

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Факультет соціально-гуманітарний
Кафедра психології та соціальної роботи

СУШКО Алла Сергіївна

**Взаємозв'язок властивостей темпераменту та самореалізації особистості /
Interrelation of temperament properties and self-realisation of personality**

спеціальність 053 Психологія

освітньо-професійна (наукова) програма

Кваліфікаційна робота

Виконав студентка
групи ПС-41
Сушко Алла Сергіївна

(підпис)

Науковий керівник:
к.е.н., доцент
Шаюк Ольга Ярославівна

(підпис)

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри А.Н. Гірняк

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ	6
.....	6
1.1 Поняття темпераменту та самореалізації особистості.....	6
1.2 Теоретичні моделі взаємозв'язку між темпераментом та самореалізацією	8
1.3 Психологічні механізми впливу особливостей темпераменту на процес самореалізації	10
Висновки до розділу 1.....	13
РОЗДІЛ 2 ВПЛИВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ НА РІЗНІ СФЕРИ ЖИТТЯ	14
.....	14
2.1 Самореалізація в освітній сфері.....	14
2.2 Взаємозв'язок темпераменту та самореалізації в професійній діяльності	16
2.3 Самореалізація та темперамент у соціальних відносинах та особистісному житті.....	18
Висновки до розділу 2.....	21
РОЗДІЛ 3 СТРАТЕГІЇ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ.....	22
3.1 Психологічні техніки та методи саморозвитку.....	22
3.2 Технології розвитку особистості з урахуванням темпераментних особливостей	27
3.3 Програми тренінгів та курсів для підвищення рівня самореалізації.....	31
Висновки розділу 3.....	35
Висновки.....	37
Список використаної літератури	38
ДОДАТКИ	44

ВСТУП

Сучасне суспільство відзначається швидким темпом змін та постійними викликами для розвитку особистості. У цьому контексті особливу увагу заслуговують дослідження, спрямовані на розуміння взаємозв'язку між темпераментом та самореалізацією особистості. Тема даної дипломної роботи «Взаємозв'язок особливостей темпераменту та самореалізацією особистості» є актуальною та значущою у контексті сучасних психологічних досліджень.

Актуальність даної теми полягає у тому, що темперамент та самореалізація є ключовими аспектами формування особистості та визначення її поведінки та розвитку. Вивчення взаємозв'язку між цими двома поняттями може допомогти розкрити закономірності їх взаємодії та вплив на формування індивідуальних особистісних рис. Враховуючи постійні зміни в суспільстві та потреби особистості, розуміння цього взаємозв'язку може стати важливим інструментом для розвитку психологічної практики.

Метою даної дипломної роботи є систематизація та аналіз наукових даних про взаємозв'язок між особливостями темпераменту та самореалізацією особистості.

З огляду на вказану мету необхідно виконати наступні завдання дослідження, а саме:

1. Визначити та описати поняття темпераменту та самореалізації особистості;
2. Виявити та охарактеризувати теоретичні моделі взаємозв'язку між темпераментом та самореалізацією;
3. Охарактеризувати взаємозв'язок темпераменту та самореалізації в професійній діяльності;
4. Провести огляд самореалізації та темпераменту у соціальних відносинах та особистому житті;
5. Виявити технології розвитку особистості з урахуванням темпераментних особливостей;

6. Провести аналіз програми тренінгів та курсів для підвищення рівня самореалізації.

Об'єкт дослідження даної дипломної роботи - людська особистість з її унікальними характеристиками темпераменту. **Предметом** аналізу є взаємозв'язок між особливостями темпераменту та самореалізацією особистості.

Для проведення дослідження ми використали наступні **методи**: розробка тренінгів. Водночас окрім вказаних методів, ми використали наступні **методики** проведення дослідження дипломної роботи, а саме:

1. методика визначення типу темпераменту за Д.Кейрсі, яка була адаптована Б. В. Овчинниковим, К. В. Павловим, І. М. Володимировою (Додаток А);

2. опитувальник Г.Ю. Айзенка, визначення емоційної стабільності особистості (Додаток Б);

3. модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ за адаптацією Н.Калиної та А.Лазукіною (обрали 2 шкали: шкала цінностей; шкала високої потреби впізнанні та креативності (жага до творчості)) (Додаток В);

4. багатовимірний опитувальник самореалізації особистості С.Кудінова.

Практичне значення цієї дипломної роботи полягає в можливості застосування отриманих результатів для покращення психологічного супроводу та розвитку особистостей у різних соціокультурних контекстах. Враховуючи взаємозв'язок темпераменту та самореалізації, можна розробляти ефективні психологічні програми та методики, спрямовані на індивідуальний підхід до розвитку та вдосконалення особистісних якостей.

Наукова новизна даної роботи полягає в системному аналізі взаємозв'язків між темпераментом та самореалізацією, розгляді впливу цих факторів на різні аспекти особистісного розвитку. Дослідження дозволяє глибше розуміти психологічні механізми, які лежать в основі формування

індивідуальності та визначають її взаємодію з навколишнім середовищем. Такий підхід допоможе розширити сучасне уявлення про психологічні процеси та створити базу для подальших наукових досліджень у галузі особистісно-орієнтованої психотерапії та психологічного консультування.

База та вибірка дослідження. Вибіркою дослідження стали студенти-психологи 2 курсу, які навчаються в Західноукраїнському національному університеті, що й стало базою дослідження. Окрім того, загальна кількість досліджуваних склала 30 осіб.

Структура наукової роботи складається зі вступу, трьох розділів та підрозділів до них, висновків та перелік використаної літератури і додатків.

Загальний обсяг дипломної роботи складається зі: 52 сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

1.1 Поняття темпераменту та самореалізації особистості

Темперамент в психології розглядається як стійка особистісна характеристика, яка формується на ранніх стадіях розвитку та виявляється у способі реагування особистості на різноманітні ситуації. Генетичні та біологічні фактори визначають основні риси темпераменту, а саме його ступінь активності, емоційну стійкість, чутливість до стимулів, рівень енергійності тощо. Як зазначав Батаршев О.В., дана концепція надає можливість краще зрозуміти індивідуальні різноманітності між людьми і пояснює, чому одні особистості реагують на однакові події різними способами. Наприклад, люди з високим рівнем емоційної стійкості можуть легше терпіти стресові ситуації, тоді як особистості з низьким рівнем емоційної стійкості можуть реагувати на ті ж події з більшим ступенем тривоги чи паніки [4].

Водночас, як зазначає Вінс В.А., темперамент визначається на рівні генетичних і біологічних механізмів, але він може модифікуватися під впливом навколишнього середовища та індивідуального досвіду. Таким чином, хоча темперамент формується в ранньому дитинстві і залишається стійким на протязі життя, особистість має можливість розвивати стратегії адаптації та керування своїми темпераментальними рисами для досягнення самореалізації і гармонії з навколишнім світом. Щодо класифікації темпераменту, існують різні підходи та моделі. Одна з найвідоміших класифікацій була запропонована відомим німецьким психологом Ернстом Кеттеллом. Його модель включає чотири основні типи темпераменту: сангвінік, меланхолік, холерик та флегматик. Кожен з цих типів характеризується власними особливостями, такими як емоційність, активність, стійкість тощо[10] (див. мал. 1.1).



Мал.1.1 Класифікація темпераменту особистості

Сангвініки відзначаються високим рівнем енергії та оптимізмом, вони схильні до легкої адаптації та соціальності. Меланхоліки характеризуються глибоким почуттям, креативністю та схильністю до роздумів. Холерики відрізняються енергійністю, цілеспрямованістю та рішучістю в діях. Флегматики, навпаки, відомі своєю спокійністю, розсудливістю та стабільністю емоційного стану. Також існують, як ми виявили під час аналізу наукової роботи Артемова О.І., інші моделі класифікації, такі як модель Гіппократа або модель Айзенка, які також розрізняють різні типи темпераменту в залежності від деяких основних характеристик. Наприклад, модель Айзенка включає в себе три основних типи: екстравертний, інтровертний та нейротичний, які характеризуються різними рівнями соціальної активності та емоційної стабільності. Кожна з цих моделей відображає різні аспекти темпераменту та надає можливість кращого розуміння індивідуальних рис особистості [2].

Самореалізація особистості, як зазначає Євтушок О.О., є однією з ключових концепцій в психології, що визначає процес досягнення особистістю свого потенціалу та вираження себе у всій повноті. Вона передбачає розвиток та зростання, відчуття глибокого задоволення від власних досягнень та гармонію між внутрішніми потребами і зовнішнім середовищем, адже самореалізація включає в себе не лише досягнення

визначених цілей чи здійснення мрій, а й процес постійного розвитку, самопізнання та самовдосконалення. Вона може проявлятися у виборі професії, участі в творчих проектах, встановленні гармонійних стосунків з іншими людьми, а також у пізнанні власних внутрішніх потреб та цінностей [15].

Класифікація самореалізації, визначена Пашнєвим Б.К., що стосується особистості за ступенем її досягнення відображає різний рівень залученості особистості до процесу саморозвитку, адже деякі люди можуть досягти повного вираження свого потенціалу, досягнувши внутрішньої гармонії та здійснюючи свої мрії і цілі. Вони відчують глибоке задоволення від свого життя та досягнень, почуваються злагодженими і сповненими енергії. Ступінь досягнення самореалізації особистості може варіюватися від повного вираження потенціалу до лише часткового задоволення від життя. Важливою задачею для кожної особистості є виявлення власних перешкод і шляхів подолання, щоб досягти максимального рівня самореалізації[24].

Таким чином, темперамент впливає на спосіб, яким особистість сприймає та реагує на навколишній світ, визначає її емоційні реакції та ставлення до власних можливостей. Самореалізація, у свою чергу, взаємодіє з темпераментом, сприяючи розвитку потенціалу та досягненню особистісних цілей. Це дослідження поглиблює наше розуміння внутрішніх механізмів, які впливають на самовираження та саморозвиток особистості, враховуючи її унікальні темпераментні особливості.

