

Міністерство освіти і науки України

Тернопільський національний технічний  
університет імені Івана Пулюя

Факультет інженерії машин, споруд та технологій

Кафедра інжинірингу  
машинобудівних технологій

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до практичного заняття № 10

з дисципліни

„Безпека життєдіяльності, основи охорони праці”

Психічні властивості і процеси особистості

Для студентів всіх форм навчання

та усіх спеціальностей

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Тернопіль  
2022

**УДК 331.45-049**

**ББК 65.9**

**M54**

Укладачі:

канд. техн. наук, доцент Гурик О.Я.;

асистент Король О.І.

канд. техн. наук, доцент Мариненко С.Ю.

Рецензент:

канд. техн. наук, доцент Окіпний І.Б.

Розглянуто й затверджено на засіданні кафедри інжинірингу машинобудівних технологій, протокол № 4 від 22.11.2022 р.

Затверджено та рекомендовано до друку на засіданні науково-методичної комісії ФМТ ТНТУ імені Івана Пулюя, протокол № 5 від 22.12.2022 р.

**M54** Методичні вказівки до практичного заняття з дисципліни «Безпека життєдіяльності, основи охорони праці» для студентів усіх форм навчання та усіх спеціальностей на тему „Психічні властивості і процеси особистості" / Укладачі: Гурик О.Я., Король О.І., Мариненко С.Ю. – Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2022. 26 с.

Методичні вказівки розроблено відповідно до робочої програми дисципліни „Безпека життєдіяльності, основи охорони праці” та освітніх професійних програм спеціальностей, усіх форм навчання, рівень вищої освіти перший (бакалаврський).

**УДК 331.45**

**ББК 65.9**

© Гурик О.Я., Король О.І., Мариненко С.Ю. 2022

© ТНТУ імені Івана Пулюя, 2022

## Практичне заняття № 10

### Психічні властивості і процеси особистості

**Мета роботи** – одержати загальне уявлення про психічні процеси і властивості особистості та їхній вплив на життєдіяльність людини, а також вивчити найбільш розповсюджені методи, які використовуються для їхньої оцінки.

#### Загальні відомості

**Психологічні властивості особистості** – складні утворення особистості, що визначають поведінку кожної людини. До них відносяться: темперамент, характер, воля, здібності, знання.

**Темперамент** – уроджені особливості психіки людини, які обумовлюють інтенсивність і швидкість реагування, ступінь емоційної збудливості й урівноваженості, особливості пристосування до навколишнього середовища. Темперамент найтіснішим чином пов'язаний з характером, і в дорослої людини їх важко розділити. Темперамент можна підрозділити на чотири найбільш узагальнені типи:

**холерик** – сильний тип темпераменту, що виявляється в загальній рухливості і здатності віддаватися справі з винятковою пристрасністю, в бурхливих емоціях, різких змінах настрою, неврівноваженості;

**сангвінік** – сильний тип темпераменту, що характеризується рухливістю, високою психічною активністю, різноманітністю міміки, чуйністю і товарииськістю, врівноваженістю;

**флегматик** – сильний тип темпераменту, пов'язаний з повільністю, інертністю, стійкістю в прагненнях і настрої, слабким зовнішнім виразом емоцій, низьким рівнем психічної активності;

**меланхолік** – слабкий тип темпераменту, якому властиві сповільненість рухів, стриманість моторики і мови, низький рівень психічної активності, легка вразливість, схильність глибоко переживати навіть незначні події, переважання негативних емоцій, сенситивність (чутливість до зовнішніх подразників

найменшої сили).

Таке розділення темпераментів за типами є найпоширенішим і має тривалу історію (Гіппократ, Гален, Кант, Павлов). Проте є й інші класифікації типів темпераменту (Кречмер, Шелдон, Сіго, Кейрсі), які дають не менш цінну інформацію про індивідуальні особливості людини.

**Характер** – це каркас особи, до якого входять тільки найбільш виражені і тісно взаємопов'язані властивості особи, що виразно виявляються в різних видах діяльності. Всі риси характеру – це риси особи, але не всі риси особи – риси характеру. **Характер** – індивідуальне поєднання найбільш стійких, істотних особливостей особи, що виявляються в поведінці людини, в певному ставленні:

1) *до себе* (ступінь вимогливості, критичності, самооцінки);

2) *до інших людей* (індивідуалізм або колективізм, егоїзм або альтруїзм, жорстокість або доброта, байдужість або чуйність, грубість або ввічливість, брехливість або правдивість);

3) *до дорученої справи* (лінь або працьовитість, акуратність або неохайність, ініціативність або пасивність, посидючість або нетерплячість, відповідальність або безвідповідальність, організованість);

4) у характері відбиваються *вольові якості*: готовність долати перешкоди, душевний і фізичний біль, ступінь наполегливості, самостійності, рішучості, дисциплінованості.

Проте певні риси характеру занадто загострені (акцентовані), що за певних обставин призводить до однотипних конфліктів і нервових зривів. **Акцентуація характеру** – перебільшений розвиток окремих властивостей характеру за рахунок збитку для інших, внаслідок чого погіршується взаємодія з людьми.

**Психологічні процеси особи** – психічні явища, що протікають у вигляді реакції. За своїм характером вони динамічні, мають початок, розвиток і закінчення. До них відносяться: пам'ять, мислення, увага, уявлення.

**Пам'ять** – психічний процес формування і відображення зв'язків між

предметами і явищами навколишнього світу. Виділяють декілька типів пам'яті (рис.1.1).

