

МАРІЯ ЯЦЮК

**ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ**



Denis Sarazhin Light Sadness, Grief and Loss

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

Вінниця, 2023

УДК 159.98

Рецензенти:

Лящ О.П., доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Маляр О.І., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психолого-педагогічної освіти та соціальних наук КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».

Яцюк, М.В. (2023). Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум / Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. – 81 с.

Навчально-методичний посібник є добіркою сучасного психодіагностичного інструментарію з психології саморегуляції особистості. Матеріали будуть корисні для практичних психологів, студентів та аспірантів спеціальності 053 «Психологія» та широкому колу читачів, які цікавляться самопізнанням та шукають ресурси саморегуляції психологічних станів.

© Марія Яцюк, КЗВО «ВАБО»

ЗМІСТ

Передмова	4
1. Методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОА) «Адаптивність»	5
2. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова	14
3. Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД)	21
4. Індекс Життєвого стилю Р. Плутчика і Келлермана (1979)	24
5. Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»	29
6. Методика «Індикатор копінг-стратегій»	32
7. Опитувальник «Проактивний копінг»	35
8. Опитувальник Академічної саморегуляції	38
9. Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)	40
10. Опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна	42
11. Методики вимірювання здатності до менталізації MZQ	45
12. Опитувальник емоційної дизрегуляції	47
13. Тест Руки Вагнера	49
14. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)	57
15. Шкала резилієнтності особистості	63
16. Шкала почуття когерентності особистості	64
17. Тест на визначення якості прив'язаності К. Карвера (MAQ)	68
18. Опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI)	69
19. Тест «Шкала аналітичності-холістичності»	72
20. Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії»	75
21. Шкала психологічної розумності	78

ПЕРЕДМОВА

В останні роки значно зріс інтерес науковців до дослідження проблем саморегуляції особистості. Цей факт можна пояснити гостротою проблеми опанування українським суспільством складних викликів воєнного життя, а також бажанням особистості розвивати самоефективність в умовах постійно зростаючих вимог до працівника на ринку праці. Закономірно постає питання про підбір та використання діагностичного інструментарію, який би дозволив більш повноцінно дослідити саморегуляцію особистості.

Найбільш поширеними методами дослідження саморегуляції є опитувальники. На даний час розроблено достатньо велику кількість методик для оцінки та кількісного підрахунку рівня вираженості різних показників саморегуляції особистості.

Зміст психологічного практикуму містить методики, що вивчають такі важливі феномени: адаптаційні можливості індивіда на основі оцінки психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик особистості; загальний рівень саморегуляції, а також таких компонентів, які призначені для діагностики сформованості навичок тактичного планування і стратегічного цілепокладання; особливостей структурування діяльності самоорганізації; копінг-стратегії особистості; систему механізмів психологічного захисту та менталізації особистості; психологічного благополуччя та резилієнтності особистості; когнітивних чинників саморегуляції особистості.

Психологічний практикум може використовуватися в системі вищої школи та системі післядипломної освіти у процесі викладання «Психології саморегуляції особистості». Окрім того, він може бути складовою частиною у процесі викладання навчальних дисциплін («Психодіагностика та експериментальна психологія», «Психологія професійної орієнтації та професійного відбору», «Психологія деструктивних станів» та ін.) та виконання завдань кваліфікаційної роботи магістерського рівня.

Психологічний практикум також може бути корисним студентам та викладачам закладів вищої освіти, слухачам та викладачам системи післядипломної освіти, психологам освітніх організацій, з метою здійснення самоосвіти, самовдосконалення та профілактики саморегуляції особистості. Він також може бути використаний організаційними психологами під час проведення тренінгів та інших форм активної роботи безпосередньо в організаціях з метою організаційно-психологічного супроводу персоналу та підвищення ефективності діяльності освітніх організацій.

Розробки, представлені в психологічному практикуму, пройшли апробацію під час викладання навчальної дисципліни «Психологія саморегуляції особистості».

МЕТОДИКА ОЦІНКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ (БОО) «АДАПТИВНІСТЬ»

Мета: опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей індивіда на основі оцінки психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

Автор: розробили багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» у 1994 році Маклаков А.Г. та Чермянін С.В., співробітники Військово-медичної академії. Методика рекомендована до професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом, та затверджена для застосування у Збройних Силах України Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України (2021 р.)

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____
Дата обстеження _____ Рік народження _____ Стать _____

Інструкція: «Зараз Вам буде запропоновано ряд запитань, на які треба відповісти тільки «так» (+) або «ні» (-). Відповіді заносяться у відповідні клітинки реєстраційного бланку. Запитання стосуються безпосередньо Вашого самопочуття, поведінки чи характеру. «Правильних» чи «неправильних» відповідей тут бути не може, тому не намагайтеся довго їх обмірковувати чи радитися з іншими особами – відповідайте, виходячи з того, що більше відповідає Вашому стану чи уявленню про самого себе.»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165

Текст опитувальника:

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і таким, що відпочив.
3. Зараз я, «приблизно», так само працездатний, як і завжди.
4. Доля несправедлива до мене.
5. Запори в мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося залишити свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху чи плачу, які я ніяк не можу подолати.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен відповісти тим саме.
10. Іноді мені в голову приходять такі погані думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на будь-якій задачі чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відчутні неприємності через мою поведінку.
14. Було таке, що у дитинстві я робив дрібні крадіжки.
15. Іноді в мене з'являється бажання ламати або трощити все довколф.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя родина ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав.
19. Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20. Голова в мене болить часто.
21. Раз у тиждень чи частіше я без усякої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже такий самий, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Коли зустрічаю на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими давно не бачився, я волію проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорять першими.
25. Більшості людей, що мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Більшу частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя – цінна річ.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по

службі.

34. Я охоче беру участь у зборах та інших суспільних заходах.

35. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.

36. Іноді я маю сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.

37. Найважча боротьба для мене – це боротьба із самим собою.

38. М'язові судоми чи посмикування в мене бувають украй рідко (чи майже не бувають).

39. Я досить байдужний до того, що зі мною буде.

40. Іноді, коли я себе погано почуваю, я буваю дратівливим.

41. Часто в мене з'являється таке відчуття, що я зробив щось не те чи навіть щось погане.

42. Деякі люди так люблять командувати, що мені так і хочеться робити все всупереч, навіть якщо я знаю, що вони праві.

43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.

44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидша і не повільніша, немає ні хрипоти, ні невиразності).

45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж хороше, як у більшості моїх знайомих.

46. Мене дуже зачіпає, коли мене критикують або лають.

47. Іноді в мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі чи кому-небудь іншому.

48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.

49. У дитинстві в мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.

50. Іноді мені так і хочеться з ким-небудь затіяти бійку.

51. Бувало, що я говорив про речі, у яких не розбираюся.

52. Звичайно я засинаю спокійно і мене не тривожать ніякі думки.

53. Останні кілька років я почуваю себе добре.

54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.

55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).

56. Я вважаю, що мене часто карали несправедливо.

57. Я легко можу заплакати.

58. Я мало стомлююся.

59. Я був би задоволений і спокійний, якби в кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.

60. З моїм розумом діється щось неладне.

61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витрачати великі зусилля.

62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (чи майже не

бувають).

63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і колись.
67. Більшу частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я дуже пітнію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко стриматися від того, щоб щонебудь не поцупити в когось чи десь, наприклад, у магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або товариств.
75. Я рідко задихаюся, і в мене не буває сильного серцебиття.
76. Усе своє життя я суворо дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав або робив всупереч людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важлива.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де потрібно.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг усидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно витлумачувалися.
82. Мої батьки і (чи) інші члени моєї родини прискіпувалися до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що з тобою трапиться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком упевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – найбезпечніше.
89. Раз у тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю заради розваги.
92. У грі я завжди хотів би вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, що обманула того, хто сам

дозволяє себе обманювати.

94. Хтось намагається впливати на мої думки.

95. Я щодня випиваю незвичайно багато води.

96. Щасливіший за всіх я буваю, коли залишаюся один.

97. Я обурююся щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якоїсь причини залишився безкарним.

98. У моєму житті був один чи кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.

99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих видатних людей, це ніби додає мені ваги у власних очах.

102. Іноді без усякої причини в мене раптом настають періоди незвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.

104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

105. Люди виявляють стосовно мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це в мене погано виходить.

107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.

108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.

109. Як правило, мені не щастить.

110. Мене легко збентежити.

111. Дехто з членів моєї родини здійснювали вчинки, які мене лякали.

112. Іноді в мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.

113. Мені буває важко розпочати виконання нового завдання чи нову справу.

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би в житті набагато більше.

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

118. Часто в новій ситуації я відчуваю почуття тривоги.

119. Часто мені хочеться вмерти.

120. Іноді я буваю такий збуджений, що мені буває важко заснути.

121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого побачив.

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не справлюся з нею.

123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.
126. У гостях я частіше сиджу де-інде осторонь чи розмовляю з кимось одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я почуваю, що мені все байдуже.
132. Мене досить важко вивести із себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Звичайно я спокійний, і мене нелегко вивести з рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я особливо не задумуючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене дуже турбують усілякі нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, настільки мені неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони за щось отримують наганяй.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую різні суспільні заходи тому, що це дозволяє мені бути серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є дурні звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто даремно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде в мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я прагну діяти відповідно до власних планів, а не за вказівок інших.
151. Люблю, щоб довколишні знали мою точку зору.
152. Якщо я погані думки про людину або навіть нехтую нею, я мало намагаюся приховати це від неї.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Все в мене виходить погано, не так як хотілося.

155. Майбутнє здається мені безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
157. Кілька разів у тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось страшне.
158. Часто я почуваю себе втомленим.
159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних становищ.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.
163. Якщо я захочу зробити щось, але довколишні вважають, що цього робити не потрібно, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя усе, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають.

Ключ

Вірогідність

«НІ» 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148 (у випадку, якщо загальна кількість балів за цією шкалою перевищує 10, то отримані результати доцільно вважати необ'єктивними внаслідок прагнення досліджуваного якнайбільше відповідати соціально бажаному особистісному типу).

Поведінкова регуляція (ПР) (нервово-психічна стійкість)

«ТАК» 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

«НІ» 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132, 134, 140.

Комунікативний потенціал (КП)

«ТАК» 9, 24, 27, 33, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.

«НІ» 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

Моральна нормативність (МН)

«ТАК» 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165.

«НІ» 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Обробка та інтерпретація результатів

При обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з «ключем». Кожний збіг відповіді з «ключем» оцінюється в один «сирий» бал. Переведення «сирих» балів, отриманих за шкалами 3-го рівня, у стени подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Переведення «сирих» балів у стени

Стени	Шкали		
	ПР	КП	МН
1	46 - >	27 - >	18 - >
2	38 - 45	22 - 26	15 - 17
3	30 - 37	17 - 21	12 - 14
4	22 - 29	13 - 16	10 - 11
5	16 - 21	10 - 12	7 - 9
6	13 - 15	7 - 9	5 - 6
7	9 - 12	5 - 6	3 - 4
8	6 - 8	3 - 4	2
9	4 - 5	1 - 2	1
10	0 - 3	0	0

ПР (поведінкова регуляція). Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції, визначає високу адекватну самооцінку, адекватне сприйняття дійсності. Низький рівень поведінкової регуляції характеризує виражену схильність до нервово-психічних зривів суб'єкта, а також відсутність адекватності самооцінки й адекватного сприйняття дійсності.

КП (комунікативний потенціал). Високий рівень комунікативності, суб'єкт легко встановлює контакти з оточуючими, не конфліктний. Низький рівень комунікативних здібностей, у людини проявляються як ускладнення в побудові контактів з оточуючими, їй властиві прояви агресії, підвищена конфліктність.

МН (моральна нормативність). Високий рівень соціалізації, суб'єкт адекватно оцінює свою роль у колективі, орієнтується на дотримання загальноприйнятих норм поведінки. Низький рівень соціалізації, суб'єкт не може адекватно оцінити своє місце і роль у колективі, дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки.

ОАП (Особистісний адаптаційний потенціал) є сумою значень трьох попередніх шкал. Результати «сирих балів» переводяться у стени, за якими визначається рівень адаптивних здібностей.

Рівень адаптивних здібностей

Стени	ОАП	Рівень адаптаційних здібностей
1	більше 60	3
2	51-60	
3	40-50	2
4	33-39	
5	28-32	1
6	22-27	
7	16-21	
8	11-15	
9	6-10	
10	менше 9	

1 рівень. Група високої та нормальної адаптації.

Особи цієї групи досить легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко входять у новий колектив, досить легко й адекватно орієнтуються в ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки і соціалізації. Як правило, не конфліктні, мають високу емоційну стійкість. Функціональний стан у період адаптації залишається в межах норми, працездатність зберігається

2 рівень. Група задовільної адаптації.

Більшість осіб цієї групи мають ознаки різних акцентуацій, які у звичних умовах частково компенсовані й можуть проявлятися при зміні діяльності. Тому успіх адаптації багато в чому залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особи, як правило, мають невисоку емоційну стійкість. Процес соціалізації ускладнений, можливі асоціальні зриви, прояви агресії й конфліктності. Функціональний стан на початковому етапі може бути знижений. Вимагають постійного спостереження, корекційних заходів.

3 рівень. Група низької адаптації.

Особи цієї групи мають ознаки явних акцентуацій характеру й деяких ознак психопатій, а психічний стан можна охарактеризувати як межовий. Процес адаптації протікає важко. Можливі нервово-психічні зриви, тривалі порушення функціонального стану. Особи цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть допускати асоціальні вчинки. Вимагають спостереження психолога й лікаря (невропатолога, психіатра).

Література:

1. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України :

метод. посіб. К. : Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Руслан Олександрович, 2021. – 74 с.

2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

ОПИТУВАЛЬНИК «СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ» В.І. МОРОСАНОВА

Мета: методика «Стиль саморегуляції поведінки» спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Авторка: опитувальник розроблений В.І. Моросановою у 1988 році та удосконалений у 1998 році.

Адаптація: Коноз Е.М. у 2000 році; Кондратюк Н.Г. у 2020 році. Опитувальник схвалений до використання Центральним інститутом післядипломної педагогічної освіти ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України (2019 р.).

Саморегуляція довільної активності людини розуміється як системно організований психічний процес з ініціації, побудови, підтримки та управління всіма видами та формами зовнішньої та внутрішньої активності, який спрямований на досягнення прийнятих суб'єктом цілей (Конопкін, 1980; Конопкін, Моросанова, Степанський).

За визначенням В.І. Моросанової, *«стильовими особливостями саморегуляції є типові для людини і найбільш суттєві індивідуальні особливості самоорганізації та управління зовнішньою та внутрішньою цілеспрямованою активністю, що стійко виявляється в різних її видах»*.

Стиль саморегуляції проявляється у тому, як людина планує і програмує досягнення життєвих цілей, враховує важливі зовнішні та внутрішні умови, оцінює результати і коригує свою активність задля досягнення суб'єктивно-прийнятних результатів.

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки.

Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть одну з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте відмітку у відповідній графі на аркуші відповідей.

Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

Текст опитувальника

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4. Дотримуюся девізу: «Вислухай пораду, але сходи на власний розсуд».
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14. Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Унікаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим»
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.

24. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31. Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати засоби для перемоги
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій за того чи іншого розвитку ситуації.
37. Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин
38. Рідко відступаю від розпочатої справи.
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41. Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмю відокремити головне від другорядного.
42. Я не вмю і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43. Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45. Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46. Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

Обробка результатів: підрахуйте суму балів за ключем опитувальника.

Таблиця 3

Ключ до обрахунку шкал опитувальника

Шкали	Вірно; мабуть вірно	Невірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Самостійність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Таблиця 4

Розподіл рівнів за шкалами

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	< 3	4-6	> 7
Моделювання	< 3	4-6	> 7
Програмування	< 4	5-7	> 8
Оцінювання результатів	< 3	4-6	> 7
Гнучкість	< 4	5-7	> 8
Самостійність	< 3	4-6	> 7
Загальний рівень саморегуляції	< 23	24-32	> 33

Інтерпретація результатів

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності.

Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку

реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно.

У респондентів із низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частоті зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістичне. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала *«Моделювання»* дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності.

Випробовувані з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у адекватності програм дій планам діяльності, відповідності одержаних результатів прийнятим цілям.

У досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами відношення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала *«Програмування»* діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнутість програм дій. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятної для людини успішності результату.

Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала *«Оцінювання результатів»* характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки.

Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості

отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов.

За низьких показників за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, некритична до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції за зміни зовнішніх і внутрішніх умов.

Випробовувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. За умови виникнення непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій та поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. За умови виникнення неузгодженості отриманих результатів із схваленою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій, виділяти значущі умови, оцінювати неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та вносити корекцію. В результаті у таких досліджуваних неминує виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, її здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу із досягнення висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Випробовувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамоствійно, такі люди часто і некритично слідуєть чужим порадам. При відсутності сторонньої допомоги у них неминує виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Випробовувані з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. За високої мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше її успіхи в звичних видах діяльності.

У респондентів із низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з респондентами з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності великою мірою залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог діяльності.

Тип стилю саморегуляції діагностується залежно від середніх та високих показників (5 балів та більше) за шкалами самостійності (автономний стиль саморегуляції), гнучкості (оперативний стиль саморегуляції), надійності (стійкий стиль).

Особливості стилю саморегуляції визначають залежно від показників шкал планування, моделювання, програмування оцінки результатів. «Сильна сторона» регуляторного стилю – особливості, що сприяють успіху діяльності та в т.ч. навчання, пов'язані з середніми і високими значеннями показників (5 балів і більше). "Слабка сторона" стилю саморегуляції – особливості, що не сприяють успіху діяльності і вимагають компенсації – пов'язані з низькими значеннями показників (4 балів і менше).

Можливості компенсації слабкої сторони пов'язані з особливостями сильної сторони та визначаються залежно від можливого стилю саморегуляції діяльності

До «сильної сторони» респондентів із **автономним стилем саморегуляції** діяльності належать автономність функціонування процесів ланки оцінки результатів, висока сформованість критеріїв успішності діяльності. Їхньою слабкою стороною є низька усвідомленість цілей і, як наслідок, низька самоорганізація процесу діяльності. Вони не намагаються планувати свою діяльність і не прагнуть визначити її перспективи на тривалий час.

Оперативний стиль саморегуляції включає дві підгрупи, або типи. Перший тип відрізняється гнучкістю врахування значущих умов діяльності. Сильна сторона регулювання даних осіб пов'язана із високою сформованістю процесів моделювання. Для них характерна швидкість

включення в робочу ситуацію, легкість орієнтації в мінливій обстановці, оперативність врахування вимог та умов діяльності, вміння знайти правильну тактику під час виконання завдань. Їх слабкою стороною є низька усвідомленість і стійкість цілей, низька самоорганізація процесу, проблеми, пов'язані з побудовою програм процесів, їх недостатня деталізація.

Інший тип осіб із оперативним стилем саморегуляції характеризується оперативністю побудови програм дій. Випробувані цієї групи відрізняються високим ступенем деталізації програм, гнучкістю їх перебудови у разі потреби та їх заміною, коли немає очікуваних результатів. До їхньої «слабкої сторони» відноситься низька усвідомленість і стійкість цілей і, як наслідок, слабка самоорганізація діяльності.

Особи зі **стійким стилем саморегуляції** характеризуються стійкістю функціонування процесів оцінки результатів, чіткістю та стійкістю критеріїв успішності у психологічно складних умовах. Їх сильною стороною є також усвідомленість цілей та стійкість у ситуації напруги, в обстановці заниженої та підвищеної мотивації навчання. Слабкою стороною стилю саморегуляції даних студентів є труднощі, пов'язані з пошуком та побудовою програм навчальних дій, їх недостатньою деталізацією. Слабка ланка регуляції компенсується за рахунок розвиненості процесів оцінки результатів: програми дій у процесі виконання завдань контролюються і коригуються доти, доки це не призведе до запланованих результатів.

Література:

1. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. М.: Когито-Центр, 2004. 41 с.
2. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. програма спецкурсу для слухачів курсів підвищення кваліфікації (керів. загальноосвітніх навч. закл. різних типів навч.) і студ. освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» з напрямків підготовки «Управління навчальним закладом» та «Педагогіка вищої школи» / А. С. Москальова : НАПН України, ДВНЗ «Ун-т менеджменту освіти». – К., 2019. – 60с.

ОПИТУВАЛЬНИК САМООРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ (ОСД)

Мета: опитувальник самоорганізації діяльності призначений для діагностики сформованості навичок тактичного планування і стратегічного цілепокладання, особливостей структурування діяльності самоорганізації.

Авторка: Мандрикова О.Ю., 2010 рік. Вихідними матеріалами слугував Опитувальник структури часу (Time Structure Questionnaire - TSQ). Опитувальник був створений в процесі перекладу та адаптації методики

дослідження структури часу (Time Structure Questionnaire, TSQ), розробленої австралійськими психологами Н. Фішер та М. Бонд. Вчені сформували конструкт «структури часу», котрий описує особистісне сприйняття та відчуття часу, його індивідуальне використання у життєдіяльності, вміння структурувати та планувати свій час та діяльність згідно цьому, усвідомлювати свої часові рамки та можливості.

Опитувальник відповідає високій надійності (Коефіцієнт Кронбаха $\alpha = 0,81$), ретестовій надійності ($r=0,78$; $p \leq 0,001$) та валідності.

Самоорганізацію діяльності автор розглядає як структурування особистого часу, тактичне планування і стратегічне цілепокладання.

Шкала «Планомірність» характеризує людину, яка послідовно реалізовує поставлені цілі, має розвинуті навички тактичного планування.

Шкала «Цілеспрямованість» вказує на спрямованість особистості на досягнення намічених цілей.

Шкала «Наполегливість» характеризує вольову та організовану особистість, яка зусиллями волі може структурувати свою діяльність та завершити розпочату справу.

Шкала «Фіксація» характеризує людину як відповідального виконавця з розвинутим почуттям обов'язку, яка прагне усіма можливими способами завершити розпочату справу. Проте, така людина може бути недостатньо гнучкою у плануванні власної діяльності і у розбудові взаємостосунків.

Шкала «Самоорганізація» вказує на готовність людини планувати власну діяльність із використанням помічних засобів (щоденників, планінгу, там-менеджменту).

Шкала «Орієнтація на теперішнє» показує схильність людини фіксувати увагу на подіях сьогодення, теперішнього часу, переживати події у часі «тут-і-зараз».

Шкала «Загальний показник ОСД» відображає здатність суб'єкта передбачати і ухвалювати цілі, планувати власну діяльність, у тому числі за допомогою зовнішніх засобів, і, проявляючи вольові якості і винахідливість, рухатися до її досягнення. Людина характеризується структурованістю, організованістю і водночас, не достатньою гнучкістю, проте самоорганізованість призводить до ефективності діяльності.

Інструкція: Вам пропонуються твердження, які стосуються різних сфер вашого життя і способів використання часу. Оберіть відповідь за шкалою: 1 2 3 4 5 6 7, тобто від 1- повністю не згоден; до 7 – цілком згоден; 4 бали – вагаюсь, складно визначитися.

Текст опитувальника

1. Мені потрібно багато часу, щоб «розгойдатися» і почати діяти.
2. Я планую мої справи щоденно.
3. Мене дратує і виносить зі звичного графіку непередбачувані справи.
4. Зазвичай я намічаю програму на день і намагаюся її виконувати.

5. Мені буває складно завершити те, що я розпочав.
6. Я не можу відмовитися від початої справи, навіть, якщо вона заважка для мене.
7. Я знаю чого хочу, і роблю усе, аби досягнути цього.
8. Я заздалегідь вибудовую план наступного дня.
9. Мені більш важливе те, що я роблю і переживаю у даний момент, а не те, що буде чи було.
10. Я можу почати робити кілька справ одночасно і жодне з них не завершити.
11. Я планую мої повсякденні справи відповідно до певних принципів.
12. Я вважаю себе людиною, яка живе «тут і зараз».
13. Я не можу приступити до нової справи, якщо не завершив попередньої.
14. Я вважаю себе цілеспрямованою людиною.
15. Замість того, аби займатися справами, я просто часто гаю час.
16. Мене подобається вести щоденник і фіксувати у ньому події, які зі мною сталися.
17. Іноді я не можу заснути, згадуючи про незавершені справи.
18. У мене є до чого прагнути.
19. Мені подобається користуватися щоденником та іншими засобами планування часу.
20. Моє життя спрямоване на досягнення визначених результатів.
21. У мене бувають труднощі з упорядкуванням моїх справ.
22. Мені подобається писати звіти за висновками виконаної роботи.
23. Я нічого конкретно не прагну.
24. Якщо я не завершив певну справу, то це не залишає у спокої мою голову.
25. У мене є головна мета життя.

Таблиця 5

Ключ для обробки результатів ОСД

№	Шкала	Пункти
1	Планомірність	2, 4, 8, 11
2	Цілеспрямованість	7, 14, 18, 20, 23 (-), 25
3	Наполегливість	1 (-), 5 (-), 10 (-), 15 (-), 21 (-)
4	Фіксація (на структуруванні діяльності)	3, 6, 13, 17, 24
5	Самоорганізація (із використанням зовнішніх засобів)	16, 19, 22
6	Орієнтація на теперешній час	9, 12

Підрахуйте суму балів за кожною шкалою, використовуючи ключ. Негативні відповіді (обернені відповіді), які враховуються у підрахунку, позначені (-). Вам слід розгорнути шкалу, а саме 7 б. замінити 1 балом, 6 б. - 2 бали, 5 б. – 3 бали, 4 б. без змін, 3 б. – 5 балів, 2 б. – 6 балів, 1 б. – 7 балів.

Таблиця 6

Нормативні рівні за шкалами

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планомірність	4-13	14-24	25-28
Цілеспрямованість	6-27	28-38	39-42
Наполегливість	5-14	15-25	26-35
Фіксація (на структуруванні діяльності)	5-13	14-24	25-35
Самоорганізація (із використанням зовнішніх засобів)	3-4	5-15	16-21
Орієнтація на теперешній час	2-5	6-10	11-14
Загальний показник ОСД	25-90	91-124	125-175

Література:

1. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) Психологическая диагностика. №2 С. 87-111. Доступ, <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/i41i2cox7a/direct/73401318.pdf>
2. Опитувальник самоорганізації діяльності, ОСД [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://psytests.org/cognitive/osd.html>.

ІНДЕКС ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ

Мета: методика дозволяє діагностувати систему механізмів психологічного захисту, виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

Автор: Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), розроблений у 1979 році Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Р. Конте (R. Plutchik, H. Kellerman & HR Conte) на основі психоеволюційної теорії Плутчик і структурної теорії особистості Келлермана. Адаптація Є.С. Романової, Л.Р. Гребенникова (1996), В.Г. Каменська (1999) та Л. Вассермана, О. Єришева та ін. (12005). Аспекти надійності: Р. Плутчик запропонував багато даних, що підтверджують задовільну надійність і валідність тесту. Внутрішня узгодженість та ретестова надійність є задовільними майже для усіх шкал (за винятком шкал проекції і компенсації - (0,44) і (0,47) відповідно).

Рекомендовано до використання у монографії Кирпенко Т.М. Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (2017).

Опитувальник складається з 92 твердження, суть яких відображає 8 захисних механізмів: компенсацію, заперечення, заміщення, інтелектуалізацію, проєкцію, реактивне утворення, регресію, придушення.

Інструкція. Прочитайте наведені нижче висловлювання. Виберіть з них ті, які відповідають Вашому поведінки і стану, відзначте в бланку для відповідей знаком «+».

1. Зі мною дуже легко домовитися.
2. Я сплю більше, ніж інші мої знайомі.
3. Я завжди знаходжу людини, на якого хочу бути схожим.
4. Якщо мене лікують, я намагаюся дізнатися, чому мені це все роблять.
5. Якщо я чогось захочу, не можу дочекатися, поки не отримаю.
6. Я часто червонію.
7. Одна з найбільших моїх переваг – стриманість.
8. Іноді у мене з'являється спонукання пробити стіну кулаком.
9. Я нестриманий.
10. Якщо мене хтось затягне в натовп, я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене дратують люди, які командують іншими.
13. Мені часто буває погано.
14. Я - високоморальна людина, як мало хто інший.
15. Чим більше здобуваю майна, тим щасливіше себе почуваю.
16. Я завжди перебуваю в центрі своїх мрій.
17. Мені робиться ніяково навіть від думки, що члени моєї сім'ї ходили б голими.
18. Люди вже мені говорили, що я часто хвалюся.
19. Якщо мене хтось відкидає, у мене іноді навіть виникає бажання покінчити з життям.
20. Люди мною часто милуються.
21. Я іноді бував так запеклий, що навіть ламав речі.
22. Мене дуже дратують люди, що складають всякі плітки.
23. Я завжди бачу кращу сторону життя.
24. Я хочу, і весь час намагаюся за допомогою фіззарядки змінити свій зовнішній вигляд.
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала б навколишній світ.
26. Я не забобонний.
27. Мені вже говорили, що я буваю занадто імпульсивним.
28. Меню дратують люди, які малюються перед іншими.
29. Ненавиджу недружніх.
30. Я дуже стараюся нікого не образити.
31. Я з тих людей, які не плачуть.

32. Я дуже багато курю.
33. Мені дуже важко розлучитися з тим, що мені належить.
34. Я погано запам'ятовую обличчя.
35. Я багато займаюся онанізмом.
36. Я насилу запам'ятовую прізвища.
37. Якщо мені хтось заважає, я йому нічого не говорю, а відразу ж скаржуся кому-небудь.
38. Люблю вислуховувати різні думки з обговорюваного питання, навіть якщо знаю, як його треба вирішувати.
39. Мені ніколи люди не набридають.
40. Я не можу спокійно всидіти на місці.
41. Я мало що пам'ятаю зі свого дитинства.
42. Я довго не помічаю негативні сторони своїх знайомих.
43. Перш ніж сердитися, треба все добре обміркувати.
44. Про мене кажуть, що я довірливий.
45. Мені неприємні люди, які одним стрибком досягають своєї мети.
46. Неприємні думки я намагаюся викинути з голови.
47. Я ніколи не втрачаю оптимізму.
48. Перед подорожжю я обдумую кожную дрібницю.
49. Іноді я сам бачу, що серджуся на когось більше, ніж варто було б
50. Якщо справи йдуть не так, як мені хочеться, я іноді стаю похмурим.
51. Під час суперечки я люблю вказувати іншим на помилки в їх міркуваннях.
52. Якщо мені кидають виклик, у мене з'являється сильне бажання його прийняти.
53. Неприємні фільми мене дратують.
54. Я дратуюся, якщо на мене не звертають уваги.
55. Люди кажуть про мене, що я не емоційний.
56. Прийнявши якийсь рішення, я навіть після цього обмірковую його.
57. Якщо хто-небудь говорить, що моїх здібностей недостатньо, щоб зробити що-небудь, то я обов'язково намагаюся зробити це.
58. Коли я керую автомобілем, мені іноді хочеться розбити іншу машину.
59. Багато людей мене дратують тому, що вони егоїсти.
60. Їдучи у відпустку, я завжди беру з собою якусь роботу.
61. Я гидую деякими харчовими продуктами.
62. Я іноді гризу нігті.
63. Кажуть, що я схильний обходити гострі питання.
64. Я любитель випити.
65. Я обурююся, коли чую вульгарні жарти.
66. Мені іноді сняться речі, що викликають неприязнь.
67. Кар'єристи мене дратують.
68. Я багато брешу.
69. Я гидую порнографією.

