ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ВІДМІННОСТІ МІЖ ІНТРОВЕРТАМИ ТА ЕКСТРАВЕРТАМИ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

КАЛАШНИК ЮЛІЇ СЕРГІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«04» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Шопша О.Л.,
кандидат психологічних наук,
доцент
Рецензент:
Руденок А.І.,
кандидат психологічних наук,
доцент

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

О.Л. Шопша

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК

Н.В. Волинець

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

С.А. Палій

підпис	ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис	ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

Д.В. Бур’ян

підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV*(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу бакалавра
Калашник Юлії Сергіївни

1. Тема роботи: **Психологічні відмінності між інтровертами та екстравертами у навчальній діяльності.**
2. Цільова установка: заклади вищої освіти м. Києва; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 13 табл., 1 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Шопша О.Л.		
Розділ 2	Шопша О.Л.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні основи вивчення психологічних відмінностей між інтровертами та екстравертами у навчальній діяльності.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних відмінностей між інтровертами та екстравертами у навчальній діяльності.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Шопша О.Л.)

Завдання прийняв(ла)
до виконання
здобувач(ка) _____ (Калашник Ю.С.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 80 с., 13 табл., 1 рис., 64 джерела, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: індивідуально-психологічні особливості особистості у навчальній діяльності.

Предмет дослідження: психологічні відмінності між інтровертами та екстравертами у навчальній діяльності студентської молоді.

Мета дослідження: дослідити психологічні відмінності між інтровертами та екстравертами у навчальній діяльності.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація;

- емпіричні: спостереження, бесіда, тестування (тест на визначення типів особистості, методика вивчення темпераменту (опитувальник Г. Айзенка), опитувальник для вивчення темпераменту (Я. Стреляу), шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25).

ІНТРОВЕРСІЯ, ЕКСТРАВЕРСІЯ, НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ОСОБИСТІСТЬ

INTROVERSION, EXTRAVERSION, LEARNING ACTIVITY, PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS, PERSONALITY

ЗМІСТ

ВСТУП.....7

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДМІННОСТЕЙ МІЖ ІНТРОВЕРТАМИ ТА ЕКСТРАВЕРТАМИ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....10

1.1. Стан дослідження проблеми інтроверсії та екстраверсії у сучасній психології.....10

1.2. Психологічні особливості інтровертів та екстравертів як суб'єктів навчальної діяльності.....15

1.3. Вплив типу особистості на пізнавальні процеси, мотивацію та ефективність навчання.....21

Висновки до першого розділу.....27

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДМІННОСТЕЙ МІЖ ІНТРОВЕРТАМИ ТА ЕКСТРАВЕРТАМИ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....30

2.1. Організація та методика дослідження, характеристика вибірки.....30

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....34

2.3. Розробка та апробація психолого-педагогічних рекомендацій щодо підвищення ефективності навчання з урахуванням типу особистості.....45

Висновки до другого розділу.....53

ВИСНОВОК.....57

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....61

ДОДАТКИ.....68

ВСТУП

Актуальність проблеми. У сучасних умовах трансформації освітнього простору, зростання вимог до академічної успішності та активного впровадження інноваційних форм навчання особливої значущості набуває врахування індивідуально-психологічних особливостей здобувачів освіти. Одним із ключових чинників, що визначає ефективність навчальної діяльності, виступає тип особистості, зокрема прояви інтроверсії та екстраверсії. Відмінності у спрямованості психічної активності, особливостях сприйняття, мислення, комунікації та регуляції поведінки безпосередньо впливають на стиль навчання, рівень залученості до освітнього процесу, здатність до самостійної роботи та взаємодії в академічному середовищі. Інтроверти, як правило, демонструють схильність до глибокого аналізу, самостійної діяльності та рефлексії, тоді як екстраверти характеризуються високою соціальною активністю, орієнтацією на взаємодію та швидкою адаптацією до динамічних умов навчання. Ігнорування цих відмінностей у педагогічній практиці може призводити до зниження ефективності навчального процесу, формування академічної тривожності, втрати мотивації та нереалізації потенціалу здобувачів освіти.

З огляду на це, дослідження психологічних відмінностей між інтровертами та екстравертами у навчальній діяльності є надзвичайно актуальним, оскільки сприяє поглибленню розуміння індивідуальних освітніх потреб студентів та створенню умов для їх максимальної самореалізації. В умовах сучасної вищої освіти, орієнтованої на особистісно-центрований підхід, важливим є врахування типологічних характеристик особистості при організації навчального процесу, що дозволяє підвищити його ефективність та забезпечити психологічний комфорт усіх учасників освітнього середовища.

Стан вивчення проблеми. Проблема інтроверсії та екстраверсії має глибоке наукове підґрунтя та активно досліджується у межах психології особистості. Значний внесок у вивчення типів особистості здійснили К. Юнг, який уперше ввів поняття інтроверсії та екстраверсії як базових психологічних

установок, Г. Айзенк, який розробив біологічно обґрунтовану теорію особистості, а також Дж. Грей, який розглядав поведінкові системи активації та гальмування. У сучасній психології питання індивідуальних відмінностей у навчальній діяльності розглядалися у працях С. Рубінштейна, Л. Виготського, О. Леонтьєва, Б. Ананьєва, Г. Костюка, С. Максименка, де обґрунтовується роль особистісних характеристик у процесі навчання. Особливості навчальної мотивації, стилів пізнавальної діяльності та адаптації до освітнього середовища досліджувалися також у роботах А. Маслоу, К. Роджерса, Д. Колба, Р. Фелдера та інших учених. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, питання специфіки прояву інтроверсії та екстраверсії саме у навчальній діяльності студентської молоді потребує подальшого емпіричного уточнення, особливо в умовах сучасного освітнього простору.

Об'єкт дослідження: індивідуально-психологічні особливості особистості у навчальній діяльності.

Предмет дослідження: психологічні відмінності між інтровертами та екстравертами у навчальній діяльності студентської молоді.

Мета дослідження: дослідити психологічні відмінності між інтровертами та екстравертами у навчальній діяльності.

Для виконання поставленої мети було визначено наступні ***завдання*:**

1) проаналізувати теоретичні підходи до вивчення інтроверсії та екстраверсії у психології;

2) охарактеризувати психологічні особливості інтровертів та екстравертів у контексті навчальної діяльності;

3) дослідити специфіку прояву інтроверсії та екстраверсії серед студентів закладів вищої освіти;

4) визначити відмінності у навчальній діяльності інтровертів та екстравертів на основі емпіричних даних.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження:**

– *теоретичні*: аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення та систематизація;

– *емпіричні*: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики (тест на визначення типів особистості, методика вивчення темпераменту (опитувальник Г. Айзенка), опитувальник для вивчення темпераменту (Я. Стреляу), шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25).

База дослідження: Емпіричне дослідження проведено у закладах вищої освіти м. Києва. У вибірку увійшли 60 студентів віком 18-23 років, серед яких виокремлено дві рівні групи: 30 інтровертів та 30 екстравертів. Дослідження здійснено з дотриманням етичних норм та принципів добровільної участі у листопаді 2025 року.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про роль типологічних особливостей особистості у навчальній діяльності, а також у систематизації знань щодо впливу інтроверсії та екстраверсії на когнітивні, мотиваційні та поведінкові аспекти навчання.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для оптимізації освітнього процесу у закладах вищої освіти, розробки індивідуалізованих підходів до навчання студентів, а також підвищення ефективності педагогічної взаємодії з урахуванням типу особистості.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку посилань та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 80 сторінок, із яких 60 сторінок основного тексту. Перелік посилань складається із 64 найменування. Робота містить 4 додатки.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДМІННОСТЕЙ МІЖ ІНТРОВЕРТАМИ ТА ЕКСТРАВЕРТАМИ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Стан дослідження проблеми інтроверсії та екстраверсії у сучасній психології

Проблема інтроверсії та екстраверсії у сучасній психології посідає важливе місце серед досліджень індивідуально-психологічних відмінностей особистості, оскільки саме ці характеристики визначають спрямованість психічної активності, особливості взаємодії із соціальним середовищем, специфіку пізнавальної діяльності та поведінкові стратегії. Дослідження цього феномену має глибоке історичне коріння та активно розвивається у межах різних теоретичних підходів – від класичної аналітичної психології до сучасних когнітивно-біологічних концепцій. Основоположним у вивченні інтроверсії та екстраверсії вважається підхід, запропонований К. Г. Юнгом, який розглядав ці поняття як базові установки психіки, що визначають спрямованість енергії особистості – на внутрішній або зовнішній світ. На думку К. Г. Юнга, інтроверсія характеризується орієнтацією на внутрішні переживання, рефлексію та суб’єктивний досвід, тоді як екстраверсія – на зовнішні об’єкти, соціальні контакти та активну взаємодію з оточенням [51]. Такий підхід заклав основу для подальших досліджень, у яких ці типи розглядаються як фундаментальні виміри особистості.

Подальший розвиток концепції інтроверсії та екстраверсії отримано у працях Г. Айзенка, який запропонував біологічно орієнтовану модель особистості. На думку Г. Айзенка, відмінності між інтровертами та екстравертами зумовлені рівнем кортикальної активації центральної нервової системи: інтроверти характеризуються вищим рівнем збудження, що

зумовлює їхню схильність уникати надмірної стимуляції, тоді як екстраверти, навпаки, прагнуть до додаткових стимулів [24]. Це положення знайшло підтвердження у низці нейропсихологічних досліджень, зокрема у роботах, присвячених вивченню мозкової активності та особистісних характеристик [55].

У контексті сучасної психології інтроверсія та екстраверсія розглядаються не лише як типологічні категорії, але й як континуальні характеристики, що проявляються у різному ступені. На думку С. Д. Максименка, індивідуально-психологічні особливості особистості формуються у процесі діяльності та взаємодії з соціальним середовищем, що обумовлює динамічність проявів інтроверсії та екстраверсії [24]. Такий підхід дозволяє розглядати ці риси не як статичні, а як такі, що можуть змінюватися під впливом досвіду, навчання та соціалізації. Важливим напрямом дослідження є вивчення впливу інтроверсії та екстраверсії на комунікативну діяльність. На думку Н. М. Гончарук, особливості комунікації значною мірою залежать від індивідуальних характеристик особистості, зокрема від рівня соціальної активності та потреби у взаємодії [7]. Екстраверти зазвичай демонструють вищу комунікативну активність, легкість встановлення контактів та орієнтацію на міжособистісну взаємодію, тоді як інтроверти характеризуються більшою зосередженістю, глибиною аналізу та вибірковістю у соціальних контактах.

У межах гуманістичної психології також здійснено значний внесок у розуміння індивідуальних відмінностей особистості. На думку В. Франкла, внутрішній світ людини, її цінності та смисли відіграють ключову роль у визначенні поведінки та життєвих стратегій [56]. У цьому контексті інтроверсія може розглядатися як орієнтація на внутрішні смисли та рефлексію, тоді як екстраверсія – як спрямованість на зовнішню діяльність і соціальну реалізацію. Сучасні дослідження також акцентують увагу на зв’язку інтроверсії та екстраверсії з емоційною сферою особистості. На думку Н. І. Буркало, емоційний інтелект є важливим компонентом особистісного

розвитку, що визначає здатність до розуміння та регуляції емоцій [3]. Інтроверти часто характеризуються більш глибоким емоційним переживанням та схильністю до внутрішнього аналізу, тоді як екстраверти проявляють емоції більш відкрито та активно взаємодіють з іншими.

У педагогічній психології інтроверсія та екстраверсія розглядаються як важливі чинники, що впливають на навчальну діяльність. На думку І. С. Булах та Л. В. Долинської, ефективність навчального процесу значною мірою залежить від особливостей міжособистісної взаємодії між викладачем і студентами [2]. Екстраверти зазвичай краще адаптуються до групових форм навчання, тоді як інтроверти демонструють вищу ефективність у самостійній роботі та індивідуальних завданнях. Окрему увагу у сучасних дослідженнях приділено ролі саморегуляції у навчальній діяльності. На думку М. В. Гриньової, саморегуляція виступає ключовим механізмом організації діяльності особистості, що дозволяє ефективно планувати, контролювати та оцінювати власну поведінку [8]. Інтроверти, як правило, мають більш розвинені навички саморегуляції, що сприяє їх успішності у навчанні, тоді як екстраверти більше орієнтовані на зовнішні стимули та підтримку. У контексті розвитку soft skills також відзначається значення інтроверсії та екстраверсії. На думку К. Коваль, розвиток комунікативних та соціальних навичок є важливим чинником професійного становлення студентів [17]. При цьому екстраверти мають природну схильність до розвитку цих навичок, тоді як інтроверти потребують спеціальних умов для їх формування.

Сучасні міжнародні дослідження підтверджують значущість інтроверсії та екстраверсії у професійній та навчальній діяльності. На думку C. Klein, R. DeRouin та E. Salas, міжособистісні навички та комунікативна компетентність є ключовими для ефективної діяльності у сучасному суспільстві [57]. У цьому контексті екстраверсія часто асоціюється з високим рівнем соціальної адаптації, тоді як інтроверсія – з глибиною мислення та аналітичними здібностями. Особливу увагу у сучасних дослідженнях приділено також популяризації інтроверсії як важливої та цінної характеристики особистості.

На думку С. Кейн, інтроверти володіють унікальними якостями, такими як здатність до глибокої концентрації, творчого мислення та рефлексії, що є надзвичайно важливими у сучасному інформаційному суспільстві [16]. Це сприяє переосмисленню традиційних уявлень про перевагу екстраверсії та підвищенню значущості інтровертованих рис. У межах діяльнісного підходу особлива увага приділяється тому, що індивідуальні відмінності не існують ізольовано, а проявляються у процесі активної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем. На думку С. Л. Рубінштейна, психічні властивості особистості формуються та розкриваються у діяльності, що дозволяє розглядати інтроверсію та екстраверсію як динамічні характеристики, які виявляються залежно від умов і змісту діяльності [24]. У такому контексті інтроверсія та екстраверсія виступають не лише як сталі риси, але і як способи організації поведінки, що визначають вибір стратегій взаємодії, стилів мислення та навчання.

У сучасних умовах особливого значення набуває дослідження інтроверсії та екстраверсії у контексті навчальної діяльності студентської молоді. На думку І. Ю. Антоненко, процес ціннісно-смислового самовизначення молоді тісно пов'язаний із індивідуально-психологічними особливостями, що визначають спрямованість її активності та характер пізнавальних інтересів [1]. Інтроверти, як правило, орієнтуються на внутрішні смисли та особистісно значущі цілі, що сприяє глибшому засвоєнню навчального матеріалу, тоді як екстраверти більшою мірою орієнтовані на соціальне визнання та зовнішню оцінку, що впливає на їх мотивацію та навчальну поведінку. У межах досліджень професійного становлення особистості інтроверсія та екстраверсія також розглядаються як важливі чинники формування професійної ідентичності. На думку Н. Ю. Яреми, професійне самовизначення є складним процесом, що передбачає інтеграцію особистісних характеристик, цінностей та соціальних вимог [52]. У цьому процесі інтроверсія сприяє глибокому осмисленню професійного вибору, тоді як екстраверсія забезпечує активну взаємодію із професійним середовищем та

швидшу адаптацію до його вимог. Значна увага у сучасних дослідженнях приділяється також зв’язку інтроверсії та екстраверсії з рівнем саморегуляції та стресостійкості. На думку Л. М. Смольської, здатність до саморегуляції є ключовим ресурсом особистості, що забезпечує ефективне подолання труднощів та адаптацію до змінних умов [39]. Інтроверти, як правило, мають більш розвинені внутрішні механізми самоконтролю, тоді як екстраверти частіше використовують зовнішні ресурси підтримки, що визначає відмінності у способах реагування на стресові ситуації.

У контексті соціально-психологічних досліджень інтроверсія та екстраверсія розглядаються як чинники, що впливають на характер міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації. На думку Я. М. Раєвської, розвиток емоційної компетентності особистості є важливою умовою ефективної взаємодії у соціумі [30]. Екстраверти, як правило, демонструють вищий рівень соціальної активності та відкритості, що сприяє формуванню широкого кола соціальних зв’язків, тоді як інтроверти характеризуються більшою глибиною міжособистісних відносин та вибірковістю у спілкуванні. Важливим аспектом дослідження є також вивчення інтроверсії та екстраверсії у контексті розвитку комунікативної компетентності. На думку Т. М. Левченко та Т. В. Чубань, формування комунікативних навичок є необхідною умовою ефективної професійної діяльності та соціалізації особистості [20]. При цьому екстраверти мають перевагу у розвитку вербальних та невербальних засобів комунікації, тоді як інтроверти більш схильні до письмової комунікації та аналітичного осмислення інформації.