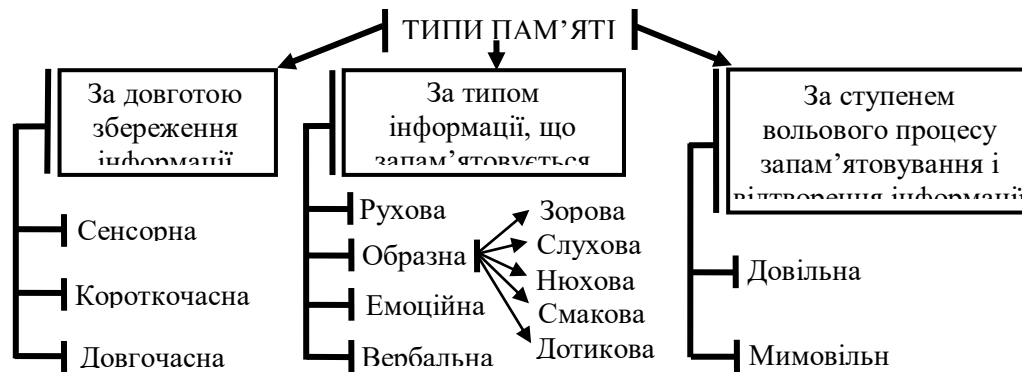


Рис. 1.1. Типи пам'яті

У залежності від довготи збереження інформації виділяють такі рівні пам'яті. Перший рівень – сенсорна пам'ять. Системи *сенсорної пам'яті* утримують досить точні і повні дані про те, як сприймається світ нашими органами чуття на рівні рецепторів. Тривалість збереження даних 0,1...0,5 секунд. Якщо отримана за допомогою сенсорної пам'яті інформація приверне увагу вищих відділів мозку, вона зберігатиметься ще близько 20 секунд (без повторення або повторного відтворення сигналу, поки мозок її обробляє та інтерпретує). Це другий рівень – *короткочасна пам'ять*. Короткочасна пам'ять дозволяє людині обробляти колосальний об'єм інформації, не перенавантажуючи мозок, завдяки тому, що вона відсіває все непотрібне і залишає потенційно корисне, необхідне для вирішення нагальних (актуальних) проблем (оперативна пам'ять).

Накопичення досвіду пов'язане з *довготривалою пам'яттю*, місткість і тривалість якої в принципі безмежні – третій рівень. Існує явна та переконлива відмінність між пам'яттю на події, які щойно трапилися, і на події далекого минулого. Про перший тип подій згадуємо легко й безпосередньо, а пригадати другі буває важко, для цього потрібно іноді багато часу. Введення в довготривалу пам'ять нового матеріалу і подальше його відтворення вимагають значних зусиль.

Відповідно до типу матеріалу, що запам'ятовується, виділяють наступні чотири види пам'яті. Первинною вважають *рухову пам'ять*, тобто здатність

запам'ятовувати і відтворювати систему рухових операцій (друкувати на машинці, зав'язувати краватку, користуватися інструментами, водити машину). Потім формується **образна пам'ять**, тобто можливість зберігати і надалі вико ристовувати дані нашого сприйняття. Залежно від того, який аналізатор брав найбільшу участь у формуванні образу, можна говорити про п'ять підвидів образної пам'яті: *зоровий, слуховий, дотиковий, нюховий і смаковий*. Психіка людини орієнтована перш за все на зорову та слухову пам'ять, які відрізняються у неї великою диференціацією (наприклад, «пам'ять» на обличчя, ситуації, інтонації).

Практично одночасно з руховою формується **емоційна пам'ять**, яка є відображенням пережитих нами відчуттів, власних емоційних станів і афектів.

Вищим видом пам'яті, властивим тільки людині, вважається **вербальна пам'ять** (іноді звана словесно логічною, або семантичною). З її допомогою утворюється інформаційна база людського інтелекту, здійснюється більшість розумових дій (читання, рахування).

За ступенем вольового процесу запам'ятовування, збереження і відтворення інформації розрізняють **мимовільну і довільну пам'ять**.

Особливий інтерес становить генетична пам'ять людини, оскільки її механізми на сьогодні є найбільш складними для вивчення. Генетична пам'ять – пам'ять, обумовлена генотипом, що передається із покоління в покоління.

**Мислення** – образ узагальненого та опосередкованого пізнання істотних властивостей і явищ навколишньої дійсності, а також істотних зв'язків та відносин, що існують між ними.

Результатом мислення є та чи інша думка, а її мовне формулювання фіксує цей результат. Мислення здійснюється за допомогою таких операцій, як аналіз, синтез, порівняння, абстракція, спілкування, конкретизація, систематизація.

**Увага** – це спрямованість психічної діяльності на певні предмети або явища дійсності. Виділяють такі види уваги: мимовільна і довільна. *Мимовільна увага* виникає без жодного наміру, без наперед поставленої мети і не вимагає

вольових зусиль. *Довільна увага* виникає внаслідок поставленої мети й вимагає певних вольових зусиль. Увага характеризується такими властивостями:

1) *розподіл уваги* – одночасна увага до декількох об'єктів діяльності при одночасному виконанні дій з ними;

2) *перемикання уваги* – навмисне перенесення уваги з одного об'єкта на інший.

### Порядок виконання роботи

**Завдання 1.1** Визначити за допомогою опитування Кейрсі тип темпераменту.

**Інструкція.** Опитування складається з 70 тверджень (питань), кожне з яких має два продовження (відповіді). Всі відповіді рівноцінні – правильних або неправильних у даному випадку бути не може. Твердження розділені на 7 серій по 10 питань кожна. Ваше завдання:

- прочитати кожне твердження разом з двома його можливими продовженнями;
- вибрати те продовження, яке описує поведінку, властиву вам у більшості життєвих ситуацій;
- поставити відмітку у відповідний квадрат реєстраційного листка (табл.1.1).