70. Через свого характеру я мав неприємності по роботі.
71. Найбільше я ненавиджу нещасних людей.
72. Розчарування в чому-небудь приводить мене в поганий настрій.
73. Якщо я чую або читаю про який-небудь трагедії, це не змінює мого настрою.
74. Дотик до чогось слизуватого викликає у мене огиду.
75. Коли я в піднесеному настрої, то починаю поводити себе як дитина.
76. Я все-таки багато сперечаюся з людьми.
77. Я ніколи не відчуваю неприємних відчуттів на похоронах від того, що перебуваю в одному приміщенні з небіжчиком.
78. Не люблю людей, які намагаються бути в центрі уваги.
79. Багато людей мене дратують.
80. Митися не у своїй ванні для мене справжня мука.
81. Мені соромно вимовляти нецензурні слова.
82. Я дратуюся, коли відчуваю, що не можна довіряти людям.
83. Мені потрібно, щоб про мене говорили, що я сексуально привабливий.
84. Що б я не починав, я ніколи не закінчую розпочатої справи.
85. Я намагаюся одягатися так, щоб виглядати більш привабливим.
86. Я дотримуюся більш суворих моральних принципів, ніж мої знайомі.
87. У суперечці мої аргументи, як правило, бувають більш логічними, ніж в інших.
88. Люди аморальні мені неприємні.
89. Коли хтось мене штовхає, я здатний сказитися.
90. Я часто закохуюся.
91. Кажуть, що я людина об'єктивний.
92. Вид крові не викликає у мене ніякого хвилювання.

За допомогою даного опитувальника виявляються характерні для випробуваного механізми психологічного захисту.

Опитувальник містить 8 шкал:

Реактивні утворення: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86.

Заперечення реальності: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90.

Заміщення: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89.

Регресія: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84

Компенсація: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85.

Проекція: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 82, 88.

Витіснення: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92.

Раціоналізація: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91.

Опис шкал:

Реактивне утворення як різновид психологічного захисту полягає в заміні моделі поведінки або почуття такими, що є діаметрально протилежними справжнім бажанням. Це реальна і, звичайно, підсвідома інверсія бажання.

Заперечення полягає у прагненні уникнути нової інформації, несумісної з тими уявленнями про себе, що склалися. Тому, ігноруючи потенційно тривожну інформацію, людина просто ухиляється від неї. Тут людина створює ніби бар'єр, розташований безпосередньо на вході до системи, яка сприймає таку інформацію. Цей бар'єр не допускає туди небажану інформації, при цьому вона незворотно втрачається. Отже, заперечення призводить до того, що певний зміст ні відразу, ні згодом не зможе потрапити до свідомості.

Психологічний захист у вигляді **заміщення** полягає в усуненні нестерпної ситуації через перенесення реакції з «недосяжного» об'єкта на «досяжний», або через заміну неприйнятної дії на допустиму. Завдяки такому перенесенню спадає напруження, створене незадоволеною потребою.

Регресія як різновид психологічного захисту полягає в поверненні до більш раннього рівня розвитку або більш спрощеної, більш дитячої манери самовираження. Людина несвідомо вдається до більш ранніх, менш зрілих і менш адекватних зразків поведінки, які, на її думку, гарантують захист та безпеку. Регресія є способом зменшення тривоги шляхом відмови від реалістичного мислення на користь діям, які зменшили тривогу в минулому.

Проекція – процес, в якому позитивні та негативні властивості, відносини, вірування, поведінка або відчуття, які насправді відносяться до особистості, приписуються іншим об'єктам чи людям. Тобто це тенденція робити навколишнє середовище відповідальним за те, джерелом чого являється сама особистість.

Компенсація захисний механізм психіки, що полягає в несвідомій чи свідомій спробі подолання реальних і уявних недоліків, відновлення порушеної рівноваги психічних і психофізіологічних процесів шляхом створення протилежно спрямованої реакції або імпульсу.

Витіснення – захисний механізм, який полягає в активному, мотивованому усуненні чого-небудь зі свідомості. Проявляється у вигляді невмотивованого забування або ігнорування. З позицій психоаналізу, витіснене зі свідомості переживається, забувається людиною, але зберігає в несвідомому властиву йому психічну енергію потяга (катак西斯). Прагнучи повернутися у свідомість, витіснене може асоціюватися з іншим витісненим матеріалом, формуючи психічні комплекси. Зі сторони (Его) потрібно постійні витрати енергії на підтримку процесу витіснення. Порушення динамічної рівноваги при ослабленні захисних механізмів – антикатексисів – може привести до повернення в свідомість раніше витісненої інформації.

Раціоналізація – це механізм який виправдовує думки, почуття, поведінку, які насправді є неприйнятними. Таким чином людина зберігає самоповагу, уникає відповідальності та відчуття провини. Це найпоширеніший механізм психологічного захисту, тому що наша

поведінка визначається безліччю факторів, і коли ми пояснюємо його найбільш прийнятними для себе мотивами, то раціоналізуємо. Несвідомий механізм раціоналізації не слід плутати з навмисною брехнею, обманом чи облудою. Раціоналізація допомагає зберігати самоповагу, уникнути відповідальності та провини. У будь-якій раціоналізації є хоча б мінімальна кількість правди, однак у ній більше самообману, тому вона і небезпечна.

Література:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
2. Кирпенко Т. М. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія / Т. М. Кирпенко, Ю. О. Бохонкова. – Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – 176 с.
3. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. - Мытищи: Издательство «Талант», 1996. — 144 с.

МЕТОДИКА «ДІАГНОСТИКА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ»

Мета: методика дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки).

Автори: С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової.

Опитувальник Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розроблений канадськими вченими С.Норманом, Д.Ендлер, Д.Джеймсом, М.Паркером у 1990 р. та адаптований Т. Крюковою у 2001 р.

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поведетесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

Шкала оцінювання: Ніколи – 1. Рідко – 2. Іноді – 3. Часто – 4. Дуже часто – 5.

Текст методики

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі й думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.

8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я розв'язував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся проникнутися ситуацією.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилось.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних варіантів розв'язання проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Обробка результатів. При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Таблиця 7

Ключ до методики

Копінг	Номери твердження
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1,2,6,10,15,21,24,26,27,36,39,41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5,7,8,13,14,16,17,19,22,25,28,30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3,4,9,11,12,18,20,23,29,31,32,35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

Інтерпретація результатів

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для розв’язання проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується увага на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на подолання проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг-стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу. За цієї стратегії виокремлюють субшкали відволікання і соціального відволікання.

Оцінка результатів виконується через порівняння превалювання копінгу за сумами балів 1-3 шкал.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вассерман Л. И. Медицинская психодиагностика. Теория, практика и обучение Л. И. Вассерман, О. Ю. Щелкова / СПб. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004. – 736 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. (доступ: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>)

МЕТОДИКА «ІНДИКАТОР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхан, 1990)

Мета методики полягає у вивченні копінг-стратегій розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки і уникнення.

Автор: Д. Амірхан, 1990, в адаптації Н. Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995.

Опис методики. Це єдина копінгова методика, створена виключно емпіричним шляхом. Перелік тверджень методики сформовано з використанням анкети, де досліджувані зазначали, які засоби вони використовують задля вправління зі стресовими ситуаціями. На основі факторного аналізу було визначено 33 найпоширеніші індикатори, які увійшли до трьох основних копінг-стратегій (по 11 пунктів у кожній): розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення

Індикатор копінг-стратегій можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

Стратегія розв'язання проблем – активна поведінкова стратегія, за якої людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, за якої людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до довколишніх: сім'ї, друзів, значущих інших.

Стратегія уникнення – поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від розв'язання проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, втечу у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від розв'язання проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на нищому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися із труднощами, в інших – їй потрібна підтримка

оточуючих, а ще вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Інструкція. У бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються.

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1).

Текст методики

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом 3 2 1
2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином опанувати проблему 3 2 1
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити 3 2 1
4. Намагаюся відволіктися від проблеми 3 2 1
5. Приймаю співчуття і розуміння від когось 3 2 1
6. Роблю все можливе, щоб не дати довколишнім побачити, що мої справи кепські 3 2 1
7. Обговорюю ситуацію з людьми, бо обговорення допомагає мені почувати себе краще 3 2 1
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією 3 2 1
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору 3 2 1
10. Мрію, фантазую про кращі часи 3 2 1
11. Намагаюся різними способами розв'язати проблему, поки не знайду найкращий 3 2 1
12. Довіряю своїм страхам родичу або другу 3 2 1
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті 3 2 1
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення 3 2 1
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище 3 2 1
16. Зосереджуюсь повністю на розв'язання проблеми 3 2 1
17. Обмірковую про себе план дій 3 2 1
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай 3 2 1
19. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще 3 2 1
20. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації 3 2 1
21. Уникаю спілкування з людьми 3 2 1
22. Перемикаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути від проблеми 3 2 1.

23. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію 3 2 1
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему 3 2 1
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів 3 2 1
26. Сплю більше звичайного 3 2 1
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше 3 2 1
28. Уявляю себе героєм книги або кіно 3 2 1
29. Намагаюся розв'язати проблему 3 2 1
30. Хочу, щоб люди залишили мене на одинці 3 2 1
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів 3 2 1
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще 3 2 1
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання 3 2 1

Обробка результатів

Відповіді досліджуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального бала за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії.

Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали

Таблиця 8

Ключ до опитування

Шкала «вирішення проблем»	Пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33 Пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32
Шкала «пошук соціальної підтримки»	Пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30
Шкала «уникнення проблем»	Пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33 Пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32

Таблиця 9

Розподіл нормативних оцінок результатів тесту

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	<16	<13	<15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-27
Високий	>31	>29	>27

ЛІТЕРАТУРА:

1. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator / J. H. Amirkhan // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 59. – P. 1066–1075.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
3. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: Монографія / Т.А. Ткачук. – Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. – 286 с.

ОПИТУВАЛЬНИК ПРОАКТИВНИЙ КОПІНГ

Мета: вивчення проактивного копіngu, як когнітивних, афективних і поведінкових зусиль, які людина робить до появи стресового впливу.

Автори: опитувальник розроблений Л. Аспінваллом, Р. Шварцером і С. Таубертом у 1999 році.

Проактивний копінг орієнтований на майбутнє, є процесом специфічного цілепокладання, за якого труднощі сприймаються як принципові вірогідні події.

Адаптація (скорочений варіант): Белінська О.П., Вечерін А.В., Агадулліна О.Р. (2018). Рівень узгодженості шкал високий (Альфа Кронбаха шкал у межах 0,71-0,85), задовільна конвергентна валідність з опитувальником COPE та дискримінантна валідність.

Опитувальник містить 27 запитань. Досліджує такі шкали:

Проактивний копінг – процес цілепокладання, тобто постановка важливих для особистості цілей, а також процес саморегуляції для досягнення цих цілей, що включає когнітивну та поведінкову складові. Суть проактивного подолання полягає у зусиллях формування загальних ресурсів, які полегшують досягнення важливих цілей і сприяють особистісному зростанню. Шкала вимірює ставлення людини до складної ситуації як джерела позитивного досвіду.

Рефлексивний копінг – роздуми про можливі поведінкові альтернативи шляхом порівняння їх можливої ефективності. Включає оцінку можливих стресорів, аналіз проблем і наявних ресурсів, генерування передбачуваного плану дій, прогноз ймовірного результату діяльності і вибір способів її виконання. Розглядається швидше перспективна, ніж ретроспективна рефлексія.

Стратегічне планування – це процес створення чітко продуманого, цілеспрямованого плану дій, у якому найбільш масштабні цілі поділяються на під цілі (дерево цілей), управління досягненням яких стає доступнішим. Шкала вимірює здатність людини планувати майбутнє із диференціюванням окремих задач.

Превентивний копінг – є передбаченням потенційних стресорів і підготовкою дій щодо нейтралізації негативних наслідків до того, як настане можлива стресова подія. Така невизначеність стимулює людину використовувати широкий спектр копінг-поведінки (накопичення коштів, страхування, підтримання здорового способу життя та ін.). Шкала вимірює здатність передбачення складних ситуацій з опорою на минулий результат.

Пошук інструментальної підтримки – отримання інформації, порад та зворотного зв'язку від безпосереднього соціального оточення людини в період подолання стресів.

Пошук емоційної підтримки спрямований на регуляцію емоційного дистресу шляхом пошуку співчуття і спілкування з людьми із безпосереднього соціального оточення людини.

Інструкція: Оцініть, будь ласка, наступні твердження за наступною шкалою: «абсолютно не згоден» - 1, «частково згоден» - 2, «скоріше згоден, ніж не згоден» - 3, «повністю не згоден» - 4.

1. Я люблю ризикувати та долати труднощі.
2. Я візуалізую свої мрії та намагаюся здійснити їх.
3. Незважаючи на невдачі, я зазвичай домагаюся свого.
4. Я завжди намагаюся знаходити обхідні шляхи у складних ситуаціях, і мене ніщо не зупинить.
5. Я сприймаю труднощі як позитивний досвід.
6. Якщо у мене виникає проблема, я беру ініціативу до своїх рук і вирішую її.
7. Я зазвичай обдумую кілька шляхів вирішення проблем, а не дію імпульсивно, за першим спонуканням.
8. Перш ніж братися за важке завдання, я продумую різні шляхи досягнення успіху.
9. Я приступаю до дій лише після ретельного обмірковування.
10. Я дивлюся на проблему під різними кутами доти, доки не знаходжу шляхи для її вирішення.
11. Я думаю про можливі наслідки перед тим, як взятися за вирішення проблеми.
12. Я зазвичай складаю план і слідую йому.
13. Я розбиваю проблему на частини та вирішую кожну окремо свого часу.
14. Я складаю список того, що треба зробити, і намагаюся спочатку сфокусуватися на важливих пунктах.
15. У моїх планах я намагаюся врахувати різні випадковості.
16. Я намагаюся бути готовим до всього.
17. Перш ніж діяти, я обмірковую свою стратегію.
18. Я думаю на крок вперед, щоб запобігти небезпечним наслідкам.
19. Я намагаюся розумно розпоряджатися своїми грошима, щоб не було проблем у майбутньому.

- 20.Поради інших людей можуть допомогти у вирішенні моїх проблем.
- 21.Я легко можу знайти людей, здатних допомогти мені прийняти правильне рішення.
- 22.Я часто питаю інших, щоб вони зробили в моїй ситуації.
- 23.Обговорення з іншими своїми проблемами може дати новий погляд на ситуацію.
- 24.Якщо я пригнічений(-а), я знаю, хто саме може допомогти мені відчувати себе краще.
- 25.Інші люди допомагають мені відчувати себе оточеним(-ою) турботою.
- 26.Коли перебуваю в поганому настрої, я говорю про це з іншими.
- 27.Я довіряю свої почуття іншим людям, щоб побудувати чи зміцнити близькі стосунки.

Опрацювання результатів: підрахуйте кількість позитивних відповідей за ключем до кожної шкали.

Ключ опитувальника:

Проактивний копінг: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Рефлексивний копінг: 7, 8, 9, 10, 11.

Планування: 12, 13, 14.

Превентивний копінг: 15, 16, 17, 18, 19.

Пошук інструментальної підтримки: 20, 21, 22, 23.

Пошук емоційної підтримки: 24, 25, 26, 27.

Таблиця 10

Розподіл рівнів проактивних копінг стратегій

№	Назви шкал	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Проактивний копінг	4-7	8-18	19-24
2	Рефлексивний копінг	4-9	10-14	15-20
3	Планування	4-6	6-9	10-12
4	Превентивний копінг	4-9	10-14	15-20
5	Пошук інструментальної підтримки	4-8	9-13	14-16
6	Пошук емоційної підтримки	4-8	9-13	14-16

ЛІТЕРАТУРА:

1. Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping // Psychological Bulletin. 1997. Vol. 121.

2. Белинская Е.П., Вечерин А.В. Адаптация диагностического инструментария, опросник «Проактивный копинг» // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9 № 3 С. 137-145 doi: 10.17759/sps.2018090314
3. Белинская Е.П., Вечерин А.В., Агадуллина Е.Р. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2018. Том 7. No 3. С. 192–211. doi: 10.17759/psycljn.2018070312
4. Старченкова Е.С. Адаптация опросника «Проактивное совладающее поведение» // Вопросы науки и практики. 2017. С. 241- 262.