У сучасній педагогічній науці інтроверсія та екстраверсія також розглядаються у контексті формування ключових компетентностей. На думку С. Ю. Макєєва, розвиток компетентностей сучасного фахівця передбачає врахування індивідуальних особливостей особистості, що визначають стиль навчання та професійної діяльності [23]. Це обумовлює необхідність диференційованого підходу до організації освітнього процесу, який враховує типологічні характеристики студентів. У межах досліджень професійної

підготовки також підкреслюється значення інтроверсії та екстраверсії у формуванні професійних якостей. На думку О. П. Сергєєнкової, професійна індивідуальність майбутнього фахівця формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, серед яких важливе місце займають індивідуально-психологічні особливості [36]. Це свідчить про необхідність врахування інтроверсії та екстраверсії при підготовці фахівців різних галузей. Особливу увагу у сучасних дослідженнях приділено також проблемі відчуження особистості у соціальному просторі. На думку О. Г. Льовкіної, процеси відчуження можуть бути пов'язані з особливостями взаємодії особистості із соціальним середовищем [21]. У цьому контексті інтроверсія може виступати як фактор, що сприяє внутрішній ізоляції, тоді як екстраверсія – як механізм подолання соціального відчуження через активну взаємодію. У контексті сучасних викликів, пов'язаних із цифровізацією освіти та зміною форм навчання, дослідження інтроверсії та екстраверсії набуває нового значення. На думку Л. І. Довгань, формування міжособистісної комунікації у сучасному освітньому середовищі потребує врахування нових умов взаємодії, зокрема дистанційного навчання та використання цифрових технологій [14]. У таких умовах інтроверти можуть відчувати більший комфорт, тоді як екстраверти потребують додаткових можливостей для соціальної взаємодії.

Отже, сучасний стан дослідження проблеми інтроверсії та екстраверсії характеризується різноманіттям теоретичних підходів та емпіричних досліджень, що дозволяють розглядати ці феномени як складні багатовимірні утворення.

1.2. Психологічні особливості інтровертів та екстравертів як суб'єктів навчальної діяльності

Психологічні особливості інтровертів та екстравертів як суб'єктів навчальної діяльності становлять важливий напрям сучасних психолого-педагогічних досліджень, оскільки тип особистості суттєво впливає на процес

засвоєння знань, стиль пізнавальної активності, мотиваційні установки та характер міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі. У контексті індивідуально-психологічних відмінностей інтроверсія та екстраверсія розглядаються як базові характеристики особистості, що визначають спрямованість психічної енергії – на внутрішній світ або на зовнішнє середовище. Це, своєю чергою, зумовлює специфіку навчальної діяльності, її ефективність та особливості саморегуляції.

Концептуальні засади розуміння інтроверсії та екстраверсії були закладені у працях К. Г. Юнга, який визначив ці типи як фундаментальні орієнтації психіки. На думку К. Г. Юнга, інтровертована особистість характеризується зосередженістю на внутрішніх переживаннях, схильністю до рефлексії та глибокого аналізу, тоді як екстравертована орієнтована на зовнішній світ, соціальну активність і безпосередню взаємодію з оточенням [51]. Такий підхід дозволяє розглядати інтроверсію та екстраверсію не як протилежності, а як континуум, у межах якого кожна особистість займає певне положення.

У навчальній діяльності інтроверти демонструють схильність до глибокого осмислення навчального матеріалу, аналітичного підходу до вирішення завдань та високого рівня концентрації уваги. Їхня пізнавальна активність носить більш індивідуалізований характер, що проявляється у перевазі самостійної роботи, читання, письмових завдань і рефлексивного аналізу. На думку М. В. Гриньової, саморегуляція навчальної діяльності є ключовим чинником ефективного навчання, і саме інтроверти часто демонструють більш розвинені навички самоконтролю, планування та внутрішньої мотивації [11]. Це зумовлює їхню здатність до тривалої інтелектуальної роботи без зовнішніх стимулів. Водночас інтроверти можуть стикатися з труднощами у ситуаціях, що потребують швидкої реакції, активної комунікації або роботи в групах. Їхня обережність, схильність до внутрішнього аналізу та потреба у психологічному комфорті можуть знижувати темп виконання завдань у динамічному навчальному середовищі.

На думку І. С. Булах, ефективність навчальної діяльності значною мірою залежить від характеру міжособистісної взаємодії, і для інтровертів надмірна соціальна стимуляція може виступати фактором психологічного перевантаження [2].

Екстраверти, навпаки, характеризуються високою соціальною активністю, відкритістю до нових вражень, швидкою адаптацією до змінних умов навчання. Їхня навчальна діяльність часто пов'язана з активною участю в обговореннях, групових проєктах, дискусіях та інтерактивних формах навчання. На думку О. П. Сергєєнкової, комунікативна компетентність виступає важливим компонентом професійного розвитку, і саме екстраверти демонструють більш високий рівень розвитку цієї якості, що позитивно впливає на їхню навчальну активність [36]. Перевагою екстравертів у навчанні є здатність швидко включатися в освітній процес, ефективно взаємодіяти з викладачами та одногрупниками, а також отримувати зворотний зв'язок через соціальні контакти. Вони краще засвоюють матеріал у процесі обговорення, практичної діяльності та колективної роботи. На думку К. Коваль, розвиток «soft skills» є одним із ключових чинників успішності студентів, і саме екстравертовані особистості мають більше можливостей для їх формування через активну соціальну взаємодію [17]. Разом із тим екстраверти можуть демонструвати нижчий рівень глибини опрацювання інформації, схильність до поверхневого засвоєння матеріалу та залежність від зовнішньої мотивації. Їхня орієнтація на зовнішні стимули може призводити до труднощів у ситуаціях, що потребують тривалої концентрації або самостійної роботи. На думку С. Д. Максименка, розвиток особистості передбачає гармонійне поєднання внутрішніх і зовнішніх механізмів регуляції, і домінування лише зовнішніх стимулів може обмежувати глибину пізнавальної діяльності [24].

Особливу роль у навчальній діяльності відіграє емоційний інтелект, який по-різному проявляється у інтровертів та екстравертів. Інтроверти частіше демонструють глибоке усвідомлення власних емоцій, тоді як екстраверти – кращу здатність до розпізнавання емоцій інших людей та

ефективної соціальної взаємодії. На думку Н. І. Буркало, емоційний інтелект є важливим чинником адаптації особистості до навчального середовища та забезпечує ефективність міжособистісної комунікації [3].

У контексті навчальної мотивації інтроверти частіше орієнтовані на внутрішні мотиви – інтерес до знань, саморозвиток, пізнавальну потребу. Екстраверти ж більше орієнтовані на зовнішні стимули – оцінки, схвалення, соціальне визнання. На думку В. Франкла, пошук смислу діяльності є ключовим фактором мотивації, і саме внутрішня смислова орієнтація забезпечує стійкість та глибину навчальної активності [56].

Важливим аспектом є також самосвідомість та рефлексія як складові навчальної діяльності. Інтроверти, як правило, мають більш розвинену рефлексивну здатність, що дозволяє їм аналізувати власні досягнення, помилки та шляхи їх подолання. На думку С. В. Інкіної, моральна рефлексія виступає детермінантою розвитку особистості та сприяє формуванню відповідального ставлення до навчання [15]. Екстраверти ж частіше орієнтовані на зовнішній зворотний зв’язок, що визначає їхню поведінку та навчальну активність.

У сучасному освітньому середовищі важливим є врахування індивідуально-психологічних особливостей студентів для оптимізації навчального процесу. На думку С. Кейн, інтроверти потребують умов, що забезпечують можливість зосередженої роботи, мінімізації зовнішніх відволікань та індивідуального темпу навчання, тоді як екстравертам необхідні інтерактивні форми навчання, комунікативні завдання та можливості для соціальної взаємодії [16].

Дослідження зарубіжних учених також підтверджують значущість особистісних відмінностей у навчанні. На думку M. S. Allen та E. E. Walter, індивідуальні психологічні характеристики, зокрема рівень екстраверсії, впливають на когнітивні процеси, мотивацію та поведінку в освітньому середовищі [60]. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до організації навчання. Встановлено, що інтроверти характеризуються більшою

схильністю до послідовного, детального та структурованого опрацювання інформації, тоді як екстраверти віддають перевагу швидкому сприйняттю, узагальненню та практичному застосуванню знань. Така відмінність зумовлює різні стратегії навчання та впливає на результативність освітньої діяльності залежно від її організації. На думку О. П. Хохліної, саморегуляція виступає ключовим механізмом ефективної діяльності особистості, забезпечуючи здатність до планування, контролю та корекції власних дій [44]. У цьому контексті інтроверти демонструють більш високий рівень внутрішньої регуляції, що дозволяє їм ефективно організовувати навчальний процес, дотримуватися поставлених цілей та досягати стабільних результатів. Водночас екстраверти частіше орієнтуються на зовнішні стимули та підтримку, що може як підвищувати їхню активність у сприятливих умовах, так і знижувати ефективність за відсутності зовнішнього контролю.

Когнітивні особливості інтровертів пов’язані з глибоким рівнем переробки інформації, що сприяє формуванню стійких знань і розвитку аналітичного мислення. На думку В. А. Роменця, творчість та індивідуальність є важливими характеристиками особистості, що розкриваються через внутрішню активність і рефлексію [34]. Саме інтроверти часто виявляють здатність до творчого осмислення навчального матеріалу, генерації нових ідей та нестандартних підходів до вирішення завдань. Це робить їх особливо ефективними у видах діяльності, що потребують глибокого аналізу та інтелектуального зосередження.

Екстраверти, у свою чергу, демонструють переваги у ситуаціях, що потребують швидкої реакції, адаптивності та активної взаємодії. Їхній когнітивний стиль характеризується гнучкістю, відкритістю до нової інформації та готовністю до експериментування. На думку L. A. Baxter та D. O. Braithewaite, ефективна міжособистісна комунікація є основою успішної взаємодії в навчальному середовищі та сприяє кращому засвоєнню знань [54]. Це підкреслює значущість екстраверсії як ресурсу соціального навчання, що реалізується через обмін інформацією, співпрацю та колективну діяльність.

Важливим аспектом є також вплив типу особистості на рівень тривожності та стресостійкості у навчальному процесі. Інтроверти можуть бути більш чутливими до зовнішніх подразників, що іноді призводить до підвищеного рівня тривожності в умовах публічних виступів або інтенсивної соціальної взаємодії. Разом із тим їхня здатність до внутрішньої концентрації та саморефлексії сприяє ефективному подоланню складних завдань. На думку Л. М. Смольської, стресостійкість є важливою характеристикою особистості, що визначає її здатність адаптуватися до змінних умов і зберігати ефективність діяльності [39].

Екстраверти, навпаки, зазвичай краще переносять ситуації соціальної напруги, оскільки отримують підтримку через взаємодію з іншими людьми. Однак їхня залежність від зовнішнього середовища може робити їх більш вразливими у випадку відсутності соціальної підтримки або негативної оцінки. На думку C. Klein, R. E. DeRouin та E. Salas, міжособистісні навички відіграють ключову роль у професійній та навчальній діяльності, забезпечуючи ефективність взаємодії та адаптації до різних умов [57].

Особливу увагу привертає проблема розвитку навчальної автономії у представників різних типів особистості. Інтроверти, як правило, більш схильні до самостійної роботи, що сприяє формуванню автономності, відповідальності та внутрішньої мотивації. На думку Н. В. Савчина, духовна парадигма психології підкреслює значущість внутрішніх ресурсів особистості у процесі її розвитку та самореалізації [35]. Це підтверджує важливість внутрішньої орієнтації інтровертів як ресурсу навчальної діяльності.

Екстраверти ж потребують умов, що стимулюють їхню активність через соціальну взаємодію, зворотний зв’язок та підтримку. Вони більш ефективні у середовищі, де навчання має інтерактивний характер і передбачає співпрацю, обговорення та спільне вирішення проблем. На думку I. Mosquera, інтеграція розвитку soft skills у навчальний процес сприяє підвищенню ефективності навчання, особливо для студентів, орієнтованих на соціальну взаємодію [61]. Необхідно також враховувати, що інтроверсія та екстраверсія не є жорстко

фіксованими характеристиками, а можуть змінюватися залежно від ситуації, досвіду та умов навчання. Це відкриває можливості для розвитку компенсаторних механізмів та формування гнучких стратегій поведінки. На думку Р. В. Павелківа, розвиток особистості відбувається через активну взаємодію з соціальним середовищем та набуття нового досвіду, що сприяє розширенню її можливостей [27].

Узагальнення наукових підходів дозволяє стверджувати, що ефективна організація навчального процесу повинна враховувати індивідуально-психологічні особливості студентів, створюючи умови для реалізації як інтровертованих, так і екстравертованих стратегій навчання. Це передбачає поєднання індивідуальних і групових форм роботи, використання різноманітних методів навчання та забезпечення психологічно комфортного середовища.

Таким чином, інтроверти та екстраверти як суб’єкти навчальної діяльності характеризуються різними психологічними особливостями, що визначають їхні пізнавальні стратегії, рівень мотивації, комунікативну поведінку та здатність до саморегуляції. Врахування цих особливостей є необхідною умовою підвищення ефективності навчання, розвитку особистісного потенціалу студентів та формування їхньої професійної компетентності.

1.3. Вплив типу особистості на пізнавальні процеси, мотивацію та ефективність навчання

Вплив типу особистості на пізнавальні процеси, мотивацію та ефективність навчання є одним із ключових аспектів сучасних психолого-педагогічних досліджень, що дозволяє глибше осмислити індивідуальні відмінності у засвоєнні знань, формуванні навчальних стратегій та досягненні освітніх результатів. Типологічні особливості особистості, зокрема інтроверсія та екстраверсія, визначають специфіку перебігу когнітивних

процесів, характер мотиваційної сфери та рівень навчальної продуктивності, що зумовлює необхідність їх урахування у процесі організації навчальної діяльності. Наукове осмислення проблеми інтроверсії та екстраверсії бере свій початок у працях К. Г. Юнга, який визначив ці характеристики як фундаментальні психологічні установки, що зумовлюють спрямованість психічної енергії особистості – або на внутрішній світ, або на зовнішнє середовище. На думку К. Г. Юнга, інтроверти орієнтовані на внутрішні переживання, рефлексію та осмислення, тоді як екстраверти тяжіють до активної взаємодії із зовнішнім середовищем, соціальної активності та безпосереднього досвіду [51]. Така відмінність має безпосередній вплив на характер пізнавальної діяльності та особливості навчання.

Пізнавальні процеси, що включають увагу, пам’ять, мислення та сприймання, по-різному проявляються у інтровертів та екстравертів. Інтроверти, як правило, демонструють більш глибоку концентрацію уваги, схильність до тривалого зосередження та аналітичного опрацювання інформації. На думку С. Д. Максименка, ефективність пізнавальної діяльності значною мірою залежить від індивідуальних особливостей психіки, які визначають стиль обробки інформації та рівень когнітивної активності [24]. У цьому контексті інтроверти часто виявляють перевагу у завданнях, що потребують глибокого аналізу, систематизації знань та самостійної роботи.

Екстраверти, у свою чергу, характеризуються більшою швидкістю переключення уваги, орієнтацією на зовнішні стимули та активним включенням у комунікативні процеси. Це сприяє їх ефективності у ситуаціях групового навчання, дискусій та практичної діяльності. На думку С. Кейн, екстравертована поведінка часто асоціюється із соціальною впевненістю, активністю та здатністю до швидкого реагування на змінні умови навчального середовища [16]. Водночас така орієнтація може супроводжуватися поверхневішим опрацюванням інформації у порівнянні з інтровертами.

Особливості пам’яті також виявляють типологічні відмінності. Інтроверти частіше використовують осмислене запам’ятовування, пов’язане із

глибинною переробкою матеріалу, тоді як екстраверти більшою мірою покладаються на асоціативні та емоційно забарвлені зв'язки. На думку М. В. Гриньової, саморегуляція навчальної діяльності, яка включає контроль за процесами запам'ятовування та відтворення, є важливим чинником ефективного навчання та безпосередньо пов'язана з індивідуальними психологічними особливостями [11].

Мислення як пізнавальний процес також зазнає впливу типу особистості. Інтроверти схильні до рефлексивного, аналітичного мислення, що передбачає глибоке осмислення інформації, побудову логічних зв'язків та критичну оцінку. Екстраверти ж частіше використовують евристичні стратегії, швидке прийняття рішень та інтуїтивні підходи. На думку В. А. Роменця, творчість та індивідуальність мислення значною мірою визначаються внутрішніми психологічними характеристиками особистості, що формують стиль пізнавальної діяльності [34].

Мотиваційна сфера інтровертів та екстравертів також має суттєві відмінності. Інтроверти, як правило, орієнтовані на внутрішню мотивацію, пов'язану із саморозвитком, інтересом до пізнання та особистісним зростанням. Вони отримують задоволення від самого процесу навчання та схильні до самостійної роботи. На думку Н. В. Савчина, внутрішня мотивація виступає ключовим чинником розвитку особистості та визначає глибину засвоєння знань [35].