Реєстраційний листок														
№ з/п	1-а серія		2-а серія		3-а серія		4-а серія		5-а серія		6-а серія		7-а серія	
	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б	а	б
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
Сума балів	$\sum a = \dots$ $\sum b = \dots$		$\sum a = \dots; \sum b = \dots$				$\sum a = \dots; \sum b = \dots$				$\sum a = \dots; \sum b = \dots$			
	Шкала E-I		Шкала S-N				Шкала T-F				Шкала J-P			

## Текст опитування:

### 1-а серія питань

1. В компанії (на вечірці) ви:	а) спілкуєтесь з багатьма, включаючи і незнайомців; б) спілкуєтесь з не багатьма – вашими знайомими.
2. Ви людина швидше за все:	а) реалістична, ніж схильна теоретизувати; б) схильна теоретизувати, ніж реалістична.
3. На вашу думку, що гірше:	а) «літати у хмарах»; б) дотримуватися уторованої дороги.
4. На вас більше впливають:	а) принципи, закони; б) емоції, почуття.
5. Ви більше схильні:	а) переконувати; б) торкатися почуттів.
6. Ви надаєте перевагу роботі:	а) коли все виконується за строком; б) коли не потрібно зв'язувати себе певними строками.
7. Ви схильні робити вибір:	а) досить обережно; б) раптово, імпульсивно.
8. У компанії (на вечірці) ви:	а) залишаєтесь допізна, не відчуваючи втоми; б) швидко втомлюєтесь і вважаєте за краще раніше піти.
9. Вас більше приваблюють:	а) розсудливі люди; б) люди з багатою уявою.
10. Вам цікавіше:	а) те, що відбувається насправді; б) ті події, які можуть відбутися.

### 2-а серія питань

1. Оцінюючи дії, ви більше враховуєте:	а) вимоги закону, ніж обставини; б) обставини, ніж вимоги закону.
2. Звертаючись до інших, ви схильні:	а) дотримуватися формальності, етикету; б) проявляти свої особисті, індивідуальні якості.
3. Ви людина швидше:	а) пунктуальна, точна; б) некваплива, повільна.
4. Вас більше турбує необхідність:	а) залишати справи незавершеними; б) неодмінно доводити всі справи до кінця.
5. У колі знайомих ви, як	а) в курсі подій, що відбуваються там;



правило:	б) дізнається про новини із запізненням.
6. Повсякденні справи вам подобається виконувати:	а) загальноприйнятим способом; б) своїм оригінальним способом.
7. Віддаєте перевагу таким письменникам, які:	а) виражаються буквально, безпосередньо; б) користуються аналогіями, алегоріями.
8. Що вас більше приваблює:	а) стрункість думки; б) гармонія людських відносин.
9. Ви відчуваєте себе впевненіше:	а) у логічних висновках; б) у практичних оцінках ситуації.
10. Ви вважаєте за краще, коли справи:	а) вирішені і влаштовані; б) не вирішені і поки не улагоджені.

### 3-я серія питань

1. Як, по – вашому, ви людина швидше:	а) серйозна, визначена; б) безтурботна.
2. У телефонних розмовах ви:	а) наперед не продумуєте все, що потрібно сказати; б) у думках «репетируєте» те, що скажете.
3. Як ви вважаєте, факти:	а) важливі самі по собі; б) є проявом загальних закономірностей.
4. Фантазери, мрійники зазвичай:	а) дратують вас; б) досить симпатичні вам.
5. Ви частіше дієте як людина:	а) холоднокровна; б) запальна, гаряча.
6. Яким, по – вашому, гірше бути:	а) несправедливим; б) нещадним.
7. Зазвичай ви вважаєте за краще діяти:	а) ретельно оцінивши всі можливості; б) покладаючись на волю випадку.
8. Вам приємніше:	а) купувати що–небудь; б) мати можливість купити.
9. У компанії ви, як правило:	а) першим заводите бесіду; б) чекаєте, коли з вами заговорять.
10. Здоровий глузд:	а) рідко помиляється; б) часто скочить на слизьке.

#### 4-а серія питань

1. Дітям часто не вистачає:	а) практичності; б) уяви.
2. Ухвалюючи рішення, ви керуетесь швидше:	а) загальноприйнятими нормами; б) своїми відчуттями.
3. Ви людина швидше:	а) тверда, ніж м'яка; б) м'яка, ніж тверда.
4. Що, по – вашому, більше вражає:	а) уміння методично організувати; б) уміння пристосуватися і задовольнятися досягнутим.
5. Ви більше цінуєте:	а) визначеність, закінченість; б) відвертість, поліваріантність.
6. Нові і нестандартні стосунки з людьми:	а) стимулюють, додають вам енергії; б) стомлюють вас.
7. Ви частіше дієте як:	а) людина практичного складу; б) людина оригінальна, незвичайна.
8. Ви більш схильні:	а) знаходити власну користь у стосунках з людьми; б) розуміти думки і відчуття інших.
9. Що приносить вам більше задоволення:	а) ретельне і всебічне обговорення спірного питання; б) досягнення угоди з приводу спірного питання.
10. Ви керуетесь більше:	а) розумом; б) велінням серця.