ОПИТУВАЛЬНИК АКАДЕМІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Мета: опитувальник призначений для діагностики рівнів академічної саморегуляції студентів та учнів старших класів.

Автори: *Опитувальник академічної саморегуляції Р.М.Райана і Д.Р.Коннелла* (англомовний опитувальник Causal Dimension Scale II SRQ-A).

Адаптація: М.І. Томчук, М. Яцюк (2009).

Опитувальник академічної саморегуляції складається з чотирьох блоків-варіантів, представлених запитаннями про навчальну діяльність студентів: «Чому я виконую самостійну роботу з навчальних предметів?», «Чому я включаюся в аудиторну роботу?», «Чому я намагаюся дати відповідь на поставлені викладачем складні запитання?», «Чому я намагаюся бути успішним у навчанні?». Запитання передбачають варіанти відповідей, кожний з яких пропонується респонденту оцінити за 4-бальною шкалою (не важливо – дуже важливо).

Шкали опитувальника:

Зовнішнє регулювання – регулювання, яке чиниться через безпосереднє управління з боку іншої людини. Воно реалізується через накази, інструкції, настанови, навіювання тощо.

Інтроєктоване регулювання – регулювання, що відбувається через засвоєні людиною зовнішні норми, правила, установки, способи мислення, стандарти, які не набули реального усвідомлення та прийняття, тобто не асимілювалися з «Я» особистості.

Ідентифіковане регулювання – регулювання, яке відбувається через ототожнення себе з референтною особою, з наступним наслідуванням зразка сприйнятого конструкту поведінки.

Власне спонукання – тип саморегуляції, який передбачає самовільне управління організацією, виконанням та контролем діяльності.

Відносний індекс автономії вказує на ступінь довільної самоорганізації суб'єкта, його можливість самостійно визначати та реалізовувати свідомий вибір, з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних чинників дійсності.

Шкали оцінювання:

- дуже важливо – 4 бали.
- важливо – 3 бали.
- не дуже важливо – 2 бали.
- не важливо – 1 бал.

Текст опитувальника

ВАРІАНТ 1.

Чому я виконую самостійну роботу з навчальних предметів?

1. Я хотів би, щоб викладач думав, що я хороший студент.
2. Я не хочу мати неприємностей, через невиконання завдань.
3. Мене це втішає (подобається).
4. Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що маю зробити.
5. Я намагаюся зрозуміти предмет.
6. Тому що, я повинен це зробити.
7. Мені подобається працювати над завданнями.
8. Для мене важливо їх виконувати.

ВАРІАНТ 2.

Чому я включаюся в аудиторну роботу?

9. Щоб викладач не зірвався на мене (не накричав).
10. Я хотів би, щоб викладач думав, що я хороший студент.
11. Я хочу пізнавати щось нове.
12. Мені буде соромно, якщо я не буду включатися у роботу.
13. Мене це захоплює.
14. Робота в аудиторії – норма.
15. Мені подобається працювати на парах.
16. Мені важливо включатися і працювати під час пар.

ВАРІАНТ 3.

Чому я намагаюся дати відповідь на поставлені викладачем складні запитання?

17. Я хотів би, щоб мої одногрупники сприймали мене як розумну людину.
18. Мені соромно, якщо я не намагаюся відповісти.
19. Мені подобається відповідати на складні запитання.
20. Від мене цього очікують інші.
21. Для того, щоб зрозуміти: я правий чи ні.
22. Мене втішають правильні відповіді на складні запитання.
23. Для мене важливо пробувати відповідати на складні запитання на парі.
24. Мені хотілося б, щоб викладач мене похвалив.

ВАРІАНТ 4.

Чому я намагаюся бути успішним у навчанні?

25. Тому що цього від мене очікують інші.
26. Щоб викладачі сприймали мене як гарного студента.
27. Мені подобається успішно навчатися.
28. Я не хочу мати неприємностей через погане навчання.
29. Мені буде погано, якщо я не буду встигати.
30. Це для мене важливо.
31. Я буду пишатися собою, якщо буду встигати у навчанні.
32. Я можу отримати винагороду за успішне навчання.

Обробка результатів

Знайдіть суму балів відповідей на питання за ключем:

Зовнішнє регулювання (ЗР): 2, 6, 9, 14, 20, 24, 25, 28, 32;

Інтроєктоване регулювання (ІнР): 1, 4, 10, 12, 17, 18, 26, 29, 31;

Ідентифіковане регулювання (ІдР): 5, 8, 11, 16, 21, 23, 30;

Власне спонукання (ВС): 3, 7, 13, 15, 19, 22, 27.

Відносний індекс автономії (ВіА) обраховується за формулою:

$$\mathbf{ВіА=2\times ВС+Ід-Ін-2\times ЗР} \quad (A.I)$$

За ключем опитувальника обраховуються показники типів регулювання. Відносний індекс автономії вказує на рівень сформованості саморегуляції особистості.

ЛІТЕРАТУРА: Томчук М.І., Яцюк М.В. Розвиток автономності особистості в юнацькому віці у системі сімейних взаємостосунків: Монографія./ М.І. Томчук, М.В. Яцюк - Вінниця: ВОПОПП, 2013. -240 с.

ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ (Н. ХОЛЛ)

Мета: методика призначена для виявлення здібностей особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Автор: Н. Холл. Адаптація О.М. Амплеева (2019).

Тест Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту спирається на змішану модель емоційного інтелекту та збудований як опитувальник, що передбачає оцінку 5-ти складових частин емоційного інтелекту:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю не

згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); частково не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амплеева О.М. Дослідження основних складників емоційного інтелекту в професійній діяльності практичного психолога. // Теорія і практика сучасної психології. 2019, № 1, Т.1.
2. Яцюк М.В. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник / Марія Яцюк, – Вінниця : Видавництво «Діло», 2019. – 105 с.

ОПИТУВАЛЬНИК «ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ» О.Я. ЧЕБИКІНА

Мета: опитувальник призначений для вивчення емоційної зрілості особистості.

Автор: О. Я. Чебикін (2009).

Основні шкали опитувальника підрозділяються на дві підшкали за рівнем прояву компонента емоційної зрілості: особистісні та міжособистісні. Тобто, особистісний рівень прояву емоційної зрілості розглядається як результат внутрішньої діяльності особистості, спрямованої на оволодіння самим собою, перетворення внутрішнього світу (інтроспрямований). Міжособистісний рівень розглядається як результат зовнішньої діяльності, яка спрямована на перетворення зовнішнього світу і виявляється у спілкуванні (екстраспрямований). Обидва рівні прояву емоційної зрілості автор характеризує як взаємодоповнюючі, а не як протилежні. Таким чином, методика розглядає такі показники.

«Інтроекспресивність» – мимовільні прояви емоцій у міміці, рухах, інтонації, які крім іншого виконують функцію розрядки, полегшення, викликаного емоційним переживанням.

«Екстраекспресивність» – вміння правильно, точно і з адекватною інтенсивністю передавати у спілкуванні свій емоційний стан.

«Інтросаморегуляція» – здатність до регуляції власних реакцій, станів і процесів у відповідності з ситуацією і доцільністю.

«Екстрасаморегуляція» – здатність впливати на поведінку інших людей. «Інтроемпатія» – вміння розбиратися в емоційних станах оточуючих, здатність співчувати і співпереживати їм, розуміти причини їх поведінки.

«Екстраемпатія» – здатність адекватно використовувати вищезазначені вміння як засіб регуляції відносин у спілкуванні.

Максимальна оцінка кожної підшкали – 6 балів, шкали – 12 балів. Сума трьох шкал визначає інтегративний показник емоційної зрілості. За даними автора, методика має високу валідність і надійність.

Інструкція

Опитувальник містить 42 ствердження, призначених для вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання. Якщо Ви згодні зі ствердженням, дайте відповідь «Так» (+), якщо не згодні, то – «Ні» (-).

Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити задалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку.

Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?
15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?

16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, слезовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвилювані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?

41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтеся, чи помітно це для присутніх?

42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

Ключ

1. Шкала експресивності

1.1 Інтроекспресивність – відповідь «так» (+) на запитання 1, 6, 7, 30, 39, 41.

1.2 Екстраекспресивність – відповідь «так» (+) на запитання відповідь «так» (+) на запитання 2, 18, 20, 28, 32, 42.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

2. Шкала саморегуляції

2.1 Інтрсаморегуляція – відповідь «так» (+) на запитання 3, 12, 21, 23, відповідь «ні» (-) на запитання 17, 25.

2.2 Екстрсаморегуляція – відповідь «так» (+) на запитання 4, 5, 29, 36, 40, відповідь «ні» (-) на запитання 37.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

3. Шкала емпатії

3.1 Інтроемпатія – відповідь «так» (+) на запитання 8, 10, 11, 16, 22, 34.

3.2 Екстраемпатія – відповідь «так» (+) на запитання 13, 14, 26, 27, 35, 38.

Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

4. **Шкала щирості** – відповідь «так» (+) на запитання 15, 24, 31, відповідь «ні» (-) на запитання 9, 19, 33.

За результатами будується профіль особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

Чебикін О.Я. Становлення емоційної зрілості особистості: О.: СВД Черкасов, 2009, 230 с.

МЕТОДИКИ ВИМІРЮВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО МЕНТАЛІЗАЦІЇ MZQ

Мета: вивчення факторів менталізації особистості.

Автор: **Mentalization Questionnaire** розроблений Гаузбергом М. (Hausberg M., 2012)

Адаптація: україномовна адаптація здійснена Турецькою Х.І. та Кунікевич Б.І. 2020 р. встановлено показник внутрішньої узгодженості опитувальника ($\alpha = 0,75$) і показник ретестової надійності ($r = 0,74, p < 0,01$).

Під *менталізацією* розуміють фокусування на психічних станах при поясненні власної поведінки та поведінки інших. Автори концепту Е. Бейтман і П. Фонагі (1999) визначають менталізацію як осмислення дій, власних і тих, що здійснюють інші, на підставі нав-мисних психічних станів, таких як бажання, почуття й переконання.

Опитувальник містить 15 запитань. Питання оцінюються за шкалою від 1 до 5 (абсолютно не згоден – 1 бал; скоріше не згоден – 2 бали; ні те, ні

інше – 3 бали; скоріше згоден – 4 бали; абсолютно згоден – 5 балів). Відповідно, діапазон отриманих балів коливається від 15 до 75 балів.

Фактор № 1 «відмова від саморефлексії» формують питання 1, 2, 3, 4. Запитання, які охоплює дана шкала, спрямовані на виявлення тенденції до уникнення роздумів про власний внутрішній стан, або ж категоричну відмову від почуттів, що супроводжується страхом особи бути поглинутою ними. Ця нездатність до саморефлексії описує радше емоційно незрілий стан, що також включає такі припущення, яких може допускатися дана особа: «Якщо хтось позіхає в моїй присутності, то це означає, що йому нудно зі мною». Спостерігається уникнення аналізу думок, що стосуються власного внутрішнього стану. Проте дана особа схильна надавати зовнішнім подіям виключно егоцентричні інтерпретації (а не такі, як наприклад: «Ця людина позіхає швидше всього тому, що втомлена»).

Фактор № 2 «емоційне усвідомлення» утворюють питання 5, 6, 7, 8. Емоційне усвідомлення, за задумом авторів шкали – це брак диференціації внутрішніх станів та емоцій особи. Відсутня здатність до ідентифікації емоцій. І внаслідок цього страждає регуляція афекту. Почуття відчуються дуже розмито та невизначено.

Фактор № 3 «Режим психічної еквівалентності» формують такі питання: 9, 10, 11. Психічна еквівалентність – це ототожнення індивідумом власних психічних станів та зовнішньої реальності. Внаслідок чого уявлення певної критичної ситуації може створювати такий самий емоційний ефект для особи, як і реально пережита травма. Окрім того, внутрішні репрезентації стосунків видаються нестабільними, в такій особі відсутня гнучкість у вмінні будувати стосунки.

І останній *фактор № 4 «Регуляція афекту»* утворюють питання 3, 11, 12, 14. Регуляція афекту – це нездатність модулювати афект, що може призвести до відчуття безпорадності і змушує особу почуватися zagrożеною власними емоціями.

У результаті, діапазон отриманих балів коливається у проміжку між 15 і 75 балами вкл

Методика вимірювання здатності до менталізації MZQ

Інструкція: будь ласка, відповідайте на питання швидко. Не думайте довго над відповідями, вказуйте перше, що спало Вам на думку. Тут немає "правильних" чи "неправильних" відповідей, важлива саме Ваша думка.

Шкала:

- 1 - Абсолютно не згоден
- 2 - Скоріше не згоден
- 3 - Ні те, ні інше
- 4 - Скоріше згоден
- 5 - Абсолютно згоден

Текст опитувальника:

1. Більшість часу (здебільшого) мені не подобається говорити про свої думки та почуття з іншими.
2. Говорити про почуття – означало б, що вони стають усе сильнішими.
3. Якщо хтось позіхає в моїй присутності, це надійний знак того, що йому нудно в моїй компанії.
4. Більшу частину часу краще нічого не відчувати.
5. Іноді я усвідомлюю свої почуття лише ретроспективно (після того, як вони вже відбулися).
6. Часто мені важко сприймати свої почуття з повною інтенсивністю.
7. Часто я навіть не знаю, що відбувається всередині мене.
8. Я схильний ігнорувати почуття фізичного напруження чи дискомфорту, поки вони не звернуть на себе моєї повної уваги.
9. Часто я відчуваю загрозу від думки, що хтось міг би мене критикувати чи ображати.
10. Якщо я очікую, що мене піддадуть критиці чи образі, мій страх зростає все більше і більше.
11. Я вірю в те, що можу справді комусь дуже подобатися, якщо в мене є достатньо реалістичних доказів для цього (наприклад: побачення, подарунок або обійми).
12. Мені важко повірити, що стосунки можуть змінюватися.
13. Часто я не можу контролювати свої почуття.
14. Пояснення інших людей мало допомагають зрозуміти мої почуття.
15. Іноді почуття для мене небезпечні.

Нормативні показники: низький рівень: 15-35; середній рівень: 35-53; високий рівень: 54-75.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Турецька Х.І., Кунікевич Б.І. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. // *Габітус*. Психологія особистості. Випуск 17. 2020. С. 131-136.
2. Hausberg M., Schulz H., Piegler T. Is a self-rated instrument appropriate to assess mentalization in patients with mental disorders? Development and first validation of the Mentalization Questionnaire (MZQ). *Psychotherapy Research*. 2012. № 22. P. 699–709.

ОПИТУВАЛЬНИК ЕМОЦІЙНОЇ ДИЗРЕГУЛЯЦІЇ

Мета: опитувальник призначений для оцінки розладів емоційного регулювання. Теоретична модель опитувальника ґрунтується на двох параметрах емоційної дисрегуляції: імпульсивність/ригідність афективних реакцій та когнітивні спотворення/дефіцити.

Автори: Польська Н.А., Разваляєва Г.Ю. (2017).

За допомогою процедур валідації підтверджена факторна структура опитувальника, його надійність (критерій α -Кронбаха 0,82-0,86) та узгодженість ($r_s=0,66-0,7$; $p<0,001$), конвергентна та дивергентна валідність.

Під *емоційним регулюванням* автори розуміють систему, що поєднує динамічні та структурні характеристики, пов'язані з модуляцією емоцій, їх ідентифікацією, оцінкою та виразом, здатністю контролювати емоції та узгоджувати їх з ситуацією та цілями, що стоять перед діяльністю, а також розпізнаванням та прогнозуванням емоційних станів інших людей та співвідношення їх із власними емоціями.

Опитувальник спрямований на оцінку форм порушень емоційного регулювання: румінації, уникнення та труднощі менталізації. Кожна з форм має власну специфіку.

Румінація характеризується емоційною ригідністю, стереотипністю негативних переживань, застряганням на хворобливих емоційних станах. Вона здатна призводити до зростання інтенсивності негативних емоцій, що призводить до поведінкового зриву, мета якого розрядити емоційний біль.

