

Національний університет «Чернігівський колегіум»  
імені Т.Г.Шевченка  
Психолого-педагогічний факультет  
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ТИПОЛОГІЇ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ СТАВЛЕННЯМ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Виконала: студентка 4 курсу, 41 групи

Туренок Сніжана Миколаївна

(прізвище, ім'я, по-батькові)

Науковий керівник:

Мунасіпова-Моташ Ірина

Захищено з оцінкою

Голова ЕК

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП  | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТИПОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я           | 6  |
| 1.1. Поняття та класифікація психологічних типів особистості   | 6  |
| 1.2. Вплив психологічних типів особистості на здоров'я: сучасний стан досліджень                                 | 10 |
| 1.3. Соціально-психологічні фактори, що зумовлюють взаємозв'язок між особистісними характеристиками та здоров'ям | 14 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТИПОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ І ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ЗДОРОВ'ЯМ                    | 17 |
| 2.1. Методика та процедура дослідження   | 17 |
| 2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження  | 20 |
| 2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки здоров'я з урахуванням типології особистості                          | 27 |
| ВИСНОВКИ   | 30 |
| ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ  | 32 |
| ДОДАТКИ  | 35 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному світі проблема ставлення до власного здоров'я є надзвичайно актуальною. Зростання рівня захворюваності, психоемоційне перенапруження та незбалансований спосіб життя вимагають комплексного підходу до вивчення психологічних аспектів, які впливають на здоров'я особистості. Особливого значення набуває аналіз психологічних типологій у контексті ставлення до власного здоров'я. Психологічна типологія дозволяє глибше зрозуміти індивідуальні особливості особистості, її стратегії поведінки, мотивацію та установлення, що є ключовими факторами у формуванні здорового способу життя.

Дослідження взаємозв'язку між психологічними типами особистості та ставленням до здоров'я сприятиме розробці ефективних програм збереження та зміцнення здоров'я населення. Це питання є надзвичайно важливим для різних соціальних груп, але особливу увагу заслуговує студентська молодь, яка перебуває на етапі формування життєвих орієнтирів та моделей поведінки. У період навчання в університеті студенти стикаються з багатьма викликами, такими як стреси, підвищене навчальне навантаження та адаптація до самостійного життя, що значною мірою впливає на їхнє ставлення до власного здоров'я.

**Об'єкт дослідження** — психологічна типологія особистості. **Предмет дослідження** — взаємозв'язок психологічної типології особистості зі ставленням до власного здоров'я.

**Мета дослідження** — виявлення закономірностей взаємозв'язку між психологічною типологією особистості та ставленням до власного здоров'я студентської молоді.

**Гіпотеза** дослідження: існує статистично значущий зв'язок між психологічною типологією особистості та її ставленням до власного здоров'я; студенти з певними психологічними характеристиками демонструють більш усвідомлене ставлення до здоров'я, що відображається у їхньому способі життя.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасні підходи до класифікації психологічних типів особистості та їх вплив на здоров'я.
2. Дослідити психологічні типи особистості в контексті ставлення до здоров'я, враховуючи сучасний стан досліджень.
3. Виявити соціально-психологічні фактори, що зумовлюють взаємозв'язок між особистісними характеристиками та здоров'ям.
4. Провести емпіричне дослідження серед студентів першого курсу кафедри психології і креативних індустрій Національного університету «Чернігівська політехніка» з метою виявлення особливостей психологічної типології та її зв'язку зі ставленням до здоров'я.
5. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки здоров'я з урахуванням типології особистості.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** У роботі спираються на теорії та дослідження таких авторів, як З. Карпенко [5], А. Марків [10, 11], І. Коцак [7, 8], Л. Коробка [7], Л.М. Балабанова [1], а також на класифікації психологічних типів та теорії здорового способу життя. Наукові праці цих авторів дозволяють глибше осмислити зв'язок між типологією особистості та її ставленням до здоров'я. Також у дослідженні використовуються положення, що стосуються соціально-психологічних аспектів здоров'я, описаних у працях Л. Буцькової [3] та Г.В. Ложкіна [9].

**Методи дослідження.** У дослідженні використовувалися: **теоретичні методи** — аналіз, синтез, порівняння, узагальнення літературних джерел. **Емпіричні методи:** тест на визначення рівня здоров'я за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) (Додаток А), що оцінює суб'єктивне сприйняття власного фізичного та психологічного стану. Анкета, розроблена для проведення дослідження, що включає питання щодо способу життя, звичок, ставлення до фізичного та психічного здоров'я (Додаток Б). Анкета визначення психологічного типу особистості (Додаток В). Тест для визначення типу особистості Myers - Briggs Type Indicator (MBTI) (Додаток

Г). **Методи математико-статистичної обробки** — кореляційний аналіз, факторний аналіз, розрахунок статистичної значущості.

**База та вибірка дослідження.** Базою дослідження став Національний університет «Чернігівська політехніка». Вибіркою нашого дослідження стали студенти 1-го курсу, які навчаються на кафедрі психології і креативних індустрій, загальна кількість яких склала 100 осіб.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі викладено теоретико-методологічний аналіз психологічної типології особистості та її впливу на здоров'я. У другому розділі подано результати емпіричного дослідження психологічної типології та її зв'язку зі ставленням до здоров'я, а також розроблено практичні рекомендації. Загальний обсяг роботи складається зі 46 сторінок друкованого тексту.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТИПОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я

## 1.1. Поняття та класифікація психологічних типів особистості

Поняття "психологічні типи особистості" займає одне з центральних місць у сучасній психології та психоаналітичній традиції. Воно відображає багатовимірність людської природи, дозволяючи структурувати та аналізувати особливості мислення, поведінки та взаємодії особистості в соціальному середовищі. Уперше це поняття було запроваджене Карлом Густавом Юнгом, який у своїй монографії "Психологічні типи" (1921 рік) окреслив концепцію, що класифікує людей на основі домінуючих функцій свідомості та переважного способу енергетичної орієнтації [22, с. 14-18]. К. Г. Юнг виходив із того, що кожна особистість має свій унікальний спосіб сприйняття світу і реагування на нього, і це дозволяє зрозуміти внутрішню логіку поведінки індивіда.

К. Г. Юнг запропонував поділ психологічних типів на інтровертів та екстравертів, що стало основою для подальших типологій у психології. Інтроверсія визначається як орієнтація на внутрішній світ, тоді як екстраверсія — як спрямованість на зовнішнє середовище. Ці базові орієнтації доповнюються чотирма основними психологічними функціями: мисленням, почуттями, інтуїцією та відчуттям, що у поєднанні утворюють вісім основних типів особистості [22, с. 65-78]. Наприклад, особистість, орієнтована на мислення в інтроверсному типі, схильна до аналітичності й самозаглиблення, тоді як екстравертний тип інтуїції характеризується здатністю до імпровізації та адаптації до нових умов [22, с. 79-90].

Подальший розвиток поняття психологічних типів здійснювався в українській та світовій психологічній науці. Наприклад, Г. В. Ложкін та І. Я. Коцан у своїй праці "Психологія: терміни, поняття, визначення" детально проаналізували феномен типологій у контексті когнітивних і поведінкових характеристик особистості [9, с. 34-39]. Вони акцентують увагу на тому, що

типологічні особливості не лише впливають на індивідуальні особливості мислення, але й визначають соціальну адаптацію та професійну діяльність особистості [9, с. 45]. Їхній аналіз дозволяє виявити зв'язок між типами особистості та рівнем емоційного інтелекту, що є важливим у сучасній психології праці [9, с. 56-59].

Окрему увагу приділено аксіологічному підходу до типології особистості у праці З. С. Карпенко "Аксіологічна психологія особистості". Автор розглядає психологічні типи як основу для аналізу ціннісних орієнтацій людини, підкреслюючи їх вплив на прийняття рішень, міжособистісну комунікацію та побудову життєвих стратегій [5, с. 120-135]. Важливим є той факт, що в аксіологічному контексті психологічні типи розглядаються як динамічна система, що піддається змінам залежно від соціокультурних умов [5, с. 189]. Карпенко також зазначає, що зміна соціального середовища або критичні життєві ситуації можуть трансформувати психологічний тип, розширюючи діапазон поведінкових стратегій особистості [5, с. 210-215].

Вітчизняна традиція дослідження психологічних типів отримала відображення у монографії В. В. Турбана, Л. З. Сердюка та В. В. Бушанського "Генеza поняття «особистість» в українській психологічній науці". У цьому дослідженні висвітлено історичний розвиток типологічних концепцій, що базуються на психологічних, педагогічних та соціокультурних аспектах [4, с. 52-60]. Зокрема, автори аналізують вплив українських культурних традицій на формування сучасних уявлень про типологію особистості [4, с. 75]. Вони підкреслюють, що історичний контекст, в якому формувалася українська національна ідентичність, сприяв розвитку типологій, орієнтованих на соціальну згуртованість та індивідуальну автономію [4, с. 92-95].

Не менш значущим є внесок О. Б. Столяренка, автора праці "Психологія особистості". У своїй роботі він висвітлює структурно-функціональний підхід до аналізу психологічних типів, акцентуючи увагу на їхньому значенні для розуміння процесів самореалізації та розвитку особистості [17, с. 45-50].

Автор доводить, що психологічні типи визначають стратегії взаємодії індивіда з навколишнім середовищем і впливають на його життєві пріоритети [17, с. 78]. Зокрема, Столяренко зазначає, що типологічна характеристика може слугувати основою для створення індивідуальних програм розвитку особистості у сферах освіти, професійної підготовки та психотерапії [17, с. 102-110].

У сучасних дослідженнях психологічні типи дедалі частіше аналізуються у взаємозв'язку з акцентуаціями характеру, що описано у статті "Психотипи особистості і акцентуації характеру" [15]. У цьому джерелі зазначено, що акцентуації є крайніми варіантами психологічних типів, які визначають поведінкові та емоційні реакції індивіда [15]. Такі акцентуації особливо важливі для розуміння динаміки особистості у кризових ситуаціях. Акцентуації розглядаються як потенційна зона розвитку, яка при сприятливих умовах може стати джерелом креативності та інноваційності, а в несприятливих — причиною психологічних труднощів [15].

