану;
- b) рішучу;
- c) наполегливу;
- d) самостійну.

3. Індивідуально-психологічні властивості особистості – це:

- a) піднесеність, пригніченість, схвильованість, байдужість та ін.;
- b) здібності, темперамент, характер;
- c) відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява;
- d) увага, уява, творчість.

4. Можливість людини визначати свої вчинки, орієнтуючись не на тиск оточуючих, не на випадкові впливи, а виходячи зі своїх переконань, знань, характеризує її:

- a) наполегливість;
- b) самостійність;
- c) принциповість;
- d) самовпевненість.

5. У характері особистість проявляється більшою мірою з боку:

- a) змістовного;
- b) динамічного;
- c) процесуального;
- d) структурного.

6. Індивідуальне поєднання основних, найбільш стійких і постійних властивостей особистості, що сформувалися впродовж її життя та проявляються у діях, вчинках, поведінці, та її ставленні до себе, інших людей, дорученої справи та життєвих труднощів, – це:

- a) темперамент;
- b) спрямованість;
- c) характер;
- d) здібності.

7. Ставлення до людей, до діяльності, до труднощів життя та до себе входять до структури:

- a) характеру;
- b) діяльності;
- c) свідомості;
- d) здібностей.

8. Які риси характеру відповідають / визначають його слабкість чи силу?

- a) інтелектуальні;
- b) вольові;
- c) емоційні;
- d) моральні.

9. У циклотимій акцентуації характеру поєднуються такі два типи акцентуацій:

- a) застрягаюча та гіпертимна;
- b) гіпертимна та дистимічна;
- c) дистимічна та сенситивна;
- d) екзальтована та демонстративна.

10. Істероїдній акцентуації характеру А. Є. Личко серед акцентуацій К. Леонгарда відповідає:

- a) екзальтована акцентуація;
- b) гіпертимна акцентуація;
- c) демонстративна акцентуація;
- d) тривожна акцентуація.

11. Дуже довго пам'ятає образи, мстивий, честолюбний, злопам'ятний, накопичує негативні емоції, вимогливий до оточуючих, самовпевнений і підозрілий – це представник акцентуації:

- a) застрягаючої;
- b) педантичної;
- c) тривожної;
- d) демонстративної.

12. Людина з гіпертрофованим ставленням до порядку та пунктуальності, акуратна, обов'язкова та добросовісна, які дуже важко прийняти рішення, – це представник акцентуації:

- a) застрягаючої;
- b) педантичної;
- c) тривожної;
- d) демонстративної.

**Поміркуйте над висловами,
опираючись на знання, отримані
в результаті вивчення теми «Характер»**



«Характер – це здатність діяти згідно з принципами»

Іммануїл Кант

«Характер подібний до дерева, а репутація – до його тіні. Ми дбаємо про тінь, але насправді треба думати про дерево»

Авраам Лінкольн

«Нас погублять політика без принципів, задоволення без совісті, багатство без роботи, знання без характеру, бізнес без моралі, наука без людяності та молитва без жертви»

Махатма Ганді

«Труднощі формують особистість. Людині треба бути вдячною за всі складні ситуації, які піднесло їй життя. Саме вони гартують характер»

Кіану Рівз

Методики діагностики характеру

Методика визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда (Х. Шмішека)

Інструкція до методики: «Запропоновані Вам питання стосуються Вашого характеру. Якщо Ви погоджуєтеся зі змістом питання, поставте поряд знак плюс («+»), якщо Ваша відповідь «ні», – знак («-») – мінус. Не варто довго роздумувати над питаннями: серед них немає правильних та ні».

Перелік тестових питань

1. Ви зазвичай весела та безтурботна людина?
2. Вас легко засмутити?
3. Чи буває, що іноді Ви можете розплакатися в кіно чи почувши звістку?
4. Коли робота Вами зроблена, Ви все одно продовжуєте сумніватися, чи зробили її правильно та хочете перевірити, чи не допустили помилку?
5. У дитинстві Ви були таким самим сміливим і відважним як однолітки?
6. У Вас часто змінюється настрій: від байдужості до смутку?
7. Чи перебуваєте Ви в центрі уваги у групі чи компанії?
8. Чи буває, що настрої у Вас такий буркотливий, що Вас ліпше не чіпати?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи здатні Ви захоплюватися чим-небудь?
11. Ви – підприємлива людина?
12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образить?
13. Ви – сердечна та співчутлива людина?
14. Кинувши листа до поштової скриньки, Ви перевіряєте, чи потрапив він усередину?
15. Чи прагнете Ви того, щоб Вас вважали одним з найліпших співробітників?
16. Чи боялися Ви в дитинстві грози чи незнайомої собаки, а, можливо,

- те саме відчуваєте і зараз?
17. Чи прагнете Ви того, щоб у всьому постійно був порядок?
 18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
 19. На Вашу думку, знайомі Вас люблять?
 20. Ви часто відчуваєте внутрішній неспокій через відчуття можливої біди?
 21. Ваш настрій – переважно подавлений?
 22. Чи були у Вас коли-небудь істерики чи нервові зриви?
 23. Вам важко всидіти на одному місці?
 24. Чи будете Ви відстоювати власні інтереси, якщо з Вами несправедливо вчинили?
 25. Чи здатні Ви зарізати курку?
 26. Чи дратує Вас ситуація, що щось у домі повішене нерівно, чи хочеться Вам це виправити?
 27. В дитинстві Ви боялися залишатися вдома один?
 28. У Вас часто змінюється настрій без очевидної причини?
 29. Чи завжди Ви прагнете бути хорошим спеціалістом у своїй справі?
 30. Вас можна швидко розізлити чи розгнівати?
 31. Чи здатні Ви нестримно веселитися?
 32. Чи бувало, що Вас цілком поглинало почуття щастя?
 33. Чи могли б Ви виконувати роль конферансьє чи ведучого на концерті?
 34. Зазвичай Ви не приховуєте своєї справжньої думки про когось / щось?
 35. Вас лякає вигляд крові? Викликає неприємні враження?
 36. Чи подобається Вам відповідальна робота?
 37. Чи могли б Ви зробити спробу захистити несправедливо звинуваченого?
 38. Ви боїтеся спускатися в темний підвал?
 39. Чи подобається Вам робота, де потрібно діяти швидко, проте якість роботи не перевіряється?
 40. Чи любите Ви спілкуватися?
 41. У школі Ви охоче бралися за декламування віршів?
 42. Ви тікали в дитинстві з дому?
 43. Чи здається Вам життя важким?
 44. Чи бували Ви настільки ображеним чи засмученим, що нічого не могли робити?
 45. Чи можна про Вас сказати, що, переживши невдачу, Ви не втрачаєте

почуття гумору?

46. Якщо Вас хтось образив – Ви робите першим кроки до примирення?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи доводилося Вам повертатися, щоб перевірити, чи все Ви залишили в порядку?
49. Чи турбуєтеся Ви про можливі неприємності чи нещастя, які можуть статися з Вами чи Вашими близькими?
50. Чи вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже швидко змінюється?
51. Вам важко виступати перед великою аудиторією?
52. Чи здатні Ви вдарити людину, яка Вас ображає?
53. Ви відчуваєте гостру потребу спілкуватися з людьми?
54. Розчарувавшись, Ви переживаєте глибокий відчай?
55. Чи подобається Вам робота, що потребує енергійних організаторських здібностей?
56. Ви наполегливі у подоланні різних перешкод на шляху до поставленої / обраної Вами мети?
57. Чи можуть Вас заставити розплакатися трагічні події фільму?
58. Чи часто Ви важко засинаєте через різні питання, що не дають Вам спокою, крутячись у голові?
59. Чи підказували Ви та давали списувати завдання в школі?
60. Ви б змогли вночі пройтися кладовищем?
61. Чи ретельно Ви відслідковуєте, щоб кожна річ в оселі мала своє місце?
62. Чи бувало, що увечері у Вас радісний настрій, а вранці Ви встаєте з похмурих?
63. Чи легко Вам звикнути до нових обставин?
64. Чи болить у Вас іноді голова?
65. Ви часто смієтеся?
66. Чи здатні Ви чемно поводитися з людьми, які Вам не подобаються?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви так любите природу, що Вас можна назвати її другом?
70. Йдучи з дому, чи лягаючи спати, чи доводиться Вам перевіряти, чи замкнені двері, вимкнене світло тощо?
71. Ви дуже боязкі?
72. Якщо Ви вип'єте алкогольний напій, Ваш настрій зміниться?

73. Ви охоче брали участь у гуртках художньої самодіяльності?
74. Ви сприймаєте життя песимістично, а не радісно?
75. Вас часто тягне подорожувати?
76. Чи може Ваш настрій настільки різко змінитися, що з радісного раптово перетвориться на похмурий?
77. Чи легко Вам підняти настрій в компанії?
78. Чи довго Вам властиво ображатися?
79. Чи властиво Вам сильно переживати за інших людей?
80. Чи часто Вам у школі доводилося переписувати завдання, якщо ви помилялися?
81. Ви схильні недовіряти людям і поводитися з ним обережно?
82. Вам часто сняться страхіння?
83. Чи бувало, що Ви боялися свого бажання потрапити під машину?
84. У веселій компанії Вам зазвичай весело?
85. Чи здатні Ви тимчасово відволіктися від важкої проблеми, яку потрібно вирішити?
86. Вживаючи алкоголь, Ви стаєте менш стриманим і більш розкутим і вільним?
87. Ви розмовляєте коротко, стисло, лише по темі, обмежуючи себе в мовленні?
88. Якщо б ви стали актором, то настільки б увійшли в роль, що могли б забути, що це – лише гра?

Ключ до методики

Спочатку потрібно підрахувати суму «сирих» балів за кожною шкалою методики. Збіг з ключем щоразу оцінюється 1 балом. Сума «сирих» балів, помножена на коефіцієнт акцентуації, дає у підсумку показник типу певної акцентуації.

Підрахунок балів за методикою

Відповіді	Акцентуація	Коефіцієнт
	Гіпертимна	
+ («так»)	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	3
– («ні»)	–	

Відповіді	Акцентуація	Коефіцієнт
	Застягаюча / ригідна	
+ («так»)	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	2
– («ні»)	12, 46, 59	
	Емотивна / лабільна	
+ («так»)	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	3
– («ні»)	25	
	Педантична	
+ («так»)	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	2
– («ні»)	36	
	Тривожна	
+ («так»)	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	3
– («ні»)	5	
	Циклотимічна	
+ («так»)	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	3
– («ні»)	–	
	Демонстративна	
+ («так»)	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	2
– («ні»)	51	
	Збудлива / неврівноважена	
+ («так»)	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	3
– («ні»)	–	
	Дистимічна	
+ («так»)	9, 21, 43, 75, 87	3
– («ні»)	31, 53, 65	
	Екзальтована	
+ («так»)	10, 32, 54, 76	6
– («ні»)	–	

Максимальна кількість балів за кожним показником акцентуації – 24 бали. При цьому ознакою вираженої акцентуації вважається показник, який перевищує 12 балів. у випадку, коли жодна з акцентуацій не є вираженою (набрала не більше 12 балів), можна вирахувати середні показники за усіма шкалами та зосередитися на тих показниках, які перевищують середній показник.

Модифікований опитувальник для ідентифікації типів акцентуацій характеру в підлітків (А. Є. Лічко – С. Л. Подмазін)⁵³

Інструкція. «Опитувальник допоможе Вам визначити тип Вашого характеру та його особливості. Прочитавши запропоновані в опитувальнику твердження, визначте, чи властиві вони Вам. Якщо так, то зазначте це у бланку методики, обвівши номер твердження колом, якщо ні – нічого у бланку не робіть, просто пропустіть це твердження».

Текст методики

1. Дитиною я був веселим і невтомним.
2. Спочатку я любив ходити до школи, проте потім мені це набридло.
3. Дитиною я був таким самим, як і зараз: мене легко як розвеселити, так і засмутити.
4. Я часто відчуваюся погано.
5. У дитинстві я відзначався вразливістю та проникливістю
6. Я часто боюся, що з моєю мамою може щось статися.
7. На самоті мій настрій поліпшується.
8. Дитиною я був дратівливим і примхливим.
9. Дитиною мені подобалося спілкуватися та гратися з дорослими.
10. На мою думку, сьогодні найважливіше – добре провести цей день.
11. Я схильний завжди дотримуватися даного мною слова, навіть якщо це мені зашкодить.
12. Зазвичай настрій у мене гарний.
13. Гарне самопочуття може змінитися в мене на погане протягом певного часу.
14. Я легко змінюю радість на смуток і навпаки.
15. Я досить часто відчуваю нездужання та кволість.
16. З відразую ставлюся до алкоголю.
17. Не схильний вживати спиртне, оскільки опісля погано відчуваюся.
18. Здається, батьки не розуміють мене та поведуться як чужі.

⁵³ Практикум з дослідження індивідуально-типологічних особливостей особистості: навчально-методичний посібник для дистанційного навчання / Автор-упорядник Бабаян Ю. Миколаїв: Іліон, 2022. 102 с.

19. Я обережно ставлюся до незнайомців, побоюючись, що наміри в них недобрі.
20. У мене немає суттєвих недоліків.
21. Коли мені читають нотації і немає можливості уникнути цього втечею, я мовчу, думаючи про своє.
22. Усі мої навички та звички бажані та гарні.
23. Через незначні причини мій настрій не зміниться.
24. Я часто встаю вранці, думаючи про те, що сьогодні маю зробити.
25. Я люблю батьків, проте можу й образитися на них, і посперечатися з ними.
26. Час від часу я почуваюся бадьорим, іншим часом – слабким і розбитим.
27. Мені соромно їсти в присутності сторонніх.
28. Моє сприйняття майбутніх подій часто змінюється: від цілком райдужного, до надто похмурого.
29. На самоті я люблю робити щось цікаве.
30. Незнайомці майже ніколи не симпатичні мені під час першої зустрічі.
31. Мені подобається незвичний, модний і оригінальний одяг, що привертає увагу.
32. Найбільше я люблю смачно поїсти та відпочивати.
33. Я – врівноважена людина: мене важко роздратувати чи розсердити.
34. Я вмію легко сходитися з людьми за будь-яких обставин.
35. Погано почуваюся від голоду – швидко втрачаю сили.
36. Я спокійно ставлюся до самотності, якщо вона не пов'язана з неприємностями.
37. Я часто погано, неспокійно сплю.
38. Сором'язливість стає для мене перепоною при знайомстві з людьми.
39. Я часто відчуваю тривогу з приводу майбутніх лих і неприємностей, не маючи на це ні приводу, ні причини.
40. Власні невдачі я переживаю сам, не звертаючись ні до кого за допомогою.
41. Важко переживаю критичні зауваження щодо себе.
42. Зазвичай, спілкуючись з новими людьми, я почуваюся досить вільно.
43. Як правило, я не сиджу за уроками.
44. Дорослим я завжди кажу правду.
45. Люблю ризиковані пригоди.

46. Знайомі люди здаються мені звичними, тоді як незнайомці можуть дратувати.
47. Мій настрій прямо пов'язаний з моїми справами в школі чи вдома.
48. Мені властиво стомлюватися так, що здається, сил зовсім не залишилося.
49. Мені важко заговорити з незнайомцем, я – людина сором'язлива.
50. Свою роботу я кілька разів перевіряю: чи не помилився бува в чомусь.
51. Мої приятелі іноді помиляються, думаючи, що я проти нашої дружби.
52. Буває, що я безпричинно серджуся на усіх.
53. Вважаю, що в мене гарна уява.
54. Якщо вчитель не помічає мене, на уроці я майже завжди займаюся сторонніми справами.
55. Поведінка батьків ніколи не дратувала мене.
56. Я – хороший організатор спільної роботи чи розваг.
57. Я думаю швидше за інших, проте в діях вони мене випереджають.
58. Буває, що я спочатку сильно радію, тоді як потім – так само сильно засмучуюся.
59. Я буваю досить примхливим чи легко дратуюся, а потім – шкодую про це.
60. Я дуже вразлива та ущиплива людина.
61. Я не прагну боротися за першість, проте люблю бути першим там, де мене люблять.
62. Я майже не буваю повністю відвертим ні з ким.
63. Розсерджений я можу кричати та навіть пустити в хід кулаки.
64. Я думаю, що міг би стати актором, якщо б захотів.
65. На мою думку, переживати про майбутнє – марно, воно від нас не залежить.
66. Я завжди намагаюся бути справедливим у стосунках з різними людьми.
67. Я упевнений, що мої бажання та мрії у майбутньому обов'язково здійсняться.
68. Буває, що життя здається мені значно складнішим, ніж є насправді.
69. Часто мій настрій відображається на моїх вчинках.
70. Думаю, що маю багато недоліків.
71. Мені важко згадувати свої помилки, навіть маленькі.
72. Часто зайві міркування відволікають мене, заважаючи довести до

- завершення почату справу.
73. Навіть почувши критику на свою адресу, я все одно зроблю все по-своєму.
 74. Іноді я буваю настільки розлючений, що стримуюсь, щоб не побити свого кривдника.
 75. Я не сором'язливий і майже ніколи не соромлюсь.
 76. Не прагну займатися фізкультурою чи спортом.
 77. Я завжди про інших говорю лише добре.
 78. Люблю ризиковані пригоди.
 79. Іноді мій настрій повністю залежний від погоди.
 80. Новизну я люблю лише тоді, коли вона приносить мені щось позитивне.
 81. Вважаю життя дуже важким.
 82. Часто боюся вчителів чи шкільного начальства.
 83. Завершивши роботу, я ще довгий час переживатиму, чи все зробив правильно.
 84. Вважаю, що інші не розуміють мене.
 85. Розсердившись, я здатний сказати зайве, а потім – засмучуюся через це.
 86. З будь-якої ситуації можна знайти вихід.
 87. Люблю прогулювати уроки.
 88. Я ніколи не брав нічого без дозволу дорослих вдома.
 89. Невдачі – можливість посміятися над собою.
 90. У мене бувають періоди емоційного підйому та ентузіазму, проте потім відчую стан знемоги й апатії.
 91. Якщо щось не вдається, я здатний втратити надію, з'являється відчай.
 92. Груба критика на мою адресу, чого б вона не стосувалася, дуже мене засмучує.
 93. Читаючи душевну книгу чи дивлячись фільм, я можу розплакатися.
 94. Часто я сумніваюся у доречності моїх вчинків і прийнятих рішень.
 95. Часто я відчуваю нікому не потрібним.
 96. Зіткнувшись з несправедливістю, я, обурившись, виступаю проти неї.
 97. Я люблю почуватися в центрі уваги однолітків.
 98. Вважаю, що найліпше проведений час – це час повного відпочинку.
 99. Я ніколи не запізнювався нікуди.
 100. Не люблю довго залишатися на одному місці.

101. Іноді я настільки засмучуюся через проблеми з однокласниками чи вчителями, що не хочеться йти до школи.
102. Не умію командувати іншими людьми.
103. Іноді мені здається, що я дуже хворий.
104. Не люблю ризикованих пригод.
105. Часто мені хочеться ще раз перевірити виконану роботу.
106. Мені страшно, що в майбутньому я можу залишитися самотньою людиною.
107. Уважно слухаю про те, що стосується мого здоров'я.
108. Я звик завжди висловлювати свою думку.
109. На мою думку, не варто відриватися від колективу.
110. Питання статі та кохання мене не цікавлять.
111. Думаю, що для цікавої справи правилами можна знехтувати.
112. Іноді дуже не люблю свята.
113. Я навчився ні з ким не бути щирим і відвертим.
114. У мене дуже поганий апетит.
115. Люблю бути на природі, насолоджуючись її красою.
116. Удома, лягаючи спати, я спочатку перевіряю, чи замкнув двері, вимкнув світло, закрив кран з водою.
117. Мені подобається нове, якщо воно відповідає моїм інтересам і не суперечить принципам.
118. Якщо я вважаю когось винним у моїх невдачах, я схильний його покарати.
119. Якщо мені хтось не подобається, я можу поводитися з ним так, що він цього не помітить.
120. Найліпше проведення часу – розважатися.
121. Я люблю всі шкільні предмети.
122. Часто мене обирають ватажком в іграх.
123. Я терпимо ставлюся до болю та фізичних страждань.
124. Коли хтось мене критикує чи заперечує мені, я намагаюсь стриматися, не відповідаючи.
125. Я схильний тривожитися з будь-якого приводу, особливо якщо це стосується здоров'я.
126. Я рідко буваю безтурботно веселим.
127. Я вірю в прикмети та дотримуюся їх, щоб не зашкодити собі.
128. Не хочу брати участь у громадській роботі.

129. Іноді я чиню швидко й імпульсивно, а потім – шкодую.
130. Часто беру гроші в борг, навіть не сподіваючись вчасно їх віддати.
131. Мені важко вчитися, а без примусу – я б кинув навчання.
132. Ніколи не мав думок, які необхідно було б приховувати від інших.
133. Мій настрій іноді такий гарний, що це дивує оточуючих.
134. Іноді мій настрій настільки похмурий, що я задумуюся про смерть.
135. Мене здатні засмутити навіть найменші прикраси.
136. На заняттях я дуже швидко втомлююся та стаю розсіяним.
137. Іноді грубість і невихованість інших мене дуже дивує.
138. Учителям я здаюся акуратним і старанним учнем.
139. Часто я люблю міркувати на самоті, а не бути в шумній компанії.
140. Люблю, коли інші мені підкоряються.
141. Я вчився б ліпше, якби цьому сприяли школа та вчителі.
142. Не люблю займатися справою, де потрібно докласти зусиль і терпіння.
143. Я ніколи та нікому не бажав поганого.

Бланк для заповнення та виявлення акцентуації

ТА	Номер твердження													Сума балів	МДЧ
Г	1	12	23	34	45	56	67	78	89	100	111	122	133		10
Ц	2	13	24	35	46	57	68	79	90	101	112	123	134		8
Л	3	14	25	36	47	58	69	80	91	102	113	124	135		9
А	4	15	26	37	48	59	70	81	92	103	114	125	136		8
С	5	16	27	38	49	60	71	82	93	104	115	126	137		8
Т	6	17	28	39	50	61	72	83	94	105	116	127	138		9
І	7	18	29	40	51	62	73	84	95	106	117	128	139		9
З	8	19	30	41	52	63	74	85	96	107	118	129	140		9
Д	9	20	31	42	53	64	75	86	97	108	119	130	141		9
Н	10	21	32	43	54	65	76	87	98	109	120	131	142		10
К	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	121	132	143		4

Примітка. У таблиці позначено: Г – гіпертимний, Ц – циклоїдний, Л – лабільний, А – астено-невротичний, С – сенситивний, Т – тривожно-педантичний, І – інтровертований, З – збудливий, Д – демонстративний, Н – нестійкий типи акцентуації. МДЧ – мінімальне діагностичне число – ознака акцентуації у випадку його досягнення чи перебільшення. К – контрольний бал (брехні), перебільшення якого знижує достовірність результатів респондента.

Коротка характеристика типів акцентуації

Тип акцентуації	Характеристика
Гіпертимний тип	Представникам типу властива контактність, комунікабельність, активна жестикуляція при розмові, переважно піднесений настрій. Вони чуйні та доброзичливі, ініціативні й оптимістичні, можуть бути лідерами, мають організаторські здібності, активні у діяльності. Проте можуть проявляти агресивність у відповідь як на протидію, так і на жорсткий контроль.
Циклоїдний тип	Таким індивідам властиве періодичне коливання настрою, що відображається на їх поведінці. У випадку хорошого настрою – проявляє риси гіпертимного типу, при похмурому настрої – стає більш замкнутим, песимістичним, сумним, некомунікабельним. Вразливий до змін. Невдачі та дорікання інших, особливо близьких, можуть не лише поглибити його депресію, але й привести до суїцидальних спроб. Навчаючись чи працюючи – легко виснажується та відчуває перевтому.
Лабільний тип	Головна риса цього типу – несподівана мінливість настрою з будь-якого приводу. При цьому представнику цього типу властиві глибокі емоції, переживання яких впливає на його самопочуття та працездатність, а також ставлення до оточуючих, яке змінюється від оптимістичного до сумного. Такі підлітки надто боляче переживають втрати.
Астено-невротичний тип	Таким індивідам властива надмірна втомлюваність, особливо в умовах інтелектуальних занять, тоді як фізичні навантаження вони переносять легше. Вони дратівливі, болісно реагуючи не лише на зауваження, але й неоднозначні жарти оточуючих.
Сенситивний тип акцентуації	Цей тип формується до 16-19-річного віку індивіда. Вразливий і чутливий, що поєднане з відчуттям власної неповноцінності. Некомунікабельний, неконфліктний, має обмежене коло близьких друзів, яким довіряє.

Тип акцентуації	Характеристика
	Альтруїстичний, за потреби проявляє співчуття, може допомогти та вміє радіти чужим успіхам. «Домашня дитина» – вміє слухатися старших, підпорядковуватися їм. Вимогливий до себе, має занижену самооцінку.
Тривожно-педантичний тип	Представникам типу властива тривожність, прояви нерішучості, схильність до самоаналізу та зарозумілості. Побоюються майбутнього, уявляючи непоправні події, які можуть статися з їх близькими; щоб справитися із цим, створюють «захисні» спеціальні прикмети та ритуали, яких мають дотримуватися.
Інтровертований тип акцентуації	Такий тип некоммунікбельний, замкнутий, дещо відгороджений від інших, не відчуває гострої потреби спілкуватися. Має свої оригінальні та тривалі захоплення. Проявляє принциповість, відстоюючи свої позиції чи переконання. У ньому поєднуються протилежні риси: чутливість – з холодністю, упертість – з прихильністю, настороженість – з легковірністю, цілеспрямованість – з бездіяльністю, раціональні міркування – з нелогічністю висновків, багатство внутрішнього світу та відсутність зовнішніх проявів цього. Оточуючі, в тому числі й родичі, мало розуміють представників цього типу, які здатні проявити суїцидальні наміри.
Збудливий тип	Його особливість – прояви зниженого, похмурого настрою в підвищеній дратівливості, агресивності, озлобленості, що можуть мати раптовий характер. Мають інертне мислення, проте легко провокують виникнення конфлікту, оскільки прагнуть домінувати над однолітками, себелюбні та жорстокі.
Демонстративний тип акцентуації	Надміру егоцентрична людина, яка прагне бути в центрі уваги багатьох (якщо не всіх), співчуття та схвалення. Готові радіти навіть обуренню інших, проте не байдужості. Хочуть добитися визнання, виділитися серед однолітків. Якщо виявиться нездатним сформувати власні, престижні для інших уміння, навички

Тип акцентуації	Характеристика
	та здібності, може з часом перетворитися на істероїда.
Нестійкий тип акцентуації	Має надто слабку волю, що проявляється у його поведінці та діяльності, при виконанні обов'язків чи намаганні досягнути поставленої мети. Не схильні проявляти наполегливість, звикли покладатися на випадок: хай все йде, як іде. Не виявляють ініціативи, ліниві, навіювані, залежні від оточуючих, товариські, миролюбні. При належному контролі дорослих, може непогано вчитися. В іншому випадку – віддадуть перевагу розвагам і відпочинку.

Тест акцентуації характеру «Чортова дюжина»⁵⁴

Методика діагностує 13 типів акцентуації характеру особистості, може використовуватися як індивідуально, так і для групової діагностики.

Твердження методики опитуваний повинен уважно прочитати, оцінюючи, чи згодний він з ним, зазначити відповідний бал у бланку відповідей до методики. Потрібно також пояснити респондентам те, що вони не зрозуміли у твердженнях методики.

Зазвичай тестування займає 35-40 хвилин.

Інструкція для досліджуваного: «Вам запропонована таблиця – це бланк відповідей за методикою. В неї потрібно вписати Ваші відповіді в балах, використовуючи таку оцінку ступеня власної згоди із запропонованими твердженнями:

+ 2 – цілком вірно, я так і роблю;

⁵⁴ Тест акцентуації характеру «Чортова дюжина». URL: https://stud.com.ua/82698/psihologiya/test_aktseptuatsiyi_harakteru_chortova_dyuzhina#188

- + 1 – вірно, проте бувають і винятки;
- 0 – важко відповісти;
- 1 – невірно, проте трапляються і такі ситуації;
- 2 – зовсім невірно, мені це не властиво взагалі.

