

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ
ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА**

Заєць Іван Віталійович

Шевенко Алла Миколаївна

**НАУКОВО-ПРАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ПРОФДІАГНОСТИЧНОЇ І ПРОФКОНСУЛЬТАТИВНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ**

Методичні рекомендації

Київ – 2022

УДК [001:001.85]:159.9.072:331.548
З-16

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України протокол №14 від 08.11.2022 р.

Рецензенти:

О. М. Ігнатович – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

З. В. Охріменко – кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії виховання готовності до ринку праці Інституту проблем виховання НАПН України.

З-16 Заєць І.В., Шевенко А.М. Науково-практичне забезпечення профдіагностичної і профконсультативної діяльності / Метод. реком. – К., 2022. – 124 с.

У методичних рекомендаціях представлено зміст науково-практичного забезпечення профдіагностичної та профконсультативної діяльності. Подано та описано профдіагностичний комплекс для допомоги особистості у виборі професії. У методичних рекомендаціях презентовано модернізовані психодіагностичні та профдіагностичні методики, а також акцентовано увагу на розширенні та деталізації інтерпретації результатів.

Методичні рекомендації адресовані практичним психологам, соціальним педагогам, спеціалістам з профорієнтації, а також усім, хто зацікавлений у профдіагностичній роботі та профконсультуванні.

УДК [001:001.85]:159.9.072:331.548
З-16

© Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна
НАПН України, 2022

ЗМІСТ

Вступ	4
I. Професійна діагностика та консультування особистості	6
1.1 Актуальність професійної орієнтації особистості.....	6
1.2. Професійна діагностика особистості.....	9
1.3. Професійна консультація особистості.....	15
II. Методики дослідження індивідуально-типологічних особливостей особистості у профдіагностичній і профконсультативній діяльності	21
2.1. Методика «Формула темпераменту» (А. Белов)	21
2.2. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)	32
2.3. Методика «Дослідження типу акцентуації характеру та темпераменту особистості» (К. Леонгард-Г. Шмішек)	35
2.4. Методика «Психотип особистості» (І. Карнаух)	59
2.5. Методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері» (О. Потьомкіна)	66
III. Профдіагностичні методики у профдіагностичній і профконсультативній діяльності	69
3.1. Методика «Диференційно-діагностичний опитувальник-2» (ДДО-2).....	69
3.2. Методика «Визначення професійного типу особистості» (Дж. Голланд).80	
3.3. Методика «Профіль» (Г. Резапкіна).....	89
3.4. Методика «Матриця професійного вибору» (Г. Резапкіна)	91
3.5. Методика DISC.....	98
IV. Проективні методики та психологічні вправи у профдіагностичній і профконсультативній діяльності	108
4.1. Проективна методика дослідження особистості «Психометричний тест» (С. Деллінгер в адаптації А. Алексєєва, Л. Громової)	108
4.2. Проективний тест «Дерево» (Дж. Лампен)	117
4.3. Психологічна вправа «Мої позитивні сторони».....	120
Примітки до методичних рекомендацій	121
Список використаних джерел	122

Вступ

Сьогодні ми маємо серйозну проблему, зміст якої полягає в тому, що кожен третій випускник школи вибирає професію стихійно, необґрунтовано. Це, в свою чергу, може призвести до того, що через 3-4 роки різні професійні галузі поповняться фахівцями, які за своїми нахилами, інтересами, здібностями не будуть відповідати вимогам професії, а значить не зможуть конкурувати на сучасному ринку праці.

Слід відмітити, що сучасний стан речей диктує нові підходи до професій в цілому. Раніше вважалося за норму здобувати одну професію впродовж життя. Зараз тенденції значно змінилися, і людина впродовж життя освоює дві-три, а то і більше професій. Це пояснюється тим, що вимоги до професій змінилися і значно розширилися. Зокрема це стосується особистісних та професійно важливих знань, якостей та здібностей. Також, в наш час, спеціаліст повинен розбиратися не в одній професійній сфері – це диктується сучасними вимогами до професійної діяльності, конкуренцією на ринку праці, а також іншими факторами.

У цій ситуації актуально і гостро постає проблема конкретної допомоги особистості в професійному самовизначенні засобами професійної орієнтації. Сьогодні формування психологічної готовності особистості до усвідомленого вибору професії, до праці стало не тільки гострою необхідністю, але й багатограним і складним процесом. В останні роки проблема професійної орієнтації особистості ускладнилася. До причин такого явища слід віднести: деформацію у значної частини молоді уявлень про престиж професій внаслідок розмаху тіньової економіки, особливо в торгівлі; розвиток утриманської психології, прагнення перекласти відповідальність за власну долю на інших; втрата стимулів саморозвитку особистості під впливом різного роду обмежень, що перешкоджають прояву індивідуальності, ініціативи, заповзятливості і самостійності в усіх осередках соціальної структури (в сім'ї, школі, професійному навчальному закладі тощо); слабку соціальну захищеність молоді, її неготовність до існування в умовах конкуренції;

низький рівень самооцінки, прагнення деяких молодих людей самоствердитися, ігноруючи етичні та правові норми.

Таким чином, професійна орієнтація набуває сьогодні великого значення. Вона є важливою соціальною та економічною проблемою, тим резервом, до використання якого наша країна по-справжньому ще не приступила. А резерви ці дійсно великі і не вимагають значних капіталовкладень.

Зазначимо, що одним зі шляхів «Японського дива» було включення в систему освіти Японії професійної орієнтації, яка стала ядром навчальних програм. Деяка подібність проглядається у створеній Концепції професійної орієнтації у Новій українській школі щодо введення наскрізної професійної орієнтації. У Концепції наскрізна професійна орієнтація запроваджується на всіх рівнях повної загальної середньої освіти; відповідні теми додаються до освітніх програм та передбачаються у навчальних планах. Також планується запровадити окремий профорієнтаційний курс, який буде введений за вибором у 8 та 10 класах та проводитиметься фахівцями-консультантами з питань професійної орієнтації (радниками з професійної орієнтації) [8].

Запропоновані методичні рекомендації призначені для практичних психологів, спеціалістів з професійної орієнтації, а також усіх, хто зацікавлений у профдіагностичній роботі та профконсультуванні.

I. ПРОФЕСІЙНА ДІАГНОСТИКА ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Актуальність професійної орієнтації особистості

Протягом останнього десятиріччя в суспільстві відбувається трансформація соціально-економічних відносин. Змінюється система цінностей, пріоритетів, зростає значущість особистості та її ставлення до праці. У цьому контексті постає необхідним пошук нових підходів до професійної орієнтації різних категорій населення. Сучасні соціально-економічні умови вимагають від особистості уміння самостійно, усвідомлено приймати рішення щодо професійного визначення, вибору шляхів отримання освіти та підготовки до професійної діяльності, нести за них відповідальність.

Актуальність профорієнтаційної діяльності полягає в тому, що на сьогодні, близько 60-70% старшокласників не знають яку професію обрати, ким стати в майбутньому, а 31% усіх безробітних в Україні – це молодь у віці до 35 років. Практично кожен другий з них (50%, відповідно даних Державного центру зайнятості) мають вищу освіту, 33% – закінчили професійно-технічний навчальний заклад. Вищезазначений державний орган наголошує, що останніми роками формується тенденція до збільшення кількості молоді, яка перебуває в статусі безробітних понад рік, деякі з них змушені перебувати в стані тривалого безробіття з самого початку трудової діяльності. Втім, варто зазначити, що офіційна статистика не враховує таких форм тимчасової або змішаної зайнятості як фріланс, крауд-працю, гіг-зайнятість та інші способи працевлаштування без офіційного оформлення. Також, сьогодні, 44% випускників вищих навчальних закладів працюють не за фахом, а 29% випускників працюють за фахом, лише частково пов'язаним з отриманою спеціальністю. Багато випускників шкіл витрачають час на здобуття освіти й опанування професіями, за якими вони ніколи не будуть працювати, які не затребувані, не відповідають їх здібностям і не дають можливості подальшого професійного та, часто, й особистісного розвитку.

Кошти, які спрямовуються державою та суспільством на підготовку майбутніх фахівців, витрачаються марно.

Проблема професійної орієнтації була актуальною на всіх етапах розвитку суспільства і декларативно завжди розглядалася в тісному взаємозв'язку з проблемою всебічного розвитку особистості. В умовах переходу країни до ринкових відносин, з появою ринку праці, нових форм власності, безробіття і конкуренції, своєчасний та обґрунтований вибір особистістю професії, навчального закладу набуває все зростаючого економічного і соціального значення, бо в значній мірі впливає на результати праці, положення і авторитет в суспільстві, колективі, на рівень добробуту, сприяє найбільш ефективній реалізації особистісного потенціалу, а держава отримує максимальну віддачу.

Складність умов соціально-економічного розвитку країни, реформування загальноосвітньої і професійної школи вимагають переосмислення всієї системи професійної орієнтації, спрямування її на всебічний і гармонійний розвиток особистості, її самореалізацію та самоствердження. Професійна орієнтація повинна виступати засобом активізації професійного самовизначення молоді, актуалізації її внутрішніх резервів і можливостей, формування у неї здатності до самостійного і усвідомленого рішення щодо вибору професії, самореалізації у майбутній професійній діяльності. Необхідно, щоб кожний випускник школи мав реальний план вибору професії і був готовий в повній мірі розкривати та використовувати свій творчий потенціал. Адже, майбутня професійна еліта нашої держави сьогодні в школі. Прилаштувати чи зайняти молодь працею можна, але розумно розпорядитися її творчим потенціалом, виростити професіоналів без професійної орієнтації – неможливо.

Слід зазначити, що стрімкий темп розвитку сучасного суспільства диктує нові правила та стратегічні напрями розвитку. Так, ще 20-30 років тому люди мали можливість опанувати одну професію та працювати за нею все життя, при цьому здійснювати кар'єрне зростання за фахом. У світі сучасного

інформаційного простору та технологічного прогресу щодня з'являється нова спеціальність. Натомість зникають спеціальності, що втратили свою актуальність. Сучасний працівник має бути готовий до того, що йому доведеться навчатися все життя. Йдеться не лише про підвищення кваліфікації за фахом та постійне оволодіння новими знаннями та навичками, а й про опанування нової професії.

Зазначимо, що Всесвітній Економічний Форум у Давосі (WEF) у своєму звіті «Майбутнє професій-2» однією з найважливіших навичок для успішної кар'єри у світі, який швидко змінюється, визначає активне навчання та навчальні стратегії, аналітичне мислення та інноваційність, критичне мислення. Саме ці навички, на думку дослідників, дадуть можливість адаптуватись до мінливого світу, у якому, за їхніми підрахунками, до 2025 року 85 мільйонів робочих місць можуть бути заміщені внаслідок зміни розподілу праці між людьми та машинами. В той же час, можуть з'явитися 97 мільйонів нових робочих місць, які будуть більш пристосовані до нового розподілу праці між людьми, машинами та алгоритмами у 15 галузях економіки.

Зауважимо, що експерти, які аналізують суспільно-економічні трансформації, спричинені технологіями виділяють такі ключові тенденції, що впливатимуть на ринок праці і навчання впродовж наступного десятиліття: будуть змінюватися бізнес-моделі і принципи їх побудови; людина змінюватиме професію більше п'яти разів протягом життя; навчання відбудуватиметься впродовж всього кар'єрного шляху і поєднуватиметься із роботою; міждисциплінарність стане необхідною умовою для управлінських рішень та інкубування інновацій.

Саме тому мета професійної орієнтації полягає не стільки в тому, щоб визначити ту єдину професію, до якої придатна людина, хоч це завдання і не знімається, особливо для невиробничих професій, скільки в тому, щоб допомогти кожному підібрати для себе індивідуальну систему професійної

діяльності, послідовне освоєння якої дозволить не лише реалізувати наявні здібності, але й стимулювати подальший розвиток особистості.

Слід сказати, що професійна орієнтація у своєму функціональному психолого-педагогічному аспекті розглядається як система науково-практичної діяльності, яка спрямована на підготовку особистості до свідомого професійного вибору. Предметом такої діяльності є інтереси, спрямованість, здібності особистості, її установки і ставлення, виявлення й оцінка професійно значущих якостей особистості. Щодо усвідомленого професійного вибору, то сутність цього процесу полягає в тому, що особистість в результаті профорієнтаційної роботи здійснює вибір професії, виходячи з розуміння себе, як суб'єкта майбутньої професійної діяльності, а також максимальної реалізації своїх потенційних можливостей – своїх схильностей і здібностей.

Зазначимо, що **професійна орієнтація – комплекс науково-обґрунтованих форм, методів та засобів допомоги особистості щодо вибору чи зміни професії, працевлаштування на основі врахування її індивідуально-психологічних особливостей, інтересів, можливостей та потреб ринку праці в кадрах [13].**

Виходячи з сутності профорієнтації, в її структурі виділяють такі основні елементи, технологічні складові, які характеризують її функціональний зміст: професійну інформацію, професійну діагностику, професійну консультацію, професійний відбір (добір), професійну адаптацію. Науково-методичними основами і засобами, на яких будується профорієнтація є професіографія і психодіагностика.

1.2. Професійна діагностика особистості

Однією з головних складових професійної орієнтації є професійна діагностика. **Професійна діагностика** – система психологічного вивчення особистості з метою виявлення індивідуально-типологічних характеристик особистості та професійно значущих інтересів, якостей, здібностей, нахилів;

визначення професійної придатності до певних професій; планування професійної діяльності та кар'єри.

Професійна діагностика широко застосовується з метою оптимізації процесів професійного навчання в системі безперервної професійної освіти. Вона є важливою складовою діяльності спеціалістів з професійної орієнтації, з професійного відбору (підбору) і професійної консультації, що проводяться у Державній службі зайнятості, на підприємствах, у навчальних закладах, зокрема в школах, приватних фірмах тощо. Ця діяльність покликана допомогти кожному вибрати найбільш відповідну професію чи роботу, знайти шляхи швидкого і ефективного оволодіння професійними знаннями, уміннями і навичками, досягти необхідного рівня кваліфікації, стати професіоналом, зробити кар'єру.

Зауважимо, що сучасний спеціаліст з професійної орієнтації чи практичний психолог, де б він не працював, чим би не займався, постійно має справу з психодіагностичним (профдіагностичним) інструментарієм. До того ж, спеціалісти названого профілю мають справу з найскладнішим об'єктом пізнання і дослідження – людиною. Тому це накладає певну відповідальність і збільшує вимоги до їх професійної підготовки та компетентності в оволодінні психодіагностичними (профдіагностичними) методами.

У першу чергу вони повинні:

- досконало знати психологічні теорії, на яких будуються психодіагностичні методи, які використовуються;
- досконало розбиратися в психодіагностичних та профдіагностичних методиках та умовах їх коректного застосування;
- використовувати у роботі методики психодіагностики та профдіагностики, що відповідають критеріям надійності, валідності, точності, однозначності та володіти засобами їх перевірки;
- дотримуватися технології проведення психодіагностичного (профдіагностичного) обстеження;
- нести повну особисту відповідальність за інтерпретацію результатів, що

здійснюється на основі психодіагностичного (профдіагностичного) обстеження;

- передбачати і прогнозувати особистісні зміни і розвиток особистості;
- використовувати у процесі роботи методи візуальної діагностики (міміка, жести, інтонації тощо);
- при проведенні психодіагностичного (профдіагностичного) обстеження дотримуватися професійно-етичних норм і правил.

Необхідно зазначити, що основним критерієм якості психодіагностичної, профдіагностичної методики є її валідність. Валідність – критерій якості психодіагностичної методики, що виражає практичну корисність методики, діагностичну та прогностичну доцільність і реальність її використання з певною метою. Валідність методики передбачає пошук відповіді на запитання, чи вимірює дана методика те, що вона повинна вимірювати, і наскільки точно вона це робить. Слід відмітити, що при створенні методики оцінити її валідність дуже важко. Зазвичай, валідність психодіагностичної методики перевіряється і уточнюється в процесі довготривалого використання. Також однією з важливих вимог до психодіагностичної, профдіагностичної методики є її надійність, що характеризує її з точки зору стабільності результатів, отриманих при повторному використанні цієї методики за аналогічних умов. Надійність методики показує, наскільки точно проводиться психологічне вимірювання, наскільки можна довіряти отриманим результатам та наскільки вона стійка до впливу сторонніх, випадкових факторів [13].

Додамо, що відточена техніка застосування психодіагностичних (профдіагностичних) методик, сформованість професійно важливих якостей, морально-етичних установок поведінки є найважливішими складовими частинами професіоналізму спеціаліста з професійної орієнтації, практичного психолога і необхідними умовами успішного профдіагностичного обстеження.

Планування профдіагностичного обстеження включає ряд етапів, кожен

з яких передбачає постановку питань і одержання відповідей на них. Рекомендуємо наступну технологію проведення профдіагностичного обстеження:

- визначення та вивчення запиту (індивідуального чи організації);
- підбір конкретних методик психодіагностики, профдіагностики;
- проведення психодіагностичного (профдіагностичного) обстеження;
- обробка та інтерпретація отриманих результатів;
- розробка рекомендацій та прогнозування подальшого особистісно-професійного розвитку.

Важливо відзначити, що на етапі планування профдіагностичного обстеження потрібно визначити час і місце його проведення. Не слід його призначати на ранній чи пізній час, початок чи кінець тижня. Оптимальним варіантом є години найвищої працездатності людини (з 10 до 13, з 15 до 17). Планувати час на проведення обстеження потрібно таким чином, щоб не перевантажувати досліджуваного. У більшості випадків обстеження не може тривати більше 2-3 годин (максимум 4 години).

Найбільш відповідальною частиною в технології профдіагностичного обстеження є його проведення. Попередня підготовка до проведення обстеження повинна включати точне запам'ятовування інструкції, детальне знайомство з методиками та процедурою дослідження.

Зазначимо, що для якісного проведення профдіагностики важливим є знайомство психолога з обстежуваним, встановлення взаєморозуміння між ними. Позитивний психологічний клімат, довірливі стосунки є необхідною і обов'язковою умовою для послаблення психологічної напруженості і внутрішнього опору досліджуваного.

Перед початком обстеження бажано провести бесіду, спрямовану на встановлення емоційного контакту з досліджуваним, створення адекватного ставлення, мотивацію до взаємодії в роботі. Продовжити бесіду доцільно з простих запитань (соціальний та сімейний стан, освіта, місце роботи чи навчання тощо) і поступово, по мірі встановлення контакту, спрямовувати її в

русло профдіагностичної роботи. Відзначимо, що іноді бесіда з обстежуваним суттєво впливає на подальший хід самого дослідження, надаючи йому необхідної спрямованості для подальшої ефективної роботи.

Виконанню завдань кожної психодіагностичної та профдіагностичної методики передують інструкції. Від якої багато в чому залежить, як обстежуваний зрозуміє і виконає завдання. Слід пам'ятати, що нечітко подана інструкція може бути причиною викривлення результатів виконання завдань досліджуванним. Тому інструкція повинна бути відпрацьована, попередньо перевірена, лаконічна. У деяких випадках, на початку роботи з методикою, інструкцію необхідно «підкріпити» одним-двома прикладами. Якщо обстежуваний не справляється із завданням, необхідно з'ясувати причини цього, бо іноді в основі утруднень лежить не досить чітке розуміння інструкції, а також сором'язливість, хвилювання, невпевненість в своїх можливостях.

Слід зазначити, що з усіх існуючих психодіагностичних, профдіагностичних методик найбільш поширеними на сьогоднішній день є тести – досить короткі, стандартизовані методики, які дозволяють отримати і співставити кількісні та якісні характеристики індивідуально-психологічних особливостей людини за певними параметрами. Під стандартизованістю таких методик розуміють те, що вони завжди і скрізь повинні застосовуватися однаковим чином, розпочинаючи з інструкції, яку отримують досліджувані, і закінчуючи способами обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Метод тестування є одним із основних в сучасній психодіагностиці, профдіагностиці, він тримає провідне місце у світовій психодіагностичній практиці. Тести дозволяють швидко та досить точно визначити, які саме якості і властивості притаманні даній людині. Отримана таким чином інформація дає можливість зрозуміти багато з того, що уже відбулося в житті людини, спрогнозувати ймовірні майбутні досягнення та успішно оминати перепони на шляху досягнення особистої мети.

Також необхідно сказати, що одними із самих складних операцій в технології профдіагностичного обстеження є **аналіз, узагальнення та**

інтерпретація отриманих результатів, підготовка висновків, написання заключної профорієнтаційної характеристики.

Інтерпретація отриманих даних вимагає від спеціаліста з професійної орієнтації, практичного психолога уважного врахування багатьох факторів, що можуть впливати на результати обстеження, обережності та коректності у висновках. Для найбільш повного використання результатів профдіагностики досліджуваній повинен бути повністю включений у процес інтерпретації отриманих даних, обмірковуючи їх значення у вирішенні його запитів.

Інтерпретуючи результати тестування, спеціаліст з професійної орієнтації має:

- Прокоментувати цілі проведення тестових процедур.
- Розшифрувати шкали оцінок.
- Ознайомити досліджуваного з набраними балами та обговорити з ним, яке значення мають для нього отримані результати.
- Допомогти досліджуваному побачити взаємозв'язок між отриманими результатами та власними особистісними особливостями.

Важливо підкреслити, що результати профдіагностичного обстеження, які подаються у вигляді числових показників, слід інтерпретувати лише як тенденції, схильність, ймовірність прояву риси, яка вимірюється. Тобто, діагностичні показники мають ймовірно-орієнтовне значення, а їх справжня природа повинна бути виявлена шляхом співставлення з відповідними об'єктивними життєвими ситуаціями.

Кінцевим результатом інтерпретації отриманих даних повинно бути з'ясування індивідуально-психологічних особливостей, здібностей, якостей, інтересів та нахилів досліджуваного з метою оцінки їх актуального стану, прогнозу подальшого розвитку і розробка рекомендацій, визначених завданнями обстеження. При інтерпретації отриманих даних та прогнозу слід мати на увазі, що висновки доцільно робити дуже обережно, уникаючи негативних, полярних оцінок, ні в якому разі не «навішувати ярликів».

Висновки профдіагностичного обстеження повинні бути відповіддю

на запити, що були обговорені на початку дослідження. Отримавши результати профдіагностики, спеціаліст з професійної орієнтації надає обстежуваному заключну профорієнтаційну характеристику з інтерпретацією результатів дослідження, висновками та рекомендаціями стосовно його профорієнтаційного запиту.

Таким чином, результати профдіагностичного та психодіагностичного обстеження – це надійне джерело інформації для спеціаліста з професійної орієнтації. Одночасно професійна діагностика є інструментом виявлення прихованих ресурсів та актуальних можливостей особистості у професійному просторі.

Зазначимо, що цикл профдіагностичної діяльності спеціаліста з професійної орієнтації, практичного психолога можна структурно представити таким чином: формулювання та вивчення запиту (індивідуального чи від організації); підбір конкретних психодіагностичних та профорієнтаційних методик; проведення профдіагностичного обстеження; обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів; написання висновків, розробка обґрунтованих рекомендацій та прогноз (згідно запиту); програми психокорекційної та розвиваючої роботи (за потребою).

Отже, результати психодіагностики та профдіагностики є основою для розробки спеціалістом з професійної орієнтації рекомендацій щодо оптимізації професійного самовизначення особистості та проведення подальшої профконсультації.

1.3. Професійна консультація особистості

Одним з важливих видів діяльності спеціалістів з професійної орієнтації, практичних психологів є професійна консультація.

Професійна консультація – це система спеціалізованих заходів з вивчення й оцінки індивідуально-психологічних особливостей, інтересів, здібностей особистості з метою надання їй кваліфікованих рекомендацій щодо вибору чи зміни професії, працевлаштування. У самому загальному розумінні

профконсультацію можна визначити як психологічну консультацію, що спрямована на активізацію, розвиток та усвідомлення людиною тих якостей, що впливають на її професійне самовизначення. Головна мета профконсультації – допомогти суб'єкту усвідомити особливості його особистості, інтереси, нахили, мотиви вибору професії, зрозуміти потреби і можливості ринку праці, а також надати обґрунтовані рекомендації щодо професійного вибору та вибору шляхів навчання і сфери діяльності, тобто знайти шляхи досягнення оптимальної відповідності між особистістю і професією.

Основні завдання професійної консультації: розуміння своїх можливостей та усвідомлення власної цінності; здатність до самостійного свідомого професійного вибору; виявлення сильних сторін особистості та спрямування на розвиток особистісно-професійних якостей; налаштування на активні і конструктивні дії у швидко змінних життєвих та професійних ситуаціях.

Доцільно зазначити, що **сучасна профконсультація** як вид профорієнтаційної роботи спрямована на проблематику професійного самовизначення, професійного становлення та розвитку особистості в обраній професії.

На нашу думку, особливої уваги заслуговує **поглиблена профконсультація**, яка базується на всебічному вивченні особистості за допомогою профдіагностичного обстеження: стану здоров'я, особливостей темпераменту та характеру, типу мислення, інтересів, задатків та здібностей, тобто проводиться комплексна оцінка всіх базових особистісних властивостей та якостей особистості. Поглиблену профконсультацію краще проводити індивідуально, приділяючи максимум уваги досліджуваному.

Слід сказати, що **індивідуальна профконсультація** – це процес взаємодії спеціаліста з професійної орієнтації (практичного психолога) та особистості, в процесі якої вона отримує допомогу у самопізнанні, вирішенні психологічних проблем, які перешкоджають її професійному

самовизначенню, у проектуванні своєї професійної перспективи, в усвідомленні та мобілізації особистісних ресурсів для досягнення позитивних особистісних та професійних змін.

Також серед видів професійного консультування виділимо розвивальну профконсультацію. **Розвивальна профконсультація** робить акцент не тільки на виборі професії, а й на підготовці до неї шляхом оцінки природних особливостей та сформованості необхідних якостей, властивостей особистості. Дещо по-іншому використовуються та інтерпретуються результати психодіагностичних та профдіагностичних методик: вони спрямовані не лише на виявлення актуального стану розвитку індивідуальності, а й на виявлення дефіцитів розвитку тих або інших якостей, здібностей, які є важливими у майбутній професійній діяльності.

На нашу думку спеціалісту з професійної орієнтації у своїй діяльності доцільно керуватися гуманістичним підходом, що зосереджується на виявленні сильних сторін особистості та їх спрямування на розвиток позитивних якостей. Людина, усвідомивши свої переваги та адекватно використовуючи їх у своїй діяльності, реалізує власні можливості. Вона продуктивно та творчо будує своє життя, досягаючи у ньому значних та реальних результатів, отримує задоволення від життєдіяльності та професійної самореалізації. Для досягнення цього профконсультаційний процес має базуватися на таких засадах:

- гармонійне існування людини в світі та у професійній діяльності;
- усвідомлення себе і свого місця у суспільстві та цінності праці;
- дотримання гуманістичних ідеалів в житті та професійній діяльності;
- розвиток здібностей, творчих потенціалів особистості, здатності до життєтворчості, особистісної та професійної самореалізації.

Саме ці принципи, визначають парадигму гуманістичного підходу у профконсультації. Таким чином, підґрунтям практичної профконсультаційної роботи є позитивні погляди психолога на людину, її природу, розвиток,

діяльність, ставлення до світу, до себе, до інших, а також підтримка та розвиток зазначених ідеалів у досліджуваного.

До основних **методів індивідуальної профконсультації** належать метод бесіди та метод інтерв'ю. Зауважимо, що часто ці поняття підмінюють одне одним, вважають їх рівнозначними, оскільки бесіда і інтерв'ю – це методи отримання інформації в процесі вербальної комунікації. Тому необхідно зазначити, що **бесіда** – це взаємна розмова, в основі якої закладено обмін думками. **Інтерв'ю** – це метод отримання соціально-психологічної інформації за допомогою опитування [7].

Профконсультаційна бесіда як метод консультування – це специфічний діалог між спеціалістом з професійної орієнтації (практичним психологом) та клієнтом, з якого починається будь-яка консультація, зокрема і профконсультація. Вона спрямована насамперед на встановлення контакту, налагодження співробітництва, створення та підсилення позитивної мотивації діяльності, отримання та перевірку первинних даних про клієнта, його життєвий шлях тощо.

Метод інтерв'ю в консультуванні – це динамічний взаємозв'язок між консультантом і клієнтом у формі цілеспрямованої бесіди, в якому мета клієнта репрезентувати себе, свої проблеми та отримати необхідну інформацію, а консультант відповідає на запити останнього та вивчає свого співрозмовника.

Розглянемо орієнтовну схему проведення професійної консультації. Зазначимо, що профконсультавання доцільно проводити після етапу професійної діагностики, зокрема після написання заключної профорієнтаційної характеристики. Професійне консультування рекомендовано розпочинати з обговорення результатів та інтерпретації кожної проведеної методики. Наступний етап – це висновки профорієнтаційної характеристики, де обговорюються рекомендовані професійні сфери та професії. У кінці професійної консультації спеціаліст з професійної орієнтації надає відповіді на всі запитання клієнта (досліджуваного), а також

обговорюється професійний план (за умови, якщо клієнт визначився з професійною сферою та професією).

Також додамо, що результатом профконсультування є конкретні усвідомлені самостійні рішення людини щодо її професійного самовизначення (здійснюється вибір професії; будується або вдосконалюється професійний план; вносяться конструктивні зміни у професійну діяльність).

Головна складність профконсультації полягає у необхідності синтезу завдань загальної психологічної консультації і завдань профорієнтаційного характеру. У процесі проведення профконсультації поряд з функцією самої бесіди, як емоційного контакту, важливо враховувати інформаційний, діагностуючий, планувальний, навчальний та розвивальний аспекти профконсультації. Також важливо відзначити і прогностичний напрям профконсультаційної роботи.

Діяльність спеціаліста з професійної орієнтації спрямована на виявлення проблем особистості у професійному самовизначенні та їх можливих причин; надання особистості об'єктивної інформації щодо її обмежень та можливостей; на допомогу у визначенні варіантів професійної самореалізації (можливих переваг та перешкод); виявлення якостей і умінь, необхідних для успішного досягнення визначеної мети. Всі ці функції даний спеціаліст реалізує у взаємодії з клієнтом, що ґрунтується на взаємоповазі, розумінні і відкритості.

Отже, сучасна профконсультація пов'язана з такою проблематикою, як професійний вибір, професійне становлення, успішність професійної діяльності, розвиток особистості у професії. Тобто у процесі профконсультації вирішуються питання вибору життєвого і професійного шляху, розвиток професійних здібностей та компетенцій, входження в ринок праці, планування професійної кар'єри, психологічної підтримки працюючого населення, зміни професії, пошук роботи, організація праці (так званий тайм-менеджмент, розвиток індивідуального стилю діяльності, підвищення працездатності).

Підсумовуючи вищезазначене, наголосимо на важливості сучасної комплексної професійної орієнтації, зокрема профдіагностики та профконсультування. Також зауважимо, що спеціаліст з професійної орієнтації – це нагальна сучасна необхідність, адже питання усвідомленого професійного самовизначення, професійної самореалізації та самоствердження, розвитку професійних здібностей та компетенцій, планування професійної кар'єри, конкурентоспроможності особистості на ринку праці – актуальні проблеми сьогодення у нашій державі.

II. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У ПРОФДІАГНОСТИЧНІЙ ТА ПРОФКОНСУЛЬТАТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Профдіагностика та профконсультація не можуть бути ефективними без з'ясування особливостей індивідуально-типологічної сфери особистості. Тому нижче представлені доповнені та модернізовані методики дослідження індивідуально-типологічних особливостей особистості з розширеною інтерпретацією.

2.1. Методика «Формула темпераменту» (А. Белов)

Методика «Формула темпераменту» використовується для визначення переважаючого, домінуючого типу або типів темпераменту. У даній методиці доповнено та розширено інтерпретацію типів темпераменту, зокрема і аспектів, що стосуються професійних особливостей, професійних сфер та професій.