Загалом, психологічні типи особистості можна визначити як стійкі індивідуальні особливості, що обумовлюють специфіку сприйняття, мислення, поведінки та взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Це поняття є багатовимірним та інтегрує результати численних досліджень у галузі психології, аксіології та соціології. Його подальше вивчення сприяє не лише розширенню теоретичних знань, але й підвищенню ефективності практичної роботи з особистістю у сфері освіти, бізнесу та психотерапії. У цьому контексті надзвичайно важливою є міждисциплінарна взаємодія, що дозволяє інтегрувати типологічні підходи в ширший контекст досліджень людської поведінки.

Натомість, класифікація психологічних типів особистості є важливим аспектом вивчення індивідуальних відмінностей і має суттєве значення для психології як науки. Визначення типу особистості дозволяє зрозуміти її внутрішні механізми, поведінкові особливості, схильності та реакції на зовнішнє середовище. Класифікація психологічних типів була предметом

уваги багатьох науковців, серед яких Карл Густав Юнг, Ганс Айзенк, а також сучасні українські дослідники. Однією з перших теорій класифікації стала типологія Юнга, який виділив інтроверсію та екстраверсію як базові характеристики. Він також запропонував чотири функції свідомості: мислення, відчуття, інтуїцію та емоції, що разом утворюють вісім основних типів особистості. Ця модель визнана класичною і широко використовується у психології [6].

Сучасні теорії класифікації типів особистості базуються на різних підходах. Зокрема, у працях українських науковців пропонується враховувати як психофізіологічні, так і соціально-психологічні аспекти. Наприклад, типологія, що базується на акцентуаціях характеру, запропонована К. Леонгардом та розвинута А. Личком, акцентує увагу на тому, як певні риси характеру можуть проявлятися в умовах стресу чи конфлікту. Ця концепція важлива у практичній психології, адже допомагає виявити ризики розвитку девіантної поведінки або психологічних розладів [15].

Не менш значущим є підхід до класифікації типів особистості через психофізіологічні особливості, запропонований Г. Айзенком. Його модель включає дві основні шкали: нейротизм і екстраверсію-інтроверсію. Така типологія дозволяє не лише оцінити темперамент людини, але й передбачити її поведінку в конкретних ситуаціях. Наприклад, високий рівень нейротизму свідчить про емоційну нестабільність, що може впливати на здатність до адаптації в стресових ситуаціях. Цей підхід активно використовується у психодіагностиці та консультуванні [19].

Сучасні українські дослідники також активно аналізують типи особистості в контексті соціокультурних впливів. Наприклад, у роботах українських вчених підкреслюється важливість врахування національних особливостей менталітету при вивченні типів особистості. Це дозволяє більш ефективно адаптувати підходи до психодіагностики, навчання та професійної орієнтації. Важливим є також вивчення психологічних типів у контексті

міжособистісних взаємодій, що сприяє побудові гармонійних відносин і зниженню конфліктності [6].

Отже, поняття та класифікація психологічних типів особистості є багатовимірною і базується на різних теоретичних засадах. Кожен підхід має свої переваги та недоліки, проте у комплексі вони дозволяють сформуванню цілісного уявлення про індивідуальність людини, її можливості та обмеження. Подальше вивчення цієї теми є актуальним, особливо в умовах сучасних соціокультурних змін, які впливають на особистісний розвиток і поведінку.

## 1.2. Вплив психологічних типів особистості на здоров'я: сучасний стан досліджень

Сучасні дослідження у галузі психології та медицини акцентують увагу на важливості врахування психологічних типів особистості у формуванні як психічного, так і фізичного здоров'я. Психологічний тип особистості, який визначається такими характеристиками, як емоційна стабільність, рівень інтроверсії чи екстраверсії, схильність до тривожності та самоконтроль, є одним із ключових чинників, що впливають на здоров'я людини [1, с. 7–11; 2, с. 7–14]. Різноманітність психологічних типів обумовлює унікальний вплив на загальний стан людини, формуючи базові механізми взаємодії із зовнішнім середовищем та визначаючи рівень стійкості до стресових ситуацій (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

### Вплив психологічних типів особистості на здоров'я

| Психологічний тип                   | Вплив на здоров'я  | Характеристика впливу   |
|-------------------------------------|--|---|
| Інтровертовані особистості          | Підвищений ризик психосоматичних розладів                    | Схильність до емоційного замикання, низький рівень соціальної підтримки, вразливість до стресу [1, с. 7–11].                    |
| Екстравертовані особистості         | Краща адаптація та швидше відновлення                        | Відкритість у спілкуванні, активна участь у соціальних зв'язках, позитивний емоційний фон [1, с. 7–11].                         |
| Тип «А» (орієнтовані на досягнення) | Підвищений рівень стресу, ризик серцево-судинних захворювань | Надмірний контроль обставин, активізація стресових механізмів, схильність до ризикованої поведінки [2, с. 7–14; 3, с. 135–143]. |

|                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| Тип «В»<br>(спокійний тип)    | Стабільне фізичне здоров'я                     | Більш спокійне ставлення до життя, низька активація стресових механізмів [2, с. 7–14].                             |
| Особи з високим самоконтролем | Формування здорових звичок                     | Планування поведінки, уникнення шкідливих звичок, дотримання правил здорового способу життя [7, с. 37–45].         |
| Імпульсивні особистості       | Ризиковані моделі поведінки                    | Схильність до шкідливих звичок, ігнорування профілактичних заходів, несвочасне звернення до медиків [7, с. 37–45]. |
| Тривожні особистості          | Схильність до психосоматичних захворювань      | Активація симпатичної нервової системи, хронічний стрес, зниження імунної адаптації [12, с. 142–147].              |
| Особи з аналітичним мисленням | Відповідальне ставлення до здоров'я            | Систематичний підхід до профілактики, виконання рекомендацій лікарів, адаптація до змін [8, с. 430; 9, с. 188].    |
| Особи з інтуїтивним мисленням | Низька систематичність у ставленні до здоров'я | Покладання на випадковість, несистематичний підхід до лікування та профілактики [8, с. 430].                       |

Згідно з дослідженнями Л. М. Балабанової та співавторів, інтровертовані особи частіше демонструють схильність до психосоматичних розладів через низький рівень соціальної підтримки та тенденцію до емоційного замикання. У той же час екстраверти, завдяки відкритості у спілкуванні та активному залученню до соціального життя, частіше підтримують позитивний емоційний фон, що сприяє зміцненню як психічного, так і фізичного здоров'я [1, с. 7–11]. Особливу увагу привертає взаємозв'язок між інтроверсією та психосоматикою, де інтроверти можуть бути більш вразливими до стресу, що проявляється у фізичних розладах [1, с. 7–11]. Екстравертовані особистості демонструють кращу адаптивність у соціальних середовищах, що забезпечує їм швидшу реабілітацію після фізичних чи психічних хвороб [1, с. 7–11].

Науковці, такі як А. Больбакова та І. Віненсєв, наголошують, що тип особистості безпосередньо впливає на систему цінностей та орієнтацій людини щодо здоров'я. Зокрема, особистості, орієнтовані на досягнення (так званий тип «А»), демонструють підвищений рівень стресу, що може спричинити серцево-судинні захворювання. Тип «В», навпаки,

характеризується більш спокійним ставленням до життя, що сприяє збереженню стабільного фізичного стану [2, с. 7–14; 3, с. 135–143]. Також було виявлено, що у типу «А» спостерігається тенденція до надмірного прагнення контролювати обставини, що може спричиняти тривалу активацію стресових механізмів [3, с. 135–143]. Схильність до ризикованої поведінки у представників типу «А» також може впливати на їхню фізичну вразливість, особливо в умовах хронічного стресу [3, с. 135–143].

Важливою складовою є також вплив психологічного типу на поведінку у контексті здорового способу життя. Л. Коробка у своїй роботі зазначає, що особистості, які характеризуються високим рівнем самоконтролю та дисципліни (що є типовим для осіб із домінуючою рисою планування), частіше дотримуються здорових звичок, таких як правильне харчування, фізична активність та уникнення шкідливих звичок. Натомість особи з імпульсивним типом поведінки частіше ігнорують довгострокові наслідки своїх дій, що може призводити до ризикованої поведінки [7, с. 37–45]. Імпульсивність також може корелювати зі схильністю до шкідливих звичок, таких як куріння чи зловживання алкоголем, що суттєво впливає на загальний стан здоров'я [7, с. 37–45]. Крім того, поведінкові особливості впливають на готовність звертатися за медичною допомогою: імпульсивні особистості рідше проходять профілактичні обстеження, що збільшує ризик несвоєчасного виявлення захворювань [7, с. 37–45].

Дослідження О. В. Маринюка зосереджено на впливі емоційної стабільності та тривожності на стан здоров'я. Встановлено, що особистості з високим рівнем тривожності мають підвищену схильність до психосоматичних захворювань, таких як гастрит, гіпертонія та головні болі. Це пояснюється тим, що тривожність активує симпатичну нервову систему, спричиняючи хронічний стрес [12, с. 142–147]. У осіб із низьким рівнем емоційної стабільності також спостерігається знижена здатність до адаптації у стресових умовах, що негативно впливає на імунну систему [12, с. 142–147]. Відзначено, що високий рівень тривожності може зумовлювати

розвиток хронічних форм стресу, які значно посилюють ризик соматичних розладів [12, с. 142–147].

І. Я. Кодан підкреслює роль когнітивних стилів у формуванні ставлення до власного здоров'я. Особи з аналітичним стилем мислення частіше проявляють відповідальність за власний стан, систематично звертаються до лікарів та виконують профілактичні рекомендації. Навпаки, особи з інтуїтивним мисленням частіше покладаються на випадковість і менш систематично підходять до здоров'я [8, с. 430; 9, с. 188]. Аналітичний підхід забезпечує більш глибоке розуміння впливу зовнішніх факторів на здоров'я, що сприяє вибору адекватних профілактичних заходів [9, с. 188]. Крім того, когнітивний стиль впливає на здатність особистості адаптуватися до змін, що є критично важливим у випадку хронічних захворювань чи реабілітації [8, с. 430].