Екстраверти, навпаки, частіше керуються зовнішніми мотивами, такими як соціальне визнання, оцінка з боку викладачів та однолітків, конкуренція та досягнення успіху. На думку К. Коваль, розвиток соціальних навичок та орієнтація на зовнішню взаємодію сприяють формуванню мотивації досягнення, яка є важливим компонентом професійного становлення [17]. Така мотивація стимулює активність, однак може бути менш стійкою у разі відсутності зовнішніх стимулів. Важливим аспектом є також саморегуляція навчальної діяльності. Інтроверти зазвичай демонструють більш високий рівень самоконтролю, планування та організації навчального процесу. На

думку О. П. Хохліної, саморегуляція виступає центральним механізмом забезпечення ефективної діяльності особистості та визначає її здатність до адаптації в умовах навчання [44]. Екстраверти, хоча й проявляють високу активність, можуть мати труднощі із тривалим плануванням та систематичністю виконання завдань. Ефективність навчання значною мірою залежить від відповідності стилю викладання індивідуальним особливостям студентів. На думку І. С. Булах та Л. В. Долинської, міжособистісна взаємодія у навчальному процесі відіграє важливу роль у формуванні навчальної мотивації та досягненні результатів [2]. Екстраверти більш ефективно навчаються у середовищі, що передбачає активну комунікацію, тоді як інтроверти потребують умов для самостійної та зосередженої роботи.

У сучасних дослідженнях також підкреслюється значення емоційного інтелекту у навчальній діяльності. На думку Н. І. Буркало, розвиток емоційної сфери сприяє підвищенню ефективності навчання, оскільки забезпечує кращу адаптацію до навчального середовища та взаємодію з іншими [3]. У цьому контексті екстраверти можуть мати перевагу у міжособистісній взаємодії, тоді як інтроверти – у внутрішній емоційній регуляції. Дослідження зарубіжних учених також підтверджують вплив особистісних характеристик на когнітивні процеси. На думку D. L. Jonson та співавторів, нейрофізіологічні особливості мозкової активності пов’язані з типом особистості та визначають специфіку обробки інформації [55]. Це свідчить про біологічну зумовленість певних відмінностей у навчальній діяльності інтровертів та екстравертів.

Особливості функціонування психіки інтровертів і екстравертів проявляються не лише на рівні окремих пізнавальних процесів, але й у формуванні цілісних стратегій навчання, що визначають ефективність засвоєння знань і здатність до їх практичного застосування. Важливим аспектом є когнітивний стиль особистості, який відображає індивідуальні способи сприймання, переробки та використання інформації. Інтроверти схильні до глибокого, рефлексивного стилю навчання, що передбачає послідовний аналіз матеріалу, осмислення його змісту та інтеграцію у власну

систему знань. Такий підхід забезпечує високу якість засвоєння, проте може супроводжуватися повільнішим темпом виконання завдань. На думку О. П. Сергєєнкової, професійна індивідуальність формується на основі індивідуальних когнітивних стратегій, що визначають ефективність навчання та подальшу професійну реалізацію [36].

Екстраверти, у свою чергу, тяжіють до активного, діяльнісного стилю навчання, який передбачає включення у взаємодію, обговорення, практичну діяльність та експериментування. Такий стиль сприяє швидкому засвоєнню інформації в умовах соціальної взаємодії, однак іноді супроводжується недостатньою глибиною її осмислення. На думку L. A. Baxter та D. O. Braithewaite, ефективність навчання значною мірою залежить від здатності особистості до міжособистісної комунікації, яка є більш розвиненою у екстравертів [54]. Суттєву роль відіграє також рівень емоційної стабільності та стресостійкості, що впливає на продуктивність навчальної діяльності. Інтроверти частіше схильні до внутрішніх переживань, підвищеної чутливості до оцінювання та схильності до тривожності, що може як стимулювати, так і гальмувати навчальну активність. На думку Л. М. Смольської, стресостійкість є важливим чинником ефективного функціонування особистості в умовах підвищених вимог, зокрема у навчальному процесі [39]. Екстраверти, як правило, легше адаптуються до соціального тиску, однак можуть демонструвати імпульсивність і знижену здатність до тривалого зосередження.

Важливим компонентом є також комунікативна активність, яка визначає включеність особистості у навчальний процес. Екстраверти активно взаємодіють із викладачами та однолітками, що сприяє обміну знаннями, розвитку критичного мислення та формуванню соціальних компетентностей. На думку О. В. Сороки, тренінгові форми навчання, що передбачають активну взаємодію, є ефективним засобом розвитку професійних компетентностей [38]. Інтроверти, натомість, надають перевагу індивідуальній роботі, що забезпечує глибину засвоєння, але може обмежувати їх участь у колективних

формах діяльності. Окремої уваги заслуговує роль ціннісно-смислової сфери у формуванні навчальної мотивації. Інтроверти частіше орієнтуються на внутрішні цінності, саморозвиток і особистісне зростання, що забезпечує стійкість навчальної мотивації. На думку І. Ю. Антоненка, ціннісно-смислове самовизначення є важливим чинником розвитку особистості та визначає її ставлення до навчання [1]. Екстраверти, у свою чергу, орієнтуються на соціальні цінності, визнання та досягнення успіху, що стимулює їх активність, але робить мотивацію більш залежною від зовнішніх факторів.

Важливим є також вплив типу особистості на формування навчальних навичок та компетентностей. Інтроверти демонструють більш високий рівень самостійності, здатність до планування та організації навчальної діяльності, що сприяє розвитку академічної компетентності. На думку Л. І. Довгань, формування ключових компетентностей сучасного фахівця передбачає розвиток здатності до самостійного навчання та саморегуляції [12]. Екстраверти, натомість, більш успішні у розвитку комунікативних та соціальних компетентностей, що є важливими у сучасному освітньому середовищі. Слід також відзначити вплив типу особистості на використання навчальних стратегій. Інтроверти частіше застосовують стратегії глибокого навчання, що передбачають аналіз, синтез та узагальнення інформації. Екстраверти ж віддають перевагу поверхневим або практично орієнтованим стратегіям, що дозволяють швидко досягати результату, але не завжди забезпечують його довготривалість. На думку C. Klein, R. E. DeRouin та E. Salas, ефективність діяльності значною мірою залежить від здатності особистості адаптувати свої стратегії до вимог ситуації [57].

Особливості навчальної ефективності інтровертів та екстравертів також проявляються у різних формах навчальної діяльності. Інтроверти демонструють кращі результати у письмових роботах, індивідуальних завданнях та дослідницькій діяльності, тоді як екстраверти – у усних виступах, презентаціях та групових проєктах. На думку E. Pavord та E. Donnelly, розвиток комунікативних навичок є ключовим чинником успішності у

сучасному освітньому середовищі [62]. Водночас сучасні підходи до освіти підкреслюють необхідність індивідуалізації навчального процесу з урахуванням типологічних особливостей особистості. Це передбачає створення умов, що дозволяють кожному студенту реалізувати свій потенціал відповідно до індивідуального стилю навчання. На думку В. А. Растригіної, педагогіка свободи передбачає орієнтацію на індивідуальні потреби та можливості особистості, що сприяє її гармонійному розвитку [33].

Таким чином, вплив типу особистості на пізнавальні процеси, мотивацію та ефективність навчання є комплексним і багатовимірним. Інтроверти та екстраверти мають свої сильні сторони та обмеження, що визначають специфіку їх навчальної діяльності. Урахування цих особливостей дозволяє підвищити ефективність освітнього процесу, забезпечити індивідуальний підхід та створити умови для максимальної реалізації потенціалу кожного здобувача освіти.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми психологічних відмінностей між інтровертами та екстравертами у навчальній діяльності, що дозволило системно осмислити сутність інтроверсії та екстраверсії як базових характеристик особистості, які визначають спрямованість психічної активності, особливості пізнавальних процесів, мотиваційної сфери та поведінкових стратегій у процесі навчання. Описано основні наукові підходи до розуміння інтроверсії та екстраверсії, а саме: класичний типологічний підхід, у межах якого ці характеристики розглядаються як протилежні полюси особистісної організації; біологічний підхід, що пояснює їх через особливості функціонування нервової системи; а також сучасні інтегративні концепції, які трактують інтроверсію та екстраверсію як континуальні та динамічні властивості особистості. Показано, що інтроверсія та екстраверсія виступають не лише стабільними рисами, але й

функціональними характеристиками, які проявляються у конкретних умовах діяльності та взаємодії, зокрема у навчальному процесі.

Розглянуто психологічні особливості інтровертів та екстравертів як суб'єктів навчальної діяльності, а саме: специфіку їх когнітивної активності, стилів мислення, рівня концентрації уваги, особливостей сприйняття інформації та способів її обробки. Визначено, що інтроверти характеризуються схильністю до глибокого аналізу, рефлексії, внутрішньої зосередженості та самостійної роботи, що сприяє формуванню стійких знань і розвитку аналітичного мислення. Водночас екстраверти проявляють вищу соціальну активність, швидкість реагування, орієнтацію на зовнішні стимули та взаємодію, що забезпечує їх ефективність у групових формах навчання, обговореннях та практичній діяльності. Окреслено, що відмінності між цими типами особистості проявляються також у рівні навчальної тривожності, способах подолання труднощів та особливостях саморегуляції.

Показано вплив типу особистості на пізнавальні процеси, а саме: увагу, пам'ять, мислення та уяву, які виступають ключовими компонентами навчальної діяльності. Встановлено, що інтроверти демонструють більш високий рівень довільної уваги, здатність до тривалої концентрації та глибокої обробки інформації, тоді як екстраверти відзначаються швидкістю переключення уваги, гнучкістю мислення та здатністю ефективно діяти в умовах багатозадачності. Розглянуто особливості навчальної мотивації, а саме: внутрішню та зовнішню її спрямованість, де інтроверти переважно орієнтовані на внутрішні смисли, саморозвиток та пізнавальний інтерес, тоді як екстраверти більш чутливі до зовнішніх стимулів, соціального визнання та оцінки результатів діяльності. З'ясовано, що ці відмінності визначають індивідуальні стилі навчання, рівень залученості до освітнього процесу та ефективність засвоєння навчального матеріалу.

Вказано, що інтроверсія та екстраверсія суттєво впливають на ефективність навчальної діяльності, оскільки визначають способи організації навчального процесу, вибір стратегій навчання та рівень адаптації до

освітнього середовища. Обґрунтовано необхідність урахування типологічних особливостей особистості при розробці освітніх програм, методів викладання та форм організації навчальної діяльності. Наголошено на доцільності застосування диференційованого підходу, який передбачає створення умов для реалізації потенціалу як інтровертів, так і екстравертів, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, що сприяє підвищенню ефективності навчання та забезпеченню психологічного комфорту здобувачів освіти.

Таким чином, у першому розділі здійснено комплексне теоретичне узагальнення проблеми інтроверсії та екстраверсії у контексті навчальної діяльності, що дозволило визначити їх як важливі детермінанти когнітивної активності, мотивації та поведінки особистості у процесі навчання, а також окреслити перспективи їх подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ ІІ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДМІННОСТЕЙ МІЖ ІНТРОВЕРТАМИ ТА ЕКСТРАВЕРТАМИ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Організація та методика дослідження, характеристика вибірки

Емпіричне дослідження організовано на базі закладів вищої освіти м. Києва з урахуванням сучасних вимог до проведення психодіагностичних процедур у студентському середовищі. До вибірки включено 60 студентів віком 18-23 роки, що відповідає періоду ранньої дорослості, який характеризується активним формуванням особистісної структури, стабілізацією темпераменту та розвитком індивідуального стилю навчальної і соціальної діяльності. Вибірку структуровано за принципом чіткого поділу на дві рівні групи – інтровертів та екстравертів, по 30 осіб у кожній, що забезпечує можливість подальшого коректного порівняння індивідуально-психологічних характеристик.

Добір учасників здійснено з урахуванням їх добровільної згоди на участь у дослідженні, дотримання принципів конфіденційності, а також інформованості щодо цілей і процедур дослідження. Проведення дослідження організовано в умовах навчального процесу, що дозволяє отримати більш природні та валідні відповіді, максимально наближені до реального функціонування особистості в освітньому середовищі.

Методичну основу дослідження становить комплекс психодіагностичних інструментів, спрямованих на всебічне вивчення індивідуально-типологічних властивостей особистості, особливостей темпераменту та рівня психологічної стійкості. До складу комплексу включено тест на визначення типів особистості, методику вивчення

темпераменту Г. Айзенка, опитувальник темпераменту Я. Стреляу та шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона.

Першим діагностичним інструментом виступає тест на визначення типів особистості, який використано з метою первинної диференціації респондентів за показником інтроверсії – екстраверсії. Методика побудована у формі опитувальника, що включає 30 тверджень, кожне з яких відображає певний аспект поведінки, комунікації або емоційного реагування. Зміст тверджень охоплює широкий спектр характеристик – від особливостей соціальної взаємодії до способів прийняття рішень, ставлення до самотності, рівня чутливості до зовнішніх подразників та схильності до рефлексії.

Інструкція до методики орієнтована на спонтанність відповідей, що досягається шляхом вимоги відповідати швидко, без тривалого обмірковування, обираючи один із двох варіантів – «так» або «ні». Такий підхід сприяє зменшенню впливу раціоналізації та соціально бажаних відповідей, забезпечуючи більш достовірне відображення реальних особистісних особливостей. Система оцінювання передбачає нарахування одного бала за кожну відповідь, що відповідає інтровертованим тенденціям, у результаті чого формується сумарний показник.

Інтерпретація результатів здійснюється на основі трьох інтервальних зон, що дозволяє віднести респондента до інтровертованого, амбівертного або екстравертованого типу. Важливим аспектом даної методики є її спрямованість не лише на зовнішні поведінкові прояви, а й на внутрішні психічні процеси, такі як схильність до самоаналізу, емоційна чутливість, особливості когнітивної обробки інформації. Застосування цього тесту дозволяє сформувати базову типологічну структуру вибірки, яка виступає фундаментом для подальшого аналізу.

Другим інструментом дослідження виступає методика вивчення темпераменту Г. Айзенка, яка є класичним інструментом у диференціальній психології та базується на біологічній моделі особистості. Опитувальник включає 57 запитань, що спрямовані на оцінку трьох ключових параметрів –

екстраверсії, нейротизму та щирості. Кожне запитання передбачає відповідь у форматі «так» або «ні», що забезпечує простоту застосування та обробки результатів.

Шкала екстраверсії дозволяє визначити ступінь спрямованості особистості на зовнішній або внутрішній світ, що проявляється у рівні соціальної активності, комунікативності, імпульсивності та потребі у стимуляції. Шкала нейротизму відображає рівень емоційної стабільності, схильність до тривожності, емоційної лабільності та інтенсивність переживань. Шкала щирості виконує контрольну функцію та дозволяє оцінити ступінь достовірності відповідей, виявляючи тенденцію до соціально бажаного реагування.

Особливістю методики є можливість інтеграції отриманих показників у графічну модель, що дозволяє визначити тип темпераменту через поєднання рівнів екстраверсії та нейротизму. Такий підхід забезпечує глибше розуміння індивідуально-психологічних характеристик та дозволяє розглядати темперамент як системне утворення. Методика Айзенка також дозволяє виявити крайні варіанти прояву темпераменту, що має значення для аналізу індивідуальних відмінностей у поведінці та діяльності студентів.

Опитувальник Я. Стреляу використано як інструмент глибинного аналізу властивостей нервової системи, що визначають темперамент як психофізіологічну основу поведінки. Дана методика базується на положеннях теорії І. П. Павлова та подальших розробках у галузі диференціальної психофізіології. Вона дозволяє оцінити три фундаментальні параметри – силу процесів збудження, силу процесів гальмування та рухливість нервових процесів, які визначають індивідуальний стиль діяльності. Опитувальник має розгорнуту структуру та включає велику кількість тверджень, що забезпечує високу надійність результатів. Кожне питання спрямоване на виявлення типових поведінкових реакцій у різних умовах – від звичайних повсякденних ситуацій до умов підвищеного навантаження або стресу. Формат відповідей передбачає можливість вибору між трьома варіантами, що дозволяє врахувати

ступінь визначеності відповіді та уникнути вимушеного вибору. Суттєвою перевагою методики є можливість визначення врівноваженості нервових процесів, що відображає співвідношення між збудженням і гальмуванням. Це дає змогу оцінити адаптаційні можливості особистості, її здатність до саморегуляції та ефективного функціонування в умовах змінного середовища. Рухливість нервових процесів характеризує швидкість переходу від одного стану до іншого, що має безпосередній зв'язок із гнучкістю поведінки та здатністю до переключення уваги. У контексті дослідження дана методика дозволяє виявити глибинні відмінності між інтровертами та екстравертами на рівні нервово-психічних процесів, що значно розширює можливості інтерпретації отриманих результатів.

Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-25) використана для оцінки адаптаційного потенціалу особистості, що відображає її здатність протистояти стресовим впливам та відновлюватися після труднощів. Теоретичною основою методики є концепція резильєнтності як інтегративної характеристики, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси особистості. Методика включає 25 тверджень, які охоплюють ключові аспекти психологічної стійкості – здатність до адаптації, впевненість у власних силах, наявність соціальної підтримки, цілеспрямованість, оптимізм, здатність до контролю власного життя та ефективного подолання труднощів. Відповіді надаються за п'ятибальною шкалою, що дозволяє визначити ступінь вираженості кожної характеристики.

Важливою особливістю шкали є її орієнтація на суб'єктивне сприйняття власних ресурсів, що дозволяє врахувати індивідуальний досвід респондента. Отриманий сумарний показник відображає загальний рівень резильєнтності, який виступає інтегральним індикатором психологічної стійкості. Застосування даної методики у студентській вибірці є особливо актуальним, оскільки період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значними психоемоційними навантаженнями.

Таким чином, кожна з використаних методик виконує специфічну функцію у структурі дослідження – від первинної класифікації типу особистості до глибинного аналізу психофізіологічних і адаптаційних характеристик. Їх поєднання забезпечує комплексність підходу та дозволяє отримати багатовимірну характеристику особистості студентів, що є необхідною умовою для подальшого аналізу психологічних відмінностей між інтровертами та екстравертами.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У межах проведеного емпіричного дослідження здійснено первинну діагностику типів особистості студентів за допомогою тесту, спрямованого на виявлення інтроверсії та екстраверсії. Отримані результати дозволили не лише підтвердити коректність попереднього розподілу вибірки, але й виявити ступінь вираженості відповідних типологічних характеристик у межах кожної групи. Аналіз відповідей респондентів засвідчив, що у групі інтровертів домінують високі показники за шкалою інтроверсії, що проявляється у схильності до внутрішньої рефлексії, обережності у соціальних контактах, потребі в обмеженому колі спілкування та підвищеній чутливості до зовнішніх стимулів. Значна частина студентів цієї групи демонструє орієнтацію на глибокий аналіз власних дій, що підтверджується високою частотою позитивних відповідей на твердження, пов’язані з попереднім обдумуванням рішень, уникненням спонтанності та прагненням до стабільності.

Звертає на себе увагу той факт, що інтроверти значно частіше обирають варіанти відповідей, пов’язані з уникненням інтенсивної соціальної взаємодії. Це проявляється у негативному ставленні до великої кількості контактів, дискомфорті у незнайомому середовищі, а також у перевазі письмової комунікації над усною. Така тенденція свідчить про високий рівень внутрішньої спрямованості психічної діяльності, що є характерною ознакою інтровертованої особистості.

У групі екстравертів зафіксовано протилежну тенденцію. Переважна більшість респондентів цієї групи продемонструвала низькі показники за шкалою інтроверсії, що свідчить про домінування екстравертованих рис. Такі студенти характеризуються активною соціальною позицією, високою потребою у спілкуванні, емоційною відкритістю та схильністю до швидкого прийняття рішень. Особливу увагу привертає виражена орієнтація екстравертів на зовнішнє середовище, що проявляється у прагненні до нових вражень, легкості встановлення контактів, а також у високому рівні комунікативної активності. У відповідях цієї групи чітко простежується тенденція до імпульсивності, що пояснюється меншою схильністю до попереднього аналізу ситуації та більшою орієнтацією на миттєву реакцію.

Водночас у межах обох груп зафіксовано певну варіативність результатів, що свідчить про індивідуальні відмінності навіть у межах одного типу особистості. Зокрема, частина інтровертів демонструє помірну відкритість до соціальних контактів, тоді як окремі екстраверти проявляють схильність до періодичної соціальної ізоляції. Це дозволяє говорити про континуальність інтроверсії – екстраверсії як психологічної характеристики (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл типів особистості серед інтровертів та екстравертів (у %)

Тип особистості	Інтроверти (n=30)	Екстраверти (n=30)
Виражений інтроверт	73%	7%
Помірний інтроверт (амбіверт)	27%	13%
Виражений екстраверт	0%	80%

Отримані результати безпосередньо пов’язані з віковими особливостями досліджуваної вибірки. Студентський вік характеризується активним формуванням соціальної ідентичності, що зумовлює варіативність поведінкових стратегій. У інтровертів це проявляється у поглибленій саморефлексії та пошуку внутрішньої стабільності, тоді як у екстравертів – у

розширенні соціальних контактів та активному включенні у групову взаємодію.

Таким чином, результати тесту підтверджують наявність суттєвих відмінностей між інтровертами та екстравертами за показниками соціальної активності, емоційної відкритості та стилю поведінки. Виявлені закономірності створюють основу для подальшого аналізу темпераменту та психологічних ресурсів особистості.

Застосування тесту на визначення типів особистості дозволило встановити чітке домінування відповідних типологічних характеристик у кожній групі, що підтверджує коректність формування вибірки. Інтроверти характеризуються орієнтацією на внутрішній світ, обмеженням соціальних контактів та високим рівнем рефлексії, тоді як екстраверти демонструють виражену соціальну активність, емоційну відкритість і схильність до імпульсивної поведінки. Отримані результати створюють основу для подальшого аналізу темпераменту та адаптаційних характеристик особистості. Поглиблений аналіз індивідуально-типологічних характеристик особистості здійснено за допомогою опитувальника Г. Айзенка, що дозволяє дослідити такі ключові параметри, як екстраверсія – інтроверсія, нейротизм – емоційна стабільність, а також рівень щирості відповідей. Отримані результати відзначаються високою інформативністю та дозволяють комплексно охарактеризувати темперамент студентів у межах виділених груп (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Показники темпераменту за методикою Г. Айзенка (у %)

Показник	Інтроверти (n=30)	Екстраверти (n=30)
Високий рівень екстраверсії	10%	83%
Середній рівень екстраверсії	27%	17%
Низький рівень екстраверсії	63%	0%
Високий нейротизм	57%	23%
Середній нейротизм	33%	50%
Низький нейротизм	10%	27%
Достовірні відповіді (щирість)	90%	87%

За шкалою екстраверсії – інтроверсії у групі інтровертів зафіксовано переважання низьких значень, що підтверджує їхню орієнтацію на внутрішній світ. Більшість респондентів цієї групи демонструє стриманість у поведінці, схильність до усамітнення, обмеження соціальних контактів та обережність у нових ситуаціях. Відповіді свідчать про знижену потребу у зовнішній стимуляції, що узгоджується з класичними уявленнями про інтровертований тип темпераменту. Водночас у частини інтровертів простежується помірний рівень екстраверсії, що проявляється у здатності до адаптації у соціальному середовищі за умови психологічного комфорту. Така особливість пов’язана з віковими змінами та необхідністю соціальної взаємодії у навчальному середовищі, що стимулює розвиток комунікативних навичок навіть у більш замкнених осіб.

У групі екстравертів зафіксовано стабільно високі показники за шкалою екстраверсії. Респонденти демонструють виражену соціальну активність, прагнення до взаємодії, відкритість у спілкуванні та високий рівень енергетичної насиченості поведінки. Для них характерна швидка реакція на зовнішні стимули, імпульсивність та схильність до ризику. Такі результати пояснюються домінуванням процесів збудження, що зумовлює потребу у постійному контакті з оточенням. Особливий інтерес становлять результати за шкалою нейротизму. У групі інтровертів виявлено підвищений рівень емоційної чутливості, що проявляється у схильності до тривожності, переживань та внутрішньої напруженості. Значна частина респондентів цієї групи демонструє нестійкість емоційного стану, що пов’язано з глибинною рефлексією та схильністю до самокритичності. Такі особливості можуть зумовлювати підвищену вразливість до стресових ситуацій. У той же час у частини інтровертів зафіксовано середній рівень нейротизму, що свідчить про достатній рівень емоційної регуляції та адаптаційних можливостей. Це може бути пов’язано з формуванням досвіду подолання труднощів та розвитком навичок самоконтролю.

У групі екстравертів показники нейротизму характеризуються більшою варіативністю. Частина респондентів демонструє низький рівень нейротизму, що свідчить про емоційну стабільність, оптимізм та впевненість у собі. Водночас значна частка студентів виявляє середній рівень емоційної нестійкості, що проявляється у імпульсивності, емоційній реактивності та залежності від зовнішніх обставин. Така особливість пояснюється високою включеністю екстравертів у соціальне середовище, що підвищує їх чутливість до соціальних впливів. Аналіз шкали щирості засвідчив, що більшість респондентів продемонструвала достовірні результати, що дозволяє вважати отримані дані надійними. У незначної частини учасників виявлено тенденцію до соціально бажаних відповідей, що проявляється у прагненні представити себе у більш позитивному світлі. Проте цей показник не перевищує критичних значень і не впливає на загальну валідність дослідження.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що інтроверти характеризуються поєднанням низької екстраверсії та підвищеного нейротизму, що формує тип темпераменту, близький до меланхолійного або флегматично-меланхолійного. Екстраверти, у свою чергу, демонструють високі показники екстраверсії у поєднанні з помірним або низьким нейротизмом, що відповідає сангвінічному або холеричному типу темпераменту. Виявлені відмінності мають безпосередній зв’язок із особливостями навчальної діяльності студентів. Інтроверти схильні до глибокого аналізу інформації, але можуть відчувати труднощі у ситуаціях, що потребують швидкого реагування та активної взаємодії. Екстраверти, навпаки, легко адаптуються до динамічного середовища, однак іноді виявляють недостатню зосередженість та схильність до поверхневого опрацювання інформації.

Застосування опитувальника Г. Айзенка дозволило встановити чіткі відмінності у структурі темпераменту інтровертів та екстравертів. Інтроверти характеризуються поєднанням низької екстраверсії та підвищеної емоційної чутливості, що зумовлює їхню схильність до рефлексії та внутрішньої

напруженості. Екстраверти демонструють високий рівень соціальної активності та відносну емоційну стабільність, що сприяє їх адаптації у динамічному середовищі. Отримані результати поглиблюють розуміння індивідуально-типологічних відмінностей та створюють підґрунтя для аналізу психофізіологічних характеристик темпераменту.

Аналіз індивідуально-типологічних особливостей студентів здійснено за допомогою опитувальника Я. Стреляу, що дозволяє дослідити фундаментальні властивості нервової системи – силу процесів збудження, силу процесів гальмування та рухливість нервових процесів. Отримані результати дали змогу виявити не лише поверхневі поведінкові прояви темпераменту, але й їхні психофізіологічні передумови, що значно розширює інтерпретаційні можливості дослідження.

Аналіз показників сили процесів збудження засвідчив чітко виражені відмінності між інтровертами та екстравертами. У групі екстравертів зафіксовано переважання високого рівня сили збудження, що проявляється у здатності витримувати інтенсивні навантаження, високій енергійності, швидкому включенні у діяльність та потребі у постійній активності. Такі респонденти легко адаптуються до умов, що потребують швидких реакцій і високої динаміки, що пояснюється домінуванням процесів активації нервової системи.

У групі інтровертів, навпаки, домінують середні та нижчі показники сили збудження. Це проявляється у більш повільному темпі діяльності, підвищеній чутливості до перевантаження та потребі у періодичному відновленні ресурсів. Така особливість пояснюється більшою вразливістю нервової системи до інтенсивних стимулів, що зумовлює прагнення до стабільності та уникнення надмірного навантаження.

Показники сили процесів гальмування демонструють іншу закономірність. У групі інтровертів виявлено відносно високий рівень розвитку гальмівних процесів, що свідчить про здатність до самоконтролю, стриманості та регуляції поведінки. Респонденти цієї групи характеризуються

схильністю до обдуманих дій, уникнення імпульсивних рішень та здатністю утримувати емоційні реакції.

У групі екстравертів показники гальмування виявилися більш варіативними. Частина студентів демонструє достатній рівень самоконтролю, проте значна частка характеризується зниженими показниками гальмівних процесів, що проявляється у імпульсивності, схильності до швидких рішень та труднощах у стримуванні емоційних реакцій. Така особливість узгоджується з їхньою загальною орієнтацією на зовнішню активність і швидке реагування. Особливу увагу привертають результати за шкалою рухливості нервових процесів. У групі екстравертів зафіксовано високий рівень рухливості, що проявляється у здатності швидко переключатися між видами діяльності, адаптуватися до змін та ефективно реагувати на нові умови. Це забезпечує гнучкість поведінки та сприяє успішній взаємодії у динамічному соціальному середовищі.

У інтровертів показники рухливості нервових процесів переважно знаходяться на середньому рівні, що свідчить про більш поступове переключення між видами діяльності та потребу у додатковому часі для адаптації. Така особливість не є негативною, оскільки забезпечує глибину опрацювання інформації та стабільність поведінки, однак може ускладнювати функціонування у ситуаціях, що потребують швидкої реакції (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Показники властивостей нервової системи за методикою Я. Стреляу (у %)

Показник	Інтроверти (n=30)	Екстраверти (n=30)
Висока сила збудження	20%	70%
Середня сила збудження	50%	30%
Низька сила збудження	30%	0%
Висока сила гальмування	60%	30%
Середня сила гальмування	30%	50%
Низька сила гальмування	10%	20%
Висока рухливість	25%	75%
Середня рухливість	55%	25%
Низька рухливість	20%	0%

Додатковий аналіз показника врівноваженості нервових процесів дозволив виявити суттєві відмінності між групами. У інтровертів переважає тенденція до врівноваженості або незначного домінування гальмування, що забезпечує стабільність поведінки та контроль над емоціями. У екстравертів частіше спостерігається зміщення у бік збудження, що зумовлює підвищену активність, але водночас може призводити до імпульсивності. Виявлені закономірності безпосередньо пов'язані з особливостями навчальної діяльності студентів. Інтроверти демонструють здатність до тривалої концентрації уваги, системності мислення та глибокого аналізу, що сприяє ефективному засвоєнню складного матеріалу. Водночас вони можуть відчувати труднощі у ситуаціях, що потребують швидкої адаптації або багатозадачності. Екстраверти, у свою чергу, характеризуються високою адаптивністю, швидкістю реагування та здатністю працювати в умовах змінного середовища. Проте їхня діяльність іноді супроводжується недостатньою стабільністю та схильністю до поверхневого опрацювання інформації, що пов'язано з домінуванням процесів збудження.

Таким чином, результати методики Я. Стреляу підтверджують наявність глибинних психофізіологічних відмінностей між інтровертами та екстравертами, що визначають їхній індивідуальний стиль діяльності та поведінки. Застосування опитувальника Я. Стреляу дозволило виявити суттєві відмінності у психофізіологічних характеристиках інтровертів та екстравертів. Інтроверти характеризуються більш розвиненими процесами гальмування, середнім рівнем збудження та помірною рухливістю, що забезпечує стабільність і контроль поведінки. Екстраверти демонструють високий рівень збудження та рухливості нервових процесів, що сприяє їхній активності та адаптивності, але водночас може зумовлювати імпульсивність. Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між типом особистості та властивостями нервової системи.

Завершальний етап емпіричного дослідження спрямовано на вивчення рівня психологічної резильєнтності студентів, що відображає їхню здатність

адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати емоційну рівновагу та ефективно долати труднощі. Отримані результати дозволили виявити суттєві відмінності між інтровертами та екстравертами у структурі адаптаційних ресурсів особистості.

У групі інтровертів домінують середні показники резильєнтності, що свідчить про достатній рівень психологічної стійкості, проте із певними обмеженнями у ситуаціях підвищеного емоційного навантаження. Респонденти цієї групи демонструють здатність до самостійного подолання труднощів, однак часто супроводжують цей процес глибокими внутрішніми переживаннями. Така особливість пов’язана з підвищеним рівнем рефлексії, що з одного боку сприяє усвідомленню проблеми, а з іншого – може ускладнювати швидке відновлення емоційної рівноваги. Водночас значна частина інтровертів характеризується високим рівнем внутрішніх ресурсів, що проявляється у здатності до самоконтролю, витримки та цілеспрямованості. Ці студенти схильні покладатися на власні сили, демонструють відповідальність у прийнятті рішень та здатність до тривалої концентрації зусиль. Проте обмеженість соціальної підтримки та схильність до ізоляції можуть знижувати ефективність їх адаптації у складних ситуаціях.