Робочий бланк методики «Формула темпераменту»

Інструкція: уважно перечитайте твердження та визначте наявність або відсутність у себе певних показників. Поставте знак «+» біля всіх тверджень, які присутні у Вашій поведінці за кожним із типів темпераменту. Бажаємо успіхів!

Холеричний темперамент:

1. Ви непосидючі та метушливі.
2. Невитримані й запальні.
3. Нетерплячі.
4. Різкі та прямолінійні у відносинах з людьми.
5. Рішучі та ініціативні.
6. Вперті.
7. Спритні та влучні у суперечках.
8. Ви працюєте ривками.
9. Ви схильні до ризику.
10. Ви незлопам'ятні.
11. Ви маєте швидку, пристрасну мову.
12. Ви неврайноуважені та схильні до гарячування.
13. Вас можна назвати забіякою.
14. Ви нетерпимі до недоліків інших людей.
15. Ви маєте виразну міміку.
16. Ви здатні швидко діяти та приймати рішення.
17. Ви невпинно прагнете до нового.
18. Ви маєте різкі та рвучкі рухи.
19. Ви наполегливі у досягненні поставленої мети.
20. Ви схильні до різких змін настрою.

Сангвінічний темперамент:

1. Ви веселі та життєрадісні.
2. Енергійні та діловиті.
3. Ви часто не доводите розпочату справу до кінця.
4. Схильні переоцінювати себе.
5. Здатні швидко схоплювати нове.
6. Ваші інтереси нестійкі.
7. Ви легко переживаєте свої невдачі, неприємності та поразки.
8. Ви легко пристосовуєтесь до різних обставин.
9. Із задоволенням беретесь за нову справу.
10. Легко залишаєте справу, якщо вона перестав Вас цікавити.
11. Ви швидко включаєтесь у роботу й швидко переключаєтесь з однієї діяльності на іншу.
12. Вас обтяжує одноманітність та клопітка робота.
13. Ви товариські й чуйні, не відчуваєте скутості у стосунках з новими людьми.
14. Ви витривалі та працездатні.
15. Ви маєте голосну, швидку та чітку мову, що супроводжується жвавими жестами, виразною мімікою.
16. Ви зберігаєте самовладання у несподіваній, складній ситуації.
17. У Вас завжди бадьорий настрій.
18. Ви швидко засинаєте і прокидаєтесь.
19. Ви буваєте незібрані, виявляєте поспішність у рішеннях.
20. Ви часто відволікаєтесь, схильні до поверховості.

Флегматичний темперамент:

1. Ви спокійні та холоднокрівні.
2. Послідовні і детальні у справах.
3. Обережні й розважливі.
4. Ви вмiєте чекати/вiчiкувати.
5. Ви мовчазні, не любите зайвих балачок.
6. Ви маєте спокійну та врівноважену мову.
7. Ви стримані й терплячі.
8. Доводите розпочату справу до кінця.
9. Ви не розтрачуєте даремно сил.
10. Суворо дотримуєтесь встановленого розпорядку життя та системи в роботі.
11. Ви легко стримуєте пориви.
12. Не берете близько до серця похвалу чи осуд.
13. Незлобливі, поблажливо ставитеся до критики.
14. Ви постійні у своїх стосунках та інтересах.
15. Повільно включаєтесь в роботу та переключаєтесь з однієї справи на іншу.
16. Емоційно рівні у стосунках з людьми.
17. Любите охайність і порядок у всьому.
18. Ви важко пристосовуєтесь до нових обставин.
19. Маєте витримку.
20. Ви дещо повільні, інертні.

Меланхолічний темперамент:

1. Ви сором'язливі.
2. Губитеся в нових обставинах.
3. Ви важко встановлюєте контакт з незнайомими людьми.
4. Вам важко повірити у свої сили.
5. Легко переносите самотність/усамітненість.
6. Почуваєте пригніченість та розгубленість при невдачах.
7. Схильні заглиблюватися в собі.
8. Ви швидко втомлюєтесь.
9. Ви маєте тиху, неспішну мову.
10. Ви мимоволі пристосовуєтесь до характеру співрозмовника (підпадаєте під його вплив).
11. Ви вразливі та співчутливі до сліз.
12. Висуваєте високі вимоги до себе та оточуючих.
13. Надзвичайно сприйнятливі до похвали чи осуду.
14. Схильні до самоаналізу/постійно передумуєте те, що вже відбулося.
15. Болісно чутливі, легко ранимі.
16. Надмірно образливі.
17. Потайливі та нетовариські, не ділитеся ні з ким своїми думками.
18. Малоактивні та боязкі.
19. Вас легко переконати, ви схильні до покірності.
20. Прагнете викликати співчуття та допомогу оточуючих.

Обробка результатів: для визначення того чи іншого типу темпераменту необхідно за кожним із чотирьох типів підрахувати кількість плюсів (позитивних відповідей). Потім потрібно скласти всі позитивні відповіді за всіма типами темпераменту, таким чином Ви отримаєте загальну кількість плюсів (балів).

Далі необхідно знайти процентне співвідношення кожного із типів у відповідності до загальної суми. Наприклад, якщо кількість плюсів холеричний тип темпераменту налічує – 4, а загальна кількість позитивних відповідей за всіма типами дорівнює 30, то $4 \times 100 = 400 : 30 = 13,3\%$, це низька виразність холеричного типу темпераменту. Кількість позитивних відповідей за сангвінічним типом дорівнює 17, то $17 \times 100 = 1700 : 30 = 56,6\%$, це домінуюча виразність сангвінічного типу темпераменту. Таким чином відбувається підбиття результатів за кожним типом.

- домінуюча виразність темпераменту – 40% і вище;
- яскрава виразність темпераменту – 30-39%;
- середня виразність темпераменту – 20-29%;
- низька виразність темпераменту – 10-19%;
- дуже низька виразність темпераменту – 1-9%.

Інтерпретація результатів:

Холеричний тип темпераменту – сильний, рухливий, але нестабільний тип. Для холерика властиві високий рівень нервово-психічної активності та енергійність, різкість та поривчастість рухів, сильна імпульсивність, яскравість емоційних переживань (процеси збудження переважають над гальмуванням). Психічні процеси у даних особистостей перебігають швидко, їм характерна швидкість рухів та дій.

Людину холеричного типу темпераменту можна охарактеризувати як швидко, поривчасту, здатну віддаватися справі з пристрасністю, але неврівноважену, схильну до бурхливих емоційних спалахів і різких змін настрою. Холерик – активний, збудливий, агресивний, імпульсивний, оптимістичний, уразливий, непостійний. Така людина – гарний ініціатор змін,

керівник проекту. Але через вибуховий характер і запальність холерик відчуває деякі складнощі у спілкуванні з колективом. Він часто ображається (але швидко заспокоюється) та схильний ображати інших. Холерик прагне бути лідером, але часто обмежує ініціативу колег, нав'язуючи їм свою думку, бачення та волю. Також холерик нетерплячий (очікування здатне вивести його із себе). Коли він захоплюється, то його важко зупинити.

Серед позитивних якостей холеричного типу темпераменту можна зазначити високий рівень психічної активності, ініціативність, цілеспрямованість, енергійність та витривалість. Сила нервової системи дозволяє холерику в критичні моменти працювати довго і невпинно. Холериків не лякають труднощі, але їх працездатність залежить від настрою, який часто змінюється. Холерик – справжній майстер подолання перешкод. Йому властивий азарт, він з легкістю йде на ризик і готовий долати перешкоди на шляху до досягнення мети. Однак неврівноваженість нервових процесів холерика визначає циклічність у зміні його активності та бадьорості. Він із захопленням береться за справу, проявляє ініціативу, працює з підйомом. Але через нераціональне витрачання енергії, запас її у холерика швидко виснажується, настрій різко падає. Така циклічність активності – одна з характерних особливостей холеричного темпераменту. Чергування позитивних циклів підйому настрою й енергійності з негативними циклами спаду, обумовлюють нерівність поведінки і самопочуття, підвищену схильність до невротичних зривів та конфліктів.

Рекомендації для холериків: рекомендована циклічна робота з чергуванням напруженої діяльності зі спокійною роботою. Ідеальним варіантом буде індивідуальний графік роботи. Важливим є не лише вибір професії, а й спеціалізації разом з місцем роботи. Протипоказана діяльність, де необхідною умовою виступає монотонна робота та емоційна стриманість. Холерик, часто, домагається успіху в роботі, де цінується активність, ініціативність, напористість, нестримність, здатність до ризику та авантюризму. Такі особистості більше придатні для активної та ризикованої

діяльності. Також холерики досягають успіхів в тих професіях, де є значущим людський фактор, де важливо вміти встановлювати контакти і викликати прихильність до себе. Холерик легко включається в нову для себе діяльність, швидко пристосовується до змін. І, навпаки, важко переносить одноманітну монотонну діяльність, швидко втомлюючись від неї. Холерику важко дається необхідність досконалого вивчення якогось предмета або відточування навички. Для підтримки працездатності на високому рівні йому потрібне постійне емоційне підкріплення, підтримка інтересу до роботи, нові ідеї. Висока стійкість до стресів дозволяє холерикам бути хорошими керівниками. Сильні сторони такого керівника – вміння швидко генерувати нові ідеї в ситуації, що несподівано змінилася; зарядити енергією і повести за собою оточуючих, не важливо, підлеглий це, клієнт або вищий за рангом керівник. Недоліком холерика – керівника є його відстороненість від технічних аспектів виробництва та орієнтація насамперед на людей.

Успішні сфери діяльності: холерик може бути успішним в широкому колі професій, якщо його діяльність буде побудована за проектним типом (фахівець береться за певну задачу, вирішує її від початку до кінця, і потім береться вже за зовсім нову задачу). Важливо вибирати професії і місце роботи, де ефективність оцінюється за результатами, а не за кількістю витраченого часу. Холерик ефективніше працює за індивідуальним графіком. У холерика більше шансів бути успішним у професіях, пов'язаних, скоріше, зі спілкуванням, ніж з документацією і технікою.

Холерики важко переносять професійну діяльність, що пов'язана з прийняттям обдуманих рішень, емоційною врівноваженістю, роботу у якій результат не видно довгий час, та потрібне терпіння.

Можливі варіанти професійних сфер та професій: проектний менеджер, підприємець, репортер, журналіст, ведучий радіо і телебачення, менеджер з продажу, фахівець з PR та рекламних технологій, гід-перекладач, пожежник, рятувальник тощо.

Сангвінічний тип темпераменту – це сильний, рухливий, врівноважений тип. Сангвінічний тип володіє підвищеною реактивністю та активністю, внаслідок чого він жваво відгукується на усе нове. Співвідношення активності і реактивності врівноважене, внаслідок чого такі особистості можуть стримувати свої реакції та прояви почуттів. Темп реакції високий, що виявляється у швидких рухах, мовленні, мисленні, яскравій міміці. Такі люди схильні до позитивних емоцій, відкриті, життєрадісні, товариські, оптимістичні. Вони ініціативні, мобільні та гнучкі. Сангвініки – люди із сильною нервовою системою, м'яко реагують на зовнішні зміни, швидко знаходять спільну мову з іншими людьми. Зазвичай сангвінік захоплюється якоюсь ідеєю, а потім втрачає до неї інтерес, переключаючи увагу на щось інше, що його захопило. Сангвініки – гарні організатори, дружелюбні, навколо них гуртуються люди, вони – душа компанії, але сангвініки часто не виконують своїх обіцянок. Сангвініки швидко пристосовуються до нових умов, вони комунікативні, легко вступають в контакт із новими людьми, і тому мають широке коло знайомств, хоча і не відрізняються сталістю в спілкуванні, прихильностях, інтересах, поглядах. Почуття сангвініків швидко виникають, а також швидко зникають. Завдяки життєрадісності сангвініку властива висока опірність труднощам життя.

Рекомендації для сангвініків: включатися в активну діяльність, ставити перед собою нові цілі та завдання. Ваші природні задатки будуть у нагоді скрізь, де потрібні мобільність та уміння швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. Сангвініки вирізняються прекрасними організаторськими здібностями та стабільною самооцінкою. Вони дуже продуктивні, але лише тоді, коли мають багато цікавих справ (тобто відбувається постійне збудження). У стресовій ситуації діють активно, зберігають самовладання. Сангвініки схильні до виконання спільної діяльності. Особистості даного типу – прекрасно генерують нові ідеї.

В цілому цей тип темпераменту найбільш універсальний з точки зору вибору професії. Даний тип вирізняється стабільною працездатністю,

практично не залежить ні від зовнішніх, ні від внутрішніх чинників, що дозволяє сангвінікам успішно реалізуватися в багатьох професіях, де використовується як фізична, так і розумова праця. Сангвініки легко адаптуються до будь-якого графіку роботи, з готовністю приймають будь-які нововведення в професійній діяльності.

Сангвініки люблять роботу, яка потребує зміни ритму, динамічності, вони довго не можуть сидіти на одному місці. Важко переносять діяльність, де необхідною умовою виступає одноманітна кропітка робота та обмежене коло спілкування. Сангвінікам важко дається робота, що вимагає підвищеної уваги до деталей і постійної зосередженості. Відсутність чіткої мети, не включеність сангвініка у активну діяльність поступово формує у нього поверховість та нестабільність.

Успішні сфери діяльності: сфера організації та управління, сфера адміністрування, комунікацій; успішна реалізація у багатьох професійних сферах. Комунікативні навички сангвініка будуть допомагати у реалізації в професіях управлінської сфери та сфери послуг. Проте технічні моменти у роботі часто викликають у сангвініків труднощі (наприклад, планового виробництва).

Можливі варіанти професійних сфер та професій: менеджер, адміністратор, журналіст, педагог, продавець, менеджер комунікаційних технологій, менеджер з персоналу, PR-менеджер, сфера обслуговування тощо.

Флегматичний тип темпераменту – самий стабільний тип нервової системи, це сильний, урівноважений, але дещо інертний тип. Серед характерних якостей цього типу темпераменту можна зазначити високу працездатність, здатність приймати обдумані стратегічні рішення, наявність аналітичних здібностей, надійність, старанність, планомірність, наполегливість, розсудливість, врівноваженість, спокій. Флегматик схильний до стабільності настрою та уподобань. Флегматик зазвичай економить свої сили, довго налаштовується на виконання свого завдання, але потім все виконує швидко та якісно. Він воліє закінчити одну справу, а потім братися

за іншу. Слід зазначити, що флегматика марно підганяти та квапити, він все одно буде працювати у зручному для себе ритмі (неквапливо). Проте його деяка інертність має і позитивне значення: якщо флегматик щось запам'ятовує, то надовго; якщо щось робить, то дуже ґрунтовно. Флегматик є стратегом, і тому він постійно звіряє свої дії з перспективою. У відносинах з людьми завжди рівний, спокійний, його нелегко вивести з себе, ухиляється від сварок. Стикаючись з серйозними неприємностями, флегматик залишається зовні спокійним та незворушним. Флегматику властиво здійснювати опір сильним і тривалим подразникам, але він не здатний швидко реагувати у несподіваних важких ситуаціях. Флегматик схильний до порядку, не любить змінювати свої звички, розклад життя, роботу і друзів. Він важко і повільно пристосовується до нових умов; довго коливається, приймаючи рішення, але, на відміну від меланхоліка, обходиться без сторонньої допомоги.

Рекомендації для флегматиків: включатися у планомірну діяльність, що потребує розробки стратегії, планування етапів роботи та конкретного кінцевого результату. Флегматику підходить робота у сфері виробництва, де потрібно вміти підтримувати поточні процеси в стабільному стані. Флегматик любить, коли з ним погоджуються, коли його ідеї визнають та схвалюють. Для флегматика важливо, щоб професійна діяльність була з чітким графіком, зрозумілими алгоритмами, ясно поставленими завданнями і точними термінами їх реалізації.

Успішні сфери діяльності: найкращих успіхів флегматик може досягнути у роботі, де потрібна послідовність, посидючість, наполегливість. Флегматик – рекордсмен з працездатності, він як ніхто інший може довго і якісно виконувати будь-яку монотонну роботу, займатися діяльністю, що вимагає ретельності. Ґрунтовність флегматика корисна у всіх сферах діяльності, де потрібно аналізувати ситуації та приймати зважені рішення. Флегматик незамінний у виробництві, адмініструванні і всюди, де потрібно підтримувати процеси в стабільному стані. Також підходять професії, що пов'язані із спілкуванням з людьми, але в більшій мірі, професії, де активна

роль особистості, не відіграє провідного значення. Флегматикам підходить робота, що вимагає методичності і тривалої працездатності. Особистості даного типу вирізняються здатністю вирішувати питання у сфері організації та управління з вираженими схильностями до стратегічної діяльності. Керівнику високого рангу, що приймає важливі стратегічні рішення, директору підприємства, фірми – потрібні флегматичні риси. Флегматичні особистості більше придатні для планомірної та продуктивної діяльності. Люди флегматичного типу темпераменту вибирають діяльність, яка потребує ґрунтовності, старанності, вдумливості та надійності.

При всій своїй повільності флегматик досягає кращих результатів за обсягом та якістю роботи у порівнянні з людьми будь-яких інших темпераментів у подібних умовах. Однак для успіху йому потрібні стабільні умови роботи, а якщо ситуація постійно змінюється, працездатність флегматика падає. Флегматик добре виконує монотонну, індивідуалізовану роботу, що не вимагає швидкості дій. Він не любить аритмічну, термінову та динамічну роботу. Також флегматики важко переносять діяльність, де необхідно часто імпровізувати, діяльність в умовах мінливого середовища, діяльність, що вимагає постійного перемикавання уваги та перебудови під нові завдання.

Можливі варіанти професійних сфер та професій: економіст, фінансист, бухгалтер, аналітик, податковий інспектор, програміст, аудитор, лінгвіст, філолог, юрист, системний адміністратор, редактор, лікар, інженер, ветеринар тощо.

Меланхолічний тип темпераменту – це чуттєвий тип із тонкою емоційною організацією. Серед характерних якостей меланхолічного типу можна зазначити глибину та стійкість почуттів, тонкість сприйняття оточуючого світу, добросовісність, відповідальність, наявність інтелектуальних та творчих здібностей. Меланхолік – стриманий, схильний до міркувань, чуйний, тихий, тривожний, нетовариський, дещо песимістичний, вразливий. Люди меланхолічного типу дуже глибоко

переживають емоції, вони відповідальні, наполегливо виконують свою роботу, коло спілкування як правило обмежено близькими та довіреними людьми.

Меланхолік – людина зі слабкою нервовою системою, яка має підвищену чутливість навіть до слабких подразників, а сильний подразник може викликати в неї зрив, розгубленість. Саме тому в стресових ситуаціях (іспит, змагання, небезпека) результати діяльності меланхоліка можуть погіршуватись у порівнянні зі спокійною звичною обстановкою. Його підвищена чутливість призводить до швидкого стомлення й падіння працездатності, а для відновлення сил йому потрібний досить тривалий відпочинок. Меланхолік – це людина яка гостро реагує навіть на дрібні неприємності. Незначний привід може викликати в нього образи, сльози. Емоційні стани характеризуються великою силою і тривалістю, а зовні переживання виражаються слабо. Меланхолік часто буває подавленим, невпевненим у собі, тривожним; у нього можуть виникати депресії та невротичні розлади. У звичних обставинах меланхолік може бути контактним, відчувати себе спокійно і працювати продуктивно, успішно виконувати доручену справу, але він замкнений при зустрічі з новими людьми, нерішучий у нових ситуаціях. Мала реактивність та низька активність призводять до того, що він невпевнений у собі та схильний не доводити розпочату справу до кінця. Також відрізняється повільним психічним темпом, рухи мляві, говорить поволі. Тривала і сильна напруга викликає у нього сповільнену діяльність, а потім і припинення її. Він, часто, ухиляється від суспільного життя колективу.

Рекомендації для меланхоліків: обирати діяльність, що потребує спостережливості, уважності до деталей, слід уникати стресових ситуацій. Меланхолікам потрібна підтримка та розуміння оточуючих. Меланхоліки досить часто мають яскраво виражені художні й інтелектуальні здібності, тому їм доцільно зосереджувати свою увагу на творчих та інтелектуальних професійних сферах. Професія меланхоліка може зовні сприйматися як монотонна, але бажано, щоб вона постійно підкріплювала його інтелектуальні

та творчі здібності. Також важливо, щоб результати професійної діяльності оцінювалися за якісними показниками, а не за кількісними.

Меланхолічний тип темпераменту, здебільшого, характеризується малою пристосованістю до самостійної управлінської роботи. Таким особистостям більше підходить робота точна, кропітка, яка не потребує ініціативи, вирішення практичних завдань із багатьма невідомими. Однак серед меланхоліків, іноді, зустрічаються і непогані керівники, але їм часто доводиться приносити у жертву своє власне психологічне здоров'я через постійні емоційні перенавантаження, якими переповнена робота керівника.

Меланхоліку подобається робота, яка не пов'язана з активним спілкуванням та виключає сильний стресовий вплив. Меланхолікам слід уникати великої емоційної напруги та не перевантажувати себе контактами з людьми.

Меланхоліку, наприклад, не підходить професія рекламного агента, де велика кількість спілкування з незнайомими людьми, часті ситуації відмови та відкидання, поверховість подання інформації. При цьому в тій же самій сфері меланхолік може бути, наприклад, розробником ефективної рекламної кампанії. Меланхоліки, часто, першими відчують напругу, у якому треба розпочинати пошук.

Даний тип темпераменту важко переносить діяльність, де часто відбуваються форс-мажори і різні зміни. Найменший стрес може сильно зашкодити їх працездатності. Також меланхолікам важко дається небезпечна робота, яка потребує прийняття важливих та відповідальних рішень.

Успішні сфери діяльності: сфера наукової діяльності, професії суто мистецької сфери, творчо-прикладної тощо. Такі особистості більше придатні для творчої діяльності у науці та мистецтві. Також меланхоліки успішні в діяльності, що потребує уваги до деталей і спостережливості, але не пов'язаної з великою кількістю спілкування. Предметом праці меланхоліка може стати техніка, інформація, художні образи. Серед талановитих вчених багато представників меланхолічного типу темпераменту.

Меланхоліки вирізняються розвиненими інтелектуальними здібностями. Тому їм часто рекомендується інтелектуальна сфера діяльності, де вони почуваються дуже впевнено. Це може бути: програмування, інтернет, аналітика, конструювання, планування, робота з великими обсягами «віртуальної інформації» тощо.

Можливі варіанти професійних сфер та професій: письменник, музикант, вчений, аналітик, програміст, літературний редактор, психолог (індивідуальні консультації, дослідницька та діагностична робота), художник, музикант, дизайнер; професії творчої та інтелектуальної сфери тощо.

2.2. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Методика «Самооцінка психічних станів» використовується для дослідження психічних станів, а саме: *тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності.*

Інструкція: Вам пропонується перелік різних тверджень. Якщо твердження Вам повністю підходить (Ви згодні повністю з ним), тоді у бланку відповідей біля відповідного № запитання запишіть цифру «2», якщо частково підходить – цифру «1», якщо зовсім не підходить – зазначте «0».

Текст опитувальника

1. Не відчуваю у собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Сон мій неспокійний.
4. Легко засмучуюсь.
5. Хвилююсь через уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я довго вагаюсь.
10. Важко переносити очікування.
11. Часто мені здається безвихідним становище, з якого можна знайти вихід.
12. Неприємності мене засмучують, я впадаю у розпач.
13. При значних негараздах я схильний звинувачувати себе без достатніх підстав.
14. Нещастя та невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюсь від боротьби, бо вважаю її непотрібною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.

17. Іноді я перебуваю у стані відчаю.
18. Відчуваю розгубленість через труднощі.
19. У важкі хвилини життя інколи поведжусь по-дитячому, хочу, щоб мене пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.
21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Під час розмови часто перебиваю співбесідника.
23. Мене легко розсердити.
24. Мені подобається робити зауваження іншим людям.
25. Хочу бути авторитетом для оточуючих.
26. Я не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.
27. Коли розлючений, я не можу себе стримати.
28. Вбачаю себе у ролі керівника, а не підлеглого.
29. У мене різка, груба жестикуляція.
30. Я мстивий.
31. Мені важко змінювати звички.
32. Мені важко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюсь до всього нового.
34. Я не змінюю своїх переконань.
35. У мене часто присутні думки, від яких краще було б позбутися.
36. Мені важко знаходити спільну мову з людьми.
37. Мене засмучують незначні порушення планів.
38. Я часто проявляю впертість.
39. Намагаюся не ризикувати.
40. Будь-які відхилення від запланованого режиму визивають у мене переживання.

Обробка результатів:

Підсумуйте кількість балів по кожній з чотирьох груп запитань:

I	1-10 питань	тривожність
II	11-20 питань	фрустрація
III	21-30 питань	агресивність
IV	31-40 питань	ригідність

Тривожність

0-7 балів	не тривожні
8-14 балів	тривожність середня, допустимого рівня
15-20 балів	дуже тривожні.

Фрустрація

0-7 балів	ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач та не боїтесь труднощів
8-14 балів	середній рівень, фрустрація має місце

15-20 балів високий рівень, у вас низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтесь невдач.

Агресивність

0-7 балів ви спокійні, стримані

8-14 балів середній рівень

15-20 балів високий рівень, ви агресивні та нестримні. Є труднощі в роботі та стосунках з людьми.

Ригідність

0-7 балів висока гнучкість поведінки, здатність до переключення

8-14 балів середній рівень

15-20 балів висока ригідність, ваша поведінка скерована стереотипами, негнучкість поведінки, впертість, страх щодо перемін, всього нового.

Бланк відповідей до методики СПС

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	ΣT
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	$\Sigma \Phi$
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	Σa
31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.	Σp

Агресивність (лат. *Aggressio* – нападати) – це стійка характеристика суб'єкта, схильність до імпульсивної поведінки та афективних переживань (гнів, злість). Причинами агресивності можуть виступати різного роду конфлікти, зокрема внутрішні, при цьому такі психологічні процеси як емпатія, ідентифікація, децентрація – стримують агресію, оскільки є ключем до розуміння інших і усвідомлення їх самостійної цінності.

Ригідність (від латин. *rigidus* – жорсткий, твердий) – утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Ригідність – складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. Ригідність – не гнучкість та стереотипність поведінки, мислення.

Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями та невдачами.

Фрустрація (лат. frustratio – обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів)) – психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби. Виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. Виникає в ситуації, яка сприймається особистістю як невідворотна загроза досягненню значущої для неї мети, реалізації тієї або іншої її потреби. Фрустрація – це такий стан психіки людини, при якому її бажання не відповідають дійсності; на шляху до них стоять непереборні перепони; можливості не покривають всіх прагнень.

2.3. Методика «Дослідження типу акцентуації характеру та темпераменту особистості» (К. Леонгард-Г. Шмішек)

Методика «Дослідження типу акцентуації характеру та темпераменту особистості» застосовується для визначення типу акцентуації характеру та темпераменту особистості. В даній методиці розширено інтерпретацію типів характеру та темпераменту, зацентровано увагу на професійних особливостях представлених типів.

Інструкція: «Вам пропонується відповісти на ряд запитань, що стосуються деяких сторін Вашого життя та особистості. На кожне запитання Ви повинні дати відповідь «так» або «ні». Якщо те, про що йдеться в запитанні, є правильним відносно Вас, і Ви з ним погоджуєтесь, то поставте в листі відповідей над номером запитання знак «+» (відповідь «так»). Якщо ж те, про що йдеться в запитанні, відносно Вас не є правильним, і Ви з ним не згодні, то поставте знак «-» (відповідь «ні») під відповідним номером запитання. Не витрачайте час на роздуми, давайте першу відповідь, що спала Вам на думку. Пам'ятайте, що тут немає «хороших» або «поганих» відповідей».

Текст опитувальника

1. Ваш настрій, зазвичай, веселий, безтурботний?
2. Чи чутливі Ви до образ, неприємностей?
3. Чи легко Вам заплакати?
4. Чи виникають у Вас по закінченні будь-якої роботи сумніви у правильності її виконання, чи перевіряєте Ви все ще раз?
5. У дитинстві Ви були такі ж сміливі, як і Ваші однолітки?
6. Чи бувають у Вас зміни настрою від дуже веселого до дуже сумного?
7. Коли Ви знаходитесь серед людей, чи любите Ви бути в центрі уваги?
8. Чи буває так, що Ви без всякої причини можете бути роздратовані настільки, що Вас краще нікому не чіпати?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи здатні Ви сильно захоплюватися?
11. Ви людина заповзятлива (ініціативна, підприємлива)?
12. Чи швидко Ви забуваєте образи?
13. Чи вважаєте Ви себе доброю, м'якосердою людиною?
14. Коли Ви відправляєте електронний лист, чи перевіряєте зайвий раз, що його надіслано?
15. Ви завжди намагаєтесь бути кращим в роботі?
16. Чи боялися Ви у дитинстві грози, собак?
17. Чи вважають Вас інші люди занадто акуратним та старанним?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
20. Чи буває у Вас неспокійно на душі через передчуття можливої біди, неприємностей?
21. Чи часто у Вас буває трохи пригнічений настрій?
22. Чи траплялось Вам ридати, переживати тяжкі нервові зриви?
23. Чи важко Вам довго перебувати на одному місці?
24. Чи відстоюєте Ви свої інтереси, коли з Вами повелися нечесно, несправедливо?
25. Чи можете Ви зарізати курку, вівцю?
26. Чи дратує Вас, коли штора чи скатертина висять нерівно, і чи відразу Вам хочеться їх поправити?
27. Чи боялися Ви у дитинстві залишатися вдома наодинці?
28. Чи бувають у Вас безпричинні зміни настрою?
29. Чи завжди Ви прагнете виконувати свою роботу на високому професійному рівні?
30. Вас легко розгнівати?

31. Чи можете Ви бути дуже веселим?
32. Чи доводилось Вам пізнати відчуття повного щастя?
33. Ви вмієте розвеселити друзів, бути «душею» компанії?
34. Ви, зазвичай, висловлюєте свою думку достатньо відверто і однозначно?
35. Ви хвилюєтесь, коли бачите кров? Це викликає у Вас неприємні враження?
36. Чи подобається Вам робота, яка вимагає високої особистої відповідальності?
37. Ви схильні захищати людей, відносно яких, на Ваш погляд, вчинили несправедливо?
38. Вам страшно спускатися в темний підвал?
39. Ви більше любите повільну і точну роботу, а не швидко?
40. Чи товариська Ви людина?
41. У школі Ви охоче декламували вірші?
42. Чи тікали Ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається Вам життя тяжким?
44. Ви коли-небудь були дуже засмучені через будь-які образи, конфлікт настільки, що займатися справою здавалося просто нестерпно?
45. Чи можна сказати, що навіть при невдачі Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи робите Ви першим кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь образив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи поверталися Ви для того, щоб переконатися, що вдома або на роботі все у порядку і на своєму місці?
49. Чи непокоять Вас інколи думки про те, що з Вами або Вашими близькими, рідними повинно трапитись щось непоправне?
50. Чи вважаєте Ви, що Ваш настрій іноді залежить від погоди?
51. Вам важко виступати на сцені або з кафедри перед великою кількістю людей?
52. Чи можете Ви вдарити того, хто Вас образив?
53. Вам подобається бувати серед людей?
54. Чи впадаєте Ви у глибокий відчай, розчарування?
55. Чи подобається Вам робота, що вимагає енергійної, організаторської діяльності?
56. Ви наполегливо прагнете досягнути мети, якщо на шляху до неї зустрічається багато перешкод?
57. Чи може трагічний фільм розчулити Вас так, що на очах з'являться сльози?