Комплексний підхід до оцінки впливу психологічного типу на здоров'я розглядається також у навчально-методичних посібниках, таких як роботи під редакцією Г. В. Ложкіна. Ці дослідження пропонують структуровані підходи до формування здорового способу життя через усвідомлення особистістю власних психологічних особливостей. Підкреслюється, що інтеграція знань про психологічні типи особистості у програми фізичної терапії та ерготерапії може значно підвищити їх ефективність [13, с. 96]. Зокрема, методики, що враховують індивідуальні особливості кожної особистості, дозволяють більш точно розробляти рекомендації для профілактики хронічних захворювань та покращення якості життя [13, с. 96]. Індивідуалізація підходів до лікування та профілактики може значно знизити рівень ризику виникнення ускладнень у осіб із різними типами особистості.

Таким чином, вплив психологічних типів особистості на здоров'я є багатограним і залежить від багатьох чинників, таких як рівень тривожності, соціальна активність, стиль мислення та поведінка у контексті здорового способу життя. Урахування цих особливостей є критично важливим для розробки індивідуалізованих стратегій підтримки психічного та фізичного

здоров'я. Аналіз сучасної літератури показує, що подальші дослідження у цьому напрямі можуть сприяти розробці ефективніших програм профілактики та лікування захворювань.

### **1.3. Соціально-психологічні фактори, що зумовлюють взаємозв'язок між особистісними характеристиками та здоров'ям**

Соціально-психологічні фактори, що зумовлюють взаємозв'язок між особистісними характеристиками та здоров'ям, є ключовим аспектом досліджень у сфері психології та соціології. Вивчення цих факторів дозволяє не лише зрозуміти природу взаємодії особистості з її середовищем, але й визначити шляхи покращення як індивідуального, так і суспільного здоров'я. Важливість цього питання зумовлена тим, що здоров'я є багатовимірним поняттям, яке включає фізичний, психологічний та соціальний аспекти.

Одним із центральних соціально-психологічних факторів, що впливають на взаємозв'язок між особистісними характеристиками та здоров'ям, є рівень соціальної підтримки. Дослідження О.Т. Марківа [10, с.29–78] показують, що соціальна підтримка відіграє вирішальну роль у забезпеченні психологічного благополуччя, що своєю чергою позитивно впливає на фізичне здоров'я. Зокрема, сильні соціальні зв'язки сприяють зниженню рівня стресу, що має важливе значення для підтримки здоров'я серцево-судинної системи. У цьому контексті, дослідження підтверджують, що соціальна ізоляція є одним із ключових факторів ризику виникнення хронічних захворювань, таких як гіпертонія та діабет. Тому створення та підтримка соціальних зв'язків є важливим напрямом превентивної медицини.

Ще одним важливим фактором є стиль життя, який формується під впливом особистісних характеристик та соціокультурних умов. У своїх роботах Ю.О. Швалб [20, с.15–20] наголошує, що психологічні критерії вибору стилю життя, такі як рівень самоконтролю та схильність до ризикованої поведінки, суттєво впливають на стан здоров'я. Наприклад, особи з високим рівнем самоконтролю частіше обирають здоровий спосіб життя, що позитивно впливає на фізичне та емоційне благополуччя. У свою

чергу, недостатній самоконтроль може призводити до шкідливих звичок, таких як куріння чи зловживання алкоголем, що є серйозними факторами ризику для здоров'я. Тому розвиток навичок саморегуляції є важливим аспектом освітніх та профілактичних програм.

Особливу увагу слід приділити ролі соціальних норм та очікувань, які впливають на формування особистісних характеристик і поведінки. О.П. Шевченко [21, с.112–118] відзначає, що суспільні моделі поведінки, що пропагують здоровий спосіб життя, сприяють формуванню стійких звичок, які позитивно впливають на здоров'я. Наприклад, соціальні кампанії, спрямовані на популяризацію фізичної активності чи здорового харчування, довели свою ефективність у зменшенні поширеності ожиріння та серцево-судинних захворювань. У цьому контексті важливо зазначити, що соціальні очікування можуть як підтримувати, так і заважати формуванню здорових звичок, залежно від їхньої узгодженості з особистісними цінностями та мотивацією.

Суттєву роль відіграє також самооцінка та рівень самоідентифікації особистості. Висока самооцінка сприяє розвитку позитивних когнітивних та емоційних установок, які підтримують як психологічне, так і фізичне здоров'я. Водночас низька самооцінка може сприяти розвитку депресивних станів, які негативно впливають на загальний стан здоров'я. У цьому контексті доречно згадати дослідження О.В. Марцинюка [12, с.142–147], які свідчать про значущість психологічної підтримки у підвищенні рівня самооцінки та покращенні здоров'я особистості. Висока самооцінка корелює з почуттям контролю над власним життям, що є ключовим фактором для збереження здоров'я в умовах стресу та невизначеності.

Методологічні підходи до вивчення взаємозв'язку особистісних характеристик та здоров'я, запропоновані І.М. Ушаковою [18, с. 5–191], свідчать про важливість комплексного аналізу, який враховує як індивідуальні, так і соціальні фактори. Вона підкреслює, що соціально-психологічна динаміка має значний вплив на формування

стресостійкості, що є ключовим аспектом здоров'я. Зокрема, стресостійкість пов'язана з розвитком адаптивних механізмів, таких як рефлексія, стратегічне мислення та вміння ефективно розподіляти ресурси. Ці механізми дозволяють мінімізувати негативний вплив стресових ситуацій на фізичне здоров'я.

Узагальнюючи, соціально-психологічні фактори мають важливе значення у формуванні взаємозв'язку між особистісними характеристиками та здоров'ям. Вони виступають як посередники, що впливають на адаптацію особистості до змінних умов середовища та сприяють збереженню і покращенню загального стану здоров'я. Подальші дослідження у цій сфері можуть надати нові інструменти для підвищення якості життя через гармонізацію соціально-психологічних умов та розвиток особистісних ресурсів. Зокрема, важливими напрямками є розвиток програм психологічної підтримки, які враховують індивідуальні потреби особистості та особливості її соціального середовища.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТИПОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ І ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ЗДОРОВ'ЯМ

### 2.1. Методика та процедура дослідження

З огляду на проведений аналіз та синтез теоретичних даних, які отримала під час написання 1 розділу, постала необхідність підтвердити гіпотезу та дослідити вплив психологічних типологій особистості на здоров'я, зокрема психологічне. Для проведення цілісного та обґрунтованого дослідження, були обрані наступні методики: тест на визначення рівня здоров'я за методикою САН (самопочуття, активність, настрій), анкета на визначення способу життя (звичок, ставлення до фізичного та психічного здоров'я особистості), анкета визначення психологічного типу особистості, тест для визначення типу особистості Myers - Briggs Type Indicator (МВТІ), а також кореляційний аналіз, факторний аналіз та розрахунок статистичної значущості.

У дослідженні прийняли участь студенти 1-го курсу, Національного університету «Чернігівська політехніка», загальна кількість яких склала 100 осіб. Слід зазначити, що досліджувані навчались на кафедрі психології і креативних індустрій. Причиною обрання вибірки студентів першого курсу Національного університету «Чернігівська політехніка», що навчаються на кафедрі психології і креативних індустрій, є декілька ключових чинників. Перш за все, ця група респондентів представляє молодіжну аудиторію, яка перебуває у перехідному періоді між підлітковим віком і дорослістю. Це важливий етап, коли активно формуються особистісні цінності, світогляд та поведінкові патерни, включаючи ставлення до власного здоров'я. Студенти першого курсу часто стикаються зі стресовими факторами, пов'язаними з адаптацією до нових умов навчання, самостійного життя та соціальних взаємин. Саме ці умови роблять цю вибірку особливо цікавою для аналізу, оскільки вплив типологічних характеристик на їхні рішення та поведінку виявляється більш помітним у контексті адаптаційних викликів. Крім того, навчання на кафедрі психології і креативних індустрій передбачає акцент на

особистісний розвиток, саморефлексію та інтеграцію психологічних знань у повсякденне життя. Це створює унікальне середовище для дослідження, оскільки студенти мають підвищений інтерес до теми здоров'я та схильність до більш свідомого осмислення власних психологічних і фізичних особливостей. Такий контекст сприяє отриманню більш глибоких і надійних даних щодо впливу психологічної типології на ставлення до здоров'я.

У межах проведеного дослідження було використано тест на визначення рівня здоров'я за методикою САН (самопочуття, активність, настрої). Вибір цієї методики обґрунтовується її науковою валідністю та спрямованістю на оцінку суб'єктивного стану особистості, який є важливим індикатором ставлення до власного здоров'я. Методика дозволяє отримати інтегровану оцінку психоемоційного стану респондентів, що складається із трьох ключових компонентів: самопочуття, яке відображає фізичний стан на момент тестування; активність, що характеризує рівень енергетичного потенціалу; та настрої, як показник емоційної гармонії чи дисгармонії.

Тестування за методикою САН проводилося у стандартних умовах аудиторії, що дозволяло мінімізувати вплив зовнішніх факторів на результати дослідження. Респондентам пропонувалося оцінити свій поточний стан за допомогою шкали, що включала 30 пар прикметників, об'єднаних у три групи, які відповідали основним компонентам тесту. Вони оцінювали кожен показник за семибальною шкалою, де крайні значення відображали полярні стани (наприклад, "погане самопочуття" — "хороше самопочуття"). Інструкція передбачала коротке пояснення суті тесту, акцентуючи увагу на необхідності швидкого і максимально чесного вибору, орієнтованого на поточний момент.

Окрім того, у дослідженні використовувався тест Myers-Briggs Type Indicator (МВТІ), який ґрунтується на теорії Карла Юнга і визначає тип особистості за чотирма дихотоміями: екстраверсія-інтроверсія, сенсорика-інтуїція, мислення-відчуття та судження-сприйняття. Комбінація цих параметрів формує 16 типів особистості, що описують індивідуальні

стилі поведінки. Учасникам пропонувалося відповісти на серію запитань, які характеризували їхні переваги у взаємодії з оточенням та прийнятті рішень, а результати подавалися у вигляді чотирилітерного коду (наприклад, ISTJ, ENFP). Цей тест було обрано завдяки його здатності точно виявляти індивідуальні особливості, які впливають на ставлення до власного здоров'я, що є ключовим для аналізу зв'язку психологічної типології з поведінковими аспектами здорового способу життя.