Проте не варто зловживати відповідями «не знаю», ліпше вибрати інший варіант відповіді. Відповідати ж потрібно, виходячи з того, що Вам властиво зазвичай.

Тестовий матеріал

1. Я не звик довіряти незнайомцям, і вже переконувався у правоті своєї думки.
2. Я цілком переконаний, що дружать через можливість отримати вигоду від цього.
3. Я постійно бадьорий і енергійний. І настрої у мене переважно піднесені.
4. Самопочуття моє залежить від того, як до мене ставляться оточуючі.
5. Коли залишаюся сам – мій настрій поліпшується.
6. Мені важко заснути, якщо вранці потрібно встати за годинником; я дуже тривожуся про все.
7. Найменші дрібниці можуть сильно мене засмутити, а після цього моє самопочуття погіршується.
8. Я погано і неспокійно сплю, сниться щось неприємне, тому вранці мені досить важко.
9. Мій настрій такий самий, як і у решти людей, які мене оточують.
10. Я не сумую довго за тими друзями, з якими довелося розстатися, – швидко з'являються нові друзі.
11. Я погано висипаюся, тому вдень хочу спати та часто дратуюся.
12. Мій настрій дуже мінливий: він змінюється через незначні причини.
13. Кілька тижнів гарного самопочуття змінюються в мене іншими тижнями, коли я почуваюся негаразд.
14. На мою думку, людині необхідна серйозна мета, що надає сенс її життю.
15. Іноді я почуваюся погано, що супроводжується тужливістю та дратівливістю.

16. Мій сон короткий, проте вранці я бадьорий і жвавий.
17. Мій настрій залежить від товариства, в якому я перебуваю.
18. Не поважаю моду – ношу лише те, що мені подобається.
19. Хвилювання через очікування можливих неприємностей завершується в мене поганим самопочуттям.
20. Я досить чутлива людина, тому часто соромлюся при сторонніх.
21. Постійно переживаю, що мені не вистачить грошей, а в борг брати – не люблю.
22. Не люблю виділятися серед оточуючих.
23. Я легко знайомлюся з іншими людьми.
24. Про свій одяг я думаю мало.
25. Бувають ранки – я життєрадісний і веселий, а іншим часом, без серйозних причин, – стаю сумним і похмурым.
26. Періодично в мене буває сильний апетит, а буває, що нічного не хочу їсти.
27. Життя та досвід навчили мене не проявляти відвертості ні з ким, навіть з друзями.
28. Я сплю міцно, проте іноді мені сняться жахи.
29. Мені подобаються різні делікатеси та ласощі, проте я не люблю розраховувати свої витрати заздалегідь.
30. Мені часто сняться яскраві сни.
31. У мене немає душевного друга, тому мені важко, бо інші мене не розуміють, і я намагаюся не стикатися з ними.
32. Мій настрій погіршується через очікування мною можливих неприємностей, через турботу про моїх близьких і через мою невпевненість у власних силах.
33. Якщо мені довго не віддають борг, я соромлюся про це нагадати боржнику.
34. Я думаю, що оточуючі люди до мене ставляться зі зневагою та відчуттям власної вищості.
35. Перш, ніж особисто з кимось познайомитися, я збираю про нього максимум інформації: хто він, що про нього відомо.
36. Я люблю бути серед людей і важко витримую самотність.
37. Я найбільше турбуюся про власне здоров'я, якому мої батьки приділяли недостатньо уваги в дитинстві.
38. Я одягаю те, що мені личить.

39. Іноді я люблю великі шумні компанії, а іноді – навпаки, шукаю можливості побути на самоті.
40. Я не відчував смутку чи зневіри, проте можу гніватися та бути відчайдушним.
41. Я не зможу пробачити зраду.
42. Мені легко спілкуватися навіть з незнайомцями, в мене багато друзів, які мені подобаються.
43. Я люблю яскравий і помітний одяг.
44. Свої невдачі я переживаю на самоті.
45. Я неодноразово зважую всі «за» та «проти», не наважуючись ризикнути: у своїх міркуваннях я швидший за інших, проте – не в діях.
46. Я – сором'язлива людина, і це не дає мені можливості подружитися з тим, з ким хотілося б.
47. Я уникаю нових знайомств – мені бракує рішучості й у іншому.
48. Я намагаюся поводитися так, щоб про мене не можна було сказати нічого негідного.
49. Не люблю думати про майбутнє, тим більше – розраховувати власні витрати.
50. Я почуваюся настільки погано, що мені не до друзів.
51. Періодично я досить легко ставлюся до грошей, витрачаючи їх без розбору, іншим часом – боюся залишитися без грошей.
52. Бувають періоди, мені подобається спілкуватися з людьми, іншим разом – це мене обтяжує.
53. Мені подобається з нового лише те, що відповідає моїм інтересам і не суперечить принципам.
54. Мій одяг повинен бути чистим, акуратним і зручним.
55. Вірю, що в майбутньому мої бажання та плани здійсняться.
56. Віддаю перевагу друзям, які уважно ставляться до мене.
57. Я люблю придумувати нове й усе робити у власний спосіб, не як усі.
58. Часто турбуюся про те, як виглядає мій одяг.
59. Я боюся самотності, проте часто опиняюся на самоті.
60. На самоті почуваюся спокійніше.
61. На мою думку, людина не повинна відриватися від колективу.
62. Мені подобається різноманітність і новизна.
63. Товариство багатьох людей мене швидко стомлює, і я почуваюся роздратованим.

64. Іноді я не намагаюся дотримуватися правил, тоді як іншим часом – я поводжуся дуже дисципліновано.
65. Буває, що я цілком собою задоволений, але іноді – картаю себе за нерішучість і пасивність.
66. Мене не лякає самотність – так я переживаю свої невдачі, не шукаючи допомоги в інших.
67. Я досить акуратна людина в тому, що стосується грошей, і переживаю, коли мені їх бракує.
68. Мені подобаються постійні зміни: нові люди, враження, нова обстановка.
69. Не терплю самотності, люблю бути серед людей і найбільше ціную їх увагу до мене.
70. Я допускаю піклування про мене в повсякденному житті, проте не терплю втручання у мій душевний світ.
71. Часто я розмірковую над своїми діями та словами, що стосуються інших. Чи правильно я вчинив?
72. Часто побоююся, що помилково мене можуть вважати правопорушником.
73. Майбутнє я бачу цілком безперспективним і безрадісним, невдачі мене пригнічують, проте першим я звинувачую зазвичай себе.
74. Я намагаюся так жити, щоб моє майбутнє було хорошим.
75. Коли трапляється невдача, мені хочеться кудись утекти та не повертатися.
76. Незнайомці мене дещо дратують.
77. Я можу швидко затіяти сварку, проте так само швидко я мирюся.
78. Іноді мені подобається бути першим, проте з часом це мені набридає.
79. Я переконаний, що з часом зможу довести всім, що я правий.
80. Люблю порядок і мені подобається навчати людей порядку.
81. Я люблю пригоди, навіть ризиковані.
82. Пригоди та ризик захоплюють мене, якщо мені відводиться в них перша роль.
83. Я люблю піклуватися про того, хто мені подобається.
84. На самоті я люблю міркувати чи спілкуватися з уявним співрозмовником, обговорюючи неприємності, які можуть статися.
85. Новизна мене не приваблює, скоріше тривожить, бо невдачі приводять мене до розпачу.

86. Я боюся змін, нова обстановка лякає мене.
87. Мені подобається наслідувати авторитетних людей.
88. Я звик одним людям – підкорятися, іншими – командувати.
89. Я прислухаюся до порад, що стосуються мого здоров'я.
90. Буває, що незнайомець здається мені симпатичним і викликає довіру.
91. Часом майбутнє здається мені світлим, а іноді – похмурим.
92. Я завжди знаходжу людей, які мене слухаються, поважаючи мій авторитет.
93. Якщо існує винуватець моїх невдач, він залишиться непокараним мною.
94. Думаю, що заради хорошої справи можна обійти закони та правила.
95. Я люблю бути першим, щоб мати послідовників.
96. Не зважаючи на критичні зауваження, я роблю все по-своєму.
97. Коли трапляється невдача, я аналізую, що зробив не так.
98. У дитинстві я був чутливою дитиною та легко ображався.
99. Не люблю командувати, відповідальність мене лякає.
100. Я нічим не відрізняюся від решти людей.
101. Мені бракує терплячості та посидючості.
102. Мені цікаве нове, проте воно мене швидко стомлює та набридає: не хочу ніяких пригод.
103. Коли мій настрій хороший, я цілком задоволений собою, коли поганий – думаю, що мені бракує позитивних якостей.
104. Іноді я легко ставлюся до змін у житті, вони навіть подобаються мені, але часом я їх боюся і тому – уникаю.

Обробка результатів

У бланку для відповідей респонденту потрібно підрахувати суму балів у кожній колонці, що завершується номером акцентуації. При підрахунку потрібно враховувати знак балу (плюс чи мінус). При цьому максимальна сума балів у колонці – + 16 балів, мінімальна – мінус 16 балів.

Бланк для відповідей

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.
40.	41.	42.	43.	44.	45.	46.	47.	48.	49.	50.	51.	52.
53.	54.	55.	56.	57.	58.	59.	60.	61.	62.	63.	64.	65.
66.	67.	68.	69.	70.	71.	72.	73.	74.	75.	76.	77.	78.
79.	80.	81.	82.	83.	84.	85.	86.	87.	88.	89.	90.	91.
92.	93.	94.	95.	96.	97.	98.	99.	100.	101.	102.	103.	104.
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII

Нижній рядок таблиці – номери акцентуацій характеру:

I – параноїдальний;

II – епілептоїдний;

III – гіпертимний;

IV – істероїдний;

V – шизоїдний;

VI – психастенічний;

VII – сенситивний;

VIII – гіпотимний;

IX – конформний;

X – нестійкий;

XI – астенічний;

XII – лабільний;

XIII – циклоїдний.

Наступним визначається ступінь вираженості кожної акцентуації, будується графік, що відображає профіль характеру особистості (по вертикалі відкладаються бали (від -16 до + 16), від нижньої до верхньої межі з центром у точці 0, від якої на рівних відстанях пишуть по горизонталі послідовно номери акцентуацій). Потім – набрані респондентом бали за кожною акцентуацією відображаються на графіку, а їх графічне поєднання лінією утворює портрет акцентуацій характеру особистості.

Якщо крива не виходить за межі показників від «+10» до «-10», акцентуація знаходиться в межах норми.

Якщо крива виходить поза ці межі вгору, то акцентуація виявляється дуже яскраво, якщо вниз – ознака того, що в респондента проявляється протилежний тип (з протилежними характеристиками) акцентуації.

Нормативи:

- від – 10 до + 10 балів – норма, відсутня акцентуація;
- від + 11 до + 16 балів – акцентуація виражена чітко;
- від – 11 до – 16 балів – наявні риси, протилежні певній акцентуації.

Інтерпретація результатів

Типи акцентуацій характеру	Коротка характеристика
I – параноїдальний	домінує цілеспрямованість, проте цілі – масштабні, заради яких можна пожертвувати усім. Яскраво проявляється у 30-40 років. Він незалежний, активний, самостійний, надійний у виконанні спільної справи; проте агресивний, конфліктний і авторитарний, честолюбний і не емпатійний; потребує схвалення та прийняття інших, довго пам'ятає образи на свою адресу. Трудоголік і генератор ідей. Може бути лідером.
II – епілептоїдний	Представник типу виділяється з дитинства: він дуже бережливо ставиться до всього, що йому належить, і злиться на тих, хто це відбирає, мстивий; любить порядок, ретельний і акуратний, консервативний, шумний, запальний, забіякуватий, негативно налаштований, може бути жорстоким. Уважний до свого здоров'я. Має неадекватно завищену самооцінку, не терпить, коли його не слухаються чи утискають його інтереси. В дружбі обов'язковий і стабільний. Зраду не пробачить. Здатний гарно вчитися чи працювати, за

Типи акцентуацій характеру	Коротка характеристика
	умови, що потрібно дотримуватися порядку та дисципліни.
III – гіпертимний	екстраверт, який гарно виглядає і любить спілкуватися, щедрий. Енергійний і оптимістичний, активний. Проте поверховий, постійно поспішає, буває грубим, фамільярним, аморальним. Дружить майже з цілим світом, вибачається за образи (проте може знову легко образити, не подумавши), не пам'ятає зла. Не любить самотності, монотонної праці та неробства. І навчання, і робота йому вдаються, може досягти успіху в обох випадках.
IV – істероїдний	Цей тип акцентуації помітний з дитинства. Він егоцентричний, демонстративний, прагне уваги та визнання і пошани; хвалько та брехун. Упертий, винахідливий, хороший організатор, ініціативний, не любить ризикувати. Не любить критики. Дружить з тими, хто ним захоплюється і хто йому подобається. В роботі – талановитий індивідуал.
V – шизоїдний	Частіше – інтроверт, який цінує свій внутрішній світ. Серйозний, все осмислює, має постійні інтереси та схильності. Замкнутий і холодний, стриманий, мало активний і емоційний, може проявити жорстокість. Вразливий до критики його поглядів. Не любить неформальних контактів, відчувається самотатнім, друзів обирає серед старших. Вчитися та працювати буде добре, якщо йому дозволять усе робити власним способом і мати свої погляди на різні речі.
VI – психастенічний	Це «людина у футлярі»: невпевнена, нерішуча, вразлива, сором'язлива, з переживаннями про майбутнє та різними фобіями та / чи нав'язливими ідеями, які не можуть послабити навіть серйозні інтелектуальні інтереси цього типу. Він також акуратний і добросовісний, проявляє серйозність і

Типи акцентуацій характеру	Коротка характеристика
	самокритичність. Має адекватну самооцінку. Схильний до самоаналізу, віри у прикмети та ритуали. Йому важко прийняти остаточне рішення, оскільки відповідальності він боїться. Друзів у нього небагато, але він їх цінує і не зраджує, дорожить близькими особистими стосунками з ними.
VII – сенситивний	У представника типу переважаючою якістю є чутливість і вразливість. Вони також добрі, спокійні, обов'язкові, проте боязкі та з почуттям неповноцінності. Вимогливі до себе, внутрішньо дисципліновані. У важких ситуаціях відчувають розгубленість. За звичайних умов це неконфліктна людина, проте межа її терпіння є: важко переносить насмішки оточуючих. Учиться, боячись засмутити рідних, проте, якщо до нього у цій ситуації поставитися доброзичливо – може стати відмінником. У роботі для нього головне – колектив, у якому він працює.
VIII – гіпотимний	У нього переважає знижений настрій, навіть депресивний і похмурий, що відображається в нього на обличчі. Совісний, з критичним поглядом на речі. Апатичний, легко ображається, засмучений. Вишукує в собі різні хвороби. Не має захоплень та інтересів. Не терпить, коли з його світоглядом хтось висловлює незгоду. Друг йому потрібний, щоб поділитися з ним тим, що ніхто його не розуміє. З ним дружити важко. Вчиться чи працює, боячись низької оцінки. Часто змінює роботу, оскільки всіх критикує.
IX – конформний	Головна риса – він пристосованець, цілком залежний від оточення та, особливо, від лідера. Принцип життя – бути, як усі, не виділятися. При цьому він дружлюбний, зговірливий, хороший виконавець, неконфліктний. Проте несамостійний, некритичний, безвільний, нездатний прийняти щось цікаве та незвичне,

Типи акцентуацій характеру	Коротка характеристика
	якщо воно чуже. Не терпить різких змін. У дружбі – пасивний, нецікавий, залежний від групи, банальний. Навчається та працює «як усі».
X – нестійкий	Неслухняний, безвідповідальний, боягузливий. Легко підпорядковується сильному авторитету. Може бути результатом мозкової травми. Комунікбельний, доброзичливий, послужливий, хвалько, лицемірний. Легко переключає увагу, живе хвилиною, для насолоди. У стосунках пасивний, контактує безцільно, може належати до кількох груп. Схильний до афективних проявів, нездатний стримуватися. Вчиться погано, уважність – дуже слабка. В роботі – може підвести.
XI – астеничний	Легко втомлюється та дратується або плаче. Капризний і погано спить з дитинства. Акуратний і дисциплінований. Скромний, плаксивий, з поганою пам'яттю та небажанням змін. У дружбі невпевнений і лякливий. Друзів мало через його схильність швидко дратуватися. Занижена самооцінка. І навчання, і робота втомлюють, аж до зривів.
XII – лабільний	Його настрої надто легко і з найменшого приводу змінюється, все в його житті залежить від настрою. Комунікбельний, щирий, добродушний і чутливий. Проте легко дратується, запальний і конфліктний. Дуже прихильний до близьких і не терпить розлуки з ними. Контактний. Дружелюбний у хорошому настрої та уникає контактів – у поганому. Інтуїтивно відчуває людей. У друзі обирає тих, хто здатний його втішити в ролі дружньої психотерапії. Працює чи вчиться, якщо йому цікаво чи робота виконує роль психотерапевта. Оцінка при цьому його мало цікавить.
XIII – циклоїдний	Представник цього типу поєднує в собі характеристики гіпертиміка та гіпотиміка, які змінюють

Типи акцентуацій характеру	Коротка характеристика
	одна одну. Негативні риси типу такі: дратівливість, схильність ображатися, важкість переживання своєї подвійності. Однак, перебуваючи в стані гіпотима, з його плюсами та мінусами, циклоїдний тип завжди знає, що буде наступний підйом, і він проявиться у стані гіпертиміка. Важко переносить ситуацію, коли значима для нього людина відкидає його. Навчання та робота цілком залежить від того, які характеристики в типі переважають: гіпертиміка чи гіпотиміка. У друзі ж цей тип акцентуації схильний обрати того, хто здатний витерпіти його та перечекаати, поки він перебуває в стані гіпотиміка.

Психогеоетричний тест Сьюзен Деллінгер

Психогеоетрія як наукова система виникла у США, автором її вважають *С. Деллінгер*, яка є спеціалістом із соціально-психологічної підготовки у сфері управлінських кадрів. Теоретичною базою психогеоетрії *С. Деллінгер* вважає вчення *К.-Г. Юнга* про психологічні типи та *І. П. Павлова* про функціональну асиметрію головного мозку.

При цьому вважається, що точність діагностики за методикою складає 85 %.

Психогеоетрія дає можливість визначити тип особистості й охарактеризувати її якості, передбачивши також особливості її поведінки у певній ситуації.

В інструкції досліджуванам пропонують поглянути на 5 зображених на аркуші паперу фігур і обрати спочатку серед них ту, яку респондент найповніше асоціює із собою. Якщо обрати важко, варто зосередитися на тій

фігурі, яка привабила його першою. Перша фігура, що привернула увагу чи сподобалася, нумерується цифрою 1.

Далі потрібно проранжувати решту фігур, розташувавши їх у порядку надання їм переваги та нумеруючи їх відповідно.

Фігура, яка опинилася на першому місці, – це основна фігура респондента. Саме за її характеристиками визначаються головні риси характеру людини й особливості її поведінки.

Решта фігур можуть відтіняти основну поведінку людини, відповідно до отриманих ними номерів. Причому остання фігура виявляє ту геометричну форму / ті характерологічні особливості, з якими респонденту найважче взаємодіяти.

У випадку, коли жодна з фігур не підходить досліджуваному, варто спробувати обрати дві чи навіть три фігури водночас.

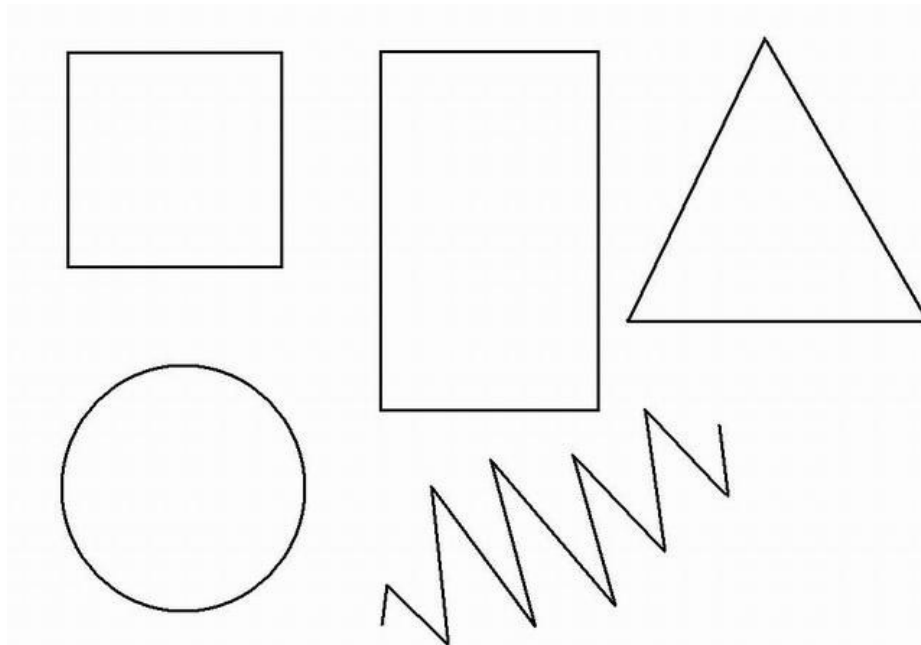


Рис. 4. Ілюстрація до психометричного тесту С. Деллінгера

Характеристика фігур

Квадрат

У житті покладається на логіку, тому виявляє схильність до планування та пошуку причинно-наслідкових зв'язків між явищами. Невтомний трудівник. Наполегливий, працелюбний, намагається завжди довести розпочату справу

до завершення. Хороший спеціаліст в обраній сфері діяльності, витривалий і терплячий. Відчуває потребу в новій інформації, яку пізніше, проаналізувавши, систематизує та структурує. Потрібну інформацію готовий повідомити дуже швидко, за що їх зазвичай вважають ерудитами. Це найчастіше «лівопівкульний» мислитель, схильний переробляти отриману інформацію послідовно. Результат вони вичислюють, не покладаючись на здогади. Люблять порядок у всьому, уважні до деталей. Усе в житті намагаються розпланувати, не люблять змін звичного порядку життя. Все навколо себе намагаються організувати: події, обставини, людей.

Усі перелічені якості сприяють тому, що ці люди здатні стати відмінними адміністраторами за умови, що їх поведінка буде чітко регламентована начальством; хорошими виконавцями чи менеджерами. Працюють недостатньо оперативно та швидко, оскільки схильні уточнювати інформацію, шукаючи потрібну, та бути уважними до деталей. Крім того, прагнення порядку й акуратності здатні стати надмірними, паралізуючи їх діяльність. Не здатні до швидкого прийняття рішення, особливо ризикованого. У спілкуванні проявляють емоційну холодність і консерватизм в оцінках, що заважає їх стосункам з іншими людьми. Тому коло їх друзів – невелике.

Зовнішні ознаки: акуратний, скромний одяг, частіше – темний. Усе це – щоб не виділятися. Мовлення логічно-послідовне, повільне, докладне. Вміє оперувати при розмові цифрами та фактами, використовує професійний жаргон. Віддає перевагу письмовому діловому мовленню. Їм важко перейти на «ти», інших, навіть близьких, називають ім'ям і по батькові. У мовленні часто користуються порівняннями, скупі на похвалу: «Нормально», – їх найвища оцінка результатів роботи. Критичну ситуацію сприймають відносно спокійно, як констатацію, а не емоційно.

На робочому місці кожна річ повинна лежати на своєму місці, на столі може бути лише календар, папери прибрані в стіл.

Невербальні ознаки: напружена постава, пряма чи згорблена. Міміка та жести бідні, незначні. Сміється рідко, проте його сміх здається неприродним. Руку стискає, вітаючись, міцно, оцінюючи заглядає у вічі.

Розумна людина Квадрат – хороший бухгалтер чи адміністратор, якщо ним керує розумний Трикутник. Дурна людина Квадрат – чиновник, який будь-кого замордує, заставляючи приносити безкінечні довідки.

Трикутник

Ця геометрична форма сприймається як символ лідерської позиції людини. Він уміє зосередитися на досягненні своєї головної мети; енергійний і сильний. Трикутник, як і Квадрат, – це «лівопівкульні» мислителі, які проявляють здатність аналізувати події чи ситуації дуже глибоко та швидко, зосереджуючись на їх суті. Це людина досить упевнена, яка до того ж прагне бути правою в усьому та керувати наявною ситуацією, вирішуючи, що потрібно робити їй самій та іншим. Готова до суперництва та дуже важко схильна визнавати власні промахи та помилки. Наполягає на своїх рішеннях, іноді – дуже категорично та непоступливо. Помічають лише те, що хочуть помітити. Швидко вчаться, накопичуючи потрібну інформацію, яку зможуть використати, досягаючи власної мети. Честолюбні, проте егоцентричні та зосереджені на собі настільки, що всі й усе має обертатися навколо та задля їх персони. Якщо прагне влади, на цьому шляху може зневажати моральні норми.

Зовнішні ознаки: одяг претензійно модний, у різних варіантах. Можливі прикраси та різні аксесуари. Говорить чітко, ясно, коротко, швидко, дотримуючись теми (по справі). Часто користується модним жаргоном. Зазвичай оперує цифрами та фактами, проте, за їх браком, легко переключається на емоції та звинувачення опонента. Легко переходить на «ти», використовуючи це для демонстрації свого ставлення до співрозмовника.

На робочому місці – з одного боку, безумовно чисто й усе в порядку, з іншого, – багато ознак його статусу та різноманітних досягнень; можуть бути товари його фірми. На стінах офісу – дипломи та значимі для Трикутника фото, які звеличують його.

Невербальні ознаки: постава розслаблена, зручна для людини. Часто сидить, поклавши одну ногу на іншу. Жестикулює, розмовляючи. Ходить швидко, енергійно. Руку співрозмовнику стискає владно та жорстко, демонструючи свою силу.

Розумний Трикутник може бути успішним керівником чи підприємцем. Дурний Трикутник – керівник нижньої ланки, який схильний знущатися над своїми підлеглими, демонструючи силу, владу та підвищуючи власну самооцінку.

Прямокутник

Цю геометричну фігуру тлумачать як символ поступової зміни та переходу. Це тимчасова форма, яка може замінити інші чотири стійкі форми особистості в певні життєві періоди. Це ознака, що людина незадоволена способом свого життя та знаходиться в пошуку нового, ліпшого життя, того, як поліпшити своє положення. Причини вибору прямокутника можуть бути різними, проте їх об'єднує ідея / прагнення зміни існуючого положення речей у житті людини. Переважаючий психічний стан Прямокутника – зніяковіння та заплутаність у своїх думках і проблемах, цілковита невизначеність щодо себе. Головні риси – непослідовність і непередбачуваність дій і вчинків у цей перехідний час. У результаті – низька самооцінка. Проте він хоче стати ліпшим хоча б у чомусь. Їх поведінка непередбачувана, що дуже насторожує оточуючих і заставляє їх бути обережними, спілкуючись з Прямокутником. Проте спілкування для нього дуже потрібне. Позитивні якості типу такі: інтерес до всього, що відбувається навколо, допитливість і сміливість, що проявляється у відкритості до прийняття нових змін, цінностей та ідей, які вони легко засвоюють. Проте в результаті вони проявляють надмірну довірливість до інших, що робить їх легкими об'єктами маніпулювання для інших людей. Однак варто пам'ятати, що Прямокутник – це не назавше, він зміниться іншою фігурою.

Зовнішні ознаки: одяг не відповідає ситуації, неохайний. Мовлення – неритмічне, неспокійне, надміру емоційне, з продовженими, тривалими паузами, що чергуються з надміру швидким вимовлянням слів і повторенням слів-паразитів. Коли ж Прямокутник намагається повідомити інформацію в ситуації стресу, він старається все сказати одразу, на одному диханні, через що заплутується як у словах, так і у власних думках. На робочому місці – безлад, хаос.