58. Вам буває важко заснути через якісь поточні турботи або майбутні проблеми?
59. У шкільні роки Ви підказували на уроках або давали списувати своїм однокласникам?
60. Чи було б Вам страшно пройти одному вночі через кладовище?
61. Ви ретельно слідкуєте за тим, щоб кожна річ у Вашому домі знаходилася на своєму місці.
62. Чи траплялося з Вами так, що Ви лягали спати у гарному настрої, а прокидалися у поганому?
63. Чи легко Ви пристосовуєтесь до нових ситуацій?
64. Чи буває у Вас головний біль?
65. Ви часто смієтесь?
66. Чи можете Ви бути привітним з тими, кого не любите, не поважаєте і не цінуєте?
67. Чи вважаєте Ви себе енергійною, жвавою людиною?
68. Чи страждаєте Ви від несправедливості?
69. Чи настільки сильно Ви любите природу, щоб назвати себе її другом?
70. Коли Ви виходите з дому або лягаєте спати, чи перевіряєте Ви, що двері зачинені, світло вимкнене, а газ перекритий?
71. Ви боягуз?
72. Чи змінюється Ваш настрій за святковим столом?
73. Вам подобається брати участь в аматорських спектаклях або драматичних гуртках?
74. Чи хвилює Вас що-небудь загадкове, невідоме?
75. Ви думаєте про майбутнє песимістично?
76. У Вас бувають неочікувані переходи настрою від великих радощів до глибокого смутку?
77. Чи легко Вам вдається підняти людям настрої?
78. Чи довго Ви не можете пробачити образи?
79. Ви довго переживаєте прикрощі інших людей?
80. Чи часто Ви у шкільні роки переписували сторінку в зошиті, якщо там були помилки?
81. Чи можна назвати Вас недовірливою людиною?
82. Вам часто сняться жахливі сни?
83. Чи виникає у Вас інколи раптове бажання кинутись під машину або вистрибнути з вікна?
84. Чи стає Вам веселіше, якщо Ви опинилися у веселій компанії?
85. Чи здатні Ви відволікатися від складної проблеми, яка обов'язково повинна бути розв'язана?

86. Чи важко Вам контролювати свої емоції? Ви людина – збудлива, емоційна?
87. Ви людина мовчазна?
88. Чи змогли б Ви, приймаючи участь у якомусь спектаклі, настільки увійти в роль, що при цьому забути, що це тільки гра?

Шкала достовірності:

1. Чи завжди Ви відповідаєте на електронні листи відразу після того як їх прочитали?
2. Зазвичай, Ви без коливань поступаєтеся місцем в громадському транспорті престарілим пасажиром?
3. Ви завжди говорите те, що думаєте?
4. Ви, не роздумуючи, повернули б зайві гроші в касу, якби виявили, що отримали їх більше?
5. Чи завжди Ви погоджуєтеся із зауваженнями на свою адресу, правильність яких усвідомлюєте?
6. Чи смієтеся Ви іноді над непристойними жартами?
7. Час від часу, Ви хвалитесь?
8. Чи брехали Ви коли-небудь у своєму житті?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення при невдачах людей, які Вам неприємні?
10. Чи властиво було Вам в шкільні роки підказувати або давати списувати товаришам?

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

Бланк відповідей для шкали достовірності:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Ключ:

- 1. Гіпертимний тип** (значення шкали помножити на 3). «+» (відповідь «так») – № 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.
- 2. Застрягаючий тип** (значення шкали помножити на 2). «+» (відповідь «так») – № 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. «-» (відповідь «ні») – № 12, 46, 59.
- 3. Емотивний тип** (значення шкали помножити на 3). «+» (відповідь «так») – № 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. «-» (відповідь «ні») – № 25.
- 4. Педантичний тип** (значення шкали помножити на 2). «+» (відповідь «так») – № 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. «-» (відповідь «ні») – № 36.
- 5. Тривожний тип** (значення шкали помножити на 3). «+» (відповідь «так») – № 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. «-» (відповідь «ні») – № 5.
- 6. Афективно-лабільний тип (циклоїдний)** (значення шкали помножити на 3). «+» (відповідь «так») – № 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.
- 7. Демонстративний тип** (значення шкали помножити на 2). «+» (відповідь «так») – № 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88. «-» (відповідь «ні») – № 51.
- 8. Збудливий тип** (значення шкали помножити на 3). «+» (відповідь «так») – № 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.
- 9. Дистимічний тип** (значення шкали помножити на 3). «+» (відповідь «так») – № 9, 21, 43, 75, 87; «-» (відповідь «ні») – № 31, 53, 65.
- 10. Афективно-екзальтований тип** (значення шкали помножити на 6). «+» (відповідь «так») – № 10, 32, 54, 76.

Достовірність (правдивість): 1, 2, 3, 4, 5 – мінус; 6, 7, 8, 9, 10 – плюс. Якщо за шкалою достовірності результат дорівнює або перевищує 6 балів – дані недостовірні.

	<i>Типи</i>	<i>Первинні бали</i>	<i>Вторинні бали</i>
I	Гіпертимний тип	×3	
II	Застрягаючий тип	×2	

III	Емотивний тип	×3	
IV	Педантичний тип	×2	
V	Тривожний тип	×3	
VI	Афективно-лабільний тип	×3	
VII	Демонстративний тип	×2	
VIII	Збудливий тип	×3	
IX	Дистимічний тип	×3	
X	Афективно-екзальтований тип	×6	

Обробка і оцінка результатів:

Відповідь, яка співпадає з ключем, наприклад № 1: «+»; № 12: «-» оцінюється в 1 бал, яка не співпадає – в 0 балів. Отриманий за допомогою ключа результат за кожною шкалою помножується на відповідний коефіцієнт (він стоїть в дужках).

Оцінка ступеня вираженості прояву акцентуації:

0-4 балів – акцентуація відсутня, фактично не проявляється.

5-8 балів – акцентуація виражена дуже слабо, її прояв мінімальний.

9-12 балів – акцентуація слабо виражена, її прояв незначний.

13-16 балів – середній рівень вираженості акцентуації, проявляється час від часу.

17-20 балів – виражена акцентуація, проявляється часто.

21-24 балів – яскраво виражена акцентуація, проявляється майже завжди.

Примітка: Згідно класифікації К. Леонгарда **темперамент:** гіпертимний, дистимічний, афективно-лабільний, афективно-екзальтований, тривожний, емотивний. **Характер:** демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий.

Інтерпретація результатів:

Гіпертимний тип. Гіпертимні натури дивляться на життя оптимістично, без зусиль долають смуток. Завдяки великій **потребі в активній діяльності**, вони легко досягають успіхів у будь-якій роботі, **проявляють ініціативу, постійно спрямовані на пошук нового.**

При спілкуванні гіпертимні особистості проявляють активність, вони – цікаві співрозмовники, і часто знаходяться в центрі уваги. Як правило, мають прекрасне почуття гумору, люблять пожартувати та повеселитися. У таких особистостей, здебільшого, гарний настрій, гарне самопочуття та високий життєвий тонус. Такі люди **енергійні, активні, діяльні, винахідливі, мають достатній рівень самооцінки та високий рівень мотивації до успіху.**

У взаєностосунках з оточуючими гіпертимні натури схильні займати лідерські позиції, командувати оточуючими. Велике прагнення таких людей до самостійності може провокувати конфлікти з оточуючими. Інколи їм притаманні вибухи гніву, роздратування, особливо коли вони зустрічаються з сильною протидією, при невдачах.

Якщо гіпертимна акцентуація виражена або яскраво виражена, то можуть проявлятися «негативні» особливості гіпертимного темпераменту. Безтурботна веселість, жвавість можуть нести в собі небезпеку поверхневого ставлення до речей (до життя), до яких слід було б ставитися серйозно. Також гіпертимні особистості можуть порушувати етичні норми, втрачати почуття обов'язку, здатність до каяття. Така особистість може легковажно «поставити на карту» свій авторитет і майбутнє, може вплутуватися у авантюри і сумнівні справи. Непомірне прагнення діяльності перетворюється у безплідне «марнування» сил, людина береться за багато справ, але жодної не доводить до кінця. До правил та обов'язків, у більшості випадків, ставиться легковажно. Через нестійкість уваги і недостатню завзятість її інтереси – часто поверхневі.

Гіпертимні особистості важко переносять одноманітну діяльність, умови жорсткої дисципліни та вимушену самотність.

Соціально адаптивні особливості: оптимізм, життєлюбність, енергійність; товариськість; ініціативність; винахідливість в нестандартних, стресових ситуаціях; здатність викликати довіру; розвинене почуття гумору; висока мотивація досягнень; незалежність від думок і оцінок оточуючих; відкритість до нової інформації.

Дезадаптивні особливості: надмірна активність і товариськість; імпульсивність; загальне занепокоєння, метушливість; відсутність терпіння, посидючості; нездатність до тривалої концентрації уваги; бажання все встигнути в поєднанні з постійним поспіхом і запізненнями; нездатність виділити етапи в обраній діяльності; відсутність прагнення доводити розпочату справу до кінця; схильність до невиправданого ризику (авантюризм); неадекватна легкість щодо життєвих проблем; необдуманість поведінки, висловлювань; порушення етичних норм (вульгарність, грубість); мінливість у міжособистісних відносинах; нерозбірливість в контактах; низька дисциплінованість, безвідповідальність; слабо розвинене почуття обов'язку і здатності до каяття; відсутність самокритики.

Стресогенні ситуації: одноманітність обстановки; монотонна діяльність; обмеження рухової активності; ретельна, кропітка робота; жорстко регламентована система в організації; робота в умовах нав'язаної ззовні діяльності; надмірна опіка, постійний контроль; відсутність суперництва; необхідність ретельного аналізу інформації; необхідність приймати відповідальні рішення; фрустрація потреби в самореалізації; вимушена самотність.

Типові способи впоратися зі стресом: сублімація; розширення контактів; фантазування; прагнення до посилення зовнішньої стимуляції (творчість, вибір неординарних, ризикованих рішень, актуалізація нереалізованих можливостей); вербальна агресія імпульсивного характеру; кардинальна зміна діяльності, пошук альтернатив.

Професійні особливості: гіпертимні особистості прекрасно почувають себе **на початку будь-якої справи, в новій обстановці, в екстремальних ситуаціях, в умовах ризику.** Їм підходять такі види діяльності, де необхідно проявляти **ініціативу, рішучість, швидкість**, але водночас немає потреби вирішувати проблеми, які потребують обережного і обдуманого підходу. Мотивація до діяльності формується як виклик, професійне зростання визначається високим рівнем домагань – таким людям важливо підтвердити свою здатність справлятися з труднощами на шляху до досягнення високого результату. Дефіцит матеріальної винагороди за роботу компенсується відчуттям власної значущості, а також необхідністю постійно проявляти винахідливість і здатність до творчості. Але поряд з цим гіпертимним особистостям властиво створювати видимість продуктивної діяльності. Вони з ентузіазмом беруться за будь-яку справу, будують нереальні плани, при цьому не завжди піклуються про їх втілення в життя, можуть легко відмовитися від задуманого, ігноруючи при цьому встановлені домовленості. **Можливі варіанти професійної діяльності:** діяльність пов'язана з постійним спілкуванням і передачею інформації; організаторською діяльністю; презентацією товарів та послуг; постачання і збут, логістика, спорт, театр тощо. Зміна видів діяльності і місць роботи не викликає у такої людини особливих труднощів, внутрішніх проблем, включаючи почуття провини перед «рідним колективом» і роботодавцями. Необхідно враховувати, що гіпертимний тип важко переносить монотонну рутинну діяльність, тривалу самотність та жорсткі графіки. Також його пригнічує необхідність підкорятися дисциплінарним правилам, а «читання моралі» може викликати у нього агресію.

Ситуації, що сприяють найбільшій продуктивності: діяльність, пов'язана з постійним спілкуванням; велика кількість поверхових контактів; необхідність оперативних рішень без їх глибокого опрацювання.

Застрягаючий тип. Основою застрягаючого типу акцентуації є стійкість афекту. Афект – надто сильний і відносно короткочасний за

тривалістю емоційний процес (лють, жах, відчай, екстаз), під час якого знижується ступінь самоволодіння діями та вчинками. Застрягаючій особистості достатньо лише подумки повернутися до неприємних спогадів (негативних емоцій), як афект з'являється та переживається знову і знову, людина ніби «заиклюється» на афекті. Він найбільш яскраво проявляється тоді, коли це торкається особистих інтересів особистості. Афект в таких випадках є реакцією на уражену гордість, зачеплене самолюбство, на різні форми протидії оточуючих. Даний тип характеризується схильністю довго переживати сильні почуття: образу, гнів, страх, особливо, коли вони були виражені у реальному житті через будь-які зовнішні обставини. Ці почуття можуть спалахувати з новою силою через тижні, місяці, навіть роки. Найпоширенішими причинами для застрягання є: несправедливість, ревності, заздрість, невизнання ініціативи або винаходів тощо.

Даний тип вирізняється наполегливістю та завзятістю, але поряд з цим він протистоїть змінам та важко переключається на іншу ситуацію в процесі діяльності. Також гостро реагує на несправедливість (дійсну чи уявну), часто проявляє недовірливість. Такі особистості ніколи не забувають нехтування та ігнорування їх інтересів. Застрягаючі особистості – легковразливі, образливі натури. **Честолюбство** – особливо яскрава риса застрягаючих особистостей, а також підозрілість та надмірна недовіра до всього. Такі особистості можуть досягати значних трудових і творчих результатів, при цьому вони орієнтовані на досягнення реальних, а не уявних успіхів. У більшості випадків демонструють неабияку енергійність, впертість та цілеспрямованість. Свої успіхи застрягаючий тип може переживати теж досить довго та яскраво. Цей тип відрізняється видатними досягненнями в різних областях, оскільки щиро та із захопленням шукає задоволення від здійснення своїх особистих планів. Застрягаючий тип прагне перевершити інших, при цьому йому потрібна реальна повага та визнання оточення, яких він намагається домогтися будь-яким шляхом. У професійній діяльності застрягаючий тип схильний до витіснення своїх конкурентів.

Соціально адаптивні риси: висока працездатність, витривалість; високий рівень домагань, високі вимоги до себе; завзятість в досягненні поставленої мети; обов'язковість, прагнення все робити ретельно; принциповість; стійкість поглядів, інтересів; вміння відстояти свою позицію (навіть у ситуаціях групового тиску).

Дезадаптивні особливості: хворобливе самолюбство, образливість; самовпевненість; зверхнє ставлення до людей; обмежене коло спілкування; відсутність співпереживання і орієнтації на досягнення цілей групи; честолюбство, любов до влади; необґрунтована підозрілість; злопам'ятність, мстивість; схильність до формування надцінних ідей (фанатизм).

Стресогенні ситуації: ситуації невизначеності; порушення прогнозованої перспективи; вираз сумніву в особистих достоїнствах, глузування; ситуації, у яких на авторитет і владу зазіхає сильніший лідер.

Типові способи впоратися зі стресом: прояв ворожості; прояв підвищеної обережності; занурення в себе; набуття сенсу життя у незалежній власній діяльності.

Професійні особливості: досягає високих результатів в обраній сфері (виробничій, творчій) діяльності. Має здатність ефективно працювати в будь-яких умовах. **Вирізняється цілеспрямованістю, наполегливістю, послідовністю, активністю, почуттям обов'язку, принциповістю, вимогливістю до себе та до інших, високим прагненням до професійних досягнень та кар'єрного росту.** *Можливі варіанти професійної діяльності:* діяльність, яка надає відчуття незалежності та можливість проявити себе; забезпечує фінансову та службову незалежність, можливість проявити творчі здібності.

Але поряд з цим представники цього типу дуже чутливі до образ, недовірливі та ревниві. Вони характеризуються помірною комунікабельністю, занудством, схильністю до «читання моралі», нетерпимістю до заперечень. Саме тому їм важко дається переговорна діяльність. Даному типу рекомендовано розвивати гнучкість, навіть забудькуватість.

Ситуації, що сприяють найбільшій продуктивності: визнання його заслуг; заохочення за успіхи.

Емотивний тип. Емотивні особистості характеризуються глибокою чутливістю у сфері «тонких» емоцій та тривалим переживанням вражень. Особистостей емотивного типу турбує все, що пов'язано з емоціями, духовними проявами життя. Їх зазвичай називають м'якосердними, чутливими, задушевними, щирими, вразливими людьми. Головні ознаки емотивного типу – **емоційність та емпатійність** (співпереживання). Також емотивні особистості вирізняються **чуйністю, гуманним ставленням до світу, м'якістю та душевною теплотою.** Даний тип глибоко і довго переживає життєві враження як позитивного, так і негативного змісту.

Яскравою особливістю емотивної особистості є **проникливість.** Розвинена інтуїція дозволяє їй майже безпомилково визначати ставлення до себе оточуючих. Відповідна реакція виникає негайно і відкрито, що чітко виражається в міміці. У емотивної особистості легко з'являються сльози радості та розчуленості. Як правило, її глибоко захоплюють почуття у процесі

перегляду фільмів, прочитання книг, їх переказів тощо, причому такий спосіб реагування є характерним як для жінок, так і для чоловіків.

Емотивні натури проявляють жалість частіше ніж інші. **Вони відчують особливу радість від милування природою, творами мистецтва тощо.**

Особлива чутливість емотивних натур може призводити до того, що душевні потрясіння впливають на них хворобливо та мають дуже сильний ефект. Вони дуже чутливі до думки оточуючих: будь-яке різко сказане слово може їх глибоко засмутити.

Емотивні особистості гостро реагують, коли комусь загрожує небезпека. Вони рідко вступають в конфлікти, образи носять у собі.

Емотивні люди здатні широко радіти, відчуючи радість сильніше за інших людей. Емотивним особистостям притаманне **гостре відчуття обов'язку, старанність.**

Емотивні натури дуже люблять природу, рослини і тварин.

Соціально адаптивні риси: глибокі, щирі почуття; здатність до співпереживання; здатність радіти успіхам інших людей; відчуття обов'язку, старанність, працездатність; самокритичність; розвинений естетичний смак, проникливість.

Дезадаптивні особливості: схильність до тривалого переживання почуттів; вразливість (зайва чутливість до критичних зауважень, болюча образливість); спалахи ревнощів або гніву; розгубленість у важких ситуаціях; висока суб'єктивність оцінок, «упередженість».

Стресогенні ситуації: порушення етичних норм, асоціальна поведінка оточуючих; грубість, черствість оточуючих; байдужість до емоційного стану; відсутність теплих емоційних зв'язків; хвороба (фізична і психологічна) або втрата близьких людей; публічний виступ.

Типові способи впоратися зі стресом: саморегуляція; психологічний захист (раціоналізація, «втеча в хворобу»).

Професійні особливості: глибина переживань емотивної людини зазвичай поєднується з усвідомленням особистісних смислів, які визначають всю її діяльність. Для емотивного типу є характерним **постійне прагнення до самоосвіти і особистісного розвитку.** Для нього важливі теплі і добрі взаємини з колегами, лояльне ставлення з боку начальства та загальний емоційний комфорт. Якщо перераховані вище умови дотримуються, то така людина не буде прагнути до пошуку інших місць роботи (навіть за умови великих матеріальних благ). Як правило, емотивна людина не претендує на роль лідера. Однак почуття обов'язку, відповідальність, входять в систему її ціннісних орієнтацій, що мають вплив на оточуючих, і часто стають етичними стандартами професійної діяльності колективу, в якому вона працює. **Можливі варіанти професійної діяльності:** сфера творчості (мистецтва), медицини, психології та педагогіки, виховання, соціальної роботи, консультування, обслуговування, професії пов'язані з природою, доглядом за тваринами, рослинами тощо. Емотивні особистості дуже віддані та вірні, їм

притаманні альтруїзм, співчуття, доброзичливість, співпереживання, почуття обов'язку та старанність. *Емотивні особистості добре працюють там, де передбачається розуміння людських емоцій.*

Ситуації, що сприяють найбільшій продуктивності: спілкування в сфері мистецтв; необхідність суб'єктивного проникнення в переживання інших; відсутність формальних обмежень у спілкуванні, діяльності; відсутність зовнішнього контролю.

Педантичний тип. Педантичний тип вирізняється перебільшеною прихильністю до порядку. Зазвичай чітко слідує наміченому плану, а за умови його порушення відчуває роздратування. Він протистоїть змінам, бо йому важко переключатися на щось нове. Педантичним особистостям притаманні такі риси, як **серйозність, пунктуальність, педантизм, акуратність, формалізм, добросовісність.**

Даний тип надає великого значення зовнішній стороні справи та дрібницям, вимагає того ж від інших. Такі особливості педантичних людей визначаються їх прагненням постійно контролювати ситуацію, спробам підпорядкувати своїй волі незалежні від них обставини.

Але значні труднощі для педанта викликає **проблема прийняття рішення**, він довго розмірковує, перш ніж прийняти будь-яке рішення. Він часто перебуває у стані сумнівів та тривоги, що може знижувати ефективність його діяльності.

Якщо поведінка педантичної особистості не виходить за розумні межі, то це є перевагою в ділових питаннях. Такі риси його особистості як **грунтовність, чіткість, закінченість, акуратність, старанність, добросовісність, наполегливість** можуть робити з них хороших спеціалістів. У сфері професійної діяльності, педантична людина може досягти неабияких успіхів завдяки означеним рисам її особистості. Їх працелюбність, наполегливість, чітке і сумлінне виконання своїх обов'язків, дисциплінованість роблять з педантів надійних та ефективних працівників. Педантичні особистості прекрасні виконавці.

Педантична скрупульозність часто проявляється не лише у розвинених ділових якостях, але і в підвищеній турботі про своє здоров'я.

Соціально адаптивні риси: надійність, акуратність; чітке дотримання норм; вимогливість до себе та інших; сумлінність і ретельність в діяльності; постійне прагнення вчитися, вдосконалювати навички; дбайливість, здатність брати на себе відповідальність за здоров'я і благополуччя близьких людей.

Дезадаптивні особливості: труднощі в прийнятті рішень; труднощі адаптації в нових умовах; формалізм (надає занадто великого значення зовнішній стороні справи та дрібницям); схильність до самозвинувачення; нерішучість, боязнь нещасного випадку або помилки; інертність психічних процесів, довге переживання травматичних подій.

Стресогенні ситуації: відсутність чітких інструкцій і переліку вимог; підвищені навантаження; умови вибору з великою кількістю альтернатив; прийняття та реалізація рішення в умовах обмежень у часі; висока відповідальність за інших людей або результат роботи групи; недооцінка заслуг.

Типові способи впоратися зі стресом: пошук структурованої та регламентованої інформації; раціоналізація; «втеча в хворобу».

Професійні особливості: у професійної діяльності риси педантичного типу необхідні та цінні. Особистості педантичного типу: сумлінні, акуратні, піддають ретельному і всебічному аналізу свою діяльність, гідні високої довіри керівництва, колег. До роботи ставляться дуже сумлінно, завжди доводять всі справи до кінця. Не претендують на лідерство, є надійними партнерами в бізнесі. Такі люди добре усвідомлюють відповідальність по відношенню до справи, яку їм доручено, до місця роботи, яке краще не змінювати протягом тривалого часу або протягом усього трудового життя. **Можливі варіанти професійної діяльності:** фінансист, економіст, бухгалтер, працівник служби безпеки, військовий (офіцер), юрист, викладач, офісний працівник; «паперова робота»; професії, де необхідно підтримувати порядок тощо. Педантичні особистості незамінні в роботі, де потрібна велика **точність та акуратність**. Педантичний тип, в більшості випадків, не робить швидкої кар'єри, а планомірно просувається по кар'єрних сходах. Даний тип завжди ретельно аналізує свою діяльність, він гідний високої довіри. Слід зазначити, що як керівник він дуже прискіпливий та вимогливий як до себе, так і до підлеглих.

Незважаючи на перераховані переваги педантичних людей, крайні прояви цього типу можуть створювати проблеми в роботі. Так, прагнення до досконалості в деталях там, де це неважливо для справи, може призвести до конфліктів з колегами. Крім того, така позиція призводить до постійного внутрішнього напруження, не дозволяє розслабитися і відключитися від робочих проблем. Також неможливість все виконати так, як того вимагає їх сумлінність, може обмежувати можливості педантичних особистостей в кар'єрному зростанні. Не рекомендована професійна діяльність, де необхідно у короткий термін приймати відповідальні рішення.

Ситуації, що сприяють найбільшій продуктивності: стабільність відносин; можливість реалізації завдань відповідно до чітких інструкцій або певних вимог.

Тривожний тип. Людям даного типу притаманні невпевненість у собі, боязливість, сором'язливість, мовчазність, стурбованість без видимих причин. Тривожний тип характеризується відчуттям занепокоєння, внутрішньої напруженості, схильністю до очікування неприємностей. Для даного типу характерні постійні сумніви в правильності своїх вчинків і думок, прагнення згладжувати та уникати конфліктів за будь-яку ціну.

Головні ознаки тривожного типу – боязливість, внутрішня невпевненість у собі та власних силах, низька самооцінка. Притаманна їм сором'язливість, невпевненість в собі, можуть заважати їм спілкуватися і зближуватися з людьми, які їм подобаються. Також простежується нездатність відстоювати свою позицію в суперечках, особливо в ситуаціях, коли противник показує силу. Такі люди легко підкоряються іншим лідерам, майже завжди виконують роль підлеглих. Тому у них можуть спостерігатися прояви боязкості, іноді покірності та приниженості.

В деяких ситуаціях тривожні особистості компенсують свою невпевненість шляхом зухвалої поведінки, проте такі реакції найчастіше виникають тільки в екстремальних ситуаціях, коли немає можливості скористатися іншими способами захисту свого «Я».

Ставлення оточуючих є для таких людей серйозною і болісною проблемою, що переживається дуже гостро.

Тривожні особистості мають високе почуття обов'язку, відповідальності, у них рано формується висока моральність і етичні стандарти.

Тривожні натури дуже чутливі і в цьому їх перевага перед іншими людьми. В значній мірі вони здатні розуміти, любити і творити прекрасне (у творчості, мистецтві тощо). Але тривожні особистості дуже вразливі і потребують з боку інших людей підтримки, розуміння та доброзичливого ставлення до себе.

Соціально адаптивні риси: висока відповідальність; обов'язковість, старанність; чітке дотримання норм, правил; здатність розраховувати свої сили; самокритичність; доброзичливість.

Дезадаптивні особливості: занижена самооцінка (постійні сумніви в собі, в своїх судженнях і вчинках); вразливість; нерішучість; невміння дати відсіч; низька стійкість в стресових ситуаціях, відчуття безпорадності, невпевненості, безсилля перед зовнішніми чинниками; низька продуктивність діяльності; тенденція «прив'язуватися» до обставин і людей; мовчазна згода з несправедливістю.

Стресогенні ситуації: незнайоме коло спілкування; необхідність приймати рішення в умовах дефіциту інформації, ліміту часу; ситуації, що вимагають мобілізації зусиль, витривалості і впевненості в собі (публічні виступи, іспити, змагання тощо); несправедливі звинувачення, глузування; розмови про смерть, хвороба або смерть близьких людей; самотність.

Професійні особливості: особи тривожного типу досягають великих успіхів практично в будь-якій діяльності завдяки розвиненій критичності та прагненню до постійного самовдосконалення. Тривожні особистості характеризуються **почуттям обов'язку, відповідальністю, високими моральними та етичними якостями**. Вони – дружелюбні, самокритичні та старанні, утримуються від необдуманих вчинків та поспішних рішень. **Можливі варіанти професійної діяльності:** *аналітики, консультанти, експерти; професійна діяльність, що пов'язана з постійними конкретними реальними правилами, зрозумілою оплатою праці, справедливою винагородою. Також підходить чітко структурована робота з передбачуваними, стабільними умовами, з обмеженою кількістю контактів: наукова робота, діловодство, робота з текстами та об'єктами природи, ручна робота, що вимагає акуратності, посидючості, стійкості до монотонії. Деякі види професій безпосередньо пов'язані з тривожністю (наприклад, оперативно-розшукова діяльність, спорт, творчі професії). Тому що багато досягнень формуються у таких людей за принципом гіперкомпенсації.*

Необхідно зазначити, що даному типу (виражений або яскраво виражений рівень) важко дається перебування на керівних посадах, тому що він буде безкінечно все зважувати, переживати, а відповідальні рішення приймати не зможе. Керівні посади являються для нього стресовими, що в свою чергу може призвести до погіршення психологічного та фізіологічного здоров'я. Також тривожні особистості вирізняються боязливістю, покірністю, невпевненістю у власних силах, невмінням постояти за себе. Вони соромляться виступати перед аудиторією і, часто, не можуть відстоювати свої позиції у суперечці, легко піддаються впливу та зазвичай підкоряються. Тривожні особистості рідко вступають у конфлікти, відіграючи переважно пасивну роль. У конфліктних ситуаціях шукають опору та підтримку.

Ситуації, що сприяють найбільшій продуктивності: виконання простих, монотонних, передбачуваних операцій, не пов'язаних з емоційною напругою; точно визначені права та обов'язки; сприятливі та доброзичливі відносини з іншими людьми; заохочення за успіхи.

Афективно-лабільний (циклоїдний) тип. Головна особливість циклоїдного типу особистості, це **постійні коливання настрою** – від радості до смутку. Такі люди ніби завжди знаходяться між двома полюсами емоцій, з легкістю переходячи від одного полюса до іншого. Радісні події викликають у таких людей не тільки радість, а й підвищення активності, балакучість. У періоди підйому вони товариські і привітні, легко знайомляться з новими людьми, вміють знаходити з усіма спільну мову. Відповідно сумні події викликають смуток, пригніченість, зниження активності, уповільнення реакцій і мислення. У період спаду весь світ може бути пофарбований в похмурі тони, з оптимістів вони перетворюються в песимістів, важко переживають навіть дрібні невдачі. У такі моменти циклоїдні особистості уникають будь-яких контактів (не дзвонять друзям, відмовляються від запрошень на вечірки, намагаються проводити час вдома, на самоті). Вони

важко засинають, апетит може бути знижений або відсутній. З ранку спостерігається погіршений настрій, занепад сил і загальна «млявість». Невідповідність між об'єктивними обставинами і емоційною реакцією на них може завдати особистості неприємностей і навіть приховувати у собі загрозу (коли незначна невдача може сприйматися як велике лихо). Тим не менш, такі люди, як правило, знають, що період спаду все одно закінчиться, і у них попереду – повернення до захоплень та інтересів (улюблених). Їх життя нагадує зебру – чорні смуги чергуються з білими.

Такі люди не схильні протиставляти себе іншим, не вважають себе кращими. Як правило, вони реалісти і терпимо ставляться до недоліків оточуючих. У них можуть бути різкі спалахи, коли вони сердяться, але при цьому напруга і злість не виявляються. Швидко заспокоївшись, вони нікого не встигають образити. Особистості даного типу, у період гарного настрою, характеризуються товариськістю, винахідливістю в стресових ситуаціях; готовністю брати на себе відповідальність; вмінням викликати довіру.

Соціально адаптивні риси: нестандартне ставлення до світу, поєднання серйозності і романтичності; товариськість, винахідливість в стресових ситуаціях; готовність брати відповідальність на себе; розважливості; вміння викликати довіру.

Деадаптивні особливості: нестійка самооцінка; спалахи дратівливості; образливість, прискіпливість; відсутність послідовності, логіки в прийнятті та реалізації рішень; замкнутість, зануреність у свій внутрішній світ; панічна реакція на зміни у власній соціальній позиції; схильність до самозвинувачення; суб'єктивність оцінок.

Стресогенні ситуації: необхідність спілкування з великою кількістю людей; регламентована діяльність; необхідність тривалий час зберігати високий рівень працездатності; зміна звичної обстановки; неможливість реалізації виконуваних раніше програм; умови конкуренції; обмеження гідності; розлука з близькими людьми; емоційне відторгнення з боку значущих осіб.

Професійні особливості: до роботи і своїх обов'язків афективно-лабільні особистості відносяться сумлінно, але при підвищеному настрої можуть проявляти легковажність, безсистемність. У період зниженого настрою стають апатичними і бездіяльними, у них все валиться з рук. Робота, якою вони займалися із захопленням, починає їх обтяжувати. Також цей тип має схильність розчаровуватися в професії та змінювати місце роботи.