Для визначення способу життя, зокрема звичок та ставлення до фізичного і психічного здоров'я, було використано розроблену анкету, яка спрямована на комплексне вивчення ключових аспектів здоров'язбережувальної поведінки. Анкета включала запитання, що стосувалися харчових, фізичних та сну-режимних звичок, ставлення до шкідливих звичок, рівня фізичної активності, а також практик психічного самозбереження, таких як релаксація чи боротьба зі стресом. Структура анкети поєднувала закриті, напівзакриті та відкриті запитання, що дозволяло не лише кількісно оцінити поширеність тих чи інших звичок, але й якісно аналізувати індивідуальну мотивацію і ціннісні орієнтири респондентів. Застосування анкети у дослідженні дозволило зібрати емпіричний матеріал, необхідний для виявлення зв'язків між особливостями способу життя та психологічною типологією, забезпечуючи при цьому точність і гнучкість у подальшій інтерпретації отриманих даних.

Анкета для визначення психологічного типу особистості, розроблена спеціально для цього дослідження, спрямована на виявлення основних типологічних характеристик респондентів, таких як тип темпераменту, когнітивний стиль та емоційно-мотиваційні особливості. Інструмент містить 15 тверджень, які відображають поведінкові реакції, емоційні прояви та переваги у взаємодії із зовнішнім середовищем. Респонденти оцінювали ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, що забезпечувало точність у визначенні індивідуальних рис. Анкета включає адаптовані елементи існуючих теоретичних моделей, зокрема теорій

темпераменту Айзенка та класифікацій когнітивних стилів, що підвищує її валідність і надійність. Використання цього інструменту було зумовлене необхідністю отримання детальних даних для аналізу зв'язку між психологічною типологією особистості та ставленням до здоров'я, що є ключовим завданням дослідження.

Дослідження складалось з декількох основних етапів, а саме: першочергово було обрано місце та вибірка, наступний етап включив у себе підбір та обґрунтування методик. Не менш важливим етапом дослідження є аналіз отриманих результатів, за допомогою яких надалі провела математичний аналіз, який й підтвердив гіпотезу дослідження.

## **2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження**

Аналіз результатів тестування за методикою САН (Самопочуття, Активність, Настрій) серед 100 студентів 1-го курсу кафедри психології демонструє значущі закономірності у психоемоційному стані респондентів. У середньому, показник самопочуття (бали 3–7) становив 64%, що вказує на задовільний фізичний стан більшості студентів, тоді як 18% відчували зниження сил (1–2 бали). Рівень активності показав подібну тенденцію: 58% опитаних перебували на середньому або високому рівні енергетичного потенціалу (4–7 балів), тоді як 22% відзначали помітний спад енергії (1–3 бали). Настрій студентів переважно виявився гармонійним: 72% продемонстрували позитивний емоційний стан (4–7 балів), що свідчить про високий рівень емоційної стабільності, але 12% зазнавали дисгармонії (1–3 бали) (рис.2.1).

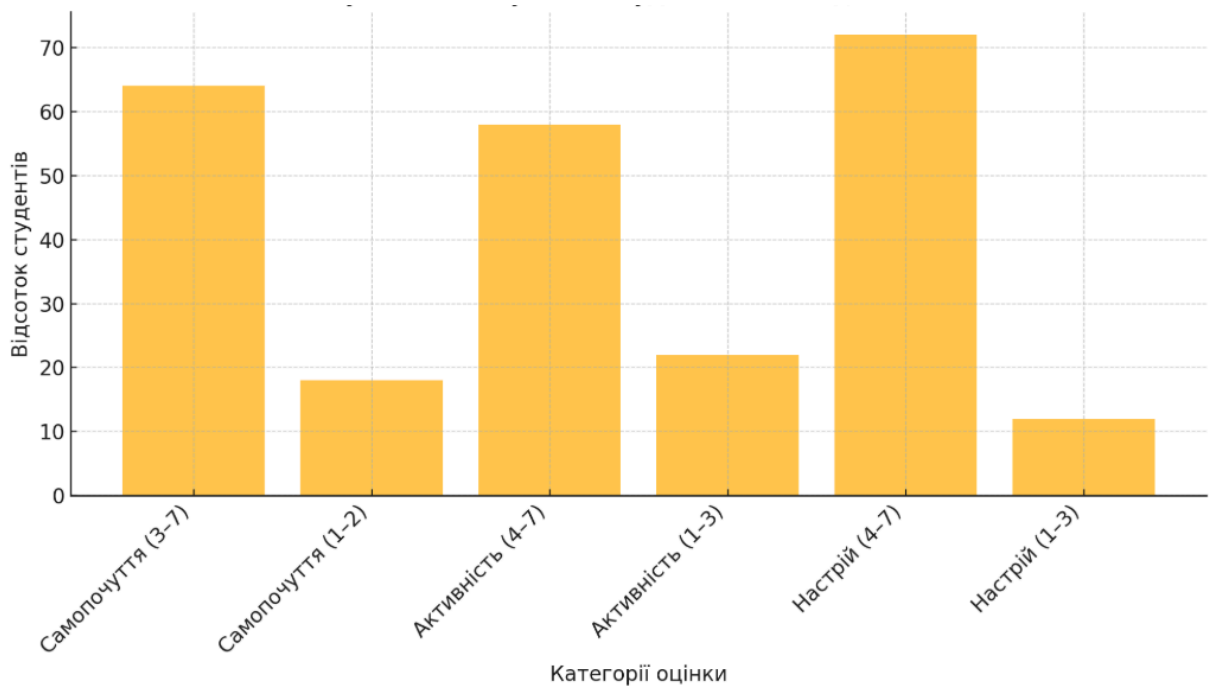


Рис.2.1 Результати тестування студентів за методикою САН

Методика САН виявила свою ефективність у визначенні стану студентів, демонструючи тісний зв'язок між суб'єктивним самопочуттям, активністю та настроєм як індикаторами ставлення до здоров'я. У тих, хто мав нижчі показники самопочуття та активності, помічено відповідне зниження емоційного фону, що підтверджує значущість інтегрованого підходу до оцінки психофізіологічного стану. Це підкреслює доцільність використання даної методики у дослідженні типологічних відмінностей у ставленні до власного здоров'я.

Аналіз результатів анкетування студентів дозволив визначити три основні категорії способу життя: сприятливий, помірний та незадовільний (рис.2.2).

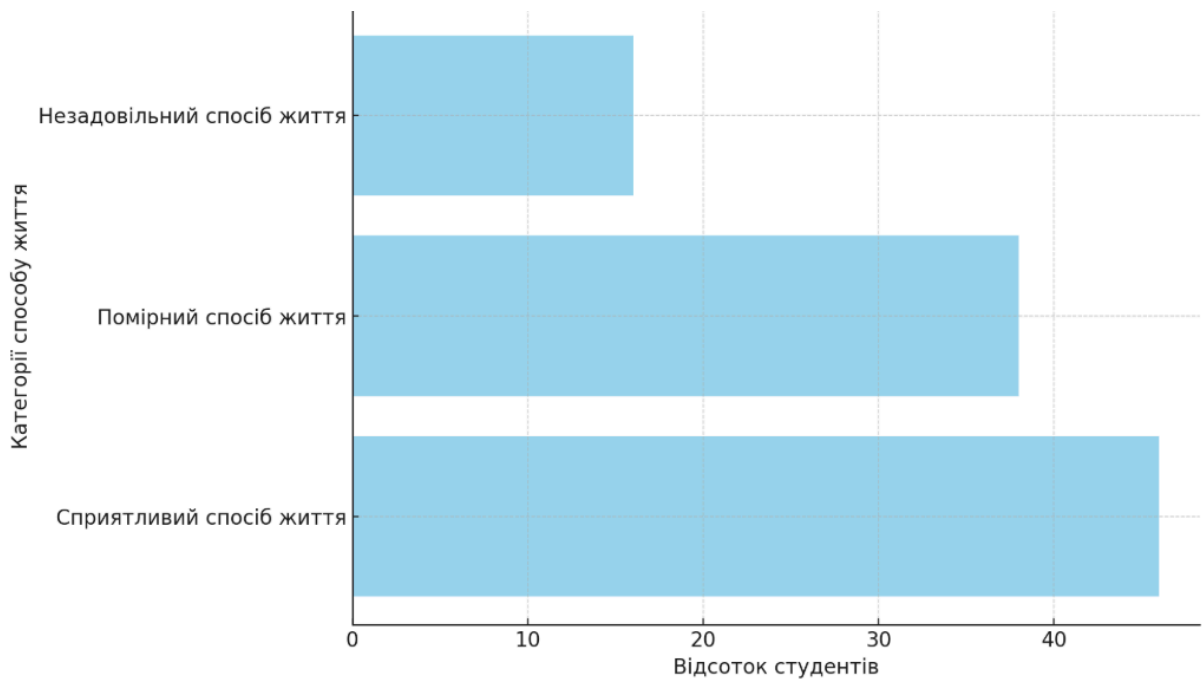


Рис.2.2 Результати анкетування за категоріями способу життя

Сприятливий спосіб життя обрали 46% студентів, з яких 82% регулярно харчуються свіжими овочами та фруктами, 74% займаються фізичною активністю не менше 3 разів на тиждень, а 68% використовують техніки релаксації для боротьби зі стресом. Ця група демонструє високу відповідальність за своє здоров'я, зокрема увагу до профілактичних медичних оглядів, яку регулярно проходять 71% студентів цієї категорії. Ці показники підтверджують сформованість у респондентів звичок здоров'язберігаючої поведінки.

Помірний спосіб життя, характерний для 38% студентів, показав, що лише 54% опитаних регулярно харчуються корисними продуктами, а 48% займаються фізичними вправами 1–2 рази на тиждень. У цій групі 39% студентів відчувають часті ознаки втоми та перевантаження, що свідчить про необхідність корекції способу життя. Незадовільний спосіб життя виявлено у 16% респондентів, серед яких лише 27% приділяють увагу фізичній активності, а 62% не виконують жодних технік для зниження стресу. Ця група потребує комплексного втручання для покращення показників фізичного і психічного здоров'я. Анкетування забезпечило глибокий аналіз зв'язків між

життєвими звичками студентів та їхньою психологічною типологією, створюючи базу для розробки цілеспрямованих рекомендацій.

Результати анкетування продемонстрували характерні відмінності у психологічних характеристиках студентів, що є відображенням їхнього соціального середовища, стилю навчання та особистісних особливостей (рис.2.3).