#### 5-а серія питань

1. Вам зручніше виконувати роботу:	а) за попередньою домовленістю; б) що підвернулася випадково.
2. Ви зазвичай покладаєтесь на:	а) організованість, порядок; б) випадковість, несподіванку.
3. Ви вважаєте за краще мати:	а) багато друзів на короткий період; б) декілька старих друзів.
4. Ви керуетесь більшою мірою:	а) фактами, обставинами; б) загальними положеннями, принципами.
5. Вас більше цікавлять:	а) виробництво і збут продукції;

	б) проектування й дослідження.
6. Що ви швидше визнаєте за комплімент:	а) «Ось дуже логічна людина»; б) «Ось людина, що тонко відчуває».
7. Ви більш цінуєте в собі:	а) незворушність; б) захопленість.
8. Ви вважаєте за краще висловлювати:	а) остаточні і визначені твердження; б) попередні й неоднозначні думки.
9. Ви краще відчуваєте себе:	а) після ухвалення рішення; б) не обмежуючи себе рішеннями.
10. Спілкуючись з незнайомцями, ви:	а) легко зав'язуєте тривалі бесіди; б) не завжди знаходите спільні теми для розмови.

### б-а серія питань

1. Ви більше довіряєте:	а) своєму досвіду; б) своїм передчуттям.
2. Ви відчуваєте себе людиною:	а) практичнішою, ніж винахідливою; б) винахідливішою, ніж практичною.
3. Хто заслуговує більшого схвалення:	а) розсудлива, врівноважена людина; б) людина, що сильно переживає.
4. Ви більш схильні:	а) бути прямим і неупередженим; б) співчувати людям.
5. Що, по – вашому, краще:	а) упевнитися, що все підготовлено; б) дозволити подіям відбуватися, як звичайно.
6. Стосунки між людьми повинні будуватися:	а) на попередній домовленості; б) залежно від обставин.
7. Коли дзвонить телефон, ви:	а) прагнете підійти першим; б) сподівається, що підійде хтось інший.
8. Що ви цінуєте в собі більше:	а) розвинене відчуття реальності; б) палку уяву.
9. Ви більше надаєте значення:	а) тому, що сказано; б) тому, як сказано.
10. Що виглядає великою помилкою:	а) зайвий запал, гарячність; б) надмірна об'єктивність, безсторонність.

### 7-а серія питань

1. Ви в основному вважаєте себе:	а) тверезим і практичним;
	б) сердечним та чуйним.
2. Які ситуації привертають вас більше:	а) регламентовані і впорядковані;
	б) нерегульовані й нерегламентовані.
3. Ви людина швидше за все:	а) педантична, ніж капризна;
	б) капризна, ніж педантична.
4. Ви частіше схильні:	а) бути відкритим, доступним людям;
	б) бути стриманим, приховувати почуття.
5. У книгах ви вважаєте за краще:	а) буквальність, конкретність;
	б) образність, переносний сенс.
6. Що для вас важче:	а) знаходити спільну мову з іншими;
	б) використовувати інших у своїх інтересах.
7. Чого б ви собі більше побажали:	а) ясності роздумів;
	б) уміння співчувати.
8. Що гірше:	а) бути невибагливим;
	б) бути занадто вередливим.
9. Ви вважаєте за краще:	а) заплановані події;
	б) незаплановані події.
10. Ви схильні чинити швидше:	а) обдуманно, ніж імпульсивно;
	б) імпульсивно, ніж обдуманно.

**Ключ.** Для першого стовпця (шкала Е-І) в нижні комірки слід записати кількість відповідей за варіантами а і б. Дані стовпців 2 – 3 (S–N), 4 – 5 (T–F), 6 – 7 (J–P) попарно складаються за варіантами а і б відповідно, а суми записуються в нижні комірки. Таким чином, ви отримуєте чотири пари чисел у нижніх комірках. Потім обведіть ту літеру (Е або І, S або N, T або F, J або P), якій відповідає більше число з пари. Якщо числа рівні (для шкали Е-І – це 5 – 5, для інших – 10 – 10), не потрібно обводити жодної літери, а натомість внизу поставте знак X, що означає, що за цією шкалою не віддано переваги жодному з компонентів і ви відноситеся до «змішаного типу». В результаті ви отримаєте чотири об'єднані літери. Вони визначають ваш функціональний тип.

Для визначення вашого типу темпераменту необхідно за отриманим поєднанням літер, спираючись при цьому на наведені нижче поєднання літер за типами темпераменту, виділити той тип темпераменту, до якого ви належите.

Існує чотири типи темпераменту:

SJ – Epimetheus (Епітемії);

SP – Dionysus (Діонісій);

NT – Prometheus (Прометей);

NF – Apollo (Аполлон).

**SJ-люди** (представники типу Епітемії) володіють високорозвинутим відчуттям відповідальності, вони схильні підтримувати ієрархічні відносини в системі, де їм доводиться працювати. Цим людям добре зрозумілі механізми взаємин «начальник – підлеглий», причому вони можуть однаково успішно діяти в обох ролях.

Ідеалом для SJ-представників часто є родова аристократія або стійка планова структура, в якій важливе значення має збереження традицій і звичаїв, що допомагають підтримувати зв'язок часів і поколінь. SJ-люди зазвичай (за винятком крайніх виражених інтровертів) без зусиль вирішують побутові проблеми і в життєвих ситуаціях можуть дати 100 очок вперед представникам інших типів.

