

ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ (ЗБІРНИК МЕТОДИК)

Практичний посібник

**Видавничий дім Медкнига
Київ**

УДК 159.923.2.018.4
3 41

*Рекомендовано до друку вченою радою
Національної академії внутрішніх справ
(протокол № 8 від 25.03.2025)*

Рецензенти:

Кокун Олег – заступник директора Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України з науково-інноваційної роботи, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор;

Гриневич Євгенія – професор кафедри загальної, дитячої, судової психіатрії і наркології Національного університету охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика, доктор медичних наук, професор, академік ГО «Національна академія наук вищої освіти України»;

Костюк Андрій – начальник Управління психологічного забезпечення МВС України, кандидат психологічних наук, полковник поліції.

Укладачі:

Бойко-Бузиль Юлія – доктор психологічних наук, професор (НАВС);

Пампура Ігор – магістр психології (НАВС);

П'янківська Людмила – кандидат психологічних наук.

3 41 **Психодіагностика особистості (збірник методик):** практич. посіб. / укл.: Ю. Бойко-Бузиль, І. Пампура, Л. П'янківська. Київ.: Видавничий дім Медкнига, 2025. 214 с.
ISBN 978-617-7994-14-4

Практичний посібник містить збірку психодіагностичних методик для вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості, що відображають унікальну структуру психічних характеристик людини. Представлені методики дозволяють оцінити поведінкові реакції, рівень адаптації до змін, емоційну стабільність, індивідуальні риси особистості тощо. У виданні зібрано авторські, адаптовані та валідизовані інструменти, що сприятимуть ефективній психодіагностиці. Посібник орієнтований на фахівців з ментального здоров'я та є корисним у практичній роботі.

УДК 159.923.2.018.4

ISBN 978-617-7994-14-4

© Національна академія внутрішніх справ, 2025
© Бойко-Бузиль Ю., Пампура І., П'янківська Л., 2025
© Видавничий дім Медкнига, 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	6
РОЗДІЛ I. АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ	7
Методика «Психологічна безпека особистості»	
І. Приходька	7
Методика «Стійкість до бойової психологічної травматизації»	
О. Колесніченка	13
Методика «Діагностика стратегій первинного і вторинного контролю»	
С. Кравчук	21
Методика «Вербалізації тілесного «Я»	
Т. Хомуленко, В. Крамченкової	26
Методика «Особистісні ресурси» (адаптація О. Савченко, С. Сукач та А. Тімакової).....	29
Опитувальник психологічної ресурсності особистості	
О. Штепи	31
Опитувальник професійної життєстійкості	
О. Кокуна	36
Опитувальник задоволеності роботою	
Н. Гури, О. Вельдбрехт	41
Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя В. Гупаловської	44
Опитувальник «Шкала інцестуозності особистості»	
М. Глуценка, М. Душкевич	48
Опитувальник здатності особистості до самопроекування	
К. Гуцола	53
Опитувальник «Шкали мультикультурної ідентифікації»	
А. Мамбетової	56
Опитувальник «Соціо-емоційна компетентність»	
А. Шашенкової	58
Тест-питальник для діагностики фундаментальних світоглядних уявлень особистості М. Савчина	62
РОЗДІЛ II. АДАПТОВАНІ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ	67
Метод Ч. Осгуда «Семантичний диференціал» (адаптація С. Яновської, П. Севост'янова та Р. Туренко)	67
Методика самоконтролю та самоуправління (SCMS) (адаптація О. Савченко, Д. Лавриненка).....	69

Методика «Портрет цінностей» Ш. Шварца (PVQ) (адаптація І. Семків)	72
Методика (PRIFOR) / Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14) (адаптація Л. Колесніченко, О. Береженної).....	77
Опитувальник толерантності до невизначеності С. Баднера (TAS) (адаптація В. Барка)	80
Опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPI) (адаптація О. Сеник).....	82
Опитувальник для вимірювання копінг-поведінки особистості (Brief-COPE inventory) (адаптація Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського).....	86
Опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (BTPS) (адаптація Т. Грубі)	89
Опитувальник прийняття та дії (AAQ-II) (адаптація А. Широкої, М. Миколайчук)	93
Опитувальник невротичних особистісних рис (KON-2006) (адаптація О. Орлова, І. Лобанова)	95
Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA) (адаптація Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак)	107
Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) (адаптація Д. Зубовського)	109
Опитувальник менталізації (MZQ) (адаптація Х. Турецької, Б. Кунікевича)	112
Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (ECR) (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікової)	114
Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО) Л. Собчик (адаптація В. Барка)	116
Каліфорнійський психологічний опитувальник (CPI) Г. Гофа (адаптація В. Барка)	121
Вісбаденський опитувальник позитивної терапії та сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (адаптація Л. Сердюк, С. Отенко)	130
П'ятифакторний опитувальник особистості О. Джона, Л. Наумана та С. Сото «Велика п'ятірка» (BFI) (адаптація В. Барка).....	141
Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (адаптація М. Кліманської, І. Галецької).....	144
Короткий опитувальник якості життя (WHOQOL-BREF) (адаптація Ю. Волощенка)	147
Короткий опитувальник суїцидальної кризи – адаптований (КОСА) (адаптація Н. Яценко, О. Сомової та Ю. Свіріної).....	151
Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Profilер» (адаптація О. Савченко, Д. Лавриненка)	152

Короткий опитувальник загального стану здоров'я (GHQ-16) (адаптація Л. П'янківської, О. Савченко).....	156
Коротка шкала подолання «BRIEF COPE-26» (адаптація Н. Алексіної, Д. Лавриненка, О. Савченко та О. Герасименко)	159
Шкала глибинної готовності до пробачення Л. Томпсон, Ч. Снайдера, Л. Хоффман (HFS) (адаптація Е. Носенко, А. Сокур)	162
Шкала часового фокуса Є. Шип (TFS) (адаптація А. Чорної, О. Сенік, С. Чолій)	165
Шкала оцінки духовного здоров'я (SHAS) (адаптація О. Лазорко)	166
Шкала симптомів моральної травми (MISS-M-SF) (адаптація Л. Засекиної, М. Козігори)	168
Шкала резильєнтності Коннор – Девідсона (CD-RISC-10) (адаптація О. Кокуна, Т. Мельничук)	171
РОЗДІЛ III. ВАЛІДИЗОВАНІ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ	172
Методика вивчення мотиваційного профілю особистості Ш. Річі, П. Мартіна	172
Методика «Локус контролю» Дж. Роттера, модифікована Є. Ксенофонтовою	182
Методика діагностики схильності до різних видів залежності Г. Лозової	189
Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона, валідизована Т. Кушнірук	193
Симптоматичний опитувальник Л. Дероґатиса (SCL-90-R), валідизований С. Дембіцьким, Ю. Середою	195
Опитувальник для виявлення неврозів і неврозоподібних станів А. Кокошкаррової	200
Опитувальник Г. Шмішека для виявлення акцентуєваних особистостей за К. Леонгардом	205
ПІСЛЯМОВА	213

ПЕРЕДМОВА

Індивідуально-психологічні особливості особистості є важливим аспектом для розуміння поведінки людини, її емоційного стану та здатності до адаптації в складних умовах життєдіяльності. Урахування індивідуально-психологічних особливостей особистості є вкрай необхідним, коли стресові ситуації та травмувальні події можуть значно вплинути на психічний стан людини, її ментальне здоров'я й психічне благополуччя. У цьому контексті вдосконалення та адаптація існуючих психодіагностичних методик для оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості стає необхідним кроком для коректної психологічної діагностики й подальшого надання психологічної допомоги та підтримки тим, хто її потребує.

Запропонований практичний посібник «Психодіагностика особистості (збірник методик)», підготовлений у межах виконання Плану здійснення психологічного супроводу військовослужбовців НГУ, ДПСУ, поліцейських та осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту, членів їхніх сімей під час дії воєнного стану та професійного відбору психологів (mental tutor), затвердженого наказом МВС України від 15.01.2024 № 27, є важливим інструментом для фахівців із ментального здоров'я системи МВС України. Це видання, яке також орієнтоване на науковців та науково-педагогічних працівників, надає доступ до наявного українськомовного психодіагностичного інструментарію. Посібник містить збірку авторських та адаптованих українськими вченими методик, а також відомих валідизованих інструментів для вивчення індивідуально-психологічних особливостей осіб, зокрема тих, хто брав участь у заходах оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави в умовах військової агресії росії, а також осіб, які виконували службово-бойові завдання, отримали поранення чи були звільнені з полону. Укладачі наголошують, що психодіагностичні методики не згруповані за конкретними категоріями осіб, оскільки кожна з них є універсальною для дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості, незалежно від її досвіду чи ситуацій, у яких вона перебувала. Психодіагностика виходить за межі поточних обставин або подій, зосереджуючись на внутрішньому світі людини, оскільки головним об'єктом її дослідження є саме психіка – її структура, динаміка й особливості функціонування.

РОЗДІЛ І

АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Розділ містить авторський психодіагностичний інструментарій із вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості. Запропоновані методики розроблені з урахуванням сучасних психометричних вимог психодіагностики та вирізняються своєю інноваційністю. Вони розроблені на основі актуальних наукових концепцій та результатів емпіричних досліджень і можуть використовуватися в науково-дослідницькій та практичній діяльності.

МЕТОДИКА «ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ»

І. ПРИХОДЬКА

Коротка довідка. Методика «Психологічна безпека особистості» розроблена авторським колективом науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності НГУ Національної академії НГУ на чолі з Ігорем Приходьком. Методика спрямована на проведення ефективного моніторингу психологічної безпеки особистості. На думку авторів, найважливішим при розробці методики було визначення не стільки особливостей забезпечення власної психологічної безпеки особистості, скільки встановлення неспроможності сформованого в неї механізму забезпечення психологічної безпеки. Методика містить 88 тверджень та діагностує 4 шкали: морально-комунікативна; мотиваційно-вольова; ціннісно-смилова; внутрішнього благополуччя.

Інструкція: Опитувальник містить висловлювання, які необхідно співвіднести з вашим способом життя: переживаннями, думками, звичками, стилем поведінки, особливостями взаємин з оточенням. Використайте шкалу: 7 = це точно про мене; 6 = це на мене схоже; 5 = це схоже на мене, але немає впевненості; 4 = не наважуюся віднести це до себе; 3 = сумніваюся, що це можна віднести до мене; 2 = у більшості випадків мені це невластиво; 1 = це мене зовсім не стосується.

Текст методики:

1. Люди вважають мене стриманою і розсудливою людиною.
2. Я, безумовно, можу назвати себе цілеспрямованою людиною.

3. У душі я оптиміст(-ка) і вірю в краще.
4. Я довго переживаю конфуз, що зі мною трапився, допущений промах, помилку в роботі.
5. Мене легко збентежити.
6. Мені не просто брати відповідальність на себе і самому(-ій) приймати рішення.
7. Я розчарований(-а) багатьма своїми досягненнями в житті.
8. У мене часто виникає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе, здавалося б, немає в чому.
9. У спілкуванні з людьми на роботі (службі) мене часто підводять нерви.
10. Я не очікую отримати від життя те, чого дійсно бажаю.
11. Мені все швидко набридає або розчаровує.
12. Я задоволений(-а) тим, як склалося моє життя.
13. Я схильний(-а) дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
14. Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся в його правильності.
15. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.
16. Люди мене недооцінюють.
17. Людина, яка мене не розуміє, викликає в мене роздратування.
18. Якщо мені не вдається справа, успіх в якій для мене особливо важливий, то мені стає важко взагалі щось робити.
19. Приймаючи рішення в складній життєвій ситуації, я думаю, як воно позначиться на близьких мені людях, колегах.
20. Я часто звинувачую себе за безвілля, а вдіяти із цим нічого не можу.
21. Я часто почуваюся приниженим(-ою).
22. Я досить швидко можу підлаштувати свої плани до нових обставин.
23. У своїх вчинках я не зобов'язаний(-а) ураховувати інтереси інших людей.
24. У мене часто виникає передчуття, що на мене чекають якісь неприємності.
25. Мені здається, що люди байдужі до того, що зі мною станеться.
26. Я вмію розраховувати свій час так, аби все робити вчасно.
27. Мене не хвилюють проблеми інших людей.
28. Я довго переживаю через несправедливість стосовно себе.
29. Мені важко підтримувати стосунки з людьми, з якими я щойно познайомився(-лася).
30. Коли потрібно приймати важливі життєві рішення, мене охоплює страх, а раптом я не впораюся.
31. Мої думки постійно повертаються до можливих неприємностей і мені важко спрямовувати їх в інше русло.
32. У мене часто буває тужливий настрій.

33. Моє вміння спілкуватися з людьми сприяє вирішенню життєво важливих для мене проблем.

34. Мені абсолютно зрозуміло, як вирішувати проблеми, що стоять переді мною.

35. Я невдаха.

36. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого(-у) себе.

37. Мої друзі і близькі вважають мене людиною вихованою та інтелігентною.

38. Коли хтось скаржиться на нудне життя, мені здається, що він/вона просто не вміє помічати цікаве.

39. Моє життя варте того, щоб жити далі.

40. Мені часто здається, що я живу неправильно.

41. Я знаю, що є люди, які налаштовані проти мене.

42. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене.

43. Мені здається, що життя проходить повз мене.

44. Я часто про щось тривожуся.

45. Я уникаю занадто близьких стосунків, щоб не втратити особисту свободу.

46. Мені часто бракує завзятості закінчити почату справу.

47. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.

48. Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням.

49. Підтримання близьких стосунків пов'язане для мене з труднощами й розчаруваннями.