В силу частой зміни настрою у циклоїдних особистостей спостерігається слабкий рівень працездатності, тому їм протипоказані підвищені навантаження. У роботі в даних особистостей спостерігається швидка втома та зниження творчої активності. *Вони погано працюють у команді, для них краще підійде робота за індивідуальним (бажано гнучким) графіком та з персональною відповідальністю.*

Ситуації, що сприяють найбільшій продуктивності: індивідуальний темп роботи; усамітнений спосіб життя.

Демонстративний тип. Сутність демонстративного типу полягає у **проявах демонстративних рис поведінки, а також у підвищеній здатності до витіснення** (психологічний механізм захисту). Витіснення – видалення зі свідомості неприємних, травмуючих для людини переживань обставин або фактів. Суть цього психологічного захисту – мотивоване забування або ігнорування неприємних фактів з метою запобігання або зведення до мінімуму почуття тривоги.

Демонстративні натури – великі актори, вони легко і повністю вживаються в роль, і не мають потреби у тривалому пристосуванні своєї поведінки до несподіваних змін у ситуації. Такі люди реагують повністю на ту роль, яку вони грають, дуже природно і невимушено, і можуть настільки вжитися в неї, що забувають навіть про реальність. Демонстративні особистості відрізняються здатністю до самонавіювання, і як наслідок, – умінням впливати на оточуючих, в тому числі викликати прихильність і довіру до себе. Даний тип легко встановлює контакт, прагне до лідерства. Вміє бачити і отримувати переваги в самих несприятливих умовах. Відрізняється схильністю до інтриг при зовнішній м'якості спілкування.

Демонстративні особистості вирізняються **артистичністю, легкістю та невимушеністю контактів з оточуючими, неординарністю у мисленні та вчинках, прагненням до всього яскравого і нестандартного.** Демонстративним натурам у значній мірі притаманні природність, жвавість та невимушеність поведінки, **багата уява і фантазія, артистизм.** Але також в певній мірі егоцентризм, авантюризм, самовпевненість та самозакоханість, схильність до обману; почуття заздрості та ревнощів. Чужий успіх вони, часто, розцінюють як власну невдачу. При цьому можуть звинувачувати оточуючих в тому, що їх недооцінили. Даний тип може дратувати інших своєю самовпевненістю, високим рівнем домагань. Демонстративний тип систематично провокує конфлікти, при цьому активно захищається.

Демонстративні особистості **постійно прагнуть бути в центрі уваги,** вимагають від оточуючих визнання та уваги до себе. Один з найбільш

поширених способів домогтися уваги полягає в блискучій презентації себе і своїх здібностей (незалежно від рівня їх реального розвитку).

Основним критерієм є вміння бачити і отримувати переваги в найнесприятливіших умовах; досягти поставленої мети, отримувати результати своєї діяльності, мати реальні досягнення у справах. Вміння пристосовуватися до середовища, добре розуміти психологію інших людей дають демонстративним натурам певні переваги, якщо вони адекватно сприймають ситуацію і контролюють свою поведінку.

Соціально адаптивні риси: рішучість; сміливість; широке коло спілкування; доброзичлива манера спілкування; артистичність (здатність до перевтілення); особиста чарівність; яскравість у вираженні почуттів; здатність заражати оточуючих силою власних почуттів; розвинена інтуїція; здатність до емпатії; висока пластичність, переключення психічних процесів; вміння легко пристосовуватися до будь-якої ситуації; хороша саморегуляція; висока здатність до навчання; уміння перетворювати конфліктні ситуації у взаємовигідні; висока мотивація досягнень; прагнення до реалізації найвищих соціально схвалюваних стандартів у власній діяльності.

Деадаптивні особливості: нестійка самооцінка; переоцінка своїх можливостей, змагання на першість у більшості ситуацій (часто безпідставні); відсутність кордонів між вигадкою і реальністю; авантюризм (схильність до невинуватого ризику); сентиментальність при відсутності глибоких щирих почуттів (егоїзм у масці участі); слабо розвинений етичний комплекс (лицемірство, брехливість, інтриганство); схильність до маніпуляцій (перебільшення своїх проблем; імітація гострих афективних реакцій; використання різних форм шантажу: «якщо ти не зробиш, то я...»); конфліктність; нездатність до тривалої і ретельної роботи; схильність «ухилитися» від вирішення нагальних питань у критичних ситуаціях, актуальних для спільної справи.

Стресогенні ситуації: монотонна діяльність; регламентовані умови діяльності, ліміт часу; вираз сумнівів у достоїнствах демонстранта; недооцінка заслуг, обмеження права бути «зіркою»; байдужість; можливість розкриття психологічної гри або обману.

Типові способи впоратися зі стресом: розширення контактів; зміна діяльності; психологічний захист (**витіснення**, фантазування, заперечення, «втеча в хворобу»).

Професійні особливості: демонстративні особистості домагаються успіху в тих професійних сферах, де на перше місце виступає проблема *оперативного орієнтування в непередбачуваній ситуації, а також в творчих, комунікативних професійних сферах*. Прагнення до неординарності, зовнішніх ефектів у поєднанні з рішучістю, артистизмом, чарівністю робить їх незамінними співробітниками в області ведення переговорів, наприклад, для створення і підтримки іміджу компанії. Демонстративні особистості можуть вимовляти блискучі, запальні, переконливі промови; вміють відчувати аудиторію, здатні захопити інших неординарністю мислення та вчинків. Вони чудово підходять для виконання представницьких функцій, проведення презентацій та реклами проектів та ідей. Також вони цінують престиж і люблять бути у центрі уваги, тому для них підходить професійна діяльність, що пов'язана з виступами перед публікою; робота у ЗМІ та на телебаченні, шоу бізнес; акторсько-сценічна діяльність, політична та суспільна діяльність, модельна діяльність тощо. Демонстративні особистості – це обдаровані, талановиті люди, яким легко даються професії, пов'язані з художньою творчістю. Вони, часто, мають виражені художні здібності і являються дуже продуктивними в творчій сфері. Також їх трудове життя може бути пов'язане з професіями мистецтва не в силу того,

що вони дуже талановиті, а через престиж і постійну можливість бути в центрі уваги, що для демонстративного типу є дуже важливою складовою. Крім задоволення «марнославства» дуже важливі і високі гонорари, які розцінюються як визнання виняткових заслуг і таланту. У сучасних умовах демонстративних особистостей може приваблювати, наприклад, *торгово-посередницька діяльність*. При цьому нічого не треба самому створювати, тільки рекламувати та перепродувати товар. Цим забезпечується швидкий темп діяльності, особистість знаходиться весь час на виду, може отримувати значні прибутки.

Найкраще даному типу працюється за відсутності чітко регламентованих умов та обов'язкових рамок. Йому підходить робота з постійно мінливими нетривалими контактами. Як правило, дані особистості володіють широким спектром знань у багатьох сферах діяльності, але, на жаль, ці знання не вирізняються глибиною.

Демонстративним особистостям не вистачає скрупульозності в роботі, принциповості, вміння працювати старанно та ретельно. Часто даний тип прагне отримати високу особистісну оцінку; показати свою перевагу і практично ніколи не усвідомлює своїх помилок. А якщо такі люди стикаються з труднощами, то зазвичай перекладають їх на плечі інших. Вони можуть використовувати «втечу в хворобу» не тільки для того, щоб привернути увагу і викликати жалість, але і як спосіб ухилення від виконання обов'язків, уникнення труднощів.

Демонстративні особистості часто змінюють місце роботи та професію. Звільнення з роботи, яка нібито є надто важкою, супроводжується демонстрацією «виснаження нервової системи», «перевтомою», про які об'єктивно не йдеться. Для успішної професійної діяльності необхідно розвивати відповідальність, самоконтроль, критичність до себе та увагу до потреб інших людей, здатність доводити розпочату справу до кінця.

Ситуації, що сприяють найбільшій продуктивності: можливість влаштувати «шоу», бути на сцені в широкому сенсі цього слова; можливість розпоряджатися.

Збудливий тип. Збудливість пов'язана, перш за все, з підвищеною реактивністю нервової системи, імпульсивністю, схильністю до необдуманих вчинків. Збудливі особистості характеризуються низькою керованістю поведінки, головним змістом поведінки є не розум, а емоції, потяги, неконтрольовані спонукання. Слова і дії оточуючих, вплив зовнішніх обставин – викликають у збудливого типу настільки сильні враження, що мислення не встигає їх всебічно оцінити і знайти оптимальний варіант реагування. У збудливої особистості ускладнене сприйняття чужих думок, тому часто доводиться вдаватися до довгих і детальних пояснень, для того щоб домогтися розуміння з її боку.

Відмінною рисою збудливих натур, також, у багатьох випадках, є нерозуміння та ігнорування етичних і суспільних норм та правил поведінки. Збудливим особистостям притаманна **висока імпульсивність поведінки та низький контроль над емоціями, потягами та спонуканнями.** В стані

крайнього афекту збудлива особистість може проявляти не тільки словесну, але і фізичну агресію, про що потім нерідко шкодує.

Збудливі люди зазвичай вирізняються такими рисами, як грубість, гнівливість, дратівливість, конфліктність, «занудливість», агресивність, нестриманість, запальність. Такі особистості часто самі провокують конфлікти і відкрито виражають своє незадоволення оточуючими. Такі особистості схильні сперечатися з найменшого приводу як з колегами по роботі, так і з керівництвом, тому в них часто виникають непорозуміння у міжособистісних стосунках з оточуючими їх людьми на роботі і в побуті, вони не вживаються в колективі і тому часто змінюють місце роботи. Також дуже збудливі особистості часто мають проблеми з алкоголем та іншими залежностями.

При незначній акцентуації здатні контролювати свою імпульсивність. Але несприятливі умови або події, негативні почуття можуть спровокувати збудливих людей на необдумані, імпульсивні вчинки.

Соціально адаптивні риси: високий рівень домагань; висока мотивація досягнень; прагнення до досягнення результату «тут і зараз»; безпосередність поведінки; рішучість, сміливість; прагнення до лідерства; чутливість, уважність до тих, хто потребує його захисту, довіряє йому, заступництво (соціально виражена роль «захисника слабких», «супергероя»); сумлінність і акуратність в емоційно сприятливих ситуаціях.

Деадаптивні особливості: низька контактність; труднощі, пов'язані з саморегуляцією, ослаблений самоконтроль; агресивність (запальність, дратівливість, грубість, аж до «рукоприкладства», жорстокість); ігнорування етичних норм; конфліктність, безкомпромісність в колективі; схильність звинувачувати в проблемах і невдачах всіх, крім себе; деспотичність в сім'ї; самовпевненість; порушення домовленостей (з готовністю обіцяють, але не тримають слово).

Стресогенні ситуації: звинувачення; протидія; моральний і матеріальний збиток; сумніви в особистих достоїнствах; перспектива покарання за проступки; монотонна діяльність; необхідність здійснювати вибір при наявності багатьох альтернатив.

Типові способи впоратися зі стресом: пряма вербальна або невербальна агресія; психологічний захист (заміщення-перенесення негативних реакцій на слабший об'єкт); фізична розрядка (спорт).

Професійні особливості: можливі варіанти професійної діяльності: фізична робота, атлетичні види спорту, екстремальні умови, ситуація ризику, потужного ривка – прекрасні умови реалізації потенціалу особистості даного типу. Підходять професії, що вимагають сили, витривалості, чіткого дотримання інструкції: спорт, екстремальні види діяльності, сільське господарство, виробництво, охоронна діяльність тощо. Здатність відстояти свою позицію, помірятися силами, виступити за справедливість, прокласти шлях – в певних професіях це незамінні якості, гідні поваги.

Дуже збудливим особистостям краще мінімізувати контакти із людьми, співробітниками. Також, в даному випадку, підійде робота на самоті.

Якщо запитати збудливих людей про причини зміни місця роботи або професії, то рідко почуєш відповідь про складність самої роботи. Зазвичай висуваються інші причини:

начальник не хотів піти на поступки, колега погано ставиться, низька зарплата (не цінують тощо). Зазвичай збудливий тип дратує не стільки напруженість праці, скільки недоліки в її організації, а часта зміна місць роботи є наслідком систематичних конфліктів з цього приводу. Даному типу рекомендовано розвивати витримку та самоконтроль.

Ситуації, що сприяють найбільшій продуктивності: фізична активність; робота на самоті; наявність зовнішнього контролю.

Дистимічний тип. Дистимічність виражається в загальмованості психічних і моторних процесів, постійно зниженому настрої. Люди цього типу занадто серйозні, схильні до пригніченого настрою. Вони звертають увагу на сумні явища життя набагато частіше, ніж на радісні події. Характерними ознаками є **песимістичність, безрадісність, стурбованість**. Дистимічні люди уникають веселих компаній, ведуть тихий, замкнений спосіб життя, за характером вони домосіди та індивідуалісти. Їм притаманні мовчазність та занижена самооцінка. Такі особистості більше за інших схильні до депресивних станів.

Але поряд з цим, дистимічні особистості вирізняються: **серйозним ставленням до життя; відповідальністю, сумлінністю, пунктуальністю; схильністю орієнтуватися на перевірені факти; захопленістю, глибоким знанням предмету, яким цікавляться; нестандартним типом мислення; незалежністю у судженнях, наявністю власної позиції; розвиненими етичними цінностями і нормами; почуттям справедливості; здатністю довго працювати на самоті.**

Дистимічні особистості мають серйозну етичну позицію, їм притаманні тонкі, вишукані почуття, що не сумісні з людським егоїзмом, грубістю.

Соціально адаптивні особливості: серйозне ставлення до життя; відповідальність, сумлінність, пунктуальність; схильність орієнтуватися на перевірені факти; захопленість, глибоке знання того, чим цікавляться; нестандартний тип мислення; незалежність у судженнях, наявність власної позиції; розвинені етичні цінності і норми; почуття справедливості; здатність довго працювати на самоті.

Дезадаптивні особливості: песимізм; пасивність; інертність, уповільненість реакцій; боязкість, нерішучість; замкнутість, відлюдництво; відсутність прагнення підтримувати групу; невміння радіти разом з оточуючими; відсутність практичних навичок, фізичної спритності; грубість з близькими людьми.

Стресогенні ситуації: великі фізичні та емоційні навантаження; необхідність встановлювати контакт з новими людьми; необхідність швидко перемикатися з однієї

ситуації на іншу; необхідність оперативно приймати рішення; вторгнення у внутрішній світ; необхідність реалізовувати практичні плани.

Типові способи впоратися зі стресом: вербальна непрямая агресія; збільшення дистанції в контактах з людьми; психологічний захист (фантазування, раціоналізація).

Професійні особливості: у професійній діяльності дистимічна особистість вибирає найбільш енергозберігаючі тактики, неконфліктна, здебільшого спокійна, врівноважена, справляє враження життєвого філософа. Ініціатива спрямована на досягнення максимального ефекту мінімальними зусиллями. Відповідальність визначається посадовим приписом. Діяльність завжди індивідуалізована, відокремлена, передбачувана. Можливість включення в спільну (групову) роботу розглядається на спеціально обумовлених умовах.

Можливі варіанти професійної діяльності: професії типу «людина-знакова система», «людина-природа», частково професії інтелектуальної сфери (високий інтелект); професійна діяльність, що не потребує швидкості дій та оперативного прийняття рішень; енергійності, фізичного та емоційного навантаження; встановлювати контакти з новими людьми. Дистимічні особистості добре адаптовані до рутинних, звичних операцій, але болісно сприймають радикальні зміни звичного способу дій.

Люди цього типу вирізняються серйозністю, високими моральними принципами. До обов'язків відносяться дуже сумлінно, з великою відповідальністю. Роботу виконують акуратно та ретельно. Мають розвинене почуття справедливості. У спілкуванні з оточуючими тактовні, не егоїстичні. Образи носять у собі, виходу емоціям не дають. У відносинах із керівництвом легко пристосовуються, виробляють соціально бажану поведінку.

Людям дистимічного типу притаманна занижена самооцінка, дещо уповільнене мислення, соціальна пасивність та відсутність цілеспрямованості, невпевненість у правильності прийнятих рішень. У невдачах схильні звинувачувати себе. Дистимічний тип особливо не прагне робити кар'єру, але за рахунок свого **критичного мислення** може отримати підвищення на роботі. Даному типу не рекомендується управлінська діяльність.

Ситуації, що сприяють найбільшій продуктивності: робота з інформацією; відсутність часових обмежень.

Афективно-екзальтований тип. Афективно-екзальтованих особистостей вирізняє висока пластичність, швидкість протікання психічних процесів. Головна ознака цього типу (а також відмінність від афективно-лабільного типу) – **надмірність емоційних коливань – від бурхливої радості і захоплення до повного безутішного відчаю.**

Такі особистості здатні повною мірою відчувати радість, захоплення, щастя і насолоду від зовсім незначних радісних подій. З такою ж легкістю вони поринають у глибокий смуток через незначні неприємні події. Навіть невеликий страх охоплює всю натуру екзальтованої людини, при цьому помітні фізіологічні прояви: тремтіння, холодний піт тощо. Такі часто неадекватні і надмірні коливання настрою між двома емоційними полюсами від радості до відчаю і є суттю екзальтованості. Таким людям притаманні

висока емоційність; альтруїстичність, жалість, співчуття; прив'язаність до близьких та друзів; естетичний смак і щирість почуттів; вміння викликати довіру, надання особливого сенсу міжособистісному спілкуванню.

У афективно-екзальтованих особистостей в повній мірі проявляється екзальтоване перебільшення почуттів, вони реагують на події життя більш бурхливо ніж інші люди. Емоційні коливання відбуваються швидко і непередбачувано, вони до того ж і щирі.

Основний недолік – велика вразливість на сумні факти і події життя, занадто болісне переживання сумних подій. Співчуття до нещасних людей, тварин здатне довести їх до відчаю.

Соціально адаптивні риси: товариськість; емоційність; добродушність; щирість; «гострий моральний зір»; чуйність; готовність допомогти.

Дезадаптивні особливості: залежність від зміни настрою (під час розмови може без пояснень і видимих підстав образитися, розсердитися); ослаблений самоконтроль (дратівливість, запальність, нетерплячість); панікерство; уникнення труднощів; схильність до самозвинувачення; неможливість тривалого прогнозу діяльності.

Стресогенні ситуації: відповідальність; високі вимоги; наявність перешкод в діяльності; брак спілкування; звинувачення в непорядних вчинках; публічні вказівки на фізичні або інші вади; необхідність давати зважені оцінки.

Типові способи впоратися зі стресом: вербальна агресія; психологічний захист (заперечення, «втеча в хворобу», фантазування).

Професійні особливості: екзальтованими рисами часто володіють творчі натури, артисти, музиканти, поети тощо. У даних особистостей простежується щирість у вираженні почуттів, тонке відчуття реальності, прагнення романтизувати відносини, вишуканість, надання особливого сенсу міжособистісному спілкуванню. **Можливі варіанти професійної діяльності:** сфера мистецтва та культури, «художні» види спорту та будь-яка інша творчість; професії пов'язані з природою. Особистості даного типу мають гарний смак, тому більшість з них гарні художники, дизайнери, модельєри, декоратори тощо. Вони мають сильний потяг до всього прекрасного.

Такі люди прив'язані до друзів і близьких, альтруїстичні, співчутливі, проявляють яскравість і щирість почуттів; володіють розвиненим естетичним смаком. Екзальтованим особистостям властива висока контактність, балакучість, закохуваність. Вони часто сперечаються, але рідко доводять суперечку до відкритих конфліктів. У конфліктних ситуаціях виступають як активною, так і пасивною стороною.

Однак часті і непередбачувані зміни настрою, можуть ускладнювати майбутню професійну діяльність. Також цей тип людей важко переносить регламентовані умови діяльності. Афективно-екзальтована особистість є емоційно-естетичним лідером в групі, але в той же час не проявляє схильності до формального лідерства, відповідальності на себе не бере. Люди даного типу навіть при незначних невдачах можуть відчувати глибоке розчарування і припинити розпочату справу.

Ситуації, що сприяють найбільшій продуктивності: можливість перебувати та працювати в емоційно насиченому середовищі; робота яка потребує повної віддачі.

2.4. Методика «Психотип особистості» (І. Карнаух)

Методика «Психотип» застосовується для визначення типу особистості, а також можливих варіантів професійних сфер та професій.

Інструкція до тесту: нижче приведені чотири пари тверджень. З кожної пари виберіть те твердження, яке Вас характеризує, яке Вам більше підходить та запишіть його порядковий номер. У підсумку у Вас має вийти комбінація з чотирьох цифр. Нижче, до кожної комбінації, надається інтерпретація типів особистості та рекомендації щодо вибору можливих варіантів професій.

Перша пара тверджень

1. Ви завжди однаково працездатні. Легко дотримуєтеся заздалегідь складеного плану; майже завжди доводите розпочату справу до кінця. Не любите змінювати прийнятих рішень. Раптова зміна ситуації вибиває Вас з колії. Усі справи виконуєте вчасно, не відкладаючи на потім.

2. Ви далеко не завжди доводите розпочату справу до кінця. Для вашої працездатності характерні періоди підйомів і спадів. Вам нелегко дотримуватися заздалегідь складеного плану. При цьому Ви легко адаптуєтеся до мінливої ситуації. Ви можете одночасно працювати над кількома проектами. Волієте, в більшості випадків, діяти не за планом, а по ситуації. Легко переключаєтеся з одного виду діяльності на іншій. Часто відкладаєте справи на потім.

Друга пара тверджень

3. Ви залежите від думки оточуючих людей. Вам цікаві інші люди, їхні почуття. Ви тяжко переносите конфлікти. Вам важко об'єктивно оцінювати вчинки людей, які Вам подобаються. Ви охоче обговорюєте проблеми особистого характеру. Ви м'якосерді, дипломатичні, прагнете до компромісів. Ви – намагаєтеся не говорити людям неприємні речі.

4. Ви об'єктивні. Не любите обговорювати особисте життя інших людей, адже воно Вам не особливо цікаве. Ви – тверезомисляча людина. Вчинки людей Ви оцінюєте об'єктивно, спираючись на факти, а не на особисте

ставлення до них. Ви не дуже добре розбираєтеся в нюансах настроїв та почуттів.

Третя пара тверджень

5. Ви реаліст. Мрії і фантазії вважаєте порожньою витратою часу. Впевнено тримаєтеся на ногах, не любите абстрактних міркувань. Ви віддаєте перевагу діям, а не міркуванням. Ви, охоче, займаєтеся побутовими питаннями, легко справляєтеся з домашнім господарством.

6. Ви легко відриваєтеся від реальності, даючи волю уяві. Ви буваєте розсіяним. Ви трохи невпевнені в собі. Ви – дуже допитливі, усе нове викликає у Вас інтерес. Духовні інтереси переважають над матеріальними.

Четверта пара тверджень

7. Ви стримані, не любите виділятися, добре контролюєте емоції при сторонніх людях, не проявляєте ініціативи при знайомствах. Велика кількість нових вражень – Вас стомлює.

8. Ви імпульсивні, енергійні, проявляєте ініціативу при знайомствах. Ви завжди відкриті новим враженням.

Інтерпретація результатів тесту:

1357 – Хранитель

Ви працьовиті, відповідальні та акуратні, дуже емпатійні та чуйні. Ви прекрасно розбираєтеся у відносинах між людьми; завжди відчуваєте, хто як до вас ставиться. Зовні видаєтеся м'яким, але Вам властиві вимогливість і наполегливість у досягненні мети. Ви прекрасно справляєтеся з рутинною роботою, вона Вас не стомлює. Вам притаманний чудовий естетичний смак. Такі особистості, часто, наділені художнім талантом.

Рекомендовані професії: лікар, медсестра, учитель початкових класів, ветеринар, вихователь інтернату, соціальний працівник, економіст, бухгалтер, декоратор, дизайнер тощо.

1457 – Системник

Ви дуже відповідальна та завзята людина. Маєте сильну волю, вирізняєтеся системністю, витривалістю і невтомністю у роботі. Для вас

важливим є дотримання законів та інструкцій; акуратно ведете документацію. Люди даного типу винятково уважні до деталей. Вони вимогливі до себе та інших, здатні налагодити чітку дисципліну. Ви прекрасно справляєтеся з роботою, де потрібна висока точність дій і здатність до концентрації уваги. Ви маєте схильність до точних наук, особливо до математики.

Рекомендовані професії: хірург, аудитор, економіст, фінансист, аналітик, бухгалтер, податковий інспектор, митник, слідчий, інженер, інженер з техніки безпеки, юрист, нотаріус тощо.

1367 – Гуманіст

Головні риси вашого характеру – любов до людей та прояв милосердя. Ви вирізняєтеся щиросердечною теплотою і чуйністю, завжди можете втішити страждаючу людину. При цьому Ви – скромні, сором'язливі та схильні до «самоїдства». Представники даного типу, часто, володіють розвиненою інтуїцією. Ви будете щасливі, якщо присвятите своє життя допомозі та служінню людям.

Рекомендовані професії: психолог, вихователь, педагог, священник, соціальний працівник, логопед, дефектолог, медсестра, менеджер по роботі з персоналом тощо.

1368 – Артист

Ви – артистичні, володієте вишуканими манерами та чудовими ораторськими здібностями. Люди даного типу вміють емоційно впливати на слухачів. Ви дуже емоційна людина; розумієте мистецтво, любите театр. Скоріше за все, у вас багато друзів, яким імponує ваша чуйність, тактовність та блискуче почуття гумору. Серед представників даного типу багато геніальних акторів та політиків. Також Ви можете стати талановитим психологом чи педагогом. У більшості випадків, люди даного типу, тяжіють до гуманітарних наук.

Рекомендовані професії: артист, актор, політик, учитель літератури, історії, іноземних мов, журналіст, психолог, викладач, перекладач, екскурсовод, PR- менеджер, менеджер з продажу тощо.

1458 – Професіонал

У своїй діяльності Ви завжди досягаєте майстерності та професійних вершин. Відрізняєтеся винятковою працездатністю, сумлінністю; відпочиваєте вкрай рідко. Зневажаєте ледарів та людей, які нехтують якістю продукції. Ви можете стати прекрасним керівником, який піклується про своїх підлеглих, але водночас бути вимогливим до себе та до інших, приділяючи увагу старанності та чіткості виконання справи. Як керівник – здатні налагодити виробництво високоякісної продукції. Ви – 100% реаліст. Особистості даного типу прекрасно вміють працювати руками.

Рекомендовані професії: лікар, стоматолог, фармацевт, інженер, керуючий банком, фінансист, економіст, аудитор, логіст, менеджер (управлінець), пілот, авіадиспетчер, капітан судна, механік тощо.

1468 – Підприємець

Ви – активні, рішучі і сміливі. Любите ризик і пригоди. Не любите даремно витратити час, зазвичай плануєте свою діяльність. У вашому характері, дивним чином, поєднуються діловий практицизм та фантазія. Це дає Вам можливість реалізувати себе в багатьох сферах професійної діяльності. Логічне мислення, авантюризм та організаторські здібності – можуть зробити Вас успішним у сфері бізнесу і фінансів; любов до спорту і потяг до пригод – в екстремальних професіях.

Рекомендовані професії: підприємець, проектний менеджер, бренд-менеджер, фінансовий менеджер, бізнес-консультант, брокер, трейдер, каскадер, гонщик, рятувальник, пожежник тощо.

1358 – Ентузіаст

Ви – дуже емоційні і життєрадісні. Намагаєтеся уникати негативних емоцій. Ви – людина-свято, що вміє підняти людям настрій. Особистості даного типу приємні в спілкуванні, люблять ходити в гості, організовувати свята. У Вас розвинений естетичний смак. Ви моторні, добре працюєте руками, тяжієте до практичної діяльності. Ви – ідеальний працівник сфери обслуговування.

Рекомендовані професії: перукар, косметолог, торгівельний представник, PR-менеджер, костюмер, гример, декоратор, стюард, вихователь, вчитель початкових класів, педіатр, менеджер, працівник туристичного агентства, адміністратор салону краси, тамада, артист, частково event-менеджер тощо.

1467 – Аналітик

Ви володієте розвиненими аналітичними здібностями; умієте відокремити головне від другорядного, вникнути в саму суть проблеми. Будь-який предмет Ви вивчаєте ретельно і досконало. При цьому Ви – допитливі, акуратні і послідовні. Віддаєте перевагу інтелектуальній праці, а не фізичній. Ви – недемонстративні і не любите виділятися. Найкраще зможете реалізувати себе в науково-дослідній діяльності.

Рекомендовані професії: викладач вузу, аналітик, фінансовий аналітик, програміст, системний аналітик, юрист, вчений, письмовий перекладач, науковий редактор, лінгвіст, філолог тощо.

2357– Художник

Ви – легка у спілкуванні, безконфліктна і чарівна людина. Живете сьогоdnішнім днем; здатні отримувати задоволення від приємних дрібниць. Дуже чуттєві до фізичного та емоційного комфорту. Особистості даного типу мають прекрасний смак та можуть створювати красиві речі своїми руками. Ви любите тварин і дітей. Найкраще Ви зможете реалізувати себе в медицині, сфері обслуговування та прикладній творчості.

Рекомендовані професії: модельєр, дизайнер, художник, візажист, флорист, декоратор, актор, кухар, педіатр, медсестра, ветеринар, масажист, вихователь тощо.

2358 – Політик

Ви володієте невгамовною енергією та харизмою. У Вас велике коло спілкування, Ви вмієте знайти підхід до будь-якої людини. Ви природжений лідер: не боїтеся відповідальності, маєте гарні організаторські здібності, дуже

активні і динамічні. У будь-якій компанії швидко завойовуєте загальну увагу. Тяжієте до професій, що пов'язані з інтенсивним спілкуванням з людьми.

Рекомендовані професії: топ-менеджер, менеджер комунікаційних технологій, адміністратор, PR-менеджер, політик, дипломат, менеджер з продажу, торгівельний представник, менеджер з туризму, актор, страховий агент, завуч, директор школи, вихователь тощо.

2367 – Лірик

Ви людина скоріше міркування, ніж дії. Вас обтяжує повсякденна рутинна. Любите природу, мистецтво; володієте високим інтелектом та тонким відчуттям прекрасного. Ви – дуже терпимі до людських недоліків. Особистості даного типу вміють вислухати, утішити. Найкраще Вам підійдуть професії, у яких предмет праці не є матеріальним: психологія і психотерапія, літературознавство, мистецтво тощо. Ви можете стати прекрасним педагогом: чуйним, що вміє відчувати людину, бачити її сутність.

Рекомендовані професії: психолог, психотерапевт, мистецтвознавець, культуролог, літератор, історик, художник, музикант, педагог, вихователь, актор, перекладач, музейний працівник тощо.

2368 – Натхненник

Ви надзвичайно прониклива особистість, буквально бачите людей наскрізь. При цьому Ви спритні, дотепні, відкриті до світу; володієте природною чарівністю. Важко переносите самотність; спілкування необхідно Вам як повітря. Ви маєте багато захоплень, що постійно змінюються. Даний тип не любить монотонну роботу; йому постійно необхідний прилив нових вражень. Дані особистості володіють підвищеним життєвим тонусом; їм не сидиться на місці. Успішною професійною сферою для Вас може бути робота, що пов'язана з великою кількістю контактів з людьми.

Рекомендовані професії: психолог, журналіст, актор, PR-менеджер, менеджер з реклами, менеджер комунікаційних технологій, учитель, перекладач, екскурсовод, викладач, менеджер з персоналу, менеджер з продажу тощо.

2457 – Майстер

Ви людина скоріше дій, чим міркувань. Ви – хазяйновиті, винахідливі, вмієте працювати руками. У професійній діяльності вирізняєтеся діловитістю й обґрунтованістю. Любите подорожувати і відпочивати на природі. Ваші сильні сторони: спостережливість, здатність помічати деталі, вправність, спритність, гарна орієнтація в просторі. Ви будете успішними в будь-якій практичній діяльності.

Рекомендовані професії: пілот, автогонщик, пожежник, лікар швидкої допомоги, акушерка, флорист, ювелір, кухар, швачка, тесля, слюсар, масажист, мануальний терапевт, ветеринар тощо.