Невербальні ознаки: рухи – незграбні, різкі; а жестикуляція при розмові – надмірна. Сідаючи, або повністю розвалюється на стільці, показуючи іншим,

що він розслаблений і спокійний, або вмощується на кінчику стільця. Його хода невпевнена, зі міною ритму кроків. Руку при привітанні стискає або надто різко, або дуже слабо. Погляд при цьому бігає, уникає зустрічі з очима співрозмовника.

Круг

Це міфологічний символ гармонії, етичності у стосунках. Людина, яка його обрала як головний геометричний символ себе, проявляє зацікавленість у добрих міжособистісних стосунках з іншими. Круг понад усе цінує людей. Це найбільш доброзичлива та м'яка з усіх психогеометричних форм; у групі він часто служить для того, що скріплювати та зміцнювати колектив. Це хороший співрозмовник, який здатний уважно вислухати іншу людину; емпатійний і чутливий.

Круги здатні «читати» людей і одразу ж розпізнають обманщика та нещирю людину. Вони турбуються за свій колектив, і зазвичай їх поважають співробітники. Проте вони не схильні віддати перевагу тому, щоб керувати бізнесом. Вони спрямовані не на виконання справи / досягнення результатів роботи, а на людей, стосунки. У колективі вони – миротворці; не хочуть конфліктувати, особливо з особистих питань. Особливо не люблять вияснити стосунки. Іноді все це може зашкодити спільній справі. Круги також не проявляють рішучості, не вміють ні успішно представити себе, ні постояти за себе. Їх не цікавить, хто керує, в чийих руках зосереджена влада, поки справа чи ситуація не стосується питання порушення моралі чи принципу справедливості.

Круг – це нелінійна геометрична форма, і цей тип людини ймовірно відноситься до «правопівкульних», у яких домінують образні мислення та пам'ять, інтуїція й емоційність. У зв'язку із цим Круги переробляють отриману інформацію частинами, поривами, а не послідовно. Це, однак, не свідчить про відсутність у Кругів логіки. Проте формалізм вони не приймають. Їх мислення, крім того, зорієнтоване на суб'єктивні аспекти аналізованої проблеми, тобто на людські цінності, почуття, ставлення, оцінки та на прагнення відшукати спільні моменти навіть у цілком протилежних поглядах на проблему. Можемо зазначити, що Круг – психолог від народження. Проте він поганенький організатор, тут йому бракує «лівопівкульних» навичок. Зазвичай Круг

дотепний, компанійський, балакучий, веселий, має багато знайомих. Проте він досить лінивий і несхильний повністю викладатися на роботі, намагаючись досягнути результату. Круг також любить комфорт, відпочинок і смачну їжу; іноді – вміє добре готувати.

Зовнішні ознаки: одяг за різних обставин неофіційний, дещо недбалий. Віддає перевагу молодіжному стилю. Мовлення Круга непослідовне, він легко може переключитися на іншу тему. Проте Круга вважають хорошим оповідачем, він говорить цікаво, емоційно виразно, образно. Проявляє схильність до надміру захоплюючих оцінок позитивних результатів, досягнутих іншим, а говорячи про власні результати чи досягнуте колективом за його суттєвою участю, Круг схильний висловлюватися так: «Ми досягли, наші досягнення». Робоче місце Круга зручне, домашнє, затишне. На столі – фотографії близьких, малюнки дітей.

Невербальні ознаки: розслабленість, зручна поза; рухи – плавні. Часто посміхається, у спілкуванні також використовує дзеркальні рухи, що відтворюють жести співрозмовника. З іншими вітається доброзичливо і так, ніби не бачив знайомого багато років.

Розумний Круг – головний з персоналу, який може дати хорошу пораду будь-якому, хто за цим до нього прийде; медіатор в конфлікті. Дурнуватий Круг – лише порожній пустомеля.

Зигзаг

Найбільш унікальна фігура з усіх п'яти. Вона символізує творчість, креативність, панування почуттів і емоцій. Це розімкнута фігура. Людина цього типу «правопівкульна», з власним способом мислення й естетичним розвитком. Зигзагу властиві образність, інтуїтивність, відсутність чіткої та послідовної дедуктивності, мозаїчність думок, домінування у мисленні синтетичного стилю. Думки скачуть від однієї цікавинки до іншої, через що він залишається мало зрозумілим для інших психогіометричних типів. Їх не цікавить досягнення згоди будь-яким способом, вони можуть навпаки, загострювати конфлікт заради створення нової концепції, яка дозволить цей конфлікт розв'язати. Дотепні та відверті.

Нездатні працювати у гарно / чітко структурованих обставинах. Їх дратують чітко розподілені обов'язки й такі ж визначені зв'язки в організації, постійність / незмінність способів роботи. Працюючи для генерування нових ідей, їм потрібна відносна незалежність від інших колег і високий рівень зовнішньої стимуляції. Проте вони не здатні добре опрацювати деталі та проявити наполегливість, намагаючись реалізувати свою ідею. Зиг'заги непрактичні, емоційно легко збудливі та нестримані у вираженні емоцій.

Зовнішні ознаки: демонстративний, навмисно неохайний одяг, що служить викликом для інших. Мовлення швидке, яскраве, з багатою виразною лексикою та гумором, використовуються жаргонізми; мовлення асоціативне, нелогічне та непослідовне. Людина артистична, яскрава у проявах, у спілкуванні так часто змінює тему, що в підсумку стає незрозумілим, з чого, власне, починалося. На робочому місці панує безлад, певна занедбаність поєднується з явно демонстративним оформленням. Постава напружена, швидко змінюється, жестикуляція та міміка при розмові дуже жваві, хода – стрімка.

Методика «Велика п'ятірка»⁵⁵

Тест «Велика п'ятірка» (*Big five*) – п'ятифакторний особистісний опитувальник, призначений для діагностування факторів характеру та темпераменту, створений *Р. МакКрєє* та *П. Коста* у 80-х роках минулого століття.

Автори методики переконані, що виділених ними факторів: нейротизму, екстра- й інтроверсії, відкритості досвіду, здатності до співробітництва та добросовісності, – цілком достатньо для того, щоб описати модель особистості. Методика пізніше була адаптована *А. Б. Хромовим*⁵⁶.

Опитувальник містить 75 попарно протилежних за своїм значенням висловлювань / тверджень, які характеризують поведінку особистості.

⁵⁵ П'ятифакторний особистісний опитувальник. URL: <https://vseosvita.ua/library/patifaktornij-osobistisnij-opituvajnik-24825.html>

⁵⁶ Там само

Оціночна шкала до цієї методики (від мінус двох до двох балів) виявляє ступінь вираженості кожного фактора методики:

- 1) екстравертованості – інтровертованості;
- 2) прихильність до інших – відокремленість;
- 3) самоконтроль – імпульсивність;
- 4) емоційна нестійкість – емоційна стабільність;
- 5) експресивність – практичність.

Інструкція до методики: «Потрібно прочитати уважно парні твердження та визначити, яке з них підходить Вам більше. У випадку, коли Вам більше пасує висловлювання, розташоване зліва, оцінюйте його балами з мінусом. Якщо Вам ближче «праве» твердження, оцінюйте свою згоду з ним і її ступінь 2 чи 1 балами. У разі, якщо вам не підходить жодне з тверджень, оберіть нуль».

Текст методики

1. Я люблю займатися фізкультурою	-2 -1 0 1 2	1. Мені не подобаються фізичні навантаження
2. Інші вважають мене чуйною та доброзичливою людиною	-2 -1 0 1 2	2. Дехто вважає мене холодною та черствою людиною.
3. Я ціную чистоту та порядок повсякчас	-2 -1 0 1 2	3. Іноді я можу бути неохайним
4. Думка, що щось може статися, турбує мене	-2 -1 0 1 2	4. Життєві дрібниці мене не тривожать
5. Цікавлюся усім новим	-2 -1 0 1 2	5. Часто нове дратує мене
6. Якщо в мене немає справ, я турбуюся	-2 -1 0 1 2	6. Я спокійна людина і не люблю марно турбуватися
7. Я намагаюся бути дружельним з усіма	-2 -1 0 1 2	7. Я не з усіма та не завжди проявляю дружельність
8. Моя кімната завжди прибранна	-2 -1 0 1 2	8. Я не переймаюся чистотою та порядком
9. Іноді я засмучуюсь через дрібниці	-2 -1 0 1 2	9. Не звертаю увагу на дрібні проблеми

10. Люблю несподіванки	-2 -1 0 1 2	10. Люблю передбачувани події
11. Не можу довго бути нерухомим	-2 -1 0 1 2	11. Мені не подобається швидкий стиль життя
12. Я тактовно ставлюся до інших	-2 -1 0 1 2	12. Іноді, жартуючи, зачіпаю чиєсь самолюбство
13. Я пунктуальний в усьому	-2 -1 0 1 2	13. Я не завжди виконую обіцяне
14. Я дуже вразливий	-2 -1 0 1 2	14. Я рідко відчуваю тривогу чи страх
15. Нецікаво, коли знаєш відповідь	-2 -1 0 1 2	15. Мене не цікавить те, що незрозуміле
16. Люблю, коли інші швидко виконують мої розпорядження	-2 -1 0 1 2	16. Я не спішу виконувати чужі розпорядження
17. Я поступлива людина, легко іду на компроміс	-2 -1 0 1 2	17. Люблю сперечатися
18. Вирішуючи важку задачу, проявляю наполегливість	-2 -1 0 1 2	18. Я не є наполегливою людиною
19. У важких ситуаціях почуваюся дуже напруженим	-2 -1 0 1 2	19. Я здатний розслабитися у будь-якій ситуації
20. Маю хорошу уяву	-2 -1 0 1 2	20. Намагаюся реально дивитися на світ
21. Мені часто доводиться бути лідером і виявляти ініціативу	-2 -1 0 1 2	21. Я не лідер, а підлеглий
22. Я завжди готовий допомогти	-2 -1 0 1 2	22. Кожен сам має турбуватися про себе
23. Я дуже старанна людина	-2 -1 0 1 2	23. Я не дуже стараюся на роботі
24. У мене часто дрижать руки і я потію	-2 -1 0 1 2	24. Я рідко відчував, що тіло дрижить
25. Люблю мріяти	-2 -1 0 1 2	25. Я рідко фантазую
26. Я часто керую та розпоряджаюся іншими	-2 -1 0 1 2	26. Ліпше, щоб хтось інший керував
27. Я схильний співпрацювати, а не бути суперником	-2 -1 0 1 2	27. Без суперництва суспільство не розвивається

28. Я старанно та серйозно ставлюся до роботи	-2 -1 0 1 2	28. Я намагаюся нічого не виконувати поза моїми професійними обов'язками
29. У незвичних обставинах я нервуюся	-2 -1 0 1 2	29. Я легко звикаю до нових обставин
30. Іноді я глибоко задумуюся	-2 -1 0 1 2	30. Не люблю витратити час на роздуми
31. Мені подобається спілкуватися з незнайомцями	-2 -1 0 1 2	31. Я не дуже комунікабельна людина
32. Більшість людей добрі	-2 -1 0 1 2	32. Вважаю, що життя робить декого злим
33. Мені часто довіряють відповідальні справи	-2 -1 0 1 2	33. Дехто вважає мене безвідповідальним
34. Іноді почуваюся самотнім, все валиться з рук	-2 -1 0 1 2	34. Часто, поглинутий справою, я відволікаюся від усього
35. Мені добре відомо, що таке краса й елегантність	-2 -1 0 1 2	35. Я сприймаю красу й елегантність так само, як інші
36. Мені подобаються нові друзі та знайомі	-2 -1 0 1 2	36. Ліпше мати кілька надійних друзів
37. Зазвичай ті, з ким я спілкуюся, мені подобаються	-2 -1 0 1 2	37. Є люди, які мені не подобаються
38. Я вимогливий та строгий до роботи	-2 -1 0 1 2	38. Іноді я нехтую своїми обов'язками
39. Коли я дуже засмучений, мені важко на душі	-2 -1 0 1 2	39. Мій настрій рідко буває похмурим
40. Музика настільки захоплює мене, що я втрачаю відчуття часу	-2 -1 0 1 2	40. Драматичне мистецтво чи балет для мене нудні
41. Я люблю бути у великій компанії	-2 -1 0 1 2	41. Я віддаю перевагу усамітненню
42. Більшість людей чесні, їм цілком можна довіряти	-2 -1 0 1 2	42. Іноді я підозріло ставлюся до інших
43. Зазвичай я працюю добросовісно	-2 -1 0 1 2	43. У моїй роботі часто помічають помилки

44. Я легко стаю депресивним	-2 -1 0 1 2	44. Ніхто не зіпсує мій настрій
45. Справжній витвір мистецтва захоплює мене	-2 -1 0 1 2	45. Я рідко захоплююся красою мистецтва
46. Будучи болільником на спортивних змаганнях, я забуваю про все	-2 -1 0 1 2	46. Не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47. Намагаюся проявляти чуйність, спілкуючись з людьми	-2 -1 0 1 2	47. Іноді мене не цікавлять інтереси інших
48. Я рідко чиню необдумано, маючи справу з тим, що хочу зробити	-2 -1 0 1 2	48. Я волію вирішувати швидко
49. Я маю багато недоліків і слабкостей	-2 -1 0 1 2	49. Моя самооцінка висока
50. Я добре розумію свій душевний стан	-2 -1 0 1 2	50. Здається, інші менш чутливі, ніж я
51. Я часто ігнорую сигнали, які попереджають про небезпеку	-2 -1 0 1 2	51. Я намагаюся уникати небезпечних ситуацій
52. Я вмію радіти за інших	-2 -1 0 1 2	52. Я не завжди поділяю почуття інших
53. Зазвичай я контролюю свої почуття та бажання	-2 -1 0 1 2	53. Мені важко стримувати бажання
54. При невдачі я звинувачую себе	-2 -1 0 1 2	54. Мені часто щастить, обставини за мене
55. Вірю, що почуття дають смисл життю	-2 -1 0 1 2	55. Я рідко уважний до чужих переживань
56. Люблю карнавали та демонстрації	-2 -1 0 1 2	56. Не люблю бути в надто людних місцях
57. Ставлю себе на місце іншого, щоб зрозуміти його	-2 -1 0 1 2	57. Не намагаюся зрозуміти повністю переживання іншого
58. У магазині зазвичай я купую те, що хотів	-2 -1 0 1 2	58. Іноді я речі купляю імпульсивно
59. Іноді почуваюся жалюгідним	-2 -1 0 1 2	59. Зазвичай почуваюся потрібним
60. Я легко розумію почуття	-2 -1 0 1 2	60. Пригоди кіногероя не

придуманого героя		вплинуть на мій душевний стан
61. Почуваюся щасливим, будучи в центрі уваги	-2 -1 0 1 2	61. Я людина скромна і не прагну виділитися
62. Кожна людина варта поваги	-2 -1 0 1 2	62. Не зустрічав людини, вартої поваги
63. Зазвичай перш, ніж діяти, я думаю	-2 -1 0 1 2	63. Не люблю думати про результати своїх вчинків
64. У мене часто змінюється натрій від позитивного до похмурого	-2 -1 0 1 2	64. Зазвичай мій настрій рівний
65. Іноді я жартую з людьми, як фокусник	-2 -1 0 1 2	65. Мене вважають нудною, але надійною людиною
66. Представники протилежної статі вважають мене привабливим	-2 -1 0 1 2	66. Дехто вважає мене звичайною та нецікавою людиною
67. Намагаюся проявляти доброту й уважність до кожного	-2 -1 0 1 2	67. Дехто думає, що я егоїстична, самовпевнена людина
68. Збираючись у подорож, я ретельно її планую	-2 -1 0 1 2	68. Не розумію, навіщо людям такі детальні плани
69. Мій настрій легко змінюється на протилежний	-2 -1 0 1 2	69. Я завжди спокійний і врівноважений
70. Вважаю життя азартною грою	-2 -1 0 1 2	70. Життя – це досвід, який передається молодшим
71. Люблю виглядати зухвало	-2 -1 0 1 2	71. У товаристві я зазвичай не вирізняюся одягом чи поведінкою
72. Вважають, що я по-блажливо ставлюся до оточуючих	-2 -1 0 1 2	72. Кажуть, що я хвалюся своїми успіхами
73. Я точно та ретельно виконую свою роботу	-2 -1 0 1 2	73. Я намагаюся плисти за течією, покладаючись на інтуїцію
74. Іноді я плачу від хвилювання	-2 -1 0 1 2	74. Я важко втрачаю самовладання

75. Іноді мені здається, що я можу відкрити щось нове у собі	-2 -1 0 1 2	75. Не хотів би нічого змінювати ⁵⁷
--	-------------	--

Обробка результатів тесту

Спочатку оцінки респондента переводяться в бали за такою шкалою:

-2	-1	0	1	2	оцінки
5	4	3	2	1	бали

Кожен з основних п'яти факторів методики у свою чергу складається з п'яти первинних факторів, які визначає сума трьох бальних оцінок (до прикладу, первинний фактор 1.1 складається з балів, отриманих за твердження 1, 6, 11).

Підрахунок балів за факторами методики⁵⁸

I	II	III	IV	V
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
1.1. =	2.1. =	3.1. =	4.1. =	5.1. =
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
1.2. =	2.2. =	3.2. =	4.2. =	5.2. =
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
1.3. =	2.3. =	3.3. =	4.3. =	5.3. =
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60

⁵⁷ П'ятифакторний особистісний опитувальник. URL: <https://vseosvita.ua/library/patifaktornij-osobistisnij-opituvvalnik-24825.html>

⁵⁸ Там само

I	II	III	IV	V
1.4. =	2.4. =	3.4. =	4.4. =	5.4. =
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
1.5. =	2.5. =	3.5. =	4.5. =	5.5. =
I =	II =	III =	IV =	V =

Додаючи бали по вертикалі, виявляють кількісний вираз відповідного основного фактора. До прикладу, додаючи бали за первинними факторами 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, можна визначити кількість балів за першим фактором. Аналогічно визначається кількість балів за кожним фактором методики.

Аналізувати можна, починаючи з первинних факторів. Причому 11-15 балів відповідають високому, а 7 і менше балів – низькому рівню прояву фактора. Зазначимо, що високі бали співвідносяться з твердженням, розташованим зліва, а низькі – з висловом, розташованим справа у таблиці методики.

Перелічимо **ознаки, які можна виявити за кожним первинним фактором:**

I. Екстраверсія – інтроверсія

- 1.1. Активність – пасивність.
- 1.2. Домінування – підпорядкування.
- 1.3. Комунікабельність – замкнутість.
- 1.4. Пошук вражень – їх уникання.
- 1.5. Почуття провини – його уникання.

II. Прихильність – відокремленість

- 2.1. Тепло – байдужість.
- 2.2. Співробітництво – суперництво.
- 2.3. Довірливість – підозрілість.
- 2.4. Розуміння – його відсутність.
- 2.5. Повага інших – самоповага.

III. Самоконтроль – імпульсивність

- 3.1. Акуратність – відсутність акуратності.
- 3.2. Наполегливість – відсутність наполегливості.
- 3.3. Відповідальність – безвідповідальність.
- 3.4. Самоконтроль поведінки – імпульсивність (брак самоконтролю).
- 3.5. Передбачливість – безпечність.

IV. Емоційна стійкість – емоційна нестійкість

- 4.1. Безтурботність – тривожність.
- 4.2. Розслабленість – напруженість.
- 4.3. Емоційна комфортність – депресивність.
- 4.4. Самодостатність – самокритика.
- 4.5. Емоційна стабільність – емоційна лабільність.

V. Експресивність – практичність

- 5.1. Цікавість – консерватизм.
- 5.2. Допитливість – реалістичність.
- 5.3. Артистичність – відсутність артистичності.
- 5.4. Сенситивність – нечутливість.
- 5.5. Пластичність – ригідність⁵⁹.

Сума балів за первинними факторами визначає кількісну вираженість основного фактора.

Для основних факторів за методикою мінімальне значення кількості балів, які можна набрати, – 15, а максимальне – 75. У результаті бали за основними факторами ділять на високі (51-75 балів), середні (41-50 балів) та низькі (15-40 балів) показники.

⁵⁹ П'ятифакторний особистісний опитувальник. URL: <https://vseosvita.ua/library/patifaktornij-osobistisnij-opituvalnik-24825.html>

Опис п'яти основних факторів⁶⁰:

Перший фактор «Екстраверсія – інтроверсія»

Високі значення показника вираженості фактора визначають спрямування психіки особистості на екстраверсію. Екстраверти комунікабельні, люблять перебувати серед людей, у великій компанії, розважатися, мають багато знайомих і товаришів, прагнуть спілкування з іншими, люблять поговорити та приємно провести час з друзями чи знайомими, не схильні навантажувати себе роботою чи навчанням, прагнуть отримувати гострі враження, можуть ризикувати та чинити необдумані, імпульсивні, за першим спонуканням / враженням. Вони безтурботні, позитивно ставляться до змін, оптимістичні. Погано контролюють свої почуття та вчинки, тому здатні проявити агресивність, запальні. Працюючи, намагаються якнайшвидше виконати завдання, не терплять монотонної діяльності, люблять працювати з людьми та серед людей. У діяльності екстраверти значно швидше від інтровертів пригадують потрібну інформацію, ліпше виконують важкі завдання, особливо за умови дефіциту часу. Почуваються більш активними увечері, їм ліпше працювати у другій половині дня. Чутливі до схвалення та винагород.

Низькі значення цього фактора властиві інтровертам. Інтроверти часто невпевнені у правильності своїх дій чи поведінки, неухважні до подій, що відбуваються навколо них. Вони схильні опиратися на власні сили, не шукаючи зовнішньої підтримки, віддають перевагу абстрактним ідеям і роздумам перед конкретними явищами. В інтровертів переважає досить рівний, проте знижений фон настрою. Їх турбують власні проблеми та переживання. Зазвичай інтроверти замкнуті, стримані, не бажають розповідати про себе, мало цікавляться чужими проблемами. Віддають перевагу тому, щоб отримувати інформацію з книг, а не від інших людей. Схильні до наукової діяльності теоретичного характеру. У навчанні вони більш успішні, ніж екстраверти. Виявляють схильність планувати власне майбутнє, завжди ретельно зважують свої вчинки, не покладаються на перші спонукання чи захоплення, звикли

⁶⁰ П'ятифакторний особистісний опитувальник. URL: <https://vseosvita.ua/library/patifaktornij-osobistisnij-opituvalnik-24825.html>

контролювати прояв своїх почуттів і емоцій, рідко виявляють нестриманість чи збудженість. Інтровертам легше витримати одноманітність у діяльності, їм ліпше працювати у спокійній атмосфері й у першу половину дня. Більш чутливі до покарань, ніж до заохочення.

Другий фактор – «Прихильність – відокремленість»

Високі значення за цим фактором свідчать про позитивне ставлення людини до інших людей. Такі особи відчувають потребу бути постійно поряд з іншими людьми. Зазвичай це добрі, чуйні люди, здатні добре розуміти інших людей, почуваються відповідальними за їх благополуччя, терпимо ставляться до чужих недоліків. Прихильні до інших людей здатні проявити співчуття та співпереживати, підтримувати колективні заходи, вважаючи себе відповідальними за спільну справу, відповідальні та добросовісні у виконанні взятих на себе зобов'язань і доручень. Спілкуючись з іншими людьми, прихильні люди намагаються уникати розбіжностей, не люблять конкурувати, віддають перевагу співробітництву з іншими людьми, не схильні до суперництва. У колективі таких людей зазвичай поважають.

Низькі оцінки, отримані за цим фактором, свідчать те, що людина прагне бути незалежною від інших і самотійності. Такі люди з іншими тримаються на віддалі, навіть спілкуючись з іншими, займають відмежовану власну позицію. Уникають громадських доручень, досить недбало ставляться до своїх обов'язків і виконання даних обіцянок. Вони досить холодно та незворушно ставляться до інших людей, можуть насправді не розуміти тих, з ким спілкуються. Вони занурені у вирішення власних проблем, їм мало цікавлять проблеми оточуючих. Свої інтереси вони ставлять на перше місце, завжди готові відстоювати їх, навіть у випадку конкуренції. Зазвичай прагнуть досконалості (перфекціоністи). Щоб досягнути своїх цілей, здатні використовувати усі доступні для них засоби, зневажаючи при цьому інтереси інших людей. Якщо така людина стає керівником – це відбувається не демократичним шляхом.

Третій фактор «Самоконтроль – імпульсивність»

Високий показник за цим фактором означає здатність до високого рівня самоконтролю / вольової регуляції у поведінці. Такій людині властиві риси: добросовісності, відповідальності, точності й акуратності, обов'язковості у справах і виконанні завдань. Вони люблять комфорт і порядок, у діяльності проявляють наполегливість, завдяки чому здатні досягти високих результатів. Для них велике значення мають власні моральні принципи, вони також намагаються не порушувати прийнятих у групі та соціумі норм поведінки, причому навіть у тому випадку, коли ці правила вважаються лише формальністю. Проявляють високу усвідомленість та добросовісність, що поєднуються з хорошою здатністю до самоконтролю, з прагненням утвердити загальнолюдські цінності, навіть на шкоду собі. Такі люди практично не почуваяться настільки розкутими, щоб дозволити собі виявити свої почуття.

За низьких оцінок за цим фактором, що свідчить про низький рівень самоконтролю своєї поведінки, людина не схильна проявляти у власному житті вольові якості, намагаючись жити, не ускладнюючи своє існування, шукає легкого життя, без напруження. Для такого типу особистості властива природність поведінки, відчуття безпечності, прояви необдуманих вчинків. Така людина може недобросовісно поставитися до виконання професійних завдань, не проявляє наполегливість, намагаючись досягти своєї мети. Вона не докладає потрібних зусиль, щоб відповідати вимогам, прийнятим у соціумі, чи дотримуватися культурних норм поведінки; може виявити зневагу та презирство до моральних цінностей особистості. Людина, яка володіє такою рисою, може бути схильною до здійснення асоціальних вчинків. Прагнучи досягнути власної вигоди, вони можуть обманювати та проявляти нечесність. Такі люди, зазвичай, живуть лише одним днем, не думаючи про майбутнє та не плануючи його.

Четвертий фактор «Емоційна стійкість – емоційна нестійкість»

Низький показник за цим фактором свідчить про самодостатність людини, її впевненість у своїх силах, її емоційну зрілість; вона впевнено дивиться на факти, спокійна та постійна у вияві своєї прихильності, не схильна

до випадкових і значних коливань настрою. Життя така людина бачить реалістично, ставиться до нього серйозно, цілком усвідомлюючи вимоги реальності, не приховує від себе власних недоліків; їх не засмучують дрібниці, вони добре адаптовані до життя. Емоційно стабільні люди здатні зберігати спокій і холонокровність навіть за дуже несприятливих обставин. Їм частіше властивий хороший настрій, ніж поганий.

Високі показники за цим фактором визначають тих людей, які нездатні контролювати прояв своїх емоцій чи імпульсивних потягів. У поведінці це проявляється як відсутність чи брак у таких людей почуття відповідальності, капризування, ухиляння від сприйняття реальності. Такі люди можуть почуватися безпомічними, будучи нездатними подолати життєві труднощі. Їх поведінка значною мірою залежна від ситуації, вони тривожаться з приводу можливих неприємностей, у випадку невдачі – стають депресивними, відчувають відчай. Вони набагато гірше працюють у ситуації стресу, оскільки відчувають сильне психологічне напруження. Такі люди мають зазвичай занижену самооцінку, вони часто та легко ображаються, у тому числі й у невдачах.

П'ятий фактор «Експресивність – практичність»

Людині, яка отримала **високі бали за цим фактором**, властиво легко ставитися до життя. Вона здається іншим безтурботною, безвідповідальною, тому їй важко зрозуміти інших, хто змушений розраховувати кожен свій крок, хто спрямований на створення матеріально благополучного життя. Життя така людина сприймає як гру, здійснюючи вчинки, які іншим видаються легковажними. Людина з високими балами за цим фактором цікавиться різними сторонами й аспектами життя. Вчиться легко, проте недостатньо серйозно ставиться до постійної наукової діяльності, внаслідок чого успіхів у науці досягає рідко. Може не відрізняти придумане від реального життя. Схильна більше довіряти власній інтуїції та почуттям, ніж розуму, уникає рутинної роботи, не схильна звертати увагу на повсякденне життя. Така людина експресивна, емоційна, має розвинений художній і естетичний смак.