50. У мене часто немає можливості впливати на несподівані проблеми.

51. Моє життя видається мені вкрай безглуздим.

52. У новій обстановці я майже завжди відчуваю тривогу.

53. Коли я засмучений(-а), то використовую занадто сильні вирази.

54. Я марную слухну нагоду через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.

55. Навколишній світ і події в ньому часто викликають у мене розгубленість та занепокоєння.

56. Як правило, я пишаюся тим, який(-ою) я є та який спосіб життя веду.

57. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в мене з оточенням.

58. У складних ситуаціях я вважаю доцільним чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.

59. У житті я ще не знайшов(-ла) свого покликання.

60. Іноді я стаю занепокоєним(-ою) із невідомої причини.

61. Я зазнаю труднощів, коли намагаюся змінювати свою поведінку так, аби вона відповідала поглядам різних людей і ситуаціям.

62. Я приймаю рішення і дію самостійно, не сподіваючись на долю.

63. У моєму житті дуже багато невизначеності – чимало залежить від випадку.

64. Я почуваюся непотрібним(-ою).

65. Я не можу розкритися перед іншими і попросити допомоги в них навіть у дуже скрутних для мене ситуаціях.

66. Як правило, я вважаю себе відповідальним(-ою) за те, як я живу.

67. Коли я потрапляю в складну ситуацію, то намагаюся знайти плюси в усьому, що відбувається.

68. Я занепадаю духом через те, що все проти мене.

69. Для мене важливо завжди зберігати теплі стосунки з моєю родиною і друзями.

70. Якщо справа в мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.

71. Часто я дорікаю собі за те, що використовую не всі свої здібності.

72. Я мучу себе самозвинуваченнями.

73. Немає нікого, до кого я міг би/могла б звернутися зі своїми проблемами.

74. Я схильний(-а) до прояву ініціативи.

75. Тільки ризикуючи життям, я відчуваю його цінність.

76. Я довго пам'ятаю зневагу й образи, яких мені завдали.

77. Я не можу до когось звернутися зі своїми проблемами, не боячись, що це може бути використано проти мене.

78. У мене є бажання чимало змінити у своєму способі життя, але бракує сил.

79. Я не завжди замислююся над тим, як мої рішення позначаються на моїх близьких, колегах.

80. Іноді в мене буває таке відчуття, що переді мною постало стільки труднощів, які подолати просто неможливо.

81. Я працюю продуктивно завдяки власній цілеспрямованості, а не через зовнішній контроль.

82. Я вважаю, що доля цілком несправедлива до мене.

83. Безліч дрібних неприємностей мене виводить із себе.

84. Якщо я ризикую, то, імовірноше, з розумом, а не відчайдушно.

85. Я можу сказати, що загалом я контролюю свою долю.

86. Коли зі мною трапляються неприємності, мені нічого не хочеться робити.

87. Потрапляючи в конфліктну ситуацію, я не завжди думаю про те, як мої вчинки позначаться на моєму житті в подальшому.

88. Думаю, що інші загалом оцінюють мене досить високо.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. При підрахунку балів необхідно враховувати, що методика містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	Варіант відповіді	Прямі твердження	Зворотні твердження
7	це точно про мене	7 балів	1 бал
6	це на мене схоже	6 балів	2 бали
5	це схоже на мене, але немає впевненості	5 балів	3 бали
4	не наважуюся віднести це до себе	4 бали	4 бали
3	сумніваюся, що це можна віднести до мене	3 бали	5 балів
2	у більшості випадків мені це невласливо	2 бали	6 балів
1	це мене зовсім не стосується	1 бал	7 балів

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до методики

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Морально-комунікативна	1, 13, 33, 37, 69	5, 9, 17, 21, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 73, 77
Мотиваційно-вольова	2, 22, 26, 34, 38, 42, 62, 66, 74, 81, 84	6, 10, 14, 18, 30, 46, 50, 54, 58, 70, 78, 86
Ціннісно-смилова	3, 19, 39, 67, 85	7, 11, 15, 23, 27, 31, 35, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 71, 75, 79, 82, 87
Внутрішнього благополуччя	12, 56, 88	4, 8, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 60, 64, 68, 72, 76, 80, 83

Інтерпретація результатів:

МОРАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНА ШКАЛА відображає дію такого механізму забезпечення психологічної безпеки, як вільне використання морально-комунікативних норм для підтримання належного (комфортного) рівня стосунків; гнучка їх контрольованість, відкритість новим, стосункам і допомозі; міжособистісна толерантність:

- *високі показники* свідчать про відповідальність за свої стосунки та довіру до близьких людей, здатність установлювати й підтримувати близькі міжособистісні стосунки. Це також вказує на гнучкий контроль стосунків з оточенням, прийняття його таким, яким воно є, толерантність у міжособистісних стосунках та знання й використання соціальних норм для підтримання необхідних (комфортних) взаємин;

- *низькі показники* демонструють залежність особистості від інших або страх бути від них залежним і, як наслідок, прагнення до ізольованості, відгородженості та самотності. Це також може вказувати на неможливість установлювати й підтримувати належні стосунки та уникнення близьких взаємовідносин. Залежність від норм, що регулюють соціальні стосунки, при цьому соціальні норми сприймаються як обмежувальні.

МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВА ШКАЛА висвітлює дію такого механізму забезпечення психологічної безпеки, як гнучкість у перебудові стосунків з оточенням, котра дозволяє завжди бути провідним у цих стосунках (активність як типологічна властивість), демонструє розвинене цілепокладання, активне планування (як уміння вписати нові завдання в уже створений план, змінити план відповідно до несприятливих обставин), інтенсивність у постановці цілей і гнучкість в їх трансформації й засобах досягнення:

- *високі показники* свідчать про розвиненість вольових якостей, зокрема сили волі, цілеспрямованості, витримки, активного планування й розумного контролю власної життєдіяльності, мотивації досягнення, внутрішнього локусу контролю (інтернальність), ініціативності, самостійності та незалежності мислення, схильності до новаторства й виправданого ризику, життєстійкості;
- *низькі показники* свідчать про безвольність, неорганізованість, нестійкість до життєвих труднощів, мотивацію уникнення невдач, пасивність, залежність у прийнятті рішень, низький контроль своєї життєдіяльності.

ЦІННІСНО-СМИСЛОВА ШКАЛА демонструє дію такого механізму забезпечення психологічної безпеки, як усвідомленість життя, що дозволяє в разі потреби піднятися над конкретною травматичною ситуацією і не бути афективно поглинутим нею; знайти додатковий психологічний ресурс в інших сферах свого життя для подолання травматичної ситуації:

- *високі показники* свідчать про сформованість усвідомленості власного життя, здатність до смислової регуляції активності; включеність у життя оточення, відповідальність і здатність піднятися над ситуацією (власними бажаннями й егоїстичними потребами). Це також вказує на активне подолання труднощів і використання продуктивних стратегій копіngu;
- *низькі показники* свідчать про відсутність усвідомлення цінності власного життя та його сенсу, потребу в регуляції власної активності, егоїстичності, залежність від ситуації й підпорядкованість обставинам. Це також вказує на використання непродуктивних механізмів копіngu, схильність до екстриму та ризику як засобу відчутти сенс життя.

ШКАЛА ВНУТРІШНЬОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ засвідчує дію такого механізму забезпечення психологічної безпеки, як пошук ситуацій психологічного комфорту, відчуття благополуччя, відсутності тривоги, відображає впевненість у собі, своїх силах, у тому, що подобаєшся оточенню; прагнення до високої якості життя:

- *високі показники* свідчать про впевненість у собі, власній привабливості для оточення, задоволеність життям і своїми стосунками, прагнення до високої якості життя та низьку тривожність;
- *низькі показники* свідчать про високу тривожність, невпевненість у собі, своїй привабливості для оточення; внутрішньо неприємні відчуття (можливо, іпохондрія).

Джерело. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

МЕТОДИКА «СТІЙКІСТЬ ДО БОЙОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ» О. КОЛЕСНІЧЕНКА

Коротка довідка. Методика «Стійкість до бойової психологічної травмизації» за авторством Олександра Колесніченка спрямована на оцінку психологічної стійкості військовослужбовців та інших осіб, що беруть участь у бойових діях. Методика визначає здатність особистості протистояти впливу стресових ситуацій під час виконання бойових завдань, зокрема на рівні емоційного та когнітивного функціонування. Методика складається з 45 тверджень та ґрунтується на аналізі ключових психологічних факторів, що сприяють стійкості до травмизації. У структуру методики закладено 3 шкали, що описують стійкість до бойової психологічної травмизації на різних етапах занурення в бойові умови – від очікування участі в бойових діях, безпосереднього виконання СБЗ у бойових умовах, до усвідомлення набутого досвіду, внесення коректив у свою професійну психологічну підготовку відповідно до набутого досвіду участі в бойових діях.

Інструкція: Оцініть, будь ласка, міру своєї згоди із твердженнями, які описують поширені переживання щодо участі в бойових діях за шкалою: 0 = цілком не згоден; 1 = не згоден в основних моментах; 2 = більше не згоден, ніж згоден; 3 = більше згоден, ніж не згоден; 4 = згоден в основних моментах; 5 = цілком згоден.

Текст методики:

1. Я завжди був переконаний, що кожний військовослужбовець має перевірити себе участю в бойових діях.

2. До відрядження в зону збройного протистояння я вважав, що участь у бойових діях відкриває перед військовослужбовцем перспективи професійного зростання, які йому недоступні в мирний час.

3. Повідомлення про відрядження до зони бойових дій не зменшило моєї патріотичної налаштованості, не змінило мого ставлення до свого професійного обов'язку захищати Батьківщину.

4. До відрядження в зону збройного протистояння я вважав, що моя фізична форма та професійна підготовка здатні значно підвищити мої шанси на виживання й успішність ведення бойових дій.

5. У мої життєві плани ніколи не входило брати участь у бойових діях.

6. У бойових умовах досить швидко починаєш розуміти, на що потрібно звертати особливу увагу, а чим можна знехтувати, не витратити сил.

7. У бойових умовах починаєш розуміти реальну цінність тих чи інших професійних знань та вмій, визначати, чому реально варто було навчитися, а що є другорядним.

8. Намагаюся постійно продумувати подальший розвиток бойової ситуації, діяти відповідно до змін, що відбуваються.

9. Я переконаний, що військовослужбовці в зоні збройного конфлікту мають ставитися до цивільних як до осіб, які потребують їхньої допомоги, адже вони стали жертвами непереборних обставин, звісно, не втрачаючи розумної обережності.

10. Після повідомлення про відрядження до зони бойових дій мене не покидали думки про можливі поранення та каліцтва, які «поставлять хрест» на моєму налагодженому житті.

11. Очікуючи відрядження до зони бойових дій, я став неухважним та роздратованим, що інколи ставало причиною конфліктів з оточенням, товаришами по службі.

12. Потрапивши в зону бойових дій, я не знаходжу відповіді на запитання: «Чому я мушу брати участь у бойових операціях? Це не моє. Я не маю тут бути».

13. У бойових умовах мені здаються важливими всі обставини і деталі, на все треба зважати.

14. У разі ускладнення бойової ситуації відчуваю розгубленість, не можу визначитися, що і в якій послідовності я маю робити.

15. У бойових умовах деякі речі настільки захоплюють мою увагу, що я не можу перевести погляд, переключитися й думати про те, як мені слід діяти далі, свідомість ніби зациклюється на цій миті небезпеки.

16. Я би хотів забути усе, що довелось пережити під час участі в бойових діях.

17. Коли мені тяжко, я завжди можу звернутися по допомогу до своїх товаришів.

18. На своєму досвіді я знаю, що навіть у дуже складних напружених умовах, при сильній втомі потрібно потерпіти, «пересилити» себе. Тоді відкриється «друге дихання» – стан, коли тривога та втома відступають, підвищується зосередженість, і ти починаєш чітко усвідомлювати кожную свою дію.

19. До відрядження в зону бойових дій моя професійна та психологічна підготовка, а також життєвий досвід дозволяли мені сподіватися на можливість швидкого вироблення алгоритму ефективних дій і виживання в бойових умовах.

20. Досвід участі в бойових діях став логічним продовженням мого професійного становлення як військовослужбовця.

21. До відрядження в зону збройного протистояння участь у бойових діях вважалась мені чимось непереборним – ситуацією, яку неможливо контролювати, здолати, а виживання в якій залежить лише від випадковості.

22. У бойових умовах стаєш більш сприйнятливим до досвіду інших, одразу розумієш переваги того чи іншого способу дій, що використовують товариші по службі.

23. Після участі в бойових діях Батьківщина, військове братство перестали бути абстракцією, набули рис реальних цінностей.

24. Перед відрядженням до зони бойових дій мене дуже непокоїла невідповідність моєї професійної підготовки бойовим ситуаціям, я боявся не впоратися, зазнати травм.

25. У бойових умовах мене не полишає відчуття безпорадності, я не знаю, що і коли із того, чого мене вчили, я маю робити.

26. У зоні бойових дій я не можу позбавитися відчуття нереальності того, що зі мною відбувається, не вірю, що це відбувається зі мною.

27. Перспектива участі в бойових діях лякала мене ще й тому, що я не знав, на кого з товаришів по службі я можу покладатися, на чію допомогу розраховувати.

28. Я боявся, що з мене будуть насміхатися (гидувати), якщо я комусь розповім про свої переживання та побоювання щодо перспективи відрядження до зони бойових дій.

29. Мені здається, що командир і більш досвідчені військовослужбовці забагато від мене вимагають, не враховують різницю в бойовому досвіді між нами.