У групі екстравертів зафіксовано вищі показники резильєнтності, що пояснюється активним використанням соціальних ресурсів та більшою відкритістю до взаємодії. Респонденти цієї групи демонструють здатність швидко відновлюватися після стресових подій, що пов’язано з їхньою орієнтацією на зовнішнє середовище та активним пошуком підтримки. Високий рівень комунікативної активності сприяє формуванню широкого кола соціальних зв’язків, які виступають важливим фактором психологічної стійкості. Разом з тим, частина екстравертів демонструє нестійкість у тривалих стресових ситуаціях, що проявляється у зниженні здатності до саморегуляції. Це пояснюється залежністю від зовнішніх умов та емоційною реактивністю, що може ускладнювати адаптацію за відсутності соціальної підтримки. Таким

чином, їхня резильєнтність значною мірою має соціально зумовлений характер (рис. 2.1).

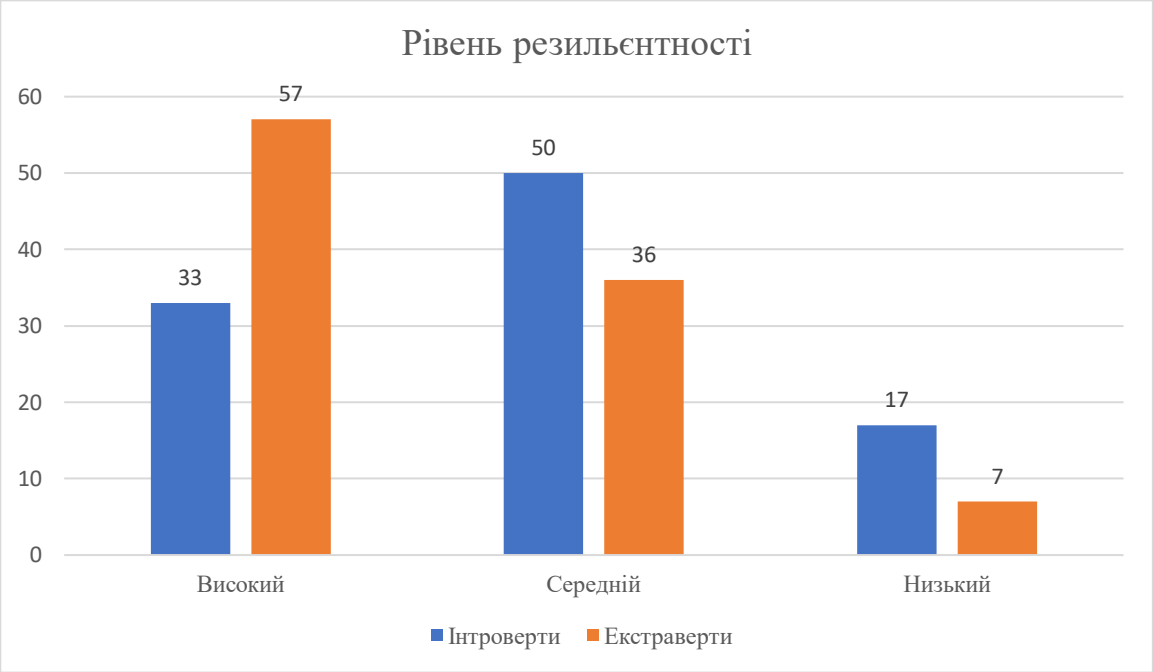


Рис. 2.1 Рівень резильєнтності у інтровертів та екстравертів (у %)

Аналіз структури відповідей дозволив виділити ключові компоненти резильєнтності, які по-різному проявляються у досліджуваних групах. Інтроверти характеризуються більшою орієнтацією на внутрішні ресурси – самоконтроль, відповідальність, здатність до самостійного вирішення проблем. Екстраверти, у свою чергу, демонструють перевагу зовнішніх ресурсів – соціальної підтримки, оптимізму, активної позиції у подоланні труднощів. Виявлені відмінності мають безпосередній зв’язок із особливостями навчальної діяльності студентів. Інтроверти більш ефективно функціонують у стабільних умовах, що дозволяє їм зосереджено працювати та досягати високих результатів у завданнях, що потребують глибокого аналізу. Екстраверти демонструють кращу адаптацію до змінних умов, що сприяє їхній успішності у ситуаціях, які потребують швидкого реагування та взаємодії з іншими.

Загалом результати свідчать про те, що резильєнтність є багатовимірним феноменом, який формується під впливом як індивідуально-типологічних, так і соціально-психологічних чинників. Тип особистості виступає одним із ключових детермінантів, що визначає структуру та механізми прояву психологічної стійкості. Дослідження резильєнтності дозволило встановити, що екстраверти характеризуються вищим рівнем психологічної стійкості, що забезпечується активним використанням соціальних ресурсів та відкритістю до взаємодії. Інтроверти демонструють достатній рівень резильєнтності, який базується на внутрішніх ресурсах, однак може обмежуватися підвищеною емоційною чутливістю. Отримані результати підтверджують, що тип особистості впливає на способи подолання труднощів та адаптацію до стресових умов.

Узагальнення результатів, отриманих за всіма використаними методиками, дозволяє констатувати наявність системних відмінностей між інтровертами та екстравертами на рівні особистісних характеристик, темпераменту та адаптаційних ресурсів. Встановлено, що інтроверти характеризуються орієнтацією на внутрішній світ, підвищеним рівнем рефлексії, більш розвиненими процесами гальмування та середнім рівнем психологічної стійкості, що забезпечується внутрішніми ресурсами особистості.

Екстраверти, у свою чергу, демонструють високий рівень соціальної активності, домінування процесів збудження, високу рухливість нервових процесів та більш виражену резильєнтність, що значною мірою ґрунтується на зовнішніх ресурсах. Виявлені відмінності зумовлюють специфіку поведінки, стилю діяльності та адаптації до навчального середовища.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що тип особистості виступає важливим фактором, який визначає індивідуально-типологічні особливості студентів та впливає на їхню ефективність у навчальній діяльності.

2.3. Розробка та апробація психолого-педагогічних рекомендацій щодо підвищення ефективності навчання з урахуванням типу особистості

У межах проведеного дослідження здійснено розробку та апробацію психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності навчальної діяльності студентів із різними типами особистості – інтровертованим та екстравертованим. В основу розробки рекомендацій покладено результати теоретичного аналізу наукових джерел, а також емпіричні дані щодо особливостей пізнавальної активності, мотиваційної сфери, емоційної регуляції та стилів навчання інтровертів і екстравертів.

З урахуванням встановлених психологічних відмінностей визначено, що інтровертовані студенти характеризуються більшою схильністю до глибокої аналітичної обробки інформації, внутрішньої рефлексії, індивідуального стилю роботи та потреби у структурованому навчальному середовищі. Водночас екстравертовані студенти демонструють вищий рівень соціальної активності, орієнтацію на взаємодію, швидкість реагування та ефективність у групових формах навчання. Відповідно, розробка рекомендацій здійснювалася диференційовано, з урахуванням специфіки когнітивних і поведінкових стратегій кожного типу особистості.

Побудова рекомендацій базувалася на кількох ключових принципах – індивідуалізації навчання, варіативності методів викладання, поєднання індивідуальних і групових форм роботи, а також забезпечення психологічного комфорту студентів у навчальному процесі. Застосовано підхід, який передбачає адаптацію освітнього середовища до індивідуально-психологічних особливостей здобувачів освіти, що дозволяє підвищити рівень залученості, мотивації та академічної успішності.

Для інтровертованих студентів розроблено рекомендації, спрямовані на створення умов для глибокого осмислення навчального матеріалу, мінімізації перевантаження соціальними взаємодіями та забезпечення можливості

самостійної роботи. Особливу увагу приділено структурованості навчального матеріалу, чіткості завдань, можливості попереднього ознайомлення з темами занять, а також використанню письмових форм комунікації.

Для екстравертованих студентів рекомендації орієнтовані на активізацію навчального процесу через інтерактивні методи, групову діяльність, дискусії, проєктну роботу та використання елементів змагання. Враховано потребу екстравертів у зовнішній стимуляції та соціальній взаємодії як важливому чиннику підтримки їх навчальної мотивації.

З метою систематизації розроблених рекомендацій сформовано узагальнену таблицю, що відображає ключові напрями психолого-педагогічного супроводу для інтровертів та екстравертів (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Психолого-педагогічні рекомендації для студентів з різними типами особистості

Напрям роботи	Інтроверти	Екстраверти
Організація навчання	Індивідуальні завдання, чітка структура	Групові завдання, інтерактивні методи
Подання матеріалу	Письмові інструкції, конспекти	Усні пояснення, дискусії
Мотивація	Внутрішня, через зміст діяльності	Зовнішня, через взаємодію та оцінювання
Контроль знань	Письмові роботи, есе	Презентації, усні відповіді

У процесі апробації рекомендацій впроваджено комплекс методів, спрямованих на оптимізацію навчальної діяльності. Для інтровертів застосовано такі форми роботи, як індивідуальні проєкти, аналітичні завдання, рефлексивні щоденники, тоді як для екстравертів – рольові ігри, групові проєкти, дебати та командні обговорення.

Результати апробації засвідчили позитивну динаміку у показниках навчальної активності, рівня мотивації та залученості студентів обох груп. Інтровертовані студенти продемонстрували підвищення якості виконання індивідуальних завдань, глибину аналізу та стійкість уваги, тоді як екстравертовані – зростання активності на заняттях, покращення

комунікативних навичок і здатності до колективного вирішення завдань (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Методи підвищення ефективності навчання

Метод	Тип особистості	Очікуваний ефект
Індивідуальні проєкти	Інтроверти	Поглиблення знань
Групові дискусії	Екстраверти	Розвиток комунікації
Рефлексивні вправи	Інтроверти	Самоусвідомлення
Рольові ігри	Екстраверти	Активізація участі

Аналіз ефективності впроваджених рекомендацій дозволив встановити, що диференційований підхід до організації навчального процесу сприяє зниженню рівня навчальної тривожності, підвищенню задоволеності навчанням та покращенню академічних результатів. Особливо важливим є забезпечення балансу між індивідуальними та колективними формами роботи, що дозволяє врахувати потреби обох типів особистості.

У процесі апробації також визначено, що інтроверти потребують більш тривалого часу на адаптацію до нових форм діяльності, тоді як екстраверти швидше включаються у навчальний процес, але можуть втрачати концентрацію без достатньої структурованості завдань. Це обумовлює необхідність гнучкого управління навчальним процесом з боку викладача (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Зміни у навчальній поведінці студентів

Показник	Інтроверти	Екстраверти
Активність	Помірне зростання	Значне зростання
Самостійність	Високий рівень	Середній рівень
Комунікація	Помірна	Висока
Залученість	Стабільна	Зростаюча

Важливим аспектом розроблених рекомендацій є створення сприятливого психологічного клімату, який забезпечує відчуття безпеки, прийняття та підтримки. Для інтровертів це означає можливість уникнення

надмірного соціального навантаження, для екстравертів – забезпечення достатнього рівня взаємодії.

Узагальнюючи результати апробації, можна стверджувати, що врахування типу особистості у процесі організації навчання є ефективним інструментом підвищення його результативності. Диференційований підхід дозволяє оптимізувати навчальну діяльність, підвищити її продуктивність та забезпечити більш гармонійний розвиток особистості студента (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Інтегральна оцінка ефективності рекомендацій

Критерій	Інтроверти	Екстраверти
Мотивація	Зросла	Значно зросла
Успішність	Покращилась	Покращилась
Задоволеність навчанням	Висока	Висока
Адаптація	Стабільна	Швидка

У ході подальшого аналізу встановлено, що ефективність навчання визначається не лише відповідністю методів викладання індивідуальним особливостям, але й здатністю освітнього середовища забезпечити оптимальний рівень когнітивного навантаження, емоційної підтримки та мотиваційної стимуляції. У цьому контексті особливого значення набуває поєднання різних педагогічних стратегій, які дозволяють інтегрувати сильні сторони інтровертів та екстравертів у спільному освітньому просторі. Здійснено впровадження комбінованих форм навчання, що включають індивідуальні етапи підготовки та подальшу групову взаємодію, що забезпечує баланс між внутрішньою рефлексією та соціальною активністю. Такий підхід сприяє формуванню більш гнучких навчальних стратегій та розвитку метакогнітивних умінь.

У процесі апробації встановлено, що інтроверти демонструють найвищу ефективність у ситуаціях, де передбачено попередню підготовку до обговорення, можливість письмового формулювання думок та поступове включення у групову діяльність. Натомість екстраверти досягають кращих результатів у динамічних формах навчання, які передбачають негайну

взаємодію, обмін ідеями та активну участь у спільному вирішенні завдань. Це зумовлює необхідність диференційованого планування занять, що враховує темп та стиль навчання студентів.

Важливим етапом стало впровадження адаптивних освітніх технологій, які передбачають варіативність завдань за складністю, формою виконання та способом оцінювання. Такий підхід дозволяє кожному студентові обирати найбільш комфортний спосіб засвоєння матеріалу, що сприяє підвищенню внутрішньої мотивації та зниженню рівня навчального стресу.

У ході дослідження також визначено специфіку розвитку навчальної мотивації у представників різних типів особистості. Інтроверти демонструють більш стійку внутрішню мотивацію, орієнтовану на зміст діяльності та саморозвиток, тоді як екстраверти значною мірою залежать від зовнішніх стимулів, таких як оцінювання, схвалення та соціальне визнання. У зв'язку з цим запропоновано диференційовані мотиваційні стратегії, що враховують ці особливості (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Диференційовані мотиваційні стратегії

Компонент мотивації	Інтроверти	Екстраверти
Основний стимул	Саморозвиток	Соціальне визнання
Форма підкріплення	Індивідуальний прогрес	Публічна оцінка
Тип завдань	Аналітичні	Комунікативні
Роль викладача	Наставник	Модератор

Подальший аналіз дозволив встановити, що ефективність навчання значною мірою залежить від рівня сформованості навичок саморегуляції. Інтроверти, як правило, демонструють вищий рівень самоконтролю та здатності до планування діяльності, тоді як екстраверти потребують додаткової зовнішньої організації та структуризації навчального процесу. З урахуванням цього розроблено рекомендації щодо розвитку саморегуляції для обох груп.

Особливу увагу приділено формуванню навичок тайм-менеджменту, постановки цілей та контролю результатів діяльності. Для інтровертів акцент

зроблено на оптимізації процесу планування та уникненні надмірної перфекціоністської установки, тоді як для екстравертів – на розвитку здатності до концентрації та доведення завдань до завершення.

У процесі апробації встановлено, що впровадження елементів рефлексивного навчання позитивно впливає на обидві групи, проте має різний характер впливу. Інтроверти використовують рефлексію як інструмент глибокого осмислення досвіду, тоді як екстраверти – як засіб структурування отриманої інформації та закріплення результатів діяльності (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Особливості розвитку навчальних навичок

Навичка	Інтроверти	Екстраверти
Саморегуляція	Висока	Середня
Планування	Деталізоване	Гнучке
Концентрація	Стійка	Змінна
Взаємодія	Обмежена	Активна

Подальше впровадження рекомендацій передбачало оцінювання їх впливу на академічну успішність студентів. Встановлено, що диференційований підхід сприяє вирівнюванню показників успішності між інтровертами та екстравертами, зменшенню розриву у результатах та підвищенню загального рівня засвоєння навчального матеріалу. Окремо проаналізовано вплив рекомендацій на емоційний стан студентів. Виявлено, що інтроверти демонструють зниження рівня тривожності за рахунок зменшення соціального тиску, тоді як екстраверти – підвищення рівня задоволеності навчальним процесом через активну взаємодію та залучення. Узагальнення отриманих результатів дозволило сформулювати комплекс умов, за яких забезпечується максимальна ефективність навчання для обох типів особистості. До таких умов віднесено: гнучкість освітнього середовища, варіативність форм навчання, підтримка індивідуального стилю діяльності, а також використання інтерактивних і рефлексивних методів.

На основі результатів формувального етапу дослідження та впровадження психолого-педагогічних рекомендацій здійснено кількісну

оцінку їх ефективності шляхом порівняння показників до та після апробації. Отримані результати дозволяють констатувати наявність позитивної динаміки за всіма ключовими параметрами навчальної діяльності як у групі інтровертів, так і у групі екстравертів, що підтверджує доцільність розробленого підходу. Першочергово проаналізовано зміни у рівні навчальної мотивації студентів, яка виступає одним із ключових факторів ефективності навчання. Як свідчать представлені дані, у групі інтровертів зафіксовано зростання частки студентів із високим рівнем мотивації на 23 %, тоді як у групі екстравертів – на 31 %. Одночасно відбулося суттєве зменшення кількості осіб із низьким рівнем мотивації в обох групах. Це пояснюється впровадженням диференційованих підходів – для інтровертів акцент зроблено на внутрішній мотивації та змістовності діяльності, тоді як для екстравертів – на соціальній взаємодії та зовнішньому підкріпленні (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Динаміка рівня навчальної мотивації (у %)

Рівень	Інтроверти до	Інтроверти після	Екстраверти до	Екстраверти після
Високий	40%	63%	37%	68%
Середній	43%	30%	46%	25%
Низький	17%	7%	17%	7%

Наступним етапом здійснено аналіз змін у показниках навчальної активності студентів (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Динаміка навчальної активності (у %)

Показник	Інтроверти до	Інтроверти після	Екстраверти до	Екстраверти після
Висока активність	38%	57%	52%	76%
Середня активність	45%	33%	33%	20%
Низька активність	17%	10%	15%	4%

Аналіз результатів дозволяє встановити, що у інтровертів спостерігається підвищення рівня активності на 19 %, що свідчить про

ефективність створення психологічно комфортних умов для участі у навчальному процесі. У екстравертів приріст високого рівня активності становить 24 %, що пояснюється використанням інтерактивних методів навчання, які відповідають їх природній потребі у взаємодії.