2458 – Лідер

Ви маєте сильну волю та вирізняєтеся прекрасними організаторськими здібностями. Ви – азартні, схильні до ризику. Особистості даного типу тяжіють до вирішення масштабних задач, а також здатні керувати великим підприємством. В екстремальній ситуації залишаєтеся холоднокривим. Легко відгукуєтеся на прохання про допомогу. Ви – спостережливі, маєте гарне логічне мислення. Завдяки своїм здібностям, легко можете стати лідером. Не боїтеся відповідальності, прагнете до високого статусу.

Рекомендовані професії: топ-менеджер, підприємець, менеджер (управлінець), директор, пілот, військовий, пожежник, рятувальник, слідчий, капітан судна, прораб, спортсмен, лікар швидкої допомоги тощо.

2467 – Критик

Ви – обережні та дещо недовірливі. Не любите зайвої метушні та поспіху. Часто вагаєтеся у прийнятті рішень. У Вас чудово розвинута інтуїція, Ви легко прогнозуєте майбутні події. Ви володієте сильним інтелектом та маєте прекрасну пам'ять. Вас можна назвати ходячою енциклопедією. Більш за все Вас цікавлять питання пізнавального та теоретичного характеру. У Вас блискучі здібності до вирішення складних та заплутаних задач.

Рекомендовані професії: вчений, програміст, бізнес-аналітик, генетик, біофізик, хімік, слідчий, психіатр, нейробіолог, математик, історик, філософ, критик тощо.

2468 – Новатор

Ви надзвичайно захоплива людина. Вас притягує усе нове і незвичайне. Часто Ваші інтереси проявляються у сфері природничих наук. У Вас прекрасно розвинене асоціативне мислення; Ви легко генеруєте нестандартні ідеї. Ви постійно прагнете до нових знань; маєте багату уяву.

Рекомендовані професії: підприємець, проектний менеджер, інноваційний менеджер, антикризовий менеджер, журналіст, менеджер з реклами, маркетолог, директор з розвитку, астроном, біохімік, біофізик тощо.

2.5. Методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері» (О. Потьомкіна)

Дана методика використовується для визначення соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребнісній сфері. Методика складається з двох шкал А і Б, що подані нижче.

Шкала А. Виявлення установок, що спрямовані на «альтруїзм-егоїзм»

Інструкція: Уважно прочитайте текст опитувальника, дайте відповідь «так» або «ні» на кожне питання.

Текст опитувальника:

1. Вам часто говорять, що ви більше думаєте про інших, ніж про себе?
2. Вам легше просити за інших, ніж за себе?
3. Вам важко відмовити людям, коли вони вас про щось просять?
4. Ви часто намагаєтеся допомогти людям, якщо вони зазнали неприємностей?
5. Для себе ви робите щось із більшим задоволенням, аніж для інших?
6. Ви прагнете зробити якнайбільше для інших людей?
7. Ви переконані, що найбільша цінність у житті – жити заради інших людей?
8. Вам важко змусити себе зробити щось для інших?
9. Ваша визначальна риса – безкорисливість?
10. Ви переконані, що турбота про інших часто шкодить вам?
11. Ви засуджуєте людей, які не вміють подбати про себе?
12. Ви часто просите інших людей щось зробити для вас, керуючись корисливими мотивами?

13. Ваша характерна риса – прагнення допомогти іншим людям?
14. Ви вважаєте, що спочатку людина повинна дбати про себе, а потім про інших?
15. Ви зазвичай багато часу приділяєте самому собі?
16. Ви переконані, що заради інших не потрібно напружуватися?
17. Для себе у вас зазвичай бракує сил та часу?
18. Вільний час ви використовуєте тільки для своїх захоплень?
19. Ви можете назвати себе егоїстом?
20. Ви здатні докласти максимум зусиль лише за умови гарної винагороди?

Обробка результатів:

Ключ до опитувальника: проставляють по 1 балу за відповіді «так» на запитання 1-4, 6, 7, 9, 13, 17 та відповіді «ні» на запитання 5, 8, 10-12, 14-16, 18-20. Потім підраховують загальну суму балів.

Чим більша сума балів, тим більшою мірою в суб'єкта виражений *альтруїзм*, бажання допомагати людям. Максимальна кількість – 10 балів.

І навпаки – чим сума балів менша за 10, тим більше виражена *егоїстична тенденція*.

Шкала Б. Виявлення установок на «процес діяльності – результат діяльності»

Інструкція: Уважно прочитайте текст опитувальника, дайте відповідь «так» або «ні» на кожне питання.

Текст опитувальника:

1. Сам процес виконуваної роботи захоплює вас більше, ніж кінцевий результат?
2. Для досягнення мети ви здебільшого не шкодуєте сил?
3. Зазвичай ви не наважуєтеся розпочати нецікаву для вас справу, навіть якщо це необхідно?
4. Ви певні, що у вас вистачить наполегливості для завершення будь-якої справи?
5. Доводячи цікаву справу до кінця, ви часто шкодуєте про її завершення?
6. Вам більше подобаються люди, здатні досягати результату, аніж просто добрі і чуйні?
7. Ви відчуваєте насолоду від гри, де результат не є важливим?
8. Ви вважаєте, що успіхів у вашому житті більше, аніж невдач?
9. Ви більше поважаєте людей, здатних по справжньому захопитися справою?

10. Ви часто закінчуєте роботу всупереч несприятливим умовам, браку часу, стороннім перешкодам?
11. Ви часто виконуєте водночас багато справ і не встигаєте їх завершити?
12. На вашу думку, ви маєте достатньо сил, щоб розраховувати на успіх у житті?
13. Чи можете ви захопитися справою настільки, щоб забути про час і про себе?
14. Ви часто доводите розпочату справу до кінця?
15. Чи трапляється так, що захоплення деталями заважає вам завершити розпочату справу?
16. Ви уникаєте зустрічей із людьми, що позбавлені ділових якостей?
17. Ви часто у свої вихідні дні працюєте через те, що потрібно щось виконати?
18. Ви вважаєте, що визначальним у будь-якій справі є результат?
19. Погоджуючись на певну справу, ви завжди зважаєте на те, наскільки вона для вас цікава?
20. Прагнення отримати результат в будь-якій справі – ваша характерна ознака?

Обробка результатів:

За кожен позитивну відповідь на запитання досліджуваний отримує 1 бал. Сума балів за позитивні відповіді на непарні запитання (1, 3, 5, 7 та ін.) відобразить орієнтацію суб'єкта *на процес діяльності*, а сума балів за відповіді на парні запитання (2, 4, 6, 8 та ін.) – орієнтацію суб'єкта *на результат*.

ІІІ. ПРОФДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ У ПРОФДІАГНОСТИЧНІЙ І ПРОФКОНСУЛЬТАТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Профдіагностичні методики використовуються для виявлення та оцінки професійно значущих інтересів, нахилів, якостей та здібностей особистості, а також для кваліфікованої допомоги у визначенні та виборі найбільш відповідних професійних сфер та професій; оптимізації процесів професійного самовизначення; допомоги в кар'єрному розвитку особистості.

3.1. Методика «Диференційно-діагностичний опитувальник-2» (ДДО-2)

«Диференційно діагностичний опитувальник-2» – це модифікований варіант методики ДДО Клімова Є.О. та анкети «Орієнтація» Соломіна І.Л. До методики ДДО-2 додано новий тип «людина-ризик», а також модернізовано деякі питання блоків методики. Дана методика застосовується для самооцінки професійних інтересів та здібностей особистості. Методика складається з двох блоків «Я хочу» та «Я можу».

Інструкція до I блоку: навпроти кожного висловлювання закресліть цифру, що відповідає Вашому бажанню займатися цим видом діяльності (0 – ні, 1 – скоріше так ніж ні, 2 – вірно, 3 – цілком вірно).

Я ХОЧУ

(мені подобається, мене приваблює, я вважаю за краще)

1.	Обслуговувати людей.	0 1 2 3	Сума балів:
	Займатися лікуванням.	0 1 2 3	
	Навчати, виховувати.	0 1 2 3	
	Захищати права і безпеку.	0 1 2 3	
	Управляти людьми.	0 1 2 3	
2.	Управляти машинами.	0 1 2 3	Сума балів:
	Займатися сучасними технологіями.	0 1 2 3	
	Створювати технічні об'єкти (машини, механізми, технічні системи).	0 1 2 3	
	Обробляти матеріали, виготовляти предмети і речі.	0 1 2 3	
	Займатися будівництвом.	0 1 2 3	

3.	Працювати з текстами, графіками, таблицями, кресленнями, картами та схемами. Робити розрахунки та обчислення. Переробляти інформацію. Займатись програмуванням. Займатися аналізом текстів або їх перекладом.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:
4.	Займатися художнім оздобленням. Малювати, фотографувати. Створювати витвори мистецтва. Виступати на сцені, займатися акторською діяльністю. Займатися дизайнерською роботою.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:
5.	Доглядати за тваринами, лікувати, надавати їм допомогу. Спостерігати за природними явищами та досліджувати їх. Вирощувати овочі і фрукти, працювати в аграрному секторі. Спостерігати за станом рослин, мікроорганізмів, досліджувати їх. Займатися екологічною діяльністю.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:
6.	Захищати та охороняти державу, суспільство. Виявляти потенційні небезпеки для життя та здоров'я інших людей. Займатися військовою справою. Усувати фізичну загрозу та небезпеку. Професійно займатися спортом.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:
А.	Працювати руками. Виконувати завдання. Відтворювати наявні зразки. Працювати, перебуваючи під зовнішнім контролем. Отримувати конкретний результат діяльності.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:
Б.	Працювати головою. Приймати рішення. Створювати нові зразки. Аналізувати, вивчати, досліджувати, спостерігати, вимірювати, випробовувати, контролювати. Планувати, конструювати, проектувати, розробляти, моделювати.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:

Інструкція до II блоку: навпроти кожного висловлювання закресліть цифру, що відповідає Вашому вмінню займатися цим видом діяльності (0 – ні, 1 – більше так ніж ні, 2 – вірно, 3 – цілком вірно).

Я МОЖУ

(здатний, вмію, маю навики)

1.	Знайомитися з новими людьми. Розв'язувати суперечки, переконувати, пояснювати незрозуміле. Вислуховувати людей. Розбиратися в людях. Добре говорити та виступати публічно.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:
2.	Працювати з технічними об'єктами. Управляти технічними засобами. Шукати та усувати несправності в технічних пристроях. Конструювати, проектувати; займатися технічною творчістю, робототехнікою. Розбиратися в схемах та кресленнях.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:
3.	Працювати з природними чи штучними мовами. Швидко та правильно здійснювати математичні розрахунки. Кодувати інформацію, займатись програмуванням. Оперувати знаками і символами, використовувати хімічні, фізичні чи інші формули. Шукати та виправляти помилки.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:
4.	Створювати красиві та вишукані речі. Розбиратися в літературі і мистецтві. Співати, грати на музичних інструментах, виступати на сцені. Складати вірші, писати оповідання. Малювати, фотографувати.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:
5.	Розбиратися в породах тварин та видах рослин. Доглядати за тваринами, рослинами. Орієнтуватися в природних явищах. Працювати в аграрній сфері. Займатися дослідженням біологічних об'єктів.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:
6.	Бути фізично витривалим. Бути схильним до ризику та здатним до суперництва. Проявляти самовладання, волю та характер у небезпечних ситуаціях.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:

	Захищати та охороняти державу, суспільство. Залишатися спокійним в екстремальних ситуаціях.	0 1 2 3 0 1 2 3	
А.	Виконувати одноманітну роботу. Швидко виконувати завдання. Точно слідувати інструкції. Працювати по заданому алгоритму. Дотримуватися правил і нормативів.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:
Б.	Створювати нові інструкції та давати вказівки. Приймати нестандартні рішення. Легко придумувати нові способи діяльності. Самостійно організовувати свою роботу. Брати на себе відповідальність.	0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3	Сума балів:

Обробка і оцінка результатів:

12-15 балів – високий рівень вираження інтересу та схильності; високий рівень вираження здібностей.

9-11 балів – вище середнього рівень вираження інтересу та схильності; вище середнього рівень вираження здібностей.

7-8 балів – середній рівень вираження інтересу та схильності; середній рівень вираження здібностей.

4-6 балів – нижче середнього рівень вираження інтересу та схильності; нижче середнього рівень вираження здібностей.

0-3 бали – низький рівень вираження інтересу та схильності; низький рівень вираження здібностей.

Інтерпретація результатів:

ТИП «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА»

Головний, провідний предмет праці – люди, види діяльності – керівництво, спілкування, допомога іншим, навчання, надання послуг тощо. Основною особливістю діяльності цього типу є взаємодія з людьми, вміння спілкуватися, контактувати, вислуховувати, домагатися взаєморозуміння.

Для успішної роботи за професіями цього типу потрібно навчитися встановлювати і підтримувати контакти з людьми, розуміти людей, розбиратися у особливостях їх поведінки. Професійно важливими якостями є комунікативні та організаторські здібності; емпатія; емоційна стійкість; доброзичливість; самовладання, витримка; тактовність, ввічливість, чуйність; стійкий гарний настрій у процесі роботи з людьми; потреба у спілкуванні;

здатність вислуховувати; уміння швидко розбиратися у взаєминах людей, уміння знаходити спільну мову з різними людьми; здатність розуміти наміри, помисли, настрої інших людей тощо.

Серед професій цього типу можна виділити: професії, пов'язані з управлінням та керівництвом людьми; професії, пов'язані з інформаційним обслуговуванням; професії, пов'язані з навчанням і вихованням людей; професії, пов'язані з юридичними послугами; професії, пов'язані з побутовим, торговим обслуговуванням; професії, пов'язані з медичним обслуговуванням тощо.

Приклади професій: менеджер, адміністратор, психолог, педагог, викладач, вихователь, консультант, менеджер готельно-ресторанного бізнесу, менеджер з продажу, менеджер з туризму, журналіст, PR-менеджер, HR-менеджер, юрист, екскурсовод тощо.

ТИП «ЛЮДИНА-ТЕХНІКА»

Головний, провідний *предмет праці* – технічні об'єкти (машини, механізми, агрегати, технічні системи тощо), матеріали, види енергії. До професій типу «людина-техніка» відносяться професії, які пов'язані з використанням, створенням, обслуговуванням різноманітного технічного устаткування. *Види діяльності:* створення, монтаж, складання, експлуатація, управління, ремонт тощо. *Професійно важливими якостями* є гарна координація рухів; точність; технічне мислення; стійкість нервової системи, витримка; стійкість уваги, здатність до її розподілу і переключення; високі показники оперативної, зорової пам'яті; просторова уява; організованість, цілеспрямованість, витривалість, самоконтроль, врівноваженість тощо.

Діяльність даного типу спрямована не лише на техніку, але і на область технічних об'єктів та їх властивостей. Серед професій типу «людина-техніка» можна виділити: професії із добування, обробки ґрунтів, гірських порід; професії з обробки і використання промислових матеріалів, виробів, напівфабрикатів; професії з виробництва і обробки металу, механічного складання, монтажу машин, приладів; професії з ремонту, наладки,

обслуговування технологічних машин, установок, транспортних засобів; професії з монтажу, ремонту будівель, споруд, конструкцій; професії зі складання, монтажу електрообладнання, приладів, апаратів; професії з ремонту, наладки, обслуговування електрообладнання, приладів, апаратів; професії пов'язані із застосуванням підйомних, транспортних засобів, керування ними; професії із переробки продуктів сільського господарства тощо.

При обробці, перетворенні, переміщенні чи оцінці технічних об'єктів від працівника вимагається точність, визначеність дій. Оскільки технічні об'єкти практично завжди створюються самою людиною, в світі техніки є особливо широкі можливості для новаторства, вигадки, технічної творчості. Разом з творчим підходом до справи в області техніки від людини вимагається висока виконавча дисципліна.

Зазначимо, що слід звернути увагу на сучасну техніку, а саме: робототехніку, галузеву техніку автоматизації, кібернетики, електронну, вимірювальну, оргтехніку. Впровадження сучасних технологій значною мірою потребує підготовки інженерно-технічних працівників, особливості яких полягає у розвиненому «технічному інтелекті», чіткості та точності розумових операцій, спрямованості на практичність мислення, наявності технічної спостережливості, а також підвищеного інтересу до техніки.

Приклади професій: конструктор, інженер, фахівець з автоматизації технологічних процесів, інженер-системотехнік, фахівець з програмного забезпечення та експлуатації систем, робототехнік, нанотехнолог, токарь, слюсар, механік, технік-металург, частково технолог, будівельник, архітектор тощо.

ТИП «ЛЮДИНА-ЗНАКОВА СИСТЕМА»

Професії типу «людина-знакова система» обумовлені розвитком науки, технологій, інженерії, впровадженням комп'ютерних технологій у всі сфери життя, використанням технологічних інноваційних розробок. Головний, провідний *предмет праці* – цифрово-знакова інформація: умовні знаки,

цифри, коди, природні чи штучні мови, хімічні та фізичні символи, ноти, схеми, таблиці, карти, графіки, малюнки, формули тощо. Важливою складовою даного типу є розвинені математичні здібності. *Професійно важливими якостями* є здатність до логічного мислення, абстрактне мислення; володіння оперативною пам'яттю; стійкість, концентрація, переключення та розподіл уваги; спостережливість, витривалість, відповідальність, ретельність, посидючість; відсутність вираженої екстраверсії та підвищеного нейротизму тощо.

До професій типу «людина-знакова система» можна віднести професії, які пов'язані з: математичними, хімічними, знаковими системами; сприйняттям і перетворенням інформації, контролем, прогнозуванням і своєчасним прийняттям рішень; оформленням документів, аналізом текстів або їх перекладом; схематичним відображенням об'єктів, опрацюванням інформації у вигляді умовних знаків тощо.

Щоб успішно працювати за професіями даного типу, потрібно мати здібності занурюватись у світ позначень та концентруватись на даних, які виражаються у знаках, символах тощо. Робота з інформацією у вигляді умовних знаків потребує вирішення завдань контролю, перевірки, обліку, обробки даних, а також створення нових знакових систем.

Приклади професій: програміст, фінансист, економіст, бухгалтер, аналітик, аудитор, перекладач, коректор, технічний редактор, картограф, геодезист, інженер-конструктор, частково лінгвіст, філолог, синоптик тощо.

ТИП «ЛЮДИНА-ХУДОЖНІЙ ОБРАЗ»

До професій типу «людина-художній образ» віднесено професії, що пов'язані з створенням, проектуванням, моделюванням, або відтворенням, виготовленням різних виробів за зразком; професії, що передбачають взаємодію людини з системами художніх образів (їх частинами, елементами, якостями). Така взаємодія є специфічною для різного роду занять у сфері мистецтва – музики, живопису, театру, художньої літератури тощо, а також спеціальностей художньо-прикладної діяльності. Головний, провідний

предмет праці – художній образ, предмети прикладного мистецтва, технічна естетика, літературні твори, скульптура, музика тощо. *Види діяльності:* художнє відображення дійсності, проектування, моделювання, відтворення, створення образів, виготовлення художніх об'єктів, копіювання, естетична діяльність тощо.

Професійно важливими якостями є розвинене емоційно-естетичне сприйняття, естетичне відчуття; спостережливість, творча уява та фантазія, наочно-образне мислення; образна пам'ять; емоційна лабільність; висока художня культура, розвинений художній смак, художня обдарованість; здібності до музики, літератури, живопису, танців, акторського мистецтва тощо.

Професії типу «людина-художній образ» включають: професії, пов'язані з образотворчою діяльністю; проектування, моделювання, виготовлення художніх речей; професії, пов'язані з літературно-художньою діяльністю; професії, пов'язані з музичною діяльністю; професії, пов'язані з акторсько-сценічною діяльністю тощо.

Одна з особливостей професій типу «людина-художній образ» полягає в тому, що значна частина трудових витрат залишається прихованою від стороннього спостерігача. Більше того, зазвичай докладаються спеціальні зусилля для створення ефекту легкості, невимушеності кінцевого результату праці.

Приклади професій: дизайнер, художник, композитор, письменник, режисер, кінооператор, артист, актор, музикант, скульптор, ювелір, мистецтвознавець, фотограф, хореограф, стиліст тощо.

ТИП «ЛЮДИНА-ПРИРОДА»

Предметом праці спеціалістів даного типу є об'єкти живої та неживої природи: земля, корисні копалини, рослини, тварини, біологічні процеси тощо. *Види діяльності:* вивчення, добування, дослідження, вирощування, догляд, профілактика захворювань тощо. *Професійно важливими якостями* є любов до природи; здатність встановлювати причинно-наслідкові зв'язки,

розвинене аналітичне мислення; здатність передбачати та оцінювати мінливі природні фактори, знання природної системи; розвинена просторова уява, гарна зорова пам'ять; спостережливість, терплячість, наполегливість, уважність, відповідальність; рухова активність, фізична витривалість; вміння проявляти ініціативу та самостійність у вирішенні конкретних трудових завдань тощо.

Професії даного типу пов'язані з сільським господарством, харчовою промисловістю, медициною і науковими дослідженнями (біологія, географія тощо). Особливість біологічних об'єктів праці полягає в тому, що вони складні, мінливі (за своїми внутрішніми законами), нестандартні. Професійна діяльність працівників професій типу «людина-природа» вимагає широкого кола знань, ініціативності та самостійності у вирішенні конкретних трудових завдань, дбайливості і далекоглядності. Ці спеціалісти повинні знати весь цикл технологічних процесів, вміти організувати технічне спостереження і обслуговування механізмів (наприклад в тваринництві). В їх роботі значне місце посідають елементи розумової праці, які дедалі більше стають інженерно-технічними.

До професій типу «людина-природа» можна віднести професії, що пов'язані з вивченням живої та неживої природи; доглядом за рослинами та тваринами; профілактикою та лікуванням захворювань рослин та тварин тощо.

Приклади професій: еколог, біолог, ветеринар, океанолог, гідролог, метеоролог, ботанік, біоінженер, біохімік, селекціонер, зоотехнік, кінолог, гідромеліоратор, геолог, ґрунтознавець, агроном, агроінженер, фермер, садівник, лісник тощо.

ТИП «ЛЮДИНА-РИЗИКОВАНА ДІЯЛЬНІСТЬ»

Професії типу «людина-ризикована діяльність» включають *види діяльності*, які дозволяють *проявляти такі якості*: енергійність, схильність до ризику та суперництва, самовладання, сміливість в небезпечних ситуаціях, волю, характер, фізичну витривалість, кмітливість, швидке реагування в непередбачуваних обставинах. *Основні цілі і цінності*: реалізація та розвиток

особистісного потенціалу в екстремальних умовах, захист і охорона держави та суспільства, усунення фізичної небезпеки та загрози для життя людей тощо.

Види професій: професії підвищеного та високого ризику; юридичні (вибірково), військова служба, професійний спорт (вибірково), охоронно-рятувальні, пожежно-технічні, розвідувально-експедиційні, частково юрист, частково детектив, частково журналіст, підприємець тощо.

Професії підвищеного ризику: водії легкових і вантажних автомобілів, автобусів, тролейбусів, таксі, мотоциклів, моторолерів; механізатори широкого профілю, автослюсарі; експедитори, кур'єри; бульдозеристи, трактористи; обслуговування водозаборних робіт на ріках і озерах; машиністи тепловозів і електровозів, а також електропоїздів у метро, провідники, кочегари; металева промисловість: робітники на холодному і гарячому штампуванні металу, токарі, ковалі, фрезерувальники, роботи на пресах; робітники на збиральному конвеєрі; бурильники; газосховище, газоексплуатація та опалення (обслуговуючий персонал), газоелектрозварювальники; обслуговування електростанцій і електромереж, електрики, електромонтери; роботи з видобутку на поверхні, крім торфу; випал руд, збагачення вугілля і руд; лісозаготівля, лісопилка, лісничі; деревообробка, столяри, механічна обробка, робота з лаками і фарбами; робітники залізобетонних і цегляних виробництв; будівельно-монтажні роботи; хімічне виробництво; ливарне виробництво; паперово-целюлозне виробництво; тренери з кінного спорту; журналісти, кореспонденти, фотокореспонденти; працівники цирку: жонглери, акробати тощо; дресирувальники й інші особи, що працюють з дикими звірями; працівники ветеринарної служби; роботи на вагоноремонтних, вагонобудівних заводах; ремонтники ліфтів; військовослужбовці строкової та контрактної служби (окрім саперів та повітряних сил); студенти – моряки; студенти МВС тощо.

Найбільш ризикові професії: цивільна авіація (пілоти літаків, пілоти гелікоптерів, бортрадисти, штурмани, бортінженери, бортмеханіки, бортпровідники тощо), особовий склад аеродромного обслуговування;

морське й океанське судноплавство (команда суден); професійне рибальство (на морях і океанах); водолази, особи, що обслуговують водолазні роботи на морях, океанах; стивідори, сюрвеєри, тальмани, докери в порту; водії-випробувачі, інженерно-технічні працівники, зайняті на іспиті автомашин; бурильники нафтових і газових шпар, робітники нафтової платформи тощо, працівники нафтових промислів; особи, що виконують роботи в підземних умовах (шахтарі тощо); гірничо- і газорятувальна служба (особовий склад гірничо- і газорятувальних частин з попередження виникнення і ліквідації відкритих газових і нафтових фонтанів); особи, зайняті у виробництві отруйних вибухових речовин, що беруть участь у їхньому випробуванні або зберіганні, у підготовці і проведенні підривних робіт, сапери; гірські і водні рятувальники; пожежні професійні команди - весь склад; співробітники МНС, військовослужбовці ЗСУ, повітряних сил, сапери. Крановики, що працюють на баштових, підйомних, плаваючих та інших кранах; верхолазні роботи на будівництві щогл, заводських труб, стропальники, промисловий альпінізм тощо; кесонні і покрівельні роботи; особи, що здійснюють інкасацію; персональні охоронці і детективи; працівники пенітенціарної служби; працівники МВС (патруль, слідчі), СБУ тощо; працівники вугільної промисловості; працівники прикордонної служби тощо.

ВИКОНАВЧІ ПРОФЕСІЇ

Виконавча робота передбачає слідування чітким інструкціям, дотримання правил і нормативів; рутинну, одноманітну роботу; виконання завдань; зовнішній контроль, перевірку якості; підпорядкування вищому рангу; отримання конкретного результату діяльності.

Якості: старанність, акуратність, готовність працювати за інструкціями, графіком, готовність дотримуватися корпоративних норм і правил тощо.

ПРОФЕСІЇ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ САМООРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Професії, які потребують самоорганізації діяльності передбачають здатність та готовність самостійно організовувати свою роботу; приймати

відповідальні рішення, нестандартні рішення; впроваджувати нові ідеї; створювати нові зразки, придумувати нові способи діяльності.

Якості: активність, ініціативність, готовність ризикувати, відповідальність, стресостійкість, переключення, швидкість реагування тощо.

3.2. Методика «Визначення професійного типу особистості» (Дж.Голланд)

Методика Дж. Голланда використовується для визначення професійного типу особистості. У даній методиці розширено інтерпретацію професійних типів особистості. Бланк методики модернізований у відповідності до сучасних професій.

Інструкція: Нижче наведено 42 пари різних професій. Кожна з них помічена певною літерою (кодом-шифром). З кожної пари професій необхідно вибрати одну професію, яка Вам більше подобається. Позначте свій вибір в кожній парі. Вибір є обов'язковим.

№ пари	Професія	Код	Професія	Код
1	Будівельник	Р	Політолог	І
2.	Перукар	Р	Продавець-консультант	С
3.	Мерчендайзер	Р	Секретар	К
4.	Режисер	А	Фінансовий директор	П
5	Перекладач текстів	К	Дизайнер	А
6.	Лінгвіст	І	Статистик	К
7.	Вчений	І	Бухгалтер	К
8.	Генетик	І	Юрист	С
9.	Офіціант	Р	Модельєр	А
10.	Журналіст	С	Стиліст-візажист	А
11.	Дефектолог	С	Менеджер з реклами	П
12.	Менеджер з персоналу (HR-менеджер)	С	Кінооператор	А
13.	Нотаріус	К	Підприємець	П
14.	Ревізор	К	Актор	А
15.	Креативний директор	П	Письменник	А
16.	Агроном	Р	Синоптик	К
17.	Водій	Р	Спеціаліст з комунікаційних технологій	С
18.	Електрозварник	Р	Фізик, біофізик	І
19.	Бариста	Р	Флорист /Декоратор.	А
20.	Біолог/мікробіолог	І	Екскурсовод	С
21.	Продюсер	П	Фотограф	А
22.	Брокер (посередник при укладанні угод)	П	Фармацевт	К
23.	Лікар	І	Менеджер з маркетингу	П
24.	Мистецтвознавець	І	Композитор	А

25.	Фахівець з туристичного обслуговування	С	Аудитор (ревізія документів)\	К
26.	Учитель	С	Менеджер з управління проектами	П
27.	Вихователь	С	Художник	А
28.	Організатор заходів (свят),event-менеджер	П	Економіст	К
29.	Хімік, біохімік	І	Системний адміністратор (комп.мережа)	К
30.	Програміст	І	Музикант	А
31.	Автослюсар	Р	Податковий інспектор	К
32.	Маляр	Р	Фахівець з нанотехнологій	І
33.	Кухар	Р	Фермер-підприємець	П
34.	Рятувальник	Р	Хореограф	А
35.	Астроном	І	Менеджер готельно-ресторанного бізнесу	П
36.	Конструктор	І	Медична сестра (брат)	С
37.	Гідролог (дослідження водних ресурсів)	І	Скульптор; Ювелір	А
38.	Працівник соціальної служби	С	Редактор	К
39.	Викладач	С	Бренд-менеджер	П
40.	Банківський працівник	К	Треjder (торги на біржових ринках)	П
41.	Енергетик (теплове та енергетичне обладнання)	Р	Психолог	С
42.	Механік (ремонт технічних засобів)	Р	Менеджер з логістики (упр. потоками на основі оптимізації)	П

Обробка результатів: кожний вибір професії досліджуваним оцінюється в 1 бал. Далі, згідно коду, необхідно підрахувати кількість балів по кожному типу.

Розшифровка кодів професійних типів: П - підприємницький тип; К - конвенційний тип; І - інтелектуальний тип; С - соціальний тип; Р - реалістичний тип; А - артистичний тип.

Наприклад: підприємницький – 8 балів – середній рівень інтересу до професій цього типу.

Оцінка результатів:

12-14 балів – високий рівень прояву інтересу до професій цього типу.

9-11 балів – підвищений рівень прояву інтересу до професій цього типу.

6-8 балів – середній рівень прояву інтересу до професій цього типу.

3-5 балів – нижче середнього рівень прояву інтересу до професій цього типу.

0-2 бали – низький рівень прояву інтересу до професій цього типу.

Інтерпретація результатів:

Підприємницький тип. Підприємницький тип вибирає цілі, цінності і задачі, які дозволяють йому проявити енергію, ентузіазм, імпульсивність, домінантність. Люди цього типу винахідливі, практичні, швидко орієнтуються

у складних обставинах, схильні до самостійного прийняття рішень, соціально активні, володіють розвиненою інтуїцією та навичками ефективної міжособистісної взаємодії; мають високий рівень домагань. Підприємницький тип віддає перевагу керівним ролям, у яких він може задовольнити свої потреби в домінантності та визнанні. Для цього професійного типу характерна дуже широка сфера діяльності. Віддає перевагу невизначеним вербальним задачам, які пов'язані з керівництвом, високим статусом та владою. Підприємницький тип характеризується виконанням завдань різноманітного характеру, що вимагають особистої ініціативи, організаторських здібностей, соціальних навичок та вміння керувати. В більшості випадків, уникають завдань, що потребують посидючості та тривалої концентрації уваги.