1.2. Теоретичні моделі взаємозв'язку між темпераментом та самореалізацією

Теоретичні моделі взаємозв'язку між темпераментом та самореалізацією, як вказує Березовська Л.І., відображають складну взаємодію між внутрішніми характеристиками особистості та її здатністю до досягнення потенціалу. Темперамент, визначений як унікальний набір вроджених психофізіологічних особливостей, може впливати на спосіб, яким

особистість сприймає світ та взаємодіє з ним. Самореалізація, у свою чергу, представляє собою процес досягнення внутрішньої гармонії, задоволення від життя та реалізації свого потенціалу [5].

Одна з теоретичних моделей взаємозв'язку між темпераментом та самореалізацією, вказаних в науковій роботі Васильєва О.А., є модель, що ґрунтується на концепції К. Юнга про архетипи, згідно з цією моделлю, темпераментні особливості можуть впливати на те, як особистість сприймає інформацію та вибирає свої дії. Наприклад, людина з домінуючим темпераментом холерика може бути більш нахмуреною та енергійною, що сприяє активному пошуку та досягненню цілей, а отже, досягненню самореалізації через активність та наполегливість [5].

Ще одна модель, яку розглядає Гріньова О.М., що базується на аналізі впливу темпераменту на структуру особистості, враховує теорію гуманістичної психології, адже згідно з цією моделлю, темперамент може визначати внутрішній конфлікт особистості, що може перешкоджати процесу самореалізації. Наприклад, людина з високим рівнем емоційної нестабільності (наприклад, холерик) може зазнавати внутрішніх конфліктів між своїми бажаннями та можливостями, що може ускладнити досягнення гармонії та самореалізації [13].

Такий внутрішній конфлікт може бути наслідком невідповідності між індивідуальним темпераментом і оточуючим середовищем, вимагаючи від особистості певних реакцій і адаптацій. Особливо чутливі до цього можуть бути люди з вираженими рисами холерика або меланхоліка, які відрізняються підвищеною емоційною реактивністю та вразливістю. Успішна самореалізація особистості може вимагати не лише зусиль для подолання зовнішніх перешкод, але й усвідомлення та праці над внутрішніми конфліктами, що можуть виникати через відмінності в темпераменті та індивідуальних особливостях [25].

Крім того, як нами було виявлено в науковій роботі Коропецької О., модель темпераменту та самореалізації може враховувати вплив

соціокультурних чинників на цей взаємозв'язок. Наприклад, культурні норми та цінності можуть впливати на спосіб, яким темпераментні характеристики інтерпретуються та виражаються в житті, що може впливати на можливості самореалізації. У різних культурах можуть існувати різні стандарти щодо того, що вважається успіхом чи задоволенням в житті, і як ці цінності впливають на індивідуальні цілі та уявлення про самореалізацію. Наприклад, у деяких культурах може бути більший акцент на колективізм та соціальному благополуччі, тоді як у інших - на індивідуалізмі та особистісному досягненні. Таким чином, розуміння взаємозв'язку між темпераментом та самореалізацією потребує урахування контекстуальних факторів, таких як культурні та соціальні впливи [17].

У підсумку, теоретичні моделі взаємозв'язку між темпераментом та самореалізацією відображають складну динаміку внутрішніх та зовнішніх факторів, які впливають на розвиток особистості та її здатність до досягнення потенціалу. Темперамент, як вроджена складова особистості, може визначати реакцію особистості на зовнішні подразники та формувати її ставлення до них. Водночас, самореалізація визначається не лише вродженими характеристиками, але й навколишнім середовищем, вихованням, освітою та іншими факторами. Моделі взаємозв'язку можуть враховувати різноманітні аспекти темпераменту, такі як екстраверсія, невротизм, сумлінність, відкритість до досвіду та приємність, і їх вплив на розвиток особистості. Деякі дослідження показують, що певні типи темпераменту можуть сприяти більш ефективній самореалізації, тоді як інші можуть створювати перешкоди для цього процесу.

1.3 Психологічні механізми впливу особливостей темпераменту на процес самореалізації

Ми можемо зауважити, що психологічні механізми впливу особливостей темпераменту на процес самореалізації є складними та багатограними, адже як вказує науковець Братаніч Б.В., темперамент являє

собою вроджені особливості психічної діяльності, які виявляються у специфічних реакціях на зовнішні подразники та внутрішні стани. Різноманітні типи темпераменту, такі як сангвінічний, холеричний, флегматичний та меланхолічний, мають великий вплив на спосіб, яким людина сприймає світ, взаємодіє з іншими та реагує на життєві ситуації. Сангвінічні особистості, настроєні завжди позитивно та енергійно, можуть легше досягати самореалізації через свою оптимістичну вдачу та готовність до нових викликів. Їхня легкість спілкування та природна жвавість сприяють побудові вдалих стосунків та досягненню успіху у багатьох сферах життя [6].

В той же час, відповідно роботи науковців Винославської О.В. та Брусенко О.А., холеричні особистості, з вираженим характером та високим рівнем енергії, можуть швидше досягати самореалізації завдяки своєму наполегливому підходу до поставлених цілей та високій самодисципліні. Їхня впертість і працьовитість можуть сприяти досягненню великих успіхів у кар'єрі та особистому розвитку. Флегматичні особистості, спокійні та збалансовані, можуть досягати самореалізації завдяки своїй внутрішній стабільності та здатності до об'єктивного аналізу ситуацій. Їхня здатність до стратегічного планування та ретельного обміркування може допомагати їм здійснювати осмислені рішення та досягати успіху у складних ситуаціях [26].

Проте, як ми виявили під час аналізу роботи Зайчу В.О., меланхолічні особистості, чутливі та інтровертовані, можуть знаходити самореалізацію у вираженні своїх глибоких емоцій та творчих здібностей. Їхня тенденція до роздумів та самопізнання може сприяти розвитку внутрішнього світу та збагаченню духовного життя. Темперамент особистості грає значну роль у процесі самореалізації. Перш за все, темперамент визначає енергійність та активність особистості. Наприклад, люди з холеричним темпераментом часто проявляють високий рівень активності та ініціативи в досягненні своїх цілей, що може сприяти їхній самореалізації через постійний пошук нових викликів та досягнень [16].

Особистості з різними типами темпераменту можуть мати різний рівень стресостійкості та здатності адаптуватися до негативних ситуацій. Наприклад, люди з сангвінічним темпераментом можуть швидше відновлюватися після стресових подій і знаходити позитивні рішення в складних ситуаціях, що сприяє їхній самореалізації. У той час, особистості з меланхолічним темпераментом можуть мати тенденцію до переборювання стресу та відчувати більшу тривогу, що може ускладнювати їхній процес самореалізації. Крім того, темперамент визначає стиль мислення та сприйняття інформації. Особистості з різними типами темпераменту можуть мати різний підхід до вирішення проблем, творчого процесу та прийняття рішень. Наприклад, люди з холеричним темпераментом можуть бути більш нахмуреними та аналітичними, що сприяє їхній самореалізації через здатність до швидкого та точного аналізу ситуацій та швидкого прийняття рішень [30].

У підсумку, психологічні механізми впливу особливостей темпераменту на процес самореалізації є невід'ємною частиною формування особистості та визначають її можливості в досягненні глибокого задоволення від життя та реалізації власного потенціалу. Темперамент визначається як вроджений набір психічних особливостей, які впливають на сприйняття та реакцію особистості на різноманітні події та ситуації. Він включає в себе такі характеристики, як емоційна реактивність, активність, стійкість до стресу, рівень енергії та інші. Ці особливості темпераменту впливають на спосіб, яким людина сприймає світ та взаємодіє з ним. Наприклад, людина з високим рівнем активності та енергії може бути більш схильною до пошуку нових вражень та викликів, що сприяє розвитку та самореалізації. У той же час, особа зі значною емоційною реактивністю може зазнавати більший вплив зовнішніх стресорів та перешкод у процесі самореалізації.

Висновки до першого розділу

У висновку розділу дипломної роботи про теоретичні аспекти взаємозв'язку особливостей темпераменту та самореалізації визначено ключові положення, що висвітлюють сутність цього важливого взаємодії між психологічними конструктами. Зазначено, що темперамент, як психофізіологічна основа індивідуальних реакцій, взаємодіє з внутрішніми психічними процесами, впливаючи на сприйняття світу та вибір стратегій поведінки.

Виділено, що в контексті самореалізації особистості, яка передбачає виявлення та розвиток внутрішніх потенціалів, темперамент виступає не лише обмежуючим, але й стимулюючим фактором. Таким чином, вироблено уявлення про те, як саме конкретні особливості темпераменту можуть впливати на індивідуальні шляхи самореалізації, а також як цей процес може модифікувати внутрішні параметри темпераменту.

Усе вищеприписане підкреслює важливість вивчення та розуміння взаємозв'язку між темпераментом та самореалізацією для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та розвитку особистості. Далі у роботі буде розглянуто практичний аспект даного взаємозв'язку, щоб з'ясувати, як ці теоретичні концепції можуть бути використані для розв'язання конкретних завдань та покращення якості життя особистості.

РОЗДІЛ 2 ВПЛИВ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ НА РІЗНІ СФЕРИ ЖИТТЯ

2.1. Самореалізація в освітній сфері

Самореалізація в освітній сфері для студентів є ключовою складовою їх особистісного розвитку. Основними особливостями самореалізації студентів є бажання досягти власного потенціалу, здатність визначити власні цілі та прийняти відповідальність за їх досягнення, а також постійне прагнення до особистісного зростання та самовдосконалення. Однак, процес самореалізації студентів не завжди простий і безперешкодний [29].

Однією з основних проблем є відчуття стресу, пов'язаного з високими вимогами освітньої системи та нестачею часу на виконання всіх завдань. Багатозадачність і навантаження можуть перешкоджати студентам у зосередженні на власних потребах та цілях. Ще однією проблемою є нестабільність самопочуття, особливо в періоди екзаменів або важливих подій. Студенти часто знаходяться під впливом стресу, тривоги та невпевненості, що може ускладнювати їх можливості для самореалізації [18].