**SP-люди** (представники типу Діонісій). Основною рисою цих людей є прагнення до свободи, як вони її розуміють. Свобода для представників типу Діонісій полягає в можливості слідувати всім своїм вабленням і імпульсам. Важливо також, що SP-люди не тільки хочуть бути вільними, але й бажають, щоб оточуючі знали про їх свободу та імпульсивність. Рід діяльності SP-людей часто пов'язаний з певним ризиком. Це може бути водіння гоночного автомобіля або реактивного літака, монтаж високовольтних електричних ліній або віртуозного виконання циркових трюків; серед знаменитих авантюристів велика частина належить до типу Діонісій. Для SP-людей сенс має життя «тут і зараз», вони люблять дію, сам процес дії, не особливо піклуючись про кінцевий результат. Таке прагнення до дій може виявитися в будь-якій області.

Наприклад, талановитий скрипаль, що досяг віртуозності виконання, може мати тип SP. У такому разі багатогодинні вправи з інструментом не можуть бути розцінені як «вправи» або тренування з метою досягнення якого-небудь запланованого результату, просто гра на скрипці – улюблене заняття SP, і він отримує дійсну насолоду від «спілкування» зі своїм «другом» – інструментом.

Зовсім інакше буває, якщо маємо справу з **NT-людьми** (представники типу Прометей). У будь-якій сфері діяльності NT шукає закономірності, будує схеми і моделі, що описують всю різноманітність зв'язків у системі, розробляє технологію в найбільш загальному сенсі слова. Це може бути технологія в хімічному виробництві, «технологія» гри в карти або «технологія» спілкування з людьми. Твердження, що «так завжди робиться», може тільки потішити NT-представника, що проявляє невичерпну винахідливість і що безжально розправляється зі всякого роду архаїзмами і неузгодженнями, незалежно від того, як довго вони проіснували в системі до його появи. Чиношанування абсолютно не властиве представникам цього типу темпераменту; вони не визнають авторитетів.

Найбільш неоднозначний тип темпераменту – **NF-люди** (представники типу Аполлон). Сенсом життя для NF-людей є постійний пошук «сенсу життя». NF-люди шукають потаємний сенс буквально у всіх явищах природи. Духовність – ось їх головна властивість. Часто духовність виявляється в NF-людях у релігійності (до фанатизму), але може виявитися в умінні спілкуватися з людьми і знаходити шлях до сердець оточуючих з простотою, якої не в змозі досягти представники інших типів темпераменту. Також люди цього типу темпераменту добре відчують себе у сфері занять художньою літературою.

Розглянувши коротко картину типів темпераменту, прослідкуємо, як знаходять своє віддзеркалення типологічні характеристики в 16 функціональних портретах. Охарактеризуємо кожен з варіантів окремими «ключовими словами», що відображають ділові й особисті якості, а також, деякою мірою, – систему цінностей.

Для SJ-типу темпераменту існують такі комбінації:

1. *ESTJ* – «Адміністратор»: відповідальність, обов'язок, ієрархія, порядок, практичність, відвертість, все за планом, без дурощів і зайвих вигадок, нехитрість, старанність, цілісна натура.

2. *ISTJ* – «Опікун»: обов'язок, людина слова, відповідальність, спокій, твердість, надійність, логічність, знижена емоційність, сім'янин, ґрунтовність і детальність.

3. *JSFJ* – «Торговець»: відвертість, практичність, життєва мудрість, комунікабельність, гостинність, відповідальність, інтереси клієнта понад усе.

4. *ISFJ* – «Консерватор»: спокій, інтереси організації, традиції, відповідальність, зв'язок часів, все за планом, дбайливість, схильність швидше виконувати доручення, ніж керувати, господар у будинку.

Для SP-типу темпераменту існують наступні варіанти:

1. *ESTP* – «Активний, рухомий»: енергія, гра, невичерпність, досвідченість у спілкуванні з людьми, дотепність, прагматизм, робота в умовах ризику й на межі катастрофи, пошук гострих відчуттів, вигода у взаєминах, гонитва за пані Вдачею, ризик.

2. *ISTP* – «Майстер на всі руки»: субординація – зайва умовність для *ISTP*, безстрашність, жадання дій, пілотування, серфінг, уміння поводитися з інструментами (скальпель, долото або монітор авіалайнера), бойовики, дуелі, формальна освіта – незадовільний варіант для *ISTP* (часто кидають школу і навряд чи прагнуть до вищої освіти).

3. *ESFP* – «Гостинний Господар»: оптимізм і теплота, уникають самотності, йдуть по життю сміючись, життя – суцільні пригоди, ігнорують все похмуре, щедрість, піддаються спокусам, старший друг для своєї дитини, вміння працювати з людьми, багатство мови, наука – справа не для них, бізнес, торгівля.

4. *IFSP* – «Художник»: властивість особи виявляється в мистецтві (Бетховен, Тосканіні, Рембрандт), епікурейський спосіб життя, гострота відчуття поточної хвилини, висока чутливість до відтінків і півтонів, тонкощі усної й письмової мови зазвичай не цікавлять їх, музика і танці – ось їх області,

свобода, оптимістичність, непокірність, відхід від всякого роду обмежень.

NT-тип темпераменту дає початок наступним чотирьом функціональним портретам:

1. *ENTJ* – «Фельдмаршал»: керівник, орієнтація на мету, логічність, ефективність у роботі – понад усе, хранитель дому, інтелігент, вимогливий батько, невтомність, кар'єра іноді важливіше, ніж сімейне благополуччя.

2. *INTJ* – «Вчений»: самовпевненість, інтереси в майбутньому, а минуле – не важливо, авторитет положення або звання не має значення, теоретик, «мозковий штурм», життя – гра на гігантській шахівниці, логіка, високі керівні посади, відсутність емоційності, високі здібності до навчання, незалежність, інтуїція, можливі труднощі у світі емоцій і відчуттів.