Особистості даного типу – гарні організатори, орієнтовані на активну творчу діяльність. Вони віддають перевагу роботі, яка дає відносну свободу, самостійність, що забезпечує положення в суспільстві, перевагу над іншими, матеріальне благополуччя; азартну та ризикову роботу, що вимагає ініціативності, заповзятливості, волі, вміння брати відповідальність на себе. У спілкуванні в різних ситуаціях важливі комунікабельність та промовистість, вміння розбиратися в мотивах поведінки людей. Результат роботи не завжди передбачуваний, але реалістичний.

Здібності: управлінські та організаційні, лідерські, ораторські, міжособистісної взаємодії тощо.

Особистісні якості: прагнення до влади, високого статусу, амбіційність, азартність, домінантність, самовпевненість, агресивність, авантюризм, екстравертованість, комунікабельність, вміння переконувати; орієнтація на матеріальне благополуччя, оптимістичність, енергійність, любов до популярності тощо.

Види діяльності: робота з людьми в організації для досягнення економічного успіху та успіху організації в цілому; фінансовий ризик, участь у змагальній діяльності; продаж, покупка; проведення зборів, управління людьми тощо.

Бажане оточення: посади у приватних, державних та політичних організаціях, що пов'язані з владою, необхідністю розпоряджатися великими фінансами; промислові фірми, компанії оптової торгівлі; агентства нерухомості, брокерські контори тощо.

Приклади професій: менеджер (управлінець), підприємець, проектний менеджер, менеджер готельно-ресторанного бізнесу, менеджер з туризму, менеджер з реклами, маркетолог, бренд-менеджер, антикризовий менеджер, крос-культурний менеджер, PR-менеджер, event-менеджер, адміністратор, Тімлід, комерційний директор, фінансовий директор, креативний директор, брокер, трейдер тощо.

Конвенційний тип. Конвенційний тип вибирає такі цілі та задачі, які чітко регламентуються суспільством та традиціями. У вирішенні завдань керується стандартними, стереотипними, усталеними, регламентованими підходами. Даний тип характеризується консерватизмом, ригідністю, але має гарні навички спілкування, добре працює в групі. Такі особистості – наполегливі, практичні, дисципліновані, сумлінні, вони чудові виконавці. У них переважають невербальні здібності, гарно розвинені моторні навички. Особистості даного типу вирізняються акуратністю, пунктуальністю, орієнтованістю на соціальні норми; віддають перевагу чітко структурованій роботі. Матеріальне благополуччя для них має велике значення. Конвенційний тип володіє здібностями до обробки знакової інформації. Це в основному конкретна, рутинна робота з документами, цифрами, фактами, банками даних тощо, яка вимагає точності та ретельності. Даний тип характеризується розвиненими математичними здібностями. Такі люди схильні до роботи, що не пов'язана з широкими контактами та прийняттям поспішних рішень.

Здібності: арифметичні, канцелярські, тонка ручна моторика тощо.

Особистісні якості: завзятість, практичність, чесність, свідомість, самоконтроль, обережність, пунктуальність, акуратність, прагнення до матеріального благополуччя тощо.

Види діяльності: робота з цифрами, управління офісним устаткуванням, ведення картотек, записів, написання ділових звітів, підготовки схем, таблиць, діаграм, презентацій тощо.

Бажане оточення: робота у великих організаціях, компаніях, в яких особистості даного типу воліють не керувати, а займатися виконавчою роботою; великі корпорації, банки, бухгалтерії; архіви, картотеки, інспекції; організації з добре розвиненою ієрархічною структурою тощо.

Приклади професій: економіст, бухгалтер, статистик, працівник банківської сфери, аудитор, фінансист, податковий інспектор, коректор, редактор, копірайтер, секретар, синоптик, нотаріус, ревізор тощо.

Інтелектуальний тип. Інтелектуальний тип – орієнтований на розумову працю. Даному типу притаманна як пластичність, так і ригідність у діях. Особистості інтелектуального типу характеризуються допитливістю, цілеспрямованістю, наполегливістю, терплячістю. Людей, що належать до цього типу, відрізняють високий рівень інтелекту, розвинуті аналітичні здібності, раціоналізм, незалежність та оригінальність мислення, розвинена інтуїція, уміння точно формулювати та викладати свої думки, вирішувати логічні завдання, генерувати нові ідеї. Особистостям даного типу потрібна свобода творчості. Такі люди зазвичай прагнуть працювати наодинці. Робота здатна захопити їх настільки, що стирається грань між робочим часом та дозвіллям. Світ ідей для них може бути важливішим, ніж спілкування з людьми. Матеріальне благополуччя, зазвичай, не на першому місці. Також інтелектуальний тип надає перевагу роздумам над проблемою, йому подобається вирішувати завдання, які вимагають розвинутого абстрактного мислення. Даний тип надає перевагу науковим та інтелектуальним професіям, які пов'язані з діяльністю аналітичного та дослідницького характеру. Метою інтелектуальних професій є вивчення явищ, подій, об'єктів у науковому аспекті. *Професійно важливі якості:* високий рівень інтелекту, розвинене абстрактне мислення, наявність пізнавального інтересу та творчих здібностей тощо. *Характер роботи:* збір, аналіз та узагальнення інформації, висування

гіпотез, виведення закономірностей, створення концепцій, розробка нових технологій тощо. *Стиль роботи:* з'ясовує безліч деталей, хоче знати причини, які стоять за тими чи іншими явищами, у більшості випадків йому важко прийняти рішення без додаткового перегляду та аналізу інформації тощо. *Сфери:* сфера наукових досліджень (фундаментальних чи прикладних), сфера викладання у вищій школі, розробка нових технологій, інформаційно-аналітична сфера тощо.

Здібності: математичні; аналітичні; наукові; навички письмового викладу думки тощо.

Особистісні якості: незалежність, самостійність, зануреність у роботу, сфокусованість на об'єкті дослідження; стриманість, інтроспективність, методичність; допитливість, оригінальність, креативність, розвинута інтуїція, ерудованість, раціональність тощо.

Види діяльності: збір інформації, її систематизація та аналіз; виконання складних абстрактних завдань; аналіз гіпотез та теорій; незалежна самостійна робота; виконання наукової та лабораторної роботи; робота, що передбачає перевагу роздумів над діями тощо.

Бажане оточення: слабо структуровані організації, які надають свободу у професійній діяльності; наукові установи, дослідні та проектні лабораторії університетів, інститутів тощо.

Приклади професій: вчений, математик, фізик, хімік, біолог, ботанік, нанотехнолог, генетик, мистецтвознавець, лінгвіст, філолог, аналітик, лікар-дослідник, фізіолог, нейропсихолог, філософ, астроном, програміст, гідролог, океанолог тощо.

Соціальний тип. Соціальний тип характеризується високим рівнем комунікативних здібностей. Він орієнтований на спілкування, взаємодію з іншими людьми. Даний тип потребує контактів і важко переносить самотність. Вважає за краще працювати з людьми, а не з речами, вирізняється емпатійністю. Володіє розвиненими вербальними здібностями, підвищеною пристосованістю «пластичністю» до мінливих обставин. Люди цього типу –

гуманні, чутливі, активні, орієнтовані на соціальні норми, здатні розуміти емоційний стан іншої людини. Для них характерні комунікабельність, жива міміка, інтерес до людей, готовність прийти на допомогу. Матеріальне благополуччя, зазвичай, знаходиться не на першому місці. Робота з людьми вимагає стресостійкості, постійного міжособистісного спілкування, вміння контактувати з людьми, переконувати, вислуховувати, виховувати, допомагати, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Соціальний тип передбачає наявність умінь розбиратися у поведінці людей, організовувати, навчати інших. Характер завдань – різноманітний. Результат праці не завжди можна передбачити. *Характер роботи:* соціально-психологічна допомога та підтримка, турбота про розвиток людини тощо. *Сфери:* соціальна робота, педагогіка та виховання, інформаційно-комунікаційна сфера, психологія, соціологія, сфера обслуговування, медична сфера тощо.

Здібності: комунікативні здібності; вербальні здібності; ораторські здібності; навички спілкування та взаємодії, слухання; педагогічні здібності тощо.

Особистісні якості: гуманізм, ідеалізм, моральність, відповідальність, емпатійність; вміння підлаштовуватися під настрій інших та уловлювати його, кооперація; тактовність, оптимізм, життєрадісність, емоційна теплота тощо.

Види діяльності: робота з людьми; навчання, виховання, пояснення, роз'яснення; надання допомоги, консультування; ведення дискусій тощо.

Бажане оточення: соціальні організації, школи, релігійні організації, медичні заклади, психологія, консультування, психотерапія; організації соціального захисту тощо.

Приклади професій: педагог, викладач, психолог, вихователь, юрист, консультант, соціальний працівник, фахівець комунікаційних технологій, менеджер з продажу, журналіст, частково PR-менеджер, HR-менеджер тощо.

Реалістичний тип. Реалістичний тип характеризується тим, що предметом праці є конкретні реальні речі. Для виконання робіт необхідна наявність чітких навиків, наполегливості, витривалості. Люди, які належать до

цього типу, воліють виконувати роботу, що вимагає сили, спритності, рухливості, хорошої координації рухів, навичок практичної роботи. Особистості реалістичного типу наполегливі, працьовиті, впевнені у собі; в роботі надають перевагу чітким і конкретним інструкціям та вказівкам. Дотримуються традиційних цінностей, тому критично ставляться до нових ідей. Представники даного типу займаються конкретними об'єктами і їх практичним використанням: інструментами, машинами тощо. Це може бути сфера виробництва, використання різних матеріальних цінностей та засобів. Комунікація здійснюється у межах конкретної задачі та спрямована на досягнення результату у вирішенні поставленого завдання. Характер завдань, які отримує працівник – конкретний та чіткий. Результат передбачуваний та матеріальний.

Даний тип виконує роботу без зайвих розмов, працює ретельно, акуратно, систематично; віддає перевагу чіткій регламентованій роботі, бажає знати, що, як і коли треба робити; не любить довгих розмов, переговорів, обговорень тощо. Це несоціальний, емоційно стабільний тип. Люди даного типу віддають перевагу діям над роздумами, конкретним завданням над абстрактними проблемами.

Здібності: фізична сила, психомоторні навички, ручна спритність; механічні здібності, винахідливість; математичні здібності тощо.

Особистісні якості: емоційна стабільність, надійність; практичність, ощадливість; цілеспрямованість, завзятість, наполегливість, впевненість у собі; природність; консервативність, схильність до підтримки традиційних цінностей; ригідність, підпорядкованість тощо.

Види діяльності: механічні види діяльності, керування великими машинами, важким обладнанням, використання інструментів, що потребують точності, спритності, тонкої рухової координації; будівництво, ремонт; військові види діяльності; конструкторська робота тощо.

Бажане оточення: природа, сільська місцевість; робота, що не потребує постійної взаємодії з іншими людьми; професійна діяльність, що

передбачає необхідність спеціального робочого одягу; організації з чіткою ієрархією, підпорядкованістю (наприклад, збройні сили); фірми, що виробляють конкретні продукти; транспорт, інженерні, технічні, енергетичні підприємства тощо.

Приклади професій: енергетик, будівельник, механік, фрезерувальник, водій, технолог, агроном, швачка, слюсар, електрозварник, кухар, маляр, токарь, металург (сталевар), монтажник, садівник, технік, перукар, офіціант, бариста тощо.

Артистичний тип. Артистичний тип характеризується вирішенням завдань, що передбачають наявність художнього смаку, розвиненої уяви. Більш складні задачі вирішуються за допомогою фантазії, інтуїції, вербально-лінгвістичного інтелекту. Артистичний тип відсторонюється від чітко структурованих видів діяльності, допускає альтернативні варіанти вирішення проблем.

У спілкуванні з оточуючими спирається на свої безпосередні відчуття, емоції, інтуїцію та уяву. Йому притаманний складний погляд на життя, гнучкість, незалежність суджень, оригінальність. Для даного типу характерні виражені здібності творчого сприйняття та моторики. Вербальні здібності, часто, переважають над математичними. Головне прагнення представників цього типу – реалізувати себе. Характер завдань різноманітний, результат непередбачений. *Характер роботи:* самовираження за допомогою творчості, втілення власної індивідуальності в результатах роботи. Необхідна наявність спеціальних здібностей до співів, малювання, хореографії тощо. Люди цього типу надають перевагу заняттям творчого характеру: музиці, літературі, живопису, дизайну, фотографуванню тощо.

Здібності: творчі здібності; артистичні здібності; музичні здібності; вербальні здібності; почуття гармонії, креативність, художній смак тощо.

Особистісні якості: незалежність, самостійність; імпульсивність, емоційність, чутливість; інтуїтивність, естетичність, образність, творча уява,

«правопоікульне» мислення; оригінальність, відкритість; прагнення до самовираження; демонстративність тощо.

Види діяльності: художня творчість (живопис, скульптура, літературна творчість); гра на музичних інструментах; акторська діяльність; дизайнерська діяльність тощо.

Бажане оточення: художні школи, театри, концертні зали, творчі майданчики та майстерні, що дають можливість для самовираження; музеї, бібліотеки, дизайнерські фірми тощо.

Приклади професій: актор, співак, музикант, диригент, письменник, художник, скульптор, дизайнер, модельєр, флорист, декоратор, стиліст, фотограф, мистецтвознавець, режисер, сценарист тощо.

3.3. Методика «Профіль» (Г. Резапкіна, модифікація опитувальника «Карта інтересів» О. Голомштока)

Методика «Профіль» використовується для дослідження інтересів та схильностей особистості в різних сферах діяльності. У даній методиці змінено та осучаснено формулювання деяких питань, а також модернізовано напрям підприємництво та менеджмент.

Інструкція: дані питання стосуються Вашого ставлення до різних напрямів діяльності. Чи подобається Вам робити те, про що говориться в опитувальнику? Якщо так, то в бланку відповідей поряд з номером питання поставте «+». Якщо не подобається – «-». Якщо виникають сумніви – поставте «?».

Текст опитувальника:

Мені подобається...

1. Цікавитися новими розробками в області фізики і математики.
2. Шукати різну інформацію, що стосується життя тварин і рослин.
3. З'ясовувати устрій електроприладів.
4. Читати науково-популярну технічну літературу.
5. Переглядати інформацію про життя людей в різних країнах.
6. Відвідувати виставки, концерти, спектаклі.
7. Обговорювати і аналізувати події в країні і за кордоном.
8. Спостерігати за роботою медсестри, лікаря.

9. Самостійно створювати простір для реалізації власних ідей.
10. Цікавитися інформацією, що стосується військової тематики.
11. Займатися математичними розрахунками.
12. Дізнаватися про відкриття в області хімії і біології.
13. Ремонтувати побутові електроприлади.
14. Відвідувати технічні виставки, ознайомлюватися з досягненнями науки і техніки.
15. Подорожувати, відкривати для себе нові незнані місця.
16. Читати відгуки і статті про книги, фільми, концерти.
17. Брати участь в суспільному житті школи, міста.
18. Пояснювати однокласникам учбовий матеріал.
19. Самостійно приймати рішення.
20. Дотримуватися режиму дня, вести здоровий спосіб життя.
21. Проводити досліди з фізики.
22. Доглядати за тваринами, рослини.
23. Цікавитися новими розробками у сфері електроніки, радіотехніки.
24. Ремонтувати та реставрувати різні речі.
25. Колекціонувати мінерали, напівдорогоцінне каміння.
26. Вести щоденник, складати вірші і оповідання.
27. Вивчати біографії відомих політичних діячів різних історичних періодів.
28. Організовувати веселі ігри, святкування для молодших дітей.
29. Брати на себе відповідальність.
30. Бути задіяним у воєнно-історичних реставраціях, іграх.
31. Брати участь у проектній діяльності з фізики, математики.
32. Спостерігати та досліджувати природні явища.
33. Збирати і ремонтувати комп'ютери.
34. Креслити, створювати схеми та графіки, у тому числі на комп'ютері.
35. Брати участь в географічних, геологічних проектах.
36. Пробувати свої сили у жанрі стендап.
37. Стежити за політичним життям в країні і за кордоном.
38. Доглядати за близькими, якщо вони захворіли.
39. Шукати і знаходити способи заробляння грошей.
40. Займатися фізичною культурою і спортом.
41. Брати участь у фізико-математичних олімпіадах.
42. Виконувати лабораторні досліди з хімії і біології.
43. Розбиратися в принципах роботи електроприладів.
44. Розбиратися в принципах роботи різних механізмів.
45. Орієнтуватися у географічних та геологічних картах.
46. Брати участь в спектаклях, концертах.
47. Вивчати політику і економіку інших країн.
48. Вивчати причини поведінки людей, будову організму людини.
49. Збирати, заробляти гроші на «велику» ціль.
50. Брати участь в спортивних змаганнях.

Бланк 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

Аналіз результатів:

Після того, як Ви завершили роботу з опитувальником, Ви повинні підрахувати кількість плюсів в кожній з десяти колонок (плюс дорівнює одному балу). Десять колонок – це десять можливих напрямів професійної діяльності:

1. фізика і математика;
2. хімія і біологія;
3. радіотехніка і електроніка;
4. механіка і конструювання;
5. географія і геологія;
6. література і мистецтво;
7. історія і політика;
8. педагогіка і медицина;
9. підприємництво та менеджмент;
10. спорт і військова справа.

Обробка результатів:

Високий рівень – 4-5 балів.

Середній рівень – 3 бали.

Низький рівень – 1-2 бали.

Слід зазначити, якщо сума балів в жодному стовпчику не перевищує 2 бали, це означає, що професійні інтереси ще не сформовані.

Найчастіше максимальне число балів опиняється не в одному, а в трьох-чотирьох стовпцях. Ці комбінації виявляють сферу професійних інтересів особистості.

3.4. Методика «Матриця професійного вибору» (Г. Резапкіна)

Дана методика використовується для визначення професійних сфер та професій до яких особистість проявляє інтерес. Додано новий предмет праці – будівництво. Таблиця методики доповнена та розширена професійними сферами та професіями.

Інструкція: подивіться на запропонований перелік предметів праці та перелік видів діяльності. Підберіть для себе оптимальні пари (предмет праці

та вид діяльності) із запропонованих варіантів. Таких виборів може бути від одного до трьох. Бажаємо успіху.

Який предмет праці Вам подобається?

1. Людина (діти, дорослі, учні, студенти, клієнти, покупці, співробітники).
2. Інформація (тексти, формули, схеми, іноземні мови, мови програмування).
3. Фінанси (гроші, акції, фонди, кредити).
4. Техніка (механізми, конструкції, прибори, машини). Будівництво (будівлі, споруди, комплекси).
5. Мистецтво (література, музика, театр, кіно, живопис).
6. Тварини (дикі, домашні, промислові).
7. Рослини (декоративні, садові, дикі).
8. Продукти харчування (м'ясні, рибні, молочні, кондитерські вироби, овочі).
9. Вироби (метал, тканини, деревина, ліки).
10. Природні ресурси (земля, ліс, водойми, корисні копалини).

Який вид діяльності Вам подобається?

1. Управління (керівництво діяльністю).
2. Обслуговування (надання різних послуг).
3. Освіта (виховання, навчання, розвиток іншої особистості).
4. Оздоровлення (профілактика та лікування; реабілітація та тренування).
5. Творчість (створення оригінальних витворів мистецтва).
6. Виробництво (виготовлення продукції).
7. Конструювання (проекування деталей, об'єктів).
8. Дослідження (наукове дослідження).
9. Захист (охорона).
10. Контроль (перевірка та нагляд).

Обрані Вами пари (вид праці та предмет діяльності), це ті параметри, що допоможуть уточнити напрям у якому рекомендовано шукати майбутню професію.

Обрані варіанти пар:

I варіант:

предмет праці – №

вид діяльності – №

II варіант:

предмет праці – №
 вид діяльності – №
III варіант:
 предмет праці – №
 вид діяльності – №

Зведена таблиця предметів праці та видів діяльності

предмети праці						
		<i>1. Людина (діти, учні, студенти, дорослі, клієнти, покупці)</i>	<i>2. Інформація (тексти, схеми, іноземні мови, мови програмування)</i>	<i>3. Фінанси (гроші, акції, фонди, кредити)</i>	<i>4. Техніка (механізми, конструкції, прибори, машини). Будівництво (будівлі, споруди, комплекси)</i>	<i>5. Мистецтво (література, музика, театр, кіно, живопис)</i>
В И Д І Я Л Ь Н О С Т І	1. Управління (керівництво діяльності)	Державне та муніципальне управління, Публічне управління та адміністрування, Менеджмент організації, Управління персоналом, Адміністрування, Політологія, Міжнародні відносини, Країнознавство, Менеджмент соціальної та корпоративної відповідальності, Дипломатичні представники.	Забезпечення та адміністрування інформаційних систем, Інформаційний менеджмент, Маркетинг, Проєкт-менеджер, Системний аналітик, Зв'язки з громадськістю, Менеджер систем інформаційної безпеки.	Антикризове управління, Системний аналіз та управління, Міжнародні економічні відносини, Світова економіка, Національна економіка, Фінанси та аудит, Маркетинг, Фінансист, Економіст, Аудитор, Аналітик.	Системний аналіз та управління, Системи управління рухом та навігація, Автоматизація та управління, Менеджер технічної сфери та машинобудування, Директор з технології та якості, Тімлід, Директор з інжинірингу, Технолог, Інженер, Диспетчер, Керівники виробничих підрозділів у будівництві, Керівники виробничих підрозділів на транспорті, в складському господарстві та зв'язку.	Менеджмент соціокультурної діяльності, Креативний директор (арт-директор), Event-менеджер, Менеджер в сфері мистецтва, Менеджер творчих проєктів, Режисер, Продюсер, Диригент.
	2. Обслуговування (надання різних послуг)	Соціально-культурний сервіс та туризм, Готельно-ресторанний сервіс, Зв'язки з громадськістю, Соціальна робота, Продавець, Офіціант, Стюардеса, Бариста, Працівник салону краси.	Математичне забезпечення інформаційних систем, Інформаційні технології, Зв'язки з громадськістю, Реклама, Журналістика, Лінгвістика, Філологія, Книжкова справа, Перекладач, Екскурсовод.	Математичні методи в економіці, Фінанси та кредит, Бухгалтерський облік, аналіз та аудит, Комерція, Бізнес-інформатика, Працівник банку, Бухгалтер, Касир, Інкасатор.	Експлуатація транспорту та транспортного устаткування, Механізація та автоматизація будівництва, Наземні транспортні системи, Технологічні машини та обладнання, Експлуатація авіаційної та космічної техніки, Експлуатація транспортних засобів, Технологія, обладнання та автоматизація машинобудівних виробництв, Будівельник, Водій, Слюсар, Майстер, Річковий та морський транспорт, Авіаційний транспорт, Залізничний транспорт, Автомобільний транспорт, Транспортні технології (за видами).	Технологія художнього оформлення, Кінооператорство, Звукорежисера, Соціально-культурна діяльність, Звукорежисера кіно та телебачення, Сценографія, Грімер-візажист, Іміджмейкер, Стилїст, Перукар, Флорист

<p>3. Освіта (виховання, навчання, розвиток іншої особистості)</p>	<p>Педагогіка та психологія освіти, Соціальна педагогіка, Дошкільна педагогіка та психологія, Дошкільна освіта, Початкова освіта, Середня освіта, Професійна освіта, Спеціальна освіта, Фізична культура і спорт, Вихователь, Викладач, Педагог, Психолог, Соціальний педагог, HR-менеджер.</p>	<p>Теорія та методика викладання, Інформаційні ресурси, Прикладна математика, Інформатика, Філологія, Теоретична та прикладна лінгвістика, Теорія та методика викладання іноземних мов, Інформатика, Українська мова та література, Іноземна мова, Інформаційні технології в освіті, Викладач.</p>	<p>Економічна теорія, Соціально-економічна освіта, Професійне навчання (по галузям), Підприємництво, Викладач економічних дисциплін, Фінансовий консультант, Бізнес-консультант.</p>	<p>Технологічна освіта, Фізико-математична освіта, Математика, Фізика, Механіка, Електротехніка, електромеханіка та електротехнології, Технічна фізика, Будівництво та цивільна інженерія, Викладач технічних дисциплін, Майстер виробничої справи.</p>	<p>Художня освіта, Музична освіта, Образотворче мистецтво, Педагогіка балету, Історія та теорія хореографічного мистецтва, Історія та теорія образотворчого мистецтва, Викладач творчих дисциплін, Викладач музики, Викладач живопису, Хореограф.</p>
<p>4. Оздоровлення (профілактика та лікування, реабілітація та тренування)</p>	<p>Спеціальна педагогіка і психологія (інклюзія), Фізична культура та спорт, Рекреація та спортивно-оздоровчий туризм, Фізкультура для осіб з відхиленнями у стані здоров'я (адаптивна фізкультура), Клінічна психологія, Лікар, Медсестра, Тренер, Інструктор з фітнесу.</p>	<p>Криптографія, Комп'ютерна безпека, Організація та технологія захисту інформації, Комплексний захист об'єктів інформатизації, Комплексне забезпечення інформаційної безпеки автоматизованих систем, Інформаційна безпека телекомунікаційних систем, Лікар-діагност, Рентгенолог, Комп'ютерний діагност.</p>	<p>Антикризове управління, Антикризовий менеджер, Страховий агент.</p>	<p>Біомедична інженерія, Біомедична техніка, Медична фізика, Медична біохімія, Медична біофізика, Медична кібернетика, Фізіотерапевт, Майстер автосервісу.</p>	<p>Реставрація та реконструкція архітектурної спадщини, Реставратор, Арт-терапія, Пластичний хірург, Косметолог.</p>
<p>5. Творчість (створення оригінальних продуктів)</p>	<p>Режисер, Музикант, Хореограф, Постановник.</p>	<p>Програміст, Web-дизайнер, Журналіст, Сценарист, Поет, Письменник.</p>	<p>Продюсер, Менеджер проєктів, Event-менеджер, Креативний директор.</p>	<p>Промисловий дизайн, Конструктор, Дизайнер, Архітектор, Винахідник, Робототехнік, Спеціаліст з нанотехнологій.</p>	<p>Кінематографічне та театральне мистецтво, Художник, Композитор, Дизайнер, Архітектор, Актор, Артист, Режисер, Аудіовізуальне мистецтво та виробництво, Образотворче мистецтво, Декоративне мистецтво.</p>
<p>6. Промисловість (виготовлення продукції)</p>	<p>Майстер виробничої справи, Начальник цеху.</p>	<p>Інженер-технолог (поліграфія), Верстальник, Поліграфіст, Коректор, Журналіст.</p>	<p>Економіст, Бухгалтер, Працівник банківної фабрики, Касир.</p>	<p>Станочник, Апаратчик, Інженер, Інженер-конструктор, Будівельник.</p>	<p>Ювелір, Скульптор, Графік, Кераміст</p>

7. Конструювання (проектуювання деталей, об'єктів)	Генетика, Біофізика, Біохімія, Геронтологія, Стіліст, Іміджмейкер, Пластичний хірург.	Комп'ютерні науки, Інформаційні системи та технології, Математичне забезпечення інформаційних систем, Журналістика, Теорія та практика міжкультурної комунікації, Обчислювальні машини, комплекси, системи та мережі, Системи автоматизованого проєктування, Прикладна інформатика, Картограф, Програміст, Web-майстер.	Економіка, Економіка та планування бізнесу, Фінанси, банківська справа та страхування, Математичні методи в економіці, Комерція, Менеджер фінансових проєктів, Фінансист, Економіст, Трейдер,	Архітектура, Прикладна механіка, Машинобудування, Електроніка, Промислове та цивільне будівництво, Математика, Прикладна математика та фізика, Інформатика та обчислювальна техніка, Авіа та ракетобудування, Приладобудування, Електроенергетика, Опотехніка, Радіотехніка, Промисловий дизайн, Інженер-конструктор. Інженер – будівельник, Архітектор	Музичне та художнє мистецтво, Кіномистецтво, Літературна творчість, Акторське мистецтво, Художнє проєктування, Хореографічне мистецтво, Вокальне мистецтво, Композиція, Музичне мистецтво естради, Монументально-декоративне мистецтво, Декоративне мистецтво та народні промисли, Дизайн, Сценарист,, Дизайнер, Режисер.
8. Дослідження (наукове дослідження)	Криміналістика, Нейробіологія, Гістологія, Анатомія, Фізіологія, Генетика, Психолог, Антрополог, Лаборант, Слідчий, Геронтолог, Освітні педагогічні науки.	Прикладна інформатика, Лінгвістика, Філологія, Історико-архівоведення, Соціолог, Математик, Аналітик, Музеєзнавство, пам'яткознавство, Інформаційна, бібліотечна та архівна справа.	Аудит, Фінанси та кредит, Фінанси, банківська справа та страхування, Економіст, Аналітик, Фінансовий аналітик, Дослідник прикладної економіки та фінансів.	Технічна фізика, Математика, Інформатика, Нанотехнології, Електроніка та мікроелектроніка, Радіофізика та електроніка.	Театрознавство, Мистецтвознавство, Кінознавство, Музикознавство, Музейна справа, Культурологія, Мистецтвознавець, Журналіст, Критик, Science-художник.
9. Захист (охорона)	Юриспруденція, Міжнародне право, Правоохоронна діяльність, Безпека життєдіяльності, Цивільна безпека, Захист у надзвичайних ситуаціях, Безпека життєдіяльності у техносфері, Пожежна безпека, Поліцейський, Слідчий, Військовий, Адвокат.	Комп'ютерна безпека, Безпека телекомунікацій, Криптографія, Організація та технологія захисту інформації, Комплексне забезпечення інформаційної безпеки автоматизованих систем, Інформаційна безпека телекомунікаційних систем, Юрист, Спеціаліст систем інформаційної безпеки, Спеціаліст з кібербезпеки.	Антикризове управління, Інкасатор, Охоронець. Фінансовий консультант (захист активів клієнта).	Випробування та експлуатація техніки, Зброя та системи озброєння, Безпека життєдіяльності у техносфері, Пожежна безпека, Безпека технологічних процесів та виробництв, Пожежник, Сапер, Інженер, Страховий агент (техніка, автомобілі).	Музейна справа та охорона пам'яток, Реставрація, Реконструкція, Постановник трюків, Дублер, Страховий агент (мистецтво).
10. Контроль та оцінка (перевірка та нагляд)	Юриспруденція, Сертифікація, Митник, Прокурор, Контролер, Наглядач.	Статистика, Редагування, Видавнича справа та редагування, Документознавство, Коректор, Системний адміністратор, Юрист.	Бухгалтерський облік, Аналіз і аудит, Статистика, Податки та оподаткування, Податковий інспектор, Ревізор, Аудитор.	Випробування та експлуатація техніки, Експертиза та управління нерухомістю, Метрологія, стандартизація та сертифікація, Технік-контролер, Технолог.	Театрознавство, Кінознавство, Музикознавство, Музейна справа, Консультант, Випускаючий редактор, Критик