Крім того, недостатня підтримка та мотивація з боку оточуючих може бути перешкодою для самореалізації студентів. Відсутність підтримки з боку викладачів, друзів або сім'ї може знизити віру в власні можливості та змусити студентів відступитися від своїх цілей. Щоб забезпечити успішну самореалізацію студентів, важливо створити сприятливе середовище для їх розвитку. Доцільно враховувати їхні індивідуальні потреби та інтереси, сприяти розвитку їх творчих здібностей та надавати необхідну підтримку в складних ситуаціях (див. мал. 2.1) [7].



Мал.2.1 Класифікація самореалізації студентів

Як вже було виявлено нами раніше, самореалізація студентів в освітній сфері є складним процесом, що включає в себе розвиток особистості, досягнення власного потенціалу та самовдосконалення. Навчальне середовище та викладачі відіграють важливу роль у формуванні та підтримці цього процесу. Вплив навчального середовища на рівень самореалізації студентів може бути значним. Наявність стимулюючого та підтримуючого середовища сприяє зростанню впевненості студентів у власних силах та здібностях. Зокрема, можливість вибору курсів та дослідницьких проектів, активна участь у наукових колективах, доступ до сучасних навчальних технологій та ресурсів сприяють розвитку самореалізації студентів [11].

Викладачі впливають на рівень самореалізації студентів через свою методику навчання, ставлення до них та стимулювання їхнього академічного й особистісного розвитку. Використання інтерактивних методів навчання, сприяння ініціативі студентів, підтримка їхніх ідей та творчих пошуків сприяють розвитку самореалізації. Крім того, відкритість до діалогу, здатність слухати та розуміти потреби студентів, а також надання конструктивного фідбеку сприяють їхньому особистісному зростанню.

Батьки та друзі також мають великий вплив на самореалізацію студентів. Підтримка з боку батьків у виборі навчального шляху, створення сприятливих умов для навчання та розвитку, а також підтримка в складних моментах допомагає студентам відчувати себе підтриманими та впевненими у своїх можливостях. Друзі також відіграють важливу роль у самореалізації, надаючи підтримку, спільні інтереси та мотивацію до досягнень [16].

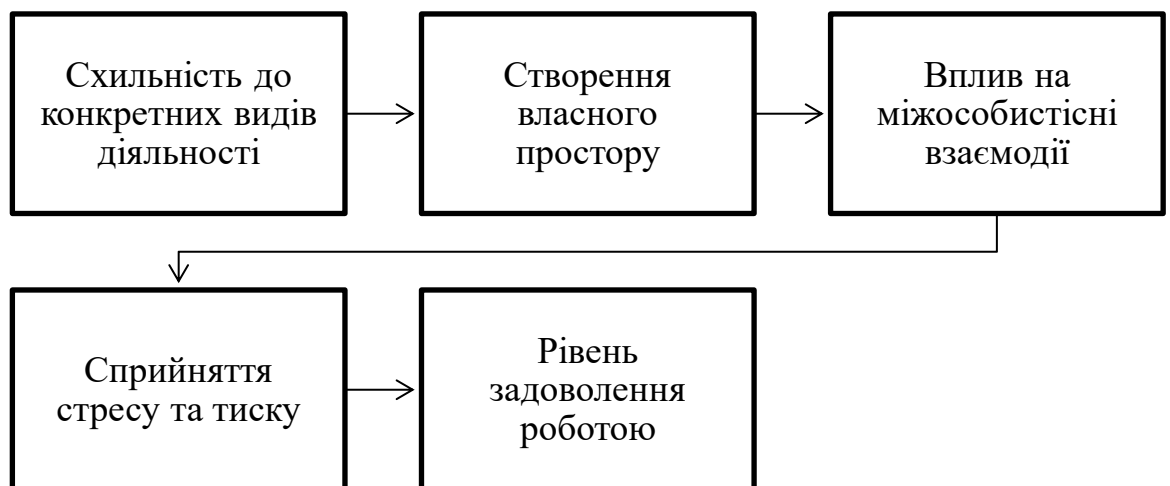
Отже, самореалізація студентів в освітній сфері залежить від впливу навчального середовища, викладачів, батьків та друзів. Забезпечення сприятливих умов для розвитку особистості, підтримка індивідуальних потреб та стимулювання творчого й активного мислення є ключовими аспектами цього процесу.

2.2. Взаємозв'язок темпераменту та самореалізації в професійній діяльності

Різні типи темпераменту (сангвінік, меланхолік, холерик, флегматик) можуть бути більш схильні до певних видів професійної діяльності через свої природні нахили та особливості характеру. Наприклад, екстравертні сангвініки можуть відчувати себе більш комфортно в комунікативних або творчих професіях, тоді як інтровертні меланхоліки можуть більше схильні до аналітичних або наукових сфер. Такий вибір професії відповідно до темпераменту може бути визначальним для того, як ефективно особа буде виконувати свої обов'язки та як задоволена вона буде своєю роботою. Наприклад, холерики, які часто мають високий рівень енергії та амбіцій, можуть відчувати себе незадоволеними у рутинних або медитативних сферах, де не вистачає динаміки та конкуренції. З іншого боку, флегматики, які відзначаються спокійним та рівним характером, можуть бути менш стресовані та більш ефективні у роботі, яка вимагає терпіння та стійкості [22].

Також, розуміння власного темпераменту може допомогти особі вибрати професійний шлях, який більш відповідає її особистісним потребам

і цілям. Наприклад, меланхоліки, які зазвичай є чутливими та креативними, можуть знайти задоволення у художній або літературній сферах, де їхня чутливість та увага до деталей можуть бути цінними якостями. У той час як холерики можуть відчувати себе більш успішною у лідерських або підприємницьких ролях, де їхня енергія та впевненість можуть приносити значні результати (див.рис.2.2).



Мал.2.2 Вплив темпераменту на вибір професії

Люди з різними типами темпераменту можуть мати відмінний стиль роботи. Наприклад, холерики можуть бути більш схильні до енергійної та результативної роботи, тоді як флегматики можуть бути більш передбачуваними та методичними. Розуміння власного темпераменту може допомогти людям вибирати та адаптувати свій стиль роботи для досягнення кращих результатів у професійній сфері. Ми вже вказували, що інтровертні меланхоліки можуть виявити себе в кращому світлі у творчих або аналітичних областях, де вимагається висока концентрація та глибокий розгляд ідей. З іншого боку, екстравертні сангвініки можуть виявити свої сильні сторони в командних проектах та роботі з людьми, де соціальні навички та енергійність грають ключову роль. Наприклад, холерики можуть

виявити свої лідерські якості у ролі менеджера або підприємця, в той час як флегматики можуть бути ефективними аналітиками чи спеціалістами з управління проектами [30].

Самореалізація у професійній діяльності може бути сприянням розвитку різних аспектів особистості. Виконуючи роботу, яка відповідає їхнім талантам та інтересам, люди можуть відчувати більше задоволення та здійснення, що сприяє їхньому особистісному зростанню. Таким чином ми можемо зазначити, що взаємозв'язок між темпераментом та самореалізацією в професійній діяльності може стати ключовим фактором у побудові задоволеного та успішного життя. Цей взаємозв'язок може також відобразитися на загальному становищі особистості в суспільстві. Люди, які знаходять задоволення та досягають успіху у своїй професійній сфері, частіше виявляються більш впевненими у собі та задоволеними життям загалом. Вони можуть бути більш мотивованими до розвитку в інших аспектах життя, таких як особисті стосунки, здоров'я та саморозвиток [1].

Крім того, самореалізація через професійну діяльність може допомагати людям знайти своє місце у суспільстві та відчутти себе корисними для оточуючих. Це може сприяти покращенню взаємин з колегами, родиною та іншими членами суспільства, що в свою чергу підсилює відчуття самоцінності та глибше відчуття приналежності.

Отже, розуміння та врахування взаємозв'язку між темпераментом та самореалізацією в професійній діяльності дозволяє кожній особі максимально реалізувати свій потенціал та досягти внутрішнього задоволення, що є важливим аспектом задоволення та щасливого життя.

2.3. Самореалізація та темперамент у соціальних відносинах та особистому житті

Як вже було зазначено раніше, різні типи темпераменту можуть впливати на спосіб, яким люди реалізують себе в соціальному оточенні. Наприклад, екстраверти, зазвичай, шукають соціальність та взаємодію з

іншими, що може сприяти їхній самореалізації через спільні досягнення та взаємодію з різними людьми. У той час як інтроверти можуть шукати більше внутрішньої гармонії та самовдосконалення у вузькому колі близьких. Екстраверти зазвичай мають схильність до залучення до соціальних подій та активної взаємодії з різними людьми. Вони можуть відчувати себе найкраще, коли знаходяться у центрі уваги та можуть впливати на інших. Це може сприяти їхній самореалізації через спільні досягнення та співпрацю з іншими людьми, відчуваючи себе частиною спільної діяльності та досягаючи успіху разом з групою [8].

З іншого боку, інтроверти можуть віддавати перевагу меншим, але ближчим соціальним колам. Вони можуть шукати глибші взаємовідносини з обмеженим колом близьких людей, віддаючи перевагу внутрішній гармонії та самовдосконаленню. Для них важливо мати час для саморефлексії та розвитку власних інтересів, що може сприяти їхній особистісній зрілості та самореалізації [9].

Успішна самореалізація часто потребує підтримки та розуміння від оточуючих. Люди з різними темпераментами можуть відчувати потребу у різних формах соціальної підтримки. Наприклад, люди з високою чутливістю можуть шукати сприйняття своїх емоцій через емоційну підтримку від друзів, родини або партнера. Вони можуть потребувати слухача, який буде розуміти їхні почуття і вміти співчувати. З іншого боку, люди з низькою чутливістю можуть більше цінувати практичну підтримку, таку як розмови про конкретні дії або рішення, які допоможуть їм вирішити проблему чи досягти поставленої мети. Така підтримка може допомогти їм зосередитися на конкретних завданнях та досягти бажаних результатів, що сприяє їхній самореалізації. Тому розуміння індивідуальних потреб у підтримці, врахування темпераменту та емоційних особливостей може стати ключовим аспектом підтримки людей у їхньому шляху до самореалізації в особистому житті та соціальних відносинах [12].