30. Досі обставини склалися так, що я не міг себе проявити з кращого боку, я відчуваю, що мушу щось вчинити, щоб довести оточенню, що я також чогось вартий, я не боягуз.

31. Перед відрядженням до зони бойових дій я був упевнений, що навіть у разі браку специфічного досвіду чи професійної підготовки спільними зусиллями із бойовими товаришами ми зможемо ефективно діяти й досягати успіху в бойових операціях.

32. Досвід участі в бойових діях дозволяє мені свідомо ставитися до подальшої своєї професійної підготовки, розуміти, що є дійсно важливим, вартим зусиль і витрат часу на засвоєння.

33. Я вважаю, що досвід участі в бойових діях у кожного індивідуальний, тому я не можу дати порад, які допоможуть іншим пережити бойові дії.

34. Я не розумію прагнення військовослужбовців зустрічатися з товаришами по службі, щоб разом пригадати ті дні, коли вони були учасниками бойових дій.

35. Мене дуже дратують розпитування про мою участь у бойових діях, про мої переживання того часу.

36. Я вважаю, що вже сам факт перебування військовослужбовця в зоні бойових дій дає йому моральне право на шанування та пільги.

37. Можливість розраховувати на своїх товаришів по службі допомагала мені переборювати тривогу щодо перспективи участі в бойових діях.

38. У бойових умовах починаєш розуміти, заради чого дійсно варто ризикувати життям. Ризик стає осмисленим, перестає бути простим зухвальством.

39. Я відчуваю потребу поширювати набутий у зоні бойових дій досвід, щоб уберегти інших військовослужбовців від можливих помилок.

40. Я намагаюся уникати ситуацій, які можуть нагадувати про події, пережиті мною під час бойових дій.

41. Після пережитого в зоні бойових дій я шукаю будь-якої можливості уникнути повторного відрядження.

42. Після участі в бойових діях я став краще розуміти, що в моєму житті дійсно є цінним, а що лише таким видається і насправді не варте уваги та витрати сил.

43. Після участі в бойових діях я відчуваю моральне право виступати як експерт у військовій справі, наполягати на своїх пропозиціях щодо підготовки новобранців тощо.

44. Участь у бойових діях дозволила мені пережити реальне почуття професійної гідності та поваги до себе як до військовослужбовця.

45. Досвід участі в бойових діях дозволив мені усвідомити свої реальні можливості, життєстійкість, здатність переборювати життєві негаразди.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. При підрахунку балів необхідно враховувати, що методика містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	Варіант відповіді	Прямі твердження	Зворотні твердження
0	цілком не згоден	0 балів	5 балів
1	не згоден в основних моментах	1 бал	4 бали
2	більше не згоден, ніж згоден	2 бали	3 бали
3	більше згоден, ніж не згоден	3 бали	2 бали
4	згоден в основних моментах	4 бали	1 бал
5	цілком погоджуюся	5 балів	0 балів

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до методики

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Шкала 1. Очікування від участі в бойових діях	1, 2, 3, 4, 19, 31, 37	5, 10, 11, 12, 21, 24, 27, 28
Шкала 2. Подолання стресової ситуації	6, 7, 8, 9, 17, 18, 22, 38	13, 14, 15, 25, 26, 29, 30
Шкала 3. Реалізація набутого бойового досвіду	20, 23, 32, 39, 42, 43, 44, 45	16, 33, 34, 35, 36, 40, 41
Загальна шкала «Стійкість до бойової психологічної травматизації»	шкала 1 + шкала 2 + шкала 3	

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «ОЧІКУВАННЯ ВІД УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ» передбачає оцінку особистості свого професійного потенціалу (професійної ідентичності та підготовленості) щодо можливих бойових ситуацій: оцінка їх як потенційно (не)переборних; очікувані психічні (почуття комфорту), психофізіологічні (соматичне благополуччя) та соціальні наслідки участі в них; потенційну здатність залучати додаткові зовнішні ресурси, використовувати власний досвід і досвід своєї професійної групи. Негативні очікування значно знижують стійкість до бойової психологічної травматизації:

- **високі показники:** перспектива участі в бойових діях сприймається як можливість реалізувати себе як військовослужбовця; випробувати і перевірити на адекватність набуті професійні знання, вміння й сформовані вольові та інші професійно важливі психологічні якості особистості; як можливість підвищити свій професійний і соціальний статус. Ці військовослужбовці впевнені в собі, у своїй професійній та психологічній підготовці. Вони ідентифікуються зі своєю професійною групою, впевнені у своїх товаришах, в їх здатності прийти на допомогу в разі потреби. Перспектива участі в бойових діях сприймається як реалізація свого професійного обов'язку захисника Батьківщини, до якого вони усвідомлено ставляться, приймають його;
- **низькі показники:** участь у бойових діях сприймають як події, що стоять на перешкоді реалізації їхніх життєвих планів. Їх дуже тривожить імовірність отримати поранення та зазнати каліцтва, які, на їхню думку, можуть «перекреслити» усі їхні плани на майбутнє життя. Вони не впевнені у своїй професійній і психологічній підготовці та постійно задаються питанням: «Чому я мушу це робити (брати участь у бойових діях)? Це не моє. Це не мало зі мною статися». Намагаючись приховати свої побоювання від інших військовослужбовців, щоб не зазнати осуду, не виглядати боягузом, вони відгороджуються від колег, замикаються в собі, зосереджуються на своїх негативних переживаннях (що може слугувати підставою для

розвитку прихованої депресії), а тому не сприймають військовий колектив як зовнішній ресурс, як джерело допомоги в стресових ситуаціях бою (бояться не лише просити допомоги, а й надавати її іншим, виконувати доручення, щоб ніхто не запідозрив їх у некомпетентності).

ШКАЛА «ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ» призначена для діагностики реакції на збільшення напруженості бойової ситуації: ролі тривоги, пошукової активності, захисних механізмів (поєднання й визначення пріоритету проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих копінгів), інтегрованості поведінки (Я-концепції, ієрархії системи стосунків, цілеспрямованості й усвідомленості професійних дій, відповідальності), ролі і значення соціальної підтримки та підтримки свого професійного колективу:

- **високі показники:** військовослужбовці зі збільшенням напруження бойових ситуацій ще більше мобілізуються, продумують імовірні варіанти розвитку подій та своїх дій у них. За таких умов збільшена інтенсивність пошукової активності дозволяє їм вибрати із наявного арсеналу професійних стереотипів і навичок ті, які є найбільш прийнятними за обставин, що склалися; робить їх чутливими до способів дій і саморегуляції, які вироблені у військовому колективі. Вони критично сприймають і диференціюють ознаки бойової ситуації за їх значущістю для виживання й виконання поставлених завдань, що дозволяє зосереджуватися на дійсно важливому та нехтувати несуттєвим; напрацьовуються (відбираються із наявних чи піддаються необхідній корекції, спрощуються, стають більш чіткими) способи дій, які для них з урахуванням фізичних та інших особливостей є найбільш ефективними в бойових умовах. Наявна фізична й психологічна підготовка, розвинена здатність до саморегуляції дозволяє їм пересилювати себе, переструктурувати ситуацію і вийти на новий рівень активності: відкрити «друге дихання» – стан, коли тривога та втома відступають, підвищується зосередженість, дії стають чіткими, усвідомленими, ефективними, і відчувається прилив сил. Вони мають активну позицію щодо ситуації, приймають запропоновані ситуацією обставини самореалізації. У моменти ускладнення ситуації, погіршення психічного стану та певної розгубленості шукають допомогу і розраховують на підтримку товаришів. Позитивно ставляться до способів дій, запропонованих більш досвідченими військовослужбовцями, здатні до взаємодії при розв'язанні виниклих ускладнень, проблем, прийнятті рішень про доцільність використання того чи іншого способу дій (тактичних дій). Відповідальні, рішучі, сміливі, здатні на вчинок. Адекватно сприймають цивільне населення в зоні проведення бойових дій як таке, до якого потрібно ставитися критично, проте яке переважно потребує їхньої допомоги та захисту. Впевнені у своїй здатності розв'язати виниклі родинні проблеми після повернення з відрядження. Мають позитивні очікування від повернення до родини;

- *низькі показники:* у військовослужбовців збільшення напруженості ситуації веде до підвищення дезорганізованості поведінки. Тривога збільшує пошукову активність, проте вона не веде до покращення адаптації, але стає підставою для гіперстезичних реакцій – неадекватних за своєю спрямованістю і силою поведінкових реакцій, які викликані порушенням диференційованості стимулів за їх значущістю. При ускладненні бойових умов для них характерним стає розширення кола стресорів, збільшення хаотичності дій, звернення до природних стереотипів реагування на стрес-фактори – втечі, ступору, схильність до панічних настроїв, дратівливості, агресивності чи, навпаки, повної залежності від товаришів по службі (демонстрації повного безвілля, «прилипання» до тих, хто демонструє їм співчуття, перекладання на них відповідальності за своє життя). Відмовляючи собі в здатності впорядкувати ситуацію, такий військовослужбовець втрачає адекватність сприйняття ситуації, фіксується (застрає, не може відірвати увагу) на певних стимулах екстремальної ситуації; відмовляється від власних потреб, цілей, ідеалів; переконує себе в певній «нереальності» того, що з ним відбувається, стає несприйнятливим до порад та допомоги. Зниження ефективності професійних дій негативно позначається на самооцінці. Болісно, неадекватно реагує на критику на свою адресу. Прагне відновити позитивне ставлення до себе та самоствавлення через відчайдушні, «героїчні» вчинки («щоб усім щось довести, щоб всі побачили, що не боягуз»). Товариші по службі сприймаються як такі, що постійно незадоволені ним, критикують його, зневажають, прискіпуються. Соціальне оточення (мирне населення) – як переважно вороже налаштоване, невдячне, таке, що заслуговує на ті біди, які переживає. Повідомлення про будь-які проблеми в родині викликають бурхливі, неадекватні емоційні реакції. Має тривожні очікування щодо свого повернення до родини.

ШКАЛА «РЕАЛІЗАЦІЯ НАБУТОГО БОЙОВОГО ДОСВІДУ» дозволяє визначити здатність переробити (усвідомити, прийняти, визначити місце у своєму життєвому шляху й адекватно застосовувати в майбутньому) набутий досвід участі в бойових діях:

- *високі показники:* військовослужбовці, які мають високі показники за цією шкалою, високо оцінюють значущість набутого досвіду участі в бойових діях, приймають цей досвід як складову професійного становлення – формування військової майстерності. Вони усвідомлюють зміни, які відбулися в їх професійній підготовці. Досвід участі в бойових діях дозволив їм створити власну ієрархію важливості тих чи інших професійних компетенцій, надати їм чіткої структури, відсікти все зайве, неважливе, яке не дозволяє зосередитися на головному, відбирає сили, розпорошує увагу. У них збільшилася впевненість як у своєму професіоналізмі, так і у своїй здатності долати різні складні життєві ситуації. Вони визначилися

із цінностями, заради яких варто жити та померти. Почуття обов'язку, захист Батьківщини, військове братерство набули для них особливого сенсу. Почуття професійної гідності, самоповаги стало тим джерелом, яке тривалий час буде підтримувати в них сили для подолання життєвих негараздів, надавати їм моральне право вчити менш досвідчених військовослужбовців, організувати їхню діяльність, забезпечувати їх виживання в складних бойових умовах, відповідати за них. Набутий досвід «підіймає» їх над іншими, вони сприймають себе як експертів у військовій справі, з якими мусять радитися та рахуватися. Вони сприймають себе як таких, що заслуговують на повагу, визнання з боку свого професійного оточення, а також на визнання своїх бойових заслуг із боку суспільства;

- **низькі показники:** військовослужбовці вважають свій досвід участі в бойових діях унікальним, таким, що не підлягає відтворенню, передачі іншим. Намагаючись уберегтися від повтору подібного досвіду, такі військовослужбовці стають чутливими до стимулів, що можуть якимось чином асоціюватися з бойовими стрес-факторами, уникають їх. У подальшому це може призводити до значного збільшення таких факторів і самоізоляції від оточення. Крім того, постійна настороженість їх виснажує, робить дратівливими, знижує увагу, зменшує психологічну стійкість та працездатність. Усвідомлення себе як учасника надзвичайних подій формує уявлення про себе як про «унікальну» особистість, яка витримала випробування, що випали на її долю, і це їй багато чого вартувало (підірвало психічне і фізичне здоров'я, не дозволило реалізувати життєві плани, призвело до матеріальних збитків). Відповідно, така особа відчуває моральне право на компенсацію. Маючи таку скомпенсовану самооцінку, військовослужбовці засуджують тих, хто не розділяє їхніх поглядів на унікальність їхнього досвіду. Вони намагаються уникати зустрічей із товаришами по службі чи іншими свідками їхньої участі в бойових ситуаціях, які можуть безпідставно їх критикувати, нагадати про негативні переживання чи неефективні дії тощо. У подальшому таке неприйняття власного досвіду може стати підставою для формування ПТСР.