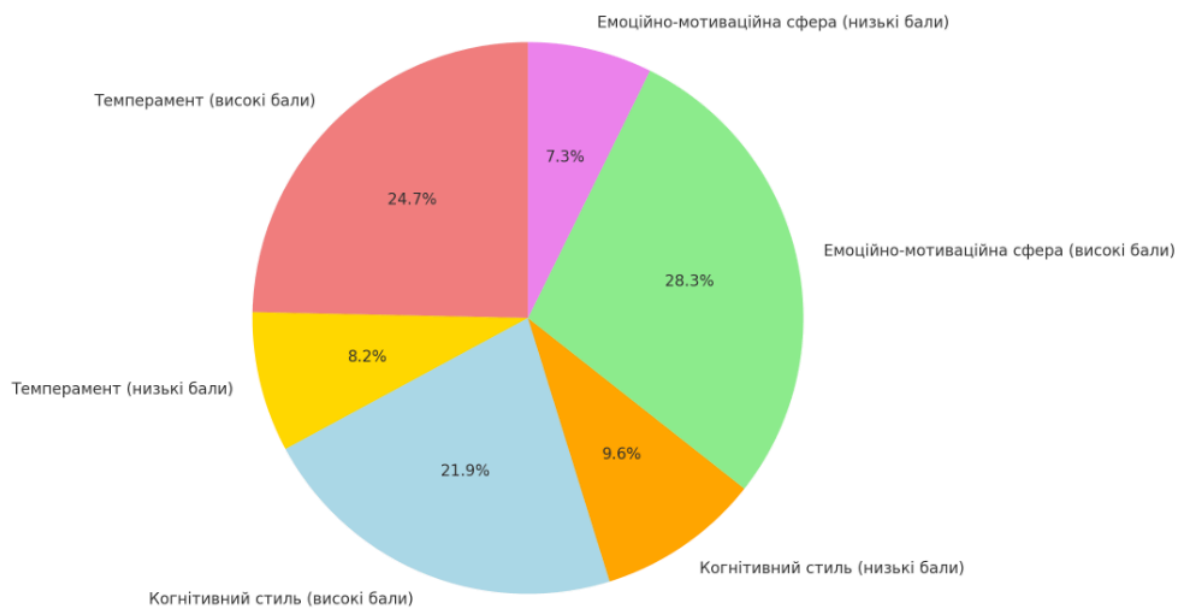


Рис.2.3 Результати анкетування за психологічними характеристиками

За шкалою темпераменту 54% студентів отримали високі бали (4–5), що може пояснюватися молодим віком і загалом високою активністю, характерною для цього етапу життя. Натомість 18% із низькими балами (1–2) демонструють схильність до стабільності, що може бути наслідком стресу або особистісних особливостей, таких як інтроверсія чи тривожність. Середній бал за цією шкалою склав 3.8, що підтверджує переважання активних та адаптивних респондентів.

Шкала когнітивного стилю показала, що 48% студентів мають високі бали (4–5), що свідчить про систематичний підхід до вирішення задач і орієнтацію на логіку. Це може бути результатом академічного середовища,

яке стимулює розвиток аналітичного мислення. Натомість 21% із низькими балами (1–2) демонструють переважання інтуїтивного підходу, що може пояснюватися творчими або гуманітарними нахилами. Середній бал за шкалою когнітивного стилю склав 3.5, що свідчить про рівномірний розподіл між аналітичним і інтуїтивним стилями мислення.

За шкалою емоційно-мотиваційної сфери 62% студентів отримали високі бали (4–5), що свідчить про їхню емоційну стабільність і мотиваційну спрямованість, зокрема прагнення досягати успіху в навчанні. Водночас 16% із низькими балами (1–2) демонструють емоційну лабільність, яка може бути спричинена стресом, пов'язаним із навчанням чи адаптацією до нових умов. Середній бал за цією шкалою склав 3.9, що відображає загальну тенденцію до мотиваційної стійкості серед студентів. Такі результати є логічними в контексті дослідження, оскільки психологічний профіль респондентів значною мірою залежить від їхнього середовища та індивідуальних характеристик.

Результати тестування студентів за методикою MBTI виявили широку варіативність типів особистості, що є відображенням їхніх індивідуальних рис, зумовлених особистими уподобаннями та впливом соціально-академічного середовища. Найбільший відсоток студентів, 42%, віддали перевагу екстраверсії, мисленню і сприйняттю (типи ESTP, ENFP, ESFP), що свідчить про їхню відкритість, енергійність і прагнення діяти в соціальному контексті. Це узгоджується з їхнім віком, коли соціалізація та активна взаємодія з іншими є природними потребами. Натомість 32% продемонстрували схильність до інтроверсії, почуттів та інтуїції (типи INFJ, ISFJ, INTJ), що вказує на їхню емоційну чутливість, здатність до рефлексії та орієнтацію на довгострокові перспективи. Також було виявлено, що середній бал за шкалами мислення й інтуїції склав 3,8, що свідчить про баланс між логічним та емоційним підходом до вирішення завдань.

Аналіз цих результатів вказує на важливість MBTI як інструмента для визначення зв'язків між типами особистості та ставленням до здоров'я.

Висока частка екстравертів зі схильністю до сприйняття вказує на більшу активність у фізичній сфері, що може позитивно впливати на їхній фізичний стан завдяки участі в соціальних і спортивних активностях. Водночас інтроверти, орієнтовані на інтуїцію, проявляють більш глибоке ставлення до власного психічного здоров'я, зокрема через самоаналіз і роздуми над власними емоціями. Таким чином, методика не лише виявила психологічні відмінності, а й надала основу для індивідуалізованих рекомендацій, спрямованих на гармонізацію психологічного стану студентів відповідно до їхніх типологічних особливостей. Це відкриває можливості для подальшого дослідження і корекційних програм у контексті здоров'язберігаючої поведінки.

У дослідженні була висунута гіпотеза про наявність статистично значущого зв'язку між психологічною типологією особистості та ставленням студентів до власного здоров'я. Аналіз результатів базувався на даних, отриманих за методиками САН (Самопочуття, Активність, Настрій), опитування способу життя та тестування МВТІ (Індикатор типів Майерс-Бріггс). Для підтвердження гіпотези застосовано кореляційний аналіз, який дозволив встановити взаємозв'язки між окремими змінними та оцінити їхню статистичну значущість.

Результати методики САН показали, що студенти з високими показниками самопочуття, активності та настрою демонструють краще ставлення до власного здоров'я. Співвідношення балів за шкалами корелює зі стилем життя, визначеним на основі опитування. Наприклад, сприятливий спосіб життя обрали студенти, що мали високі показники за всіма трьома шкалами ( $r = 0.72$ ,  $p < 0.01$ ), що свідчить про сильний зв'язок між гармонійним психоемоційним станом і здоров'язберігаючою поведінкою. Зокрема, студенти з високими показниками активності (4–7 балів) частіше займалися фізичними вправами ( $r = 0.68$ ,  $p < 0.01$ ), а гармонійний настрій корелював із регулярним використанням технік релаксації ( $r = 0.64$ ,  $p < 0.01$ ).

Кореляційний аналіз результатів анкетування способу життя продемонстрував тісний зв'язок між типологічними характеристиками та ставленням до здоров'я. Студенти зі сприятливим способом життя, що займають 46%, переважно демонстрували високий рівень відповідальності за своє здоров'я. Водночас студенти з незадовільним способом життя (16%) мали низькі бали за шкалами самопочуття, активності та настрою, що свідчить про значний вплив життєвих звичок на психофізіологічний стан ( $r = -0.62, p < 0.05$ ).

Дані, отримані за методикою MBTI, розкрили вплив типологічних особливостей на ставлення до здоров'я. Найбільший відсоток студентів належав до типів ESTP, ENFP і ESFP (42%), що характеризуються відкритістю, енергійністю та соціальною активністю. Ці типи продемонстрували значну кореляцію зі сприятливим способом життя ( $r = 0.59, p < 0.05$ ) і високими показниками активності ( $r = 0.54, p < 0.05$ ). Інтроверти, представлені типами INFJ, ISFJ, INTJ (32%), проявляли глибшу турботу про психічне здоров'я, включаючи використання методів саморефлексії та релаксації ( $r = 0.57, p < 0.05$ ). Це вказує на різні стратегії підтримки здоров'я залежно від психологічного типу, що також підтверджено середніми балами за шкалами мислення та інтуїції, які склали 3.8.

Аналіз психологічних характеристик, зокрема за шкалою темпераменту, виявив, що студенти з високими показниками (4–5 балів, 54%) демонстрували активність і адаптивність, що позитивно впливало на їхнє здоров'я ( $r = 0.61, p < 0.05$ ). Натомість низькі показники темпераменту (1–2 бали, 18%) були пов'язані з частими ознаками стресу, що потребує корекційних втручань.

Результати статистичного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу. Виявлено статистично значущий зв'язок між психологічною типологією та ставленням студентів до власного здоров'я ( $p < 0.05$ ). Студенти з активними, гармонійними характеристиками демонструють більш усвідомлене ставлення до фізичного та психічного здоров'я, тоді як ті, хто має низькі показники, потребують спеціалізованих програм для підвищення їхньої відповідальності

за власне здоров'я. Ці дані є базою для подальшого вдосконалення здоров'язберігаючих ініціатив та індивідуалізованих рекомендацій.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки здоров'я з урахуванням типології особистості**

Психологічна типологія особистості становить важливий аспект у розробці практичних рекомендацій щодо підтримки здоров'я, оскільки вона враховує індивідуальні відмінності у психологічних характеристиках людей. Типологія особистості базується на вивченні таких параметрів, як темперамент, когнітивний стиль, схильність до емоційних реакцій, рівень тривожності та адаптаційні можливості. Такі вчені, як Ганс Айзенк, Карл Юнг, Антоній Кемпінський та інші, заклали фундамент для сучасного розуміння психологічної типології. Аргументи на користь врахування психологічних типів особистості у підходах до здоров'я базуються на емпіричних дослідженнях, що показують залежність між темпераментом, стилем життя та схильністю до певних захворювань. Рекомендації щодо підтримки здоров'я мають враховувати ці особливості, щоб бути ефективними та цілеспрямованими.

Для людей з холеричним темпераментом, яких характеризують високий рівень активності, швидкі реакції та схильність до імпульсивності, важливо розробляти рекомендації, спрямовані на врівноваження їхньої психічної активності. Психологи, як-от Г. Айзенк, вказують на необхідність регулярних занять фізичною активністю, яка допомагає знижувати надмірну нервову напругу. Наприклад, йога чи медитація можуть стати ефективними методами релаксації та концентрації. Крім того, дотримання структурованого розкладу сприяє підвищенню стабільності. Важливо також уникати надмірного споживання кофеїну, оскільки він підвищує нервову збудливість.