Взаємодія з іншими людьми може призводити до конфліктів, які впливають на процес самореалізації. Управління конфліктами та здатність знаходити компроміси можуть бути важливими аспектами для досягнення особистої гармонії та самореалізації в соціальних відносинах. Темперамент впливає на стиль вирішення конфліктів через індивідуальні підходи до конфліктних ситуацій. Наприклад, люди з екстравертним темпераментом можуть відкрито висловлювати свої почуття та погляди під час конфлікту, відчуваючи себе комфортно в процесі обговорення проблеми. З іншого боку, інтроверти можуть віддавати перевагу спокійному підходу та роздумам перед тим, як висловлювати свої думки [14].

Здатність до знаходження компромісів також може залежати від темпераменту. Наприклад, люди з темпераментом сангвініка, які зазвичай є комунікабельними та легко пристосовуються до нових ситуацій, можуть бути більш схильними до пошуку компромісу в конфліктних ситуаціях. У той час, коли люди з темпераментом меланхоліка, які можуть бути більш схильними до переживань, можуть мати більшу складність у знаходженні компромісу через їхню бажання дотримуватися своїх принципів та ідеалів.

Отже, взаємодія між самореалізацією та темпераментом відіграє важливу роль у соціальних відносинах та особистому житті. Розуміння власного темпераменту дозволяє краще розкрити свій потенціал та забезпечити гармонійний розвиток особистості. Управління конфліктами та знаходження компромісів з іншими стає ключовими елементами для досягнення особистої гармонії та успішної самореалізації в різних сферах життя.

Висновки до другого розділу

У ході дослідження впливу взаємозв'язку особливостей темпераменту та самореалізації на різні сфери життя виявлено цікаві та значущі взаємозв'язки, які глибше розкривають природу людської особистості. Результати наведеного дослідження свідчать про те, що темперамент та самореалізація взаємодіють у складний спосіб, впливаючи на різні аспекти і ареали життя.

У сфері міжособистісних відносин встановлено, що певні особливості темпераменту можуть впливати на здатність до емпатії та взаєморозуміння. Особи з певними типами темпераменту можуть виявляти більшу чутливість та реагувати індивідуально на соціальні стимули, що визначає певні риси їхнього міжособистісного спілкування.

Водночас, у сфері професійної діяльності виявлено, що особливості темпераменту можуть впливати на ступінь витривалості, стресостійкості та творчого підходу до завдань. Сполучення певних рис темпераменту з рівнем самореалізації може стати ключовим фактором у досягненні професійного успіху та задоволення від роботи. У особистісній сфері виявлено, що взаємозв'язок темпераменту та самореалізації впливає на рівень особистісного щастя, задоволення від життя та взаємодію з власною самооцінкою. Розуміння цього взаємозв'язку може відкривати нові можливості для психологічної підтримки та розвитку особистості.

Загалом, вивчення впливу взаємозв'язку особливостей темпераменту та самореалізації на різні сфери життя дозволило отримати глибоке уявлення про складний інтердисциплінарний характер взаємодії цих концепцій у формуванні особистісного розвитку та досягненні гармонії у житті людини.

РОЗДІЛ 3 СТРАТЕГІЇ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ

3.1. Психологічні техніки та методи саморозвитку

Як вже було зазначено у вступі, для проведення дослідження я використала наступні техніки та методи, а саме: метод розробки тренінгів, який був використаний мною під час написання підпункту 3.3. Водночас окрім вказаних методів, я використала наступні методики проведення дослідження дипломної роботи, а саме: методика визначення типу темпераменту за Д.Кейрсі, яка була адаптована Б. В. Овчинниковим, К. В. Павловим, І. М. Володимировою; опитувальник Г.Ю. Айзенка, визначення емоційної стабільності особистості; модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ за адаптацією Н.Калиної та А.Лазукіною (обрали 2 шкали: шкала цінностей; шкала високої потреби впізнанні та креативності (жага до творчості)); багатовимірний опитувальник самореалізації особистості С.Кудінова [23].

Ми маємо зауважити, що дослідження було проведене в основні три етапи, а саме: першочергово ми визначили та описали основні аспекти самовизначення, зокрема серед 30 студентів-психологів, Західноукраїнського національного університету. Під час даного етапу нами було використано в наступні методики: модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ за адаптацією Н.Калиної та А.Лазукіною (обрали 2 шкали: шкала цінностей; шкала високої потреби впізнанні та креативності (жага до творчості) та багатовимірний опитувальник самореалізації особистості С.Кудінова [21].

Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ, за адаптацією Н.Калиної та А.Лазукіною, включає дві основні шкали: 1. Шкала цінностей: Ця шкала визначає особисті цінності, які важливі для самоактуалізованої особистості. Опитувальник дозволяє оцінити,

наскільки особисті цінності відповідають концепції самоактуалізації та розвитку. 2. Шкала високої потреби впізнанні та креативності (жага до творчості): Ця шкала вимірює ступінь, до якої особистість відчуває потребу у власному впізнанні та вираженні своєї креативності. Вона оцінює те, наскільки індивід цілеспрямовано використовує свої творчі здібності для самовираження та розвитку. Ці дві шкали допомагають зрозуміти, наскільки особистість розвинута у відповідності з концепцією самоактуалізації, а також виявити її потенціал для самореалізації та творчого розвитку [19].

З огляду на цей короткий опис, ми отримали наступні результати використання даного методу: у даному аналізі ми маємо розглянути наступні результати, які ми отримали для двох груп досліджуваних: студентах-психологах 4-го курсу, яких ми розділили на експериментальну групу (ЕГ), що складається з 15 осіб, та контрольну групу (КГ) з такою ж кількістю учасників.

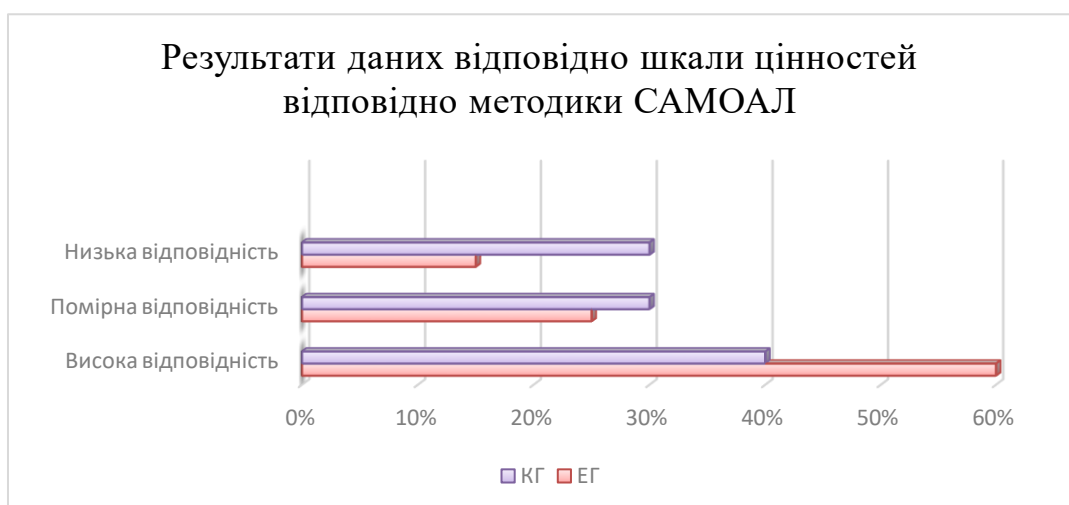
Шкала цінностей: Аналізуючи відповіді за шкалою цінностей, було виявлено, що в ЕГ 60% студентів висловили високий ступінь узгодженості з цінностями, пов'язаними з особистісним зростанням і самовдосконаленням. Водночас 25% показали помірний рівень відповідності, а решта 15% - низький рівень відповідності з цими цінностями. У КГ розподіл помітно відрізнявся: лише 40% продемонстрували високу відповідність, 30% - помірну відповідність і 30% - низьку відповідність цінностям, що наголошують на особистісному розвитку [20].

Шкала високої потреби у визнанні та творчості: Зміщуючи фокус на шкалу високої потреби у визнанні та творчості, ЕГ продемонструвала вражаючі 80% учасників із сильним бажанням визнання та жагою до творчості. На противагу цьому, КГ продемонструвала меншу схильність: 50% висловили високу потребу у визнанні та творчості, 30% - помірний рівень, а 20% повідомили про низьку потребу у визнанні та творчості.

З огляду на це, ми можемо зауважити, що студенти-психологи 2-го курсу ЕГ продемонстрували вищий відсоток узгодженості з цінностями, що

наголошують на особистісному зростанні, а також значно більшу жагу до творчості та визнання порівняно з їхніми однолітками в КГ. ЕГ продемонструвала більш виражену прихильність до саморозвитку: 60% респондентів повністю збігаються з цінностями, а 80% висловили високу потребу у визнанні та творчості. З іншого боку, КГ показала більш різноманітний розподіл, що свідчить про менш послідовну прихильність до цих аспектів самореалізації (див.діаграм.1).

Діаграма 1



Окрім того ми маємо відтворити результати, які були отримані під час аналізу та розгляду шкали високої потреби у визнанні та творчості (див.діаграм.2)

Діаграма 2



Дані результати надають нам цінну інформацію про тенденції саморозвитку студентів-психологів, підкреслюючи важливість вивчення та розуміння індивідуальних цінностей, прагнення до визнання та творчості в контексті самореалізації особистості.

Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості С.Кудінова спрямований на вимірювання рівня самореалізації, тобто процесу, що включає в себе розвиток особистості та досягнення її потенціалу. Основні критерії цього опитувальника можуть включати: Самопізнання: оцінка власних сильних та слабких сторін, розуміння своїх цінностей, переконань та потреб. Самореалізація в роботі: оцінка досягнень у професійній сфері, розвиток навичок та здібностей, задоволеність кар'єрним розвитком. Самовдосконалення: бажання розвивати себе, вдосконалювати навички, саморозвиток у різних аспектах життя. Ставлення до себе: рівень самоприйняття, самосприйняття, ставлення до свого тіла та зовнішності. Ставлення до інших: емпатія, вміння співпереживати, толерантність, взаємодія з іншими людьми. Ставлення до світу: світосприйняття, життєва позиція, відношення до соціальних проблем та середовища [27].