ЗАГАЛЬНА ШКАЛА «СТІЙКІСТЬ ДО БОЙОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ» розраховується як сума балів, отриманих за трьома шкалами:

- **високі показники:** військовослужбовці, зазвичай маючи позитивні очікування від участі в бойових діях, які ґрунтуються на впевненості щодо сформованості власної професійної ідентичності й готовності до участі в бойових діях, впевнені, що навіть при значному ускладненні бойової ситуації зможуть зберігати цілеспрямованість та ефективність своїх дій і певний контроль над своїм станом. Зберігаючи критичне ставлення до обставин та ефективності своїх дій в екстремальних (бойових) умовах, вони виявляються здатними структурувати їх (створювати власну ієрархію важливості стимулів і ефективних дій у бойових умовах), засвоювати нові

знання, переймати досвід товаришів, співпрацювати, приймати і надавати допомогу. Вони усвідомлюють зміни та покращення своєї компетентності, здатні оцінити й передати набутий професійний досвід виконання завдань у бойових умовах, брати на себе відповідальність за менш досвідчених товаришів, а також за результати колективної діяльності;

- **низькі показники:** військовослужбовці зазвичай є психологічно неготовими до участі в бойових діях, не відчувають себе досить компетентними для таких випробувань. При ускладненні ситуації негативні переживання захоплюють їх, і вони виявляються нездатними диференціювати за значущістю стимули, відстежувати ефективність своїх дій та зберігати їх цілеспрямованість. Швидко знесилюються, стають роздратованими, нездатними до взаємодії, прийняття та надання допомоги товаришам по службі. Набутий досвід оцінюють як унікальний, такий, що неможливо передати іншим чи використати в майбутньому. Надалі намагаються уникати ситуацій, які потребують подібного досвіду, а також людей, що можуть нагадувати про проявлену колись некомпетентність та пережите.

Джерело. Колесніченко О. С. Структура та зміст методики «Стійкість до бойової психологічної травматизації» фахівця екстремального виду діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*. Серія: Психологічні науки. 2018. № 1(9). С. 110–126.

МЕТОДИКА «ДІАГНОСТИКА СТРАТЕГІЙ ПЕРВИННОГО І ВТОРИННОГО КОНТРОЛЮ» С. КРАВЧУК

Коротка довідка. Методика розроблена Світланою Кравчук на основі конструктів «первісний контроль» і «вторинний контроль», запропонованих Ф. Ротбаумом, Дж. Вайсом, С. Снайдером та Т. Блекберном. Первісний контроль трактується як зовнішні реалії фізичного і соціального оточення особи. При вторинному контролі об'єктом безпосередньо виступає сама особа. За вторинного контролю особа намагається збільшити винагороду, пристосовуючись до існуючої реальності, при цьому отримуючи від неї максимальне задоволення чи максимальну користь з обставин, які залишилися незмінними.

Інструкція: Прочитайте твердження та оберіть один із варіантів на шкалі від 1 до 4 залежно від того, наскільки сильно ви не згодні чи згодні з ним: 1 = майже завжди це не про мене; 2 = частіше це не про мене; 3 = частіше це про мене; 4 = майже завжди це про мене. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст методики:

1. Для досягнення успіху для вас дуже важливо передбачити дії іншої людини.

2. Було так, що ви зверталися з проханням про послугу до особи, що має відповідні можливості і може допомогти.
3. Ви помітили, що пошук смислу того, що відбувається в складній ситуації, надає вам полегшення/впевненості.
4. Було так, що ви покладалися на потужні сили випадку.
5. Важливо пояснювати для себе події/ситуації з метою досягнення успіху.
6. Прогноз подій допомагає вам контролювати власні емоції.
7. Ви почуваетесь впевненіше, коли спілкуєтеся з впливовими людьми.
8. Було так, що в складній життєвій ситуації ви приймали свою долю, щоб заспокоїтися.
9. Коли ви намагаєтеся зрозуміти сенс проблеми, у вас виникають позитивні емоції і внутрішня сила.
10. Прогноз життєвих подій, як правило, обмежує можливості людини.
11. Вам подобається передбачати зовнішні події, адже можете тоді їх контролювати.
12. Ви помітили, що в складній ситуації ви звертаєтеся до людей, які мають можливість допомогти, наприклад до начальника, чоловіка/дружини, батьків, друзів тощо.
13. Ви згодні, що конкретні предмети/речі дійсно можуть приносити успіх.
14. Ви помітили, що розуміння смислу складної життєвої ситуації є для вас дуже важливим, оскільки сприяє вашій ефективності.
15. Пошук пояснень події, що складалася, підвищує вашу впевненість у собі.
16. Було так, що тривога/страх у вас знижувалися, якщо перед виконанням відповідального доручення ви намагалися передбачити перебіг подій.
17. Ви намагаєтеся приєднатися до сильної та успішної особи/групи/команди, щоб досягнути власної ефективності.
18. У доленосних ситуаціях боротьба не має сенсу.
19. Для успішного прийняття важливого рішення для вас важливо розраховувати, як будуть розгортатися події.
20. Ви помітили, що якщо здійснюєте передбачення події, потім у вас позитивні емоції/впевненість у собі/натхнення.
21. При зміні місця роботи було б добре, якби посередник(-и) відігравав(-ли) важливу роль у встановленні контакту між працівником, що бажає змінити роботу, і його новим наймачем.
22. Ви помітили, що конкретні предмети/речі є щасливими і нещасливими.
23. У певних ситуаціях правильніше діяти синхронно з ними: не протидіяти і прийняти їх такими, якими вони є.
24. Було так, що розуміння стресової ситуації дало вам можливість опанувати її.
25. Було так, що перед відвідуванням лікаря ви намагалися дізнатися заделегідь про можливі способи лікування, щоб зменшити неприємні відчуття під час процедур.

26. Ви прагнете зблизитися з тими, хто досягнув успіху, адже це може принести й вам успіх.

27. Я помітив(-ла), коли приймаєш свою долю, то з'являється відчуття спокою/стає легше.

28. Ви помітили, що роздуми над доцільністю існуючих подій підвищують вашу ефективність.

29. Для досягнення успіху здатність передбачати події тільки заважає.

30. Конкретні й точні очікування дозволяють вам бути більш успішними в стресових умовах.

31. При врегулюванні міжособистісних стосунків/проблем дуже корисно залучати посередників, які можуть допомогти.

32. Ви не вірите, що талісмани/амулети можуть приносити удачу людині.

33. Як правило, ви намагаєтеся зрозуміти проблему, щоб мати можливість розв'язати її.

34. Точні і конкретні очікування розвитку подій дозволяють вам легше долати стрес.

35. Ви докладаєте великих зусиль, щоб дружити з деякими важливими людьми.

36. Якщо погана подія відбулася, ви не приймаєте свою долю, починаєте змагатися/активно протидієте.

37. Коли ви знаходите певний сенс у подіях, ви почуваетесь впевненіше.

38. Ви помітили, що прогноз життєвих подій збільшує ваші шанси на успіх.

39. Ви почуваетесь впевненіше, якщо знаєте, чого очікувати наперед.

40. Для досягнення цілей доцільно звертатися по допомогу до більш сильних осіб із відповідними можливостями.

41. Астрологія допомагає вам у житті.

42. Ваша здатність переосмислювати події надає вам упевненості.

43. Ваша здатність переосмислювати події допомагає вам ефективно вирішувати життєві труднощі і, у свою чергу, бути потім успішними в них.

44. Було так, що ви могли точно передбачати неконтрольовані події і тому були потім успішними в них.

45. Ви помітили, що у вас з'являються позитивні емоції і натхнення, коли ви зближуєтеся з успішною людиною.

46. Немає сенсу боротися з невдачею, замість цього потрібно бути в мирі з тим, що доля вносить у життя.

47. Передбачення дій людей сприяє досягненню ваших цілей.

48. Вам подобається передбачати поведінку іншої людини, адже це надає вам сили.

49. Цілком природно схилити до дій на благо собі особу, що має більше, ніж у вас, можливості.

50. Ви помітили, що коли берете/одягаєте певну річ, то день є вдалим.

51. Думки про доцільність існуючої реальності надають вам сили.

52. З метою вирішення проблеми зовсім не обов'язково розуміти та пояснювати її сутність.

53. Ви помітили, що передбачення зовнішніх подій і умов допомагає вам краще володіти собою в різних ситуаціях.

54. Ви інтерпретуєте свої труднощі як процес більше дізнатися про себе та інших людей.

55. Ви відчуваєте свою внутрішню силу, коли намагаєтеся рівнятися на інших осіб/групи з більшими можливостями, ніж у вас.

56. Ви прагнете бути поруч із сильними людьми, щоб використовувати їхню силу впливати на інших людей чи події.

57. Ви схильні діяти разом із силою випадку, не змагаючись із долею.

58. Було так, що ви пояснили неприємну подію як новий досвід.

59. Ви вірите в надприродні сили/містику.

60. Ви почуваетесь комфортніше, якщо знаєте, чого очікувати достроково.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. При підрахунку балів необхідно враховувати, що методика містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	Варіант відповіді	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	майже завжди це не про мене	1 бал	4 бали
2	частіше це не про мене	2 бали	3 бали
3	частіше це про мене	3 бали	2 бали
4	майже завжди це про мене	4 бали	1 бал

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до методики

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Прогностичний первинний контроль	1, 19, 38, 47	10, 29
Заміщувальний первинний контроль	2, 12, 21, 31, 40, 49, 56	–
Ілюзорний первинний контроль	4, 13, 22, 41, 50, 59	32
Інтерпретативний первинний контроль	5, 14, 24, 33, 43	52
Прогностичний вторинний контроль	6, 11, 16, 20, 25, 30, 34, 39, 44, 48, 53, 60	–

Продовження таблиці 2

Заміщувальний вторинний контроль	7, 17, 26, 35, 45, 55	–
Ілюзорний вторинний контроль	8, 18, 23, 27, 46, 57	36
Інтерпретативний вторинний контроль	3, 9, 15, 28, 37, 42, 51, 54, 58	–

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «ПРОГНОСТИЧНИЙ ПЕРВИННИЙ КОНТРОЛЬ»: намагання передбачати події, поведінку, вчинки інших осіб із метою успішного досягнення особою власних цілей.

ШКАЛА «ЗАМІЩУВАЛЬНИЙ ПЕРВИННИЙ КОНТРОЛЬ»: намагання маніпулювати іншими людьми, які мають відповідні можливості для досягнення особою власних цілей.

ШКАЛА «ІЛЮЗОРНИЙ ПЕРВИННИЙ КОНТРОЛЬ»: намагання особою контролювати некеровані події випадкового характеру.

ШКАЛА «ІНТЕРПРЕТАТИВНИЙ ПЕРВИННИЙ КОНТРОЛЬ»: намагання особою зрозуміти сутність проблеми з метою її рішення чи подолання.

ШКАЛА «ПРОГНОСТИЧНИЙ ВТОРИННИЙ КОНТРОЛЬ»: намагання особою точного передбачення зовнішніх подій і умов із метою отримання можливості контролювати їх психологічний вплив.

ШКАЛА «ЗАМІЩУВАЛЬНИЙ ВТОРИННИЙ КОНТРОЛЬ»: намагання особою здобути відчуття самоефективності через наближення до інших людей чи групи/груп, які мають більші, порівняно з нею, можливості, що дозволяють досягнути того, що для цієї особи є недоступним.

ШКАЛА «ІЛЮЗОРНИЙ ВТОРИННИЙ КОНТРОЛЬ»: намагання особою діяти разом із силою випадку, щоб бути причетною до контролю, що здійснюється цією силою; намагання особою об'єднати свої дії із випадковістю чи діяти синхронно з нею з метою отримання відчуття спокою й прийняття своєї долі.

ШКАЛА «ІНТЕРПРЕТАТИВНИЙ ВТОРИННИЙ КОНТРОЛЬ»: намагання особою виявити сенс чи доцільність існуючої реальності, що дає змогу отримати більш глибоке задоволення від цієї реальності.

Джерело. Кравчук С. Л. Психологія прощення у взаємодії суб'єктів воєнно-політичних подій : дис. д-ра психол. наук: спец. 19.00.11. Острог, 2019. 574 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/krav-dyser.pdf>

МЕТОДИКА «ВЕРБАЛІЗАЦІЯ ТІЛЕСНОГО «Я» Т. ХОМУЛЕНКО, В. КРАМЧЕНКОВОЇ

Коротка довідка. Методика Тамари Хомуленко та Віри Крамченкової належить до адитивних методів дослідження або методик доповнення як одного з видів проєктивних методик. Психосоматична компетентність трактується авторами як система здатностей когнітивного компонента тілесного «Я», яка пов'язана з прийняттям свого тіла як складової цілісного організму й зумовлює саморегуляцію, що базується на досвіді застосування внутрішнього діалогу з тілесним «Я». Ознаки психосоматичної компетентності: 1) обізнаність – знання про тіло взагалі та про власне тіло як продукт пізнання й аналізу власного тілесного досвіду; 2) прийняття – позитивне та адекватне ставлення до тіла, яке проявляється в почуттях зацікавленості, турботи, дружелюбності, впевненості, захищеності, спокою; 3) інтацептивність – здатність фіксувати та концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях, яка проявляється в їх диференційованій вербалізації; 4) метафоричність – здатність до застосування образних порівнянь та аналогій для характеристики власного тіла, що ґрунтується на асоціативності мислення; 5) каузальність – здатність вбачати в тілі причину й наслідок подій внутрішнього та зовнішнього простору людини; 6) діалогічність – здатність вести внутрішній діалог між «Я в тілі» і «Я – тіло»; 7) суб'єктність – здатність до суб'єкт-суб'єктної внутрішньої комунікації та взаємодії з тілесним «Я»; 8) інтегративність – включеність психіки і тіла в процеси одне одного та їх взаємовплив.

Інструкція: Перед вами низка незакінчених речень, які стосуються вашого тіла. Вам слід запропонувати до 5 варіантів закінчення речень, застосовуючи все, що спадає на думку.