3. *ENTP* – «Винахідник»: застосовує інтуїцію на практиці (у винаходах), ентузіазм, новаторство, важлива втілена ідея, а не ідея сама по собі, чарівний співбесідник, ініціативність у спілкуванні, нетерпіння до банальних, рутинних операцій, хороший педагог, гумор, девіз – «розуміти людей!».

4. *INTP* – «Архітектор»: цінитель думок і мови, миттєва оцінка ситуації, логічність, пізнання законів природи, інтелектуальність, деякою мірою пихатість, інтелігентність, філософ, математик, теоретик, невичерпний «фонтан» нових ідей, чуйний і розумний батько, складний внутрішній світ, повний асоціацій.

Для NF-типу темпераменту існують такі комбінації:

1. *ENFJ* – «Педагог»: лідер, товариськість, уважність до відчуттів інших людей, зразковий батько, нетерплячість що до рутини і монотонної діяльності, вміння розподілити ролі в групі.

2. *INFJ* – «Письменник», творча особа: радість друзів – радість і для INFJ, проникливість і прозорливість, успішна самоосвіта, ранимість, не люблять суперечок й конфліктів, багата «уява», поетичність, любов до метафор, лікар, письменник, гармонія людських взаємин, психолог.

3. *ENFP* – «Журналіст»: уміння впливати на оточуючих, бачить людей наскрізь, відрив від реальності в пошуку гармонії, помічає все екстраординарне,



чутливість, заперечення сухої логіки, творчість, ентузіазм, оптимізм, багата фантазія, торговець, політик, драматург, практичний психолог, екстравагантність, щедрість.

4. *INFP* – «Той, хто задає питання»: спокійний, ідеаліст, відчуття власної гідності, боротьба зі злом за ідеали добра і справедливості (Жанна д'Арк), ліричний символізм, письменник, психолог, архітектор, будь-хто, тільки не бізнесмен, здібності у вивченні мов, «мій будинок – моя фортеця», дуже злагідні й поступливі в подружжі.

**Завдання 1.2** Визначити за допомогою опитування Шмішека акцентуацію характеру.

**Опис тесту.** Згідно з теорією «акцентуєваних особистостей» існують риси особи, які самі по собі не є патологічними, але можуть за певних умов розвиватися в позитивному або негативному напрямі. Риси ці є, інакше кажучи, загостренням деяких притаманних кожній людині індивідуальних властивостей. Виділяють 10 основних типів акцентуації: гіпертимні, збудливі, емотивні, педантичні, тривожні, циклотимні, демонстративні, застрягаючі, дистимічні, екзальтовані.

**Інструкція.** Вам будуть запропоновані твердження, що стосуються Вашого характеру. Якщо Ви згодні з твердженням, поряд з його номером поставте знак «+» (так), якщо ні – знак «-» (ні). Над питаннями довго не думайте, правильних і неправильних відповідей немає.

### **Текст опитування**

1. Ваш настрій, як правило, буває ясным, незатьмареним?
2. Чи схильні ви до образ?
3. Чи легко ви плачете?
4. Чи виникає у вас після закінчення якої – не будь роботи сумнів щодо її виконання і чи вдаєтеся ви до перевірки – чи правильно все було зроблено?
5. Чи були ви в дитинстві таким же сміливим, як ваші однолітки?
6. Чи часто у вас бувають різкі зміни настрою (тільки що літали у хмарах від щастя, і раптом стає дуже сумно)?

7. Чи буваєте ви зазвичай під час веселощів у центрі уваги?
8. Чи бувають у вас дні, коли ви без особливих причин буркотливі й дратівливі і всі вважають, що вас краще не чіпати?
9. Чи завжди ви відповідаєте на листи відразу після прочитання?
10. Ви людина серйозна?
11. Чи здатні ви на якийсь час так сильно захопитися чим–небудь, що все інше перестає бути значущим для вас?
12. Чи заповзятливі Ви?
13. Чи швидко ви забуваєте образи?
14. Чи м'якосерді ви?
15. Коли ви кидаєте лист у поштову скриньку, чи перевіряєте ви, опустилося воно туди чи ні?
16. Чи вимагає ваше честолюбство того, щоб в роботі (навчанні) ви були одним з перших?
17. Чи боялися ви в дитячі роки грози і собак?
18. Чи смієтеся ви іноді над непристойними жартами?
19. Чи є серед ваших знайомих люди, які вважають вас педантичними?
20. Чи дуже залежить ваш настрій від зовнішніх обставин і подій?
21. Чи люблять вас ваші знайомі?
22. Чи часто ви знаходитеся у владі сильних внутрішніх поривів і спонукань?
23. Ваш звичайний настрій є дещо пригніченим?
24. Чи траплялося вам ридати, переживаючи важке нервово потрясіння?
25. Чи важко вам довго сидіти на одному місці?
26. Чи відстоюєте ви свої інтереси, коли по відношенню до вас допускається несправедливість?
27. Чи хвалитеся ви іноді?
28. Змогли б ви в разі потреби зарізати домашню тварину або птаха?
29. Чи дратує Вас, якщо штора або скатертина висить нерівно, чи стараєтеся ви її поправити?