Опитувальник самореалізації С. Кудінова є комплексним інструментом, призначеним для вимірювання рівня самореалізації особистості, що охоплює різні аспекти особистісного розвитку та реалізації її потенціалу. Опитувальник розглядає ключові критерії, які сприяють самореалізації, включаючи самопізнання, самореалізацію в роботі, самовдосконалення, ставлення до себе, ставлення до інших та ставлення до світу.

Як ми вже зазначали, опитувальник, розроблений для оцінки вищезазначених критеріїв, був запропонований обом групам, а результати були проаналізовані, щоб отримати уявлення про рівень самореалізації учасників. Самопізнання: Учасникам було запропоновано оцінити власні сильні та слабкі сторони, а також своє розуміння цінностей, переконань та потреб. ЕГ продемонструвала середній рівень самопізнання 78%, тоді як КГ - дещо нижчий середній показник - 72%. Самореалізація в роботі: Цей критерій фокусувався на оцінці досягнень у професійній сфері, розвитку навичок та задоволеності кар'єрним просуванням. В ЕГ середній показник самореалізації в роботі виявився вищим - 84%, порівняно з КГ, де цей показник склав 76%.

Самовдосконалення: Оцінювалося прагнення до особистісного розвитку, підвищення кваліфікації та самовдосконалення в різних сферах життя. ЕГ висловила сильну схильність до самовдосконалення, в середньому 87%, тоді як КГ показала дещо нижчий середній показник - 81%. Ставлення до себе: За цим критерієм досліджувався рівень самоприйняття, самосприйняття та ставлення до власного тіла і зовнішності. В ЕГ середній показник ставлення до себе був вищим - 80%, тоді як у КГ - 75%.

Ставлення до інших: Враховувалися такі фактори, як емпатія, здатність до співпереживання, толерантність та взаємодія з іншими. В ЕГ середній показник ставлення до інших склав 82%, тоді як у КГ цей показник був дещо нижчим - 78%. Ставлення до світу: Цей критерій досліджував світогляд, життєву позицію, ставлення до соціальних проблем та навколишнього

середовища. В ЕГ середній показник ставлення до світу виявився вищим - 79%, тоді як у КГ - 74% (див.табл.1).

Таблиця 1

Результати застосування опитувальника самореалізації С. Кудінова

№	Критерії	ЕГ, %	КГ, %
1	Самопізнання	78%	72%
2	Самореалізація в роботі	84%	76%
3	Самовдосконалення	87%	81%
4	Ставлення до себе	80%	75%
5	Ставлення до інших	82%	78%
6	Ставлення до світу	79%	74%

Описані нами результати, згідно вказаних критерій допомагають зрозуміти, наскільки особистість реалізує свій потенціал у різних сферах життя та які аспекти можуть потребувати уваги для подальшого розвитку.

Отже, психологічні техніки та методи саморозвитку є ефективними інструментами для поліпшення якості життя та досягнення особистих цілей. Вони допомагають розвивати внутрішні ресурси особистості, зміцнюють психічне здоров'я та сприяють самосвідомості. Використання цих методів може призвести до покращення емоційного стану, збільшення стійкості до стресів і покращення міжособистісних відносин. Психологічний розвиток стає ключовим елементом особистісного зростання, що сприяє гармонійному та задовільному життю.

3.2. Технології розвитку особистості з урахуванням темпераментних особливостей

В той же час, як було вказано нами в підпункті 3.1, для розгляду основних технологій розвитку особистості з урахуванням темпераментних особливостей, ми використали наступні методики: методика визначення типу темпераменту за Д.Кейрсі, яка була адаптована Б. В. Овчинниковим, К. В.

Павловим, І. М. Володимирової; опитувальник Г.Ю. Айзенка, визначення емоційної стабільності особистості. Даний аспект, є наступним етапом нашого дослідження, водночас як ми вже вказували: досліджуваними є студенти-психологи, загальна кількість яких склала 30 осіб [28].

Методика визначення типу темпераменту за Д. Кейрсі, адаптована Овчинниковим, Павловим та Володимировою, базується на чотирьох основних критеріях: екстраверсія (Е) та інтроверсія (І); сенсорика (С) та інтуїція (І); раціональність (Р) та ірраціональність (І); інтровертована сенсорика (ІС), екстровертована сенсорика (ЕС), інтровертована інтуїція (ІІ), екстровертована інтуїція (ЕІ).

Як вже було зазначено раніше, основними критеріями, що були використані в даному аналізі, були екстраверсія (Е) та інтроверсія (І); сенсорика (С) та інтуїція (І); раціональність (Р) та ірраціональність (І); інтровертована сенсорика (ІС), екстровертована сенсорика (ЕС), інтровертована інтуїція (ІІ), екстровертована інтуїція (ЕІ), а також поєднання цих переваг для формування певних типів темпераменту. Результати дослідження виявили цікавий аспект розподілу типів темпераменту в обох групах. В ЕГ 60% учасників виявили схильність до екстраверсії (Е), тоді як 40% - до інтроверсії (І). У КГ цей розподіл дещо відрізнявся: 53,3% схилилися до екстраверсії, а 46,7% - до інтроверсії. Ці результати свідчать про тенденцію до екстраверсії серед студентів-психологів, хоча і з варіаціями між експериментальною та контрольною групами.

Що стосується переваг між сенсорикою та інтуїцією, то в ЕГ спостерігається більш збалансований розподіл: 50% респондентів надають перевагу сенсорикі (С) і 50% схилиються до інтуїції (І). І навпаки, в КГ 60% учасників віддали перевагу сенсорикі, а 40% - інтуїції. Це свідчить про те, що студенти контрольної групи можуть мати невеликий перекик у бік відчуття, а не інтуїції, порівняно з їхніми однолітками з експериментальної групи.

Розглядаючи раціональність та ірраціональність, більшість учасників в обох групах надали перевагу раціональності (Р) - 73,3% в ЕГ та 80% в КГ. Це

свідчить про сильну схильність до логічного прийняття рішень та вирішення проблем серед студентів-психологів, незалежно від їхнього статусу в експериментальній чи контрольній групі. Крім того, при дослідженні конкретних типів темпераменту розподіл суттєво відрізнявся між двома групами. В ЕГ 33,3% учасників були класифіковані як інтроверсія, 20% - як ірраціоналісти, 33,3% - як ідеалісти і 13,3% - як раціоналісти. На противагу цьому, в КГ 40% були віднесені до Ремісників, 26,7% - до Охоронців, 20% - до Ідеалістів і 13,3% - до Раціоналістів (див.табл.2).

Таблиця 2

Результативність застосування методики визначення типу темпераменту за Д. Кейрсі

№	Типи темпераменту	ЕГ, %	КГ, %
1	Інтроверти	33.3%	40%
2	Ідеалісти	20%	26.7%
3	Ірраціоналісти	33.3%	20%
4	Раціоналісти	13.3%	13.3%

Загалом, описані нами результати висвітлюють різноманітний діапазон темпераментних переваг серед студентів-психологів та підкреслюють важливість врахування індивідуальних відмінностей у розвитку особистості. Отримані дані свідчать про те, що хоча певні тенденції можуть існувати в межах певних груп, наприклад, перевага екстраверсії або раціональності, варіації також можуть відбуватися між різними когортами людей.

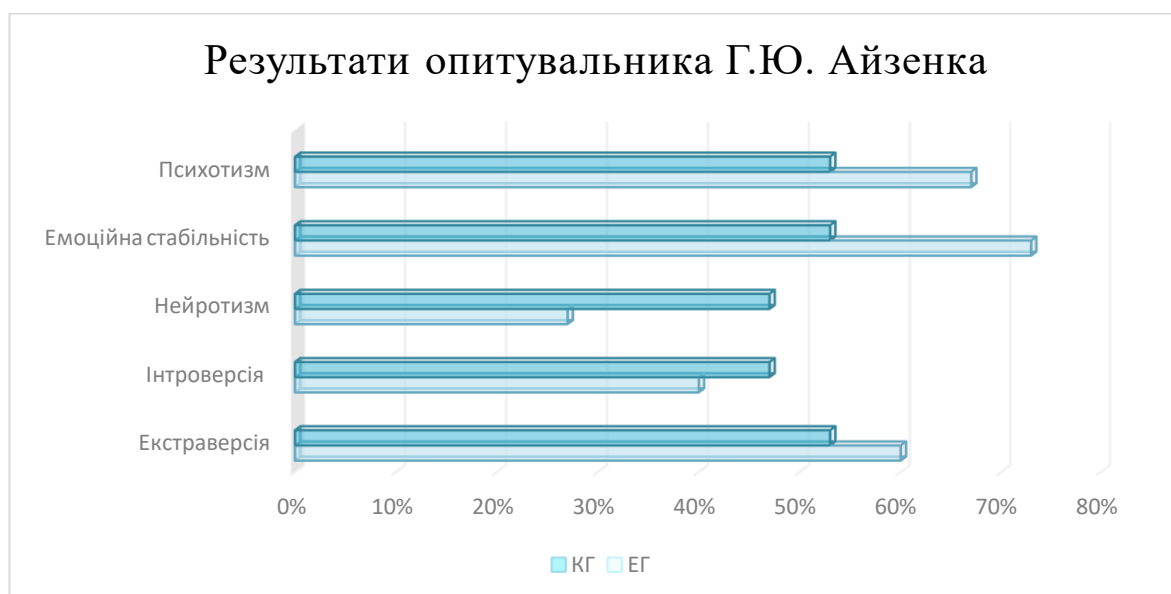
Опитувальник Г.Ю. Айзенка — це інструмент для вимірювання темпераменту особистості. Основні критерії, за якими визначається технологія розвитку особистості з урахуванням темпераментних особливостей, включають: Екстраверсія/інтроверсія: ступінь схильності до соціальної активності та залученості до зовнішнього середовища. Невротизм/емоційна стабільність: рівень емоційної стійкості та

здатність до реагування на стрес. Психотизм: міра тенденції до агресивності, безладності думок та поведінки.