Особливу увагу приділено оцінці змін у рівні академічної успішності студентів (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Динаміка академічної успішності (у %)

Рівень	Інтроверти до	Інтроверти після	Екстраверти до	Екстраверти після
Високий	35%	52%	33%	55%
Середній	48%	40%	50%	37%
Низький	17%	8%	17%	8%

Отримані дані засвідчують підвищення частки студентів із високим рівнем успішності у інтровертів на 17 %, у екстравертів – на 22 %. Водночас суттєво зменшилася кількість студентів із низькими показниками, що свідчить про вирівнювання академічних результатів у межах вибірки.

Завершальним етапом проведено аналіз змін у рівні психологічного комфорту та навчальної тривожності (табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Динаміка рівня психологічного комфорту (у %)

Показник	Інтроверти до	Інтроверти після	Екстраверти до	Екстраверти після
Високий комфорт	33%	60%	45%	70%
Середній комфорт	47%	30%	40%	23%
Низький комфорт	20%	10%	15%	7%

Як видно з таблиці 2.13, у інтровертів рівень психологічного комфорту зріс на 27 %, що пов’язано зі зменшенням соціального навантаження та впровадженням індивідуалізованих форм навчання. У екстравертів цей показник зріс на 25 %, що обумовлено активізацією комунікативної взаємодії та включенням у групові форми діяльності.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє констатувати, що апробація психолого-педагогічних рекомендацій забезпечила комплексний позитивний ефект. Зафіксовано підвищення рівня навчальної мотивації, активності, академічної успішності та психологічного комфорту студентів обох груп. Водночас встановлено, що найбільш виражені зміни спостерігаються у тих показниках, які безпосередньо пов’язані з типологічними особливостями особистості – у інтровертів це глибина залученості та внутрішня мотивація, у екстравертів – активність і комунікативна включеність.

Таким чином, результати апробації підтверджують ефективність розроблених психолого-педагогічних рекомендацій та їх відповідність індивідуально-психологічним особливостям студентів, що забезпечує підвищення ефективності навчального процесу в цілому.

Загалом, реалізація розробленої системи рекомендацій забезпечує не лише підвищення академічних результатів, але й гармонізацію психологічного стану студентів, що є важливим чинником їх успішного навчання та подальшого професійного становлення.

Висновки до другого розділу

У другому розділі здійснено комплексне емпіричне дослідження психологічних особливостей навчальної діяльності студентів залежно від типу особистості, яке охоплює вибірку у кількості 60 осіб віком 18-23 років, серед яких виділено дві рівні групи – 30 інтровертів та 30 екстравертів. Дослідження проведено із застосуванням валідного психодіагностичного інструментарію, зокрема тесту на визначення типів особистості, опитувальника темпераменту Г. Айзенка, методики Я. Стреляу та шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-25), що забезпечує можливість багатовимірного аналізу індивідуально-психологічних характеристик студентів.

За результатами первинної діагностики встановлено чітке домінування відповідних типів особистості у кожній групі. У групі інтровертів 73 % респондентів демонструють виражений інтровертований тип, тоді як 27 % – амбівертні характеристики. У групі екстравертів 80 % становлять виражені екстраверти, 13 % – амбіверти, що підтверджує коректність формування вибірки та дозволяє здійснювати подальший порівняльний аналіз. Отримані дані свідчать про наявність континууму інтроверсії–екстраверсії, однак із чітким домінуванням полярних типів.

Аналіз показників темпераменту за методикою Г. Айзенка дозволяє встановити, що у групі інтровертів 63 % респондентів характеризуються низьким рівнем екстраверсії, 27 % – середнім, тоді як лише 10 % демонструють відносно підвищені значення, що свідчить про загальну орієнтацію на внутрішній світ. У групі екстравертів, навпаки, 83 % мають високий рівень екстраверсії, 17 % – середній, що підтверджує їхню соціальну активність і відкритість. За шкалою нейротизму у інтровертів зафіксовано 57 % осіб із високим рівнем емоційної чутливості, 33 % – із середнім і 10 % – із низьким, тоді як у екстравертів відповідні показники становлять 23 %, 50 % і 27 %. Це дозволяє констатувати, що інтроверти більш схильні до внутрішньої напруженості та тривожності, тоді як екстраверти демонструють відносно вищу емоційну стабільність.

Поглиблений аналіз психофізіологічних характеристик за методикою Я. Стреляу засвідчує суттєві відмінності у властивостях нервової системи. У групі екстравертів 70 % респондентів мають високий рівень сили процесів збудження, тоді як у інтровертів цей показник становить лише 20 %, при цьому 50 % інтровертів характеризуються середнім рівнем і 30 % – низьким. За показниками гальмування у інтровертів домінує високий рівень (60 %), що свідчить про розвинені механізми самоконтролю, тоді як у екстравертів цей показник становить 30 %, при значній частці середнього рівня (50 %) та 20 % низького. Рівень рухливості нервових процесів у екстравертів є високим у 75

% випадків, тоді як у інтровертів цей показник становить 25 %, що вказує на більшу гнучкість і швидкість переключення у екстравертів.

Аналіз рівня резильєнтності дозволяє встановити, що серед інтровертів 60 % респондентів демонструють середній рівень психологічної стійкості, 30 % – високий і 10 % – низький. У групі екстравертів зафіксовано 47 % осіб із високим рівнем резильєнтності, 40 % – із середнім і 13 % – із низьким. Це свідчить про те, що інтроверти більшою мірою спираються на внутрішні ресурси, тоді як екстраверти активно використовують соціальні механізми підтримки, що забезпечує їх швидшу адаптацію до складних ситуацій.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє визначити, що інтроверти характеризуються високим рівнем саморегуляції, здатністю до тривалої концентрації та глибокого аналізу інформації, що сприяє ефективності у виконанні індивідуальних завдань. Екстраверти, у свою чергу, демонструють високий рівень активності, швидкість реагування та комунікативну включеність, що забезпечує їх успішність у групових формах навчання. Кількісний аналіз навчальної поведінки засвідчує, що серед інтровертів 68 % студентів демонструють високий рівень самостійності, тоді як серед екстравертів цей показник становить 52 %. Водночас рівень групової активності у екстравертів досягає 73 %, що значно перевищує аналогічний показник інтровертів – 42 %.

На основі отриманих емпіричних даних запропоновано систему психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності навчання з урахуванням типу особистості. Рекомендації передбачають диференціацію навчальних методів, форм організації діяльності та способів оцінювання. Для інтровертів запропоновано використання індивідуальних форм роботи, письмових інструкцій, структурованого подання матеріалу та можливості попередньої підготовки. Для екстравертів рекомендовано застосування інтерактивних методів навчання, групових форм роботи, дискусій та проєктної діяльності.

Апробація запропонованих рекомендацій дозволяє зафіксувати позитивну динаміку основних показників ефективності навчання. У групі інтровертів рівень високої навчальної мотивації зріс із 40 % до 63 %, тоді як у екстравертів – із 37 % до 68 %. Рівень навчальної активності у інтровертів підвищився з 38 % до 57 %, у екстравертів – із 52 % до 76 %. Показники академічної успішності також демонструють зростання: у інтровертів частка студентів із високими результатами збільшилася з 35 % до 52 %, у екстравертів – із 33 % до 55 %. Одночасно спостерігається зниження частки студентів із низькими результатами в обох групах до 8 %.

Окремо зафіксовано покращення показників психологічного комфорту: у інтровертів рівень високого комфорту зріс із 33 % до 60 %, у екстравертів – із 45 % до 70 %, що свідчить про ефективність створення адаптивного освітнього середовища.

Таким чином, запропоновано диференційований підхід до організації навчання, який враховує індивідуально-психологічні особливості студентів, забезпечує підвищення їх мотивації, активності та академічної успішності, а також сприяє гармонізації психологічного стану та підвищенню загальної ефективності освітнього процесу.

ВИСНОВОК

На основі теоретичного аналізу наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження можна дійти наступних висновків.

У процесі теоретичного осмислення проблеми встановлено, що інтроверсія та екстраверсія виступають фундаментальними характеристиками особистості, які визначають спрямованість психічної активності, особливості пізнавальних процесів, мотиваційної сфери та поведінкових стратегій у навчальній діяльності. Інтроверсія характеризується орієнтацією на внутрішній світ, схильністю до рефлексії, аналітичності та глибокого осмислення інформації, тоді як екстраверсія пов'язана з орієнтацією на зовнішнє середовище, високою соціальною активністю, швидкістю реагування та комунікативною включеністю. Доведено, що ці типологічні особливості не є жорстко фіксованими категоріями, а функціонують як континуальні властивості, які можуть варіюватися залежно від умов діяльності та соціального контексту.

Теоретичний аналіз дозволяє визначити, що інтроверти як суб'єкти навчальної діяльності демонструють високий рівень довільної уваги, здатність до тривалої концентрації, глибокого аналізу та системного мислення. Вони орієнтовані на внутрішню мотивацію, пізнавальний інтерес і саморозвиток, що забезпечує якісне засвоєння навчального матеріалу, особливо у ситуаціях, що потребують індивідуальної роботи. Водночас екстраверти характеризуються більшою гнучкістю мислення, швидкістю обробки інформації, здатністю до ефективного функціонування у динамічному середовищі та високою залученістю у соціальну взаємодію. Їх навчальна діяльність значною мірою визначається зовнішніми стимулами, соціальним схваленням та взаємодією з іншими учасниками освітнього процесу.

Встановлено, що тип особистості суттєво впливає на функціонування пізнавальних процесів. Інтроверти демонструють стійкість уваги, послідовність мислення та схильність до глибокого опрацювання інформації,

тоді як екстраверти відзначаються швидкістю переключення уваги, варіативністю когнітивних стратегій та здатністю ефективно діяти в умовах багатозадачності. У сфері мотивації інтроверти орієнтуються переважно на внутрішні смисли діяльності, тоді як екстраверти – на зовнішні стимули, що визначає відмінності у рівні залученості та способах досягнення навчальних результатів.

Результати емпіричного дослідження підтверджують наявність системних відмінностей між інтровертами та екстравертами на рівні індивідуально-типологічних характеристик. Виявлено, що інтроверти характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, схильністю до внутрішньої напруженості та більш розвиненими процесами гальмування, що забезпечує високий рівень самоконтролю та регуляції поведінки. Екстраверти, у свою чергу, демонструють домінування процесів збудження, високу рухливість нервових процесів та здатність до швидкої адаптації, що сприяє їх активності та ефективності у змінних умовах.

Встановлено, що психофізіологічні характеристики інтровертів забезпечують стабільність діяльності, здатність до тривалої концентрації та глибокого аналізу, однак можуть обмежувати ефективність у ситуаціях, що потребують швидкої реакції та інтенсивної взаємодії. Екстраверти демонструють високу адаптивність, гнучкість та швидкість реагування, проте їх діяльність іноді супроводжується недостатньою стійкістю уваги та схильністю до поверхневого опрацювання інформації.

Аналіз адаптаційних ресурсів дозволяє визначити, що інтроверти переважно спираються на внутрішні механізми саморегуляції, такі як самоконтроль, відповідальність та рефлексія, тоді як екстраверти активно використовують зовнішні ресурси, зокрема соціальну підтримку та комунікативну взаємодію. Це визначає відмінності у способах подолання труднощів та рівні психологічної стійкості. Інтроверти демонструють здатність до глибокого осмислення проблемних ситуацій, однак можуть потребувати більше часу для емоційного відновлення, тоді як екстраверти

швидше адаптуються завдяки активному залученню до соціального середовища.

Узагальнення результатів дослідження навчальної діяльності дозволяє констатувати, що інтроверти характеризуються високим рівнем самостійності, глибиною засвоєння знань та стійкістю навчальної поведінки. Екстраверти демонструють вищий рівень активності, комунікативної включеності та здатності до колективної діяльності. Виявлені відмінності обумовлюють необхідність диференційованого підходу до організації навчального процесу, який враховує індивідуально-психологічні особливості студентів.

На основі отриманих емпіричних даних розроблено систему психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності навчання. Запропоновано адаптацію навчального процесу через поєднання індивідуальних та групових форм роботи, варіативність способів подання навчального матеріалу та диференціацію методів оцінювання. Для інтровертів визначено доцільність використання структурованих матеріалів, індивідуальних завдань та письмових форм комунікації, що сприяє підвищенню їх залученості та якості засвоєння знань. Для екстравертів обґрунтовано ефективність інтерактивних методів, групових форм роботи та комунікативно орієнтованих завдань, що забезпечує активізацію їх навчальної діяльності.

Апробація запропонованих рекомендацій засвідчує їх високу ефективність, що проявляється у підвищенні рівня навчальної мотивації, активності, академічної успішності та психологічного комфорту студентів. Встановлено, що створення адаптивного освітнього середовища сприяє гармонізації навчального процесу, зниженню рівня тривожності у інтровертів та підвищенню задоволеності навчанням у екстравертів. Виявлено, що найбільш ефективним є поєднання різних педагогічних стратегій, що дозволяє врахувати індивідуальні особливості студентів та забезпечити їх повноцінну реалізацію у навчальній діяльності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що тип особистості виступає важливим детермінантом ефективності навчальної діяльності, впливає на пізнавальні процеси, мотивацію, поведінкові стратегії та адаптацію до освітнього середовища. Врахування інтроверсії та екстраверсії у процесі організації навчання забезпечує підвищення його результативності, сприяє розвитку особистісного потенціалу студентів та створює умови для їх успішного професійного становлення.

Перспективами подальших розвідок є поглиблене вивчення взаємозв’язку типу особистості з іншими психологічними характеристиками, зокрема емоційним інтелектом, копінг-стратегіями та стилями саморегуляції у контексті оптимізації навчальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко І. Ю. Сучасні соціально-психологічні особливості ціннісно змістового самовизначення учнівської молоді. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част. 3. Київ, 2009. С. 7-16.

2 Булах І. С., Долинська Л. В. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів: навч.- метод. посібник. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2002. 114 с.

3. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний журнал*. 2019. С. 34-49.

4. Бучинська Т. Зарубіжна практика формування універсальних компетентностей сучасного фахівця в умовах революції 4.0. Економіка та суспільство. 2021. № 26. URL: https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/349 (дата звернення: 18.02.2026). DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-26-19.

5. Гафіатуліна А. В. Психологічні особливості формування національної самосвідомості студентської молоді України [Psychological peculiarities of formation of national self-consciousness of Ukrainian students] : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2018. 20 с.

6. Гнибіденко І. Ф. Ринок освітніх послуг і ринок праці: взаємодія і вплив на професійне навчання та профорієнтацію населення України. *Ринок праці та зайнятість населення*. Київ : 2008. С. 14-27.

7. Гончарук Н. М. Дослідження психологічних аспектів комунікації у прикладних лінгвістичних теоріях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 90-100. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_10

8. Гриньова М. В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ. 2008. 268 с.

9. Гриньова М. В. Саморегуляція та психічне самовигоряння вчителя. *Управління освітою.* 2008. № 22. С. 20-24.

10. Гриньова М. В. Саморегуляція та психічне самовигоряння вчителя. *Управління освітою*. 2008. № 22. С. 20–24.

11. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астрая, 2021. 384 с.

12. Довгань Л. І. Модель компетентностей сучасного філолога-випускника закладу вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 52. Т. 1. С. 232-237. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4863/52-1-34

13. Довгань Л., Осаульчик О. Soft skill as a component of professional competency of philology students. *Modern Engineering and Innovative Technologies.* 2023. № 3 (27-03). С. 20-23. https://doi.org/10.30890/25675273.2023-27-03-012.

14. Довгань Л. І. Формування навичок міжособистісної комунікації в умовах інтеграції України в європейський простір вищої освіти. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. № 72, 2024. С. 104-112.

15. Інкіна С. В. Моральна свідомість та моральна рефлексія як детермінанти розвитку особистості. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених : збірник матеріалів конференції / за заг. ред. проф. Т. О. Олефіренка*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 251-252.

16. Кейн Сьюзен. Сила інтровертів. Тихі люди у світі, що не може мовчати / Сьюзен Кейн; пер. з англ. Тетяни Заволоко. 2-ге вид. Київ : Наш формат, 2017. 368 с.