Текст методики:

1. Мені відомо про тіло...
2. Я знаю про своє тіло...
3. Я ставлюся до свого тіла...
4. Я переживаю щодо свого тіла почуття...
5. Я відчуваю в тілі...
6. Відчуття в тілі викликають у мене думки...
7. Моє тіло як...
8. Моє тіло схоже на...
9. Стан мого тіла є наслідком того, що...
10. Стан мого тіла є причиною...
11. Моє тіло повідомляє мені...
12. Я кажу своєму тілу...
13. Я для свого тіла роблю...
14. Моє тіло дає мені...
15. Моє тіло підвладне мені, коли...
16. Моя тілесність оволодіває мною, коли...

Оброблення результатів. У процесі обробки та інтерпретації результатів оцінюються кількості варіантів завершення речень та їх емоційно-оцінний фон (табл. 1).

Таблиця 1. Бланк для обробки результатів

№ речення	Ознаки психосоматичної компетентності (ПСК)	Бальна оцінка	
		Рівень вербалізації тілесного «Я»	Валентність ставлення
1–2	Обізнаність		
3–4	Прийняття		
5–6	Інтацептивність		
7–8	Метафоричність		
9–10	Каузальність		
11–12	Діалогічність		
13–14	Суб'єктність		
15–16	Інтегративність		
1–16	Загальний показник вербалізації тілесного «Я»		

Рівень вербалізації тілесного «Я» визначається шляхом підрахування балів за кожен варіант незакінченого речення. Кожен варіант завершення речень оцінюється 1 балом. Для кожної групи речень додатково вводиться характеристика, що визначає цю ознаку психосоматичної компетентності як емоційно позитивну, негативну або байдужу. Аналіз емоційної насиченості кожного речення припускає експертну оцінку дослідника за такою шкалою:

- «+1» – позитивна емоційна оцінка»;
- «0» – нейтральне ставлення, відсутність вираженості будь-яких емоцій;
- «-1» – негативна емоційна оцінка.

Кількісний показник підраховується для кожної ознаки психосоматичної компетентності окремо у вигляді загальної сумарної оцінки кожного варіанта завершення речень, що входять до цієї ознаки. Усього таких показників 8 відповідно до кількості ознак психосоматичної компетентності. Така кількісна оцінка полегшує виявлення в досліджуваного дисгармонійної психосоматичної ознаки, яка виявляється в негативній валентності ставлення за шкалами методики. За результатами психодіагностичного вивчення визначаються ознаки психосоматичної компетентності, у яких переважають позитивні валентності ставлення, та царини, у яких переважають ставлення, близькі до негативних або негативні.

Оброблення результатів. У таблиці 2 представлено описові статистики методики «Вербалізації тілесного «Я».

Таблиця 2. Описова статистика за методикою

Ознаки психосоматичної компетентності (ПСК)	Описові статистичні показники			
	<i>Mean</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>St.d.</i>
Обізнаність	5,54	2,00	10,00	2,05
Прийняття	4,62	1,00	9,00	1,93
Інтацептивність	5,27	2,00	10,00	2,19
Метафоричність	3,95	1,00	10,00	2,03
Каузальність	4,54	1,00	10,00	2,10
Діалогічність	4,19	2,00	10,00	2,27
Суб'єктність	4,16	1,00	10,00	1,98
Інтегративність	3,43	7,00	7,00	1,52
Загальний показник вербалізації тілесного «Я»	35,70	11,00	76,00	13,01

При розбивці на три інтервали граничні значення норми показника представлено в таблиці 3.

Таблиця 3. Граничні значення норми показників

Ознаки психосоматичної компетентності (ПСК)	Значення норми
Обізнаність	3–7 балів
Прийняття	2–6 балів
Інтацептивність	3–7 балів
Метафоричність	2–6 балів
Каузальність	2–7 балів
Діалогічність	2–6 балів
Суб'єктність	2–6 балів
Інтегративність	2–5 балів
Загальний показник вербалізації тілесного «Я»	22–48 балів

Також про рівень вербалізації тілесного «Я» свідчить суб'єктивно оцінювана самою людиною легкість або складність у формулюванні відповідей на незавершені речення методики. Як правило, людина з розвиненішим рівнем вербалізації та рефлексивності швидше й легше знаходить відповіді, що стосуються її індивідуальних і тілесних особливостей. Людині, що не часто замислюється про себе і своє тіло, виконання завдання дається важко, і вона записує кожне речення після певного обдумування.

Джерело. Хомуленко Т. Б., Крамченкова В. О. Методика проективної діагностики тілесного Я. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. № 5(2). С. 39–45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_5%282%29__9

МЕТОДИКА «ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ» (АДАПТАЦІЯ О. САВЧЕНКО, С. СУКАЧ ТА А. ТІМАКОВОЇ)

Коротка довідка. Методика «Особистісні ресурси» розроблена Оленою Савченко, Світланою Сукач та Анжелою Тімаковою для діагностики рівня наявних психологічних ресурсів особистості. Методика містить три шкали: достатність ресурсів, стратегії відновлення ресурсів, емоційна спустошеність, які визначають загальний рівень ресурсної наповненості особистості. Методика складається з 13 тверджень, які слід оцінити за допомогою шкали Лайкерта.

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за наведеною шкалою, наскільки вони відповідають вашому уявленню про себе, своє життя: 1 = повністю не погоджуюся/майже ніколи; 2 = частково не погоджуюся/рідко; 3 = важко визначитися/час від часу; 4 = частково погоджуюся/часто; 5 = повністю погоджуюся/майже завжди.

Текст методики:

1. Наразі я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями.
2. Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя.
3. Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчинг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу.
4. Я відчуваю, як моя енергія б'є через край.
5. Зранку я наповнений(-а) силами, енергією та натхненням на цілий день.
6. Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу нормалізувати мій стан після стресової ситуації.
7. Після певних стресових подій я можу ще 1–2 дні відчувати безсилля та спустошеність.
8. Я усвідомлено обираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, поліпшити свій емоційний стан.
9. Зараз у мене є достатньо ресурсу, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю.
10. Я можу про себе сказати, що я – людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації.
11. Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму.

12. Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для долання життєвих складнощів.

13. Увечері я зазвичай відчуваю повне спустошення та безсилля.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Ключі для підрахунку результатів подано в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до методики

Шкали	№ твердження
Достатність ресурсів	1, 2, 4, 5, 9, 10
Стратегії відновлення ресурсів	3, 6, 8, 12
Емоційна спустошеність	7, 11, 13

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «ДОСТАТНІСТЬ РЕСУРСІВ»:

- *низький рівень* значення свідчить про те, що в респондента наявний брак ресурсів для комфортної життєдіяльності. Людина не відчуває себе активною та готовою до нових звершень. У такому стані навіть буденні справи можуть викликати складнощі, тому що відсутні ресурси для їх виконання;
- *високий рівень* за показником означає, що людина відчуває себе наповненою силами та активною для виконання звичних справ і навіть для пізнання чогось нового. Людина переживає позитивні емоції та добре почувається. Внутрішні сили та ресурси допомагають їй легко впоратися з поставленими викликами, а відведений час на відпочинок є достатнім для відновлення психологічних ресурсів.

ШКАЛА «СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ»:

- *низький рівень* значень свідчить, що особистість має проблеми з розумінням та усвідомленням засобів самопомоги у відновленні своїх ресурсів, може почуватися безпорадною, розглядати ці аспекти свого життя як позаконтрольні, на які вона не може свідомо впливати. Репертуар її стратегій відновлення ресурсів украй обмежений;
- *високий рівень* показника свідчить про те, що людина усвідомлено використовує різні стратегії для відновлення своїх ресурсів та поліпшення свого самопочуття. Людина розуміє, які стратегії краще допомагають у певних обставинах, які можуть поліпшити загальний стан, відновити сили, нормалізувати емоційне тло життєдіяльності.

ШКАЛА «ЕМОЦІЙНА СПУСТОШЕНІСТЬ»:

- *низький рівень* значення за шкалою свідчить про відсутність переживань спустошення та занепаду ресурсів, достатній рівень життєвої активності для реалізації запланованого, відсутність потреби у відновленні сил і нормалізації робочого стану;

- *високий рівень* показника свідчить про те, що людина може переживати стани апатії та пригнічення, мати занепад життєвих сил. Така людина може не відчувати себе працездатною, готовою до виконання навіть звичних справ. Цей стан може супроводжуватися переживаннями роздратування, розпачу, ангедонії, тривоги як вторинними реакціями на відсутність сил, нездатність мобілізувати ресурси.

ШКАЛА «ЗАГАЛЬНИЙ РІВЕНЬ РЕСУРСНОЇ НАПОВНЕНОСТІ»:

- *низький рівень* загального показника свідчить, що людина не в змозі належним чином протидіяти стресовим чинникам та зовнішнім факторам, які деструктують її звичайну життєдіяльність. Людина переживає складнощі з мобілізацією ресурсів для важливих справ та з відновленням їх після стресу, важких перенавантажень. Виникають переживання безпорадності та розгубленості, оскільки людина мало розуміє, як можна змінити ситуацію, поліпшити своє самопочуття;
- *високий рівень* значення за показником є індикатором того, що людина має достатньо високу стресостійкість, розвинуту здатність відновлювати свої ресурси та протидіяти зовнішнім чинникам, які впливають на життєдіяльність. Людина демонструє високу обізнаність у своєму репертуарі засобів самопомоги, які дають змогу оперативного нормалізувати самопочуття.

Джерело. Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В. Методика «Особистісні ресурси»: валідація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 114–122. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.19>

ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ О. ШТЕПИ

Коротка довідка. Авторський опитувальник психологічної ресурсності особистості розроблений Оленою Штепою з урахуванням неklasичної парадигми, що передбачає можливість перетворення потенцій на реальність та збіг сутності й особистості людини. Психологічні ресурси авторка визначає як диспозиції інтенційності, що актуалізуються в ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсовості та зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій в її унікальний життєвий досвід. Психологічну ресурсність авторка трактує як уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати. Опитувальник містить 67 запитань, а до його структури включено 15 шкал: упевненість у собі; доброта до людей; допомога іншим; успіх, любов; творчість; віра в добро; прагнення до мудрості; робота над собою; самореалізація в професії; відповідальність; знання власних психологічних ресурсів; уміння оновлювати

власні психологічні ресурси; уміння вміщувати власні психологічні ресурси; загальний рівень психологічної ресурсності особистості.

Інструкція: Серед наведених тверджень дайте відповідь «так» на ті, з якими ви згодні, а відповідь «ні» на ті, з якими ви не погоджуєтесь.

Текст опитувальника:

1. Життєві успіхи надають мені наснаги в досягненні особистих і професійних цілей.
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху.
3. Загалом я впевнена в собі людина.
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі.
5. Для мене важливо бути зрозумілим(-ою) для інших.
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять.
7. Люди за своєю природою злі.
8. Мені не подобається відповідати за інших.
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений(-а), що оберу правильний варіант.
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться.
11. Я довіряю собі в розв'язанні особистих і професійних питань.
12. Навіть коли я виконую важливе завдання, то часто відволікаюся.
13. Я волю тримати при собі свої речі, думки та переживання.
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними.
15. Я намагаюся уникати людей, які можуть у мене щось попросити.
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям.
17. Бути добрим – означає виховувати в оточення несамостійність.
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати.
19. Вважаю, що оточення не має ображатися, якщо я не виконав(-ла) обіцянки.
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували.
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною.
22. Якщо завдання відповідальне, намагаюся його уникнути.
23. Якщо завдання слід виконати творчо, це означає, що я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити.
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях.
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору.
26. Нікому не слід довіряти.
27. Доброта – це прихований егоїзм.

28. Навіть у поганій людині є щось хороше.
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення.
30. Мені є кого любити.
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно.
32. У своїх намірах я рахуюся із бажаннями близької людини.
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування.
34. Кожній людині необхідно дати в житті шанс.
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співчуття і милосердя.
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою.
37. Я вмю надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки.
38. Я вмю пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину.
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати.
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети.
41. Милосердя є вищим за справедливість.
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх.
43. Я не займаюся саморозвитком.
44. Професія не є сферою моєї самореалізації.
45. Я цілком задоволений(-а) рівнем своїх професійних знань.
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина.
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі.
48. Я не бачу перспектив саморозвитку.
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням.
50. Я не потребую самоаналізу.
51. Із двох завдань я насамперед виконую те, яке пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне.
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння.
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив(-ла).
54. Мені цікаво вчитися – із книжок, у людей, у життя.
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі.
56. Я вмю створити собі гарний настрій.
57. Я не знаю, якими є мої переваги.
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний(-а) любити.
59. Я не здатний(-а) надихати та заспокоювати інших.
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям.
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети.
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?».
63. Я не вмю створювати довірливі взаємини.