Основними критеріями для аналізу опитувальника Г.Ю. Айзенка були екстраверсія/інтроверсія, нейротизм/емоційна стабільність та психотизм. Опитування показало, що 60% учасників ЕГ продемонстрували перевагу екстраверсії, тоді як 40% схилилися до інтроверсії. На протипагу цьому, в КГ розподіл виявився більш збалансованим: 53% схилиються до екстраверсії, а 47% - до інтроверсії.

З точки зору невротизму, ЕГ продемонструвала помітну тенденцію, оскільки 73% осіб продемонстрували вищий рівень емоційної стабільності, тоді як лише 27% схилилися до невротичних тенденцій. З іншого боку, в КГ спостерігався більш рівномірний розподіл: 53% потрапили в категорію емоційної стабільності, а 47% - з невротичними рисами. Дослідження психотизму показало інтригуючі результати. В ЕГ 67% учасників продемонстрували низький рівень психотизму, на відміну від 33%, які показали вищий рівень. Для порівняння, в КГ розподіл був більш збалансованим: 53% схилилися до низького рівня психотизму, а 47% - до високого (див.діаграм.3).

Діаграма 3



Результати дослідження дозволяють припустити, що досліджувана технологія розвитку особистості може мати більш значущий вплив на емоційну стабільність та психотизм в експериментальній групі порівняно з контрольною групою. Подальші дослідження та аналіз необхідні для вивчення нюансів цих висновків та їхнього значення для психології. Дані критерії дозволяють визначити індивідуальні особливості та потенційні шляхи розвитку особистості з урахуванням їх темпераментних характеристик.

Таким чином, технології розвитку особистості, ураховуючи темпераментні особливості, відображають сучасний підхід до індивідуального розвитку. Розуміння темпераменту дозволяє вибирати ефективні методи та стратегії навчання, що відповідають потребам конкретної особистості. Використання технологій, таких як персоналізоване навчання за допомогою інтерактивних програм або медитаційні додатки, сприяє глибокому зануренню в процес саморозвитку, забезпечуючи гармонійний баланс між темпераментом і досягненням особистісних цілей.

3.3. Програми тренінгів та курсів для підвищення рівня самореалізації

Програми тренінгів та курсів для підвищення рівня самореалізації становлять ефективний інструмент у розвитку особистості та досягненні потенціалу. Ці програми базуються на сучасних методиках і психологічних підходах, спрямованих на самопізнання, розвиток особистих якостей та досягнення гармонії між особистими цілями і середовищем. Вони надають учасникам можливість працювати над розумінням власних цінностей, метою життя, розвитком особистих навичок і стратегій самореалізації. Ці програми сприяють зростанню самосвідомості, підвищенню самоповаги та реалізації потенціалу у всіх сферах життя.

Останнім етапом нашого дослідження було формування та створення програми тренінгів, кількість яких склала 1 та курсу щодо підвищення рівня самореалізації досліджуваних студентів-психологів, кількість яких склала 30

осіб. Як вже ми вказували раніше, нами був розроблений тренінг для студентів-психологів, який отримав назву «Шлях до самореалізації: розвиток психологічного самосприйняття». Нижче нами було детально описано тренінг та його основні складові.

Назва тренінгу: «Шлях до самореалізації: розвиток психологічного самосприйняття»

Мета тренінгу: Підвищення рівня самореалізації студентів-психологів, що сприятиме їхньому особистісному і професійному розвитку. Тренінг спрямований на поглиблене розуміння власного «Я», розвиток внутрішньої гармонії та підтримку взаємодії у групі.

Час проведення тренінгу: Тривалість тренінгу - 8 тижнів, зустрічі проводитимуться двічі на тиждень по 2 години кожна.

Напрямок тренінгу:

1. Самосприйняття та відкриття індивідуального потенціалу особистості;
2. Мистецтво міжособистісних відносин;
3. Емоційний інтелект та стресостійкість.

Завдання тренінгу:

Модуль 1: «Самосприйняття та відкриття Індивідуального Потенціалу»

- Розкриття внутрішніх переконань та стереотипів.
- Розвиток навичок самовизначення та формування особистісної мети.
- Практичні вправи для виявлення і розвитку індивідуальних сильних сторін.

Модуль 2: «Мистецтво міжособистісних відносин»

- Розвиток навичок слухання та ефективного спілкування.
- Робота над конструктивним вираженням емоцій та вирішенням конфліктів.
- Групові вправи для підтримки та взаєморозуміння.

Модуль 3: «Емоційний інтелект та стресостійкість»

- Розробка навичок емоційної саморегуляції.
- Створення стратегій стресостійкості та адаптації до негативних ситуацій.

- Практичні вправи для підтримки психологічного благополуччя.

Основні психологічні техніки:

1. Методика SWOT-аналізу для визначення сильних і слабких сторін.
2. Техніки активного слухання та емпатії.
3. Медитаційні практики для підвищення уваги та концентрації.
4. Групова динаміка та вправи для спільного розвитку.

Загальна кількість учасників - 30 осіб, що забезпечить ефективну інтеракцію та обмін досвідом у групі. Такий підхід дозволяє студентам-психологам активно працювати над своїм особистісним зростанням та розвитком у сприятливій груповій атмосфері.

Окрім розробки тренінгу, перед нами постало завдання розробити додатково курс щодо підвищення самореалізації, зокрема студентів-психологів.

Назва курсу: «Шляхи самореалізації: розвиток індивідуальності та ефективності»

Метою цього курсу є стимулювання особистісного розвитку та самореалізації студентів-психологів, сприяючи їхньому зростанню як фахівців у сфері психології та як осіб загалом. Курс спрямований на вивчення та практичне впровадження стратегій самовдосконалення, що сприяють глибшому розумінню себе та досягненню максимального потенціалу.

Важливість курсу:Цей курс відіграє ключову роль у формуванні студентів-психологів як компетентних та емпатичних професіоналів. Самореалізація є важливою складовою успішного фахівця в будь-якій галузі, а особливо в психології, де розуміння себе допомагає краще розуміти інших.

Знання, що будуть отримані:Студенти будуть володіти навичками самоаналізу, саморефлексії та самовдосконалення. Вони будуть мати

розуміння своїх сильних та слабких сторін, а також засобів для праці над своїми недоліками. Крім того, вони зможуть впроваджувати психологічні техніки у власному житті та в роботі з клієнтами.

Тривалість курсу: Курс триватиме 12 тижнів, заняття проводитимуться один раз на тиждень, тривалість кожного заняття - 2 години.

Напрямок: Напрямок курсу орієнтований на особистісний розвиток, самореалізацію та психологічну підтримку.

Завдання:

1. Розуміння основних концепцій самореалізації та їх практичне застосування.
2. Аналіз особистих цілей та створення стратегій досягнення їх.
3. Впровадження практик самовдосконалення в щоденне життя.
4. Розвиток емпатії та розуміння міжособистісних взаємодій.
5. Використання психологічних інструментів для саморефлексії та самооцінки.

Основні психологічні техніки:

1. Саморефлексія та відбивання.
2. Позитивна самопідтримка та внутрішнє мовлення.
3. Медитація та вправи на управління стресом.
4. Техніки асертивності та міжособистісної комунікації.
5. Глибоке слухання та емпатичне спілкування.

Матеріали курсу:

1. Психологічні статті та книги про саморозвиток.
2. Відео-лекції та вправи для самопізнання.
3. Кейси та приклади з реального життя.
4. Групові дискусії та взаємна підтримка студентів.
5. Онлайн-ресурси та інтерактивні завдання для самостійного навчання.

Цей курс розроблено з метою надання студентам-психологам необхідних знань та навичок для досягнення самореалізації як професійних та особистих цілей у сучасному світі.

Отже, програми тренінгів та курсів для підвищення рівня самореалізації є важливим інструментом у саморозвитку. Вони надають учасникам не лише знання і навички, а й допомагають розкрити їхні потенційні можливості та зрозуміти власні цінності й бажання. Ці програми створюють сприятливе середовище для самопізнання та розвитку особистості, що сприяє досягненню більшої гармонії та задоволеності у житті.

Висновки до розділу 3

Написання та вивчення тематики дипломної роботи «Взаємозв'язок особливостей темпераменту та самореалізація особистості» надало мені можливість розглянути широкий спектр аспектів, пов'язаних з вивченням темпераменту та самореалізації. На основі проведених досліджень та аналізу літературних джерел можна зробити наступні висновки:

1. Темперамент - це вроджена складова особистості, що визначається психофізіологічними особливостями і впливає на реакції та поведінку особи. Самореалізація, з іншого боку, представляє собою процес розвитку особистості, спрямований на досягнення свого потенціалу та особистісного розвитку.

2. У роботі були розглянуті різні теорії, що пояснюють співвідношення між цими конструктами, такі як теорія темпераменту Г. Айзенка та концепція самореалізації А. Маслоу. Ці теорії допомагають розуміти, які аспекти темпераменту сприяють або заважають процесу самореалізації.

3. Аналіз показав, що різні типи темпераменту можуть впливати на спосіб, якими особистості досягають своєї самореалізації, через різні стратегії адаптації та сприйняття світу.

4. У дослідженні виявлено важливість самореалізації для студентів та особливості, які сприяють її реалізації в освітній процесі.

5. Аналіз показав, що розуміння власного темпераменту може допомогти людині обирати професійну діяльність, що відповідає її індивідуальним особливостям, та досягати більшої самореалізації на роботі.

6. Взаємодія з іншими людьми та соціальне середовище також має великий вплив на процес самореалізації та виявлення темпераментних особливостей.

7. Робота розглянула різноманітні методи та техніки, які можуть бути використані для підвищення рівня самореалізації.