Навпаки, людина з домінуючою рисою практичності (**низькі показники за цим фактором**) – це реаліст, добре адаптований до реального повсякденного життя. Тверезо та реалістично ставиться до життя, схильний вірити у матеріальні цінності значно більше, ніж в абстрактні ідеї. Така людина може бути часто стурбована власними матеріальними проблемами, тому наполегливо працює, намагаючись втілити у життя свої плани. Вона негнучка психологічно та неартистична, іноді – позбавлена повністю почуття гумору в повсякденному житті, проте проявляє схильність бути постійною у своїх інтересах, поглядах, звичках. Тому така людина не любить різких змін у власному житті, віддаючи перевагу постійності, а також надійності в усьому, що її оточує. Вона несентиментальна, тому їй важко позбавити рівноваги чи вплинути, змінивши її вибір. Різноманітні життєві події така людина оцінює з погляду логіки, намагаючись знайти їх раціональні пояснення та виявити практичну вигоду з них⁶¹.

Опитувальник Майєрс-Бріггс (Myers-Briggs Type Indicator, MBTI)⁶²

Опитувальник *Майєрс-Бріггс (MBTI)* був розроблений у середині минулого століття в США *Катаріною Кук Бріггс* (матір'ю) та *Ізабель Майєрс Бріггс* (дочкою) на основі ідей *К.-Г. Юнга*, зокрема, представлених ним у роботі «*Психологічні типи*» (*Psychological Types*, 1921).

К. Юнг виділив різні психологічні особистісні типи, відповідно до того, як вони сприймають, оцінюють і обробляють інформацію. Він запропонував три взаємно протилежні пари опозицій, описуючи, як людина може сприймати та обробляти отриману інформацію (екстраверсія (*Extraversion*) – інтроверсія (*Introversion*); сенсорика / відчуття (*Sensing*) – інтуїція (*Intuition*); мислення (*Thinking*) – почуття (*Feeling*)). *І. Майєрс* та *К. Бріггс* додали до цих вимірів власний: сприйняття (*Perceiving*) – оцінка (*Judging*).

⁶¹ П'ятифакторний особистісний опитувальник. URL: <https://vseosvita.ua/library/patifaktornij-osobistisnij-opituvalnik-24825.html>; How the Myers-Briggs Type Indicator Works. URL: <https://www.verywellmind.com/the-myers-briggs-type-indicator-2795583>.

⁶² Методика оцінки темпераменту – опитувальник Кейрсі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_keirsey/

Опитувальник *Myers-Briggs Type Indicator, MBTI*, заснований, по-перше, на визначенні двох протилежних способів поповнення запасів життєвої енергії людини (це шкала інтровертованість – екстравертованість ($I - E$)); двох різних способів збору й отримання інформації (відповідає шкалі сенсорика – інтуїція ($S - N$)); двох протилежних способів прийняття рішення (шкала мислення – почуття ($T - F$)); двох різних способів організації взаємодії людини зі світом (шкала рішення / оцінка – сприйняття ($J - P$)).

Отже, існують чотири шкали методики, на кожній з яких кожна людина займає певне місце, обираючи один з протилежних показників шкали. Тоді як комбінація виборів людини складає один з 16-ти типів поведінки, а також індивідуальний профіль людини.

Основні положення типології MBTI:

- за допомогою цієї методики можна визначити індивідуальні відмінності між людьми щодо сприйняття інформації й особливостей прийняття ними рішень;

- опитувальник дозволяє визначити цікаві та важливі стереотипи поведінки людини, знаючи які можна ліпше розуміти людей та їх взаємодію;

- шкали методики не є незалежними, між ними можуть існувати певні динамічні стосунки;

- теорія розглядає розвиток особистості як динамічний процес, що триває протягом усього життя людини;

- немає «хороших» чи «поганих» типів особистості – кожен має слабкості та достоїнства;

- методика виділяє *чотири процеси* (S – відчуття, N – інтуїцію, T – мислення, F – почуття) та *чотири установки* (E – екстраверсія, I – інтроверсія, J – оцінка, P – сприймання), що поєднуються у *чотири протилежні пари* $S-N$, $T-F$, $E-I$, $J-P$;

- кожна людина використовує усі установки та процеси, проте віддає перевагу одному з протилежних полюсів у кожній парі;

- шкали цієї методики стосуються базових психічних функцій – того, як людина сприймає, оцінює, інтерпретує інформацію, які, у свою чергу, проявляються у будь-якій формі поведінки, тому сфера практичного

застосування методики досить широка.

– MBTI часто використовується під час консультування людини щодо кар'єри та професійної орієнтації та у сімейному консультуванні.

Типологічний опитувальник MBTI Майєрс-Бріггс⁶³

Інструкція: «На ці питання відсутні «правильні» чи «неправильні» відповіді. Ваші відповіді допоможуть Вам зрозуміти те, як Ви зазвичай сприймаєте речі та до чого вдаєтеся, приймаючи рішення. Завдяки цьому Ви зможете побачити свої сильні та слабкі сторони, усвідомити, яка робота Вам підходить більше, від якої Ви отримуєте задоволення. Також Ви побачите, як різні люди можуть ефективно взаємодіяти один з одним».

Уважно прочитайте кожне запитання методики, та оберіть Вашу відповідь, обвівши її колом на бланку методики. Не варто довго замислюватися над питаннями, ліпше дати першу відповідь, про яку Ви подумали.

Методика містить питання двох типів. У першому з них потрібно вибрати з двох варіантів відповіді той, який відповідає звичним почуттям / відчуттям чи діям людини. У другому – завдання визначити, яке слово із запропонованої пари слів Вам більше підходить за своїм значенням / подобається».

Текст методики⁶⁴

1. Зазвичай Ви:
 - а) любите спілкуватися;
 - б) досить спокійні та стримані.

⁶³ Методика оцінки темпераменту – опитувальник Кейпсі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_keirseyl/; How the Myers-Briggs Type Indicator Works. URL: <https://www.verywellmind.com/the-myers-briggs-type-indicator-2795583>.

⁶⁴ Методика оцінки темпераменту – опитувальник Кейпсі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_keirseyl/

2. Якщо б Ви були вчителем, який курс хотіли б викладати?
 - а) заснований на викладенні фактів;
 - б) який включає викладення теорій.
3. Ви частіше дозволяєте:
 - а) своєму серцю керувати розумом;
 - б) своєму розуму керувати серцем.
4. Коли Ви хочете кудись поїхати / піти на цілий день, Ви:
 - а) плануєте, що саме та коли будете робити;
 - б) ідете без будь-якого плану.
5. Перебуваючи в компанії, зазвичай Ви:
 - а) приєднуєтеся до спільної розмови;
 - б) віддаєте перевагу спілкуванню сам-на сам.
6. Ви ліпше / легше ладнаєте з людьми:
 - а) які мають розвинену уяву;
 - б) реалістичними.
7. Які слова Вам здаються більшим схваленням?
 - а) душевна людина;
 - б) людина, яка послідовно розмірковує.
8. Ви віддаєте перевагу тому, щоб:
 - а) завчасно домовлятися про зустрічі, походи, вечірки тощо;
 - б) мати можливість в останню мить вирішити, як розважатися.
9. У великій компанії Ви частіше:
 - а) представляєте людей одне одному;
 - б) Вас знайомлять з іншими.
10. Швидше, Вас можна назвати:
 - а) практичною людиною;
 - б) вигадником.
11. Зазвичай Ви:
 - а) цінуєте емоції більше, ніж логіку;
 - б) цінуєте логіку більше, ніж почуття.
12. Частіше ви досягаєте успіху:
 - а) діючи у непередбачуваній ситуації, коли необхідно прийняти рішення;
 - б) виконуючи ретельно розроблений план.

13. Вам більше подобається:
 - а) мати кілька близьких і вірних друзів;
 - б) бути пов'язаним дружніми стосунками з різними людьми.
14. Вам більше подобаються люди, які
 - а) не привертають до себе увагу, слідуючи загальноприйнятим нормам;
 - б) настільки оригінальні, що їм байдуже, чи звертають на них увагу.
15. Ви вважаєте, що найбільший недолік – це бути:
 - а) байдужим;
 - б) нерозсудливим.
16. Слідування якому-небудь розкладу:
 - а) Вас приваблює;
 - б) зв'язує / сковує Вас.
17. Серед друзів Ви:
 - а) пізніше за решту дізнаєтеся про події у їхньому житті;
 - б) зазвичай маєте багато новин про них.
18. Вам би хотілося серед своїх друзів мати людину, яка:
 - а) завжди має безліч нових ідей;
 - б) тверезо та реалістично сприймає світ.
19. Вам би хотілося працювати, маючи керівником людину, яка:
 - а) завжди добра;
 - б) завжди справедлива.
20. Думка про те, щоб скласти список справ на вихідні:
 - а) приваблива для Вас;
 - б) Вас гнітить.
21. Зазвичай Ви:
 - а) можете легко тривалий час спілкуватися з будь-якою людиною;
 - б) можете знайти тему для бесіди лише з окремими людьми та лише в певних ситуаціях.
22. Якщо Ви читаєте, відчуваючи від цього задоволення, Вам подобається:
 - а) незвичайна, оригінальна манера автора;
 - б) коли письменник чітко виражає свої думки.
23. Що з переліченого, на Вашу думку, більший недолік:
 - а) бути надто сердечним;

- б) бути недостатньо сердечним.
- 24. У своїй повсякденній роботі:
 - а) Вам більше подобаються критичні ситуації, коли Ви працюєте в умовах дефіциту часу;
 - б) ненавидите працювати у жорстких часових межах;
 - в) зазвичай так плануєте свою роботу, що часу було вдосталь.
- 25. Люди здатні виявити сферу ваших інтересів:
 - а) одразу після знайомства з Вами;
 - б) тільки пізнавши Вас ближче.
- 26. Виконуючи ту саму роботу, що й інші люди, Вам подобається:
 - а) робити її традиційним, звичним способом;
 - б) винаходити власний спосіб її виконання.
- 27. Вас більше хвилюють:
 - а) почуття людей;
 - б) права людей.
- 28. Коли вам необхідно виконати певну роботу, зазвичай Ви:
 - а) ретельно все організуєте перед початком роботи;
 - б) намагаєтеся все в'яснити вже у процесі роботи.
- 29. Ви зазвичай:
 - а) схильні вільно виражати свої почуття;
 - б) тримаєте власні почуття при собі.
- 30. Вам подобається:
 - а) бути оригінальним;
 - б) слідувати загальноприйнятим нормам.
- 31. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам подобається більше:
 - а) лагідний;
 - б) наполегливий.
- 32. Коли Вам потрібно дещо зробити у певний час, Ви вважаєте, що:
 - а) краще планувати завчасно;
 - б) дещо неприємно бути зв'язаним такими планами.
- 33. Можна сказати, що Ви:
 - а) більше захоплені, ніж інші люди;
 - б) менш захоплені, ніж більшість людей.

34. Вищою похвалою для людини буде визнання:
а) її здатності передбачати;
б) її тверезого / холодного розуму.
35. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам подобається більше:
а) думки;
б) почуття.
36. Зазвичай:
а) Ви робите все в останню мить;
б) для Вас відкладати все на потім – надто велике нервування.
37. На вечірках Вам:
а) іноді стає сумно;
б) завжди весело.
38. На Вашу думку, більш важливо:
а) помічати різні можливості у якій-небудь ситуації;
б) сприймати факти, як є.
39. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
а) переконливий ;
б) зворушливий.
40. Чи вважаєте Ви, що наявність стабільного повсякденного розпорядку:
а) це дуже зручно для виконання багатьох справ;
б) важко, навіть коли це необхідно.
41. Коли щось стає модним, Ви зазвичай:
а) одним з перших пробуєте це;
б) Вас це мало цікавить.
42. Ви швидше:
а) дотримуєтеся загальноприйнятих методів у роботі;
б) виявляєте, що ще невирішене та беретеся за невирішені проблеми.
43. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
а) аналізувати;
б) співпереживати.
44. Коли Ви думаєте про те, що потрібно зробити якусь не надто важливу справу, чи купити якусь дрібницю, Ви:
а) часто забуваєте про це та згадуєте запізно;

- б) фіксуєте це на папері, щоб не забути;
 - в) завжди робите це без додаткових нагадувань.
45. Зрозуміти, яка Ви людина:
- а) досить легко;
 - б) досить важко;
46. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) факти;
 - б) ідеї.
47. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) справедливість;
 - б) співчуття.
48. Ви важче пристосовуєтеся до:
- а) одноманітності;
 - б) постійних змін.
49. В утрудненій ситуації спілкування Ви зазвичай:
- а) змінюєте тему розмови;
 - б) перетворюєте ситуацію на жарт;
 - в) через кілька днів задумуєтеся, що Вам потрібно було сказати.
50. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) твердження;
 - б) ідея.
51. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) співчуття;
 - б) обачливість.
52. Коли Ви починаєте справу, яка орієнтовно займе у Вас тиждень, Ви:
- а) складаєте спочатку список того, що будете робити й у якому порядку;
 - б) одразу беретесь за роботу.
53. На Вашу думку, Ваші близькі знають Ваші думки;
- а) досить добре;
 - б) лише тоді, коли Ви самі повідомляєте про них.
54. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) теорія;
 - б) факт.

55. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
а) вигода;
б) благодіяння.
56. Виконуючи якусь роботу, Ви зазвичай:
а) плануєте роботу в такий спосіб, щоб завершити її, маючи резерв часу;
б) в останній момент працюєте з найвищою продуктивністю.
57. Перебуваючи на вечірці Ви любите:
а) брати активну участь у розвитку подій;
б) надаєте іншим можливість розважатися, як їм до вподоби.
58. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
а) буквальний;
б) образний.
59. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
а) рішучий;
б) відданий.
60. Якщо вранці у вихідний Вас запитують, що Ви збираєтеся робити протягом дня, Ви:
а) зможете досить точно відповісти;
б) назвете вдвічі більше справ, ніж зможете зробити;
в) не любите загадувати завчасу.
61. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
а) енергійний;
б) спокійний.
62. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
а) образний;
б) прозаїчний.
63. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
а) непоступливий;
б) добросердечний.
64. Одноманітність повсякденних справ Вам здається:
а) спокійним;
б) втомливим.
65. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:

- а) стриманий;
 - б) говіркий.
66. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) виробляти;
 - б) створювати.
67. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) миротворець;
 - б) суддя.
68. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) запланований;
 - б) позаплановий.
69. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) спокійний;
 - б) пожвавлений.
70. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) розсудливий;
 - б) чарівний.
71. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) м'який;
 - б) твердий.
72. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) методичний;
 - б) спонтанний.
73. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) говорити;
 - б) писати.
74. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) виробництво;
 - б) планування.
75. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) прощати;
 - б) дозволяти.
76. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:

- а) систематичний;
 - б) випадковий.
77. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) комунікабельний;
 - б) замкнутий.
78. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) конкретний;
 - б) абстрактний.
79. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) хто;
 - б) що.
80. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) імпульс;
 - б) рішення.
81. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) вечірка;
 - б) театр.
82. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) споруджувати;
 - б) винаходити.
83. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) некритичний;
 - б) критичний.
84. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) пунктуальний;
 - б) вільний.
85. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) фундамент;
 - б) вершина.
86. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) обережний;
 - б) довірливий.
87. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:

- а) перемінливий;
 - б) незмінний.
88. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) теорія;
 - б) практика.
89. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) погоджуватися;
 - б) дискутувати.
90. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) дисциплінований;
 - б) безпечний.
91. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) знак;
 - б) символ.
92. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) стрімкий;
 - б) ретельний.
93. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) приймати;
 - б) змінювати.
94. Яке слово (його зміст) з пари: А чи Б Вам більше до душі:
- а) відомий;
 - б) невідомий⁶⁵.

⁶⁵ How the Myers-Briggs Type Indicator Works. URL: <https://www.verywellmind.com/the-myers-briggs-type-indicator-2795583> .

Бланк для відповідей за типологічним опитувальником MBTI⁶⁶

E – I				S – N				T – F				J – P			
№		E	I	№		S	N	№		T	F	№		J	P
1	a б			2	a б			3	a б			4	a б		
5	a б			6	a б			7	a б			8	a б		
9	a б			10	a б			11	a б			12	a б		
13	a б			14	a б			15	a б			16	a б		
17	a б			18	a б			19	a б			20	a б		
21	a б			22	a б			23	a б			24	a б		
25	a б			26	a б			27	a б			28	a б		
29	a б			30	a б			31	a б			32	a б		
33	a б			34	a б			35	a б			36	a б		
37	a б			38	a б			39	a б			40	a б		
41	a б			42	a б			43	a б			44	a б		
45	a б			46	a б			47	a б			48	a б		
49	a б			50	a б			51	a б			52	a б		
53	a б			54	a б			55	a б			56	a б		
57	a б			58	a б			59	a б			60	a б		

⁶⁶ Методика оцінки темпераменту – опитувальник Кейрсі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_keirsey/

E-I				S-N				T-F				J-P			
№		E	I	№		S	N	№		T	F	№		J	P
61	a б			62	a б			63	a б			64	a б		
65	a б			66	a б			67	a б			68	a б		
69	a б			70	a б			71	a б			72	a б		
73	a б			74	a б			75	a б			76	a б		
77	a б			78	a б			79	a б			80	a б		
81	a б			82	a б			83	a б			84	a б		
				85	a б			86	a б			87	a б		
				88	a б			89	a б			90	a б		
				91	a б							92	a б		
				93	a б										
				94	a б										
Разом:				Разом:				Разом:				Разом:			
Перевага				Перевага				Перевага				Перевага			

Тип (формула типу):**Ключ до методики MBTI⁶⁷**

E – I				S – N				T – F				J – P			
№		E	I	№		S	N	№		T	F	№		J	P
1	a б	2 -	- 2	2	a б	2 -	- 2	3	a б	- 1(2)	2(1) -	4	a б	2 -	- 2
5	a б	1 -	- 2	6	a б	- 1	2 -	7	a б	- 2(2)	1(1) -	8	a б	2 -	- 1
9	a б	2 -	- 2	10	a б	2 -	- 2	11	a б	- 2	2 -	12	a б	- 1	1 -
13	a б	- 2	1 -	14	a б	1 -	- 2	15	a б	- -	2 -	16	a б	2 -	- 2
17	a б	- 2	1 -	18	a б	- 2	1 -	19	a б	- -	2(1) -	20	a б в	1 -	- 1
21	a б	2 -	- 2	22	a б	- 1	- -	23	a б	1 -	- -	24	a б в	- 1	1 -
25	a б	1 -	- 1	26	a б	1 -	- 1	27	a б	- 2(1)	- -	28	a б	1 -	- 2
29	a б	1 -	- -	30	a б	1 -	- -	31	a б	- 2	1 -	32	a б	1 -	- 1
33	a б	1 -	- 1	34	a б	- 1	2 -	35	a б	2(2) -	- 1(2)	36	a б	- 1	1 -
37	a б	- 2	1 -	38	a б	- 1	- -	39	a б	2 -	- 1(2)	40	a б	- -	1 2
41	a б	- -	- 2	42	a б	2 -	- -	43	a б	1(2) -	- 2	44	a б в	- 1	1 -
45	a б	1 -	- 2	46	a б	2 -	- 1	47	a б	1 -	- 2	48	a б	- 1	1 -

⁶⁷ Методика оцінки темпераменту – опитувальник Кейрсі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_keirsey/; How the Myers-Briggs Type Indicator Works. URL: <https://www.verywellmind.com/the-myers-briggs-type-indicator-2795583>

E-I				S-N				T-F				J-P			
№		E	I	№		S	N	№		T	F	№		J	P
49	a б в	- 1 -	- - 2	50	a б	2 -	- 1	51	a б	- 2	1 -	52	a б	2 -	- 1
53	a б	1 -	- 1	54	a б	- 1	2 -	55	a б	1 -	- 1	56	a б	- -	1 -
57	a б	1 -	- 2	58	a б	1 -	- 1	59	a б	1 -	- 2(1)	60	a б в	- - -	- 1 1
61	a б	1 -	- 2	62	a б	- 2	- -	63	a б	2 -	- -	64	a б	1 -	- -
65	a б	- 2	1 -	66	a б	2 -	- -	67	a б	- 2	- -	68	a б	2 -	- 2
69	a б	- 1	1 -	70	a б	2 -	- -	71	a б	- 2	- -	72	a б	2 -	- 2
73	a б	- -	1 -	74	a б	1 -	- 1	75	a б	- 2	- -	76	a б	2 -	- 2
77	a б	1 -	- 1	78	a б	1 -	- 2	79	a б	- 1	- -	80	a б	- 1	2 -
81	a б	1 -	- -	82	a б	2 -	- 1	83	a б	- 1	1 -	84	a б	1 -	- 1
				85	a б	- -	2 -	86	a б	2 -	- -	87	a б	- 1	- -
				88	a б	- -	2 -	89	a б	- -	1 -	90	a б	2 -	- 1
				91	a б	1 -	- -					92	a б	- -	1 -
				93	a б	1 -	- -								
				94	a б	1 -	- 1								
Разом:				Разом:				Разом:				Разом:			
перевага				перевага				перевага				перевага			

Шкали методики⁶⁸

Згідно з *К. Юнгом*, кожна людина досить рано виявляє свої схильності. Та що більше вона їх усвідомлює, або ж несвідомо розвиває в собі, тим більше вона буде схильна їм довіряти й опиратися на них. Проте не виключено, що час від часу можуть проявлятися і ті якості, які певній людині невластиві.

Відповідно до теорії *К. Юнга*, найбільш важливі психічні функції – збір інформації про світ і прийняття рішення, заснованого на отриманій інформації.

Шкала S – N: збір інформації, S – сенсорний тип, N – інтуїтивний тип

Згідно з *К. Юнгом*, існує два різні способи сприйняття інформації: шлях відчуттів / через відчуття *S – sensation* і шлях інтуїції / завдяки інтуїції – *N – intuition*.

S (шлях відчуттів)

Прагнення людини максимально повно використати дані своїх органів відчуттів, щоб зрозуміти, що насправді відбувається навколо й у світі загалом, зокрема, для точної оцінки ситуації. Людина буквально поглинена реальним світом навколо себе, так що ті речі чи ідеї, які неможливо відчувати, до прикладу, на дотик, не привертають її увагу. У першу чергу її цікавить практичний досвід і все, що відбувається «тут» і «зараз».

N (шлях інтуїції)

Тут сприйняття навколишнього світу не відбувається безпосередньо, а стається шляхом усвідомлюваних чи несвідомих асоціацій і уявлень. Прагнення вийти за межі безпосередньо даного та відомого – зрозуміти значення, смисли, зв'язки та взаємовідношення, використовуючи з цією метою свою інтуїцію. Перевага віддається загальній схемі та цілісному погляду на речі та явища.

Відмінності між *S* і *N* ключові, оскільки від того, у який спосіб людина збирає інформацію, основа її подальших відносин з іншими людьми.

⁶⁸ Методика оцінки темпераменту – опитувальник Кейрсі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_keirsey/: How the Myers-Briggs Type Indicator Works. URL: <https://www.verywellmind.com/the-myers-briggs-type-indicator-2795583>

Характеристика типів (за ключовими словами)

Сенсорний (S)	Інтуїтивний (N)
Послідовний	Випадковість
Цікавиться теперішнім	Інтерес до майбутнього
Реалістичний	Абстрактність
Завзятість	Натхнення
Дійсний	Теоретичний
Приземлений	Ширяючий у хмарах
Факти	Фантазії
Практичний	Оригінальний
Конкретний	Загальний

Поведінкові прояви

Любить «збирати» точні факти та відомості	Легко втомлюється від великої кількості фактичної інформації
Прагне працювати з тим, що «дано» тут і тепер, реальне, відчутне й актуальне	Концентрується на тому, як можна все поліпшити
Любить застосовувати практично те, чому тільки-но навчився	Всюди шукає нові можливості та способи виконання справ. Любить навчатися новим навичкам
Наполегливо працює, навіть усвідомлюючи, що результат буде нескоро	Працює, то періодично заряджаючись ентузіазмом, то простоюючи
Робить висновок поступово, крок за кроком	Може дещо спотворювати факти на свою користь
Добре помічає та запам'ятовує деталі	Не любить витратити час на деталі
Нечасто відчуває натхнення та не дуже довіряє його результатам	Цінує уяву та натхнення. Слідує за своїми ідеями та здогадами
Без нього не обійдешся, коли у роботі потрібна точність	Може робити поспішні висновки. Не любить робити одне і те саме
Може переспростувати задачу	Може задачу переускладнити
Приймає реальність і працює з нею	Запитує, чому справи йдуть так, а не інакше
Любить традиційні способи виконання завдань	

Шкала Т – F: прийняття рішень

Т – мислительний / розумовий тип, F – почуттєвий тип

К. Юнг у своїй концепції передбачає наявність двох шляхів прийняття будь-якого рішення до формування судження щодо отриманої інформації: на основі логіки, об'єктивного, раціонального, неупередженого мислення – *T (thinking)*, а також на основі суб'єктивної системи цінностей, особистих пристрастей і почуттів – *F (feeling)*.

Т (орієнтація на мислення)

Мислення передбачає логічні наслідки певного напрямку розвитку подій. Оцінка засновується на об'єктивному аналізі ситуації, причин і наслідків, фактів, зокрема, малоприємних; для судження про те, що правильно, що – ні, визначаються об'єктивні критерії. Приймаючи рішення, людина намагається слідувати логіці, бути неупередженою, аналізує ситуацію, керуючись при цьому об'єктивними цінностями. Вона прагне, щоб її рішення не видавалося залежним від неї особисто, віддає перевагу певній послідовності дій. Люди цього типу прагнуть справедливості та ясності, інші про них говорять, що вони вірні своїм принципам і переконанням.

F (орієнтація на почуття та емоції)

Такі люди, працюючи з інформацією, засновуються на її особистісному значенні та смислі для себе й інших. Вирішуючи, орієнтуються на людські цінності, а не на абстрактну логічність, враховують, як це рішення діятиме на людей. Люблять мати справу з людьми, переймаються їхніми проблемами. Головне значення для них мають суб'єктивні цінності. Таких людей найліпше характеризують такі слова, як гармонія, співчуття, співпереживання. Приймаючи рішення, ставлять себе на місце іншої людини.

Характеристика типів (ключові слова)

Мислительний	Почуттєвий
Об'єктивний	Суб'єктивний
Вірний своїм переконанням	Милосердний

Мислительний	Почуттєвий
Закони	Обставини
Наполегливість	Переконаність
Точний	Людяний
Ясність	Гармонія
Критика	Розуміння
Політика	Спільні цінності
Неупереджений	Співчутливий
Поведінкові прояви:	
Добре відновлює логічну послідовність подій	Любить гармонію у стосунках, докладає зусилля для її досягнення
Талановитий в аналізі проблеми чи ситуації. Реагує швидше на ідеї інших людей, ніж на їх переживання	Добре передбачає те, як зміна ситуації вплине на поведінку людей
Потребує справедливого ставлення	Потребує, щоб його час від часу хвалили
Може бути жорстким і наполегливим. Може образити людину, не усвідомлюючи цього	Зазвичай із симпатією ставиться до людей
Здатний карати чи звільняти людей, якщо це необхідно	Для нього проблема казати іншій людині неприємні речі
Віддає перевагу тому, щоб мати справу з неживими об'єктами	Любить робити приємне
Не включає себе у картину ситуації, прагне аналізувати її «зі сторони»	За роботою чи ідеєю у першу чергу бачить людину та цікавиться нею
Критичний, любить шукати та добре знаходити помилки, невідповідності у чому-небудь	Вирішуючи, у першу чергу запитує себе, наскільки це для неї важливо, «що це для неї значить»
Недооцінює вплив «людського фактора», спочатку обговорює «технологію», і лише потім згадує (якщо взагалі робить це) про мотиви, цінності, стосунки залучених до ситуації людей	Легко спілкується з людьми на особистому рівні; їй важко відволіктися чи відсторонитися. У спілкуванні проявляє симпатію, такт, розуміння

Шкала Е – І: джерела енергії

Е – екстравертований тип; І – інтровертований тип

К. Юнг запропонував розрізняти дві основні установки людини: на зовнішній світ з предметами, що оточують людину, – *Е (extraversion)* та на внутрішній світ власних думок, мрій, переживань, уявлень – *І (introversion)*. У представників цих установок різні джерела отримання життєвої енергії, і ніхто з них не може тривалий час перебувати поза звичними обставинами.