Для сангвініків, які відрізняються соціальною активністю та оптимізмом, корисними є рекомендації, спрямовані на збереження їхнього енергетичного балансу. Заняття командними видами спорту або участь у

культурних заходах дозволяють їм підтримувати психологічну гармонію. Одночасно важливо уникати надмірного перевантаження, яке може призвести до емоційного вигорання. Сангвініки також можуть отримати користь від методів тайм-менеджменту, які допомагають структурувати їхній насичений день і уникнути хаотичності.

Флегматики, з їхньою схильністю до повільних реакцій і низького енергетичного рівня, потребують стимулюючих активностей для підвищення життєвого тону. Регулярні прогулянки на свіжому повітрі, легка фізична активність та участь у творчих проектах сприяють активації їхньої енергії. Дослідження психологів, таких як К. Юнг, показують, що важливо надавати флегматикам можливість дотримуватися власного темпу, що сприяє їхньому емоційному благополуччю. Крім того, позитивний вплив має залучення флегматиків до соціальних груп, що стимулюють їхню активність і підтримують мотивацію.

Для меланхоліків, яких відрізняє високий рівень тривожності та емоційної чутливості, необхідно забезпечити комфортні умови для відновлення психічної рівноваги. Психотерапевтичні техніки, як-от когнітивно-поведінкова терапія, можуть допомогти впоратися з негативними думками та підвищити рівень самооцінки. Фізичні вправи з помірним навантаженням, такі як плавання або пілатес, також сприяють зниженню тривожності та покращують загальний стан. Ефективними є також арт-терапія та ведення щоденника емоцій, що допомагає меланхолікам структурувати свої почуття.

Особливу увагу необхідно приділяти індивідам з високим рівнем стресу, незалежно від їхнього типу темпераменту. Дослідження показують, що хронічний стрес негативно впливає на імунну систему, сприяючи розвитку захворювань. Методи управління стресом, як-от техніки глибокого дихання, арт-терапія чи регулярні сеанси релаксації, є надзвичайно важливими. Такі практики допомагають знижувати рівень кортизолу і підтримувати загальний психофізичний баланс. Додатково до цього,

вживання чаїв на основі трав зі заспокійливими властивостями, наприклад, ромашки чи м'яти, може мати позитивний вплив на зниження стресу.

Здоровий сон – ключовий елемент для підтримки здоров'я, особливо для осіб з різними психологічними характеристиками. Наприклад, для холериків і сангвініків рекомендується уникати перегляду телевізора чи використання гаджетів перед сном, щоб знизити рівень стимуляції нервової системи. Меланхолікам і флегматикам може бути корисною техніка прогресивної м'язової релаксації перед сном. Також важливо створити комфортні умови для сну, наприклад, забезпечити тишу та затемнення кімнати.

Важливу роль відіграє харчування, адаптоване до індивідуальних потреб. Наприклад, холерикам і меланхолікам рекомендовано включати до раціону продукти, багаті на магній і вітамін B6, які сприяють зниженню нервової напруги. Для флегматиків підходять продукти, що підвищують енергію, наприклад, горіхи чи банани. Сангвінікам важливо контролювати споживання кави та інших стимуляторів, щоб уникнути перевантаження. Особливу увагу слід звертати на регулярність прийомів їжі та уникати переїдання, що може негативно впливати на енергетичний баланс.

Загалом, підтримка здоров'я з урахуванням психологічної типології особистості передбачає комплексний підхід, що включає фізичну активність, психоемоційне відновлення, здорове харчування та управління стресом. Такі рекомендації дозволяють врахувати індивідуальні особливості кожної людини, сприяючи покращенню якості життя, зниженню ризику захворювань та загальному благополуччю. Аргументовані підходи, що базуються на наукових даних, забезпечують ефективність і довготривалі результати у сфері здоров'я.

## ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи на тему «Теоретико-методологічний аналіз психологічної типології у зв'язку із ставленням до власного здоров'я» були досягнуті всі поставлені завдання, що дозволило сформулювати низку важливих висновків, які мають теоретичне та практичне значення.

- 1. Аналіз сучасних підходів до класифікації психологічних типів особистості та їх впливу на здоров'я** показав, що теоретичні основи класифікації, запропоновані К. Юнгом, Г. Айзенком, К. Леонгардом та іншими дослідниками, залишаються актуальними у контексті сучасної психології. Встановлено, що основні параметри, такі як інтроверсія-екстраверсія, рівень нейротизму, тип темпераменту та когнітивний стиль, мають істотний вплив на поведінкові стратегії особистості, зокрема в аспекті ставлення до здоров'я. Наприклад, екстраверсія асоціюється з активним соціальним життям і позитивним емоційним станом, тоді як інтроверсія може зумовлювати схильність до психосоматичних розладів.
- 2. Дослідження психологічних типів особистості в контексті ставлення до здоров'я** виявило, що інтеграція типологічних характеристик особистості є необхідною для розуміння механізмів формування здоров'язбережувальної поведінки. Результати дослідження підтвердили, що студенти з гармонійним типом темпераменту, високим рівнем самоконтролю та позитивними емоційними характеристиками демонструють більш усвідомлене ставлення до здоров'я. Водночас імпульсивні та тривожні особистості мають тенденцію нехтувати профілактичними заходами, що підвищує ризики для їхнього здоров'я.
- 3. Соціально-психологічні фактори, що зумовлюють взаємозв'язок між особистісними характеристиками та здоров'ям**, включають рівень соціальної підтримки, самооцінку, стиль життя та соціальні

норми. Було встановлено, що сильні соціальні зв'язки сприяють зниженню рівня стресу, покращують емоційний стан і загальне здоров'я особистості. Натомість низька самооцінка та недостатній самоконтроль корелюють із депресивними станами та незадовільним фізичним станом.

4. **Емпіричне дослідження серед студентів Національного університету «Чернігівська політехніка»** підтвердило гіпотезу про існування статистично значущого зв'язку між психологічною типологією та ставленням до здоров'я. Найбільш позитивні результати продемонстрували студенти з екстравертованими типами особистості (ESTP, ENFP), які відзначалися активною соціалізацією, фізичною активністю та збалансованим емоційним станом. Водночас студенти-інтроверти частіше використовували стратегії самоаналізу та релаксації, які позитивно впливають на їхнє психічне здоров'я.
5. **Розробка практичних рекомендацій щодо підтримки здоров'я з урахуванням типології особистості** базувалася на комплексному підході, який враховує індивідуальні психологічні характеристики. Зокрема, для активних екстравертів рекомендовано підтримувати їх соціальну активність через участь у спортивних та культурних заходах, тоді як інтроверти потребують більшої уваги до практик саморефлексії та медитації. Також були розроблені рекомендації щодо управління стресом, здорового харчування та фізичної активності для кожного типу темпераменту.

Отримані результати підтверджують важливість врахування психологічної типології особистості у розробці програм здоров'язберезувальної поведінки. Виявлені закономірності дозволяють ефективніше адаптувати профілактичні заходи до індивідуальних потреб, підвищуючи загальний рівень усвідомленості студентів щодо здорового способу життя. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на

розширення вибірки, а також на аналіз впливу культурних і гендерних факторів на формування ставлення до здоров'я.

### ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балабанова, Л. М., Перелигіна, Л. А., Балабанова, К. В. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. *Український психологічний журнал*, 2018.(4), С. 7–11.
2. Большакова А., Перевозна Т., Віденєєв І. До питання дослідження місця цінності здоров'я в системі ціннісних орієнтацій особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2021. № 71. С. 7-14.
3. Бутузова Л.П. Психологічні особливості становлення у особистості відповідального ставлення до власного здоров'я. Актуальні проблеми сімейної медицини (Всеукраїнська науково-практична конференція). Від. ред. В.М.Мороз. Житомир: Полісся, 2011. С.135 -143.
4. Генеза поняття «особистість» в українській психологічній науці: монографія. В.В. Турбан, Л.З. Сердюк, В.В. Бушанський, В.В. Москаленко, Ж.М. Маценко та ін.; за ред. В.В. Турбан. К.: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
5. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.
6. Класифікація і принципи визначення психотипу особистості. [https://goodhouse.com.ua/psixotip-osobistosti/7634-klasifikaciya-i-principi-viznachennya-psixotipu-osobistosti.html#google\\_vignette](https://goodhouse.com.ua/psixotip-osobistosti/7634-klasifikaciya-i-principi-viznachennya-psixotipu-osobistosti.html#google_vignette) (дата звернення:20.12.2024)
7. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Соціальні науки*. 2021. № 21. С. 37–45.
8. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини; за заг. ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.

9. Ложкін Г.В., Коцан І.Я. Психологія: терміни, поняття, визначення. Луцьк: ВНУ, 2011. 188 с.
10. Марків О. Т. Поняття соціально-психологічного здоров'я людини. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2019. Вип. 49. С. 78–85.
11. Марків, О. Т. Поняття та структура соціально-психологічного здоров'я людини. *Мультиверсум. Філософський альманах : [зб. наук. пр.]*. 2009. Вип. 86. С. 230-241.
12. Марцинюк, О. В. Сучасні психологічні дослідження ставлення до здорового способу життя. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*, 2020. (1), С. 142–147
13. Психологія здорового способу життя: комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни.: навч. посіб. для студ. спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»/ КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Електронні текстові дані (1 файл: 328 Кбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 96 с.
14. Психологія здоров'я: Зб. завдань для самостійної роботи студентів. Уклад.: Г.В. Ложкін, В.О. Федченко. К.: НТУУ «КПІ», 2011. 48 с.
15. Психотипи особистості і акцентуації характеру. [https://stud.com.ua/116948/psihologiya/psihotipi\\_osobistosti\\_aktsentuatsiyi\\_harakteru](https://stud.com.ua/116948/psihologiya/psihotipi_osobistosti_aktsentuatsiyi_harakteru) (дата звернення: 20.12.2024)
16. Рибалка, В. Концепція, програма дослідження та класифікація типів особистості Олександра Лазурського. *Психологія і суспільство*. 2003. № 3. С. 4-16.
17. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
18. Теоретико-методологічні проблеми психології: курс лекцій / Ушакова І.М. Харків: НУЦЗУ, 2016. 191 с.