Уникнення означає відмову від переживань, що мають високий афективний заряд і супроводжуються гострими негативними емоціями (емоційним болем). Для *уникнення* характерна підвищена збудливість, імпульсивність емоцій, наявність травматичного досвіду та сильних хворобливих емоцій, пов'язаних з ним, які розцінюються людиною як нестерпні.

Труднощі менталізації характеризуються незрілістю емоцій, переважанням менш диференційованих, синкретичних емоцій, які слабо піддаються об'єктивізації, недостатньою емоційною компетентністю, що відображається як на якості розпізнавання емоцій, так і на якості їх контролю та регуляції. Незрілість емоцій проявляється у недостатності знань суб'єкта про почуття та переживання, слабкість навичок управління ними, їх розуміння, застосування у взаємодії з іншими людьми та при самопізнанні.

Інструкція: Оцініть будь ласка твердження за шкалою від 1 до 4. Зовсім не згоден – 1; не згоден – 2; згоден – 3; цілком згоден – 4.

Тест опитувальника

1. Я часто думаю про погані події, які колись сталися зі мною
2. Я так засмучуюсь через сварки моїх близьких, що здається «все скінчено».
3. Коли зі мною трапляється щось погане, я весь час подумки повертаюся до цього, переживаючи сильні негативні емоції.
4. Я не можу забути той біль, який мені завдали інші.
5. Коли я в розпачі, мені важко розібратися у своїх почуттях і в тому, що на думці в інших.
6. Іноді мене охоплює такий розпач, що я готовий на все найгірше.
7. Мені важко розуміти емоції інших людей і як вони насправді до мене ставляться.
8. Не можна передбачити, яку реакцію викличуть твої слова.
9. Я завжди готовий до найгіршого.

10. Не те щоб інших людей, я і себе толком зрозуміти не можу.
11. Найчастіше я не можу зрозуміти свої почуття.
12. Коли я переживаю сильні емоції, то погано контролюю себе.
13. Алкоголь непогано допомагає мені позбутися нудьги.
14. Коли я дуже засмучений, то можу зробити щось жахливе.
15. Якщо я засмучений, то довго не можу вийти з цього стану.
16. Коли дуже погано на душі, я можу завдати собі фізичного болю.
17. Я не завжди розумію, що відчуваю.
18. Часом емоції так переповнюють мене, що я можу наробити дурниць.
19. Поганий настрій у мене може тривати тижнями та місяцями.
20. Близькі звинувачують мену у байдужості.
21. Іноді я не знаю, як опанувати свої емоції
22. Іноді, щоб впоратися зі своїми емоціями, мені потрібно випити якісь ліки.
23. У відчаї я можу залишатися днями та тижнями

Ключ:

Румінація: 1, 2, 3, 4, 9, 15, 19, 23.

Проблеми менталізації: 5, 7, 8, 10, 11, 12, 17, 20, 21.

Уникнення: 6, 13, 14, 16, 18, 22.

Таблиця 11

Розподіл рівнів за шкалами опитувальника

№	Назви шкал	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Румінація	8-11	12-20	21-32
2	Труднощі менталізації	9-12	13-21	22-36
3	Уникання	6-8	9-14	15-24

ЛІТЕРАТУРА:

Польская Н.А., Разваляева А.Ю. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции // Консультативная психология и психотерапия, 2017. Т. 25. № 4. С. 71-93.

ТЕСТ РУКИ ВАГНЕРА

Мета: проєктивна методика спрямована на вивчення агресивного копінгу поведінки. Методика може бути використана для обстеження як дорослих, так і дітей.

Автори: Розроблено тест Б. Брайкліном, З. Піотровським, Е. Вагнером у 1962 році. Тест назвали ім'ям Вагнера, тому що ідея тесту належить йому. Система підрахунку балів та коефіцієнти розроблені З.

Піотровським та Б. Брайкліном. Адаптація Т.М. Курбатової, О.І. Муляр (2001).

Тест схвалений до використання Міністерством соціальної політики України та OSCE та розміщений у збірці практичних матеріалів О. Степанюк і О. Мельниченко (2020).

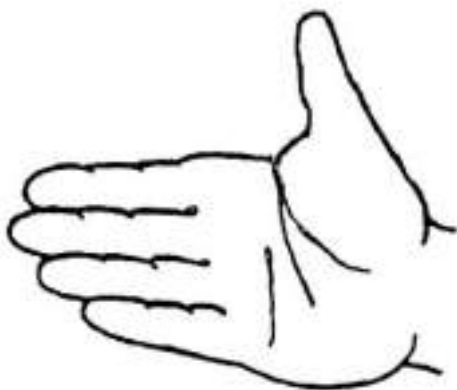
Стимульний матеріал до тесту складається з 10 карток: 9 зображень кистей рук та однієї порожньої картки, при показі якої просять уявити кисть руки та описати її уявні дії. Зображення відображаються послідовно.

Респонденту дається інструкція надати відповіді на запитання: яку, на його думку, дію виконує намальована рука (чи сказати, яку дію здатна виконувати людина з такою рукою).

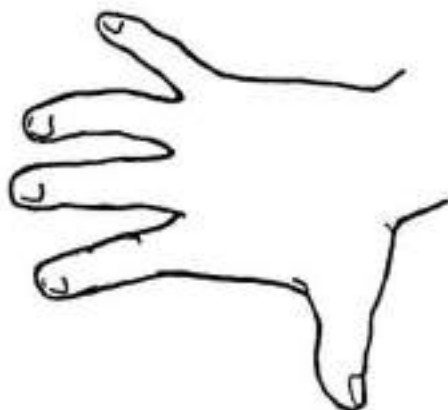
Дозволяється вказувати для кожної картки кілька варіантів дії. Десять карток, одна за одною, послідовно пропонуються випробуваному. Тримати малюнок-картку можна у будь-якому положенні; кількість варіантів відповідей за картокою не обмежується і стимулюється, для того, щоб не викликати опір випробуваного. Бажано отримати 4 варіанти відповіді.

Інструкція до тесту руки Вагнера: «Що, на вашу думку, ця рука робить? Як ви вважаєте, що робить людина, якій належать ці руки? Назвіть усі варіанти, які Ви собі можете уявити. Стимульний матеріал.

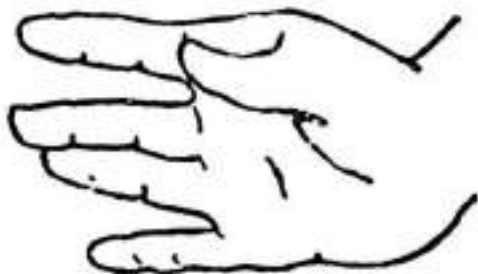
Малюнок 1



Малюнок 2



Малюнок 3



Малюнок 4



Малюнок 5



Малюнок 6



Малюнок 7



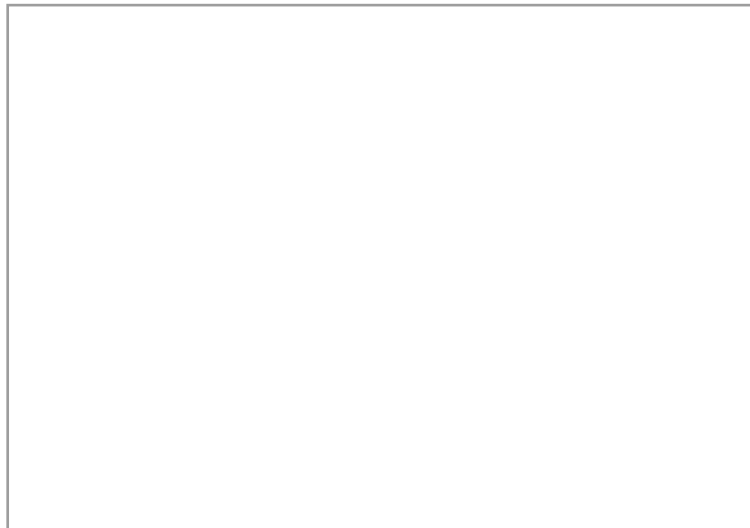
Малюнок 8



Малюнок 9



Малюнок 10. Уяви руку на чистому аркуші. Що вона робить?



Ключ та інтерпретація до тесту руки Вагнера

Мета тесту полягає у прогнозуванні явної агресивної копінг-поведінки (агресивної конфронтації). Підрахунок балів за такими «проявами» заснований на тому принципі, що ймовірність явної агресивної поведінки зростає в тих випадках, коли домінантні й агресивні аттитюди переважають над дружніми або ж нейтральними аттитюдами.

Відповіді розносяться за 11 категоріями:

1. Агресія – рука сприймається як панівна, що завдає пошкодження, що активно захоплює будь-який предмет.
2. Вказівки – рука провідна, та, що спрямовує, перешкоджає, панує над іншими людьми.

3. Страх – рука виступає у відповідях як жертва агресивних проявів іншої особи або прагне захистити когось від фізичних впливів, а також сприймається як така, що завдає пошкодження самій собі.

4. Прихильність – рука виражає кохання, позитивні емоційні установки до інших людей.

5. Комунікація – відповіді, у яких рука спілкується, контактує чи прагне встановити контакти.

6. Залежність – рука виражає підпорядкування іншим особам.

7. Експібіціонізм – рука у різний спосіб виставляє себе напоказ.

8. Деформованість – рука деформована, хвора, нездатна до будь-яких дій.

9. Активна безособовість – відповіді, в яких рука виявляє тенденцію до дії, завершення якої не вимагає присутності іншої людини чи людей, проте рука має змінити своє фізичне місце розташування, докласти зусиль.

10. Пасивна безособовість – також прояв тенденції до дії, завершення якої потребує присутності іншої людини, але рука не змінює свого фізичного становища.

11. Опис – відповіді, у яких рука лише описується, тенденція до дії відсутня.

Приклади оцінювання відповідей за категоріями:

1. Агресія (Аг). Це відповіді, у яких рука уявляється як така, що нападає, ранить, яка шкодить, агресивно домінує, чи активно хапає іншу особу чи предмет.

Наприклад: рука, «що дає ляпас», «вдаряє», «штовхає», «що хапає за ніс», «ловить мух», «чинить захват», «стискає», «що вибиває комусь око», «що дає ляпас дитині», «щипає когось», «готова завдати удару», «що знаходиться в бійці», «готова до захоплення», «хапає вуха», «ловить комах», «краде фрукти» та ін. Всі ці тенденції до дії припускають досить високий ступінь ухвалення ідеї «прояву».

2. Директивність (Дір). Ця категорія включає відповіді, в яких рука уявляється як провідна, така, що руйнує, або в інший спосіб впливає на іншого. Вона може включати такі відповіді, в яких рука уявляється як така, що спілкується, проте, це спілкування є вторинним щодо наміру активно вплинути на перебіг дій іншої особи, тобто рука, що в процесі проповіді, читання лекцій, навчання, давання вказівок.

Прикладом директивності є таке: «Диригування оркестром», людина, яка говорить «Стоп!», «попередження», «надання вказівок». Відповіді цієї категорії відображають ставлення з демонструванням переваги стосовно інших. Ставлення полягає в тому, що інші мають погодитись з наміром руки, а не навпаки; ставлення, що відображає готовність отримати вигоду з інших.

3. Страх (З). Відповіді цієї категорії відображають страх перед покаранням. Вони зменшують ймовірність явної агресивної поведінки. Можна припустити, що наявність занадто великої кількості цих відповідей збільшує ймовірність явної агресивної поведінки. Категорія страху включає відповіді, у яких рука уявляється як жертва своєї агресії. Вона включає відповіді, в яких рука уявляється як така, що намагається відвернути фізичне насильство, спрямоване на власника руки. Вона містить такі відповіді, у яких рука завдає шкоди самому випробуваному, тобто «рука, що душить мене». Інші приклади: «рука, піднята в страху, щоб захистити себе», «рука, що відбиває удар», «що дряпає нігтями», «виражає прохання: будь ласка, не бий мене». Відмова від агресії означає страх перед відплатою. Такі відповіді, як «це рука, що відпочиває, а не зла» або «це не бійка» підраховуються за шкалою П-б (категорія 10).

4. Афект (Аф). Ця категорія включає відповіді, в яких рука уявляється як така, що демонструє афективний жест. Руки здаються такими, що пропонують дружбу або допомогу іншим.

Прикладами можуть бути такі: «Привіт» – рука дружньо поплескує когось по спині, «стискання рук», «ласкаво просимо», рука поплескує собачку, кидає гроші в ящик для пожертвувань, простягнута для надання допомоги дитині, пропонує квіти комусь. І хоча більшість цих відповідей включає пряме і безпосереднє спілкування (і можуть бути змішані з відповідями категорій Комунікація), всі вони характеризуються, перш за все, доброзичливим ставленням і пов'язані з афектацією.

Для відповідей категорії (Ком) такі якості не характерні. Порівняйте список прикладів, даних за категорією (Аф) з відповідями, що підраховуються за категорією (Ком), наприклад, «прагнення домовитися», «жестикуляція під час розмови». Такі відповіді не пов'язані із встановленням на афектацію. Відповіді, підраховані за категорією (Аф) відображають підвищену здатність до активного соціального життя. Вони відображають бажання з боку суб'єкта співпрацювати з іншими з метою розділити переживання афектації з іншим.

5. Комунікація (спілкування) – (Ком). Це такі відповіді, в яких рука спілкується або робить спробу спілкуватися з особою, яка видається рівною або перевершує комунікатора. Передбачається, що комунікатор потребує аудиторії більше, ніж аудиторія потребує його, або що між комунікатором та аудиторією існує взаємний симетричний зв'язок. У цих відповідях цілком очевидно те, що комунікатор бажає зворотного зв'язку і прийняття, що хоче бути зрозумілим своїй аудиторії. У цих відповідях мається на увазі, що є необхідність «бажання розділити труднощі», «бажання бути зрозумілим і прийнятим» і т. п.

Приклади: «жестикуляція при розмові», «відчайдушна спроба бути зрозумілим», «передача інформації», «розмова руками», «жест рукою, що позначає прощання» і т. п. Остання відповідь хоча і позначає емоційну

амбівалентність (подвійність), може розглядатися категорією «Ком». Дуже важливо, щоб відповіді категорії (Дир) чітко диференціювалися від відповідей категорії (Ком). Комунікація, що відбувається у відповідях (Дир), є вторинною стосовно активного впливу на аудиторію. Чітке уявлення про цю відмінність може дати порівняння психологічної різниці між «проповіданням», яке є прикладом (Дир), зі «спробою домовитися», яке відноситься до (Ком).

6. Залежність (З). Ця категорія включає відповіді, у яких рука активно чи пасивно шукає підтримки, чи допомоги з боку іншої особи. Успішне здійснення тенденції до цієї дії залежить від явної або очевидної необхідності доброзичливого ставлення з боку інших осіб. У категорію включені такі відповіді, в яких рука підпорядковується іншим особам, що може бути відображено в такій відповіді: «вітальна рука». Психологічне значення цієї відповіді, мабуть, найкраще зрозуміти так: чим більше кількість таких відповідей, тим більше суб'єкт відчуває, що інші мають приділити йому час, увагу, взяти на себе відповідальність. Ті люди, які дають такі відповіді, активно шукають підтримки з боку інших, очікуючи, що ці інші «мають їм» надати свій час та увагу. Ця категорія включає всі відповіді, в яких когось активно закликають про допомогу будь-якого роду або в яких підлегла особа підкоряється силі чи владі панівної особи. Приклади: «Прохання», «Прохання подати руку», «Подорож на попутних машинах», «Віддання честі офіцеру», «Прийняття присяги», «Рука дитини, яка хапається за кого-небудь, щоб не втратити рівноваги», «прохання: дайте, мовляв, будь ласка...», «Присяга говорити тільки правду», «Прохання про допомогу», «Хтось очікує отримати щось».

7. Експібіціонізм (Екс). Ця категорія включає відповіді, в яких рука проявляється тим чи іншим способом для звернення на себе уваги. Вона включає відповіді, в яких рука бере участь у певному акті виставлення себе на всеогляд або навмисного демонстрування себе.