8. Було виявлено, що існують підходи до розвитку особистості, які беруть до уваги індивідуальні особливості темпераменту та потреби кожної конкретної людини. Один з таких підходів - індивідуалізоване виховання, яке базується на розумінні унікальних рис кожної особистості. Цей підхід передбачає створення спеціально адаптованих програм і стратегій навчання, які враховують темперамент, інтереси, сильні та слабкі сторони кожної дитини чи дорослої людини. Такий індивідуалізований підхід дозволяє кожній особі максимально розвинути свій потенціал і досягти успіху у житті. Крім того, важливо враховувати, що розвиток особистості - це процес, який відбувається протягом усього життя, тому важливо продовжувати працювати над собою і розвиватися як особистість упродовж усього життя.

9. Після докладного аналізу існуючих програм тренінгів та курсів, спрямованих на підвищення рівня самореалізації, було виявлено кілька ключових тенденцій і факторів, що впливають на їхню ефективність. Було помічено, що програми, які базуються на інтерактивному спілкуванні та взаємодії з учасниками, мають значно більший успіх у досягненні поставлених цілей. Такий підхід дозволяє учасникам не лише отримувати знання, а й активно використовувати їх у власному житті. Важливим фактором є індивідуалізація програми під потреби та характер учасників. Люди мають різні стилі навчання, темпераменти та цілі, тому програма

повинна бути гнучкою та адаптованою до кожного конкретного випадку. Успішні програми зосереджуються не лише на навчанні конкретних навичок, а й на розвитку внутрішньої мотивації та психологічного комфорту учасників. Це допомагає забезпечити стійкий та довгостроковий результат.

У цілому, результати дослідження підтверджують важливість вивчення взаємозв'язку між темпераментом та самореалізацією, а також необхідність розробки індивідуально орієнтованих підходів до розвитку особистості з урахуванням її темпераментних особливостей.

Висновки

Особливості темпераменту відіграє важливу роль у процесі самореалізації особистості, впливаючи на те, як людина сприймає світ, реагує на стресові ситуації, встановлює цілі та взаємодіє з оточуючими. Темперамент є базовою складовою індивідуальності, яка визначає швидкість реакцій, інтенсивність емоцій та загальний ритм діяльності. Люди з різними типами темпераменту по-різному адаптуються до змін та викликів. Наприклад, сангвініки і холерики можуть бути більш активними та ініціативними в умовах змін, тоді як флегматики і меланхоліки можуть потребувати більше часу для адаптації, але проявляти більшу стійкість у довготривалих проектах. Темперамент впливає на мотивацію та рівень енергії, який людина вкладає в свою діяльність. Тип темпераменту впливає на стиль комунікації та взаємодії з іншими людьми. Загалом, розуміння свого темпераменту допомагає особистості ефективніше планувати свій шлях до самореалізації, обирати відповідні стратегії та краще розуміти свої слабкі та сильні сторони.

Список використаної літератури

1. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія

- обдарованості. Випуск 12. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. С.78-90.
2. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах // Український науковий журнал «Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації». 2010. № 1. С. 97.
 3. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dovira-1558.narod.ru/prof.html> (Дата звернення: 12.03.2024)
 4. Андрос Є. І. Комунікативний вимір буття як фундаментальне опосередкування колізії сутності та існування. *Людина в есенційних та екзистенційних вимірах* / [Відповід. редактор В. Г. Табачковський]. К.: Наукова думка, 2004. С. 155–201.
 5. Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків. Психолог. 2005. № 36. С. 17–24.
 6. Барчі, Б. В. Кризи професійного становлення особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія "Педагогіка та психологія"*: збірник наукових праць / гол.ред. Г.В. Товканець. Мукачево: МДУ, 2018. Випуск 1(7). С.258-260
 7. Батаршев О. В. Темперамент і властивості вищої нервової діяльності. Психологічна діагностика / О. В. Батаршев. К.: Сфера, 2002. 96 с.
 8. Березовська Л. І. Психологія праці як складова частина психології діяльності. Психологія діяльності: навч.-метод. посіб.: у 2 кн. Мукачево: МДУ, 2015. Кн.1. 148 с.
 9. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта // *Філософські проблеми освіти*. 2011. № 2. С. 13 – 20.
 10. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. пос. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
 11. Васильєва О. А. Фактори професійного самовизначення особистості в сучасних умовах // *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2011. № 1. С. 19-23.

12. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в освітньому просторі: дис. ... канд. філос. наук: 09.00.10 / Марина Григорівна Ватковська; наук. кер. Б. В. Братаніч; Дніпропетр. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти. Дніпропетровськ, 2009. 218 с.
13. Вінс В. А. Особливості впливу темпераменту на успішність професійної самореалізації дорослої особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 43. С. 190-194
14. Вірна Ж. П. Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1. С. 35-40. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2017_1_8.
15. Вороновська Л. П. Педагогіка та психологія вищої школи : методичні вказівки. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 71 с.
16. Горпинич О. В. Ефективність кар'єри, як засіб професійної самореалізації особистості. *Економіка. Менеджмент. Бізнес*. 2017. № 1. С. 80-86. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ecmebi_2017_1_14.
17. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення // *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemisl: Nauka i studia, 2013. С. 21 – 26.
18. Грінцова О. М. Взаємозв'язок темпераменту і характеру як психологічна проблема. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2012. Вип. 38. С. 3-10.
19. Гуцол Л. Використання Інтернет-ресурсів для забезпечення самореалізації особистості в дозвілєвій діяльності. *Молодь і ринок*. 2015. № 9. С. 158-163. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2015_9_36.

20. Дружілов С. А. Становлення професіоналізму людини як реалізація індивідуального ресурсу професійного розвитку / С. А. Дружілов. К.: ІПК, 2002. 242 с.
21. Євтушок О. О. Вплив темпераменту на мотивацію людини у навчальному та трудовому процесі. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2015. Вип. 5. С. 271-274
22. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закладів / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловієнко // за заг. ред. С. Д. Максименка. К.: Форум, 2000. 543 с.
23. Кулешова О. В. Теоретичні основи вивчення соціального пізнання та самореалізації особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2009. № 1. С. 59-63. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2009_1_16.
24. Коропецька О. Психологічні детермінанти самореалізації особистості // *Психологія особистості*. 2010. № 1. С. 115-123. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/По_2010_1_17.
25. Лозовецька В. Концептуальні засади професійного саморозвитку сучасної особистості. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка*. 2011. № 1. С. 33-39. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvipto_2011_1_7.
26. Леонтєва О. М., Коробко І. Г. Психологія особистості: книга. Київ, 2019. 432 с.
27. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Серія 12: Психологічні науки, Вип. 1 (46). С. 210-216*
28. Малюта, І. В., Куліш, О. В. Психогенетичний підхід вивчення індивідуально психологічних особливостей девіантної поведінки

- особистості. Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018» / XX Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. 2018. С. 344-346.
- 29.Мазур Т. В. Соціально-психологічні аспекти самореалізації особистості в сучасних умовах. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2013. № 1. С. 117-121. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prcr_2013_1_28.
- 30.Маринець Н.В. Життєвий потенціал особистості: формування та реалізація у трансформаційному суспільстві [Текст] : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03 / Маринець Надія Василівна ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2010. 18 с.
- 31.Мільчевська, Г. С. Самореалізація особистості як соціально-педагогічна проблема // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2016. Вип. 1 (38). С. 180–182
- 32.Міляєва В.Р. Формування компетентності саморозвитку особистості як основа підготовки майбутнього фахівця. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. XIII. Ч. 7. Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pzpp/2011_13_7/120-128.pdf (дата звернення: 24.03.2024)
- 33.Мірошниченко О. А. Види мотивації особистості до професійної діяльності // Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2016. № 25. С. 87-93. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip_2016_25_17.
- 34.Морозова Г., Сікора О. Виконавська інтерпретація в аспекті психології особистості. Актуальні питання мистецької педагогіки, випуск 10. Хмельницький: ХГПА. 2019. С. 27-31.

35. Моляко, В.О. Психологічне дослідження творчого потенціалу особистості. *Монографія, АПН України, Інститут психології ім. Г.С. Костюка, Лабораторія психології творчості*, Київ: Педагогічна думка, 2008. 207 с.
36. Нуралієва, Л., Сиволоцька, Л., Наливайко, О. Самореалізація в процесі становлення особистості. Мотивація успіху та відбиток невдач. *Освітологічний дискурс*, 2022. (3-4(38-39)), С. 57–75. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2022.344>
37. Пашнєв Б. К. Властивість темпераменту як біологічна основа типів особистості. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 2016. 2(2 (4)), С. 90–101. вилучено із <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/6239>
38. Пілецька Л. С. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах шлюбу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3. С. 337-344. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2015_3_43.
39. Підвисоцька, Є. О. Проблема самореалізації в соціально-філософських концепціях : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03 / Євгенія Олексіївна Підвисоцька; наук. кер. К. В. Ушакова; ДЗ «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2016. 18 с.
40. Перетятко Л. Г. Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності // *Психологія і особистість*. 2017. № 1. С. 146-154. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2017_1_14.
41. *Психологія: навч. посіб.* / О. В. Винославська, О. А. Брусенко. К.: ІНК ОС, 2005. 352 с.
42. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, І.В. Данилюк, О.І. Пенькова, Н.В. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. К.: Педагогічна думка, 2015. 197 с.
43. Самохіна Н. М. Проблема самореалізації особистості в дослідженнях українських педагогів-науковців. *Педагогічна освіта: теорія і*

- практика*. 2012. Вип. 11. С. 87-91. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2012_11_17.
44. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: Посібник. К.: Академвидав, 2003. 504 с.
45. Степаненко І. В. Духовність і життєва компетентність. *Філософська думка*. 2005. № 6. С. 40–55.
46. Супрович М. Особливості темпераменту студентів // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія : Педагогічні науки. 2016. Вип. 147. С. 128-134. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2016_147_34.
47. Співак, Л. Вікова динаміка національної самореалізації особистості в юності. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. (27). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-27.%p>
48. Ткаченко М. В. Чинники професійного самовизначення учнів як фактор самореалізації особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 12. С. 70-78. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2013_12_16.
49. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і поза межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
50. Файнман І. Самореалізація особистості як психолого-педагогічна проблема // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Педагогічні науки. 2010. Вип. 91. С. 235-240. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2010_91_55.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення типу темпераменту за Д.Кейрсі, яка була адаптована Б. В. Овчинниковим, К. В. Павловим, І. М. Володимирової

Методика призначена для визначення типу темпераменту. Опитувальник розроблений в 1956 р професором Каліфорнійського університету Девідом Кейрсі. Переклад і адаптація методики здійснені Б. В. Овчинниковим, К. В. Павловим, І. М. Володимирової. Інструкція. Вам пропонується опитувальник для вивчення типових способів поведінки і особистісних характеристик. Опитувальник складається з 70 тверджень (питань), кожне з яких має 2 продовження (відповіді). Наголошуємо, що всі відповіді рівноцінні, правильних або неправильних тут бути не може. Ваше завдання:

- Прочитати кожне з тверджень разом з двома його можливими продовженнями;
- Вибрати те продовження, яке властиво вам в більшості життєвих ситуацій;
- Вписати знак (+) у відповідному квадраті реєстраційного листа (він поміщений після тексту опитувальника).