Е (екстраверсія)

Сфокусовані на зовнішньому світі людей та навколишньому середовищі. «Заряджаються» енергією у процесі спілкування, від зовнішніх подій, отримуючи від них власну енергію; насолоджуються частими соціальними контактами, здобувають енергію, проводячи час та спілкуючись з іншими людьми. Для того, щоб зрозуміти, їм потрібно безпосередньо взаємодіяти з об'єктом свого розуміння, і тому вони люблять діяти.

І (інтроверсія)

Фокусується на власному внутрішньому світі. «Заряджається» енергією на самоті, витрачаючи її на події та глибокі думки й переживання, що відбуваються всередині себе. Прагнуть спочатку щось зрозуміти, і лише потім взаємодіяти з ним. Насолоджуються глибокими та суб'єктивно значущими контактами, отримують енергію, проводячи час наодинці.

Характеристики типів за ключовими словами

Екстравертований	Інтровертований
Соціальність	Відчуття території
Взаємодія	Зосередженість
Зовнішній образ	Внутрішні властивості
Широта	Глибина
Широке коло знайомих	Вузьке коло знайомих
Витрачання енергії	Економія енергії

Екстравертований	Інтровертований
Зовнішні умови	Внутрішні відчуття
Комунікабельний	Задумливий
Спочатку говорити, потім – думати	Спочатку думати, потім – говорити
Поведінкові характеристики	
Спілкуючись з людьми, поступово стає більш активним, не втомлюється «заряджатися» від них. Віддає перевагу розмовному мовленню	Спілкуючись з людьми, витрачають власну енергію й або поступово «видихається», або час від час випадає з взаємодії для «підзарядки»
Спочатку робить, потім – думає	Спочатку думає, потім – робить, а іноді не робить
Любить пробувати все робити сам	Подобається, коли є можливість спокійно поміркувати
Любить різноманітність і дії	Любить звичну обстановку
Вміє гарно вітати людей	Увага перш за все зосереджена на власних переживаннях
Стає нетерплячим за тривання повільної роботи	Може тривалий час займатися однією справою без перерв
Любить, щоб біля його робочого місця були люди	Не відчуває проблеми, працюючи самотійно / самий
Любить учитися, спілкуючись з тим, хто це вміє, а також на власному досвіді	Віддає перевагу тому, щоб вчитися за книгами
Все проговорює вголос	Не виражає вголос нічого

Шкала J – P: спосіб взаємодії із зовнішнім світом

J – вирішуючий тип, P – сприймаючий тип

К. Бріггс вирішила додати ще одну пару опозицій: установка на оцінку інформації – J (*judgement*) і установка на сприйняття інформації – P (*perception*). Ця пара визначає, якою з двох функцій: збору інформації чи прийняття рішення / судження, – людина користується, спілкуючись із зовнішнім світом.

J (рішення, схильність (висловлювати) судження)

Чільне місце у ставленні до світу в таких людей займає функція прийняття рішень. Вони прагнуть жити за планом, структуровано, впорядковано, їм потрібно регулювати життя та контролювати його. Люблять визначеність, віддає перевагу тому, щоб прийняти рішення та виконати його. Зорієнтовані на результат. Люблять оцінювати та критикувати більше, ніж засвоювати нову інформацію, навіть (чи особливо) якщо вона може вплинути на зміну їх рішення.

Обстановка, яку вони створюють навколо себе, підвладна певному порядку, знаходиться під постійним контролем. Таким людям властиві рішучість, обачність, вміння приймати рішення без особливих хвилювань. Вони планують свою діяльність і діють відповідно до цього плану.

P (сприйняття, схильність до споглядальної позиції)

Головне місце стосовно світу займає функція збору інформації. Такі люди прагнуть жити гнучко та спонтанно, постійно збирають інформацію та завжди готові змінити свої погляди. Прагнуть розуміти життя, а не контролювати його. Віддають перевагу тому, щоб залишатися відкритими для отримання нового досвіду, довіряючи своїй здатності адаптуватися до змін і відчуваючи задоволення від змін. Зорієнтовані швидше на процес, ніж на результат.

Ситуація / обстановка, яку вони створюють навколо себе, дозволяє їм бути гнучкими, непередбачуваними, успішно пристосовуватися до обставин і бути сприйнятливими до найрізноманітніших змін. Вирішувати та строго слідувати прийнятим рішенням для таких людей важко; часто оточуючі не розуміють, якого погляду вони дотримуються. Людина, зорієнтована на сприйняття, обирає вичікувальну позицію стосовно більшості проблем: щодо роботи, яку варто робити, чи дня, який потрібно прожити.

Характеристика типів за ключовими словами

Той, хто вирішує	Той, хто сприймає
Рішучий	Вичікувальний
Остаточний	Попередній
Твердий	Піддатливий
Контроль	Пристосовуваність
Завершеність	Відкритий
Структура	Змінюваність
Точний	Експериментальний
Діючий за програмою	Непередбачуваність
Термін	Що таке «термін»?
Поведінкові характеристики:	
Організованість, нетерпіння безладу, метушні. Огида до неов'язковості	Необов'язковий і не прагне до порядку. Багато чого робить в останній момент
Легко оцінює / судить про те, що добре, а що – погано, та приймає рішення (іноді – надто швидко)	Важко вирішує, прагне зробити рішення неостаточними, часто приймає рішення в останню хвилину
Переживає сильний стрес у ситуації невизначеності та прагне якнайшвидше якимось її визначити	Відчуває сильний стрес від рутини та зовнішніх обмежень. Легко адаптується до змінюваної ситуації
Найліпше працює, коли може спланувати свою роботу та слідувати цьому плану	Відкладає рішення, постійно посиляючись на брак інформації
Не люблять відволікатися від справи на користь більш термінової	Може відкладати неприємну роботу
Відчуває задоволення, ухваливши думку з приводу речі, ситуації чи людини	Може почати забагато проєктів та відчуває труднощі з їх завершенням
Щоб почати працювати, для нього достатньо найнеобхіднішого	Схильний швидше почекати («що вийде»), ніж втрутитися та зробити по-своєму
Любить використовувати списки та переліки як керівництво до дії	Використовує списки як нагадування про те, що він має зробити... колись

Психологічні типи

		Сенсорні		Інтуїтивні			
		Мисли- тельний	Почуттєвий	Мисли- тельний	Почуттєвий		
інтроверти	Той, хто вирішує	ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ	Той, хто вирішує	інтроверти
	Той, хто сприймає	ISTP	ISFP	INFP	INTP	Той, хто сприймає	
екстраверти	Той, хто сприймає	ESTP	ESFP	ENFP	ENTP	Той, хто сприймає	екстраверти
	Той, хто вирішує	ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ	Той, хто вирішує	

Психологічний тип описується формулою з чотирьох букв, які позначають полюс, який переважає за кожною шкалою: екстраверсія чи інтроверсія (перша буква), сенсорика чи інтуїція (друга буква), мислення та почуття (третя буква), рішення чи сприйняття (четверта буква). Це схильності, що визначають поведінку людини у різних життєвих обставинах і ситуаціях.

Окрім того, у кожному типі визначаються домінантний та допоміжні процеси. Людина користується домінантним процесом у сфері власних основних інтересів: екстраверти – у взаємодії із зовнішнім світом, інтроверти – занурюючись у власний внутрішній світ. Для збалансованості ж типу розвивається допоміжний процес. У такий спосіб в екстраверта домінантний процес звернений на зовнішній світ, а допоміжний використовується стосовно до внутрішнього світу; в інтровертів домінантний процес зорієнтований усередину, тоді як допоміжний процес використовується для життя зовні. Допоміжний процес також забезпечує баланс між процесами сприйняття й оцінки інформації. Якщо домінантний процес – *перцептивний* (*S* чи *N*), то додатковий – *оціночний* (*T* чи *F*), і навпаки.

Визначення домінантного та допоміжного процесів

У екстравертів: остання буква формули типу (*J* або *P*) вказує на той процес, який переважно використовується людиною при взаємодії із зовнішнім світом (це домінантний процес). Якщо остання буква *J*, то в людини домінує процес оцінювання (*T* чи *F*), якщо

остання буква – *P*, то домінантний процес – перцептивний (*S* чи *N*).

У інтровертів: букви *J* і *P* вказують на додатковий, допоміжний процес. Якщо остання буква *J*, то домінантний процес буде перцептивним (*S* чи *N*), якщо остання буква – *P*, то домінантний процес – оціночний (*T* або *F*).

Короткий опис типів⁶⁹

ESFP

Екстравертований, сенсорний, почуттєвий, той, хто сприймає

Девіз: «Живемо лише раз!»

Домінуюча функція

екстравертна сенсорика, пов'язана з фактами та сприйняттям деталей

Допоміжна функція

= інтровертована чутливість – у міжособистісно зорієнтованих стосунках

Для такої людини досить надійним є лише те, що стосується принципу «тут» і «тепер». Живуть в основному заради теперішнього / поточного моменту. Більше починає, ніж завершує. Зосередженість на негайних результатах робить її нетерпимою для різних процедур, шаблонів, інших перешкод. Вона намагається використовувати кожну мить для того, щоб долучитися до корисної бесіди. Прагне до гармонії людських взаємостосунків.

ISFP

Інтровертований, сенсорний, почуттєвий, той, хто сприймає

Девіз: «Все бачить, ні у що не втручається»

Домінуюча функція

інтровертована чутливість = міжособистісно зорієнтовані рішення та структура

⁶⁹ Методика оцінки темпераменту – опитувальник Кейпсі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_keirsey/; How the Myers-Briggs Type Indicator Works. URL: <https://www.verywellmind.com/the-myers-briggs-type-indicator-2795583>

Допоміжна функція екстравертна сенсорика, пов'язана з фактами та практикою

Ніжні та турботливі, відкриті та рухливі, задумливі та стримані, практичні та приземлені. Це люди, які не хочуть керувати та впливати на інших, які не прагнуть переробити світ і навіть остаточно зрозуміти його, а приймають таким, яким він є.

ESTP

Екстравертований, сенсорний, мислительний, той, хто сприймає

Девіз: «Реалісти до самих кісток»

Домінуюча функція екстравертна сенсорність, пов'язана з фактами та сприйняттям деталей

Допоміжна функція інтровертний раціоналізм

Їх увага спрямована на людей і світ об'єктів. Збір інформації відбувається за допомогою п'яти органів відчуттів. У подальшому інформація оцінюється й аналізується об'єктивно, але при цьому вони залишаються рухливими та доступними для нових альтернатив. Здатні відповісти швидко, точно, практично цінно, об'єктивно та зрозуміло у будь-якій ситуації.

ISTP

Інтровертований, сенсорний, мислительний, той, хто сприймає

«Легкі на підйом».

Девіз: Стосовно оточуючих дотримуються принципу: «Не заважай мені»

Домінуюча функція – інтровертний раціоналізм – об'єктивні рішення

Допоміжна функція екстравертна сенсорність, пов'язана зі сприйняттям фактів і деталей

Вони зосереджені на собі, схильні до об'єктивності у прийнятті рішень, більше зорієнтовані на очікування, аналізі ситуації, ніж на те, щоб одразу

запропонувати своє рішення та кинулися в бій. Їх погляд на світ дуже конкретний, але, поєднуючись з властивою їм відкритістю, це здатне привести до більше непередбачуваних вчинків, ніж цього можна було очікувати.

ESFJ

Екстравертований, сенсорний, почуттєвий, той, хто вирішує

Девіз: «Володар світу»

Домінуюча функція екстравертна чуттєвість – міжособистісно зорієнтовані стосунки

Допоміжна функція інтровертована сенсорність, пов'язана з фактами та практикою

Схильність приймати рішення забезпечує їх усім необхідним для того, щоб було легко встановити контакти з будь-ким. Їх суб'єктивна чуттєвість додає гармонії будь-якій ситуації, водночас намагаючись впорядкувати її, спрямувати хід / напрямок подій у певному напрямку; і роблять вони це м'яко, проте наполегливо.

ISFJ

Інтровертований, сенсорний, почуттєвий, той, хто вирішує

Девіз: «Високе почуття обов'язку»

Домінуюча функція інтровертована сенсорність, пов'язана з фактами та практикою

Допоміжна функція екстравертна чуттєвість – міжособистісно зорієнтовані рішення та структура

Вони акуратні, добродушні, надзвичайно виконавчі та прихильні до порядку; турботливі; сили вони беруть у самих себе й у всьому тому, що чують, бачать, куштують чи відчувають на дотик. Сили ці спрямовуються ними на служіння іншим, при цьому вони чітко розраховують і планують свою діяльність. Бачать своє призначення у тому, щоб допомагати іншим і робити їх щасливішими.

ESTJ**Екстравертований, сенсорний, мислительний, той, хто вирішує**

Девіз: «Господар життя»

Домінуюча функція

екстравертований раціоналізм – об'єктивні рішення та структура

Допоміжна функція

інтровертована сенсорність, пов'язана з фактами та практикою

Вони сприймають світ таким, яким він і є, трактуючи результати власного сприйняття об'єктивно. Відчують необхідність у тому, щоб нав'язувати власні оцінки оточуючим, встановлюючи чіткий порядок дій, що спирається на певну програму. Керувати порядком будь-де – найбільш природне для них заняття.

ISTJ**Інтровертований, сенсорний, мислительний, той, хто вирішує**

Девіз: «Робити те, що має бути зроблено»

Домінуюча функція

інтровертована сенсорність, пов'язана з фактами та практикою

Допоміжна функція

екстравертний раціоналізм – об'єктивні рішення та структура

Відповідальні. Поведінка зорієнтована на кінцевий результат. Конкретна, об'єктивна, найближча / найновіша інформація у них одразу ж потрапляє всередину й уважно / ретельно аналізується. Вони схильні до всього, що знаходиться «тут» і «зараз», що не дозволяє їм ніщо сприймати на віру чи припускати що-небудь. Усе, що вони помічають, для них складає об'єктивну та відчутну реальність, у якій вони одразу наводять певний порядок.

ENFJ**Екстравертований, інтуїтивний, почуттєвий, той, хто вирішує**

Девіз: «Солодкомовний умовляч»

Домінуюча функція екстравертна почуттєвість – міжособистісно зорієнтовані рішення

Допоміжна функція інтровертована інтуїція – натхнення та можливості

Їх увага зосереджена на тих людях, які їх оточують, і вони прекрасно розуміють, кому що з них необхідно. Їх багата уява та натхненна природа виражає себе досить конкретно й організовано, що дозволяє їм здійснювати свої фантазії. Здатні до інтуїтивного осягнення ситуації за умови уважного та турботливого ставлення до позицій усіх її учасників.

INFJ**Інтровертований, інтуїтивний, почуттєвий, той, хто вирішує**

Девіз: «Надихає оточуючих»

Домінуюча функція інтровертована інтуїція – натхнення та можливості

Допоміжна функція екстравертна чуттєвість = міжособистісно зорієнтовані стосунки та структура

Добрі, співчутливі, але надто вперті. Сила, яка ними рухає, – інтуїція, спрямована всередину, – надає їм невичерпний потік ідей і можливостей. І чим більшу роль відіграє у цьому типі інтроверсія, тим більш плинним, піддатливим і відкритим їм видається життя. Але зовнішній світ змінює спрямування цього потоку натхненної творчої активності: вони відчувають покликання служити людям і здійснюють це дуже організовано та впорядковано.

ENFP**Екстравертований, інтуїтивний, почуттєвий, той, хто сприймає**

Девіз: «Хай живе життя!»

Домінуюча функція екстравертна інтуїція – можливості й абстрактні спостереження

Допоміжна функція інтровертована чуттєвість – міжособистісно зорієнтовані рішення

Поєднання схильності до екстраверсії, інтуїції, чуттєвості та сприйнятливості надає їм унікальну здібність до ефективної співпраці, участі у різноманітних заходах і вміння протистояти несподіванкам. Сприймають життя у різноманітності його можливостей і тлумачать ці можливості з погляду їх впливу на людей. Усе це супроводжується активною взаємодією з оточуючим світом, а їх допитлива позиція дозволяє їм орієнтуватися у ситуації, що постійно змінюється.

INFP

Інтровертований, інтуїтивний, почуттєвий, той, хто сприймає

Девіз: «Благородне служіння суспільству»

Домінуюча функція інтровертована чуттєвість – міжособистісно зорієнтовані рішення та структура

Допоміжна функція екстравертна інтуїція – можливості й абстрактні спостереження

Прагнення до самопізнання, самовизначення та згоди із собою. Завдяки якостям інтровертів, їх міркування спрямовані на самих себе, властивості інтуїтів забезпечують їх відчуттям нескінчених можливостей людини. Чуттєвість заставляє їх задуматися про те, як саме використати ці можливості задля власної користі та на благо інших, а якості того, хто сприймає, дозволяють зберігати сприйнятливість до постійного потоку нової інформації.

ENTJ

Екстравертований, інтуїтивний, мислительний, той, хто вирішує

Девіз: «Вожді за натурою»

Домінуюча функція екстравертний раціоналізм – об'єктивні рішення та структура

Допоміжна функція інтровертована інтуїція – натхнення та можливості

Потребують контролювати та мають незвичні лідерські здібності. Цілком відкриті назустріч нескінченим можливостям і смислам, які перекладаються мовою об'єктивних мислительних операцій і приводять до впорядкованої та своєчасної діяльності. Життя для них розкривається у боротьбі, суперечці, у зіткненні з оточуючими в ім'я пізнання.

INTJ

Інтровертований, інтуїтивний, мислительний, той, хто вирішує

Девіз: «Усе можна поліпшити»

Домінуюча функція інтровертована інтуїція – натхнення та можливості

Допоміжна функція екстравертний раціоналізм – об'єктивні рішення та структура

Їх багатий внутрішній світ зберігає безмежні можливості, які реалізуються як прагнення все поліпшити й удосконалити. Слова, плани, ідеї, проекти, люди – все вони хотіли б зробити ліпшим, ніж є насправді. На їх думку, навіть найліпше можна покращити. Прагнуть до завершеності.

ENTP

Екстравертований, інтуїтивний, мислительний, той, хто сприймає

Девіз: «Одна захоплива справа за іншою».

Домінуюча функція екстравертна інтуїція – можливості й абстрактні спостереження

Допоміжна функція інтровертований раціоналізм = об'єктивні рішення

Їх винахідливість постійно в пошуках застосування у найрізноманітніших професійних чи непрофесійних сферах. Вона починається від схильності до інтуїції, що відкриває перед ними безмежні можливості, поєднана з їх об'єктивною здібністю приймати рішення, спрямованою на зовнішній світ. Це приводить до того, що все перетворюється на ідеї та схеми. Їх більше приваблюють нові ідеї, вони перебувають у постійному напруженні діяльності.

INTP**Інтровертований, інтуїтивний, мислительний, той, хто сприймає**

Девіз: «Любов до вирішення проблем»

Домінуюча функція інтровертований раціоналізм – об'єктивні рішення

Допоміжна функція екстравертна інтуїція – можливості й абстрактні спостереження

Задумливість спонукає їх досліджувати все, що надає їм інтуїція. Їх прагнення до об'єктивності вимагає ретельного аналізу всієї інформації, а їх неупередженість і рухливість забезпечує сприйнятливості до несподіваних і нових фактів, якими б вони не виявилися. Така комбінація схильностей приводить до висунення парадоксальної мети: вони завжди намагаються поєднати у єдине ціле кількість даних, яка постійно збільшується. Однак постійний потік нових відомостей і фактів цьому перешкоджає. У результаті усі думки, ідеї, міркування та плани, навіть якщо вони остаточно сформульовані, в останню мить неминуче міняються, як тільки нові дані про зовнішні та внутрішні впливи стають доступними для дослідника. Тому вони перебувають у постійному напруженні⁷⁰.

Темпераменти⁷¹

Девід Кейрсі та Мерилін Бейтс, які написали за цією методикою діагностики психологічних типів книгу «Будь ласка, зрозумійте мене» (*"Please, understand me"*), запропонували власний підхід, заснований на виділенні поєднання двох букв формули типу. Вказані комбінації вони назвали темпераментами. Тобто шістнадцять типів можна розділити на чотири темпераменти.

Темпераменти

SP	SJ	NF	NT
ESFP	ESFJ	ENFJ	ENTJ
ISFP	ISFJ	INFJ	INTJ
ESTP	ESTJ	ENFP	ENFJ
ISTP	ISTJ	INFP	INFJ

⁷⁰ How the Myers-Briggs Type Indicator Works. URL: <https://www.verywellmind.com/the-myers-briggs-type-indicator-2795583>.

⁷¹ Дослід 5.2. Діагностика психологічних типів (методика Д. Кейрсі). URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnu/ku/160/37.pdf>

Відповідно до *Д. Кейрсі* та *М. Бейтс*, першою парою опозицій, що визначають темперамент, є відмінність $S - N$. Адже спосіб отримання інформації про зовнішній світ закладає основу різниці між людьми. Інтуїтивні завжди бачать потенційний бік будь-якого явища, ситуації чи предмету, тоді як сенсорні обмежують себе тим, що існує реально, не задумуючись про те, чим це могло б бути.

Тому перша складова темпераменту – це саме або S , або N – це функція збору інформації. Друга є складова залежить від першої: якщо це Інтуїтив (N), то в зборі інформації переважає абстрактне і понятійне. Другим фактором, важливим для темпераменту, *Д. Кейрсі* та *М. Бейтс* вважають схильність, що відповідає за те, як людина оцінює отриману інформацію: об'єктивно (Мислительний) або суб'єктивно (Почуттєвий). Отже, для Інтуїта характерні два темпераменти: NF і NT .

Якщо ж це Сенсорний (S) тип, то у зборі інформації домінує конкретне та відчутне. Другою важливою схильністю буде те, що людина робитиме з отриманою інформацією: намагатиметься оформити її в певну систему (Той, хто вирішує) чи буде намагатися дізнатися щось іще (Той, хто сприймає). У такий спосіб Сенсорному типу властиві два основні темпераменту – SJ і SP .

Основні характеристики темпераментів

SJ	NF
Прагне займати своє місце	Прагне росту
Важливість членства	Значення і смисл
Відповідальність	Вести інших
Звітування	Зробити світ ліпшим
Обов'язок	Самореалізація
Традиціоналіст	Каталізатор
Головне – служіння	Головне – становлення
SP	NT
Хоче спонтанності	Хоче знати
Свобода вибору свого наступного вчинку	Компетентність
Натхнення	Знання
Дія	Влада над природою
Посередник	Інтелект
Головне – робити	Головне – знати

Темперамент SJ (Епіметей)⁷²

Процес збору інформації Сенсорним (S) і Тим, хто вирішує (J) цілком практичний і реалістичний за характером, добре організований. Вони прагнуть діяти, займатися діяльністю, яка володіє великим суспільним значенням. Вони заслуговують на довіру, схильні допомагати оточуючим, ввічливі, добродішні та сміливі. Строго сліднують традиціям. Постійно прагнуть все організувати, їх життя підвладне порядку. Спираються на отриманий досвід (працюють і вирішують ситуацію за відомим алгоритмом). Схильні деталізувати, успішно розробляють конкретні плани.

Сильні сторони темпераменту SJ:

- уміння керувати;
- надійність;
- уміння турбуватися про когось;
- чітке розуміння, хто саме, де й у чому головний.

Темперамент NF (Аполлон)

Для них світ наповнений необмеженими можливостями, які переносяться на мову внутрішніх і зовнішніх стосунків і відношень. Це ідеалісти, схильні до видів діяльності, що володіють загальнолюдською цінністю: викладання / вчителювання, гуманітарні дисципліни, юриспруденція, сімейна медицина, релігія тощо. Вони переконані, що найголовніше – це гармонія почуттів і стосунків. Мета їх життя – прагнення до самобутності та справжності. Рішення, які приймають ці люди, особистісно забарвлені, а оскільки вони віддають перевагу використанню інтуїції, то їх більше цікавлять не наявні / відомі факти, а нові можливості. Їх приваблюють нові проекти, те, що не відбулося, але що можна ще зробити; нові істини, досі невідомі, але які можна буде пізнати, або нові можливості для людей.

⁷² Дослід 5.2. Діагностика психологічних типів (методика Д. Кейрсі). URL: https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnu_ku/160/37.pdf

Сильні сторони темпераменту NF:

- виключні здібності до роботи з людьми;
- вміння координувати та переконувати;
- сильне бажання допомагати іншим;
- бажання й уміння підтримувати інших у їх проектах і починаннях.

Темперамент NT (Прометей)

Інформація, яка сприймається представниками цього темпераменту, володіє в основному узагальненістю й орієнтованістю на потенційні можливості. Вони поєднують інтуїцію та мислення, яке використовується для прийняття раціональних / об'єктивних рішень. Вони не звикли зупинятися на досягнутому постійно вдосконалюючись і теоретизуючи про все, що лише можна. Питання «Чому?» виникає у них постійно та по відношенню до всього. Вони можуть кинути виклик різним авторитетам і сумніватися у будь-яких джерелах інформації. Вони мають власні уявлення та критерії достовірності та компетентності, засновуючись на яких вони оцінюють і себе, й оточуючих. Їх цікавить можливе, але оскільки це засноване на їх мисленні, то вони обґрунтовують можливості об'єктивними та логічними критеріями. Їх приваблює робота / діяльність, де можна проявити свої здібності аналізувати. Люблять перспективу, вміло й успішно розробляють стратегічні напрямки.

Сильні сторони темпераменту NT:

- уміння уявити картину / те, що відбувається, в цілому;
- здатність до абстрактного мислення та створення загального плану;
- уміння розібратися у внутрішній логіці та принципах функціонування найрізноманітніших систем і організацій.

Темперамент SP (Діоніс)

Збираючи інформацію, представники цього темпераменту, виявляють практичність і реалістичність, проте якості Того, хто сприймає, надають цьому процесу ознак випадковості та змінюваності. Реалістична основа цього темпераменту орієнтує їх на те, що відбувається тут і зараз, а сприйнятливність робить готовими до різноманітних несподіванок. Вони живуть поточним моментом, дією. Обирають професії, де не потрібно очікувати довго на відчутний результат. Для них кожна ситуація, навіть типова чи повсякденна, видається новою, і вони шукають, як її вирішити, будучи генераторами ідей.

Сильні сторони темпераменту SP:

- практицизм / практичність;
- уміння проникнути у суть проблеми та вирішити її, якщо вона стосується поточної ситуації;
- винахідливість;
- особливе чуття до насущних потреб.

Інші назви типів І. Майєрс-К. Бріггс:⁷³

Тип темпераменту	Характеристика
ISTJ – Інспектор / Опікун	стриманий, спокійний, мало емоційний, практичний, порядний, лояльний, логічний, традиційний, обов'язковий, твердий, надійний, людина слова, відповідальний, ретельний, ґрунтовний
ISTP – Майстер	дуже незалежний, не прихильний до субординації, любить отримувати новий досвід, швидко навчаються, потребують дії, безстрашні, мають екстремальні захоплення; вміють користуватися різними інструментами; віддає перевагу братерським стосункам.