30. Чи боялися ви в дитинстві залишатися удома один?
31. Чи часто псується ваш настрій без видимих причин?
32. Чи траплялося вам бути одним з кращих у вашій професійній діяльності?
33. Чи легко ви впадаєте в гнів?
34. Чи здатні ви бути пустотливо-веселим?
35. Чи буває у вас відчуття, коли ви переповнені щастям?
36. Змогли б ви грати роль конферансьє у веселих виставах?
37. Чи брехали ви коли-небудь у своєму житті?
38. Чи говорите ви людям свою думку про них прямо в очі?
39. Чи можете ви спокійно дивитися на кров?
40. Чи подобається вам робота, коли тільки ви один відповідальні за неї?
41. Чи вступаєтеся ви за людей, по відношенню до яких допущена несправедливість?
42. Чи турбує вас необхідність спуститися в темний льох, увійти до порожньої, темної кімнати?
43. Чи віддаєте ви перевагу діяльності, яку потрібно виконувати довго і точно, чи тій, яка не вимагає великої педантичності і робиться швидко?
44. Ви дуже товариська людина?
45. Чи охоче ви в школі декламували вірші?
46. Чи збігали ви в дитинстві з дому?
47. Зазвичай ви без коливань поступаєтеся місцем в автобусі стареньким пасажирам?
48. Чи часто вам життя здається важким?
49. Чи траплялося вам так турбуватися через якийсь конфлікт, що після цього ви відчували себе не в змозі піти на роботу?
50. Чи можна сказати, що у випадку невдачі ви зберігаєте відчуття гумору?
51. Чи намагаєтеся ви помиритися, якщо кого-небудь образили? Чи робите ви першим кроки до примирення?

52. Чи дуже ви любите тварин?

53. Чи траплялося вам, йдучи з будинку, повернутися, щоб перевірити: чи не відбулося чого-небудь?

54. Чи турбували вас коли-небудь думки, що з вами або з вашими родичами повинно щось трапитися?

55. Чи істотно залежить ваш настрій від погоди?

56. Чи важко вам виступати перед великою аудиторією?

57. Чи можете ви, розсердившись на кого – не будь, пустити в хід руки?

58. Чи дуже ви любите веселитися?

59. Ви завжди говорите те, що думаєте?

60. Чи можете ви під впливом розчарування впасти у відчай?

61. Чи повертає вас роль організатора в якій-небудь справі?

62. Чи будете ви докладати зусиль, якщо на шляху до досягнення мети зустрінете якусь перешкоду?

63. Чи відчували ви коли – не будь задоволення при невдачах людей, які вам неприємні?

64. Чи може трагічний фільм схвилювати вас так, що у вас на очах виступлять сльози?

65. Чи часто вам заважають заснути думки про проблеми минулого або про майбутній день?

66. Чи властиво було вам в шкільні роки підказувати або давати списувати товаришам?

67. Змогли б ви пройти в темряві один через кладовище?

68. Ви, не роздумуючи, повернули б зайві гроші в касу, якби виявили, що отримали їх дуже багато?

69. Чи велике значення ви надаєте тому, що кожна річ у вашому будинку повинна знаходитися на своєму місці?

70. Чи трапляється вам, що лягаючи спати у відмінному настрої, наступного ранку ви встаєте у поганому настрої, який триває декілька годин?

71. Чи легко ви пристосовуєтеся до нової ситуації?

72. Чи часто у вас бувають запаморочення?

73. Чи часто ви смієтеся?

74. Чи зможете ви ставитися до людини, про яку ви поганої думки, так привітно, щоб ніхто не здогадався про ваше справжнє ставлення до неї?

75. Ви людина жива і рухлива?

76. Чи сильно ви страждаєте, коли чиниться несправедливість?

77. Ви пристрасно любите природу?

78. Йдучи з будинку або лягаючи спати, ви перевіряєте, чи закриті крани, чи погашено скрізь світло, чи замкнуті двері?

79. Чи полохливі ви?

80. Чи може вживання алкоголю змінити ваш настрій?

81. Чи охоче ви берете участь в гуртках художньої самодіяльності?

82. Чи тягне вас іноді поїхати далеко від дому?

83. Чи дивитеся ви на майбутнє трохи песимістично?

84. Чи бувають у вас переходи від веселого настрою до тужливого?

85. Чи можете ви розважати товариство, бути душею компанії?

86. Чи довго ви зберігаєте відчуття гніву, прикрості?

87. Чи переживаєте ви тривалий час горе інших людей?

88. Чи завжди ви погоджуєтеся із зауваженнями на свою адресу, правильність яких усвідомлюєте?

89. Чи могли ви в шкільні роки переписати через виправлення сторінку в зошиті?

90. Ви по відношенню до людей більше обережні і недовірливі, ніж довірливі?

91. Чи часто у вас бувають страшні сновидіння?

92. Чи бувають у вас іноді такі нав'язливі думки, що якщо ви стоїте на пероні, то можете проти своєї волі кинутися під потяг, що наближається, або можете кинутися з вікна верхнього поверху великого будинку?

93. Чи стаєте ви веселішим у товаристві веселих людей?

94. Ви людина, яка не думає про складні проблеми, а якщо і займається

ними, то недовго?

95. Чи здійснюєте ви під впливом алкоголю раптові імпульсивні вчинки?

96. У бесідах ви більше мовчите, ніж говорите?

97. Могли б ви, зображаючи кого-небудь, так захопитися, щоб на якийсь час забути, який ви насправді?

**Ключ.** Кількість співпадаючих із ключем відповідей потрібно помножити на значення коефіцієнта відповідного типу акцентуації (табл.1.2). Ознакою акцентуації є показник понад 18 балів.