Обробка та інтерпретація результатів. Підрахунок результатів проводиться при підсумовуванні хрестиків - закреслених клітин у всіх вертикальних шпальтах відповідного бланка (за варіантами а і б роздільно).

Таким чином, отримуємо 14 чисел, об'єднаних в 7 пар; числа вписуються в осередки під стовпцями. Потім суми перших двох стовпців переписуються в нижні комірки Е і /, а 3-го і 4-го стовпців - у комірки під числами 5-го і 6-го стовпців, і знову проводиться підсумовування. Таким чином, в осередок S вписується сума чисел третього і 5-го стовпців, а в комірку N- сума чисел 4-го і 6-го стовпців. Аналогічні дії проводяться з

подальшими стовпцями, так що в осередок Г вписується сума чисел 7-го і 9-го стовпців, в осередок F- сума чисел 8-го і 10-го стовпців; в осередок J - сума чисел 11-го і 13-го стовпців, в осередок P - сума чисел 12-го і 14-го стовпців. У нашому розпорядженні 4 пари чисел -? /, SN, TFu JP. У кожній парі обведіть ту букву (? Або /, S або N, T або FJ або P), якій відповідає більше число з пари. Якщо числа рівні (для шкали E-I це 5-5, для всіх інших 10-10), обводите праву букву. В результаті ви отримали 4 об'єднані літери. Вони позначають ваш психологічний портрет. Це можуть бути комбінації:

ESFP	ESFJ	ENFJ	ENTJ
ISFP	ISFJ	INFJ	INTJ
ESTP	ESTJ	ENFP	ENTP
ISTP	ISTJ	INFP	INTP

Тепер визначимо яскравість вираженості вашого типу, або просто «яскравість». Вона позначається додаванням до однієї з чотирьох букв символу видання (від англ. Brightness). Наприклад: E (b), S (b) у N (b), T (b) і т. Д. Яскравість обчислюється таким чином: для першої шкали (EI) від більшого числа з пар, записаних в нижніх осередках, віднімаємо 5 і результат множимо на 2. Для решти шкал: від більшого в парі нижніх чисел віднімаємо 10. Арифметична сума яркостей по всіх 4 шкалами являє собою сумарну яскравість вираженості вашого типу (Z). За цим показником люди діляться на «яскравих» (20 Розшифровка позначень. E-I (Extraversion-Introversion) - екстраверсія - інтроверсія. SN (Sensation-Intuition) - розсудливість - інтуїція. TF (Thinking-Feeling) - логічність - відчуття. JP (Judging-Perceiving) - розсудливість - імпульсивність. Сполучення ESFP, ISFP, ESTP, ISTP (перший стовпець в наведеній вище таблиці) відповідають типу темпераменту SP (умовна назва «Діонісій»). Сполучення ESFJ, ISFJ, ESTJ, ISTJ відповідають типу темпераменту SJ («Епіметей»). Сполучення ENFJ, INFJ, ENFP, INFP

відповідають типу темпераменту NF («Аполлон»). Сполучення ENTJ, INTJ, ENTP, INTP відповідають типу темпераменту NT («Прометей»).

	a	b	a	b		a	b		a	b		a	b		a	b	
1	II		I		I	I	I	1	I	I	II	II	1	II	I		
	a	ь	a	b		a	b		a	b		a	b		a	b	
8		I	9		I	10	II	II	11		I	12	II	II	13	II	14
	a	ь	a	b		a	b		a	b		a	b		a	b	
15		I	16		I	17	II	II	18		I	19		I	20	II	21
	a	b	a	b		a	b		a	b		a	b		a	b	
22		I	23		I	24	I	II	25		I	26		I	27	II	28
	a	b	a	b		a	b		a	b		a	b		a	b	
29		I	30		I	31		II	32		I	33		I	34	II	35
	a	b	a	b		a	b		a	b		a	b		a	b	
36		I	37		I	38		II	39		I	40		I	41	II	42
	a	b	a	b		a	b		a	b		a	b		a	b	
43		I	44		I	45		II	46		I	47		I	48	II	49
	a	b	a	b		a	b		a	b		a	b		a	b	
50		I	51		I	52		II	53		I	54		I	55	II	56
	a	ь	a	b		a	b		a	b		a	b		a	b	
57		I	58		I	59		II	60		I	61		I	62	II	63
	a	b	a	b		a	b		a	b		a	b		a	b	
64		I	65		I	66		II	67		I	68		I	69	II	70
	C	?	I	I		II			I			I	I	I	I	II	I
	d	?				IIII						II				IIII	II

Додаток Б

*Опитувальник Г.Ю. Айзенка, визначення емоційної стабільності
особистості*

Методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстра-версії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності). В основу свого опитувальника Г. Айзенк (1964) поклав дві основні якості ВНД, котрі, як вважає більшість дослідників, визначають всю різноманітність типів особистості. Це екстраверсія-інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра- та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстраверта та інтроверта він розглядає як полярно протилежні особистості.

Ключ до опитувальника Айзенка

Екстраверсія		Нейротизм		Відвертість	
Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні
1, 3, 8, 10	5, 15	2, 4, 7		6	12
13, 17, 22	20	9, 11, 14		24	18
25, 27, 29	32, 34	16, 19, 21, 23		36	30
39, 44, 46	37, 41	26, 28, 31, 33			42
49, 53, 56	51	36, 38, 40, 43			48
		45, 47, 50, 52			54
		55, 57			

Бланковий ключ до опитувальника Айзенка

		Так	Ні
1.	Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, для того щоб стрепенутися, відчуті збудженість?	Е	
2.	Чи часто Ви маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть втішити?	Н	
3.	Ви людина безпечна?	Е	
4.	Чи не знаходите Ви, що Вам важко відповідати "ні"?	Н	
5.	Чи задумуєтесь Ви перед тим, як що-небудь розпочати?		Е
6.	Якщо Ви обіцяєте що-небудь зробити, то чи завжди дотримуєте свої обіцянки (незалежно від того зручно Вам чи ні)?	В	
7.	Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?	Н	
8.	Звичайно Ви дієте і говорите швидко (не задумуючись)?	Е	
9.	Чи часто Ви почуваете себе нещасною людиною без достатніх на це причин?	Н	
10.	Зробили б Ви все, що потрібно на спір?	Е	
11.	Виникає у Вас почуття нерішучості і ніяковості, якщо Ви хочете завести мову з симпатичною(ним) не-знайомкою(цем)?	Н	
12.	Чи виходите Ви інколи "з себе", сердитесь?		В

14.	Чи часто Ви занепокоєні через те, що зробили, або сказали що-небудь таке, чого б не потрібно було робити або говорити?	Н	
15.	Віддаєте Ви перевагу книзі перед зустрічами з людьми?		Е
16.	Чи легко Вас образити?	Н	
17.	Чи любите Ви часто бувати в компанії?	Е	
18.	Чи бувають у Вас інколи думки, які б Ви хотіли приховати від інших?		В
19.	Чи правда, що Ви інколи повні енергії, так що все горить в руках, а інколи зовсім кволі?	Н	
20.	Чи віддаєте Ви перевагу мати менше друзів, але зате більш близьких Вам?		Е
21.	Чи часто Ви мрієте?	Н	
22.	Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?	Е	
23.	Чи часто Вас турбує почуття вини?	Н	

Додаток В

*Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості
САМОАЛ за адаптацією Н.Калиної та А.Лазукіною (обрали 2 шкали: шкала
цінностей; шкала високої потреби впізнанні та креативності (жага до
творчості))*

Ця методика була розроблена з врахуванням специфічних особливостей самоактуалізації в нашому постіндустріальному суспільстві. Крім того, суттєві зміни відбулися в структурі опитувача (типи шкал) і формуванні діагностичних суджень. Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983-1994 р.р. і в його стандартизації та валідизації взяв участь психолог О. В. Лазукін.

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
- Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
- Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
- Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
- Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
- Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
- Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
- Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
- Б) Я докладно зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
- Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
- Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.
- Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
- Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
- Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
- Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
- Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
- Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
- Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не бую відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
 Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
 Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
 Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зневацьким виниклим бажанням.
 Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
 Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
 Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.
 Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобалися.
 Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитися так, як очікують оточуючі.
 Б) Я не схильний задумуватися над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
 Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
 Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29. А) Прагнучи розібратися в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
 Б) Прагнення розібратися в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.
 Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
 Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина повинна спокійно ставитися до того, що вона може почути про себе від інших.
 Б) Цілком природно образитися, почувши неприємну думку про себе.
33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
 Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.
 Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. А) Люди рідко драгують мене.
 Б) Люди часто мене драгують.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

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

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

- Орієнтація в часі:* 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.
- Цінності:* 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.
- Погляд на природу людини:* 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.
- Потреба в пізнанні:* 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.
- Креативність (прагнення до творчості):* 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
- Автономність:* 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
- Спонтанність:* 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
- Саморозуміння:* 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.
- Аутосимпатія:* 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.
- Контактність:* 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.
- Гнучкість в спілкуванні:* 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.