⁷³ Дослід 5.2. Діагностика психологічних типів (методика Д. Кейрсі). URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/160/37.pdf>

Тип темпераменту	Характеристика
ISFJ – Захисник / Консерватор	відданий, добросердечний, спокійний, завжди готовий до захисту тих, хто їм небайдужий; турботливий і відповідальний; цікавиться історією та зв'язком часів і поколінь; дотримується плану; для нього ліпше виконувати чийсь доручення, ніж давати свої; господар.
ISFP – Художник	гнучкий, легкий, стриманий, вільний, артистичний, живе задля власного задоволення, чутливий до відтінків і напівтонів у почуттях, смислу сказаного; оптимістичний і непокірний, не терпить обмежень.
INFJ – Адвокат / Віщун	аналітичний, креативний; радіє за своїх друзів, проникливий, прозорливий, займається самоосвітою, вразливий, не любить потрапляти до суперечок і конфліктів, має хорошу уяву, любить метафоричність, хороший психолог, письменник, лікар, прагне до гармонійних стосунків між людьми.
INFP – Посередник / Романтик	ідеаліст, має високі цінності та прагне поліпшити світ; спокійний, з почуттям власної гідності, борець зі злом за ідеали справедливості та добра, схильний до символізму, ліричний; письменник, психолог, архітектор, тільки не бізнесмен; гарно дається вивчення мов, поступливий; принцип «Мій дім – моя фортеця».
INTJ – Дослідник	абстрактна логіка, аналіз, творчість, самовпевнений, цікавиться майбутнім, авторитети та посади значення не мають, теоретик, любить «мозковий штурм», життя – це гра в шахи, зовні – неемоційний, важко розпізнає, демонструє та розуміє емоції; любить і вміє вчитися, незалежний.
INTP – Мислитель / Архітектор	тихий, замкнутий, з багатим внутрішнім світом, поціновувач думок і міркувань, швидко оцінює

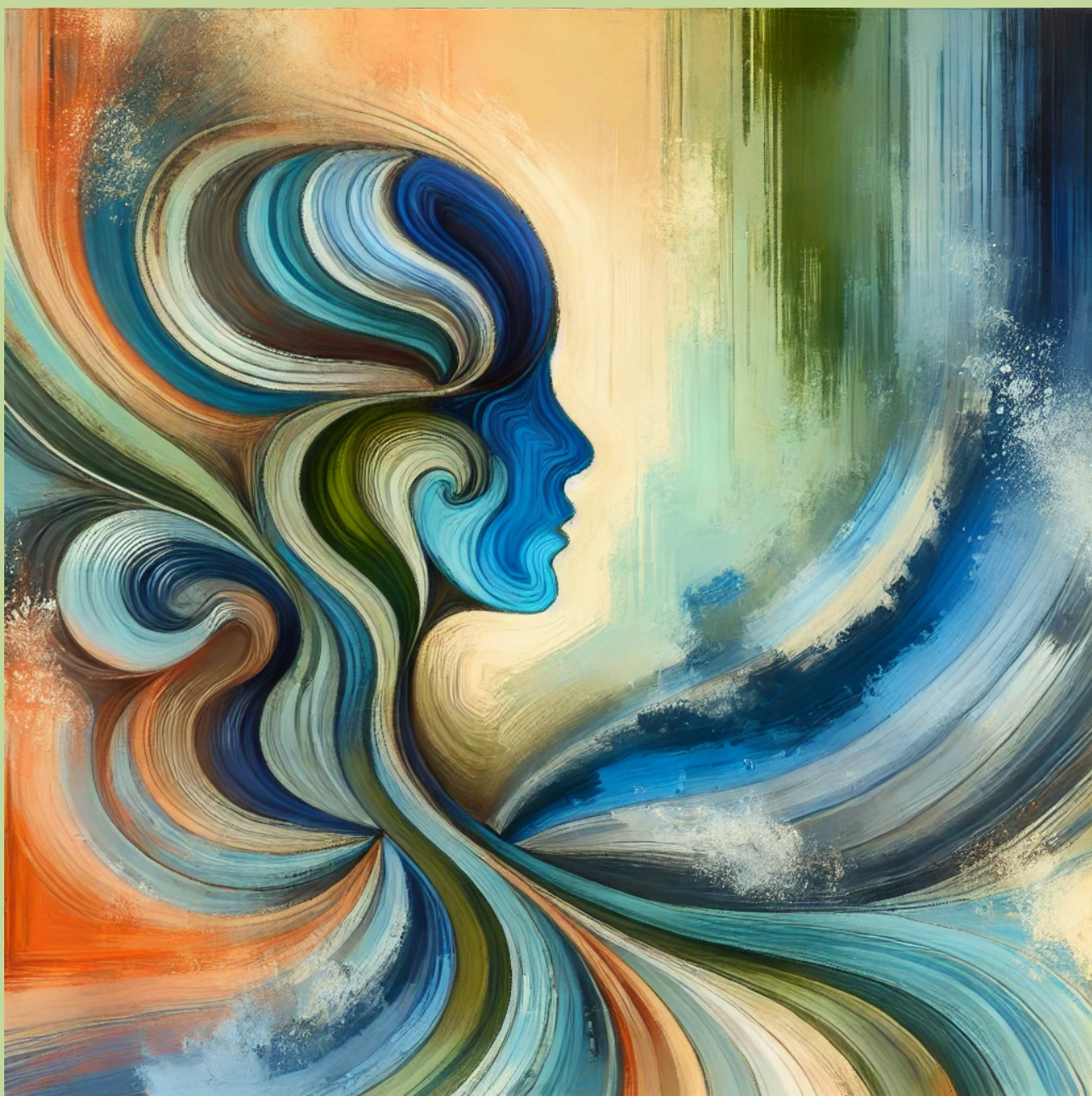
Тип темпераменту	Характеристика
	ситуацію, логічний, пізнає закони природи, інтелектуальний, інтелігентний, дещо зарозумілий; філософ, математик, теоретик, має безліч нових ідей і багато асоціацій; розумний і чутливий батько.
ESTP – Агітатор / Підприємець-організатор	відкритий, енергійний, вміє переконувати, драматичний, зосереджений на поточних подіях; вміє спілкуватися з різними людьми, прагматичний, дотепний, працює в умовах ризику та на межі катастрофи, шукає гострих вражень, ризикує, довіряє удачі, головне у стосунках – вигода.
ESTJ – Директор / Адміністратор	наполегливий, відповідальний, надійний, діє за правилами та планом, має високі принципи, обов'язковий, любить порядок, дотримується ієрархії, практичний, відкритий, безхитрісний, виконавчий, цільна натура.
ESFP – Виконавець / Тамада	спонтанний, комунікабельний, любить перебувати в центрі (людей, подій), оптимістичний, схильний до теплих стосунків, уникає самотності; життя – пригода, ігноруючи негативне, живуть сміючись, щедрі, вміють надихати людей, наука – не для них, обирають торгівлю чи бізнес.
ESFJ – Доглядальниця / Торговець	м'якосердий, комунікабельний, відкритий, компанійський, гостинний, практичний, діловий, має життєву мудрість, відповідальний, вірить у людей, бачить в них найліпше; інтереси клієнта понад усе.
ENFP – Чемпіон / Журналіст	енергійний, оптимістичний, харизматичний, вміє впливати на оточуючих, бачить людей наскрізь, насолоджується ситуацією, де може проявити свій творчий потенціал; в пошуках гармонії відривається від реальності, помічає все незвичайне, чутливий, не любить сухої логіки,

Тип темпераменту	Характеристика
	щедрий, багата фантазія; торговець, політик, драматург, практичний психолог.
ENFJ – Дарувальник / Педагог	чуйний, уважний до почуттів інших людей, відданий, щедрий, здатний зрозуміти; гуманістичний, лідер, комунікабельний; не терпить рутини та монотонної діяльності; вміє розподілити ролі в групі.
ENTP – Диспутант / Винахідник	дуже винахідливий, починає багато проектів (які не завжди завершує), любить мати багато ідей; застосовує інтуїцію на практиці, новатор, приємний співрозмовник, ентузіаст, ініціативний у спілкуванні, не любить рутинних операцій, любить гумор, хороший педагог, прагне розуміти людей.
ENTJ – Командир / Фельдмаршал	керівник-стратег, зорієнтований на мету, відвертий, упевнений, логічний, вмілий організатор і планувальник; цінує ефективність у роботі, інтелегент, невтомний, вимогливий батько, для якого кар'єра може бути важливіша за сімейне благополуччя ⁷⁴ .

⁷⁴ Дослід 5.2. Діагностика психологічних типів (методика Д. Кейрсі). URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibniku/160/37.pdf>

Розділ 3

ЗДІБНОСТІ



ЗДІБНОСТІ

1. Поняття про здібності, їх розвиток і фізіологічну основу
2. Види здібностей
3. Рівні розвитку здібностей

Ключові слова: здібності, задатки, обдарованість, талановитість, геніальність.

1. Поняття про здібності, їх розвиток і фізіологічну основу

Проблема здібностей давно цікавила філософів і науковців. Зараз же вона не менше турбує багатьох: батьків, вихователів і вчителів, а також самих дітей, оскільки здібності можуть проявитися з раннього віку. Отже, коли нам потрібно пояснити, чому, перебуваючи в однакових умовах, різні люди досягають об'єктивно різних результатів, ми звертаємося до поняття «здібності».

Розвиток здібностей містить безумовну спадкову складову, проте досить значною мірою визначається й умовами формування особистості та її спрямованістю, що залежать від особливостей і характеру її виховання / навчання. При цьому одна здібність здатна проявлятися у різних видах діяльності людини, зумовлюючи досягнення високих результатів, хоча зазвичай кожна діяльність передбачає використання людиною цілого ряду / комплексу взаємопов'язаних і взаємно доповнюючих здібностей.

Здібності

це індивідуально-психологічні особливості людини, що складають суб'єктивну передумову успішного виконання нею певної діяльності

Під здібностями в психології можна розуміти

сукупність усіх психічних процесів і станів людини, крім того, вони не тотожні знанням, умінням і навичкам особистості, проте впливають на їх успішне засвоєння.

Здібності проявляються у легкості, швидкості та глибині засвоєння людиною оптимальних прийомів і засобів успішного виконання різних видів діяльності⁷⁵.

Здібності, за визначенням *М. Й. Варія*⁷⁶, –

це комплекс сприятливих індивідуально-своєрідних особливостей психіки людини, які виявляються у швидкості, результативності, успішності та якості виконання нею діяльності за умови мінімізації енергетичних і часових затрат.

Прояв здібностей індивідуальний і неповторний. А, оскільки здібності людини проявляються саме при виконанні нею певної діяльності, щоб зрозуміти, чи є у людини здібності та наскільки, на якому рівні вони проявляються, необхідно залучити її до виконання різних видів діяльності.

На думку *В. П. Москальця*, під здібностями потрібно розуміти

анатомо-фізіологічні та психічні властивості людини, що є необхідними умовами та головним чинником успішності її формування та функціонування як суб'єкта діяльності та проявляються у здатності якісно та результативно використовувати у її процесі засвоєні раніше знання, уміння та навички⁷⁷.

Здібності можна оцінити на двох різних рівнях: якісному та кількісному.

Якісна оцінка здібностей визначає, для чого саме, для якої діяльності вони призначені, тоді як *кількісна* – говорить про те, наскільки, якою мірою розвиненими вони є для виконання цієї діяльності⁷⁸.

⁷⁵ Загальна психологія: навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. С.444.

⁷⁶ Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. С.615.

⁷⁷ Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра-К, 2020. 564 с.

⁷⁸ Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. С.229.

Фізіологічною основою розвитку здібностей є *здатки*, проте вони не визначають розвиток відповідних здібностей людини прямо. Це лише передумова (але не гарантія) для розвитку здібностей, яка далеко не завжди реалізується у здатностях. Здібності потрібно постійно розвивати, а без цього – їх можна втратити.

Здатки

це вроджені та спадкові анатомо-фізіологічні властивості НС людини, основа розвитку її здібностей

Саме задатки визначають індивідуальну різницю між людьми. При відсутності задатків для розвитку певних / одної здібності, їх брак може компенсуватися більшим розвитком іншого задатку / іншої здібності.

Крім того, *І. П. Павлов* як на своєрідну фізіологічну основу розвитку здібностей вказував на міжпівкульну асиметрію мозку (до речі, властиву як людині, так і тварині) та протікання психічних процесів. При цьому, на думку самого вченого, саме життя дає зрозуміти, що існують дві категорії людей: художники та мислителі, – між якими помітна суттєва різниця. Так, художник охоплює дійсність у цілому, без спроби її роз'єднання чи поділу на деталі. Тоді як мислитель – схильний саме подрібнити її, щоб потім, проаналізувавши, зібрати окремі частинки, поєднуючи їх у ціле, проте це об'єднання усе ж не утворить початкового живого образу дійсності. *І. П. Павлов* згадував також про «середній» чи «проміжний» тип, у якого півкулі головного мозку розвинені певною мірою рівномірно.

За *І. П. Павловим*, індивідуальні відмінності визначає і співвідношення сигнальних систем: художній тип орієнтується на першу, мислительний – на другу сигнальну систему.

Сигнальні системи

це комплексне поєднання та дія нервових процесів і реакцій, що формуються у мозку людини через впливи різних подразників, забезпечуючи пристосування людини до світу

При цьому відображення реальності в мозку людини у вигляді образів, що є результатом її відчуттів і сигналом для реагування організму, *І. П. Павлов*

називав першою сигнальною системою. Тобто перша сигнальна система заснована на безпосередньому сприйнятті оточуючого та реагуванні на нього. Ця сигнальна система властива також тваринам. Однак у людини, завдяки мові, сформувалася друга сигнальна система: людина, на відміну від тварин, сприймає світ через поняття (умовні символічні знаки), що виражаються за допомогою слів. Отже, друга сигнальна система – цілісне поєднання нервових процесів, які виникають у мозку внаслідок того, що людина сприймає сигнали, знаки та стимули зовнішнього світу в формі слів, що є мовними позначеннями усього, що існує та відбувається навколо.

Кожна півкуля відповідає за лише її властиве сприйняття дійсності та прийняття рішень і керує протилежною частиною тіла. *Правопівкульних* (де ліпше розвинена права півкуля) він називав *художнім типом*, а *лівопівкульних* (ліва) – *мислительним типом*.

Так, ліва півкуля сприймає мову, контролює написання та читання, допомагає запам'ятати точні, фактичні дані й те, як вони записуються. Крім того, вона оперує фактами, логікою, аналізом і аргументацією, – її мислення теоретичне, конвергентне, схильне до розсудливих, інтелектуальних реакцій⁷⁹. Ліва півкуля прогнозує майбутні події та висуває можливі гіпотези того, що може статися, мотивована на удачу.

Без діяльності ж правої півкулі неможливі яскраве образне мислення, мрія та уява, як і виражена емоційність і чутливість людини, її адекватна просторова орієнтація. Вона обробляє несловесну інформацію – ту, яка виражена в символах і образах. Вона також відповідає за обдарованість людини в сфері мистецтва. Але ця півкуля не вимагає фактичного підтвердження подій. Окремі дослідники схильні вважати, що права півкуля пов'язана з несвідомою частиною психіки людини. Вона переробляє отриману інформацію швидко, дещо хаотично та майже миттєво.

Все, з чим людина зіткнулася вперше (інформація, люди, події), сприймаються правою півкулею, а те, що людина засвоїла раніше, що стало її досвідом, проявляючись у типових реакціях і поведінці, – лівою. У *«мислителів»* ліпше розвинені сприймання та мислення, тоді як у *«художників»*, *правопівкульних*, емоції та інтуїція.

⁷⁹ Варій М.Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с. С.616

2. Види здібностей

Перший поділ здібностей передбачає існування природних (спільних для людини та тварини) та специфічно людських (суспільно-історичних за своїм походженням) здібностей.

За своїм змістом і характером діяльності, у якій вони проявляються, специфічно людські здібності ділять на *загальні* та *спеціальні*⁸⁰.

Загальні здібності допомагають людині швидше та легше від інших засвоювати знання, формувати уміння та навички, необхідні для виконання різних видів діяльності. Це, зокрема, здібності до навчання, праці та загальні розумові здібності. Вони зазвичай проявляються в усіх видах діяльності людини. Їх розуміння в психології найближче до поняття IQ – коефіцієнту інтелекту (intelligence quotient), введеного *В. Штерном*.

Спеціальні здібності визначаються вимогами й умовами, які до людини ставить певна специфічна галузь її життя (до прикладу, художнє мистецтво, література, музика, спорт). Вони не лише виявляються у діяльності, але й продовжують формуватися в ній. Причому спеціальні здібності розвиваються й удосконалюються на основі загальних здібностей. Вони також здатні розвиватися за двома рівнями: репродуктивним і творчим. Репродуктивний рівень забезпечує можливість засвоювати та відтворювати знання, зокрема, того, як виконувати певну діяльність. Творчий – передбачає можливість створення нового, оригінального та неповторного.

Здібності також ділять на потенційні й актуальні. *Потенційні здібності* застосовуються для вирішення особистістю нових проблемних завдань, вони можуть бути реалізовані в діяльності (проте можуть і залишитися лише в потенційному варіанті). *Актуальні здатності* – ті, що реалізуються за певних соціальних і життєвих умов⁸¹.

При цьому в кожній здібності виокремлюють провідні / головні та допоміжні властивості.

⁸⁰ Варій М.Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. С.616.

⁸¹ Там само.

Інший поділ здібностей (за способом осмислення ситуації) – на теоретичні та практичні. При цьому вважається, що ці види здібностей частіше не поєднуються. *Теоретичні здібності* визначають схильність / здатність людини до абстрактно-теоретичних роздумів. *Практичні здібності* передбачають здатність до виконання конкретних практичних дій.

Відповідно до рівня застосування, виділяють також учбові та творчі здібності особистості, однаково для неї значимі. *Учбові здібності* визначають успішність навчання людини, засвоєння нею нових знань, формування умінь і навичок. Вони найчастіше відносяться до загальних здібностей. *Творчі здібності* передбачають можливість здійснення людиною відкриттів / винаходів, створення нею нових, оригінальних предметів духовної та матеріальної культури. Їх вважають спеціальними здібностями.

3. Рівні розвитку здібностей

Здібності можуть розвинутиися до рівня обдарованості. Обдарованість – це система своєрідно взаємопов'язаних здібностей, які сприяють досягненню людиною успіхів у її діяльності. Вона є природним / вродженим даром⁸², який ілюструє внутрішні можливості людини та їх відповідність тим вимогам, які ставить перед нею діяльність. На думку *В. О. Моляко*,

обдарованість – це певного роду міра передбачених генетично та досвідом людини можливостей людини оптимально адаптуватися до життя⁸³.

Тоді як *Н. А. Карпенко* визначає обдарованість як

складне цілісне утворення, у якому поєднуються психофізіологічні, когнітивні, емоційно-вольові та мотиваційні складові психічної діяльності людини, що передбачає багатоваріантність і неоднозначність проявів⁸⁴.

⁸² Загальна психологія: навчальний посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ: Каравела, 2023. С. 453.

⁸³ Карпенко Н.А. Психологія обдарованості: підходи до розуміння. Науковий вісник ЛДУВС. Серія психологічна. 2013. № 1. С. 58.

⁸⁴ Там само, С. 62.

Талановитість

(від грець. *táλας*
– міра, вага)

вищий рівень розвитку вроджених здібностей людини, він проявляється у творчій праці та високих досягненнях; у продуктивній діяльності: новій, соціально значимій, досконало виконаній. Це розвиток, найперше, спеціальних здібностей і здатність людини робити те, чому її спеціально не навчали. Це певний набір здібностей, що робить людину творцем того, що має непересічне значення у розвитку соціуму та людства.

Геніальність

(від лат. *genius* –
дух)

це найвищий рівень розвитку та прояву творчих здібностей / сил людини; це неповторність людини у різних видах діяльності, її здатність глибоко проникнути, зануритися до суті неперевершеного та неочікуваного виконання / творення у сфері якогось мистецтва чи діяльності; її наявність означає, що творчість особистості означає корінні зміни в пізнанні та розумінні людини та має історичне значення для життя суспільства та навіть світу загалом⁸⁵, впливаючи на інших людей протягом тривалого часу.

Геніальність передбачає вроджену здатність людини до продуктивної творчої діяльності й означає універсальність її обдарування, проте має свій «профіль» – оптимальний розвиток / прояв у певному виді діяльності (певні здібності розвинені набагато сильніше за решту).

⁸⁵ Варій М.Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. С.617.

Запитання та завдання для самоперевірки



1. Розкажіть про здібності та фізіологічну основу їх розвитку.
2. Поясніть, як співвідносяться здібності та задатки.
3. Охарактеризуйте види здібностей.
4. Розкажіть про загальні та спеціальні здібності.
5. Розкажіть про рівні розвитку здібностей.
6. Як співвідносяться здібності та темперамент особистості?
7. Чи можна, на Вашу думку, навчити геніальності?
8. К. Гельвецій, один з дослідників здібностей, уважав, що виховання може все. На Вашу думку, чи можна виховати генія?
9. Розкажіть про функціональну асиметрію мозку як передумову розвитку здібностей.
10. Які Ви знаєте класифікації здібностей?

Тематика доповідей / рефератів

1. Дослідження здібностей Френсісом Гальтоном.
2. Аналіз здібностей у френології Франца Галля.
3. Розвиток здібностей у дитячому віці.
4. Поняття інтелекту та його співвідношення зі здібностями.
5. Дослідження інтелекту в історії психології.
6. Близнюковий метод у дослідженні інтелекту та здібностей.
7. Основні теорії розвитку здібностей.
8. Основні принципи виховання обдарованої дитини.
9. Геній та божевілля.
10. Педагог для обдарованої дитини.
11. Патологія здібностей.

Тестові завдання за темою

1. Що є вродженою основою розвитку здібностей?

- a) талант;
- b) цілеспрямованість;
- c) задатки;
- d) характер

2. Як пов'язані здібності, знання, уміння, навички між собою?

- a) взагалі не пов'язані;
- b) легкість і швидкість набуття знань, умінь і навичок залежить від здібностей;
- c) наявні знання, уміння та навички допомагають розвитку здібностей;
- d) здібності не тотожні знанням людини, проте впливають на легкість оволодіння ними, на швидкість формування умінь і навичок.

3. У якому з варіантів відповідей, наведених нижче, міститься розуміння геніальності:

- a) це здатність людини свідомо орієнтувати власне мислення на нові вимоги та перспективи;
- b) це високий рівень розвитку здібностей, що проявляються у творчій діяльності особистості, результати якої історично значимі у житті всіх сфер життєдіяльності суспільства;
- c) це досить видатні індивідуальні здібності людини, що виявляються зазвичай у одній чи кількох галузях науки чи мистецтва;
- d) це загальна здатність психіки людини швидко пристосовуватися до нових, несподіваних обставин та умов життя.

4. Поняття «задатки» та «здібності»:

- a) тотожні поняття;
- b) самостійні / не пов'язані поняття;
- c) здібності можуть сформуватися на основі задатків;
- d) задатки формуються зазвичай на основі здібностей.

5. У якій з перерахованих відповідей названі лише спеціальні здібності?

- a) музичні, художні, спортивні, здібності до навчання, літературні, художні;
- b) спортивні, творчі, розумові, технічні, педагогічні, музичні, математичні;
- c) розумові, педагогічні, здібності до навчання, художні, артистичні, музичні;
- d) літературні, артистичні, математичні, художні, психологічні, спортивні.

6. Знайдіть поняття, яке не пасує до інших, «зайве»:

- a) обдарованість;
- b) талант;
- c) геніальність;
- d) задатки.

7. Індивідуально-психологічні особливості людини, що складаються суб'єктивну передумову успішного виконання нею певної діяльності, називають:

- a) мисленням;
- b) здібностями;
- c) темпераментом;
- d) пам'яттю.

8. Високий рівень розвитку спеціальних здібностей людини, що робить її творцем нового та оригінального результату, називається:

- a) майстерністю;
- b) нахилом;
- c) геніальністю;
- d) талантом.

9. Успіхи людини у різних видах діяльності визначаються:

- a) спеціальним здібностями;
- b) загальними здібностями;
- c) практичними здібностями;
- d) теоретичними здібностями.

10. Серед перелічених нижче здібностей виберіть ті, що відносяться до спеціальних здібностей:

- а) музичні здібності, художні здібності, навчальні здібності, математичні здібності;
- б) математичні здібності, літературні здібності, природні здібності, спортивні здібності;
- с) музичні здібності, художні здібності, математичні здібності, літературні здібності;
- д) розумові здібності, математичні здібності, спортивні здібності, літературні здібності.

**Поміркуйте над висловами,
опираючись на знання, отримані в
результаті вивчення теми «Здібності»**



«Розум – це одна зі здібностей людини»

Аристотель

«Освіта розвиває здібності, але не створює їх»

Вольтер

«Ніхто не знає сили своїх здібностей, поки він не випробував їх»

Джон Локк

«Велич людини в її здатності мислити»

Блез Паскаль

«Талант – це здатність вірити в успіх. Повна маячня, коли кажуть, що я раптом відкрив у собі обдарування. Я просто працював»

Джон Леннон

«У кожній людині сплять здібності, за допомогою яких вона може набути знання про вищі світи»

Рудольф Штейнер

Методики діагностики здібностей

Методика дослідження креативності⁸⁶

Методика дослідження креативності особистості призначена для визначення рівня розвитку творчих здібностей і побудови графічного креативного профілю особистості у двох варіантах: креативний профіль «Я-реального» та психологічний креативний профіль «Я-ідеального». Їх порівняння в подальшому дозволить визначити резерв креативності та творчий потенціал особистості.

Інструкція: «У методиці Вам пропонують оцінити свої якості, відповідаючи на питання. Питання потрібно уважно прочитати. Якщо Ваша відповідь «так», поставте знак плюс (+), якщо відповідь «ні» – знак мінус «–» у бланку до методики. Намагайтеся не задумуватися довго над питанням, відповідайте перше, що подумали. Намагайтеся бути щирими».

Текст опитувальника

1. Чи задумувалися Ви над тим, які причини спонукають Вас створювати щось нове?
2. У Вас були якісь неприємності через Вашу цікавість?
3. У Вас виникало бажання вдосконалити оригінально якусь гарну річ?
4. Чи є у Вас мрія стати відомим завдяки створенню чогось соціально нового?
5. Коли трапляється ризикована ситуація, Ви схильні довіряти власній інтуїції?
6. На Вашу думку, в конфліктній ситуації можна уникнути емоційних переживань?
7. Коли вас розігрують, Ви схильні відповісти жартом?
8. Якщо так складеться доля, Ви здатні змінити роботу, обравши більш оплачувану, але значно менш творчу?

⁸⁶ Коkun O.M., Пішко I.O., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник. Київ: НДЦ ГПЗСУ, 2011. 281 с.

9. Зазвичай Ви осмислюєте можливі наслідки свого рішення?
10. Чи перестає Вас цікавити нове, якщо воно виявляється пов'язане з ризиком?
11. Вам вдавалося коли-небудь вдало використовувати речі не за основним призначенням?
12. Чи бувало, що, розповідаючи про реальний випадок, ви прикрашали його вигаданими деталями?
13. Чи вірно, що у критичних і екстремальних ситуаціях Ви частіше звикли прислухатися до свого розуму, а не інтуїції?
14. Чи відчуваєте Ви справжнє емоційне задоволення від процесу творчої діяльності?
15. Чи властиво Вам сміятися та жартувати над собою?
16. У діяльності, яка Вас цікавить, чи вдалося Вам вигадати щось нове?
17. Ви схильні втомлюватися від діяльності, яка потребує використання творчого мислення у незвичних ситуаціях?
18. Чи помічають оточуючі те, що Вам властиво в усьому намагатися зрозуміти суть?
19. Ваше захоплення нетипове та зустрічається нечасто?
20. У Вас іноді виникають оригінальні та незвичні образи у зв'язку з реальними подіями?
21. Чи буває, що іноді Ви знаєте, хто Вам дзвонить, навіть не відповівши (не знявши слухавку)?
22. Чи байдуже Ви сприймаєте негативні емоційні прояви чужих дітей?
23. Чи властиво Вам сміятися над власними невдачами?
24. Чи могли б Ви відвідувати спеціальні заняття, хоча це досить незручно для Вас, щоб набути нових знань?
25. Чи досить Вам дрібної деталі чи мінімального натяку на проблему, щоб Ви захопилися її розробкою?
26. Чи знайшли Ви, ставши дорослим, відповіді на філософські дитячі питання?
27. Чи здатні Ви втратити інтерес до ризикованих, хоча й оригінальних пропозицій Ваших колег / партнерів по роботі?
28. Чи буває, що Ви фантазуєте, уявляючи, як могли б жити в іншому місті чи столітті?
29. Чи важко Вам передбачити / уявити можливі наслідки того, що має статися?

