

## Корисна психологія. Визначаємо свій тип особистості.



Кожен з нас, хто хоча б трішки цікавиться психологією, задумувався а що ж сказала б психологія про мене? Для того, щоб зрозуміти і знайти себе люди витрачають роки на консультації з психологами, відвідують семінари та тренінги, які допомагають їм відкритися і відповісти на головне питання «хто я і чого я хочу?». Але в мене є для вас хороша новина - це не єдиний спосіб.

**Трішки теорії.** Коли психологи звертаються до вивчення особистості, перше, з чим вони зіштовхуються, це різноманіття властивостей і їхніх проявів у її поведінці. Інтереси і мотиви, схильності і здібності, характер і темперамент, ідеали, ціннісні орієнтації, вольові, емоційні й інтелектуальні особливості, співвідношення свідомого і несвідомого (підсвідомого) і багато чого іншого - от далеко неповний перелік характеристик, з якими приходиться мати справу, якщо ми намагаємося зробити психологічний портрет особистості.

В науковій психології існує дуже багато теорій особистості. Про деякі з них ви вже чули, а деякі вам можливо ще незнайомі. Зокрема:

- психоаналітична теорія особистості З. Фрейда (вчення про "Id" - "воно", "Ego" - "Я" і "Superego" - "Над-Я");

- теорія научіння, або біхевіористичний підхід (І. Павлов, Д. Уотсон, Б. Скіннер);
- когнітивний підхід (Дж. Роттер про людей двох типів: "зорієнтованих на внутрішнє" та "зорієнтованих на зовнішнє");
- теорія росту Абрахама Маслоу та Карла Роджерс;
- та інші.

**Більше практики.** Що ж, давайте не відкладати далеко це питання, і дамо собі відповідь на питання *«Як самостійно визначити свій тип особистості?»*. Відповідь проста: легко, за допомогою *соціоніки*.

*Соціоніка* – це відносно нова концепція, представлена литовським психологом Аушрою Аугустінавічюте, яка базується на типології особистостей відомого психолога Густава Юнга, учня З. Фрейда.

Юнг поділяв суспільство на екстравертів та інтровертів, а Аушра доповнила його вчення, розділивши людей на 16 типів виходячи з функціонування їхнього сприйняття інформаційного потоку.

#### **Соціоніка вимірює:**

1. Екстраверсію (спрямованість на людей) / інтроверсію (спрямованість на себе);
2. Раціональність (довіра фактами) / ірраціональність (довіра відчуттям);
3. Логіку (дії виходячи із загальних правил) / етику (дії виходячи з обставин);
4. Сенсорику (формування думки через зовнішні впливи) / інтуїцію (формування думки через підсвідомість).

**Почнімо.** Для початку пройдіть онлайн-тестування та визначте свій тип особистості. Для цього перейдіть за посиланням: <https://socioniks.net/test/>

*Важливо! Відповідайте на запитання максимально чесно. Старайтесь не думати довго над відповідями, адже зазвичай саме перша думка є вірною.*

Після цього зверніть увагу на загальний опис свого соціонічного типу.

В якості допомоги в тлумаченні свого типу можна користуватися відомими прикладами з кіно, де герої є яскравими представниками того чи

іншого типажу. Нижче ви знайдете найяскравіші приклади які, можливо, зможуть вам допомогти.

Бажаю всім корисного проведення часу та натхнення на шляху до самопізнання!

Практичний психолог

Папп Е. Й.

**Шукач** - Д'Артаньян, Кевін Маккалістер («Один вдома»)

**Посередник** - Рон Візлі («Гаррі Поттер»)

**Аналітик** - Росс Геллер («Друзі»)

**Ентузіаст** - Мадлен («Велика маленька брехня»), Джо Трібіані («Друзі»)

**Наставник** - Блер Уолдорф («Пліткарка»), Джоан («Божевільні»), Марія Олена («Вікі Крістіна Барселона»)

**Інспектор** - Прю Холлівелл («Зачаровані»), Леон («Леон»)

**Лірик** - Бетті («Божевільні»), графиня Кора Грентем («Абатство Даунтон»), Ешлі Вілкс («Віднесені вітром»), Джек Доссон («Титанік»)

**Маршал** - Саманта Джонс («Секс у великому місті»), Лара Крофт («Лара Крофт»)

**Підприємець** - Міранда Хоббс («Секс у великому місті»), Тіріон Ланністер («Гра престолів»), Скарлетт О'Хара («Віднесені вітром»)

**Хранитель** - Брі Ван де Камп («Відчайдушні домогосподарки»), Рейчел Зейн («Форс мажори»)

**Критик** - Уенздей Адамс («Сімейка Адамс»)

**Політик** - Чак Басс («Пліткарка»), Габрієлла Соліс («Відчайдушні домогосподарки»), Роуз («Титанік»)

**Порадник** - Бріджит Джонс («Щоденник Бріджит Джонс»), Керрі Бредшоу («Секс у великому місті»), Серена ван дер Вудсен («Пліткарка»)

**Майстер** - Том Ріплі («Талановитий містер Ріплі»), Марк Дарсі («Гордість і упередження»)

*Гуманіст* - Шарлотта Йорк («Секс у великому місті»), Амелі («Амелі»), Селеста («Велика маленька брехня»)

*Адміністратор* - Герміона Грейнджер («Гаррі Поттер»), Кітнес Евердін («Голодні ігри»), Лінетт Скаво («Відчайдушні домогосподарки»).