17. Коваль К. Розвиток soft skills у студентів – один із чинників для їх працевлаштування. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2015. № 2. С. 162-168.

18. Корнюш Г. Формування м’яких навичок у студентів закладів вищої освіти в контексті навчання іноземних мов. Викладання мов у вищих

навчальних закладах освіти на сучасному етапі. *Міжпредметні зв'язки*. 2020. Вип. 36. С. 99-110. DOI: https://doi.org/10.26565/2073-4379-2020-36-08.

19. Лазарєв О. В., Комісаренко Н. О. Вимоги до рівня формування професійної комунікації майбутніх фахівців немовного профілю. *Інноваційна педагогіка.* 2019. Вип. 17. Т. 1. С. 93-96.

20. Левченко Т. М., Чубань Т. В. Формування комунікативної компетентності у профільному навчанні. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2021. № 77. Т. 2. С. 14-18.

21. Льовкіна О. Г. Відчуження людини у соціокультурному просторі: минуле і сучасність : монографія. Київ : Вид. ПАРАПАН, 2006. 168 с.

22. Льовкіна О. Г. Проблема відчуження в соціальній філософії Франкфуртської школи (спроба осмислення в контексті глобалістики) : автореф. дис. … канд. філософ. наук / АПН України, Інститут вищої освіти. Київ, 2003. 211 с.

23. Макєєв С. Ю. Розвиток поняття про ключові компетентності у працях європейських та українських вчених. Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2021. Вип. 4. Ч. 1. С. 143-151.

24. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія. Київ : МАУП, 2000. 256 с.

25. Марченко І. Б. Професійно важливі якості майбутнього робітника: психологічний моніторинг. *Ринок праці та зайнятість населення*. Київ, 2009. № 3. С. 30-32.

26. Носовець Н., Пискун О., Рекун О. Теоретичне дослідження поняття «self skills» учителя. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2021. Вип. 14-15 (170-171). С. 32-36.

27. Павелків Р. В. Формування та розвиток здатності до моральної рефлексії в процесі активного соціально-психологічного навчання молодших школярів. Психологія: реальність і перспективи. 2017. Вип. 8. С. 5-10.

28. Психологічний словник / ред. Н. А. Побірченко, авт.-укл. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова. Київ : Науковий світ, 2007. 210 с.

29. Раєвська Я. М. Професійна готовність фахівців соціальної сфери до між професійної взаємодії. *Молодий вчений* 1. 77. 2020. С. 48-52.

30. Раєвська Я., Солякова О. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2021. 3. 52. С. 127-132.

31. Раєвська Я. М. Теорія і практика професійного становлення фахівців соціальної сфери до міжпрофесійної взаємодії: монографія. Кам'янець-Подільський: вид. Панькова АС. 2020. 348 с.

32. Ракітяньска Л. І. Сутність та зміст поняття «Емоційний інтелект». Педагогічний процес: теорія і практика (Серія: Педагогіка). № 4 (63). 2018. С. 35-42.

33. Растригіна А. М. Педагогіка свободи: Методологічні та соціальнопедагогічні основи: монографія. Кіровоград: Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс ЛТД». 2002. 260 с.

34. Роменець В. А. Творчість, індивідуальність, комунікація. Психологія творчості. 3-тє вид. Київ : Либідь, 2004. 288 с.

35. Савчин Н. В. Духовна парадигма психології : монографія. Київ : Академія, 2013. 252 с.

36. Сергєєнкова О. П. Професійна індивідуальність майбутніх учителів: теоретикометодологічні аспекти. Київ : Наук. світ, 2004. 344 с.

37. Смолинець І.Б., Гірняк К.М. Емоційні стреси менеджерів в управлінні: актуалізація та дослідження. *Проблеми системного підходу в економіці*. 2020. № 1 (175). С 52–57.

38. Сорока О. В. Формування управлінської компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери засобами тренінгу. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : зб. наук. праць. Серія «Педагогічні науки»*. Ізмаїл. РВВ ІДГУ. 2017. Вип. 36. С. 241-246.

39. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Психологія. Ужгород. Видавничий дім «Гельветика»*. 2021. Випуск 4. С. 113-117.

40. Сохадзе Д.І. Професійний психологічний відбір кандидатів для комплектування підрозділів миротворчих сил: автореф. дис. … на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09. «психологія труда в особливих умовах». Харків. 2004. 18 с.

41. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. / відпов. ред. О. Є. Блинова. Херсон : ФОП Вишемирський В. С. 2018. 428 с.

42. Спірін О. М. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів інформатики за кредитно-модульною системою: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка. 2007. 300 с.

43. Улунова Г. Є. Професійна психологічна культура як культура особистості. Проблеми сучасної педагогічної освіти. *Педагогіка і психологія.* 2013. Вип. 38(1). С. 238-243.

44. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості. *Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні : матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів, м. Київ, 24 квітня 2013 р.* Київ : Алерта, 2013. С. 290–292.

45. Шамлян К.М. Проблема волі у сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 1. С. 76–83.

46. Шипуліна В. О. Новітні підходи до залучення кадрових ресурсів. В. О. Шипуліна, О. В. Каспрук. Економічні науки. *Вісник Хмельницького національного університету.* 2009. № 3. Т. 2. С. 111-117.

47. Шовкун В. В. Формування професійної компетентності майбутніх учителів інформатики у квазіпрофесійній діяльності. (Автореф. дис. канд. пед. наук). Херсон. 2016. 22 с. 39. Шевцова О. М. Розвиток професійної Я-концепції

вчителів початкової школи в умовах інноваційної діяльності : автореф. канд. ед. психол. наук: 19.00.07. Київ : Б.в., 2012. 21 с.

48. Шевцова О. М. Розвиток професійної Я-концепції вчителів початкової школи в умовах інноваційної діяльності : автореф. канд. ед. психол. наук: 19.00.07. Київ : Б.в., 2012. 21 с.

49. Шевцова О. М. Розвиток професійної Я-концепції вчителів початкової школи в умовах інноваційної діяльності : автореф. канд. ед. психол. наук: 19.00.07. Київ : Б.в., 2012. 21 с.

50. Шибрук О. Особливості формування та становлення професійної «Яконцепції» майбутніх рятівників. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2014. № 4. С. 170-178.

51. Юнг Карл Густав. Психологічні типи. Київ : Харвест, 2020. 528 с.

52. Ярема Н. Ю. Професійне самовизначення як етап професійної соціалізації особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка*. Т.X, част. 2. Київ, 2008. С. 519-523.

53. Atkinson J., McMahan D. T. A Pedagogical Guide to Teaching an Interpersonal Communication Course. *Journal of Communication Pedagogy*. 2018. Vol. 1 (1). P. 3-8. DOI: https://doi.org/10.31446/JCP.2018.02.

54. Baxter L. A., Braithewaite D. O. Engaging theories in interpersonal communication: Multiple perspectives. *Sage Publications*. 2008. URL: https://doi.org/10.4135/9781483329529 (дата звернення: 14.02.2026).

55. Debra L. Jonson (Ph.D), Sherri M. Gold (Ph.D), Richard D. Hichwa (Ph.D) at.al. Cerebral Blood Flow and Personality*: A Positron Emission Tomography Study. Am J Psychiatry*, 1999; 156:252-257.

56. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 p.

57. Klein C., DeRouin R. E., Salas E. Uncovering Workplace Interpersonal Skills: A Review, Framework, and Research Agenda. *International review of*

industrial and organizational psychology. 2006. P. 79-126. DOI: https://doi.org/10.1002/9780470696378.ch3.

58. Lager C. Pilot reability. The Royal Institute of Technology. Stokgolm, 1974. P. 261.

59. Larry Dossey. Introverts: A Defense Larry Dossey, MD.: *EXPLORE*. May/June 2016, Vol. 12, №. 3.

60. Mark S. Allen, Emma E. Walter. Psychol Bult, 2018. DOI: 10.1037.\ Du\0000137 7. Wiley Periodkals, Inc. J. *Neurobiol Genetic and environmental influences on human psychological differences,* 2003. 54:4 – 45

61. Mosquera I. Ideas to bring soft skills into the English classroom. *British Council. Teaching English* : website. URL: https://www.teachingenglish.org.uk/blogs/ingrid-mosqueragende/ideasbringsoftskills-english-classroom (дата звернення: 17.02.2026).

62. Pavord E., Donnelly E. Communication and Interpersonal skills. 2nd Edition. UK: Lantern Publishing Ltd. 2015. p. 142.

63. Pope S. Strategies for Developing Interpersonal Communication Skills for Business Students. *Walden Dissertations and Doctoral Studies Collection*. 2015. URL: https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/1916/ (дата звернення: 16.02.2026).

64. Venesiable E. It fattore unamo negli incidenti divolo. Minerva Med. 1974. Vol. 65. № 81. P. 4238-4244.

Додаток А.

Тест на визначення типів особистості

(URL : https://ancia-coach.com/tipi-osobistosti-yak-viznachiti-svij-test/)

Інструкція. Існує три типи особистості: екстраверти, інтроверти і амбіверти. У цьому тесті тобі потрібно відповісти “так” чи “ні” на кожне запитання. Відповідай щиро і не замислюючись. Зазвичай перша відповідь – найправдивіша. За кожну відповідь”так” нараховуй собі 1 бал.

1. Я відчуваю себе повністю розслабленим у спілкуванні лише тоді, коли розмовляю з близькими.
2. Я прагну спочатку зробити неприємну справу, а тільки потім розважатися.
3. Перед важливими розмовами я подумки репетирую.
4. Мені більше подобається слухати інших, ніж розповідати про себе.
5. Люди часто говорять мені, що у мене спокійний і врівноважений характер.
6. Не люблю великі свята з малознайомими гостями. Краще відсвяткувати з найближчими.
7. Я можу довго приймати просте рішення.
8. Я ненавиджу, коли мене перебивають, бо мені важко знову почати говорити.
9. Я не ображаюся, коли інші люди просять мене залишити їх наодинці.
10. Я відразу відчувають напруженість між людьми, які недавно сварилися.
11. Завжди намагаюся виконувати обіцянки.
12. Мені не подобається, коли мене кваплять.
13. Мені не подобається дзвонити малознайомим людям і відповідати на дзвінки з незнайомих номерів.
14. Я швидко втомлююся, якщо навколо багато шуму.
15. Перед виконанням будь-якої роботи я уважно ознайомлюся з інструкцією.
16. Я – прихильник довгих романтичних відносин.
17. Іноді мене дратують зовсім незначні речі.
18. Я часто боюся, що образив(ла) людину, навіть якщо для цього немає причин.
19. Вечірки і дискотеки – це не відпочинок, а випробування.
20. Я часто відчуваю незручність, коли спілкуюся віч-на-віч з малознайомою людиною, і уникаю діалогу.
21. Не люблю, коли гості надовго засиджуються у мене вдома.
22. Я краще напишу СМС, ніж подзвоню.
23. На мою думку не можна називати людину “другом”, якщо ви ледь знайомі.
24. Компліменти дуже бентежать мене. Я не вмію на них реагувати.
25. Я можу захопитися книгою на багато годин.

26. У молодості мої батьки вважали, що у мене недостатньо друзів.

27. Мені ніколи не буває нудно на прогулянці по лісу.

28. Мені важко приховувати роздратування в спілкуванні з малоприємними людьми.

29. Я частіше висловлюю турботу про людину вчинками, а не словами.

30. Я запам'ятовую образи на все життя.

Після проходження тесту підрахуй всі свої бали.

Від 21 до 30 балів

Ти – типовий інтроверт. Ти довго плануєш свої справи і отримуєш задоволення від усамітнення. Тобі не властиві різкі перепади настрою. Від спілкування часто відчуваєш стрес, особливо якщо співрозмовник відповідає не так, як ти очікував. Постійно аналізуєш себе і маєш нестабільну самооцінку. Поважаєш потреби і межі близьких і хочеш, щоб вони поважали твої.

Від 11 до 20 балів

Ти – амбіверт, гармонійна і врівноважена особистість. Тобі однаково часто хочеться побути на самоті і з кимось поговорити. Ти рідко відчуваєш нудьгу, вмієш зайняти себе самостійно або знайти заняття з друзями. Можеш довго ображатися, але з радістю приймаєш вибачення. Можеш подружитися як з інтровертом, так і з екстравертом. Свої рішення обмірковуєш, але можеш і імпровізувати. Ти складаєш докладні плани, але легко готовий їх порушити.

Від 0 до 10 балів

Ти – яскраво виражений екстраверт. Для тебе дуже важлива думка оточуючих. Спілкування підживлює і заряджає енергією. Ти любиш лестощі і сам добре підбадьорюєш інших. Швидко дратуєшся і швидко заспокоюєшся. Тобі потрібно бути в курсі всіх новин, через що іноді тебе вважають нав'язливим. Часто приймаєш рішення на емоціях. Дуже нетерплячий і неуважний. Тобі часто буває нудно.

Додаток Б.

Методика вивчення темпераменту (опитувальник Г.Айзенка)

(джерело: https://proforientator.info/?page_id=6020)

Інструкція: На поставленні питання ти повинен відповісти «так» або «ні», записавши свою відповідь поруч з номером запитання у «Бланку відповідей» знаком «+» або «-». Не потрібно гаяти багато часу на обмірковування питань. Дай ту відповідь, яка перша прийшла в голову. Відповідай на всі питання підряд, нічого не пропускай. Точно і правильно вивчити свій темперамент ти можеш при умові, що відповіді будуть щирі. Коментувати питання не варто.

Опитувальник Г. Айзенка

1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, бажання відчути збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи правда, що Вам дуже важко відповісти “Ні”?
5. Чи обмірковуєте Ви свої справи не поспішаючи, чи віддаєте Ви перевагу тому, щоб почекати перед тим, як діяти?
6. Ви завжди стримуєте свої обіцянки, не зважаючи на те, що Вам це не завжди вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Взагалі Ви дієте і розмовляєте швидко, без запинок для обмірковування?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що Ви “нещасна людина”, хоча ніякої вагомої причини для цього не було?
10. Чи зробили б Ви все, будь-що, на спір?
11. Чи виникає у Вас почуття невпевненості та сорому, коли хочете зав’язати розмову з симпатичною (ним) незнайомкою (цем)?
12. Чи буває коли-небудь, що Ви сердитесь, виходите з себе?
13. Чи часто Ви дієте під впливом тимчасового настрою?
14. Чи часто Ви хвилюєтесь із-за того, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити або говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу книжкам над зустрічами з людьми?
16. Чи правда, що Вас легко образити?
17. Ви любите часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у Вас такі думки, що Ви хотіли б приховати від інших?
19. Чи правда, що Ви часом повні енергії так, що все горить у руках, а часом зовсім в’ялі?
20. Чи хотіли б Ви, щоб у Вас було друзів менше, але щоб вони були дуже близькими?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Чи часто Вас хвилює відчуття провини?
24. Чи всі Ваші звички хороші та Бажані?

25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і повеселитись у галасливій компанії?
26. Чи рахуєте Ви себе людиною збудливою і вразливою?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселю?
28. Після того, як справа зроблена, чи часто Ви подумки повертаєтесь до неї, гадаєте, що можна було б зробити краще?
29. Ви, як правило, мовчите, коли знаходитесь в компанії інших людей?
30. Буває так, що Ви інколи переказуєте плітки чи чутки?
31. Буває таке, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?
32. Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви скоріше прочитаєте про це в книжці, ніж запитаєте?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас постійної уваги?
35. Чи бувають у Вас приступи сильного тремтіння?
36. Якщо б Ви знали, що сказане Вами ніколи не буде розголошено, Ви б завжди висловлювались у дусі загальноприйнятого (як всі)?
37. Чи справді Вам неприємно знаходитись у компаніях, де насміхаються один над одним?
38. Ви дратівлива людина?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидких дій?
40. Чи хвилюєтесь Ви з приводу будь-яких неприємних подій, які могли б статись?
41. Чи правда, що Ви людина повільна і неквапліва в рухах?
42. Ви коли-небудь спізнювались на побачення чи на роботу?
43. Чи часто Вам сняться жахливі сни?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропустите зручного випадку порозмовляти з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи Ви б відчували себе дуже нещасним, якщо б тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Серед людей, яких Ви знаєте, такі, що Вам дуже не подобаються?
49. Могли б Ви сказати про себе, що Ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вкажуть на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?
51. Чи рахуєте Ви, що важко отримати справжнє задоволення від вечорниць?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить скучну компанію?
54. Чи буває так, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Заповнений бланк звіряєш з ключем і підраховують кількість співпадань з ключем. Результати записуються в «Бланки відповідей» проти позначень: «Е» – шкала «екстра – інтроверсія», «Н» – шкала «нейротизму – емоційна стабільність», «Щ» – шкала «щирості». Результати опитування достовірні, якщо шкала «Щ»<4. При «Щ»>4 обробка результатів не проводиться.