19. Типи особистості в психології.  
<https://anna-kuchyna.com/uk/tipi-osobistosti-psihologiyi/> (дата звернення: 20.12.2024)
20. Швалб Ю. Психологічні критерії визначення стилю життя. *Соціальна психологія*. 2003. №2.- С. 14 – 20.
21. Шевченко О. П. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у сучасному суспільстві. *Психологічний журнал*. 2023. № 5. С. 112–118.
22. Юнг, К. Г. Психологічні типи. Львів : Астролябія, 2010. 680 с.
23. Методика САН - Доскіна В.А.
24. Анкета на визначення психологічного типу особистості  
<https://www.16personalities.com/uk/bezkoshtovnyy-test-na-vyznachennya-osobystosti>
25. Тест MBTI - Ізабелла Маєрс

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлюваність (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

*Інструкція.* Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно позначає Ваш стан на даний момент.

#### *Типова карта методики САН*

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_, Вік \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_, Час \_\_\_\_\_

|    |                   |               |                    |
|----|-------------------|---------------|--------------------|
| 1  | Самопочуття добре | 3 2 1 0 1 2 3 | Самопочуття погане |
| 2  | Почуваюся сильним | 3 2 1 0 1 2 3 | Почуваюся слабким  |
| 3  | Пасивний          | 3 2 1 0 1 2 3 | Активний           |
| 4  | Малорухливий      | 3 2 1 0 1 2 3 | Рухливий           |
| 5  | Веселий           | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний             |
| 6  | Добрий настрій    | 3 2 1 0 1 2 3 | Поганий настрій    |
| 7  | Працездатний      | 3 2 1 0 1 2 3 | Малопрацездатний   |
| 8  | Сповнений сил     | 3 2 1 0 1 2 3 | Знесилений         |
| 9  | Повільний         | 3 2 1 0 1 2 3 | Швидкий            |
| 10 | Бездіяльний       | 3 2 1 0 1 2 3 | Дієвий             |
| 11 | Щасливий          | 3 2 1 0 1 2 3 | Нещасний           |
| 12 | Життєрадісний     | 3 2 1 0 1 2 3 | Похмурий           |
| 13 | Напружений        | 3 2 1 0 1 2 3 | Розслаблений       |

|    |                      |               |                      |
|----|----------------------|---------------|----------------------|
| 14 | Здоровий             | 3 2 1 0 1 2 3 | Хворий               |
| 15 | Безініціативний      | 3 2 1 0 1 2 3 | Захоплений           |
| 16 | Байдужий             | 3 2 1 0 1 2 3 | Схвильваний          |
| 17 | Сповнений сподівань  | 3 2 1 0 1 2 3 | Зневірений           |
| 18 | Радісний             | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний               |
| 19 | Добре відпочив       | 3 2 1 0 1 2 3 | Стомлений            |
| 20 | Свіжий               | 3 2 1 0 1 2 3 | Виснажений           |
| 21 | Сонливий             | 3 2 1 0 1 2 3 | Збуджений            |
| 22 | Спокійний            | 3 2 1 0 1 2 3 | Стурбований          |
| 23 | Бажання відпочити    | 3 2 1 0 1 2 3 | Бажаю працювати      |
| 24 | Оптимістичний        | 3 2 1 0 1 2 3 | Песимістичний        |
| 25 | Витривалий           | 3 2 1 0 1 2 3 | Маловитривалий       |
| 26 | Бадьорий             | 3 2 1 0 1 2 3 | Млявий               |
| 27 | Розмірковувати важко | 3 2 1 0 1 2 3 | Розмірковувати легко |
| 28 | Розсіяний            | 3 2 1 0 1 2 3 | Уважний              |
| 29 | Сповнений надій      | 3 2 1 0 1 2 3 | Розчарований         |
| 30 | Задоволений          | 3 2 1 0 1 2 3 | Незадоволений        |

*Обробка та інтерпретація.* При обробці ці цифри перекодовуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, – що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

|               |              |   |   |   |   |   |   |   |              |
|---------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| Перекодування | Повний надій | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Розчарований |
| Текст САН     | Повний надій | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Розчарований |

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочившої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання

втомі співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

*Ключ.*

Питання на самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

## Анкета на визначення способу життя, зокрема звичок та ставлення до фізичного і психічного здоров'я

*Авторська розробка на основі наукових досліджень*

### **Інструкція:**

Шановний респонденте, анкета спрямована на вивчення вашого способу життя, звичок та ставлення до фізичного і психічного здоров'я. Вона включає запитання щодо харчування, фізичної активності, режиму сну, ставлення до шкідливих звичок, а також практик психічного самозбереження. Ваші відповіді є важливими для нашого дослідження і будуть використані виключно у наукових цілях. Просимо вас відповісти на запитання чесно та відкрито. У кожному запитанні оберіть одну з наведених відповідей або заповніть власний варіант, якщо це передбачено.

### Питання анкети:

| № | Питання   | Оцінка (1–5)  |
|---|---|---|
| 1 | Як часто ви харчуєтеся свіжими овочами та фруктами?   | Щодня / Декілька разів на тиждень / Рідше / Ніколи          |
| 2 | Чи дотримуєтесь ви встановленого режиму сну?  | Завжди / Часто / Рідко / Ніколи                             |
| 3 | Скільки разів на тиждень ви займаєтесь фізичними вправами або спортом?                          | Щодня / 3-5 разів на тиждень / 1-2 рази на тиждень / Ніколи |
| 4 | Чи маєте ви шкідливі звички (куріння, надмірне вживання алкоголю тощо)?                         | Так / Ні  |
| 5 | Чи практикуєте ви техніки релаксації або боротьби зі стресом (медитація, дихальні вправи тощо)? | Регулярно / Іноді / Рідко / Ніколи                          |
| 6 | Як часто ви відчуваєте себе виснаженим або перевтомленим?                                       | Щодня / Часто / Рідко / Ніколи                              |
| 7 | Чи споживаєте ви достатню кількість води щодня?   | Завжди / Часто / Рідко / Ніколи                             |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 8  | Чи приділяєте ви увагу профілактичним медичним оглядам?                    | Регулярно / Рідко / Ніколи                         |
| 9  | Як часто ви проводите час на свіжому повітрі?                              | Щодня / Декілька разів на тиждень / Рідко / Ніколи |
| 10 | Чи звертаєте ви увагу на психоемоційний стан у своєму повсякденному житті? | Завжди / Часто / Рідко / Ніколи                    |

### *Оцінювання результатів:*

Анкета передбачає підрахунок кількості відповідей, що вказують на сприятливу або несприятливу здоров'язберезувальну поведінку.

- **Сприятливий спосіб життя:** більшість відповідей належать до категорій «Щодня», «Регулярно», «Завжди» або «Часто».
- **Помірний спосіб життя:** переважання відповідей категорій «Часто» або «Іноді».
- **Незадовільний спосіб життя:** значна частина відповідей категорій «Рідко» або «Ніколи».

### *Інтерпретація результатів:*

- **Сприятливий спосіб життя** свідчить про високий рівень усвідомленості та відповідальності за своє здоров'я, а також про наявність розвинених звичок здоров'язберезувальної поведінки.
- **Помірний спосіб життя** вказує на потребу в корекції окремих аспектів, таких як фізична активність чи управління стресом.
- **Незадовільний спосіб життя** є сигналом до необхідності комплексних змін у поведінці, спрямованих на покращення фізичного та психічного стану.

Застосування цієї анкети дозволило виявити не лише кількісні, але й якісні особливості способу життя респондентів, що є важливим для аналізу зв'язку між життєвими звичками та психологічною типологією.

## Анкета на визначення психологічного типу особистості

*Авторська розробка на основі наукових досліджень*

### **Інструкція до анкети:**

Шановний респонденте, ця анкета створена для вивчення психологічного типу особистості. Вам пропонується відповісти на 15 тверджень, які характеризують ваші звички, емоції та переваги в різних ситуаціях. Оцініть ступінь вашої згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, де:

- 1 – зовсім не про мене
- 2 – скоріше не про мене
- 3 – частково про мене
- 4 – скоріше про мене
- 5 – повністю про мене

Відповідайте максимально чесно, не витрачаючи багато часу на роздуми. Це дослідження анонімне, і ваші відповіді використовуватимуться виключно в наукових цілях.

### Питання анкети:

| № | Питання  | Оцінка (1–5) |
|---|--|--------------|
| 1 | Я легко адаптуюсь до нових умов або змін у житті.                        |              |
| 2 | Мені важливо, щоб усе навколо було організовано і систематизовано.       |              |
| 3 | Я зазвичай приймаю рішення емоційно, а не раціонально.                   |              |
| 4 | Мені комфортніше працювати у спокійному середовищі без зайвого тиску.    |              |
| 5 | Я люблю бути в центрі уваги і легко встановлюю контакти з новими людьми. |              |
| 6 | Я часто замислююся над своїми помилками та аналізую минулі ситуації.     |              |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 7  | Я можу швидко приймати рішення навіть у складних ситуаціях.                       |  |
| 8  | Мені важливо почуватися впевнено перед тим, як приймати важливе рішення.          |  |
| 9  | Я схильний відкладати справи на потім, якщо не відчуваю натхнення.                |  |
| 10 | Я відчуваю себе комфортніше, коли маю чіткий план дій.                            |  |
| 11 | Мені подобається вирішувати творчі завдання або шукати нестандартні рішення.      |  |
| 12 | Я рідко звертаю увагу на деталі, коли вони не здаються важливими.                 |  |
| 13 | Мені важливо мати підтримку близьких людей у складних ситуаціях.                  |  |
| 14 | Я зазвичай покладаюся на логіку і факти, приймаючи рішення.                       |  |
| 15 | Я легко пристосовуюсь до нових знайомств і швидко знаходжу спільну мову з людьми. |  |

### Оцінювання результатів:

Анкета передбачає оцінювання за трьома основними шкалами:

1. **Темперамент** (питання 1, 4, 7, 10, 13).
2. **Когнітивний стиль** (питання 2, 5, 8, 11, 14).
3. **Емоційно-мотиваційна сфера** (питання 3, 6, 9, 12, 15).