Приклади: «Показує комусь руку», «Милується нігтями», «Грає на піаніно», «Танцює», «Показує лак на нігтях», «Жінка простягає руку, щоб повернути до себе увагу», «Показує комусь», «Тримає руку прямо, щоб показати обручку». Ці тенденції до дії є демонстративними за своїм характером.

8. Деформованість (Дф). Ця категорія включає руки, які видаються як деформовані, пошкоджені, викривлені і т.ін., «Зігнута рука», «Один з пальців виглядає як зламаний», «Фізично покалічена рука». Ці відповіді відображають почуття фізичної неадекватності, неповносправності.

9. Активний безособовий (А-б) – моторна активність. Ця категорія включає відповіді, що відображають тенденції до дії, в яких рука змінює своє фізичне положення або чинить опір силі тяжіння. Приклади: «Махати» (не на знак прощання, що означає категорію «комунікація»), «Просувати нитку в голку», «Тягти», «Підбирати маленький предмет», «Писати»,

«Дістати що-небудь», «В'язати», «Шити», «Плавати», «Кидати щось», «Збирати що-небудь».

10. Пасивний безособовий (П-б) – пасивність. Ця категорія включає відповіді, що відображають безособові тенденції до дії, в яких рука не змінює фізичне положення або пасивно підкоряється силі тяжіння. Приклади: «Лежить, відпочиваючи», «Спокійно витягнута», «Сушить нігті», «Роняє щось», «Чекає».

11. Опис (О). Ця категорія включає відповіді, які є скоріше фізичним описом руки. У пацієнта можуть бути певні «настрої», пов'язані з рукою, проте жодних асоціацій з тенденцією до дії чи кінестетичних асоціацій не спостерігаються. Приклади: «Це красива рука», «Некрасива рука».

За категоріями відповідей робиться висновок про превалювання певної стратегії реагування. Якщо переважають відповіді «Агресія» та «Директивність» можна зробити висновок про переважання агресивної копінг-стратегії, спрямованої на боротьбу та домінування.

Якщо переважають категорії «Страх», «Афект», «Комунікація», «Залежність» – це свідчить про готовність респондента діяти відповідно до завдань адаптації, уникаючи агресивної конфронтації. Сума балів за даними категоріями є показником соціальної кооперації.

Шкали «Демонстративність» та «Деформованість» вказують на особливості самосприймання суб'єкта як учасника міжособистісної комунікації.

Категорії безособового та формального описів показують закритість та стриману позицію самовираження респондента.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Курбатова Т. Н., Муляр О. И. Проективная методика исследования личности «Hand-тест»: Методическое руководство. СПб: ГМНПП «ИМАТОН», 2001.
2. Степанюк О., Мельниченко О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. – Київ, 2020. – 132 с. <https://www.osce.org/files/f/documents/4/7/471051.pdf>
3. Тест руки (Hand Test) / Елисеєв О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003. С.310-327: <https://psycabi.net/testy/59471-test-ruki-vagnera-hand-test-proektivnaya-metodika>

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (К. Ріфф)

Мета: шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) – версія опитувальника «The scale of psychological well-being». Дана методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно К. Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті,

особистий ріст, позитивні стосунки з довколишніми, управління середовищем.

Автор: К. Ріфф. Даний опитувальник являє собою багатомірну модель психологічного благополуччя, що була розроблена К. Ріфф у межах евдемоністичного підходу на підставі досліджень М. Яходи.

Адаптація М. Лепешинського та у перекладі українською мовою С. В. Карсканової.

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеня Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на цей час.

- 1 – повністю не згоден
- 2 – здебільшого не згоден
- 3 – де в чому не згоден
- 4 – де в чому згоден
- 5 – швидше згоден
- 6 – повністю згоден

Текст шкали

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам довколишніх.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточення.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і одовколишнього суспільству
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже

постійно приносить мені проблеми.

18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.

19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.

20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене

21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.

22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.

23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.

24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).

25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.

26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточення.

27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.

28. Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.

29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними та незначними.

30. Мені подобається більша частина моїх якостей.

31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.

32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.

34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.

35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.

36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.

37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.

38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу..

39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.

40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.

41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.

42. З усіх боків я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.

43. Мені здається, що у більшості довколишніх людей більше друзів, ніж у мене.

44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному

зі своїми принципами.

45.Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.

46.З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47.Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.

48.Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу. 49.Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.

50.Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51.Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.

52.Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.

53.Я – людина, що активно виконує те, що заплановано мною.

54.Я заздрю тому, як живуть більшість людей.

55.У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.

56.Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.

57.Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.

58.Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.

59.Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.

60.Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.

61.Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.

62.Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.

63.Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).

64.Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.

65.Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.

66.Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.

67.Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.

68.Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.

69.Мої спроби знайти вид діяльності та стосунки, що б задовільняли мене, були досить успішними.

70.Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються,

«дорослішають» з роками.

71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.

72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.

73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточення.

74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.

75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.

76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити що-небудь у своєму житті.

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.

78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є.

79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.

80. Я оцінюю себе стосовно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточення.

81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.

82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.

83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.

84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж в інших.

Ключі до методики

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається вгору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, хто оточує»:

1, 7, **13**, 19, 25, **31**, 37, **43**, 49, **55**, **61**, 67, **73**, 79.

Шкала «Автономія»:

2, 8, 14, **20**, 26, **32**, 38, **44**, **50**, **56**, **62**, 68, **74**, 80.

Шкала «Управління середовищем»:

3, **9**, **15**, 21, **27**, 33, 39, **45**, 51, 57, **63**, 69, **75**, 81

Шкала «Особистісне зростання»:

4, 10, 16, **22**, 28, **34**, 40, 46, 52, **58**, 64, 70, **76**, **82**.

Шкала «Цілі у житті»:

5, **11**, 17, 23, **29**, **35**, **41**, **47**, 53, 59, **65**, 71, 77, **83**.

Шкала «Самоприйняття»:

6, 12, **18**, **24**, 30, 36, **42**, 48, **54**, **60**, **66**, 72, 78, **84**.

Позитивні стосунки з оточенням.

Високі значення. Найявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії,

любові та близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом «давати-брати».

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих стосунків. Труднощі у прояві теплоти, відвертості та турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості й фрустрації. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з довколишніми.

Автономія.

Високі значення. Незалежність та самостійність. Здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати та діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Управління середовищем.

Високі значення. Відчуття впевненості, майстерності та компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами.

Особистий ріст.

Високі значення. Відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом.

Низькі значення. Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття власного прогресу з часом. Нудьга та загальна незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові уміння.

Ціль у житті.

Високі значення. Наявність цілей у житті, відчуття керунку. Присутність відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають сенс. Переконавання, які надають цілей життю. Присутність певних цілей та завдань у житті.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогоднішня і минуле осмислені, мають сенс. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Самоприйняття.

Високі значення. Позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність собою. Розчарування власним

минулим. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

ЛІТЕРАТУРА: Карсаканова С. В. Опитувальник “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф: процес та результати адаптації/ Карсаканова С. В. // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – Вип.1. – С. 1– 10.

https://www.google.com.ua/?client=safari&channel=ipad_bm

КОРОТКА ШКАЛА РЕЗИЛІЄНТНОСТІ (BRS – Brief Resilience Scale)

Мета: шкала призначена для вивчення рівня розвитку резилієнтності особистості.

Автори: Б. Сміт, Дж. Дален та ін. в адаптації О. Т. Шевченко (2020)

Феномен *резилієнс* в широкому сенсі пов'язаний зі здатністю людської психіки відновлюватися після переживання несприятливих ситуацій. Резилієнс – здатність динамічної системи успішно адаптуватись до хвилювань, які загрожують функціонуванню, життєздатності або розвитку цієї системи

Інструкція: Оцініть твердження за запропонованою нижче шкалою залежно від їх відповідності для вас особисто:

Таблиця 12

Твердження	Зовсім ні (1 б.)	Найчастіше ні (2 б.)	Складно сказати (3 б.)	Зазвичай так (4 б.)	Майже завжди (5 б.)
1. Я дуже швидко приходжу до тями після важких подій					
2. Мені буває дуже важко переживати стрес і негаразди					
3. Мені не становить проблем відновлювати сили після негараздів					
4. Я легко втрачаю самовладання, якщо несподівано трапляється щось неприємне					
5. Я досить швидко приходжу до тями після важких подій					
6. Мені потрібно багато часу, щоб повернутися в форму після серйозної невдачі					

За результатами самооцінювання підраховуємо суму балів. Враховуємо, що твердження 2, 4, 6 є оберненими, тому бали нараховуються у зворотному порядку: зовсім ні – 7 балів – майже завжди – 1 бал.

До 14 балів: низький рівень резиліентності характеризує дуже низьку швидкість відновлення психологічної стійкості; важко приходити у норму після стресових переживань і травмувальних подій;

Від 15 до 22 балів: середній рівень показує, що більшість проблем і негараздів долаються без серйозних наслідків, але деякі з них усе ж порушують гармонію і врівноваженість, що виступає серйозним фактором ризику;

Понад 23 бали: високий рівень – висока здатність до відновлення психологічної норми збереження стійкості у скрутних і стресових обставинах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 24 травня 2019р.) – К.: ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2019. – 153с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://umo.edu.ua/konferenciji>
2. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. / B. W Smith, J. Dalen, K. Wiggins, E. Tooley, P. Christopher, & J. Bernard. / International journal of behavioral medicine, 15(3), 2008. 194-200.

ШКАЛА ПОЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ

Мета опитувальника полягає у вивченні складових почуття когерентності та інтегрального показника когерентності.

Автор: А. Антоновський (1996).

Адаптація опитувальника здійснена Є.М. Осінім (2007).

Під *почуттям когерентності* розуміємо диспозицію, яка виражає тривалі, однак динамічні переконання суб'єкта, що дозволяють сприймати навколишнє середовище, як структуроване, передбачуване та таке, що піддається поясненню.

Шкали: збагненість; керованість (самозарадність); осмисленість (сенсовність); показник когерентності.

Методика характеризується високою внутрішньою узгодженістю (альфа-коефіцієнт Кронбаха в межах 0,84-0,93), ретестова надійність достатньо висока ($r=0,92$).

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень, які стосуються різних боків вашого життя. Оберіть ту міру згоди, яка відображає вашу точку зору.

1. Коли я розмовляю з людьми у мене часто виникає почуття, що вони не розуміють мене.

Ніколи, дуже рідко	7	6	5	4	3	2	1	дуже часто, завжди
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

2. Коли я просив будь-кого мені допомогти, то згодом жалкував про своє прохання

Ніколи, дуже рідко	7	6	5	4	3	2	1	дуже часто, завжди
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

3. Коли я думаю про людей з якими зустрічаюся щоденно, то

Дивуюся тому, як погано їх знаю	1	2	3	4	5	6	7	упевнений, що знаю їх дуже добре
---------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

4. Все те, що відбувається довкола мене, але безпосередньо мене не торкається

Все одно мене хвилює	7	6	5	4	3	2	1	мені байдуже
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------

5. Мені доводиться дивуватися вчинками людей, які, як мені здавалося, я добре знав

Ніколи, дуже рідко	7	6	5	4	3	2	1	дуже часто, завжди
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

6. Люди, у яких я був впевнений, мене підводили

Ніколи, дуже рідко	7	6	5	4	3	2	1	дуже часто, завжди
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

7. Я вважаю, що життя

Цікаве і захоплююче	7	6	5	4	3	2	1	нудне і нецікаве
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------

8. Досі моє життя було

Без смислу	1	2	3	4	5	6	7	сповнене смислом
------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------

9. Мені здається, що оточення звертається до мене несправедливо

Завжди, дуже часто	7	6	5	4	3	2	1	дуже рідко, ніколи
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

10. Останні десять років моє життя було

Сповнене змін і неочікуваних подій	7	6	5	4	3	2	1	розміреною і спокійною
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

11. То, чим я буду займатися у майбутньому, буде

Дуже цікавим	7	6	5	4	3	2	1	неймовірно нудним
--------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

12. Якщо я потрапляю в незвичну ситуацію, то одразу не знаю, що робити

Завжди, дуже часто	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

13. Я думаю, що у житті

Завжди можна знайти вихід зі складного положення	7	6	5	4	3	2	1	бувають ситуації, коли ніхто не може знайти правильний вихід
--	---	---	---	---	---	---	---	--

14. Коли я задумуюся про своє життя, то

Почуваю, як добре жити	7	6	5	4	3	2	1	Задаю собі запитання, для чого я взагалі живу
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

15. Коли я зіштовхуюся зі складною проблемою, то знаходжу вирішення

Довго і важко	1	2	3	4	5	6	7	швидко і легко
---------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

16. Виконання буденних справ викликає у мене

Почуття глибокого задоволення	7	6	5	4	3	2	1	Почуття нудьги і страждання
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------------

17. Моє життя у майбутньому

Буде сповнене змін і неочікуваних подій	7	6	5	4	3	2	1	Мене вже нічим не здивувати
---	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------------

18. Коли зі мною трапилися неприємності

Я був готовий «з'їсти» себе за те	1	2	3	4	5	6	7	відносився до них по-філософськи, особливо не хвилююся
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--

19. Буває, що не можу розібратися у своїх суперечливих думках і почуттях

Завжди, дуже часто	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

20. Коли я роблю щось із задоволенням, то

Почуваю впевненість у успішному завершенні власної справи	7	6	5	4	3	2	1	все одно боюся, що щось мені зіпсує настрої або нічого не вийде
---	---	---	---	---	---	---	---	---

21. Буває, що я будь-чому радуюся або через будь-що хвилююся, але не знаю, через що це

Завжди, дуже часто	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

22. Я почуваю, що моє особисте життя у майбутньому буде

Беззмістовне і безкорисне	1	2	3	4	5	6	7	повне смислу і мати мету
---------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------------

23. Я думаю, що завжди будуть люди, на яких я можу покластися

Впевнений	7	6	5	4	3	2	1	сумніваюся
-----------	---	---	---	---	---	---	---	------------

24. Я відчуваю невпевненість у своєму майбутньому

Завжди, дуже часто	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

25. Багато людей дуже з сильним характером іноді почувають себе наче «загубленими». Такий стан у мене буває

Ніколи, дуже рідко	7	6	5	4	3	2	1	дуже часто, завжди
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

26. Коли я думаю про будь-які події, що відбулися зі мною у минулому, то

Дивуюся своєму ставленню до них тоді	1	2	3	4	5	6	7	впевнений, що правильно оцінив тоді їх важливість
--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

27. Коли я думаю про труднощі, з якими мені доводиться зустрітися обличчям до обличчям в особі важливі моменти мого життя, то

Я впевнений, що зумію знайти вихід, досягнути успіху	7	6	5	4	3	2	1	сумніваюся, що зумію з них вийти
--	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------------

28. У мене буває почуття, що все, що я роблю у повсякденному житті, має надмірно мале значення

Завжди, дуже часто	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

29. Я почуваю, що при спілкуванні з деякими людьми я не можу себе стримати

Завжди, дуже часто	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи
--------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------

Ключ до шкал

Осягнення (11): 1, 3, 5, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 24, 26.

Керованість (самозарадність) (10): 2, 6, 9, 13, 18, 20, 23, 25, 27, 29.

Осмисленість (сенсовність) (8): 4, 7, 8, 11, 14, 16, 22, 28.

Обчислення результатів:

Пряме обчислення питання шкал: 3, 8, 12, 15, 18, 19, 21, 22, 24, 26, 28, 29.

Обернене обчислення питання шкал: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 20, 23, 25, 27.

Обраховується загальна сума з урахуванням прямого та оберненого обчислення тверджень (виділені напівжирним шрифтом).

Рівні почуття когерентності:

0-95 б. – низький рівень;

96-124 б. – середній рівень;

125-141 б. – високий рівень.