предмети праці					
6. Тварини (дикі, домашні, промислові)	7. Рослини (декоративні, садові, дикі)	8. Продукти харчування (м'ясні, рибні, молочні, конд. вироби, овочі)	9. Вироби (метал, тканини, деревина, ліки)	10. Природні ресурси (земля, ліс, водойми, корисні копалини)	
Управління тваринним комплексом, Кінолог, Зоотехнік, Генний інженер.	Агрохімія та агрогрунтознавство, Агрономія, Агроінженерія, Управління аграрним комплексом, Агроном, Фермер, Селекціонер.	Економіка та управління на підприємстві, Маркетинг, Менеджер в організації, Директор з технології та якості, Менеджер з реклами продукції, Керівник виробничих підрозділів у промисловості, Шеф-повар.	Економіка та управління на підприємстві, Маркетинг, Менеджер в організації, Менеджер в сфері металургії, Директор з виробництва, Директор з технології та якості, Менеджер з продажу, Менеджер з логістики, Керівник виробничих підрозділів у промисловості.	Регіонаознавство, Землевпорядкування та земельний кадастр, Лісова справа, Землеустрій, Міський кадастр, Менеджер в сфері енергетики, Менеджер сфери природних ресурсів, Керівник виробничих підрозділів у сільському, лісовому та водному господарствах, у риборозведенні, рибальстві та природно-заповідній справі, Менеджер екологічних систем.	1. Управління (керівництво діяльністю)
Тваринництво, Птаство, Бджільництво, Зоотехніка, Хендлер, Фелінолог, Грумер.	Агрохімія, Агрогрунтознавство, Агрономія, Овочівництво та виноградарство, Механізація переробки сільгосппродукції, Садівник, Овочезнавець, Працівник тепличного господарства, Працівник рослинного відділу.	Експедитор, Пакувальник, Продавець, Мерчендайзер.	Технологія поліграфічного виробництва, Провізор, Продавець, Пакувальник, Експедитор.	Меліорація та рекультивация земель, Інженерні системи сільськогосподарського водопостачання, Водні біоресурси та аквакультура, Географія та картографія.	2. Обслуговування (надання різних послуг)
Кінолог, Біолог, Зоолог, Зоопсихолог, Мікробіолог, Дресировальник.	Біологія, Біофізика, Біохімія, Ботаніка, Викладач біології, ботаніки, Еколог.	Технологія продуктів харчування, Харчова інженерія малих підприємств, Майстер виробничої справи, Викладач технологій харчових продуктів, Викладач кулінарної школи.	Матеріалознавство та технології нових матеріалів, Майстер виробничої справи, Викладач матеріалознавства, Вчитель трудового навчання.	Викладач природничо-екологічних дисциплін: геології, географії, геодезії, океанографії, геоморфології, геоекології, геофізики, геохімії, Еколог.	3. Освіта (виховання, навчання, розвиток іншої особистості)
Ветеринарно-санітарна експертиза, Ветеринар, Лаборант, Зоопсихолог, Каністерапевт.	Захист рослин, Фітотерапевт, Гомеопат, Травник, Лісник.	Стандартизація та сертифікація, Ветеринарно-санітарна експертиза, Нутриціолог, Дієтолог, Косметолог, Санітарний інспектор. Спеціаліст з якості.	Фармація, Фармацевт, Ортопед, Протезист.	Меліорація, рекультивация земель, Біоекологія, Геоекологія, Епідеміолог, Лаборант, Лісник, Еколог.	4. Оздоровлення (профілактика та лікування)
Дресура тварин у розважальних програмах, Грумер, Хендлер.	Фітодизайнер, Озеленовач, Флорист-оформлювач, Майстер прикладної творчості.	Кондитер, Повар, Кулінар, Фуд-дизайнер.	Скульптор, Ювелір, Дизайнер, Різьбяр по каменю, Майстер прикладної творчості.	Архітектор-урбаніст, Ландшафтний дизайнер, Майстер-квітникар, Декоратор, Флорист.	5. Творчість (створення оригінальних продуктів)

Тваринництво, Птахівництво, Конярство, Рибна промисловість, Фермерство.	Аграрна промисловість, Фермерство, Агроном, Овочеводство, Квітникарство, Садівництво, Флористика.	Харчова промисловість, Технолог, Повар, Калькулятор.	Мебляр, Технологія виготовлення швейних виробів, Швачка, Коваль, Оздоблювач, Металург, Будівельник, Скульптор, Виробник художніх виробів з дерева.	Нафтогазова справа, Технік, Інженер, Біоінженер, Видобуток корисних копалин, Деревозаготівля, Агроном. Агрохімічна промисловість.	6. Промисловість (виготовлення продукції, продуктів)
Селекціонер, Генетик, Біотехнолог, Біоінженер, Зоотехнік.	Ландшафтне будівництво, Агрохімія та агрогрунтознавство, Агрономія, Агроінженерія, Селекціонер, Флорист.	Інженер-технолог, Кулінар, Технологія продуктів харчування, Технологія зберігання та переробки зерна, Технологія хліба, кондитерських та макаронних виробів, Технологія продуктів громадського харчування, Харчова біотехнологія.	Технологія та проектування текстильних виробів, Конструювання швейних виробів, Хімічна технологія та біотехнологія, Модельєр, Закрійник, Інженер-конструктор, Технологія, конструювання виробів та матеріали легкої промисловості.	Теплоенергетика, Ландшафтна архітектура, Водні ресурси та водовикористання, Гірська справа, Геодезія, Нафтогазова справа, Лісова справа, Інженер, Урбаніст.	7. Конструювання (проекткування деталей, об'єктів)
Ветеринарно-санітарна експертиза, Зоопсихолог, Орнітолог, Іхтіолог, Біолог, Зоолог, Мікробіолог.	Селекція та генетика сільгоспкультур, Водні біоресурси та аквакультура, Біолог, Ботанік, Мікробіолог.	Товарознавство та експертиза товарів, Ветеринарно-санітарна експертиза, Нутриціолог, Лаборант, Дегустатор.	Матеріалознавство та технологія нових матеріалів, Ергономік, Лаборант, Дослідник.	Геодезія, Геологія, Гідрогеологія та геохімія горючих копалин, Метеорологія, Гідрологія, Океанологія, Грунтознавство, Гідрометеорологія, Геологія та розвідка корисних копалин, Біолог, Біофізик, Хімік, Агроном-дослідник.	8. Дослідження (наукове дослідження)
Інспектор із захисту тварин, Еколог.	Захист рослин, Комплексне охорона водних ресурсів, Захист лісів Агроекологія, Міколог.	Ветеринарно-санітарна експертиза, Стандартизація та сертифікація, Спеціаліст з питань харчування та безпеки харчових продуктів, Лаборант.	Митна справа, Інспектор, Охоронець.	Охорона ресурсів, Екологія, Геологія, Природокористування, Біоекологія, Геоекологія, Комплексне використання та охорона водних ресурсів, Екологія та природокористування, Захист навколишнього середовища.	9. Захист (охорона)
Санітарно-ветеринарна експертиза, Управління якістю, Консультант, Експерт.	Управління якістю, Селекціонер, Агроном, Лаборант.	Товарознавство та експертиза товарів, Стандартизація та сертифікація, Дегустатор, Лаборант, Санітарний лікар, Контролер харчової продукції.	Стандартизація та сертифікація, Контролер, Оцінщик, Приймальник, Контролер з якості виробів.	Землеустрій та земельний кадастр, Міський кадастр, Гідрометеорологія, Метеорологія, Екологія, Експерт, Радіолог.	10. Контроль та оцінка (перевірка та спостереження)

3.5. Методика DISC

Методика DISC використовується для дослідження поведінки людей у навколишньому середовищі або в певній ситуації. Також дана методика застосовується у профдіагностичній та профконсультаційній діяльності. В методиці DISC розширено інтерпретацію результатів.

Інструкція: Вам необхідно вибрати з чотирьох (або з двох) ситуацій той варіант, який Вам підходить, як би Ви вчинили. Відповідайте так, як Ви зазвичай робите (якщо Ви бували в подібній ситуації) або як Вам дійсно хочеться вчинити (якщо ситуація Вам не знайома).

Тестове завдання:

1. Ви прийшли у гості, де зібралося вже понад 10 людей. Ваша реакція:
 - а) Чудово! Люблю шумні компанії, можна повеселитися, познайомитися з новими людьми.
 - б) Я люблю бути в компаніях, часто опиняюся у центрі уваги. Адже вдасться гарненько повеселитися або, в крайньому випадку, познайомитися з корисними людьми.
 - в) Сподіваюся, що зустріну знайомих, з якими мені буде приємно поспілкуватися. Якщо всі незнайомі люди, то мені буде некомфортно.
 - г) Я не дуже люблю гучні компанії і ходжу на вечірки, щоб завести або підтримати корисні знайомства. Мені приємніше посидіти і поговорити з кількома людьми у спокої та тиші.
2. На цій же вечірці Вас попросили виголосити тост. Ваша реакція:
 - а) Я не люблю привертати до себе увагу, ненавиджу говорити тости. Я не буду ні погоджуватися, ні відмовлятися, а спробую просто якось ухилитися.
 - б) Я гарний оратор і знаю пару прикольних тостів. Усі будуть у захваті.
 - в) Я не боюся вимовляти тости, навіть отримую від цього задоволення, скажу щось розумне по ситуації.
 - г) Я, швидше за все, знайду привід і відмовлюся. Але якщо мені треба справити хороше враження для користі справи, то можу й сказати доречний витончений тост.
3. Ваш начальник дав Вам і вашому товаришу по службі завдання, але не призначив відповідального за його виконання. Ви обоє сподівалися один на одного і забули про завдання. Зараз ваш начальник висловлює своє невдоволення, щодо невиконаного завдання. Ваша реакція:
 - а) Негативні емоції, які не проявляються зовні. Я можу контролювати себе, але тепер я знаю, чого можна очікувати від цих людей, буду обережнішим у роботі з ними в майбутньому.

б) Дуже емоційна реакція, можливі сльози. Ну так, я – не дуже уважна та пунктуальна людина, але не я один (одна) винен(а). Буду скаржитися на них усім друзям та знайомим.

в) Образа на товариша по службі. Як він міг мене так підставити! Образа на начальника. Я довго переживатиму через це, швидше за все, мовчки.

г) Злість на начальника, тому що він безграмотний керівник, та/або на товариша по службі, тому що він мене підставив. Сплеск агресивних емоцій. Швидше за все, комусь із них щось скажу.

4. Вам дали важливе завдання. Термін виконання – місяць, а виконати його можна за два тижні. Ваша реакція:

а) Краще скоріше виконаю завдання та здам його. І в очах начальства добре виглядатиму, і в мене буде час для інших справ.

б) Спочатку мені треба подумати, як найкраще підійти до виконання цієї роботи. Навіть якщо зроблю її заздалегідь, одразу здавати не буду. Нехай полежить, потім ще раз виправлю помилки. Можливо, здам роботу за день до визначеного терміну.

в) Відразу візьмуся до справи. Але, швидше за все, мені швидко набридне ця робота, і я переключуся на інші завдання. Закину цю роботу доти, доки не настане крайній термін. Потім терміново все дороблятиму, може, навіть здам завдання із запізненням.

г) Хотілося б почати робити одразу, але знаю, що так не вийде. Завжди є більш термінові чи важливіші справи, які весь час відволікають. Швидше за все, виконуватиму завдання до останньої хвилини.

5. Попереду довгі вихідні. Ви вирішили кудись вибратися. Що Ви оберете:

а) З'їздити у гості до родичів чи провести день із сім'єю.

б) Сходити до парку або на вечірку з друзями.

в) З'їздити на картинг або пограти у футбол із друзями; провести активно вільний час.

г) Сходити на концерт чи виставку, можна самому або з близькою людиною.

6. Якби Ви вирішили стрибати з парашутом, то чому:

а) Я познайомився з дуже цікавими людьми (людиною), які займаються парашутним спортом. Це вони вмовили мене приєднатися.

б) Мені необхідно через це пройти задля досягнення важливої для мене мети.

в) Я взагалі люблю ризик, адреналін. Хочу дізнатися, на що я здатний(на).

г) Мене вважають тихонею. Я завжди в тіні, відмовчуюсь. Хочу довести собі та іншим, що я не боягуз(ка).

7. Які коментарі Ви чуєте частіше (як на роботі, так і вдома) на свою адресу:

а) «А швидше не можна?», «Ти знову тягнеш час!», «Скільки можна обговорювати одне й те саме».

б) «Будь ласка, повільніше», «Ти знову всіх квапиш, ми нікуди не запізнюємося!», «Тобі вже все ясно, а мені ще ні. Давай, не поспішаючи, все обговоримо».

8. Ви дізналися, що Вас вирішили підвищити на роботі. Що Ви зробите насамперед:

а) Повідомите рідних та близьких людей про підвищення, влаштуєте затишне домашнє свято.

б) Купите собі якусь дорогу річ, щоб у новому образі прийти на місце роботи першого дня на новій посаді (годинник, костюм, машину).

в) Поділитися радістю з друзями, влаштуєте велику гучну вечірку.

г) Почекаєте з радістю, не будете смітити грошима і дзвонити про підвищення, поки не почнете працювати на новому місці. Адже ще навіть наказ не підписано.

9. У Вас завтра іспит. Ваша поведінка:

а) Краще швидко повторити матеріал, щоб залишився час на інші важливі для Вас справи.

б) Краще ще раз не поспішаючи все повторити, нехай навіть це займе всю ніч.

в) Краще добре поспати перед іспитом, щоб прийти на нього із «свіжою головою». До іспиту Ви готувалися заздалегідь.

г) «Перед смертю не надихаєшся». Краще взагалі не думати про іспит, а піти повеселитися.

10. Як Ви вважаєте, що є головним для перемоги, для досягнення успіху:

а) Особисті зусилля кожного. Кожна людина повинна відповідати за себе, викладатись по максимуму, не ховатися за спинами інших.

б) Головне – командна робота, люди можуть досягти чогось тільки разом, допомагаючи один одному, підтримуючи один одного.

11. Якби Ви вирішили відкрити свій бізнес (успіх та прибутковість гарантовані), що б Ви обрали (абстрагуйтеся від вашої професії):

а) Фірму фінансового консалтингу або фірму боротьби із шкідливими комахами.

б) Охоронну фірму або магазин зброї.

в) Ресторан чи нічний клуб.

г) Медичний центр чи бюро послуг.

12. У Вас новий просторий кабінет. Чим Ви прикрасите його стіни?

а) Своїми фото із відомими людьми чи яскравими сучасними картинами.

б) Фото чоловіка (дружини) та дітей або груповими фото ваших товаришів по роботі на корпоративі.

в) Дипломами чи нейтральними картинами.

г) Портретом президента чи старовинною шаблею.

13. Що Ви цінуєте найбільше в одязі?

а) В одязі обов'язково має бути якась родзинка, кураж.

б) Одяг має виглядати дорого і круто.

в) Одяг повинен бути зручним.

г) Одяг повинен бути якісним і доречним, тобто відповідати віку, фігурі та ситуації, в якій його одягаєш.

14. Вам необхідно вибрати змагання, в якому Вам найкомфортніше буде брати участь і де у Вас буде найбільше шансів на перемогу. Що Ви оберете?

а) Індивідуальні змагання, де оцінюється кмітливість, а не швидкість реакції (шахи, більярд, покер).

б) Індивідуальні змагання на швидкість та сміливість (стрибки з парашутом, автоперегони, гірські лижі).

в) Командні змагання, краще якісь незвичайні (футбол у багнуці, всякі корпоративні веселі старти).

г) Командні змагання, де потрібна взаємна підтримка, взаємодія всієї команди (змагання університетів із створення кращого робота, керлінг).

15. Вам потрібно вибрати готель. Що Ви оберете?

а) Якийсь пристойний готель у центрі (щоб не соромно було).

б) Якийсь прикольний незвичайний міні-готель.

в) Готель, де раніше зупинялися або який порекомендують знайомі.

г) Готель із ідеальним співвідношенням ціни та якості. Можливо, у старовинному будинку у ретростилі.

Обробка результатів: для аналізу результатів знайдіть та виділіть отримані відповіді в таблиці. Кожна відповідь дорівнює одному балу. Визначте загальну кількість балів у кожному рядку. Домінуючим поведінковим стилем є той, який набрав найбільшу кількість балів. В інтерпретації описуються типи, які набрали найбільше балів.

Тип	Відповідь
D	1б, 2в, 3г, 4а, 5в, 6в, 7б, 8б, 9а, 10а, 11б, 12г, 13б, 14б, 15а
I	1а, 2б, 3б, 4в, 5б, 6а, 7б, 8в, 9г, 10б, 11в, 12а, 13а, 14в, 15б
S	1в, 2а, 3в, 4г, 5а, 6г, 7а, 8а, 9б, 10б, 11г, 12б, 13в, 14г, 15в
C	1г, 2г, 3а, 4б, 5г, 6б, 7а, 8г, 9в, 10а, 11а, 12в, 13г, 14а, 15г

Інтерпретація результатів:

Фактор D (DOMINANCE – Домінування) – тип Лідер, Керівник.

Лідери, Керівники, досить авторитарні люди, які знають, чого хочуть і як цього досягти, і не дуже звикли прислухатися до чужої думки. Даний тип вирізняється активністю, амбіційністю, цілеспрямованістю, силою волі. Люди з даним домінуючим поведінковим стилем воліють діяти і приймати рішення. Вони володіють швидкою реакцією і концентруються на найбільш важливих та термінових проблемах. Намагаються не стояти на місці, їм завжди потрібен результат і прогрес. Особистості даного типу люблять складні завдання. Вони

прагнуть контролювати ситуації та події, готові до конкуренції, цінують владу та відповідальність. Ставлять високі цілі та очікують, щоб їх авторитет було визнано. У відносинах з іншими, як правило, прямолінійні, позитивні, відкрито висловлюють свою думку. Говорять те, що думають, іноді бувають різкими. Люблять перебувати на першому плані. Як правило, мають сильний характер і є самодостатніми людьми. Цікавляться усім незвичайним та ризикованим, готові випробовувати себе у різних сферах. Часто виступають як ініціатори, які постійно шукають нові можливості. Володіють значними внутрішніми ресурсами та здатні адаптуватися до різних ситуацій.

Головні ознаки: люблять змагатися, агресивні, рішучі та орієнтовані на результат; відповідальні, контролюють ситуацію, тримають владу у своїх руках. Також даному типу подобаються зміни і важкі завдання.

Сильні сторони: харизматичність, незалежність, наполегливість, вміння приймати рішення, ефективність, воля.

Слабкі сторони: агресивність, жорсткість, егоцентризм.

Професійні особливості: особистості даного типу можуть бути гарними керівниками, формальними лідерами. Їх цінність для компанії, організації: орієнтовані на прибуток, хороші організатори, легко приймають виклики; вирізняються вмінням приймати ефективні рішення у конкурентних, складних ситуаціях; прагненням досягати результату, попри зовнішні перешкоди.

Люди, з низьким фактором D довго думають перед тим як ухвалити рішення. Вони: консервативні, доброзичливі, кооперативні (готові кооперуватися), розважливі, невибагливі, обережні, помірні, приємні, скромні та миролюбиві.

Примітка: *Ідеальний керівник проектів – це суміш Лідера та Командного гравця. Хоча це – найсуперечливіший тип, він ідеально підходить на посаду керівника проектів. Відмінні риси такої людини – бажання домінувати (тип Лідер) та прагнення підтримувати дружню обстановку (тип Командний гравець). За рахунок синергії таких якостей – співробітнику якраз і вдасться виконати проект якісно і вчасно.*

Фактор I (INDUCEMENT – Вплив, Переконання) – тип Комуникатор. Люди, що прекрасно встановлюють нові контакти, їх професія – це спілкування. Такі люди ефективні комуникатори, легко розширюють вигідні їм зв'язки, вміють пристосовуватися до будь-яких ситуацій. Вони повні ентузіазму, оптимізму. Дані особистості люблять знайомитися з новими людьми, відрізняються творчим підходом і прагнуть втілити свої мрії в реальність. Рішення, які вони пропонують, часто, вирізняються оригінальністю, хоча можуть бути надзвичайно складними. Комуникатори вміють мотивувати людей. Вони генерують купу ідей, але далеко не завжди їх реалізують.

Особистості даного типу здатні переконувати інших; як правило, вони оптимісти. В організації демонструють інтенсивну соціальну активність, готові допомагати іншим у здійсненні їх проєктів. Такі люди – відкриті та доброзичливі. Вони надають перевагу переконанню, а не адміністративному впливу. Люди даного типу можуть робити швидкі висновки та діяти, керуючись своїми емоціями. Дані особистості прагнуть бути популярними. Вони можуть бути, наприклад, прекрасними PR-менеджерами; фахівцями з просування товарів та послуг – дані професійні сфери чудово підходять для них.

Головні ознаки: комуникативність, товариськість, оптимістичність, життєрадісність, орієнтованість на людей, непередбачуваність, енергійність, демонстративність, ентузіазм. У взаємодії з людьми даний тип прагне бути позитивним і доброзичливим. Неуважний до деталей, балакучий та емоційний. Обіцяє більше, ніж здатний виконати, оскільки оптимізм і популярність для нього є дуже важливими складовими.

Сильні сторони: ентузіазм, уміння переконувати, оптимізм, комуникативні здібності.

Слабкі сторони: емоційність, самовпевненість, скептицизм, неуважність до деталей.

Професійні особливості: дані особистості будуть ефективними у виконанні роботи, яка потребує спілкування; творчого підходу, розробки ідей. У колективі вони часто стають неформальними лідерами. *Їх цінність для компанії, організації:* комунікативність, креативність, вміння мотивувати інших на результат; здатність вирішувати конфлікти. Вони є гарними командними гравцями.

Люди, з низьким фактором I діють та спілкуються з обережністю; працюють більше із даними, ніж із фактами. Вони: логічні, недовірливі, стримані, схильні до критики, відсторонені, скептичні.

Фактор S (STEADINESS – Стабільність, Сталість) – тип Командний гравець. Такі особистості – хороші працівники, висококваліфіковані спеціалісти. Однією з головних ознак є нездатність до зради, на таких людей завжди можна покластися. Люди даного типу вміють слухати, вести переговори. Вони відрізняються високою стабільністю у роботі. Люди даного типу відчують потребу в надійності, стабільності і не люблять різких змін. При цьому вони приділяють велику увагу відносинам між людьми, вони тактовні, уважні та сердечні. Такі особистості є спокійними, м'якими, терплячими, стриманими, обережними, передбачуваними, стійкими, послідовними та неупередженими. У більшості випадків встановлюють тісні дружні стосунки з невеликою групою вірних колег, друзів. Вони міцно прив'язані до свого робочого колективу, постійних клієнтів; професійних умов та звичок. Такі люди добре працюють у команді і можуть координувати свої зусилля і зусилля інших у плані темпу та розподілу роботи. Дані особистості здатні розвивати гарні корпоративні традиції та звички, можуть виконувати циклічну роботу не втрачаючи якості.

Головні ознаки: спокійність, терплячість, скромність та неквапливість, завжди готовність допомогти. Такі особистості – лояльні, уважні слухачі, наполегливі, надійні та урівноважені. Даному типу потрібна стабільність і безпека, у ситуаціях різких змін – йому необхідна допомога.

Сильні сторони: теплота, надійність, схильність до співпраці, уміння слухати і вести партнерські переговори.

Слабкі сторони: залежність, покірність, зайва обережність, поступливість, повільність, нерішучість, впертість.

Професійні особливості: особистості даного типу чудово зарекомендують себе у роботі, що пов'язана з командотворенням, об'єднанням людей; індивідуальним підходом до працівників. *Їх цінність для компанії, організації:* хороші командні гравці, працюють для досягнення загальної мети, терплячі, мають високий рівень емпатії, лояльні до компанії. Найкраще виконують завдання, що стосуються підтримки стабільних контактів з оточуючими.

Люди, з низьким фактором S люблять інтенсивність, зміну та різноманітність дій; здатні виконувати кілька справ одночасно. Вони є активними, динамічними, неспокійними, імпульсивними, демонстративними, гнучкими.

Фактор С (COMPLIANCE – Відповідність) – тип Аналітик. Люди даного типу прекрасно працюють з паперами, оскільки уміють концентруватися, шукати помилки та діяти продумано. Буква закону та інструкції – для них понад усе. Вони дотримуються формальних процедур, критичні до себе та до оточення. З людьми даного типу дуже складно обговорювати нові ідеї, але коли інформація прийнята, вони орієнтовані на вирішення проблеми. Особистості даного типу обережні та консервативні. Вони ретельно аналізують кожну деталь, перш ніж прийняти рішення. Демонструють відмінне відчуття моменту та прагматизм у виборі найкращого рішення для дії у певній ситуації. Такі люди вирізняються гарними аналітичними здібностями. Вони майже завжди відповідають тому іміджу, якого від них очікують. У більшості ситуацій роблять все можливе, щоб уникнути конфліктів. Аналітики прагнуть до стабільності, впорядкованості, чесності та справедливості; схильні дотримуватися правил як в особистому так і професійному житті; уважно ставляться до деталей. Дані особистості –

обережні, вимогливі, системні, охайні, точні, тактовні, але іноді можуть справляти враження неемоційних та холодних.

Головні ознаки: точність, послідовність, діловитість, обережність, розвинуті аналітичні здібності. Даний тип концентрується на завданні, виконує роботу дуже якісно. Він надмірно зосереджений на деталях, прискіпливий, повільний, критичний, віддалений від людей, дещо песимістичний та холодний.

Сильні сторони: орієнтованість на вирішення проблем, точність, методичність, організованість, раціональність.

Слабкі сторони: критичність, формалізм, схильність до засудження, проблема з прийняттям швидких рішень.

Професійні особливості: особистості даного типу добре проявлять себе на посадах, що вимагають уважності, системності, посидючості, розвинених аналітичних здібностей (наприклад: HR-менеджер, коректор, бухгалтер, аналітик, економіст, юрист тощо). Їх цінність для компанії, організації: розробка та підтримка високих стандартів; ретельність у роботі; тестування інформації, систематизація та аналіз матеріалу.

Люди з низьким фактором С намагаються все робити на власний розсуд; мало цінують прийнятий порядок та правила; мислять незалежно та креативно. Вони є незалежними, безстрашними, самовпевненими.

Змішані типи:

Також можливі варіанти, коли у людини виявиться змішаний домінуючий тип поведінки. Це означає, що якості двох типів можуть проявлятися рівномірно. Наприклад:

Тип DI: володіють умінням впливати на людей, харизматичні, за рахунок чого займають лідерські позиції у колективі. Завжди досягають потрібних результатів у переговорах, вміють висловлювати та доносити свою думку до інших людей. Їм комфортно у конкурентному середовищі. З іншого боку, вони часто тиснуть на людей та маніпулюють чужою думкою, а також демонструють агресивний тип поведінки.

Тип IS: з ними легко знаходити спільну мову. Дані особистості вирізняються теплотою та гнучкою моделлю поведінки. Вони вміють співпереживати та прощати. Це одночасно як позитивна, так і негативна риса, оскільки іноді цим активно користуються інші.

Тип SC: такі особистості чудово поєднують у собі аналітичні здібності та вміння працювати з людьми. Вони відрізняються надійністю і комфортно почуваються у стабільній обстановці. Мінуси – відсутність амбіцій; схильність закриватися у собі та віддалятися від усіх у стресових ситуаціях.

Тип DC: представники цього типу будуть нудгувати у комфортних умовах. Вони люблять нестабільність та зміни. Вони намагаються досконало виконувати всі свої завдання, чим можуть довести мало не до сказу інших людей. Зазначимо, що дані особистості будуть серед перших, хто підтримають інновації, але паралельно розкритикують чужі ідеї.

IV. ПРОЕКТИВНІ МЕТОДИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ВПРАВИ У ПРОФДІАГНОСТИЧНІЙ І ПРОФКОНСУЛЬТАТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У процесі проведення профдіагностики ми пропонуємо також використовувати проєктивні методики та психологічні вправи профорієнтаційного спрямування. Зазначимо, що в основі проєктивних методик знаходиться механізм проєкції, який дозволяє досліджуваному у вільній формі надавати відповіді, здійснювати вибір, керуючись асоціативними зв'язками, що знижує рівень зовнішнього контролю та сприяє достовірному виявленню власних уподобань [18]. Виконуючи вправу, досліджуваний переключається з великих текстових об'ємів опитувальників на її виконання, рівень напруги зменшується, що дозволяє досліджуваному «відпочити» від попереднього текстового навантаження. Зазначимо, що проєктивні методики мають своїх прихильників, а також критиків, які піддають сумніву цей вид тестування через неможливість статистично перевірити результат діагностування.

Застосування проєктивних методик та психологічних вправ дозволяє мати альтернативну діагностичну складову, що також можна використовувати у профдіагностичній та профконсультативній роботі.

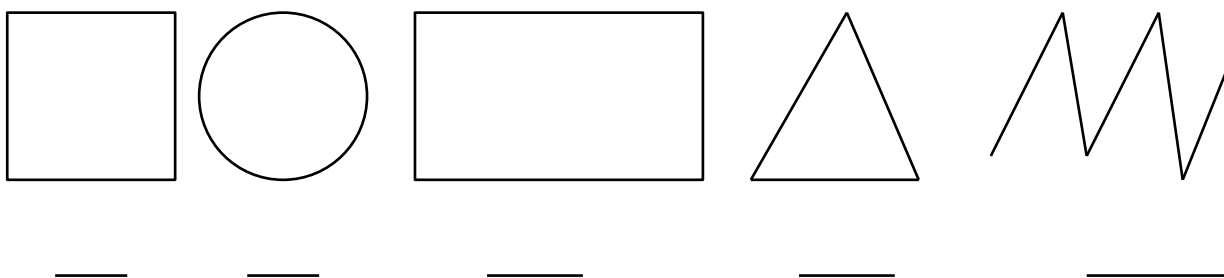
4.1. Проєктивна методика дослідження особистості «Психогіометричний тест» (С. Деллінгер в адаптації А. Алексєєва, Л. Громової)

У практиці проведення профдіагностики та профконсультації доцільно використовувати проєктивну методику «Психогіометричний тест». Зазначимо, що дана методика не потребує багато часу на виконання, швидко аналізується та дозволяє спроектувати подальший поведінковий сценарій. Дана експрес-діагностична методика дозволяє: швидко визначити тип особистості; отримати достатньо розгорнуту характеристику особистісних якостей та особливостей поведінки особистості. Також розглядаються

можливі варіанти професійних сфер та професій, що відповідають представленим типам.

Інструкція: Перед Вами знаходиться бланк для роботи, на ньому представлено п'ять фігур. Подивіться на них уважно та визначте, яка із фігур Вам найбільше підходить (подобається), з якою Ви можете співвіднести (асоціювати) себе. Проранжуйте всі фігури від 1 до 5, де на першому місці буде та фігура, з якою Ви себе асоціюєте, яка Вам найбільше близька. На другому місці опиниться та фігура, яка трохи менше Вам подобається, і на останньому місці опиниться та фігура, яка зовсім не підходить для Вас. У бланку для роботи під кожною представленою фігурою зазначте обраний номер. Бажаємо успіхів.

Бланк для роботи:



Після того, як вибір зроблено, проводиться інтерпретація результатів. Фігура, яка опинилася на першому місці дає можливість визначити головні, домінуючі риси характеру та особливості поведінки. Фігури, які опинилася на другому та третьому місці також беруться до уваги у процесі інтерпретації, бо дають можливість визначити важливі риси характеру та особливості поведінки. Остання фігура вказує на тип особистості, з яким взаємодія буде найскладнішою. Рекомендовано здійснювати інтерпретацію перших трьох виборів фігур досліджуваного.

Інтерпретація результатів:

Квадрат. Якщо вашою основною фігурою виявився «Квадрат», то ви – невтомний трудівник. *Головні ознаки:* працьовитість, старанність, завзятість у доведенні справи до кінця, витривалість, терпіння, методичність; потреба в інформації та схильність до роботи з нею; колекціонування, систематизація

даних та фактів, ерудиція, компетентність; аналітичність, логіка, послідовність міркувань; раціональний склад розуму; практична реалізація, опрацювання ідей та проектів (зазвичай чужих); увага до деталей, любов до порядку, потреба у розпланованому житті, акуратність, схильність до педантизму; орієнтація на моральні нормативи.

Всі інформаційні накопичення у «Квадратів» – систематизовані. «Квадрати» зазвичай вирізняються аналітичним мисленням. Вони надзвичайно уважні до деталей і дрібниць, люблять порядок. Ідеал «Квадрата» – розплановане, передбачуване життя, йому не до вподоби зміни звичного ходу подій. Він постійно все упорядковує.

У яскраво виражених «Квадратів» може спостерігатись емоційна холодність, сухість, схильність до песимізму; дистанційність, прямолінійність чи формальність у спілкуванні; уникнення комунікативних видів діяльності; проблеми з ухваленням рішення за умови дефіциту інформації та часу. Надмірна пристрасть до деталей, потреба в додатковій, уточнюючій інформації, часто, позбавляє «Квадрата» оперативності.