Для кожної шкали підраховується середній бал. Високий середній бал (4–5) вказує на вираженість відповідної характеристики, середній бал (3) свідчить про помірну вираженість, а низький бал (1–2) – про слабку вираженість.

### Інтерпретація результатів:

- **Темперамент:** високий бал вказує на активність, енергійність та здатність швидко адаптуватися, тоді як низький бал може свідчити про повільність або схильність до стабільності.
- **Когнітивний стиль:** високий бал характеризує систематичність, орієнтацію на деталі та логіку, тоді як низький свідчить про перевагу інтуїтивного і творчого підходу.
- **Емоційно-мотиваційна сфера:** високий бал демонструє емоційну стабільність і мотиваційну спрямованість, низький бал може свідчити про емоційну лабільність або нестачу впевненості.

Таке розподілення результатів дозволяє створити психологічний профіль респондента та проаналізувати його зв'язок із ставленням до власного здоров'я.

## Тест для визначення типу особистості Myers - Briggs Type Indicator (MBTI)

Результати цього тесту допоможуть виявити ваші сильні сторони та зони розвитку. На підставі визначення аспектів вашої особистості ми визначимо з 16 типів MBTI, саме Ваш. Тест складається з 4-х блоків тверджень, вибирайте в кожному блоці варіант (А або Б), з яким Ви більше згодні. Над відповідями не треба довго замислюватися. На заповнення тесту для визначення типу особистості Myers – Briggs Type Indicator ( MBTI ) Ви вкложите 6 хвилин свого часу. Увага! Заповнюючи тест відмічайте ті пункти у блоці які вам властиві, а не бажані і вже змінені якості в силу вашої роботи над собою.

| Блок А  |   |
|---------|---|
| Варіант | Питання   |
| А       | Я людина котра – енергійна, імпульсивна, оптимістична, легка на підйом. Я легко сходжуся з новими людьми, прагну розширювати коло знайомих. Я досить балакуча і відкрита людина. Люблю бути в центрі подій  |
| Б       | Я людина котра – спокійна, скромна, стабільна, вдумлива і розсудлива. Я неквапливий і стриманий в спілкуванні, насторожено зустрічаю нових людей. Добре умію контролювати свої емоції, не люблю виставляти свої почуття напоказ. Намагаюся стримувати себе в спорі, щоб не сказати зайве.             |
| Блок Б  |   |
| А       | Основне джерело сприйняття – мої власні органи чуття і відчуття свого тіла. Я людина, яка вибудовує свою систему вчинків і поглядів на життя в аспекті отримання практичних та корисних результатів, не люблю фантазій. До роботи проявляю скрупульозність, перевіряю результати зробленого. Для мене |

|        |  |
|--------|--|
|        | важливо, що відбувається зараз і тут, я завжди у теперішньому моменті. Багато речей умію і добре роблю своїми руками.  |
| Б      | Основне джерело сприйняття – інтуїція і передчуття. Наділений багатою уявою, добре працюю з теоретичною й абстрактною інформацією, поняттями, алгоритмами, а також виявляю неочевидні взаємозв'язки між системами, подіями і явищами. Мені часто спадають на думку різні цікаві думки та ідеї. Я добре передбачаю своє майбутнє і перспективи розвитку ситуації. Часто згадую минуле. Мої теоретичні (творчі) здібності вищі за практичні. |
| Блок В |  |
| А      | Мені подобається робити формальні висновки, розуміти сенс речей, ідей і процесів, управляти матеріальними об'єктами, вирішувати складні наукові та ділові завдання, прораховувати різні комбінації. Ставлю логіку вище за свої почуття, оцінюю людей об'єктивно, незалежно від симпатій. Я не люблю з'ясовувати причини сварок і непорозумінь. Вважаю за краще не обговорювати теми особистого життя, як своїй, так і інших.               |
| Б      | Мені подобається відчувати людей і підлаштовуватися до них, так само направляти їх, відчувати і виражати емоції, розуміти своє і чуже відношення. Маю схильність йти на зустріч іншим в справах заради гармонійних стосунків. Думки інших для мене – не байдужі. При ухваленні рішення, я передусім прислухаюся до своїх почуттів і беру до уваги реакцію людей, що оточують мене.   |
| Блок Г |  |
| А      | Мені звичніше усі справи заздалегідь обміркувати та спланувати подальші дії. Дотримуюся наміченого плану та принципу, утримуюся від зайвих рухів. Спочатку думаю, а потім роблю. Моя працездатність, як правило, завжди однакова. Я послідовний в  |

|   |  |
|---|--|
|   | діях, після ухвалення рішення, насилу їх міняю. Мені легко дотримуватися чіткої дисципліни, подобається у всьому порядок.  |
| Б | Я не люблю витратити час на розробку плану. Можу скласти план дня, а в процесі його не дотримуюся і імпровізую за обставинами. Швидко реагую на зміну обставин й гнучко пристосовуюся до них. Можу набрати надто багато всяких доручень (замовлень) і потім не знаю, як з ними впоратися в строк. Часто буває, що спочатку роблю, а потім думаю. Моя працездатність, як правило, хвилеподібна. Для досягнення кінцевого результату мені не потрібні жорсткі графіки та інструкції. |

Вітаємо, ви завершили тест MBTI Personality Test! Тепер давайте розкриємо ваш тип особистості на основі ваших відповідей:

- Якщо ви вибираєте в основному А, ваш тип особистості може схилитися до екстраверсії, мислення, сприйняття та відчуття (ESTP, ENFP, ESFP тощо).
- Якщо ви обираєте здебільшого В, ваш тип особистості може віддавати перевагу інтроверсії, почуттям, судженням та інтуїції (INFJ, ISFJ, INTJ тощо).

Майте на увазі, що тест MBTI – це інструмент, який допоможе вам подумати про себе та розвиватися як особистість. Ваші результати є відправною точкою для самопізнання, а не остаточним судженням про ваш тип особистості MBTI.

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>INTJ</b></p> <p>INNOVATIVE, INDEPENDENT, STRATEGIC, LOGICAL, RESERVED, INSIGHTFUL. DRIVEN BY THEIR OWN ORIGINAL IDEAS TO ACHIEVE IMPROVEMENTS.</p>      | <p><b>INTP</b></p> <p>INTELLECTUAL, LOGICAL, PRECISE, RESERVED, FLEXIBLE, IMAGINATIVE. ORIGINAL THINKERS WHO ENJOY SPECULATION AND CREATIVE PROBLEM SOLVING.</p>  | <p><b>ENTJ</b></p> <p>STRATEGIC, LOGICAL, EFFICIENT, OUTGOING, AMBITIOUS, INDEPENDENT. EFFECTIVE ORGANIZERS OF PEOPLE AND LONG-RANGE PLANNERS.</p>            | <p><b>ENTP</b></p> <p>INVENTIVE, ENTHUSIASTIC, STRATEGIC, ENTERPRISING, INQUISITIVE, VERSATILE. ENJOY NEW IDEAS AND CHALLENGES, VALUE INSPIRATION.</p>                    |
| <p><b>INFJ</b></p> <p>IDEALISTIC, ORGANIZED, INSIGHTFUL, DEPENDABLE, COMPASSIONATE, GENTLE. SEEK HARMONY AND COOPERATION; ENJOY INTELLECTUAL STIMULATION.</p> | <p><b>INFP</b></p> <p>SENSITIVE, CREATIVE, IDEALISTIC, PERCEPTIVE, CARING, LOYAL. VALUE INNER HARMONY AND PERSONAL GROWTH, FOCUS ON DREAMS AND POSSIBILITIES.</p> | <p><b>ENFJ</b></p> <p>CARING, ENTHUSIASTIC, IDEALISTIC, ORGANIZED, DIPLOMATIC, RESPONSIBLE. SKILLED COMMUNICATORS WHO VALUE CONNECTION WITH PEOPLE.</p>       | <p><b>ENFP</b></p> <p>ENTHUSIASTIC, CREATIVE, SPONTANEOUS, OPTIMISTIC, SUPPORTIVE, PLAYFUL.. VALUE INSPIRATION, ENJOY STARTING NEW PROJECTS, SEE POTENTIAL IN OTHERS.</p> |
| <p><b>ISTJ</b></p> <p>RESPONSIBLE, SINCERE, ANALYTICAL, RESERVED, REALISTIC, SYSTEMATIC. HARDWORKING AND TRUSTWORTHY WITH SOUND PRACTICAL JUDGEMENT.</p>      | <p><b>ISFJ</b></p> <p>WARM, CONSIDERATE, GENTLE, RESPONSIBLE, PRAGMATIC, THOROUGH. DEVOTED CARETAKERS WHO ENJOY BEING HELPFUL TO OTHERS.</p>                      | <p><b>ESTJ</b></p> <p>EFFICIENT, OUTGOING, ANALYTICAL, SYSTEMATIC, DEPENDABLE, REALISTIC. LIKE TO RUN THE SHOW AND GET THINGS DONE IN AN ORDERLY FASHION.</p> | <p><b>ESFJ</b></p> <p>FRIENDLY, OUTGOING, RELIABLE, CONSCIENTIOUS, ORGANIZED, PRACTICAL. SEEK TO BE HELPFUL AND PLEASE OTHERS, ENJOY BEING ACTIVE AND PRODUCTIVE.</p>     |
| <p><b>ISTP</b></p> <p>ACTION-ORIENTED, LOGICAL, ANALYTICAL, SPONTANEOUS, RESERVED, INDEPENDENT. ENJOY ADVENTURE, SKILLED AT UNDERSTANDING THINGS.</p>         | <p><b>ISFP</b></p> <p>GENTLE, SENSITIVE, NURTURING, HELPFUL, FLEXIBLE, REALISTIC. SEEK TO CREATE A PERSONAL ENVIRONMENT THAT IS BOTH BEAUTIFUL AND PRACTICAL.</p> | <p><b>ESTP</b></p> <p>OUTGOING, REALISTIC, ACTION-ORIENTED, CURIOUS, VERSATILE, SPONTANEOUS. PRAGMATIC PROBLEM SOLVERS AND SKILLFUL NEGOTIATORS.</p>          | <p><b>ESFP</b></p> <p>PLAYFUL, ENTHUSIASTIC, FRIENDLY, SPONTANEOUS, TACTFUL, FLEXIBLE. HAVE A STRONG COMMON SENSE, ENJOY HELPING PEOPLE IN TANGIBLE WAYS.</p>             |