64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей.
 65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка.
 66. Я не здатний(-а) робити щось, щоб почуватися в безпеці.
 67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. За кожну відповідь, що збігається з ключем, нараховується 1 бал. Ключі для підрахунку результатів подано в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до методики

Шкали	Відповіді «так»	Відповіді «ні»
Упевненість у собі	2+, 3+, 11+, 55+	9-, 12-, 21-, 22-
Доброта до людей	4+, 5+, 28+	15-, 16-, 17-, 26-, 27-
Допомога іншим	4+, 6+, 36+, 37+, 38+	10-, 17-, 18-
Успіх	1+, 14+, 29+, 34+, 40+, 55+	12-, 42-
Любов	11+, 30+, 51+, 52+, 53+	7-, 8-, 33-
Творчість	31+, 37+, 40+, 53+, 54+	23-, 24-, 25-
Віра в добро	1+, 6+, 28+, 34+, 35+	7-, 13-, 16-
Прагнення до мудрості	36+, 39+, 54+, 55+	33-, 45-, 46-, 47-
Робота над собою	11+, 41+, 52+, 54+	43-, 48-, 49-, 50-
Самореалізація в професії	11+, 40+, 53+	23-, 24-, 42-, 44-, 47-
Відповідальність	20+, 32+, 51+, 52+	8-, 10-, 19-, 22-
Знання власних ресурсів	60+, 61+, 67+	57-, 59-, 62-, 63-, 66-
Уміння оновлювати власні ресурси	56+, 58+, 60+, 61+	62-, 63-, 64-, 66-
Уміння використовувати власні ресурси	58+, 61+, 65+, 67+	59-, 63-, 64-, 66-
Загальний рівень психологічної ресурсності	сума балів за всіма шкалами	

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «УПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ»: самодостатність у прийнятті рішень. Уміння відстоювати свою точку зору в робочих та життєвих ситуаціях. Адекватне сприйняття причин неуспіхів та вміння коригувати власну поведінку. Здатність довіряти собі – своїй інтуїції, почуттям, життєвому досвіду – у ситуаціях вибору.

ШКАЛА «ДОБРОТА ДО ЛЮДЕЙ»: наявність у життєвій філософії концепції про те, що людина за своєю природою є доброю. Неконкурентне сприйняття оточення, неконфліктні взаємини з ним. Поблажливе ставлення до інших.

ШКАЛА «ДОПОМОГА ІНШИМ»: активний, а не споглядальний альтруїзм. Домінування цінностей співпраці й толерантності. Уміння підтримувати й надихати, надавати впевненості в собі.

ШКАЛА «УСПІХ»: здатність відповідати об'єктивним критеріям високого професіоналізму та суб'єктивне відчуття вдалої самореалізації. Уміння організовувати умови, що сприятимуть найповнішому саморозкриттю.

ШКАЛА «ЛЮБОВ»: уміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її в складних ситуаціях та щиро радіти її успіхам. Відкритість до взаємин і життя, а також відсутність заздрощів.

ШКАЛА «ТВОРЧИСТЬ»: уміння бути неординарним(-ою) у професійних та життєвих ситуаціях. Здатність чинити по-своєму в нових ситуаціях, що потребують адаптації. Відмова від типових життєвих сценаріїв. Наявність власних критеріїв оцінювання себе, інших, життєвих подій із погляду власних інтересів та цінностей.

ШКАЛА «ВІРА В ДОБРО»: переконаність у справедливості, здатність до милосердя, віра в Бога та вміння сподіватися. Відсутність відчаю й амбівалентності (неоднозначності) у сприйнятті життя, себе та оточення. Здатність співчувати, розділяти й полегшувати горе близьких людей.

ШКАЛА «ПРАГНЕННЯ ДО МУДРОСТІ»: уміння вчитися, зокрема в життя та в інших. Прагнення за допомогою знань побудувати свою картину світу та стати освіченішим(-ою), зрозуміти сенс через прагнення до істини. Уміння передавати іншим свої знання.

ШКАЛА «РОБОТА НАД СОБОЮ»: саморозуміння та самозміни через рефлексію й аналіз власних особистісних рис, поведінки, умінь. Психологічна внутрішня робота над умінням любити та подоланням страху перед життям.

ШКАЛА «САМОРЕАЛІЗАЦІЯ В ПРОФЕСІЇ»: задоволення та успіх у самостійно обраній і цікавій роботі за покликанням, а також уміння спрямовувати власні здібності та знання на користь суспільства.

ШКАЛА «ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ»: здатність прогнозувати наслідки власних дій та чинити відповідно до власних переконань. Усвідомлення необхідності звітувати перед собою та іншими за вчинене.

ШКАЛА «ЗНАННЯ ВЛАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ»: реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їх меж, а також індивідуальних особливостей. Знання про напрями саморозвитку та вміння їх реалізовувати.

ШКАЛА «УМІННЯ ОНОВЛЮВАТИ ВЛАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ»: знання способів зменшення та позбавлення напруження й уміння використовувати їх для заспокоєння і досягнення внутрішньої рівноваги. Уміння поповнювати свої психологічні ресурси через творчість, успіхи та любов.

ШКАЛА «УМІННЯ ВМІЩУВАТИ ВЛАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ»: здатність самостійно долати складні життєві ситуації, а також допомагати

в цьому іншим. Уміння створювати професійні та творчі ідеї, гармонію у взаєминах. Здатність реалізовувати власні життєві, творчі й професійні плани, покладаючись на себе, тобто за рахунок власного людського капіталу.

ШКАЛА «ЗАГАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»: здатність до саморозвитку, уміння бути компетентним(-ою) у життєвих і професійних питаннях, прагнення до аналізу особистісного потенціалу. Автономність у прийнятті рішень. Самодостатність у подоланні складних життєвих ситуацій. Уміння підтримувати та надихати інших. Прагнення й уміння любити, бути творчим(-ою) і досягати успіху. Розподіл сумарних балів за шкалою наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Розподіл сумарних балів за шкалою «Психологічна ресурсність»

Не діагностується	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Сумнівні дані
0–56	57–69	70–92	93–106	107–112

Джерело. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380–399. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33

ОПИТУВАЛЬНИК ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ О. КОКУНА

Коротка довідка. При розробці опитувальника Олег Кокун опирався на обґрунтоване ним же визначення професійної життєстійкості як системної особистісно-професійної властивості, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті професійних викликів, і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання. У концептуальну основу опитувальника покладено три взаємопов'язані складові життєстійкості: контроль, включеність та прийняття виклику. У кожній із цих складових професійної життєстійкості при розробці опитувальника авторами виділено ще чотири компоненти: емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний. Відповідно, опитувальник надає можливість визначити загальний рівень професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості його трьох складових та чотирьох компонентів. Опитувальник складається з 24 запитань, на кожне з яких пропонується 5 варіантів відповіді, розташованих за порядковою шкалою зростання вираженості ознаки зліва направо.

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обираючи тільки одну із запропонованих відповідей, яка найбільше підходить до кожного запитання.

Бланк опитувальника:

Запитання	Варіанти відповіді				
1. Як часто ви отримуєте задоволення саме від процесу своєї роботи?	взагалі не отримую	іноді	періодично	часто	постійно
2. Чи подобається вам постійно бути в курсі своїх робочих справ?	ні	радше ні	коли як	радше так	так
3. Чи виникає у вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
4. Якою мірою у вас виражений потяг постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ?	відсутній	невисокий	середній	достатньо виражений	високий
5. Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи?	ні	радше ні	коли як	майже завжди	завжди
6. Якою мірою виникнення на роботі нестандартної ситуації підвищує вашу професійну відповідальність?	ніяк	неістотно	певною мірою	істотно	дуже сильно
7. Наскільки вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань?	зовсім ні	незначно	певною мірою	значно	дуже сильно
8. Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег на роботі (у розумних межах) приносить користь?	ні	радше ні	коли як	радше так	так

9. Якою, на вашу думку, має бути природна реакція групи колег, що спільно працюють, на виникнення нештатних ситуацій?	розгубленість	цілковитий спокій	залежно від обставин	мобілізованість	повна мобілізованість
10. Як часто у своїх думках ви повертаєтеся до фахових справ поза роботою?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
11. Як часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються?	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
12. Чи згодні ви з тим, що ефективне професійне зростання фахівця неможливе без постійного розв'язання ним нестандартних та відповідальних завдань?	не згодний(-а)	радше не згодний(-а), ніж згодний(-а)	не завжди згодний(-а)	здебільшого згодний(-а)	повністю згодний(-а)
13. Як часто ви стикаєтеся в процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
14. Як часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед?	ніколи	іноді	періодично	часто	завжди
15. Чи сильно псується у вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?	дуже сильно	істотно	певною мірою	неістотно	зовсім не псується

16. Як часто обставини вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи?	дуже рідко	рідко	періодично	часто	постійно
17. Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу роботи (своєї, колег, організації)?	ні	радше ні	коли як	радше так	так
18. Чи помічали ви в себе зменшення бажання працювати в разі підвищення відповідальності за кінцевий результат роботи?	постійно	часто	коли як	рідко	ніколи
19. Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег?	ні	радше ні	інколи	радше так	так
20. Наскільки легко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу і результатів своєї та (або) спільної роботи?	завжди легко	частіше легко	коли як	важко	дуже важко
21. Як змінюється ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання?	погіршується	частіше погіршується	ніяк не змінюється	частіше поліпшується	поліпшується
22. Чи легко ви відволікаєтеся під час роботи на позаробочі питання?	завжди легко	частіше легко	коли як	важко	дуже важко
23. На вашу думку, перевірка зайвий раз того, що робиш, піде тільки на користь кінцевому результату?	ні	радше ні	коли як	радше так	так
24. Чи згодні ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник?	ні	радше ні	інколи	радше так	так

Оброблення результатів. При підрахунку результатів вибір крайньої лівої відповіді дорівнює 0 балам, другої зліва – 1 балу, третьої – 2 балам, четвертої – 3 балам, п'ятої – 4 балам.

Кількісні результати опитувальника професійної життєстійкості підраховуються згідно з нижченаведеним ключем (див. табл. 1).

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Показники професійної життєстійкості	№ запитання
Рівень професійної включеності	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22
Рівень професійного контролю	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23
Рівень професійного прийняття виклику	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24
Рівень емоційного компонента професійної життєстійкості	1, 2, 3, 13, 14, 15
Рівень мотиваційного компонента професійної життєстійкості	4, 5, 6, 16, 17, 18
Рівень соціального компонента професійної життєстійкості	7, 8, 9, 19, 20, 21
Рівень власне професійного компонента професійної життєстійкості	10, 11, 12, 22, 23, 24
Загальний рівень професійної життєстійкості	1–24

Інтерпретація результатів. Нормативні показники загального рівня професійної життєстійкості (у балах) наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Рівень професійної життєстійкості

Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
0–53	54–59	60–63	64–69	70–96

Джерело. Коkun О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 1(1). С. 90–104.

ОПИТУВАЛЬНИК ЗАДОВОЛЕНОСТІ РОБОТОЮ Н. ГУРИ, О. ВЕЛЬДБРЕХТ

Коротка довідка. Опитувальник задоволеності роботою, розроблений Наталею Гурую та Оленою Вельдбрехт, є інструментом для оцінювання рівня задоволеності працівників своїми робочими умовами, роллю в організації, стосунками з керівництвом і колегами, а також іншими аспектами, що впливають на загальний рівень задоволеності роботою. На думку авторів, задоволеність роботою виступає найбільш універсальним та загальним критерієм, що визначає благополуччя людини в професійній сфері. Це суб'єктивне ставлення, що базується на сприйнятті, емоційній реакції та когнітивній оцінці індивідом своєї професійної діяльності й організаційного середовища. Опитувальник містить 38 пунктів, згрупованих у п'ять діагностичних шкал (ресурсність середовища, організованість праці, баланс роботи і життя, соціальна цінність праці, простір професійного росту та самореалізації), і загальний показник задоволеності роботою.

Інструкція: Просимо вас оцінити низку важливих аспектів вашої роботи. Це дозволить визначити чинники, що впливають на якість вашої праці, а також на ваше загальне здоров'я та благополуччя. Відповідайте швидко та відверто. Тут не існує правильних або неправильних відповідей – важливе саме ваше ставлення і ваш професійний досвід. Певні чинники із переліку можуть бути відсутні в поточній професійній ситуації – у такому разі пам'ятайте, що питання стосується лише вашої задоволеності або незадоволеності таким станом речей. Опитування виключно конфіденційне: отримані результати будуть зберігатися в зашифрованому вигляді та можуть бути оприлюднені лише у вигляді наукових узагальнень. Вам пропонується перелік різних складових професійного життя. Стосовно кожного пункту оберіть один варіант відповіді, що відповідає вашому ставленню, і відмітьте відповідну оцінку в бланку. Використовуйте таку шкалу: 1 = абсолютно незадоволений(-а); 2 = переважно незадоволений(-а); 3 = важко сказати, і так і ні; 4 = переважно задоволений(-а); 5 = задоволений(-а) повністю.

Текст опитувальника:

Будьте уважні, не пропускайте жодного пункту. Після цього вас чекають ще два завдання.

1. Чи задоволені ви такими чинниками вашої поточної професійної діяльності?

1. Взаємини з колегами.
2. Взаємини з керівництвом.
3. Люди (клієнти, пацієнти, учні та інші), з якими спілкуюся по роботі.
4. Моя посада і статус в організації.
5. Моя неформальна роль у колективі.