Опис шкал

Збагненість пов'язана з тим, яким ступенем індивід осмислює стимули, з якими зіштовхується, як такі, що мають когнітивний смисл, як структуровану, узгоджену, ясну і упорядковану інформацію, яку можна передбачити, у протизагагу інформації хаотичній, випадковій, незв'язаній, непередбачуваній. Людина із почуттям збагненості, не обов'язково прагне осягнути світ, але розглядає його як такий, який можна зрозуміти загалом, вона не уникає невизначених ситуацій, адже вірить, що у них можна відстежити порядок і смисл.

Керованість пов'язана з тим, якою мірою індивід розглядає доступні йому ресурси як достатні для того, щоб відповідати вимогам, які висувають перед ним стимули. Йдеться також про зовнішні ресурси, на які він може розраховувати. Так, людина із переживанням керованості вірить у власну

спроможність опанувати ситуаціями з використанням власних чи привнесених ззовні ресурсів.

Осмишеність пов'язана з тим, якою мірою людина переживає емоції та почуття щодо того, що життя має сенс, чи переживає те, як проблеми та вимоги, які постають перед нею вартують того, аби активно включитися у них, вкладаючи усю енергію; що вони є викликами, а не тяготами, які б хотів уникнути.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Осин, Е. Н. (2007). Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика. Психологическая диагностика. №3. С. 22-40 [російською мовою].
2. Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36(6), 725–733. [англійською мовою].

ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ ЯКОСТІ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

Мета тесту полягає у визначенні типу прив'язаності.

Автор: тест був розроблений К. С. Карвером у 2013 році. Оригінальна назва - Measure of Attachment Qualities - MAQ)

Тест складається з 14 питань, які розділяються на 4 шкали: шкала «безпека», шкала «уникнення», шкала «амбівалентність занепокоєння» та «амбівалентність заглиблення у себе». Тест базується на відповідях по типу самозвіту. Питання у тесті групуються у 4 шкали, які від- повідують 4 типам прив'язаності, описаним вище: «безпека», «уникнення», «амбівалент- ність занепокоєння», що відповідає тривож- но-амбівалентній прив'язаності, та «амбіва- лентність заглиблення у себе», що відповідає дезорганізованому типу прив'язаності

Відповіді на запитання оцінюються від 1 до 4 балів: 1 – «я більшою мірою не погоджуюся з твердженням», 2 – «я певною мірою не погоджуюся з твердженням», 3 – «я певною мірою погоджуюся з твердженням», 4 – «я більшою мірою погоджуюся з твердженням».

Інструкція: Дайте відповідь на запитання, звертаючи увагу на те, наскільки ви з ними погоджуєтесь або не погоджуєтесь. Будь ласка, спробуйте бути точним, наскільки це можливо та постарайтеся, щоб ваша відповідь не впливала на інші відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, ви просто висловлюєте свої почуття та власну думку.

Текст тесту

1. Я почуваюся добре, коли я поруч з людиною.
2. Я часто переживаю, що мій партнер насправді не любить мене.
3. Мені важко утримати інших настільки близько, наскільки я хочу.
4. Мені легко бути поруч з іншими.
5. Я часто переживаю, що мій партнер не захоче залишитися зі мною.

6. Інші хочуть, щоб я був/була ближчою, ніж я цього хочу.
7. Це приємно бути поруч з кимось.
8. Мені добре поруч з іншими.
9. Я не засмучують, коли мене покидають люди.
10. Моя звичка заглиблюватися у себе відштовхує інших.
11. Я не хочу бути близьким/близькою з іншими людьми.
12. Люди неохоче зближуються зі мною, у той час як я цього прагну.
13. Мені стає некомфортно, коли хтось хоче зблизитися.
14. Зближення з кимось надає мені сили.

Ключ до опитувальника:

Пункти 4, 8 та 9 зворотно закодовані.

Безпека = Пункт 1, 7 та 14.

Амбівалентність занепокоєння = Пункти 2, 5 та 9.

Уникнення = Пункт 4, 6, 8, 11 та 13.

Амбівалентність заглиблення у себе = 3, 10 та 12.

ОПИТУВАЛЬНИК ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ Ф. ЗІМБАРДО (ZTRP)

Мета: опитувальник призначений для визначення часової перспективи особистості, оцінює індивідуальні відмінності у часових профілях та специфічних часових нахилах.

Автор: Ф. Зімбардо. Адаптація Г. Сирцової, О. Соколової, О. Мітіної (2008), українська адаптація Сенік О. (2012). Сенік О. отримані надійні, внутрішньо узгоджені шкали, що мають високий рівень відтворюваності. У чотирьох шкал із п'яти коефіцієнт α -Кронбаха $> 0,70$; для шкали *Минуле позитивно* він дорівнює 0,69. Коефіцієнт кореляції, отриманий в результаті методу тест-ретест, становить від 0,82 до 0,91 при $p < 0,001$. Корельованість української версії опитувальника та оригіналу також висока (від 0,83 до 0,91 при $p < 0,001$).

Інструкція: Будь ласка, прочитайте всі запропоновані пункти опитувальника і якомога чесніше дайте відповідь на запитання: «Наскільки це характерно чи вірно стосовно Вас?» Позначте свою відповідь, використовуючи шкалу (1 – зовсім не правильно, 2 – швидше неправильно, 3 – нейтрально, 4 – швидше за все, 5 – абсолютно правильно). Для твердження зі зворотним шкалюванням – зворотній підрахунок балів (7 – зовсім не правильно, ..., 1 – абсолютно правильно).

Текст опитувальника:

1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті.
2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів.
3. У моєму житті багато визначає доля.

4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому.
5. На мої рішення переважно впливають люди і речі, які мене оточують.
6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку.
7. Мені приємно думати про своє минуле.
8. Я дію імпульсивно.
9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу.
10. Коли я хочу чогось досягнути, то ставлю перед собою цілі і розглядаю конкретні засоби їх досягнення.
11. Загалом, у моїх спогадах про минуле значно більше доброго, ніж поганого.
12. Слухаючи свою улюблену музику, я часто втрачаю відчуття часу.
13. Мені важливіше виконати термінову і необхідну роботу на завтра, ніж добре провести час сьогодні ввечері.
14. Якщо вже чомусь судилося статися, то насправді немає значення, що я робитиму.
15. Мені подобаються історії про те, як все було колись „у старі добрі часи”.
16. Болісний досвід минулого не виходить у мене з голови.
17. Я живу одним днем, намагаючись прожити його якомога повніше.
18. Мені неприємно запізнюватися на зустрічі.
19. В ідеалі я б жив кожен день так, наче він останній у моєму житті.
20. Щасливі спогади про добрі часи часто виринають у мене в голові.
21. Я вчасно виконую свої обов’язки перед друзями та керівництвом.
22. В минулому мені таки довелося зазнати образ та неприйняття.
23. Я приймаю рішення спонтанно, під впливом моменту.
24. Я приймаю кожен день таким, яким він є, не планую його.
25. З минулим пов’язано так багато неприємних спогадів, що мені хочеться про нього не думати.
26. Мені важливо наповнювати своє життя задоволенням і втіхою.
27. В минулому я робив помилки, про які шкодую.
28. Я відчуваю, що важливіше насолоджуватися процесом роботи, аніж виконати її вчасно.
29. Я інколи сумую за дитинством.
30. Перш ніж прийняти рішення, я зважую усі „за” і „проти”.
31. Ризик у моєму житті не дає мені нудьгувати.
32. Для мене важливіше насолоджуватися життям, аніж зосереджуватися на досягненні конкретної цілі.
33. Справи рідко йдуть так, як я очікую.
34. Мені важко забути неприємні спогади з моєї юності.

- 35.Процес діяльності перестає приносити мені задоволення, якщо доводиться думати про цілі, наслідки та практичні результати.
- 36.Навіть коли я насолоджуюся теперішнім, все одно порівнюю його з подібним минулим досвідом.
- 37.Не можна по-справжньому планувати майбутнє, тому що обставини є дуже мінливими.
- 38.Мій життєвий шлях контролюють сили, на які я не можу вплинути.
- 39.Немає змісту хвилюватися про майбутнє, оскільки я в будь-якому разі не можу нічого зробити.
- 40.Я завершую роботу вчасно, виконуючи її регулярно.
- 41.Я помічаю, що втрачаю інтерес до розмови, коли близькі починають згадувати минуле.
- 42.Я ризикую, аби надати життю гостроти і збудження.
- 43.Я складаю список того, що маю зробити.
- 44.Часто слухаюся серця, а не розуму.
- 45.Я можу не піддатися спокусі, коли знаю, що мене чекає робота, яку потрібно зробити.
- 46.Хвилюючі моменти так захоплюють мене, що я можу забути про все на світі.
- 47.Теперішнє життя надто складне, я б надав перевагу простішому життю минулого.
- 48.Мені більше подобаються друзі, які діють спонтанно, а не прогнозовано.
- 49.Я люблю сімейні традиції, яких постійно дотримуються.
- 50.Я думаю про те погане, що сталося зі мною в минулому.
- 51.Я не полишаю роботу над складними і нецікавими завданнями, якщо вони допоможуть мені досягнути успіху.
- 52.Краще витратити зароблені гроші на задоволення сьогодні, ніж відкладати їх на майбутнє.
- 53.Часто везіння приносить більше, ніж наполеглива праця.
- 54.Я думаю про те хороше, що упустив у своєму житті.
- 55.Я люблю, щоб мої близькі стосунки були емоційними, пристрасними
- 56.Завжди знайдеться час доробити незроблене.

Шкали опитувальника

Минуле негативне: 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54

Теперішнє гедоністичне: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55

Майбутнє: 6, 10, 13, 18, 21, 30, 40, 43, 45, 51; обернене значення: 9, 24, 56

Минуле позитивне: 2, 7, 11, 15, 20, 29, 49; обернене значення: 25, 41

Теперішнє фаталістичне: 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53.

Опис шкал опитувальника:

Перший фактор – *Негативне минуле* – відображає загальне негативне, відразливе сприйняття власного минулого. Завдяки реконструктивній природі минулого, таке негативне відношення може бути обумовлене як

справжнім досвідом неприємних чи травмуючи моментів, так і негативною реконструкцією не вкрай складних ситуацій, або ж поєднанням обох варіантів.

Другий фактор – *Гедоністичне теперішнє* – відображає гедоністичне, ризиковане ставлення до власного часу життя і передбачає насолоду моментом, незважаючи на подальші наслідки своєї поведінки.

Третій фактор – *Майбутнє* – вимірює загальну майбутню орієнтацію. Ця шкала передбачає, що у поведінці домінує докладання зусиль заради поставлених цілей і можливих винагород у майбутньому.

Четверта шкала – *Позитивне минуле*. На відміну від першого фактору, який передбачає травму, біль і жаль, цей фактор відображає тепле, сентиментальне відношення до минулого, коли минулий досвід і часи бачаться приємними, «крізь рожеві окуляри» і з ноткою ностальгії.

Останній, п'ятий фактор – *Фаталістичне теперішнє* – виявляє фаталістичне, безпорадне ставлення до життя, індивіди з такою часовою орієнтацією вірять в долю і впевнені, що не можуть впливати ні на теперішні, ні на майбутні події свого життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Zimbardo P.G. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77. – № 6. – P. 1271-1288.

2. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ) / О. Сенік // Соціальна психологія. – 2012. – № 1/2 (51–52). – С. 153–168.

https://www.researchgate.net/publication/280938555_Adaptacia_opituvavnika_casovoi_perspektivi_osobistosti_F_Zimbardo_ZTPI

ТЕСТ «ШКАЛА АНАЛІТИЧНОСТІ-ХОЛІСТИЧНОСТІ»

Мета: тест призначений для вимірювання аналітичності – холістичності.

Автор: Choi, 2007.

Адаптація: Апанович В.В., 2019.

Інструкція: Перед Вами набір тверджень. Прочитайте їх та оцініть, наскільки вони мають відношення до Вас. Ймовірно, Ви погодитеся з одними твердженнями та не погодьтєся з іншими. Використовуючи шкалу від 1 до 7, виберіть ту цифру, яка найкраще виражає Вашу згоду або незгоду із затвердженням. Намагайтеся рідше відповідати “Важко відповісти”. Дякую.

- 1 - абсолютно не згоден
- 2 - не згоден
- 3 - швидше не згоден, ніж згоден
- 4 - важко відповісти
- 5 - скоріше згоден, ніж згоден
- 6 - згоден

7 - повністю згоден

Текст шкали

1. Якщо людина чесна, то вона не перестане бути чесною з часом.
2. Неможливо виділити єдину основну причину будь-якого явища або події
3. Все у світі пов'язане один з одним
4. Для того, щоб розуміти поведінку людини, ми повинні оцінювати не тільки індивідуальність людини, а й особливості тих ситуацій, у які вона потрапляє
5. У світі немає нічого не пов'язаного один з одним.
6. Людина, яка є на даний момент успішною, і в майбутньому може бути більш успішною за інших.
7. Будь-яке явище спричиняє безліч непередбачуваних наслідків
8. Навіть найменша зміна в будь-якому елементі Всесвіту наводить до суттєвих змін в інших її елементах
9. Коли частини збирають у ціле, воно набуває нових якостей і властивостей
10. Майбутні події передбачувані на основі теперішньої ситуації.
11. У разі розбіжностей між людьми потрібно шукати компроміс та намагатися врахувати думку кожного, а не обстоювати свою позицію
12. Все без винятку у світі причинно пов'язане один з одним
13. Завжди краще дотримуватися золоті середини, ніж впадати в крайнощі
14. Соціальні ситуації не є постійними, непорушними, у будь-якій момент вони можуть змінитися.
15. Щоб зрозуміти феномен (подію, явище), треба аналізувати не його частини (деталі), а ціле
16. Щоб розуміти частини, необов'язково звертати увагу на цілісну картину.
17. Якщо подія розвивається в певному напрямку, то вона й надалі може розвиватися приблизно так саме.
18. Будь-який феномен (подія, явище) у світі може розвиватися за передбачуваним сценарієм.
19. Важливо звертати увагу не так на складові (деталі), але на ціле.
20. Більш важливо оцінити весь контекст ситуації, аніж загострювати увагу на деталях.
21. У спілкуванні людині бажано дійти згоди, усувати протиріччя з людьми, які мають відмінні від нього думки
22. Завжди треба відстоювати свою думку, уникати золоті середини.
23. Якщо думка однієї людини суперечить думці іншої, то важливіше знайти компроміс ніж істину.
24. Завжди треба уникати крайнощів у судженнях.

Шкали опитувальника:

Фокус уваги: 4, 9, 15, **16**, 19, 20.

Каузальна атрибуція: 2, 3, 5, 7, 8, 12.

Толерантність до протиріч: 11, 13, 21, **22**, 23, 24.

Сприймання змін: **1**, **6**, **10**, 14, **17**, **18**.

Загальний показник аналітичності-холістичності: сума балів за усіма шкалами методики.

Пункти, що виділені напівжирним шрифтом мають обернений підрахунок балів (абсолютно не згоден – 7 б., не згоден – 6 б., швидше не згоден, ніж згоден – 5 б., важко відповісти – 4 б., скоріше згоден, ніж згоден – 3 б., згоден – 2 б., повністю згоден – 1 б.).

Таблиця 13

Нормативні показники за шкалами методики

Шкали	Середнє значення	Стандартне відхилення
Загальний показник аналітичності-холістичності	111	12
Фокус уваги	27	4,7
Каузальна атрибуція	30	5,8
Сприймання змін	28	6,1
Толерантність до протиріч	26	4,9

Опис шкал

Фокус уваги. Цей фактор говорить про те, чи зосереджується переважно увага на окремих об'єктах та його складових (аналітичний фокус) або на взаємозв'язку об'єкта або явища з іншими об'єктами і на місці об'єкта в більш складній системі взаємозв'язків (холістичний полюс).

Каузальна атрибуція. Цей фактор говорить про те, чи атрибутуються причини поведінки та тих чи інших явищ внутрішніми передиспозиціями або зовнішніми ситуативними факторами. Аналітичний полюс передбачає позицію, за якою вважається, що явища (зокрема соціальні) залежить виключно від властивостей суб'єкта поведінки та її внутрішніх аспектів. Передбачається, що аналітичний індивід як заслуги, і невдачі приписуватиме самому людині, а чи не зовнішнім причин. Такий підхід отримав назву диспозиціонізм. Холістичний полюс навпаки передбачає позицію, згідно з якою вважається, що причини явищ лежать не тільки і не стільки в полі одиничної людини, скільки можуть пояснюватись зовнішніми факторами та змінами зовнішнього середовища. Така позиція дістала назву інтеракціонізм.