Коло. Це міфологічний символ гармонії. Той, хто вибирає дану фігуру, щиро зацікавлений у добрих міжособистісних взаємостосунках. Вища цінність для «Коло» – люди та їх благополуччя. *Головні ознаки:* орієнтація на людей та добрі стосунки з ними. Виражені доброзичливість, емпатія, здатність слухати і чути, емоційно відгукуватися; висока чутливість, виражена емоційність; інтуїція, психологічна проникливість; альтруїзм і колективізм, миротворчість, безконфліктність; афіліативна потреба; надмірна поступливість (крім питань справедливості), прагнення до соціального схвалення; нерішучість; неамбіційність, слабкість у «політичних іграх».

Якщо вашою основною фігурою є «Коло», то ви людина, яка перш за все цінує комунікацію та здатна стабілізувати стосунки між людьми. Таким людям притаманна висока чутливість, розвинута емпатійність – здатність співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. Людина «Коло» найчастіше виявляється тим ядром, яке скріплює

робочий колектив, тобто стабілізує групу, вболіває за свій колектив і завжди популярна серед колег. «Коло» орієнтується швидше на людей, ніж на справу. Людина «Коло» щаслива лише тоді, коли всі співпрацюють один з одним. Для «Коло» немає нічого важчого, ніж вступати в міжособистісні конфлікти. У разі виникнення конфлікту, найімовірніше, що ця фігура поступиться першою. Але «Коло» виявляє твердість стосовно питань моралі або порушення справедливості. У даних особистостей переважає образне мислення, розвинена інтуїція, емоційно забарвлене реагування на події, орієнтація на суб'єктивні фактори (цінності, оцінки, почуття тощо), прагнення знайти загальне навіть у протилежних точках зору.

Трикутник. Якщо вашою основною фігурою є «Трикутник», то Ви людина, яка прагне до лідерства та домінування над іншими. *Головні ознаки:* лідерські та організаторські здібності; цілеспрямованість, прагматизм, розвинені вольові якості; енергійність, стеничність, рішучість; самовпевненість; здатність швидко аналізувати ситуацію, одночасно виділяючи у ній головне та відкидаючи деталі; прагнення до суперництва, конкуренції, установка на успіх і досягнення мети, честолюбство; амбіції, азарт; схильність до ризику, спонтанність, захопленість; неконформність, впертість, егоцентризм, категоричність, нетерпимість до заперечень; може проявлятися агресивність; майстерність «політичної інтриги»; не гребує ніякими засобами для досягнення цілі; може ігнорувати питання моралі; слабо виражене почуття провини.

Особливістю «Трикутників» є здатність концентруватися на головному, на суті проблеми. «Трикутники» енергійні, сильні особистості, здатні швидко оцінювати ситуацію та приймати рішення; вони ставлять зрозумілі цілі і, як правило, досягають їх. «Трикутники» дуже впевнені в собі, вони постійно відстоюють свою правоту та амбіції, їх кредо – конкуренція з іншими. Такі люди здатні швидко знаходити ефективний спосіб розв'язання проблеми. Вони швидко навчаються та засвоюють корисну інформацію. «Трикутники» мають потребу в постійному суперництві та керівництві. Вони дуже не

люблять виявлятися неправими і часто не визнають свої помилки; не люблять змінювати свої рішення, часто бувають категоричними, не визнають заперечень і в більшості випадків чинять по своєму. Головна негативна якість «Трикутника» – сильно виражений егоцентризм, спрямованість на себе.

Домінуюча установка в будь-якій справі – це установка на перемогу, виграш, успіх. «Трикутники» – честолюбні, прагнуть досягти високого становища, набути високого статусу. «Трикутники» на шляху до вершин влади не виявляють особливої педантичності у ставленні до моральних норм, вони досягають поставленої мети будь-якими шляхами.

Зигзаг. Якщо вашою основною фігурою є «Зигзаг», то ви людина, яка цінує мистецтво та продукує творчі ідеї. «Зигзаг» символізує креативність та творчість. *Головні ознаки:* творчий початок, креативність; неординарність і своєрідність особистості, ексцентричність та непередбачуваність поведінки; нестандартність, оригінальний погляд на речі; розвинене естетичне почуття (або своєрідна естетична система); важке перенесення рутини, шаблонів, правил та інструкцій, а також необхідності працювати у жорстко структурованих умовах; постійна потреба у різноманітності, новизні та свободі; слабо дотримуються субординації та ієрархії, конфліктність при захисті значущих ідей; гарне почуття гумору, дотепність; непрактичність, нереалістичність, наївність; спрямованість у майбутнє і зануреність у свої ідеї; захопленість, підвищена збудливість, відзначається деяка психічна нерівноваженість, схильність до нервово-психічних розладів або швидкої виснаженості; слабо виражена здатність до системної роботи; спостерігається «розгойдування» від стану підвищеної активності та напруги до повної розслабленості, ліні та апатії; слабка орієнтація на моральні нормативи.

«Зигзагів» можна віднести до вільно думаючих людей, вони залюбки вносять зміни до шаблонів, сталих правил, інструкцій тощо. «Зигзаги» прагнуть до змін, трансформацій, їм важко бути продуктивними в атмосфері заборон, контролю, підзвітності, їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці. Вони здатні

до винаходів та відкриттів, можуть побачити незвичайне у звичайних речах, їх творчий потенціал – безмежний. Вони не фіксуються на деталях, тому здатні будувати цілісні, гармонійні концепції й образи, бачити красу. «Зигзаги», як правило, мають розвинений естетичний смак, вміють розуміти та творити прекрасне. Домінуючим стилем мислення «Зигзага» є синтетичний стиль. Комбінування абсолютно різних, несхожих ідей і створення на їх основі чогось нового, оригінального є властивістю «Зигзагів». «Зигзаг» зовсім не зацікавлений в консенсусі і домагається синтезу не шляхом поступок, а навпаки – загостренням конфлікту ідей і побудовою нової концепції. Вони хочуть бути незалежними від інших у своїй роботі. Їх основне призначення – генерувати нові ідеї. «Зигзаги» спрямовані на майбутнє і більше цікавляться можливістю, ніж дійсністю. Світ ідей для них так само реальний, як світ речей для інших. Чималу частину життя вони проводять у цьому ідеальному світі, це обумовлює наявність таких рис, як непрактичність, нереалістичність і наївність. «Зигзаги» – невтомні проповідники своїх ідей і здатні організувати всіх навколо себе. Однак їм не вистачає дипломатичності: вони нестримані, дуже експресивні, ексцентричні, що заважає їм втілювати свої ідеї в життя. Вони не наполягають на доведенні справи до кінця, бо з втратою новизни зникає й інтерес до ідеї.


Прямокутник. Символ перехідного стану або періоду життя, що пов'язаний із закінченням одного та початком іншого етапу (перехід зі статусу студента у статус фахівця або з підлеглого – у керівники тощо). Вибір даної фігури може також означати незадоволеність наявним способом життя та пошук нового положення чи навіть прагнення змін, їх передчуття. Основний психологічний стан – відчуття заплутаності в проблемах і невизначеності у відношенні до себе на даний момент.

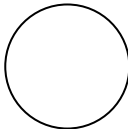
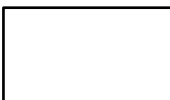
Якщо дана характеристика проявляється стабільно, суб'єкту притаманні наступні особливості: постійна внутрішня збудженість; непослідовність та непередбачуваність вчинків; занижена самооцінка, наявність комплексу неповноцінності, підвищена у зв'язку з цим уразливість та проблеми із

самоствердженням; постійний пошук новизни (методів роботи, стилю життя тощо), допитливість, інтерес до всього, що відбувається, відкритість для нових ідей, цінностей, способів мислення та життя; низька продуктивність у роботі через відсутність дисципліни, схильність до лінощів; періодично спостерігається перебільшена сміливість; виражена залежність від соціального схвалення, пошук його, апеляція до жалю та захисту (можливі істеричні риси); довірливість, наївність, навіюваність, інфантильність; небезпека стати об'єктом маніпуляцій зі сторони інших.

Найбільш характерні риси «Прямокутників» – непослідовність та непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Серед позитивних сторін можна зазначити сміливість, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, бажання змін. Якщо ви обрали прямокутник, пам'ятайте, що це лише певна стадія, яка мине. «Прямокутники» здатні змінюватися, вони зазвичай прагнуть стати кращими в чомусь, шукають нові методи роботи, стиль життя тощо. «Прямокутники» намагаються робити те, чого ніколи раніше не робили. У цей період вони відкриті для нових ідей, цінностей, способів мислення.

Нижче розміщено таблицю зі стислою інтерпретацією до методики «Психогіометрія». У таблиці представлено позитивні якості та риси характеру, що виступають ресурсом особистості; риси характеру та якості, які можуть бути бар'єрами у життєдіяльності; перелік професій, що відповідають зазначеним типам особистості (обраним фігурам).

<i>Фігура</i>	<i>Позитивні якості та риси характеру, що виступають ресурсом</i>	<i>Риси характеру та якості, які можуть бути бар'єрами</i>	<i>Можливі варіанти професій</i>
	Акуратність в роботі Витривалість Впорядкованість Допитливість Ерудованість Завзятість Любов до порядку Методичність Надійність Наполегливість Організованість	Впертість Дріб'язковість Емоційна стриманість Зайва обережність Консерватизм Нестача фантазії Педантичність Передбачуваність Скупість Стереотипність	Бухгалтер Діловод Електротехнік Інженер Інспектор Контролер якості Копірайтер Коректор Лікар-діагност Лінгвіст Митник

	<p>Ощадливість Планування діяльності та життя Поміркованість Посидючість Потреба в новій інформації Прагнення високої якості у роботі Прагнення дотримуватись правил, зразків, інструкцій Працелюбність Раціональність Розсудливість Системність Схильність до аналізу Схильність доводити розпочату справу до кінця Схильність до узагальнень Твердість у прийнятті рішень Терплячість Уважність до деталей</p>		<p>Нотаріус Перекладач Програміст Редактор Рерайтер Системний адміністратор Філолог Юрист тощо</p>
	<p>Безконфліктність Висока чуттєвість Відданість Відкритість Готовність допомагати Добродушність Доброзичливість Доброта Дружелюбність Емпатійність Здатність переконувати і мотивувати інших Комунікабельність Прагнення до гармонійних стосунків між людьми Співчутливість Справедливість Турботливість Уміння слухати та чути інших Щедрість</p>	<p>Балакучість Безпечність Безтурботність Довірливість Конформність Легковажність Марнотратство Нав'язливість Невимогливість Нерішучість Низька мотивація досягнення Поступливість Слабка концентрація</p>	<p>Адміністратор Викладач Вихователь Вчитель Гувернер Медицина (сервіс) Офіціант Продавець-консультант Психолог Секретар Соціальний працівник Юрист тощо</p>
	<p>Вихід із зони комфорту Відкритість до нових ідей Готовність до змін Допитливість Живий інтерес Незадоволеність наявною ситуацією Новий погляд на речі</p>	<p>Відсутність опори Довірливість Емоційна нестабільність Наявність проблем Напруженість Непередбачуваність Непоследовність</p>	<p>Стан пошуку та кардинальних змін у житті, професії. Тимчасова стадія</p>

	<p>Переоцінка ситуації Пошук кращої ситуації Прагнення стати краще Швидке засвоєння нової інформації</p>	<p>Нерозсудливість Низька самооцінка Схильність до навіювань</p>	
	<p>Активність Бере відповідальність на себе Вміння концентруватися на головному Готовність ризикувати Енергійний Здорове честолюбство Конкуренція Лідер, який веде за собою Орієнтований на суть ситуації Прагнення високого статусу Прагнення зробити кар'єру Рішучий Сильна особистість Схильність до змагання Упевненість у собі Установка на перемогу Швидко реагує та приймає рішення</p>	<p>Бачить те, що хоче бачити Безпечність Егоцентричність Імпульсивність Категоричність Конфліктність Не визнає заперечень Не визнає помилки Не змінює своїх рішень Нестримність Нетерпимість Орієнтованість на статус Підступність Прагматична орієнтація Протистояння Самовпевненість Хитрість</p>	<p>Брокер Менеджер (управлінець) Менеджер готельно-ресторанного бізнесу Менеджер з продажів Менеджер з туризму Підприємець Проектний менеджер Професії, які пов'язані з ризиком: пожежник, рятувальник тощо Тренер тощо</p>
	<p>Експресивність Естетичні почуття Захопленість справою Інтуїтивність Креативність Мрійливість Незалежність Нестандартні погляди та рішення Образність мислення Оригінальність Прагнення генерувати нові ідеї Розкутість Розроблення концепцій Спрямованість у майбутнє Творчий підхід Творчі ідеї</p>	<p>Ексцентричність Мінливість настрою, поведінки та стосунків Наївність Не доводить ідеї до реалізації Нелогічність Неорганізованість Непрактичність Непослідовність Нестриманість Прямолінійність у висловах</p>	<p>Актор Артист Винахідник Декоратор Дизайнер Дослідник Журналіст Композитор Модельєр Музикант Науковець Фотограф Художник тощо</p>

Отже, у підготовці висновків та рекомендацій для досліджуваного варто використовувати текстовий матеріал інтерпретації результатів методики та дані, що подані у таблиці.

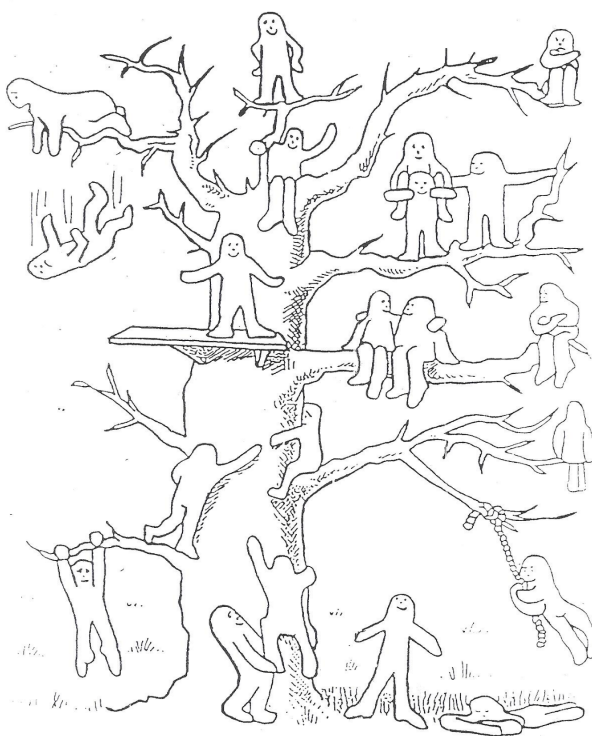
4.2. Проективний тест «Дерево» (Дж. Лампен, адаптація Л.Пономаренко)

Проективний тест використовується для діагностики поточного стану обстежуваного та його планів на майбутнє. Наявність великої кількості запропонованих фігурок дає можливість охарактеризувати широкий спектр переживань, ставлень, поведінки досліджуваного, його уявлень про майбутнє.

Робота з малюнком знижує напругу та захисні механізми досліджуваного, що дозволяє отримати достовірну інформацію про нього.

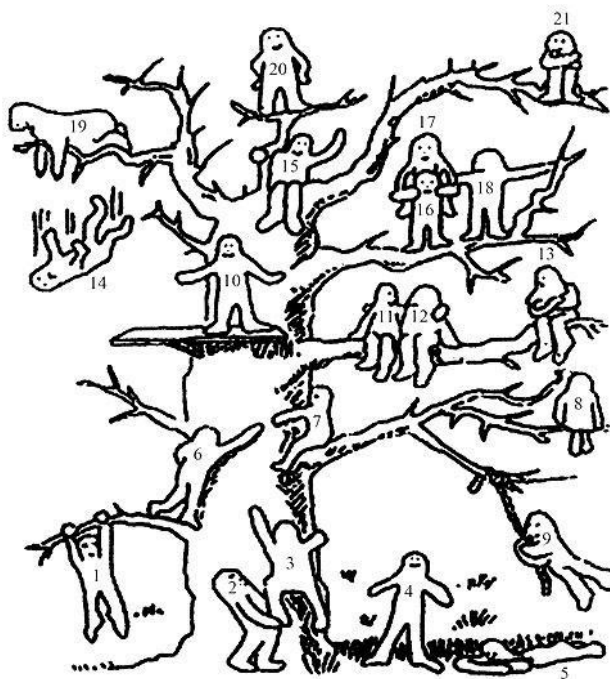
Інструкція: Уважно подивіться на малюнок, на якому зображено дерево та багато фігурок. Фігурки знаходяться у різних куточках (на гілках, на стовбурі, на платформі, під деревом, на траві, на гойдалці тощо), кожна фігурка має свій настрій. Подумайте та знайдіть фігурку, яка відповідає Вашому стану в даний момент. Також потрібно вибрати фігурку, яка буде символізувати Ваше положення у майбутньому. Позначте у бланку для роботи обрані фігурки «Я зараз», «Я у майбутньому». За бажанням досліджуваного можна позначити дві фігурки, які б символізували теперішній стан та дві фігурки, які б символізували його у майбутньому.

Бланк для роботи



Інтерпретація результатів:

Інтерпретація результатів методики «Дерево» проводиться, виходячи з того, які позиції було обрано досліджуваним у відповідності до власних асоціацій. Для зручності інтерпретації результатів кожна фігурка має свій номер.



Інтерпретація результату вибору кожного номера надається в таблиці нижче. Здійснено розширення інтерпретації кожної позиції, що дозволяє більш детально охарактеризувати обрані досліджуваним фігурки.

№ позиції фігурки	Характеристика
1, 9	Мотивація на розваги. Можна зазначити, що обстежуваний не налаштований на нові досягнення, не готовий до планування власного майбутнього.
2, 3, 6, 7	Характеризує установку на подолання перешкод. З них фігурка №2 символізує здатність до соціальної підтримки. Важливим моментом є те, що така людина схильна насамперед допомагати іншим, нехтуючи власними інтересами, відтермінуючи їх на потім. Потрібно звернути увагу обстежуваного на той факт, що він має також піклуватися і про себе та запобігати бажанню інших використовувати його задля власного просування.
4	Положення при якому немає бажання домагатися успіхів за рахунок переборювання труднощів. Це позиція людини, яку все влаштовує, сподіватися на те, що вона буде намагатися ставити та досягати цілі марно, вона повністю задоволена життям і не вважає за потрібне докладати зусиль до нових звершень.
5	Втормлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість.

	Ця фігурка символізує перенавантаження, втрату сенсу у подальшій роботі. Обстежуваний, який обрав цю фігурку потребує відпочинку та певного часу на переосмислення того, що з ним відбувається.
8	Відстороненість, заглибленість у себе. Явне небажання контактувати з оточенням, неприйняття дійсності, повне заперечення того, що відбувається з обстежуваним.
10, 15	Комфортний стан. Фігурка №10 займає достатньо високу позицію, вона знаходиться на ґрунтовній опорі, її положення передбачуване та захищене від несподіванок. Фігурка символізує задоволеність життям та високий рівень досягнень. Її цінності – надійність, стабільність, захищеність. Фігурка № 15 знаходиться на вершині досягнень, вона міцно тримається за надійну опору, залишаючись відкритою та доброзичливою, про це сповіщає піднята вгору рука та посмішка на обличчі фігурки.
13, 21	Відстороненість, замкнутість, тривожність. Фігурка №13 має певну образу/ворожість щодо оточення, її відстороненість тимчасова, вона тримає у полі зору інших, спостерігаючи за ними. Фігурка №21 відсторонена та усамітнена від інших через впевненість у власній зверхності, вона досягла високих результатів, але задоволення не відчуває, самоізолювана з власних переконань.
14	Кризовий стан, «падіння у прірву». Зневіра, втрата орієнтирів, відсутність опори, Стан, який можна охарактеризувати як нездатність до боротьби, покладання на випадок/долю.
11, 12, 18	Дружня підтримка, відкритість у спілкуванні, бажання контактувати. Фігурки №11, 12 символізують дружні стосунки, партнерство, доброзичливість, синергію; цінують один одного та взаємодію без маніпуляцій. Фігурка №18 займає дружню позицію, але розуміє свої кордони, вміє відстоювати власні рамки та не дозволяє «сісти собі на шию».
16	Тримає на собі іншого. Людина, яка підпадає під вплив інших, їй важко відмовити іншому, дозволяє використовувати себе. Небезпека криється у тому, що люди зазвичай приймають таку допомогу не за послугу, а як даність. За відсутності вдячності, така позиція може призвести до розчарування у стосунках. Несучи на собі іншого, людина виснажується, втрачає сили та ресурс для власної реалізації, зосереджуючи всю увагу на допомозі іншому.
17	Користується іншим. Швидко помічає власні вигоди, пристосовується до ситуації, активно користується іншими людьми, вважаючи за належне будь якими шляхами домагатися власного комфорту. <i>Примітка:</i> потрібно вчасно виявляти подібних типів у своєму оточенні та обмежувати їх вплив.
19	Готовність надавати допомогу. Людина, яка обирає цю фігурку здатна до допомоги (роботи) у кризових ситуаціях, продовжуючи боротьбу навіть у безнадійній ситуації.
20	Крайня лідерська позиція, яку обирають як перспективу учні із завищеною самооцінкою та установкою на лідерство. Маємо зазначити, крайня лідерська позиція потребує від особистості неперервного особистісно-професійного вдосконалення. Варто бути готовим до жорсткої конкуренції, вміти швидко реагувати на зміни, бути стресостійким та знаходитися у процесі прийняття рішень та відповідальності за них. Ця позиція потребує колосальних сил від людини, вона є хиткою та виснажливою.

4.3. Психологічна вправа «Мої позитивні сторони»

Вправа «Мої позитивні сторони» використовується з метою виявлення та осмислення досліджуваним його сильних сторін. Опрацювання вправи дозволяє досліджуваному краще зрозуміти свої переваги та ресурсні сторони. Також досліджуваний має можливість визначити сторони, які потенційно можуть виступати бар'єрами в житті та професійній діяльності.

Інструкція: перед Вами знаходиться бланк для роботи, (за його відсутності можна працювати, поділивши аркуш паперу на дві половинки) подумайте та зазначте власні позитивні якості, сильні сторони, все те, що Вас вигідно вирізняє поміж інших. Також запишіть сторони, над якими Вам потрібно попрацювати (негативні сторони). Пропонується зазначити п'ять, або більше сторін.

Бланк для роботи:

Позитивні сторони	Сторони, над якими потрібно працювати

Інтерпретація: при опрацюванні даної вправи ми звертаємо увагу на те, з яких сторін досліджуваний розпочав свою роботу. Як швидко він наповнював ту чи іншу колонку. Яких сторін зазначено більше, позитивних, чи тих, над якими потрібно працювати. Обов'язково аналізується наявність чи відсутність діаметрально протилежних сторін у відповідях досліджуваного. Звертається увага на швидкість включення досліджуваного в роботу та темп виконання завдання, а також на те, чи задає досліджуваний уточнюючі запитання, скільки загалом часу витратив досліджуваний на виконання вправи.

У бесіді бажано з'ясувати, які сторони досліджуваному було легше пригадати та зазначити. Обговорити, що кожна особистість унікальна та має певний спектр якостей, якими вигідно вирізняється поміж інших людей. Рекомендовано навчитися використовувати свої ресурсні сторони для саморозвитку, самовдосконалення та самореалізації.

Примітки до методичних рекомендацій

Примітка: при проведенні профдіагностичної та профконсультаційної роботи доцільно використовувати тести на визначення інтелекту. Ми рекомендуємо звернути увагу на наступні методики: Тест структури інтелекту Р. Амтхауера (версія IST 2000-R); Тест Д. Векслера (комплексна батарея тестів інтелекту), варіанти тесту: WISC, WAIS; Культурно-вільний тест інтелекту Р. Кеттелла; Інтелектуальні тести Г. Айзенка-Ф. Горбова; Короткий орієнтовний тест (КОТ) Є. Вандерлік (адаптація В. Бузіна).

Примітка: профдіагностику та профконсультування рекомендовано проводити з 15-16 років (в окремих випадках з 14 років).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бельська Н.А. Інформаційні можливості тесту «Психометрія-2м» у психологічному консультиванні (додаток до тесту С. Деллінгер «Психометрія»): журнал Освіта та розвиток обдарованої особистості № 8-9 (15-16) /08-09/2013. Київ – 2013. – С. 200-205.
2. Вітківська О.І. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації: [монографія] / О.І. Вітківська. – К.: Наук. світ, 2001. – 91 с.
3. Заєць І.В. Професійна орієнтація: актуальність в наш час та перспективи майбутнього. Профорієнтація: стан і перспективи розвитку : зб. матеріалів Х ювілейних Всеукр. псих.-пед. читань, присв. пам'яті докт. пед. наук, проф. Федоришина Бориса Олексійовича. Київ : Ін-т пед. освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України, 2020. С. 45–50.
4. Заєць І.В. (2018). Діагностичне забезпечення психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників. «Профорієнтація: стан і перспективи розвитку»: Збірник матеріалів VIII психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришина Бориса Олексійовича (С. 31-35). Київ: ДКС «Центр».
5. Заєць І.В. «Професійна консультація як важлива складова діяльності майбутніх практичних психологів». Теоретичні та практичні аспекти підготовки психологів у закладах вищої освіти: зб. матеріалів Всеукраїнського науково-практичного семінару з міжнародною участю, Київ, 31 березня 2021 р. Київ: НУБіП України, 2021.– С. 9-11.
6. Ігнатович О.М. Теоретико-методологічні засади психологічного консультивання дорослих з проблем кар'єрного розвитку / О.М. Ігнатович //Наукова спадщина академіка Івана Зязюна у вимірах сучасності: збірник матеріалів І науково- практичної конференції (30-31 березня 2017 року) / ред.колегія: В.П. Андрущенко, В.Г. Кремень, Н.Г. Ничкало; укл. Н.В. Гузій. – Київ: вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017 – С.280-284.
7. Кар'єрне консультивання: практичний посібник / Заєць І.В., Ігнатович О.М., Татаурова-Осика Г.П., Шевенко А.М; [за ред. О. М. Ігнатович]. – Київ. – 2019. – 292с.
8. Концепція профорієнтації в НУШ. Режим доступу: https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/01/konczepczyia-proforiyentaczii-dlya-gromadskogo-obgovorenniya-16_12_20-.pdf
9. Леонгард К. Акцентуйовані особистості – К., Пер. з нім. [Предисл. і ред. Блейхера В.М.] / К. Леонгард – 2-е вид. стер. – К.: Виш. шк. Головне видавництво, 1989. – 375с.
10. Осика Г. П. Профорієнтаційні установки учнівської молоді на шляху професійного самовизначення. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Вип. 14. 2011. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160873> (дата звернення: 07.11.2021).
11. Побірченко Н. А. Людина і праця: навч. посіб. для 10-го кл. / Н. А. Побірченко, О. П. Сергєєнкова, І. В. Підтілок. – К.: Наш час, 2006. – 180 с.
12. Пономаренко. Л.П. Психологічна профілактика дезадаптації учнів на початку навчання у середній школі. Методичні рекомендації для шкільних психологів. – Одеса: Астра-Прінт, 1999. - 120 с.
13. Професійна орієнтація : підручник [для студентів] / Єгорова Є. В., Ігнатович О. М., Кобченко В. В., Литвинова Н. І., Марченко І. Б., Мерзлякова О.Л., Синявський В. В., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; [за ред. О. М. Ігнатович]. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. — 240 с. ISBN 978-966-189-333-6.

14. Професійна орієнтація: теорія і практика: науково-методичний посібник [для педагогічних працівників] / За ред. О.В. Мельника. – Івано-Франківськ: Видавництво “Тіповіт”, 2011. – Вип. № 2. – 278 с.
15. Профорієнтаційна робота психолога / Упоряд. Т. Гончаренко. – К.: Шк. Світ, 2007. – 128 с.
16. Психологічний словник / авт. уклад.: В.В.Синявський, О.П.Сергієнкова; за ред. Н.А.Побірченко. – К.: Наук. світ, 2007. – 274 с.
17. Психологічний супровід навчання різних категорій дорослого населення : монографія / [Помиткін Е.О., Рибалка В.В., Ігнатович О.М., Павлик Н.В., Становських З.Л., Радзімовська О.В., Татаурова-Осика Г.П., Бастун М.В., Іванова О.В., Шевенко А.М. Заєць І.В. Жмурко М.Д.] ; за ред. Н.В. Павлик. – Київ, 2019. 475с.
18. Психологія особистості: Словник-довідник / за ред. П.П.Горностая, Т.М.Титаренко. – К. Рута, 2001. – 320 с. С. 94.
19. Психологія профорієнтації в системі педагогічної освіти: монографія / Єгорова Є.В, Ігнатович О.М, Кобченко В.В, Литвинова Н.І, Марченко І.Б., Мерзлякова О.Л., Синявський В.В., Татаурова Г.П., Шевенко А.М.;[за ред. О.М. Ігнатович.] – К.: Педагогічна думка, 2014. – 375 с.
20. Синявський В.В. Психологічні основи професійної консультації безробітних: навч.-метод. посіб. Київ : ІПК ДЗСУ, 2011. 90 с.
21. Ситуація на ринку праці та діяльність Державної служби зайнятості України. file:///C:/Users/User/Downloads/08_sytuaciya_na_gp_ta_diyalnist_dsz_2022_.pdf
<https://www.dcz.gov.ua/analytics/67>
22. Татаурова-Осика Г. П. Технологія визначення професійної придатності та професійно важливих якостей особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць К-ПНУ ім. Івана 223 Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л .А. Онуфрієвої. Вип. 6. Ч. 2. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. С. 274-283.
[URL: http:// journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/164007](http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/164007) (дата звернення: 07.11.2021).
23. Технології професійної орієнтації населення в умовах ринку праці: [кол. мон.] / Н.А. Побірченко, Н.І. Литвинова, В.В. Синявський, О.Л. Мерзлякова, Г.П. Татаурова, Є.В. Єгорова, І.Б. Марченко, А.М. Шевенко, В.В. Кобченко. – К.: Педагогічна думка, 2011. – 256 с.
24. Федоришин Б.О. Методи психодіагностики в системі професійної консультації безробітних: метод. посіб. Київ : Наук.-метод. центр ІПК ДЗСУ, 2000. 77 с.
25. Федоришин Б.О. Психолого-педагогічні основи професійної орієнтації старшокласників. Автореф. дис. док. пед. наук. – К.: 1996. – 48 с.
26. Федоришин Б.О. Сучасні засади професійної орієнтації школярів. Педагогічний процес: теорія і практика. 2002. Вип. 1. С. 226–237.
27. Шевенко А.М. Кар'єрний радник в школі: реалії та перспективи. Профорієнтація: стан і перспективи розвитку : зб. матеріалів Х ювілейних Всеукр. псих.-пед. читань, присв. пам'яті Бориса Олексійовича Федоришина. Київ : Ін-т пед. освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України, 2020. С. 127–130.
28. Шевенко А.М. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю / Метод. реком. – К., 2016. – 157 с.
<http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705891>
29. Шевенко А.М. Професійне самовизначення старшокласників як чинник особистісного зростання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» /А. М. Шевенко. – К., 2021. – 22 с.

- 30.Щокін Г.В. Теорія та практика управління персоналом: Навчальний метод. посіб. / Авт.-упоряд. Г.В.Щокін. - 2-ге вид., Стереотип. – К.: МАУП, 2003. – 280 с.
- 31.Bill J. Bonnstetter, Judy I. Suiter. - Universal Language DISC. Reference Manual (14th edition). - С. 39. - 2011, TTI International. - ISBN 978-0-9707531-4-4.
- 32.Dellinger S. Psychogeometrics: How to use geometric psychology to influence people. New Jersey: Prentice-Hall, 1989. P. 118.
- 33.Emotions of Normal People, Taylor & Francis Ltd., 1999, ISBN 0-415-21076-3
- 34.Holland J. L. Making vocational choice: A theory of careers. N. Y., 1973.
- 35.W.M.Marston. Emotions of Normal People. TTI International, 2012. - ISBN 978-0-9707531-6-8.