6. Психологічна атмосфера на роботі.
 7. Матеріальна нагорода за працю (рівень оплати).
 8. Нематеріальні ресурси та можливості, що надає організація (медичні послуги, страхування, корпоративний відпочинок, соціальний захист тощо).
 9. Справедливість призначення нагород або покарань.
 10. Загальна організація роботи, налагодженість робочих процесів.
 11. Чіткість та ясність правил, встановлених у компанії.
 12. Розумний розподіл функцій та обов'язків працівників.
 13. Швидкість і точність обміну інформацією, якість взаємодії у вирішенні робочих завдань.
 14. Облаштованість і комфортність власного робочого місця.
 15. Матеріально-технічна забезпеченість робочих процесів.
 16. Інформаційна підтримка: доступ до поради майстра/керівника, методичних матеріалів, навчальних і професійних видань тощо.
 17. Розклад і режим роботи.
 18. Можливість брати відпустку, відгул, лікарняний, коли потрібно.
 19. Відчуття стабільності, захищеності та безпеки на роботі.
 20. Вплив роботи на моє самопочуття, психічне та фізичне здоров'я.
 21. Вплив роботи на особисте життя.
 22. Можливість проводити час із родиною або друзями.
 23. Можливість повноцінного відпочинку та відновлення (хобі, спорт, культурні заходи, подорожі тощо).
 24. Відповідність роботи моєму характеру та темпераменту.
 25. Відповідність роботи моїм цінностям та інтересам.
 26. Повага до моєї професії в суспільстві.
 27. Корисність моєї праці для суспільства або природи.
 28. Можливість реально допомагати людям своїми діями.
 29. Відчуття причетності, залученості в щось велике та важливе.
 30. Соціальний імідж (престиж, авторитет) організації, у якій я працюю.
 31. Складність і цікавість професійних завдань.
 32. Можливість отримання досвіду та підвищення власної кваліфікації.
 33. Можливість саморозвитку та вдосконалення як особистості.
 34. Можливість кар'єрного просування.
 35. Можливість проявити себе, свої здібності.
 36. Власний творчий внесок у роботу.
 37. Самостійність у прийнятті рішень.
 38. Можливість впливати на події, умови та процеси в організації, де працюю.
2. *Тепер, будь ласка, оберіть у списку три-п'ять найважливіших особисто для вас позитивних складових, що змушують триматися за цю роботу. Обведіть їхні номери або поставте поряд знак «+». Якщо таких немає в списку, напишіть.*

3. *Оберіть три-п'ять негативних складових вашої роботи, що найбільше дратують і спричиняють дискомфорт. Викресліть їх у списку або поставте поряд знак «-». Якщо таких немає в списку, напишіть.*

4. *Чи виникає у вас бажання звільнитися або змінити роботу: так, часто / іноді / ні ?*

Оброблення результатів. Оскільки субшкали опитувальника мають різну кількість запитань, при інтерпретації результатів зручно користуватися середньоарифметичним балом (тобто розділити суму оцінок на кількість запитань у субшкалі). Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до методики

Шкали	Номери пунктів	Кількість запитань
Ресурсність середовища	з 1 по 8	8
Організованість праці	з 9 по 16	8
Баланс роботи і життя	з 17 по 24	8
Соціальна цінність праці	з 25 по 30	6
Простір професійного зростання та самореалізації	з 31 по 38	8
Загальний показник задоволеності роботою	сума оцінок усіх пунктів	38

Окрім оцінок субшкал та загального показника задоволеності, важливо розглянути отримані оцінки кожного пункту – виділити індивідуальні «точки болю» та найбільш значущі потреби. Це дозволяє намітити конкурентні шляхи підвищення благополуччя на робочому місці.

Інтерпретація результатів. Середні оцінки прямо відображають ступінь задоволеності роботою або її певних аспектів за шкалою від 1 (крайній ступінь незадоволеності) до 5 (крайній ступінь задоволеності).

Джерело. Гура Н. А., Вольдбрехт О. О. Опитувальник задоволеності роботою: факторна структура та психометричні властивості. *Psychological Journal*. 2021. Vol. 7. Issue 6(50). P. 7–20. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.6>

ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО СЕКСУАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В. ГУПАЛОВСЬКОЇ

Коротка довідка. Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя розроблений Вікторією Гупаловською, яка сексуальне благополуччя розглядає як стан психічного, соціального благополуччя та сексуального здоров'я, пов'язаного з реалізацією сексуальності. Сексуальне благополуччя є складною, багатокомпонентною системою, яка відображає рівень реалізованості сексуально-еротичної функції сімейної системи. Воно включає психологічний компонент (соціально-психологічну і соціально-поведінкову адаптацію), соціокультурний компонент (культурно опосередковане ставлення до різних аспектів сексуальної близькості) та фізіологічний компонент (відчуття сексуальної вдовolenості). Опитувальник містить 34 судження й вивчає 5 шкал (сексуальна комунікація, сексуальна потреба, кількісна потреба, стосунки як цінність, задоволення сексуальним життям і стосунками) та інтегральний показник.

Інструкція: Прочитайте кожне судження й оцініть за шкалою від 0 (завжди ні) до 4 (завжди так): 0 = завжди ні; 1 = переважно ні; 2 = ні так ні ні, не знаю; 3 = переважно так; 4 = завжди так.

Текст опитувальника:

1. Моє здоров'я протягом останнього часу було не гіршим, ніж в інших.
2. Я і мій/моя партнер(-ка) сприймаємо сексуальні стосунки як складову частину нашого кохання/любові/стосунків.
3. Моє здоров'я та інші життєві обставини сильно мене турбують, тому мені не до сексу.
4. Я розумію, що секс не завжди може бути ідеальним, і час від часу щось може не вдаватися або не зовсім подобатися. Проте це не впливає на мою загальну оцінку якості мого сексуального життя.
5. Мої сексуальні потреби повністю реалізовані.
6. Під час «занять любов'ю» ми враховуємо відмінності між тим, що радує в сексі чоловіка, і тим, що радує жінку.
7. Я перебуваю в стосунках, і це мені подобається.
8. Ми з моїм/моєю партнером(-кою) можемо обговорювати наше сексуальне життя, сексуальні відчуття, потреби, що подобається чи не сподобалося.
9. У мене є кілька сексуальних партнерів.
10. Сексуальні стосунки з моїм/моєю партнером(-кою) наповнюють мене позитивними емоціями.
11. Я не уявляю собі стосунків у парі без сексу.
12. Я не боюся запитувати, що подобається моєму/моїй партнеру(-ці).

13. Під час сексуальних стосунків ми прагнемо зберігати баланс між тим, скільки віддаємо, і тим, скільки отримуємо.

14. Сексуальні стосунки з моїм/моєю партнером(-кою) напружують, засмучують мене.

15. У мене зараз немає сексуальних стосунків і мені так добре.

16. Щоб відчувати задоволення від свого сексуального життя, мені необхідно мати кілька сексуальних партнерів.

17. Ми з моїм/моєю партнером(-кою) свідомо шукаємо способи стимулювати наше спільне сексуальне життя.

18. Без сексуальних стосунків життя людини неповноцінне.

19. У мене від природи висока потреба в сексі, навіть якщо немає пари.

20. Я повністю задоволений(-а) своїм сексуальним життям.

21. Для того щоб бути задоволеним(-ою) своїм сексуальним життям, мені необхідно мати гармонійні глибокі стосунки з однією людиною.

22. Для того щоб бути щасливим(-ою), мені потрібен секс.

23. Я маю добре самопочуття при регулярних статевих стосунках.

24. Наша близькість із партнером(-кою) збереглася б і без сексуальних стосунків.

25. Я маю почуття до свого/своєї партнера(-ки), і ми добре розуміємо одне одного, що сприяє гармонійності наших інтимних стосунків.

26. Сексуальні стосунки сприяють поглибленню близькості між мною і партнером(-кою).

27. Душевна близькість із моїм/моєю сексуальним(-ою) партнером(-кою) є умовою мого сексуального благополуччя.

28. За наявності партнера(-ки) та гармонійних із ним/нею стосунків не є визначальною частота статевих контактів.

29. Я хочу змін у статевому житті, але я не можу почати розмову про це з моїм/моєю партнером(-кою).

30. Я мрію про зміну сексуального(-ої) партнера(-ки).

31. Мій/моя партнер(-ка) уникає розмови про різноманіття нашого статевого життя.

32. Я відчуваю потребу в урізноманітненні своїх статевих стосунків.

33. Наше з партнером(-кою) статеве життя не переривається, навіть якщо ми посварилися.

34. Я готовий(-а) іти на поступки в сексуальних стосунках заради благополуччя пари.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. При підрахунку балів необхідно враховувати, що опитувальник містить як прямі, так і зворотні судження. Для прямих суджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних суджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	Варіант відповіді	Прямі твердження	Зворотні твердження
0	завжди ні	0 балів	4 бали
1	переважно ні	1 бал	3 бали
2	ні так ні ні, не знаю	2 бали	2 бали
3	переважно так	3 бали	1 бал
4	завжди так	4 бали	0 балів

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до опитувальника

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Шкала 1. Сексуальна комунікація	6, 8, 10, 12, 13, 17	29, 31
Шкала 2. Сексуальна потреба	11, 18, 19, 22, 23	–
Шкала 3. Кількісна потреба	9, 16, 30	21, 27
Шкала 4. Стосунки як цінність	4, 21, 24, 25, 27, 28, 33, 34	–
Шкала 5. Задоволення сексуальним життям і стосунками	5, 7, 20, 25	14, 30, 32
Інтегральний показник	Шкала 1 + шкала 2 + шкала 4 + шкала 5	

Інтерпретація результатів. Розподіл сумарних балів за шкалами наведено в таблиці 3.

Таблиця 3. Розподіл сумарних балів за шкалами

Шкала	Рівень прояву		
	низький	середній	високий
Сексуальна комунікація	0–17	18–21	≥22
Сексуальна потреба	0–9	9–14	≥15
Кількісний компонент	0–1	1–3	≥4
Стосунки як цінність	0–16	17–23	≥24
Задоволення СЖ і стосунками	0–19	20–23	≥24
Інтегральний показник	0–61	62–84	≥85

ШКАЛА «СЕКСУАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ»:

- *високий рівень* свідчить про здатність людини відкрито висловлювати партнерові(-ці) свої вподобання, бажання чи небажання. Таким особам притаманна природність поведінки, наявність сексуальної розкутості,

відсутність комплексів, що стосуються сексуальної сфери, вищий рівень довіри, прийняття себе і партнера(-ки), а також нижчий рівень тривоги;

- *низький рівень* притаманний людині, якій важко відкрито розмовляти зі своїм/своєю партнером(-кою) на теми, що стосуються їхнього сексуального життя. Таким особам властиві вищий рівень тривоги в стосунках, недовіра, наявність комплексів, сексуальна скутість, сором'язливість, страх бути відкинутими або непочутими.

ШКАЛА «СЕСУАЛЬНА ПОТРЕБА»:

- *високий рівень* свідчить про важливість статевого життя для людини, наявність інтенсивної сексуальної потреби, сексуальну збудливість та виражене сексуальне лібідо, що репрезентує тілесно-фізичний аспект сексуальності;
- *низький рівень* характеризує людину, якій притаманний дещо нижчий рівень потреби в сексуальній «розрядці», що частіше властиве людям зі середньою або слабшою статевою конституцією. Для таких осіб більше значення мають стосунки, ставлення та психологічний клімат під час сексуальних контактів.

ШКАЛА «КІЛЬКІСНА ПОТРЕБА»:

- *високий рівень* свідчить про бажання людини мати багато сексуальних контактів, часті контакти, декілька сексуальних партнерів для того, щоб повною мірою відчувати задоволення від свого сексуального життя;
- *низький рівень* характеризує бажання людини задовольняти свої сексуальні потреби лише з однією людиною. До того ж важливим моментом є наявність із нею гармонійних та глибоких стосунків.

ШКАЛА «СТОСУНКИ ЯК ЦІННІСТЬ»:

- *високий рівень* притаманний людині, яка визнає важливість душевної близькості, довіри, розуміння в стосунках та надає їм першочергової ролі в стосунках між партнерами;
- *низький рівень* характеризує особу, яка надає сексуальному компоненту стосунків першочергової ролі, тоді як емоційний компонент відходить на другий план і може «жертвуватися» заради сексуального задоволення та сатисфакції.

ШКАЛА «ЗАДОВОЛЕННЯ СЕСУАЛЬНИМ ЖИТТЯМ І СТОСУНКАМИ»:

- *високий рівень* свідчить про високу суб'єктивну оцінку власного сексуального життя та стосунків загалом і задоволеність ними;
- *низький рівень* притаманний людям, які виявляють внутрішню негативну оцінку своїх стосунків, включаючи сферу сексуального життя.

ШКАЛА «ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК»:

- *високі значення* свідчать про високий рівень суб'єктивного сексуального благополуччя, високу оцінку людиною всіх аспектів власної сексуальності, задоволеність сексуальними стосунками і сексуальним функціонуванням

(сексуальною збудливістю, сексуальною активністю, застосовуваними сексуальними сценаріями).

Джерело. Гупаловська В. А. Опитувальник психологічної діагностики суб'єктивного сексуального благополуччя: розробка та валідизація. *Psychological Journal*. 2021. Vol. 7. Is. 8(52). P. 18–39. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.8>

ОПИТУВАЛЬНИК «ШКАЛА ІНЦЕСТУОЗНОСТІ ОСОБИСТОСТІ» М. ГЛУЩЕНКА, М. ДУШКЕВИЧ

Коротка довідка. Опитувальник «Шкала інцестуозності особистості» розроблений Микитою Глущенком та Мар'яною Душкевич. Метою опитувальника є перевірка ймовірності сексуального зловживання особистісними межами однієї особи іншою та визначення рівня інцестуозності особистості. Автори інцестуозність розглядають як психологічне та фізичне порушення меж особистості, що виникає між емоційно пов'язаними людьми із зловживанням владою та авторитетом однієї з них, для свідомого чи несвідомого задоволення власних сексуальних і психологічних потреб. Інцестуозність маркує ідентичність людини як сексуалізовану, що може виступати предиктором викривлення Я-концепції особистості та її внутрішньої організації. Опитувальник містить 57 тверджень, які утворюють 5 шкал виміру явища інцестуозності: психоемоційна недовіра, сексуалізована ідентифікація, емоційно-тривожна ідентифікація, відкрито-контролююча інтимність та загальний показник інцестуозності.