30. Починаючи нову справу, Ви переживаєте емоційний підйом та відчуваєте натхнення?
31. Чи бувало, що Ви завчасно готували новий жарт чи смішні історії, щоб розвеселити компанію?
32. Чи вірно, що несподіванки, які трапляються у професійній діяльності, вимагаючи пошуку нового виходу із ситуації, що трапилася, втомлюють Вас?
33. Чи властиво Вам обмірковувати різні варіанти вирішення складної проблеми, перш ніж обрати найбільш результативний?
34. Якщо Ви довго не отримуєте нової інформації, чи відчуваєте Ви невдоволення?
35. Чи подобається Вам робота, де необхідна кмітливість, навіть якщо цю роботу важко здійснювати?
36. Якщо Ви стикаєтеся з незвичними проблемами, чи передбачаєте Ви перспективи їх розв'язання?
37. Чи снилися Вам коли-небудь віщі сни (які збулися)?
38. Чи властиво Вам співчувати тим людям, які не змогли досягнути у своїй творчості бажаного результату?
39. Для того, щоб вийти зі скрутної ситуації, чи вдаєтеся Ви до використання гумору?
40. Ваша професія – обрана з урахуванням Ваших творчих здібностей / можливостей?
41. Чи важко Вам уявити собі багато можливих негативних наслідків конфлікту / конфліктної проблеми?
42. Заради того, щоб дізнатися щось нове, чи змогли б Ви ризикнути власною кар'єрою?
43. Чи візьметеся Ви за незвичну справу, створення чогось нового, якщо це буде пов'язано зі значними труднощами?
44. Чи важко для Вас уявити незнайоме місце, куди Ви прагнете потрапити?
45. Чи траплялася у Вас ситуація, що одразу після того, як Ви згадали когось, з ким давно не бачилися, він несподівано Вам подзвонив?
46. Ви схильні проявити співчуття до обманутої людини?
47. Чи бувало, що Ви самі вигадували смішні історії чи анекдоти?
48. Життя перестане Вас цікавити, якщо Ви будете позбавлені можливості працювати?

49. Ви схильні ґрунтовно обмірковувати усі етапи власної творчої діяльності?
50. Чи виникає у Вас іноді бажання розібрати щось, щоб зрозуміти, як воно працює?
51. Чи властиво для Вас імпровізувати, реалізуючи розроблений раніше план дій?
52. Ви вигадуете казки для дітей?
53. Чи бувало, що Ви через якісь незрозумілі причини не схильні довіряти комусь / якійсь людині?
54. Почуваючись обманутим, Ви дуже переживаєте?
55. Вас дратує жарт, висловлений іронічно?
56. Чи здається Вам, що обрана Вами професія здатна поліпшити світ?
57. Чи замислювалися Ви, які таємні причини приховуються у творчій діяльності людини?
58. Чи цікавитеся Ви сусідським життям?
59. Чи подобається Вам спілкуватися з людьми, які мають незвичні ідеї?
60. Чи фантазували Ви хоча б колись, що б могли зробити, якби отримали спадок?
61. Визначити характер людини, побачивши її вперше, – для Вас важко?
62. Чи схильні Ви проявляти співчуття до жебраків?
63. Чи вважають Вас знайомі дотепною людиною?
64. У Вашій професійній творчості траплялося багато промахів?
65. Чи осмислювали Ви причини своїх злетів і падінь у творчій діяльності?
66. Коли Вам зустрічається незрозуміле слово / вираз, чи намагаєтеся Ви дізнатися його смисл за довідниками?
67. Чи цікавлять Вас ті, хто дотримується суто традиційних міркувань про життя?
68. Ви пишете вірші?
69. Спостерігаючи за знайомим, чи важко Вам передбачити / уявити, що може статися з ним у житті?
70. Побачивши вуличну сварку, Ви рідко виражаєте свої почуття щодо цього?
71. Чи важко Вам вийти з важкої ситуації з гумором?
72. Чи здатні Ви ризикувати у Вашій роботі за умови мінімальних шансів на успіх?
73. Ви можете відновити за випадковими деталями початковий вигляд /

цілісний результат?

74. Чи робили Ви спроби прослідкувати власну генеалогію?
75. Чи вважали б Вас диваком Ваші знайомі, випадково дізнавшись, про що Ви мрієте?
76. Чи важко Вам уявити себе – старим?
77. Чи боялися б Ви зустрічатися з незнайомцем, довіряючи своєму інтуїтивному занепокоєнню?
78. Чи виникає у Вас відчуття, що це відбувалося з Вами, коли бачите напружено-критичну подію у житті людини?
79. Чи любите Ви комедію більше від інших драматичних жанрів?
80. Чи вважаєте Ви, що професійна діяльність повинна бути творчою?

Ресстраційний бланк до методики

№	Образ Я-реальний	Образ Я-ідеальний	№	Образ Я-реальний	Образ Я-ідеальний
1			41		
2			42		
3			43		
4			44		
5			45		
6			46		
7			47		
8			48		
9			49		
10			50		
11			51		
12			52		
13			53		
14			54		
15			55		
16			56		
17			57		
18			58		
19			59		
20			60		
21			61		
22			62		
23			63		

№	Образ Я-реальний	Образ Я-ідеальний	№	Образ Я-реальний	Образ Я-ідеальний
24			64		
25			65		
26			66		
27			67		
28			68		
29			69		
30			70		
31			71		
32			72		
33			73		
34			74		
35			75		
36			76		
37			77		
38			78		
39			79		
40			80		

Ключ до методики

№	Індекс	№ питання	Ключ
I	Творче мислення М	1	+
		9	+
		17	—
		25	+
		33	+
		41	—
		49	+
		57	+
		65	+
		73	+
II	Допитливість Д	2	+
		10	—
		18	+
		26	+
		34	+
		42	+

№	Індекс	№ питання	Ключ
		50	+
		58	+
		66	+
		74	+
III	Оригінальність O	3	+
		11	+
		19	+
		27	-
		35	+
		43	+
		51	+
		59	+
		67	—
		75	+
IV	Уява У	4	+
		12	+
		20	+
		28	+
		36	+
		44	—
		52	+
		60	+
		68	+
		76	—
V	Інтуїція І	5	+
		13	—
		21	+
		29	—
		37	+
		45	+
		52	+
		61	—
		69	—
		77	+
VI	Емоційність, емпатія Е	6	—
		14	+
		22	—
		30	+
		38	+

№	Індекс	№ питання	Ключ
		46	+
		54	+
		62	+
		70	—
		78	+
VII	Почуття гумору Г	7	+
		15	+
		23	+
		31	—
		39	+
		47	+
		55	—
		63	+
		71	—
		79	+
VIII	Творче ставлення до професії П	8	—
		16	+
		24	+
		32	—
		40	+
		48	+
		56	+
		64	—
		72	+
		80	+

Обробка результатів методики

Кількість набраних респондентом балів за кожним з індексів креативності визначають, згідно ключа до методики, додаючи отримані за індексом бали. При цьому співпадання відповіді з ключем оцінюється одним балом, а ключ до методики підходить як для підрахунку балів для Я-реального, так і для Я-ідеального.

Далі заповнюється підсумкова таблиця результатів. Вона може виглядати так.

Таблиця результатів методики (в балах)

№	Назва індексу	Творчі якості	Бали для Я-реальний	Бали для Я-ідеальний
1	М	Творче мислення		
2	Д	Допитливість		
3	О	Оригінальність		
4	У	Уява		
5	І	Інтуїція		
6	Е	Емоційність, емпатія		
7	Г	Почуття гумору		
8	П	Творче ставлення до професії		

Побудова психологічних профілів креативності для Я-реальний та Я-ідеальний

Для цього потрібно намалювати два (для Я-реального та Я-ідеального) кола, поділивши їх на 8 частин кожне відрізками (радіусом). На цих відрізках відкладаються отримані респондентом бали, що є свідченням рівнів прояву в нього відповідних креативних здібностей. Поєднавши точки прояву цих якостей, отримують психологічний профіль креативності особистості.

При цьому вважається, що показники вгорі кола (8, 1, 2) відповідають усвідомленим процесам, а показники внизу (4, 5, 6) – підсвідомим / неусвідомленим. Показники, що знаходяться на боках кола: 3 та 7, – виявляються на межі свідомих та несвідомих творчих процесів.

У подальшому, для виявлення резервів креативності та творчого потенціалу респондента та рефлексування ним ситуації потрібно поєднати ці кола, позначивши два контури різними лініями.

Варто також зазначити, що визначення креативності виконує орієнтувальну, розвідувальну роль і має здійснюватися разом з іншими методиками. Реальний же прояв креативності – у творчій діяльності людини та її результатах.

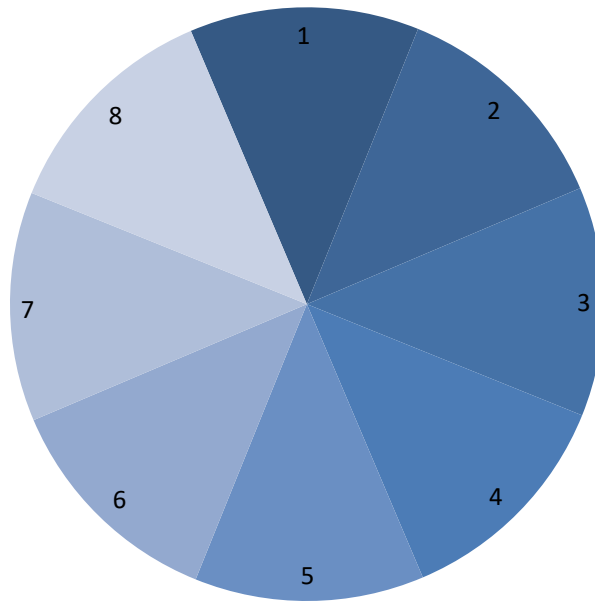


Рис. 4. Креативні здібності Я-реального

Примітка: 1 – творче мислення; 2 – допитливість; 3 – оригінальність; 4 – уява; 5 – інтуїція; 6 – емоційність, емпатія; 7 – почуття гумору; 8 – творче ставлення до професії.

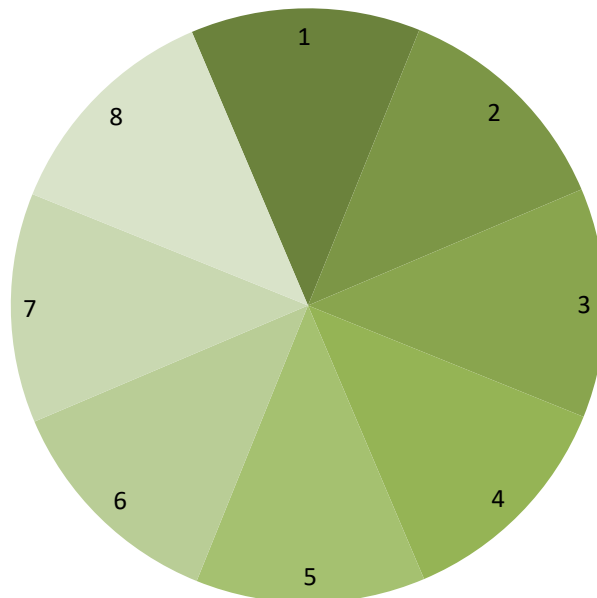


Рис. 4. Креативні здібності Я-ідеального

Примітка: 1 – творче мислення; 2 – допитливість; 3 – оригінальність; 4 – уява; 5 – інтуїція; 6 – емоційність, емпатія; 7 – почуття гумору; 8 – творче ставлення до професії.

Діагностика вербальної креативності

С. Мєдніка

Ця методика є адаптованим варіантом тесту *С. Мєдніка* RAT (тест віддалених асоціацій – *Remote association test*). Методика багаторазово адаптувалася, зокрема, *А. М. Вороніним* – для дорослих / менеджерів. Тест призначений для виявлення вербальної креативності особистості, її креативного потенціалу, які вважаються результатом нової комбінації елементів певної ситуації.

Досліджуваним пропонують тріади слів, зміст яких асоціативно пов'язаний досить віддалено. Респонденту потрібно виявити асоціативний зв'язок між ними, знайшовши потрібне четверте слово, яке підходило б першим трьом так, щоб з кожним із них можна було створити словосполучення. При цьому тестові завдання цілком позбавлені зв'язку з мотивацією досягнення, щоб унеможливити в такий спосіб стимулювання діяльності опитуваних.

У тесті *С. Мєдніка* використовують 40 тріад слів, не обмежуючи час на виконання завдань (проте зазвичай на кожну тріаду слів досліджувані витрачають 1-2 хв.).

Варіант методики визначення вербальної креативності для дорослих / менеджерів

Цей варіант методики – скорочений, він складається з 20 тріад. Стимульний матеріал для такого варіанта методики – частина другої серії методики *С. Мєдніка*.

Інструкція: «Вам буде запропоновано тріади слів (згруповані трійки слів). Потрібно підібрати до них четверте слово, яке б поєднувалося у словосполучення з кожним запропонованим у тріаді словом. До прикладу, якщо взяти таку трійку слів: правда, голосно, повільно, – четвертим словом може стати слово «говорити». Варто зазначити, що граматичну форму слова можна змінювати, як і використовувати прийменники. Вам потрібно намагатися, щоб

слова, які ви придумуєте у відповідь на запропоновану тріаду, були не тривіальними, банальними, а оригінальними та яскравими. Варто також намагатися дати не одну, а кілька можливих відповідей на тріаду слів».

Відповіді досліджуваним потрібно записувати поряд з тріадою слів, через кому.

Тестовий матеріал

Випадкова гора очікування
Вечірня папір настінна
Назад батьківщина шлях
Далеко сліпий майбутнє
Народна страх світова
Гроші білет вільне
Людина пагони завод
Двері довіра швидко
Друг місто коло
Поїзд купити паперовий
Колір заєць цукор
Ласкава зморшки казка
Дитинство випадок хороше
Повітря швидка свіже
Співак Америка тонкий
Важкий народження урожайний
Багато нісенітниця прямо
Кривий окуляри гострий
Садова мозок порожня
Гість випадково вокзал

Запишіть, будь ласка, підібрані Вами слова та словосполучення:

Бланк для відповідей

№	Слово	Словосполучення	№	Слово	Словосполучення
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

Обробка отриманих результатів

Показник оригінальності відповідей підраховують за такою формулою:

$$O_r = 1 - (x - 1) / (X_{\max} - 1),$$

де O_r – оригінальність типу відповіді; X – загальна кількість відповідей певного типу; $X_{\max}$ – максимальна кількість відповідей у типі.

Тип відповіді – це усі можливі однокореневі слова, що дуже мало відрізняються за змістом (до прикладу, слова прагнення, прагнути, прагну – однотипні, це один варіант відповіді).

Інтерпретація результатів методики

Надійні результати та висновки на їх основі про окрему людину можна отримати в основному в межах цілісної вибірки.

Нижче тут представлені списки можливих типових відповідей для дорослих / молодих менеджерів і відповідні норми, за якими можна оцінювати й аналізувати вербальну креативність схожого контингенту респондентів.

Алгоритм дій такий. Потрібно зіставити відповіді опитуваних з наявними у методиці типовими відповідями, і виявивши схожу відповідь, – присвоїти відповіді респондента оригінальність / бали, визначені списком. Якщо у списку не виявиться такого варіанту / типу відповіді, то оригінальність відповіді досліджуваного оцінюється одиницею (1).

Індекс оригінальності визначається як середній показник оригінальності усіх відповідей за методикою, тобто сума всіх оригінальних відповідей (які не співпадають з переліком у методиці) потрібно поділити на кількість таких відповідей.

Зазначимо, що цілком очевидно, що кількість відповідей, даних досліджуваним, може не відповідати кількості тріад слів: респонденти можуть як дати кілька відповідей / асоціацій на одну тріаду, так і залишити якісь із тріад без відповіді.

Індекс унікальності дорівнює кількості унікальних відповідей респондента.

Використовуючи шкалу процентилів, зорієнтовану на ці індекси та для показника кількості відповідей, можна виявити місце респондента у вибірці та виявити ступінь розвитку його вербальної креативності.

Оцінка результатів методики

1	0 %	20 %	40 %	60 %	80 %	100 %
2	1	0,94	0,91	0,86	0,81	0,61
3	19	6	4	3	2	0
4	49	20	15	12	10	1

1 – відсоток осіб, результати яких за методикою перевищують вказаний рівень.

2 – значення показника індексу оригінальності.

3 – значення індексу унікальності.

4 – кількість даних відповідей.

При цьому для підсумкової оцінки вербальної креативності більше значення – за індексом унікальності. Він демонструє, наскільки насправді нового може створити досліджуваний. Проте індивідуальні відмінності за цим індексом незначні. Тому в методиці використовується й індекс оригінальності. При цьому кількість відповідей опитуваного показує його ступінь працездатності та продуктивності.

Трійка слів № 1**Випадкова гора очікування**

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Бесіда	0,99	Лист	0,99
Вершина	0,98	Перемога	0,92
Сходження	0,98	Подарунок	0,99
Зустріч	0,00	Поїздка	0,79
Висота	0,97	Підкорення	0,99
Газета	0,99	Допомога	0,98
Гроза	0,99	Похід	0,98
Гроші	0,99	Привал	0,98
Дощ	0,99	Прогулянка	0,98
Дорога	0,91	Пташка	0,99
Жінка	0,97	Путівка	0,98
Знайомство	0,98	Подорож	0,97
Лавина	0,99	Шлях	0,98
Любов	0,95	Робота	0,98
Мрія	0,97	Радість	0,98
Відпочинок	0,98	Сніг	0,96
Відпустка	0,98	Подія	0,99
Падіння	0,99	Удача	0,96
Стежка	0,96	Людина	0,99

Трійка слів № 2**Вечірня папір настінна**

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Афіша	0,99	Сенсація	0,99
Газета	0,00	Повідомлення	0,99
Картина	0,98	Туалет	0,99

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Красивий	0,99	Світлина	0,99
Друк	0,96	Реклама	0,96

Трійка слів № 3

Назад батьківщина шлях

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Майбутнє	0,91	Рушити	0,98
Повернутися	0,93	Дім	0,37
Бачити	0,98	Дорога	0,67
Повернення	0,00	Їхати	0,85
Кордон	0,98	Кличе	0,98
Далеко	0,87	Йти	0,83
Матір	0,98	Ностальгія	0,98
Напрям	0,98	Поїзд	0,78
Відправитися	0,98	Радість	0,91
Літак	0,96	Збиратися	0,76
Солдат	0,98	Прагнення	0,98
Син	0,98	Туга	0,98
Хотіти	0,98		

Трійка слів № 4

Далеко сліпий майбутнє

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Безнадійно	0,95	Погляд	0,61
Біда	0,98	Бачити	0,00
Віра	0,91	Рух	0,95
Вісті	0,98	Дощ	0,89

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Друг	0,98	Зір	0,98
Йти	0,98	Мрія	0,91
Музикант	0,98	Думка	0,98
Надія	0,89	Перспектива	0,98
План	0,98	Поводир	0,98
Передбачити	0,86	Шлях	0,86
Радість	0,98	Випадок	0,98
Дивитися	0,82	Страх	0,91
Доля	0,98	Щастя	0,95
Удача	0,98	Людина	0,89

Трійка слів № 5

Народна страх світова

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Біда	0,97	Битва	0,99
Війна	0,00	Єдність	0,99
Життя	0,98	Історія	0,98
Катастрофа	0,97	Компанія	0,99
Криза	0,99	Легенда	0,99
Медицина	0,92	Поголос	0,99
Пісня	0,99	Перемога	0,99
Політика	0,99	Правда	0,99
Проблема	0,98	Революція	0,93
Сила	0,99	Казка	0,99
Скорбота	0,99	Слава	0,97
Подія	0,99	Трагедія	0,98
Втрата	0,99		

Трійка слів № 6**Гроші білет вільне**

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Великий	0,97	Час	0,03
Взяти	0,92	Вхід	0,86
Виграш	0,97	Гроші	0,97
Мати	0,83	Використовувати	0,94
Каса	0,86	Купе	0,92
Купити	0,94	Зайвий	0,97
Місце	0,00	Багато	0,92
Знаходити	0,97	Обмін	0,94
Відпустка	0,94	Відсутність	0,97
Подарувати	0,94	Поїзд	0,94
Поїздка	0,81	Купляти	0,92
Отримати	0,89	Відвідування	0,83
Загубити	0,95	Придбати	0,97
Продаж	0,92	Проїзд	0,94
Подорож	0,78	Літак	0,94
Ціна	0,97	Людина	0,92

Трійка слів № 7**Людина пагони завод**

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Армія	0,95	Великий	0,91
Важливий	0,99	Вахтер	0,97
Військовий	0,00	Воєнний представник	0,93
ВПК	0,99	Дисципліна	0,99
Йде	0,99	Конверсія	0,99

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Красивий	0,94	Купити	0,99
Начальник	0,99	Новий	0,97
Оборонний	0,99	Зброя	0,99
Офіцер	0,99	Охорона	0,99
Служити	0,88	Солдат	0,99
Старий	0,99	Побачити	0,99
Честь	0,98	Ящик	0,99

Трійка слів № 8

Двері довіра швидко

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Автомобіль	0,97	Великий	0,97
Взаєморозуміння	0,97	Війна	0,97
Заходити	0,00	Виходити	0,89
Друг	0,97	Завоювати	0,94
Закрити	0,94	Зіпсувати	0,97
Ламати	0,97	Знаходити	0,89
Відкривати	0,00	Користуватися	0,97
Втратити	0,87	Придбати	0,94
Пройти	0,97	Розкрити	0,97
Зламати	0,91		

Трійка слів № 9

Друг місто коло

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Білет	0,90	Великий	0,00
Близький	0,50	Поважний	0,98

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Чудовий	0,98	Увійти	0,95
Зустріч	0,98	Дальній	0,95
Дорогий	0,95	Друг	0,98
Єдиний	0,95	Їхати	0,90
Забутий	0,95	Замкнений	0,90
Знайомий	0,71	Йти	0,98
Цікавий	0,98	Красивий	0,90
Кращий	0,95	Улюблений	0,74
Маленький	0,98	Метро	0,98
Милий	0,95	Мій	0,79
Наш	0,98	Спілкування	0,98
Кинути	0,95	Почесний	0,98
Рідний	0,90	Серце	0,98
Старий	0,88	Хороший	0,95

Трійка слів № 10

Поїзд купити паперовий

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Білий	0,99	Квиток	0,00
Близький	0,99	Дім	0,99
Журнал	0,99	Змій	0,98
Іграшка	0,92	Книга	0,99
Макет	0,99	Пакет	0,93
Рушник	0,98	Проїзний	0,99
Розклад	0,99	Серветка	0,99
Собака	0,99	Стакан	0,93
Товар	0,98		

Трійка слів № 11**Колір заєць цукор**

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Білосніжка	0,99	Білосніжний	0,99
Білий	0,00	Шкідливий	0,99
Брудний	0,98	Цукерка	0,98
Льодяник	0,97	Улюблений	0,97
Мокрий	0,99	Морква	0,97
Нижній	0,99	Приємний	0,99
Сірий	0,90	Сніжний	0,99
Хороший	0,99	Шоколад	0,99

Трійка слів № 12**Ласкава зморшки казка**

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Бабуся	0,00	Дитинство	0,99
Дід	0,99	Доброта	0,99
Жінка	0,96	Обличчя	0,97
Мама	0,62	Няня	0,92
Стара	0,98	Старенька	0,97
Посмішка	0,99		

Трійка слів № 13**Дитинство випадок хороше**

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Майбутнє	0,97	Було	0,97
Спогад	0,00	Зустріч	0,86
Враження	0,97	Друг	0,89

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Знайомий	0,97	Гра	0,94
Любов	0,97	Море	0,94
Морозиво	0,97	Настрій	0,40
Батько	0,97	Пережити	0,97
Свято	0,97	Прекрасно	0,97
Пригода	0,94	Радість	0,86
Дитина	0,97	Сад	0,97
Щастя, щасливий	0,25	Удача	0,97
Чистий	0,97	Почуття	0,97

Трійка слів № 14

Повітря швидка свіже

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Вітер	0,64	Віання	0,97
Вода	0,88	Хвиля	0,94
Враження	0,94	Гори	0,91
Гроза	0,97	Дівчина	0,97
Подих	0,88	Дихання	0,73
Їжа	0,97	Їзда	0,82
Море	0,94	Ніч	0,97
Відпочинок	0,91	Відчуття	0,97
Погода	0,97	Поїздка	0,85
Політ	0,94	Потік	0,55
Прогулянка	0,97	Прохолода	0,97
Розсуд	0,97	Реакція	0,94
Ріка	0,73	Потік	0,00
Тепло	0,97	Течія	0,76

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Розум	0,97	Ранок	0,94
Чистий	0,97	Шампанське	0,97
Кулька	0,94		

Трійка слів № 15

Співак Америка тонкий

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Смак	0,91	Краватка	0,97
Голос	0,00	Джаз	0,98
Джексон	0,54	Знаменитий	0,98
Знавець	0,95	Інтелект	0,98
Кантрі	0,97	Натяк	0,98
Негр	0,97	Платівка	0,98
Принц	0,97	Рок	0,98
Слух	0,98	Стиль	0,98
Талант	0,98	Тенор	0,98
Успіх	0,98	Цінитель	0,92
Чорношкірий	0,98	Гумор	0,85

Трійка слів № 16

Важкий народження урожайний

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Великий	0,99	Час	0,95
Рік	0,00	День	0,91
Засіки	0,99	Колос	0,99
Колос (власне ім'я)	0,99	Місяць	0,94

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Думка	0,99	Тиждень	0,99
Осінь	0,99	Період	0,99
Письменник	0,99	Сезон	0,99
Випадок	0,98	Сорт	0,99
Праця	0,99	Важкий	0,99
Хліб	0,99	Час	0,99

Трійка слів № 17

Багато нісенітниця прямо

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Всі	0,99	Дурість	0,98
Говорити	0,00	Справа	0,97
Думати	0,99	Дурниця	0,98
Тут	0,98	Книга	0,99
Нести	0,95	Ніс	0,99
Писати	0,97	Шлях	0,99
Розмова	0,90	Сказати	0,96
Слово	0,96	Дивитися	0,99
Читати	0,99	Шум	0,98

Трійка слів № 18

Кривий окуляри гострий

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Погляд	0,06	Око	0,25
Дужка	0,96	Дзеркало	0,98
Зір	0,80	Ніс	0,00
Носити	0,96	Оправа	0,96

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Ріг	0,94	Старий	0,98
Скло	0,65		

Трійка слів № 19**Садова мозок порожня**

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Банка	0,99	Голова	0,00
Горох	0,97	Грядка	0,99
Звивина	0,97	Капуста	0,99
Комора	0,99	Клітка	0,98
Перстень	0,98	Кошик	0,99
Скринька	0,98	Кістка	0,99
Лінія	0,99	Думка	0,99
Робота	0,96	Лавочка	0,99
Трата	0,99	Втома	0,97
Ділянка	0,97	Центр	0,98
Людина	0,99	Комірка	0,99

Трійка слів № 20**Гість випадково вокзал**

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Великий	0,97	Візит	0,97
Увійти	0,98	Зустріч, зустріти	0,00
Гість	0,97	Довгоочікуваний	0,98
Зайти	0,97	Знайомство	0,93
Йти	0,98	Неочікуваний	0,98
Опинитися	0,96	Поїзд	0,98

Варіанти відповідей	Їх оригінальність	Варіанти відповідей	Їх оригінальність
Поїздка	0,95	Потрапив	0,97
Супутник	0,97	Відвідав	0,98
Прибуття	0,98	Приїзд, приїжджати	0,43
Прийти	0,92	Шлях	0,98
Випадок	0,98	Побачити	0,98

Методика «Художник – мислитель»

Методика дозволяє визначити домінуючу півкулю респондента та його тип за *І.П. Павловим*.