Сприйняття змін. Фактор, пов'язаний з попереднім, говорить про різне сприйняття динаміки змін та її передбачуваності. Аналітичному полюсу відповідає уявлення про те, що об'єкти та явища змінюються відповідно до своєї внутрішньої логіки, і тому їх динаміка більш лінійна та передбачувана. Холістичному полюсу, навпаки, відповідає уявлення у

тому, що динаміка пов'язані з подіями довкілля, які у своє чергу нестабільні. Тому при холістичному погляді динаміка та зміни розглядаються як непередбачувані та непрогнозовані. Більше того, в силу постійних та різноспрямованих змін холістичним поглядом більше відповідатиме ідея циклічності розвитку та його принципової нелінійності.

Толерантність до протиріч. Фактор, який говорить про визнання можливості одночасної істинності двох суджень, що суперечать один одному. Інакше кажучи, у цей чинник входить властивість у разі протиріччя між двома позиціями прагнути одну з них свідомо вважати хибною, а другу – істинною. До аналітичного полюса буде ставитися позиція формальної логіки: якщо існує два судження, що суперечать один одному, то одне з них неодмінно хибно. Холістичний полюс передбачає можливість синтезу протиріч у єдине несуперечливе ціле (т.зв. наївна діалектика).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Choi I., Koo M., Choi J. Individual differences in Analytic Versus Holistic Thinking // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2007. Vol. 33. No 5. P. 691–705.
2. Apanovich, V. V., Bezdenezhnykh, B. N., Sams, M., Jaaskelainen, I. P., Alexandrov, Yu. I. (2018). Event-related potentials during individual, cooperative, and competitive task performance differ in subjects with analytic vs. holistic thinking. *International Journal of Psychophysiology*. T.123. Elsevier BV. Netherlands. P. 136-142. DOI: 10.1016/j.ijpsycho.2017.10.001

ОПИТУВАЛЬНИК «ДИФЕРЕНЦІАЛЬНИЙ ТИП РЕФЛЕКСІЇ»

Мета: визначити диференціальний тип рефлексії.

Автори: Д.А. Леонт'єв, О.М. Лаптева, Є.Н. Осін, А.Ж. Саліхова (2009). Обґрунтована валідність у дисертаційному дослідженні Азаркіної О.В. (Одеса, 2021)

Виникнення рефлексії дозволяє людині перервати ланцюг детермінації явищами свого життєвого світу та зайняти позицію щодо життя; згідно з С.Л. Рубінштейном, саме становлення рефлексії є вирішальним, поворотним моментом, який дає людині можливість свідомо будувати власне життя.

Притаманна розвиненій людській свідомості здатність до рефлексії виступає однією з ключових передумов переходу від режиму детермінованості до режиму самодетермінації: буття визначає нерозвинену свідомість, але розвинена свідомість може почати визначати буття. Рефлексія сприймається як здатність довільного звернення людиною до власної свідомості і характеризується двома аспектами: механізмом довільного маніпулювання ідеальними змістами в розумовому плані, що заснований на переживанні дистанції між своєю свідомістю та її

інтенційним об'єктом і спрямованістю цього процесу на самого себе як на об'єкт рефлексії.

Опитувальник складається з 30 тверджень із системою оцінювання за 4-бальною шкалою.

Шкали опитувальника

Системна рефлексія - пов'язана з самодистанціюванням і поглядом на себе зі сторони, що дозволяє охопити одночасно поле суб'єкта і поле об'єкта.

Інтроспекція - самоспостереження, увага зосереджена на власному стані, власних переживаннях.

Квазірефлексія – рефлексія спрямована на об'єкт, що не має відношення до актуальної життєвої ситуації і пов'язана з відривом від актуальної ситуації життя в світі.

З трьох описаних форм рефлексії системна рефлексія є найбільш адаптивною, і саме ця форма пов'язана з самодетермінацією. Системна рефлексія виявляється найбільш об'ємною та багатогранною, хоча її здійснення досить складне, саме вона дозволяє бачити як саму ситуацію взаємодії у всіх її аспектах, включаючи і полюс суб'єкта, і полюс об'єкта, так й альтернативні можливості.

Диференціація чотирьох типів рефлексії спирається на логічне розрізнення чотирьох можливих фокусів спрямованості свідомості: на зовнішній інтенціональний об'єкт (арефлексія), на самого суб'єкта (інтроспекція), на себе та на об'єкт одночасно, що передбачає самодистанціювання, здатність подивитися на себе з боку (системна рефлексія) та на сторонні об'єкти за межами актуальної ситуації (квазірефлексія).

Інструкція: Будь ласка, оцініть запропоновані твердження, відзначте ту відповідь, яка краще виражає Вашу думку.

Варіанти відповідей: ні – 1 бал; скоріше ні, ніж так – 2 бали; скоріше так, ніж ні – 3 бали; так – 4 бали.

1. Я зазвичай задумуюся про причини того, що зі мною відбувається
2. Іноді увага до власних переживань відволікає мене від справ
3. Я люблю мріяти про те, чого в моєму житті немає.
4. Аналізуючи власні дії, я дізнаюся про себе щось нове.
5. Я схильний довго переживати з приводу того, що відбувається.
6. Я можу замріятись і забути про все.
7. Вивчення інших людей допомагає мені краще розуміти себе.
8. Коли в мене щось йде не так, мені важко від цього відволіктися.
9. Я люблю пофантазувати.
10. Часто корисно зупинитися, щоб краще зрозуміти ситуацію загалом.
11. Мені важко перейти від роздумів до дії.
12. Мені цікаво уявляти себе у різних ситуаціях.

13. У випадку конфлікту корисно спробувати побачити ситуацію очима опонента.
14. Починаючи будь-яку справу, я довго турбуюся про те, що вийде в результаті.
15. Я люблю уявляти у своїй фантазії випадкові зустрічі.
16. Самопізнання допомагає розуміти інших людей.
17. Коли я помічаю, що турбуюсь про щось, я починаю переживати ще сильніше.
18. Займаючись чимось, я нерідко подумки переносу себе зовсім в інше місце.
19. Щоб зрозуміти ситуацію, потрібно вміти співвідносити свої почуття з тим, що їх викликає.
20. Нерідко я не можу позбутися думок про мої буденні проблеми.
21. Мені подобається подумки подорожувати місцями, де я ще не був.
22. Найбільше я дізнаюся про себе, коли аналізую те, що я зробив чи роблю.
23. Часом я настільки сильно переживаю свої помилки, що не в змозі нічого вдіяти, щоб їх виправити.
24. Я часто фантазую про те, як моє життя могло б скластися інакше.
25. Розбіжність поглядів інших людей з моїми є для мене джерелом цінної інформації.
26. Я постійно думаю про свої невдачі.
27. Мені легко захопитись сторонніми думками.
28. Я звертаю увагу на те, як я реагую на людей та події.
29. Коли в моєму житті відбувається щось незвичайне, я над цим замислююся.
30. У багатьох ситуаціях буває корисно спочатку розібратися у своїх бажаннях та почуттях.

Таблиця 14

Ключ до тесту

Шкала	Пункти	М (Середнє)	Стандартне відхилення
Системна рефлексія	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	39,58	5,15
Інтроекція	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	25,11	5,68
Квазірефлексія	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	27,39	5,69

ЛІТЕРАТУРА: 1. Леонтьев Д. А., Лаптева Е. М., Осин Е. Н., Салихова А. Ж. Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности. *Рефлексивные процессы и управление: сб. материалов VII Международного симпозиума*. Москва: Когито-Центр, 2009. С. 145-150.

2. Азаркіна О.В. Вплив саногенної рефлексії матері на її ставлення до дитини. / Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «педагогічна та вікова психологія». – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського», Одеса, 2021.

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОЗУМНОСТІ

Мета: особистісний опитувальник вимірює ступінь доступності для людини її внутрішнього світу, досвіду та переживань.

Автор та адаптація. Шкала «Психологічної розумності» (psychological mindedness) розроблена та опублікована в 1990 році Конте, валідизована М.А. Новіковою та Т.В. Корніловою у 2013 році.

Одним із показників, що відображає ступінь доступності людині її внутрішнього досвіду, змісту переживань, наскільки вони їй цікаві, якою мірою вони емоційно включені у побудову образу Я, є психологічна розумність. Термін з'явився спочатку в клінічній психології та психіатрії (Менінгерська клініка) і розглядався як важлива передумова вдалого проходження пацієнтами психотерапії (переважно – у психодинамічному підході).

За визначенням Аппельбаума, психологічна розумність – це здатність людини бачити зв'язок між своїми думками, почуттями та діями. У такому визначенні простежується орієнтація на важливість прояснення того, що суб'єкт думає і відчуває з певного питання і які дії він у зв'язку з цим робить. Інші визначення підкреслюють у психологічній розумності схильність до рефлексії мотивації поведінки, думок та почуттів – своїх та інших людей. Інтегруючим вважатиметься визначення, що поєднує розуміння психологічної розумності як диспозиції і як здібності: **психологічна розумність** відображає зацікавленість людини у рефлексії психічних процесів, їх значення для поведінки, інтенціональність стосовно як до афективної, так і інтелектуальної сфер.

Американськими авторами, які створили опитувальник психологічної розумності, описується його п'ятифакторна структура. В опитувальнику цей конструкт представлений п'ятьма субшкалами, серед яких вирізняється шкала, пов'язана з відкритістю новому: віра на користь обговорення проблем з іншими людьми; суб'єктивна доступність сфери почуттів; бажання обговорювати свої проблеми з оточуючими; інтерес до інтерпретації мотивації власної поведінки та поведінки оточуючих; відкритість новому досвіду (змінам).

Опитувальник складається з 45 пунктів, відповіді на які формуються за 4-бальною шкалою Ліккерта. Пункти формуються у 4 шкали, що не мають спільних пунктів.

Розподіл балів за відповідями

	У прямих значеннях	В обернених значеннях
Повністю не згоден	0 балів	3 бали
Не згоден	1 бал	2 бали
Згоден	2 бали	1 бал
Цілком згоден	3 бали	0 балів

Текст опитувальника

1. Мені б хотілося розповісти про мої особисті проблеми, якби я думав, що це допомогло б мені або члену моєї сім'ї.
2. Мені завжди цікаві причини, з яких люди поведуться певним чином.
3. Я думаю, що у більшості психічно хворих людей щось фізично порушено у мозку.
4. Якщо я говорю з другом, коли у мене є проблема, мені стає набагато краще.
5. Часто я не знаю, що відчуваю.
6. Мені хочеться змінити старі навички або спробувати нові способи виконання дій.
7. Є певні проблеми, які я не зміг би обговорювати поза колом моїх найближчих родичів.
8. Я часто виявляю, що думаю про те, що саме змусило мене вчинити певним чином.
9. Емоційні проблеми іноді можуть зробити мене фізично хворим.
10. Коли у Вас проблеми, розмови про них з іншими людьми посилюють Ваш стан.
11. Зазвичай, якщо відчуваю емоцію, можу її ідентифікувати.
12. Якби друг дав мені пораду про те, як зробити щось краще, я б спробував її дослухатися.
13. Мене дратує той, хто хоче знати про мої особисті проблеми, чи це лікар, чи хтось інший.
14. Я вважаю, що якщо у мене одного разу з'являється звичка, то її важко змінити, навіть якщо я знаю, що є інший спосіб виконання дій, який може бути кращим.
15. Я думаю, що у психічних хворих людей часто є проблеми, які з дитинства.
16. Випускання пари в розмові з будь-ким про власні проблеми часто призводить до значного поліпшення Вашого стану.
17. Люди іноді кажуть, що я поведжуся так, ніби я відчував якусь емоцію (наприклад, гнів), тоді як я про неї не здогадуюсь.
18. Мене дратує, коли люди дають мені поради про те, як змінити мої способи дій.

19. Мені було б неважко говорити про особисті проблеми з такими людьми, як лікар чи священник.
20. Якщо мій добрий друг несподівано почав би мене ображати, моєю першою реакцією могла бути спроба зрозуміти, чому він так розлютився.
21. Я думаю, що коли у людини з'являються шалені думки, це часто відбувається тому, що вона дуже турбується і засмучена.
22. Я ніколи не виявляв, що розмова з іншими людьми про мої турботи дуже допомагає.
23. Часто, навіть якщо я знаю, що відчуваю емоцію, я не знаю, що це за емоція.
24. Мені подобається робити речі так, як я робив їх у минулому. Мені не подобається намагатися сильно змінювати власну поведінку.
25. Є якісь речі в моєму житті, які б я не став обговорювати ні з ким.
26. Розуміння глибинних причин тієї чи іншої власної поведінки є важливим.
27. Якби хтось на роботі запропонував інший спосіб виконання справ, який міг би бути кращим, я б його спробував.
28. Я знаходжу, що коли я говорю з кимось про свої проблеми, я виявляю шляхи їх вирішення, про які до цього не думав.
29. Я чутливий до змін у почуттях.
30. Коли я навчаюсь нового способу чогось, мені подобається пробувати і дивитися, чи буде цей спосіб працювати краще, ніж той, з яким я користувався до того.
31. Важливо бути відкритим і чесним, коли говориш про свої проблеми з тим, кому ти довіряєш.
32. Мені дійсно подобається вникати в суть інших людей.
33. Я думаю, що більшість психічно хворих людей мали якусь травму голови.
34. Розмова про проблеми з кимось іншим допомагає краще зрозуміти ці проблеми.
35. Зазвичай я у контакті зі своїми почуттями.
36. Мені подобається пробувати нове, навіть якщо це передбачає ризик.
37. Мені було б дуже важко обговорювати сумні чи ганебні аспекти мого особистого життя з людьми, навіть якщо я їм довіряю.
38. Якби я несподівано втратив терпіння в спілкуванні з кимось, не знаючи, що стало причиною, моїм першим бажанням було б забути про це.
39. Я думаю, що оточення людини (родина тощо) швидше не має відношення до того, чи з'являться у неї в майбутньому психічні проблеми.
40. Коли є проблеми, розмова про них із кимось тільки призводить до погіршення стану.
41. Я часто не хочу надто глибоко занурюватися в те, що відчуваю.
42. Мені не подобається робити що-небудь, якщо є ймовірність того, що нічого не вийде.

43. Я думаю, що скільки б зусиль не прикладалося, ніколи не вдасться зрозуміти, що зачіпає інших людей.

44. Я думаю, що те, що відбувається в глибині душі людини, важливо для визначення того, чи захворіє ця людина психічно.

45. Страх сорому чи невдачі не відвертає мене від спроб пробувати щось нове.

Таблиця 16

Ключ до шкал

Шкали	У прямих значеннях	В обернених значеннях
Зацікавленість у сфері переживань	2, 8, 9, 26, 29, 32, 44	
Доступність переживань	11, 23, 41	5, 17, 35
Користь від обговорення переживань	4, 16, 28, 32	10, 40
Бажання і готовність обговорювати переживання		7, 13, 18, 25, 37, 38
Відкритість новому досвіду	6, 30, 36, 45	24

ЛІТЕРАТУРА: 1. Новикова М.А., Корнилова Т. В. (2014). Психологическая разумность в структуре интеллектуально-личностного потенциала. *Психологический журнал*, № 1. Том 35. С. 95-110.

2. Mayer J. D., Panter A. T., Caruso D. R. Test of Personal Intelligence 1.4 (TOPI 1.4) Manual. 2014 - <http://personalintelligence.info/wp-content/uploads/2014/09/TOPI-1.4-Manual-Distr-Ver-2015-01-23.pdf>

3. Conte H. Ratto R., Caruso D. R. The Psychological Mindedness Scale: Factor structure and relationship to outcome of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Research and Practice*. - 1996. - No 5. - P. 250-259.