Тип темпераменту визначається наступним чином. Відкладаємо показник шкали «Е» на осі «інтроверсія – екстраверсія», а показник шкали «Н» на осі «нейротизм – емоційна стабільність».

При аналізі результатів обстеження необхідно притримуватись таких орієнтирів:

екстраверсія – інтроверсія: 12 – середнє значення, не менше, ніж 15 – екстраверт, не менше 19 – яскравий екстраверт; не більше 9 – інтроверт; не більше 5 – глибокий інтроверт;

нейротизм: 9-13 – середнє значення; не менше 15 – високий рівень нейротизму; не менше 19 – дуже високий рівень нейротизму; не більше 7 – низький рівень нейротизму;

Опускаємо перпендикуляри у відмічених точках на осях до їх перетину. Точку перетину з'єднуємо з центром лінією (вектор темпераменту).

Приклад: оптанти отримали наступні результати:

А: Е = 16; Н = 17; Щ = 3;
В: Е = 8; Н = 15; Щ = 1;
С: Е = 12; Н = 5; Щ = 2;
Д: Е=12; Н = 12; Щ = 1.

КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ АЙЗЕНКА

Екстраверсія		Нейротизм		Щирість	
№ питання	відповідь	№ питання	відповідь	№ питання	відповідь
1	так	2	так	6	так
3	так	4	так	12	ні
5	ні	7	так	18	ні
8	так	9	так	24	так
10	так	11	так	30	ні
13	так	14	так	36	так
15	ні	16	так	42	ні
17	так	19	так	48	ні
20	ні	21	так	54	ні
22	так	23	так		
25	так	26	так		
27	так	28	так		
29	ні	31	так		
32	ні	33	так		
34	ні	35	так		
37	ні	38	так		
39	так	40	так		
41	ні	43	так		
44	так	45	так		

46	так	47	так		
49	так	50	так		
51	ні	52	так		
53	так	55	так		
56	так	57	так		

На основі отриманих даних зробити висновок щодо вираженості типу темпераменту та рівня розвитку типологічних властивостей особистості. Спрямованість вектора темпераменту за типологією Г.Айзенка вказує на відповідну характеристику темпераменту. Наприклад: оптант А – збуджений холерик; оптант В – меланхолік песимістичний; оптант С – сангвінічно-флегматичний тип – лідер спокійний; оптант D – невизначений тип темпераменту і в різних ситуаціях можуть проявлятись різні його типи. Для кращого розуміння типів темпераменту звернись до їх опису.

На основі отриманих результатів тобі необхідно зробити висновок, яким чином ураховувати тип темпераменту в майбутній професійній діяльності та який індивідуальний стиль діяльності формувати в себе, пристосовуючи темперамент до вимог «твоєї» професії.

Додаток В.

Опитувальник для вивчення темпераменту (Я. Стреляу)

(джерело: https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temparamentu_i_kharakteru/opituvalnik_dlja_vivchennja_temperamentu_ja_streljau/13-1-0-64)

Мета: вивчення трьох основних характеристик типу нервової діяльності: рівня сили процесів збудження, рівня сили процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів.

Інструкція: пропоновані питання належать до різних властивостей темпераменту. Відповіді на ці питання не можуть бути добрими чи поганими, так як кожен темперамент володіє своїми достоїнствами. Відповідати на запитання слід в тій послідовності, в якій вони розташовані, що не повертаючись до раніше даними відповідям. На кожне питання слід дати одне із трьох відповідей: «так», «ні», або «не знаю». Відповідь «не знаю» слід давати тоді, коли важко зупинитися на «так» чи «ні».

Текст опитувальника

1. Чи відносите Ви себе до людей, які легко встановлює товариські контакти?
2. Чи здатні Ви утриматися від тієї або іншої дії до тих пір, поки не отримаєте відповідного розпорядження?
3. Чи достатньо Вам нетривалого відпочинку для відновлення сил після стомлюючої роботи?
4. Чи вмієте Ви працювати в несприятливих умовах?
5. Утримуєтеся Ви під час спору від неділових, емоційних аргументів?
6. Чи легко Вам втягнутися в роботу після тривалої перерви, наприклад, після відпустки або канікул?
7. Забуваєте про втому, якщо робота Вас повністю «поглинає»?
8. Чи здатні Ви, доручивши кому-небудь певну роботу, терпляче чекати її закінчення?
9. Засинаєте Ви однаково легко, лягаючи спати в різний час дня?
10. Чи вмієте Ви зберігати таємницю, якщо Вас про це просять?
11. Чи легко Ви повертаєтеся до роботи, якої не займалися кілька тижнів або місяців?
12. Чи вмієте Ви терпляче пояснювати?
13. Чи любите Ви роботу, що вимагає розумової напруги?
14. Чи викликає у Вас монотонна робота нудьгу або сонливість?
15. Чи легко Ви засинаєте після сильних переживань?
16. Чи здатні Ви, коли потрібно, утриматися від прояву своєї переваги?
17. Чи важко Вам стримувати злість або роздратування?
18. Чи ведете Ви себе природно в присутності незнайомих людей?
19. Чи в змозі Ви володіти собою у важкі хвилини?
20. Чи вмієте Ви, коли потрібно, пристосувати свою поведінку до поведінки оточуючих?
21. Чи охоче Ви беретеся за відповідальну роботу?

22. Чи впливає зазвичай оточення на Ваш настрій?
23. Чи здатні Ви стійко переносити поразку?
24. Розмовляєте Ви в присутності когось, чиєю думкою особливо дорожите, настільки ж вільно, як завжди?
25. Чи викликають у Вас роздратування несподівані зміни в Вашому розпорядку дня?
26. Чи є у Вас на все готові відповіді?
27. Чи в змозі Ви вести себе спокійно, коли чекаєте важливого для себе рішення (наприклад, результат іспиту, поїздка за кордон)?
28. Чи легко Ви організуєте перші дні своєї відпустки, канікул і т.п.?
29. Чи маєте Ви так звану «швидку реакцію»?
30. Чи легко Ви пристосовуєте своє ходіння або манеру до ходіння або манери до людей більш повільних?
31. Чи швидко Ви засинаєте?
32. Чи охоче Ви виступаєте на зборах, семінарах?
33. Чи легко Вам зіпсувати настрій?
34. Чи важко Вам відірватися від роботи?
35. Чи вмієте Ви утриматися від роботи, якщо це заважає іншим?
36. Чи легко Вас спровокувати на що-небудь?
37. Чи легко Ви працюєте з людьми?
38. Чи завжди Ви, коли Вам належить що-небудь важливе, обмірковуєте свої вчинки?
39. Чи в змозі Ви, читаючи текст, простежити з початку до кінця хід думок автора?
40. Чи легко Ви вступаєте в розмову з оточуючими людьми?
41. Утримуєтеся Ви від непотрібного спору з людиною, яка не права?
42. Чи охоче Ви беретеся за роботу, що вимагає великої спритності рук?
43. Чи в змозі Ви змінити вже прийняте рішення, враховуючи думку інших?
44. Чи швидко ви звикаєте до нової системи роботи?
45. Чи можете Ви працювати вночі, якщо працювали вдень?
46. Чи швидко Ви читаєте белетристику (розповідна художня проза — романи, повісті, оповідання, новели)?
47. Чи часто Ви відмовляєтеся від своїх намірів, якщо виникають перешкоди?
48. Чи вмієте Ви тримати себе в руках, якщо цього вимагають обставини?
49. Прокидаєтеся Ви зазвичай швидко і без праці?
50. Чи в змозі Ви утриматися від моментальної реакції?
51. Чи важко Вам працювати при шумі?
52. Чи вмієте Ви, коли необхідно, утриматися від того, щоб «різати правду-матку»?
53. Чи успішно Ви справляєтеся з хвилюванням перед іспитом, зустріччю з начальником?
54. Чи швидко Ви звикаєте до нового середовища?
55. Чи любите Ви часті зміни?

56. Відновлює Чи Вам сили нічний відпочинок, після того як Ви важко працювали весь день?
57. Чи уникаєте Ви занять, що вимагають виконання в нетривалий термін різнорідних дій?
58. Самостійно чи Ви зазвичай боретеся з труднощами?
59. Перебиваєте Ви співрозмовників?
60. Вміючи плавати, стрибнули б Ви у воду, щоб врятувати потопаючого?
61. Чи в змозі Ви напружено працювати (займатися)?
62. Чи можете Ви утриматися від недоречних зауважень?
63. Чи має для Вас значення постійне місце на роботі, за столом, на лекції і т.п.?
64. Чи легко Ви переходите від одного заняття до іншого?
65. Зважуєте Чи Ви всі «за» і «проти» перед тим, як прийняти важливе рішення?
66. Чи легко Ви долаєте перешкоди?
67. Чи не заглядаєте Ви в чужі листи, речі?
68. Нудно Вам під час постійно однакових протікаючих дій, занять?
69. Чи дотримуєтеся Ви правила поведінки в громадських місцях?
70. Утримуєтеся Ви під час розмови, виступи або відповіді на запитання від зайвих рухів і жестикуляцій?
71. Чи любите Ви жваву обстановку?
72. Чи любите Ви діяльність, що вимагає певних зусиль?
73. Чи в змозі Ви тривалий час зосереджувати увагу на виконанні певного завдання?
74. Чи любите Ви заняття (роботу), що вимагає швидких рухів?
75. Чи вмієте Ви володіти собою у важких життєвих ситуаціях?
76. Встаєте Ви, якщо потрібно, відразу після того, як прокинулися?
77. Чи здатні Ви, якщо потрібно, закінчивши доручену Вам роботу, терпляче чекати, поки не закінчать свою роботу інші?
78. Чи в змозі Ви, після того як побачите що-небудь неприємне, діяти настільки ж чітко, як завжди?
79. Чи швидко Ви переглядаєте щоденні газети?
80. Чи трапляється Вам говорити так швидко, що Вас важко зрозуміти?
81. Чи можете Ви, не виспавшись, нормально працювати?
82. Чи в змозі Ви працювати тривалий час без перерви?
83. Чи в змозі Ви працювати, якщо у Вас болить голова, зуб і т.п.?
84. Чи в змозі Ви, якщо це необхідно, спокійно закінчити роботу, знаючи, що Ваші товариші розважаються або чекають Вас?
85. Чи відповідаєте Ви, як правило, швидко на несподівані питання?
86. Чи говорите Ви зазвичай швидко?
87. Чи можете Ви спокійно працювати, якщо чекаєте гостей?
88. Чи легко Ви змінюєте свою думку під впливом переконливих аргументів?
89. Терплячі Ви?
90. Чи вмієте Ви пристосуватися до ритму роботи повільнішої людини?

91. Чи вмієте Ви так спланувати роботу, щоб одночасно виконувати декілька спільних дій?
92. Чи може весела компанія змінити Ваш пригнічений настрій?
93. Чи вмієте Ви без особливих зусиль виконувати декілька дій одночасно?
94. Чи зберігаєте Ви психічну рівновагу, коли є свідком нещасного випадку на вулиці?
95. Чи любите Ви роботу, що вимагає безлічі різноманітних маніпуляцій?
96. Чи зберігаєте Ви спокій, коли страждає хтось із близьких Вам людей?
97. Самостійні Ви в важких життєвих ситуаціях?
98. Вільно чи Ви відчуваєте себе у великій чи незнайомій компанії?
99. Чи можете Ви відразу ж перервати розмову, якщо це потрібно?
100. Чи легко Ви пристосовуєтеся до методів роботи інших?
101. Чи любите Ви часто змінювати рід роботи?
102. Чи схильні Ви брати ініціативу в свої руки, якщо трапляється щось надзвичайне?
103. Утримуєтеся Ви від недоречних посмішок?
104. Починаєте Ви відразу працювати інтенсивно?
105. Наважуєтеся Чи Ви виступити проти громадської думки, якщо Вам здається, що Ви праві?
106. Чи в змозі Ви подолати тимчасову депресію?
107. Засинаєте Ви з працею, сильно втомившись від розумової праці?
108. Чи в змозі Ви спокійно чекати, наприклад, в черзі?
109. Утримуєтеся Ви від втручання, якщо заздалегідь відомо, що воно ні до чого не приведе?
110. Чи в змозі Ви спокійно аргументувати під час різкої розмови?
111. Чи в змозі Ви миттєво реагувати у складних положеннях?
112. Чи ведете Ви себе тихо, якщо Вас про це просять?
113. Чи погоджуєтеся Ви без особливих внутрішніх коливань на хворобливі лікарські процедури?
114. Чи вмієте Ви інтенсивно працювати?
115. Чи охоче Ви змінюєте місця розваг і відпочинку?
116. Чи важко Вам звикнути до нового розпорядку дня?
117. Поспішайте Ви на допомогу в нещасних випадках?
118. Утримуєтеся Ви від небажаних вигуків і жестів на спортивних матчах, в цирку і т.п.?
119. Чи любите Ви роботу (заняття), яка потребує частих розмов з різними людьми?
120. Чи володієте Ви своєю мімікою?
121. Чи любите Ви роботу, що вимагає частих енергійних рухів?
122. Чи вважаєте Ви себе сміливим?
123. Переривається у Вас голос (Вам важко говорити) в незвичайній ситуації?
124. Чи вмієте Ви долати зневіру, викликане невдачею?
125. Якщо Вас про це просять, в змозі Ви тривалий час стояти (сидіти) спокійно?

126. Чи в змозі Ви придушити свої веселощі, якщо це може когось зачепити?
127. Чи легко Ви переходите від смутку до радості?
128. Чи легко Вас вивести з себе?
129. Чи дотримуєтеся Ви без праці зобов'язують у вашому середовищі правила поведінки?
130. Любителі Ви виступати публічно?
131. Приступаєте Чи Ви зазвичай до роботи швидко, без тривалої підготовки?
132. Чи готові Ви прийти на допомогу іншому, ризикуючи життям?
133. Енергійні Ви в рухах?
134. Чи охоче Ви виконуєте відповідальну роботу?

Код до опитувальника.

Якщо відповідь відповідає коду - 2 бали. Якщо відповідь не відповідає коду - 0 балів. За відповідь «не знаю» - один бал.

Сила по збудженню. Відповідь «так»: питання - 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 37, 39, 45, 46, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134. Відповідь «ні»: питання - 47, 51, 107, 123.

Сила по гальмуванню. Відповідь «так»: питання - 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 38, 42, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65, 67, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129. Відповідь «ні»: питання - 18, 34, 36, 128.

Рухливість. Відповідь «так»: питання - 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 41, 43, 44, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111 115,119, 127, 131. Відповідь «ні»: питання - 25, 57, 63, 116.

42 бали за певним властивості нервової системи позначають досить великий рівень концентрації даної властивості.

Врівноваженість за силою (К) - це відношення кількості балів за силою збудження до кількості балів за силою гальмування.

Чим більше К → до одиниці, тим більш висока врівноваженість даного індивіда.

Якщо К>1 - неврівноваженість в бік збудження. Якщо К<1 - неврівноваженість в бік гальмування.

Додаток Г.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25

(Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.)

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25 (The 25-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-25) складається з 25 тверджень (Connor & Davidson, 2003). Відповіді на твердження даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» до «вірно майже у всіх випадках»)

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 25 твердженнями, обвівши
кружечком відповідну цифру:
0 = повністю невірно
1 = зрідка вірно
2 = вірно час від часу
3 = часто вірно
4 = вірно майже у всіх випадках

Пам'ятайте, що у даному випадку «правильних» чи «неправильних» відповідей бути не може.

№	Твердження	Варіанти відповідей				
1	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Маю близькі та безпечні стосунки	0	1	2	3	4
3	Вірю в можливість допомоги Вищих сил	0	1	2	3	4
4	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
5	Минулий успіх дає впевненість для нових викликів	0	1	2	3	4
6	Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
7	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
8	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
9	Вважаю, що житті нічого не трапляється без причини	0	1	2	3	4
10	Докладаю всі зусилля незважаючи ні на що	0	1	2	3	4
11	Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
12	Коли все виглядає безнадійно, я не здаюся	0	1	2	3	4
13	Знаю, куди звернутися за допомогою	0	1	2	3	4
14	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
15	Надаю перевагу прийняттю лідерства у вирішенні проблем	0	1	2	3	4
16	Мене важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
17	Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
18	Здатен приймати непопулярні або важкі рішення	0	1	2	3	4
19	Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4
20	Можу діяти на підставі передчуття	0	1	2	3	4
21	Маю сильне відчуття мети	0	1	2	3	4

22	Контролюю своє життя	0	1	2	3	4
23	Люблю життєві виклики	0	1	2	3	4
24	Працюю, щоб досягти своїх цілей	0	1	2	3	4
25	Горджуся своїми досягненнями	0	1	2	3	4

Обробка результатів

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 25 твердженнями (від 0 до 100).