Інструкція: «Будь ласка, оцініть запропоновані Вам твердження, використовуючи для цього десятибальну шкалу, де повна незгода із твердженням оцінюється 0 балів, а цілковита згода із ним – 10 балами. Якщо ж крайні оцінки не для вас, використовуйте бали від 1 до 9. Намагайтеся ставити чесні оцінки».

Текст методики

1. Частіше у мене переважає позитивний, піднесений, хороший настрій.
2. Я пам'ятаю те, чому навчався кілька років тому.
3. Почувши кілька разів якусь мелодію, я зданий її відтворити.
4. Коли мені про щось розповідають, я уявляю події та їх героїв у образах.
5. На мою думку, емоції, емоційність лише заважають бесіді.
6. Я не любив алгебри: мені було дуже важко її зрозуміти.
7. Мені легко гарно запам'ятати обличчя незнайомців.
8. Опинившись серед приятелів, я починаю розмову першим.
9. Під час обговорення чийось ідей я вимагаю від автора аргументувати свою позицію.
10. У мене домінує поганий, знижений настрій.

Ключ до методики

Тепер – потрібно підрахувати суму балів за методикою

Л («лівопівкульний»), *Мислитель* – твердження: 1, 2, 5, 8, 9.

П («правопівкульний»), *Художник* – твердження: 3, 4, 6, 7, 10.

Якщо «лівопівкульний» (Л) результат перевищує «правопівкульний» (П) більше, ніж на 5 балів, то у респондента переважає логічний тип мислення.

Якщо ж результат П більше від результату Л, – це людина художнього складу.

Тест творчого мислення Е. П. Торранса Фігурна форма

Цей тест був створений *П. Торрансом* у 1962 році.

Методика призначається для визначення креативності особистості (від дошкільного віку до юнацького). Основою креативності психологи часто вважають здатність особистості використовувати дивергентне мислення, до створення нових асоціацій, появи та розробки нових ідей. Цей тест – завдання типу «Заверши малюнок», найбільш популярний варіант.

Згідно *Е. П. Торранса*, креативність (від. лат. *creatio* – створення) проявляється як чутливість до виконання завдань за умови лакун у знаннях, вміння поєднувати різномірну інформацію, пошук вирішення проблем, пропонування для цього гіпотез і перевірка їх, визначення результату.

Тест складається з трьох завдань, в яких потрібно доповнити малюнок та підписати його назвою.

Перед проведенням методики потрібно врахувати такі обставини:

- виконаний тест у подальшому не допускає змін і / чи доповнень;
- тестування проводиться у сприятливій і дружньо налаштованій емоційній

- атмосфері (для дошкільників – у формі гри (і ні в якому випадку – у вигляді змагання));
- якщо тест проводиться у груповій формі, то розмір такої групи не має перевищувати 35 респондентів (зазначимо, що для дітей дошкільного віку варто віддати перевагу індивідуальному тестуванню дітей);
 - час на виконання тесту – в межах 30 хв. без урахування інструкції до тесту та необхідних пояснень психолога, хоча *Е.П. Торранс* рекомендував час на виконання тесту не обмежувати, оскільки творча діяльність передбачає вільне використання й організацію часу;
 - художній рівень виконання завдань тесту несуттєвий (не оцінюється);
 - у випадку, коли інструкція до тесту викликає питання, досліднику потрібно усе зрозуміло роз'яснити, уникаючи при цьому прикладів як можливих відповідей.

Субтест 1. «Намалюй / зобрази картинку»

Інструкція: «Намалюйте, будь ласка, картинку, узявши за основу зображення овал, вирізаний з кольорового паперу. Овал за розміром приблизно відповідає розміру курячого яйця. При цьому колір цього овалу можна обрати довільно. Потрібно потім також назвати свій остаточний малюнок».

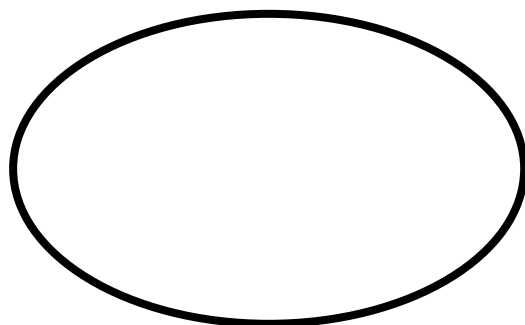


Рис. 1 Овал до субтесту 1

Додамо, що овал спочатку вирізається, а потім, кольоровий, наклеюється на папір для подальшого малювання на ньому.

Субтест 2. «Завершіть фігури»

Інструкція: «Вам пропонується завершити десять незавершених фігур і придумайте назву для кожного Вашого малюнка».

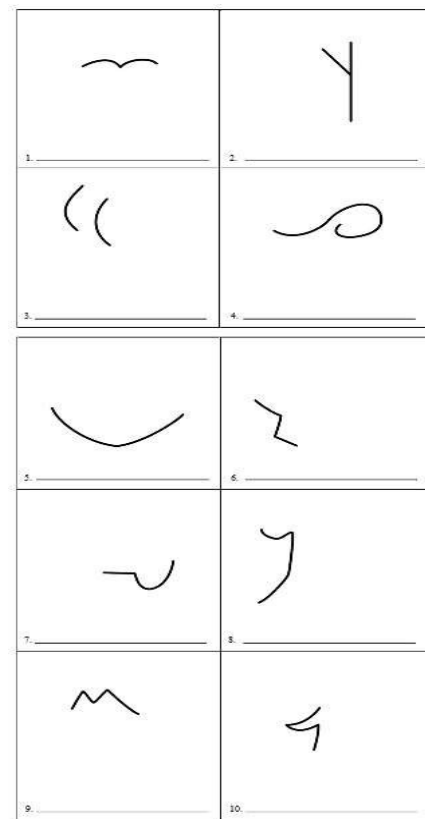


Рис. 2 Незавершені фігури до субтесту 2

Субтест 3. «Лінії, які повторюються»

Інструкція: «Перед Вами 30 пар паралельних вертикальних ліній. Взявши за основу пару (дві) лінії, потрібно створити / намалювати якийсь малюнок, який би не повторювався в межах цих ліній».

Рис.3 Фрагмент малюнка для субтесту 3

Обробка результатів

Визначення результатів тесту здійснюється завдяки оцінюванню п'яти показників методики: оригінальності, легкість / швидкість, ступінь розробленості, супротив замиканню й абстрактність назви.

Ключ до методики Е. П. Торранса

Легкість / швидкість служить характеристикою творчої продуктивності особистості. Цей показник оцінюється виключно у 2 і 3 субтестах.

Оцінка відповідає таким правилам:

- для того, щоб оцінити, потрібно підрахувати кількість малюнків, завершених респондентом;
- підраховуючи, брати до уваги лише адекватні малюнки / відповіді; у випадку, коли малюнок не оцінюється через неадекватність за ознакою легкості / швидкості, його виключають з подальшого аналізу.

Неадекватні малюнки – це такі, в яких:

- не використовується частина незавершеного малюнка як складова нового малюнка;
- рисунок не має ніякого смислу, а його назва безглузда;
- малюнок осмислений, проте повторюється кілька разів і трактується як одна відповідь.

При цьому:

1) якщо кілька (не менше двох) незавершених малюнків у субтесті 2 використовуються для створення одної картини, то кількість балів, які отримує автор, відповідає кількості використаних незавершених фігур, оскільки це незвична, оригінальна відповідь;

2) якщо у субтесті 3 дві пари паралельних ліній (і більше) використовуються для створення одної картини, – у цьому випадку респонденту нараховується лише один бал, що відповідає вираженню ним лише одної ідеї.

Оригінальність вважається найбільш значимим / важливим показником креативності, оскільки оригінальність – це свідчення унікальності та самобутності творчого мислення респондента.

Цей показник підраховують за усіма субтестами за такими правилами:

1) оригінальність – показник статистичної рідкості малюнка / відповіді. При цьому відповіді, які часто зустрічаються (з частотою від 5 % до більшої), оцінюють 0 балів, решта – 1 балом (вони зустрічаються у 2-4,9 % випадків);

2) потрібно оцінювати сам малюнок, а не його назву;

3) загальна оцінка оригінальності – результат додавання оцінок по усіх малюнках.

Список відповідей, які оцінюються 0 балів за їх оригінальність:

Субтест 1: оцінювати потрібно лише те, що намальовано на основі, на кольоровому овалі, а не сюжет малюнка в цілому, те, на що саме перетворили цей овал: рибка, хмарка, яйце, мордочка тощо;

Субтест 2 – по-перше, варто звернути увагу на те, що незавершені малюнки пронумеровані від 1-го до 10-го

Малюнок 1:	цифра, буква, окуляри, обличчя людини, будь-яка пташка, яблучко
Малюнок 2:	букви, дерево чи його частина, обличчя чи вся фігура людини, рогатка, віник, цифра, квітка
Малюнок 3:	буква, цифра, хвилі, колесо, Місяць, парусник, обличчя, фрукти, ягоди, човен
Малюнок 4:	цифри чи букви, змія, хвилі, обличчя чи фігура людини, знак питання, равлик, черв'як, пташка, хвіст тварини, хобот слона, гусениця
Малюнок 5:	цифри чи букви, губи, парасолька, човник, корабель, шар чи м'яч, обличчя, посуд
Малюнок 6:	цифри чи букви, блискавка, сходинка, гроза, драбина, глечик
Малюнок 7:	цифри чи букви, ключ, машина, окуляри, молоток, серп, ківш, черпак
Малюнок 8:	цифри чи букви, жінка чи дівчинка, обличчя, фігура людини, ракета, плаття, квітка

Малюнок 9:	цифри чи букви, гори, хвилі, горби, вуха тварин, губи
Малюнок 10:	цифри чи букви, дерево, ялинка, сучок, лисиця, обличчя, пташиний дзьоб, морда тварини

Субтест 3: зошит чи книжка, побутова техніка, дерево, гриб, двері, вікно, паркан, будинок, коробка, олівець, обличчя, людська фігура, посуд, меблі, цифра, ракета.

Примітка: якщо назва малюнка «Обличчя людини», і на малюнку саме це зображено, то малюнок оцінюється нулем (0) балів, якщо ж при цій назві на малюнку частина обличчя: губи, щоки, вуса, – то 1 балом.

Додаткові бали за оригінальність нараховують, якщо респондент поєднує кілька початкових незавершених фігур у єдиний, цілісний малюнок. *Е.П. Торранс* вважав цю обставину проявом високого рівня креативності, оскільки такий варіант відповіді зустрічається дуже рідко. При цьому 2 балами оцінюється випадок, коли об'єднуються два малюнка, а поєднання 3-5 малюнків – оцінюється вже 5 балами, коли ж респондент поєднує більше п'яти малюнків, він отримує вже 10 балів. Вони додаються до підсумкового результату за оригінальність малюнків.

Абстрактність назви малюнка виражає здатність респондента виділяти основне / головне, проникати до суті проблеми / намальованого, що пов'язується з такими операціями мислення, як аналіз, синтез і узагальнення.

Цей показник потрібно підрахувати в першому та другому субтестах. Оцінювання відбувається в межах від 0 до 3 балів.

0 балів назва – цілком очевидна, проста, що визначає клас / групу / тип, до якого намальований об'єкт належить; частіше складається з одного слова, типу «Людина», «Вершини» тощо

1 бал використовуються прості, описового характеру назви, що стосуються лише якостей намальованого об'єкту, виражаючи те, що є очевидним на малюнку, або ж пояснюють те, що цей об'єкт робить: «Новорічна ялинка», «Чайка, яка летить», «Людина спить» тощо

- 2 бали* варіант образного опису назви, або передача назвою думок чи почуттів: «Загадкова русалочка», «Хочеться погратися» тощо
- 3 бали* абстрактні, філософського типу назви, що виражають глибокий (неочевидний) смисл малюнка: «Мій відгук», «Навіщо виходити, якщо доведеться повертатися» тощо

Опір замиканню відображає у творчому мисленні та креативності здатність людини залишатися відкритою до сприйняття нового, з одного боку, та до відкладання остаточного рішення, щоб прийняти його раптово, в результаті інсайту, створивши оригінальну та цікаву ідею, – з іншого.

Підраховується цей параметр лише за субтестом 2, оцінюючись від 0 до 2 балів.

- 0 балів* фігуру замикають швидко і просто, прямою чи кривою лінією, або замальовують чи штрихують її
- 1 бал* респондент досить швидко та просто замикає фігуру, пізніше доповнюючи її деталями зовні, проте, якщо наступні деталі додаються не зовні, а всередині самої фігури, це оцінюється 0 балів
- 2 бали* незавершена фігура не замикається взагалі, як постійно відкрита частина малюнка, або ж замикається досить складною конфігурацією; інший можливий випадок – початкова незавершена фігура залишається відкритою складовою іншої закритої / завершеної фігури.

Розробленість малюнка служить відображенням здатності респондента ретельно та детально розробляти свої ідеї. Цей показник оцінюється у всіх трьох субтестах.

Оцінювання здійснюється у такий спосіб:

- 1 бал* за кожну істотну деталь малюнка, яка доповнювала б початкову незавершену фігуру; при цьому деталі одного класу потрібно оцінювати лише раз (до прикладу, якщо в квітці кілька пелюсток, але їх вважають одною деталлю);
- 2 бали* ставлять, до прикладу, тоді, коли малюнок містить кілька однакових

предметів / одного класу, але один з них розроблений більше за інших; до прикладу, при зображенні саду намальовано кілька однакових квіток, але одна з них має більше деталей, ніж інші;

3 бали ставлять, коли предмети, намальовані респондентом, повторюються, але кожен з них має свої деталі, до прикладу, в саду багато квітів, але вони різного кольору;

0 балів оцінюють малюнок з мінімальною / або відсутньою розробленістю його деталей

Один бал за розробленість малюнка дається за:

- кожную досить істотну деталь загального малюнка, що належить до різного класу зображень;
- колір – у випадку, якщо він служить для доповнення основної ідеї малюнка;
- додаткове спеціальне штрихування;
- об'єм фігур, тіні;
- прикраси / прикрашання, якщо воно значиме саме по собі;
- кожен варіант оформлення, значимий для цілісного малюнка;
- поворот малюнка на 90° чи більше, незвичність ракурсу, або ж вихід малюнка чи його частини за межі завдання;
- кожную подробицю чи деталь в назві, яка є надмірною (виходить за межі потрібного); крім того, якщо на малюнку наявна лінія, то вона оцінюється 1 балом, якщо це окремий предмет, проте, якщо нею малюнок ділиться на дві частини, то кожна частина малюнка оцінюється окремо, а бали в цьому разі – додаються.

Інтерпретація результатів тесту Е. П. Торранса

Спочатку потрібно підрахувати бали, отримані респондентом при оцінюванні усіх п'яти факторів методики: оригінальність, легкість / швидкість, абстрактна назва, спротив замиканню та розробленість, – та результат поділити на п'ять.

Отримані бали свідчать про такі рівні креативності за методикою *Е.П. Торранса*:

- 30 балів – поганий результат;
- 30-34 бали – значно нижче від норми;
- 35-39 балів – дещо нижче норми;
- 40-60 балів – норма;
- 61-65 балів – дещо вище норми;
- 66-70 балів – вище норми;
- більше 70 балів – відмінно.

Тестова методика Дж. Рензуллі

Методика *Дж. Рензуллі*, авторами якої є *Дж.С. Рензуллі* та *Р.К. Хартман*, призначена для діагностики основних чотирьох груп характеристик обдарованих дітей. Це групи діагностики пізнавальної / учбової обдарованості (здатності до навчання), мотиваційно-особистісних характеристик респондента, його креативності (творчих здібностей) і лідерських якостей. Це експрес-методика, яка дозволяє провести діагностику обдарованості дитини досить якісно та швидко. Вона не призначена для того, щоб замінити існуючі тести / методики креативності, а може слугувати допоміжним засобом діагностики обдарованості, що проявляється у поведінці дітей. Для цього вчителі проводять як систематичне, так і випадкове спостереження за дітьми у різних ситуаціях.

Експертну оцінку учням, відповідно до їх поведінки, дають учителі, вихователі, батьки, психолог, соціальний працівник, – ті, хто добре знають дитину. Для старших учнів можлива також оцінка однокласниками та самооцінка. У результаті усі оцінки порівнюються.

Інструкція: «Прочитайте, будь ласка, уважно кожне твердження методики та, оцінюючи поведінку кожного учня, відзначте знаком «х» відповідну графу з позначенням у ній балом:

- 1 – якщо Ви ніколи не бачили схожої поведінки в учня;
- 2 – якщо цю поведінкову характеристику Ви бачили час від часу;
- 3 – якщо цю характеристику / поведінку учень демонструє досить часто;

4 – якщо ця характеристика проявляється у поведінці учня майже постійно».

Під час обробки даних потрібно підрахувати отримані учнем результати за кожною шкалою методики. Далі, якщо дослідження проводилося в межах групи, знаходять середні показники за шкалами методики в групі та порівнюються з показниками окремих учнів.

Звернемо увагу на те, що мінімальна кількість балів за шкалою визначається кількістю характеристик цієї методики; тоді як для виявлення максимальної кількості балів за кожною шкалою потрібно мінімальний її показник помножити на 4.

Шкала 1

№	Здатність до навчання / пізнавальна активність	1	2	3	4
1	Учень має нетипово значний словниковий запас для власного віку; розуміє поняття, які використовує в мовленні; саме мовлення швидке, складне, багате на епітети тощо				
2	Знає досить багато інформації, що стосується різної тематики (що також знаходиться поза межами вікових норм)				
3	Здатний швидко запам'ятовувати та за потреби – відтворювати фактичну інформацію				
4	Легко усвідомлює та розуміє причинно-наслідкові зв'язки між явищами; ставить багато цікавих питань, намагаючись збагнути, в чому суть явищ і якою може бути їх причина				
5	Легко розуміє головні принципи та може зробити обґрунтований висновок про предмети чи людей; помічає схожість і відмінності між предметами та подіями				
6	Уважний і кмітливий спостерігач, якому властиво майже завжди «витягати» з інформації (до прикладу, оповідання, фільму, розповіді) значно більше від однолітків				
7	Багато читає, переважно довіряючи своєму вибору, не уникає важких для читання книг, любить читати				

№	Здатність до навчання / пізнавальна активність	1	2	3	4
	енциклопедії та довідники				
8	Аналізує складний матеріал, намагаючись його зрозуміти, розподіляючи на частини; знаходить власні пояснення та розумні відповіді				

У підсумку потрібно підрахувати кількість отриманих кожним учнем балів.

Здатність до навчання / пізнавальна активність

№	ПІБ	Номери характеристик								Сума балів
		1	2	3	4	5	6	7	8	

Шкала 2

№	Мотиваційні характеристики особистості	1	2	3	4
1	Схильний дотримуватися певної тематики в розмові, глибоко занурюється в цікаві для себе проблеми, наполегливо намагається завершити їх розгляд				
2	Отримуючи просте та звичне завдання, починає нудьгувати				
3	Не відчуває необхідності у постійній зовнішній мотивації чи стимулюванні при виконанні цікавої для себе роботи				
4	Прагне бути досконалим, самокритичний; рідко задовольняється своїм результатом і швидкістю його досягнення				
5	Віддає очевидну перевагу тому, щоб все робити самостійно. Може бути лише мінімальне спрямування напрямку його роботи від учителя				
6	Його цікавлять «дорослі» проблеми (політика, філософія, до прикладу) значно більше, ніж однолітків				
7	Упевнений у своїх переконаннях, часто наполегливо їх відстоює				
8	Вміє організовувати інших на виконання якоїсь діяльності				
9	Його цікавлять добро і зло, правда та брехня, вміє оцінювати предмети та людей				

[illegible]

№	Лідерські якості	1	2	3	4
1	Зазвичай відповідальний: виконує, що пообіцяв, причому добре				
2	Упевнено почувається, спілкуючись як з однолітками, так і з дорослими; йому подобається, коли хтось просить його показати свою роботу				
3	Однокласники добре ставляться до нього				
4	Співпрацює з однокласниками й учителями щодо запобігання та вирішення конфліктів. Здатний сам попередити конфлікт				
5	Вдало вміє висловити свої міркування та почуття, говорить чітко та зрозуміло				
6	Готовий адаптуватися до нових обставин і ситуацій, гнучкий у мисленні та пристосуванні				
7	Любить бути серед людей, товариський, комунікабельний, не любить залишатися сам				
8	Схильний головувати серед інших дітей, як правило, бере на себе керівництво діяльністю, учасником якої стає				
9	Бере активну участь у житті класу та школи більше за інших				
10	Виділяється серед однокласників у різних видах спорту, захоплюється ними				

[illegible]

Шкала 4

№	Творчі характеристики / креативність	1	2	3	4
1	Дуже допитливий, постійно запитує про щось				
2	Пропонує багато ідей, знаходить відповіді на питання та вирішення проблем, пропонуючи не лише розумні, але й оригінальні відповіді / рішення				
3	Не коливаючись висловлює свою думку, в дискусії – запальний, наполягає на своєму				
4	Любить пригоди та малювання				
5	«Грається» з міркуваннями: фантазує («Що сталося б, якщо б...»), залучений до пристосування та вдосконалення предметів і суспільних інститутів				
6	Має тонке почуття гумору, помічає смішне навіть у тих ситуаціях, які решті не здаються кумедними				
7	Дуже чутливий до внутрішніх відчуттів та імпульсів, незвично відкритий до нераціонального в собі (хлопці – вільніше виражають свою зацікавленість, дівчата – проявляють незалежність), чутливий				
8	Чутливий до красивого, помічає естетику предметів				
9	Не схильний піддаватися впливу групи, не боїться відрізнятись від решти; його не цікавлять деталі та порядок				
10	Якщо когось / щось критикує, робить це конструктивно, не схильний довіряти авторитету без його критичної оцінки				

Творчі характеристики / креативність

№	ПІБ	Номери характеристик										Сума балів
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Рівні креативності:

34-40 балів – дуже високий;
 27-33 бали – високий;
 21-26 балів – середній, норма;
 16-20 – низький;
 10-15 дуже низький.

Література

1. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посібник. 2-ге видан., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
1. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
2. Вітенко І. С, Вітенко Т. І. Основи психології. Видання друге, перероблене і доповнене. Вінниця: Нова книга, 2008. 256 с.
3. Вольнова Л. М. Загальна психологія : методичні рекомендації для самостійної та індивідуальної роботи студентів. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. 95 с.
4. Горальський А. Теорія творчості / Пер. О. Гірко. Львів: КАМЕНЯР, 2002. 144 с.
5. Громова Т. Вплив темпераменту вчителя на ефективність педагогічної діяльності. *Психолог.* 2010. № 18-19 (402-403). С. 50-52.
6. Дослід 5.2. Діагностика психологічних типів (методика Д. Кейрсі). URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/160/37.pdf> .
7. Дубравська Д. М. Основи психології : навчальний посібник. Львів: Світ, 2001. 280 с.
8. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 388с.
9. Загальна психологія : навч. посібник / Т. Б. Поясок [та ін.] ; Кременчуц. нац. ун-т ім. М. Остроградського, Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків: ФОП Бровін О. В., 2023. 396 с. URI <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/7de4a4d7-aa1d-4baf-8e03-f51865d8688d>
10. Загальна психологія : підручн. для студ. вищ. навч. закладів / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловієнко ; за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. Київ : Форум, 2000. 543 с.
11. Загальна психологія. Практичні заняття: навчальний посібник / С. Ю. Діхтяренко, Н. В. Чудаєва, Г. О. Шулдик, Л. А. Данилевич. Умань: ВПЦ «Візаві», 2013. 254 с.
12. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. 320 с.
13. Клименко В. В. Психологія творчості: навчальний посібник. Київ : Центр навч. літератури, 2006. 480 с.

14. Колобич О. Загальна психологія: навчально-методичний посібник. Львів: Растр-7, 2018. 172 с.
15. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2008. 272 с.
16. Методика оцінки темпераменту – опитувальник Кейрсі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_keirsey/
17. Моляко В. О. Психологічна проблема творчого потенціалу людини. *Наука і освіта*. 2007. № 4– 5. С. 115-118.
18. М'ясоїд П. А. Курс загальної психології: підручник. Київ : Алерта, 2011. 495 с.
19. Основи психології: підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ: Либідь, 1995. 632 с.
20. Особистість: практичні засади вивчення. Том 2: навчально-методичний посібник / Укладачі: С. М. Дмитрієва, С. М. Максимець, Л. П. Бутузова, Н. М. Дубравська, І. В. Фриз, Н. І. Сидоренко, О. О. Стахова, О. Л. Мачушник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 330 с.
21. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. Київ: Кондор, 2009. 576 с.
22. Партико Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
23. Пашнев Б. К. Психодіагностика обдарованості. Харків: Основа, 2007. 128 с.
24. Психологічне дослідження творчого потенціалу особистості: монографія / АПН України, Інститут психології ім. Г. С. Костюка; керівн. авт. колективу В. О. Моляко. Київ : Педагогічна думка, 2008. 208 с.
25. Психологія особистості: словник-довідник / За ред. П. П. Горностая. Київ: Рута, 2001. 320 с.
26. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: Либідь, 2003. 560 с.
27. П'ятифакторний особистісний опитувальник. URL: <https://vseosvita.ua/library/patifaktornij-osobistisnij-opituvalnik-24825.html>
28. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості. Київ : АПН України, ІПППО, 1996. 236 с.
29. Роменець В. А. Психологія творчості: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2001. 288 с.
30. Русинка І. І. Психологія : навчальний посібник. Київ : Знання, 2007.

- 367 с.
31. Савчин М. Загальна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2024. 352 с.
 32. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
 33. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. [та ін.]. Загальна психологія. Київ: Каравела, 2023. 464 с.
 34. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: посібник. Київ: Академвидав, 2003. 504 с.
 35. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
 36. Туріщева Л. В. Особливості роботи з одарованими дітьми. Харків: Основа, 2008. 122 с.
 37. Харченко Д. М. Особливості темпераменту у осіб з психосоматичними розладами. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць. Екологічна психологія. 2009. Т. 7, Вип. 19. С. 256-260.
 38. Хорошун А. А. Творчий потенціал особистості як об'єкт міждисциплінарних досліджень. *Наука і освіта*. 2007. № 45. С. 168-171.
 39. Цимбалюк І. М. Психологія. Київ : ВД «Професіонал», 2004. 304 с.
 40. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія : модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Професіонал, 2004. 304 с.
 41. Шадських Ю. Г. Психологія і педагогіка: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Львів : Магнолія 2006, 2007. 319 с.
 42. How the Myers-Briggs Type Indicator Works. URL: <https://www.verywellmind.com/the-myers-briggs-type-indicator-2795583>
 43. Renzulli J. S., Hartman R. K., & Callahan C. M. Scale for Rating Behavioral Characteristics of Superior Students (SRBCSS) *Exceptional children*. 1976. № 38. P. 211-214. <https://doi.org/10.18296/set.1437>
 44. Sørensen P. Herluf Bidstrup. *Danske Postkortkunstnere*. URL: https://www.piaper.dk/postkortkunstnere/Postkortkunstnere/Herluf_Bidstrup/Herluf_Bidstrup.htm
 45. Strelau J. O temperamencie I jego poznawaniu. Warszawa: Nasza Księgarnia, 1965. 179 s.

Навчальне видання

Галина Василівна ЧУЙКО
Тетяна Анатоліївна КОЛТУНОВИЧ
Ян Васильович ЧАПЛАК

Загальна психологія:
індивідуально-психологічні особливості
особистості

Навчальний посібник

Літературний редактор О. В. Лупул

Технічні редактори Т. А. Колтунович, Г. К. Чораєва

Підписано до друку 27.01.2025. Формат 60x84/16.
Умов.-друк. арк. 11,7. Обл.-вид. арк. 12,6. Зам. Н-006.
Видавництво національного університету
імені Юрія Федьковича. 58012, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.
e-mail: ruta@chnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 891 від 08.04.2002.