Таблиця 1.2

Визначення типу акцентуації			
Властивість характеру	Коеф.	«Так» № питань	«Ні» № питань
Гіпертимність	3	1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85	–
Емотивність	3	3, 14, 52, 64, 77, 87	28, 39
Тривожність	3	17, 30, 42, 54, 79, 91	5, 67
Демонстративність	2	7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97	56
Дистимічність	3	10, 23, 48, 83, 96	34, 58, 73
Застрягання	2	2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90	13, 51
Педантичність	2	4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92	40
Циклотимність	3	6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93	–
Збудливість	3	8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95	–
Екзальтованість	6	11, 35, 60, 84	–

### Опис типів акцентуацій характерів

1. *Гіпертимність.* Люди, схильні до підвищеного настрою, оптимісти, швидко перемикаються з однієї справи на іншу, не доводять початого до кінця, недисципліновані, легко підпадають під вплив поганих компаній. Підлітки схильні до пригод, романтики. Не терплять влади над собою, але люблять, коли їх опікають. Тенденція до домінування, лідерства.

2. *Емотивність.* Люди, в яких швидко і різко змінюється настрій через незначний для оточуючих привід. Від настрою залежить все – і працездатність, і самопочуття й т.п. Тонко організована емоційна сфера; здатні глибоко відчувати та переживати. Схильні до гарних стосунків з оточуючими.

3. *Тривожність.* Люди меланхолійного складу, не впевнені в собі. Недооцінюють, зменшують свої здібності. Соромливі, лякаються

відповідальності.

4. *Демонстративність*. Люди, в яких сильно виражений егоцентризм, прагнення бути постійно в центрі уваги («хай ненавидять, лише б не були байдужими»). Багато таких людей серед артистів. Якщо немає здібностей, щоб виділитися, тоді вони привертають увагу антисоціальними вчинками. Патологічна брехливість – щоб прикрасити свою персону. Схильні носити яскравий, екстравагантний одяг.

5. *Дистимічність*. Схильність до розладів настрою. Протилежність гіпертимності. Настрій знижений, песимізм, похмурий погляд на речі, стомлюється. Швидко виснажується в контактах і віддає перевагу самотності.

6. *Застрягання*. Люди педантичні, довго пам'ятають образи, сердяться, ображаються. Нерідко на цьому ґрунті можуть з'явитися нав'язливі ідеї. Сильно одержимі однією ідеєю. Дуже цілеспрямовані, вперті, орієнтовані на щось одне, фанатичні. В емоційному відношенні ригідні (характеризуються опором змінам, близькі до впертості), можуть проявляти агресію.

7. *Педантичність*. Люди ригідні, їм важко переходити з однієї емоції на іншу. Люблять, щоб все було на своїх місцях, щоб люди чітко оформляли свої думки, – крайній педантизм. Періоди злобно–тужливого настрою, все їх дратує. Можуть проявляти агресію.

8. *Циклотимність*. Різкі перепади настрою. Гарний настрій короткий, поганий – довготривалий. При депресії швидко стомлюються, знижується творча активність. При гарному настрої поводяться як гіпертимні.

9. *Збудливість*. Схильність до підвищеної імпульсивної реактивності у сфері ваблення.

10. *Екзальтованість*. Близько до демонстративності. Тут спостерігаються ті ж прояви, але на рівні емоцій (все йде від темпераменту).

**Завдання 1.3.** Оформити звіт, дати відповідь на контрольне запитання згідно суми двох останніх цифр шифру залікової книжки і оформлений звіт скинути в Скриньку для завдань для своєї групи у форматі doc. чи docs.

## **Зміст звіту студента**

1. Тема заняття.
2. Мета роботи.
3. Короткі загальні відомості.
4. Виконані завдання 1.1 (табл. 1.1), 1.2 (табл.1.2) та 1.3.
5. Відповідь на контрольне запитання.
6. Перелік посилань.

## **Контрольні запитання**

1. Що таке темперамент? Які існують типи темпераменту?
2. Дайте визначення поняттю характер.
3. Що таке пам'ять?
4. Як можна класифікувати типи пам'яті?
5. Система сенсорної пам'яті.
6. Що таке довгочасна пам'ять?
7. Що таке короткотривала пам'ять?
8. Що таке рухова пам'ять?
9. Що таке образна пам'ять? Які існують види образної пам'яті?
10. Що таке емоційна і вербальна пам'ять?
11. Опишіть тип темпераменту «холерик».
12. Опишіть тип темпераменту «сангвінік».
13. Опишіть тип темпераменту «меланхолік».
14. Опишіть тип темпераменту «флегматик».
15. Що таке мислення?
16. Дайте визначення поняттю увага.
17. Якими властивостями характеризується увага.
18. Дайте визначення „психологічні властивості особистості,,



## Рекомендована література

1. Бедрій І.Я., Нечай В.Я. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник. – Львів: Манголія 2006, 2007. 400 с.
2. Джигирей В.С., Жидецький В.І. Безпека життєдіяльності: Навч. посібник. – Львів: Афіша, 2000. 255с.
3. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник – К.: Каравела, 2005. 327с.
4. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності: Навч. посібник. – Суми, вид. „Університет кн.”, 2000. 301с.
5. Скобло Ю.С., Соколовська Т.Б., Мазоренко Д.І., Тіщенко Л.М., Троянов М.М. Безпека життєдіяльності: Навч. посібник. – К.: Кондор, 2003. 421с.
6. Яким Р.С. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник. - Львів: Бекид Біг. - 2005. 304 с.
7. Ярошевська В.М.. Безпека життєдіяльності: Підручник. – 2-е вид. – К.: ВД „Професіонал”, 2006. 560 с.
8. Гандзюк М.П., Желібо Є.П., Халімовський М.О. Основи охорони праці: Підручник. / За ред. М. П. Гандзюка. - К.: Каравела, 2008. 384 с.