Інструкція: Нижче наведені твердження, за допомогою яких ви можете описати себе. Будь ласка, прочитайте кожне твердження та вирішіть, наскільки точно воно описує вас і ваше життя. Якщо ви невпевнені, як відповісти, орієнтуйтеся на те, як відчуваєте, а не на те, як ви вважаєте правильним. Навпроти визначеного твердження оберіть варіант відповіді за такими критеріями: 1 = абсолютно не відповідає; 2 = здебільшого не відповідає; 3 = радше відповідає, ніж ні; 4 = загалом відповідає; 5 = здебільшого відповідає; 6 = повністю відповідає.

Текст опитувальника:

1. Коли я займаюся якоюсь справою, у мене покращується настрій, зникає сум, тривога, мені легко отримувати задоволення.
2. Мені страшно бути покинутим(-ою), здається, що мене покинуть.
3. Мені складно говорити «ні», встановлювати межі та кордони з іншими людьми.
4. Мені подобається створювати фантастичні світи та події, у яких людина набуває іншої природи своєї особистості, що є протилежною до попередньої.

5. Я уникаю дзеркала та усіяких віддзеркалюючих поверхонь.
6. У дитинстві мої батьки надмірно цікавилися моїм тілом.
7. Я вважаю себе важливішим(-ою) за будь-яку іншу людину.
8. Я говорю повільно та обережно, тому що так краще контролювати процес мислення.
9. Я відчуваю, що за мною спостерігають і/або придивляються до мене.
10. У мене виникає незвичне відчуття нереальності навколишнього світу, здається, що я втрачаю здоровий глузд.
11. Коли я відчуваю страх, у мене виникають еротичні фантазії та бажання.
12. У своєму житті я не прагну бути у всьому досконалим(-ою).
13. Я важко довіряю іншим. Мені здається, що інші можуть бути підступними та зрадять мене.
14. У мене часто виникає статевий потяг.
15. Я боюся втратити контроль над собою, над своєю поведінкою, ситуацією.
16. Я відчуваю огиду, коли до мене торкаються.
17. Я вважаю, що ніколи не зможу бути по-справжньому щасливою та радісною людиною.
18. У дитинстві розмови з батьками/близькими зводилися до жартів на теми сексу, еротики, статевих органів тощо.
19. Я вважаю, що єдиний спосіб змусити інших мене полюбити – це постійно намагатися задовольняти їхні потреби, навіть за рахунок власних.
20. Я відчуваю себе в пастці, з якої не можу знайти вихід.
21. Для мене неважливо знати заздалегідь, що хоче інша людина.
22. У мене виникають труднощі під час розмови на сексуальну тематику.
23. Люди мені кажуть, що я розмовляю тихо і мене складно почути.
24. У моїй сім'ї було відсутнє статево виховання, не пояснювали про межі інтимності, статево гігієну та безпеку.
25. У житті мене супроводжують почуття провини, сорому та приниження.
26. Мені легко відмовляти людям у проханнях, діях, розмовах тощо, коли я цього не бажаю.
27. Я відчуваю, що є носієм певної таємниці, секрету.
28. У мене виникає відчуття чогось знайомого, але часу на розпізнавання цього явища не вистачає.
29. Інколи в мене є відчуття, що всі важливі для мене стосунки мають «сексуальний відтінок».
30. У своєму житті я зустрічаю жорстоких людей і сподіваюся, що вони полюблять мене й будуть добрими до мене.
31. У дитинстві я спав(-ла) із батьками в їхньому ліжку.
32. У стосунках із людьми я відчуваю легкість та бажання зближуватися.

33. Мені складно згадати події, які відбувалися в ранньому дитинстві (до 12 років), спогади пригадуються лише окремими фрагментами.

34. Я вважаю, що секс – це щось брудне, неприємне.

35. У мене виникало бажання змінити ім'я, прізвище, по-іншому назвати себе.

36. Я фантазую про світ, де я є абсолютно іншою людиною, і в реальному житті намагаюся наслідувати цей образ.

37. У нічний час у мене виникають думки про переслідування, наближення загрози.

38. Я весела людина.

39. Мені не притаманно кидати виклик долі, я рідко ризикую.

40. Здебільшого я вступаю в сексуальні стосунки з незнайомою чи мало-знайомою людиною.

41. Мені здається, що мій підвищений настрій характеризується штучністю, нетиповістю та короткочасністю.

42. Я боюся темноти, мені страшно залишатися вночі спати на самоті, сняться нічні жахіття.

43. У дитинстві я був(-ла) свідком оголеного тіла батьків/близьких людей.

44. Я позитивно ставлюся до всіх видів гумору, добре їх розумію.

45. Мені важко здійснювати дії, пов'язані навіть із мінімальним ризиком.

46. Під час сексу мені властиво завдавати собі болю.

47. Бувають моменти, коли я проявляю неочікувані, «неадекватні», негативні реакції на події, людину, місце.

48. Іншим людям важко використовувати та/або експлуатувати мене.

49. Я відчуваю певну двоїстість у своїй поведінці: з одного боку, є бажання поділитися таємницею, а з іншого – страх, що вона буде розкрита.

50. У сексуальних фантазіях мені подобається підкорюватися.

51. Мені подобається проявляти себе гучними звуками під час сексу, сміху, плачу чи розмови.

52. Мені властиво злитися на себе та відчувати відразу до себе.

53. Я намагаюся контролювати явища, які не мають для мене особливого значення.

54. Я боюся, що мене ніхто не зможе зрозуміти, не повірять, звинуватять.

55. Я часто бачив(-ла) та/або чув(-ла), як батьки займаються сексом.

56. Загалом я скритна людина.

57. Я довіряю людям, бо припускаю, що довіряти безпечно.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. При підрахунку балів необхідно враховувати, що опитувальник містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	Варіант відповіді	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	абсолютно не відповідає	1 бал	6 балів
2	здебільшого не відповідає	2 бали	5 балів
3	радше відповідає, ніж ні	3 бали	4 бали
4	загалом відповідає	4 бали	3 бали
5	здебільшого відповідає	5 балів	2 бали
6	повністю відповідає	6 балів	1 бал

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до методики

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Психоемоційна недовіра	2, 5, 8, 9, 10, 20, 27, 28, 35, 41, 53, 54	1, 7, 12, 21, 26, 48, 57
Сексуалізована ідентифікація	6, 18, 29, 43	7, 14, 51
Емоційно-тривожна ідентифікація	4, 24, 34, 37	38, 39, 44
Відкрито-контролююча інтимність	8, 19, 46, 49	1, 32, 38
Загальний показник інцестуозності	2–6, 8–11, 13, 15–20, 22–25, 27–31, 33–37, 40–43, 45–47, 49, 50, 52–56	1, 7, 12, 14, 21, 26, 32, 38, 39, 44, 48, 51, 57

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «ПСИХОЕМОЦІЙНА НЕДОВІРА»: шкала описує ускладнення у відчутті довіри до світу, яке характеризується станом тривоги, страху, надмірною спостережливістю, нерішучістю, проявами гніву та ворожості. Психічний стан особистості виражається недостатньою можливістю для встановлення близького емоційного ставлення до іншої особи або переживання емоційної близькості за наявних стосунків.

ШКАЛА «СЕКСУАЛІЗОВАНА ІДЕНТИФІКАЦІЯ»: шкала вказує на те, що процес ідентифікації в дитячому віці відбувався під впливом надмірної сексуалізації, унаслідок чого можлива рання поінформованість особистості щодо сексуальності, сексуальної поведінки; ідентифікація через зваблення, сформоване уявлення про сексуальну привабливість «Я», статево-рольову ідентичність та сексуально-рефлексивні уявлення.

ШКАЛА «ЕМОЦІЙНО-ТРИВОЖНА ІДЕНТИФІКАЦІЯ»: шкала описує надмірну тривожність у сприйманні та переживанні себе. Така людина сумнівається і тривожно переживає свою приналежність до різних сфер життя.

Через страх та сумніви може легко відмовитися від власної позиції, аби не створювати напруження в стосунках з іншими.

ШКАЛА «ВІДКРИТО-КОНТРОЛЮЮЧА ІНТИМНІСТЬ»: шкала виражає прагнення людини до збереження і захисту свого особистого інтимного простору від несанкціонованого вторгнення, втручання з боку інших, яке проявляється надмірним страхом втратити контроль над думками, почуттями й власною поведінкою. Через імовірність підміни понять «любов», «секс», «інтимність» можливі труднощі в побудові міжособистісних стосунків та уникнення близькості.

ШКАЛА «ЗАГАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ІНЦЕСТУОЗНОСТІ». Розподіл сумарних балів за шкалою наведено в таблиці 3.

Таблиця 3. Розподіл сумарних балів загального рівня інцестуозності

Стать	Рівень прояву			
	низький	середній	високий	надмірний
чоловіча	≤109	110–158	159–206	≥207
жіноча	≤120	121–169	170–217	≥218

Інтерпретація рівнів інцестуозності:

- *надмірний рівень інцестуозності* характеризується значними порушеннями психологічних і фізичних меж особистості, що містили сексуальний підтекст, переживанням власної дефективності, надмірною або недостатньою чутливістю у сфері психічного та тілесного, специфічним ставленням до сексу, емоційною деривацією, труднощами в міжособистісних стосунках. Рекомендована робота з психотерапевтом;
- *високий рівень інцестуозності* характеризується порушеннями психологічних, в окремих випадках фізичних меж особистості, надмірною тривожністю, недовірою, складною диференціацією понять «близькість», «любов», «сексуальність», «небезпека»;
- *середній рівень інцестуозності* описує особистість, яка стикалася з порушенням власних кордонів, але залежно від обставин, умов та на підставі позитивно сформованої Я-концепції змогла відстояти власну суверенність. Може характеризуватися пильністю, уважністю, тривожністю, недовірою;
- *низький рівень інцестуозності* характерний для осіб, толерантних до власних меж та особистісних меж інших емоційно близьких людей. Зазвичай вони зростали в сім'ї з чіткою сімейною ієрархією, здатні справлятися зі збудженням відповідно до свого віку, відкриті, довірливі, з чіткими та ясними повідомленнями й діями.

Джерело. Душкевич М. М., Глущенко М. О. Розробка, апробація та стандартизація опитувальника «Шкала інцестуозності особистості». *Psychological Journal*. 2021. Vol. 7. Is. 1(45). P. 108–127. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1>

ОПИТУВАЛЬНИК ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОПРОЄКТУВАННЯ К. ГУЦОЛА

Коротка довідка. Опитувальник здатності особистості до самопроєктування, розроблений Кирилом Гуцолом, призначений для оцінки психологічних характеристик, що сприяють розвитку цієї здатності. Згідно з автором, здатність до самопроєктування визначається як комплекс інтегрованих психологічних властивостей, серед яких виділяються такі ключові компоненти: сформованість прагнення до саморозвитку; системної рефлексії; толерантності до невизначеності; особистісної автономії; перспективної орієнтованості індивідуального досвіду особистості. Опитувальник складається з 50 тверджень, які спрямовані на оцінку 4 шкал: Я-діюче; Я-плануюче; Автономія; Імпульсивна квазісвобода. П'ять тверджень не враховуються при обробці результатів.

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень. Оцініть, наскільки вони є правильними для вас. При оцінці використовуйте таку шкалу: 1 = зовсім не згодний(-а); 2 = частково не згодний(-а); 3 = щось середнє; 4 = частково згодний(-а); 5 = повністю згодний(-а).

Текст опитувальника:

1. Я вважаю себе ковалем власного щастя.
2. Я розділяю думку, що горбатого могила виправить.
3. Я сповнений(-а) бажання змінюватися відповідно до вимог значущої для мене людини.
4. Я легко знаходжу спільну мову із собою.
5. Я знаю, що саме мені робити в житті.
6. Я обурююся вимогами, що висуває оточення, проте не в змозі захищати себе, відстоювати своє право на власні бажання та переконання.
7. Я боюся бути «білою гавою» в очах інших.
8. Я маю дуже чіткі цілі та наміри.
9. Те, що я роблю, і те, що відбувається в моєму житті, є значущим для мене.
10. У складних обставинах я зазвичай чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.
11. Якщо для досягнення цілей мені доводиться «наступати собі на горлянку», то я відмовляюся від таких цілей або шукаю інші шляхи їх досягнення.

12. Мій настрій – дуже чутливий механізм, мене легко «вибити з колії».
13. Прагнути важливих подій, я намагаюся заздалегідь уявити послідовність своїх дій при різних варіантах розвитку ситуації.
14. Моє життя хаотичне, не підпорядковано чітким цілям.
15. У моєму житті не було б стільки проблем, якби деякі люди змінили своє ставлення до мене.
16. Я зазвичай самостійно приймаю рішення.
17. Мені багато чого не подобається в моїх стосунках з іншими, але я не маю можливості що-небудь змінити.
18. Я є автором власних вчинків.
19. Якщо відбувається конфліктна ситуація, то розмірковуючи, хто винний, я зазвичай починаю із себе.
20. Я постійно переконую себе, що я не гірший(-а) за інших.
21. Я легко потрапляю під вплив інших людей.
22. Я зазвичай замислююся над можливими наслідками моїх вчинків.
23. Не розумію, навіщо взагалі живу, просто живу, як усі.
24. Я погано почуваюся, коли не відповідаю очікуванням інших людей.
25. Я почуваюся некомфортно в ситуації невизначеності.
26. У складних ситуаціях намагаюся ставити перед собою завдання та знаходити шляхи їх вирішення.
27. Я не впевнений(-а), що здатний(-а) знайти своє покликання в житті.
28. Я вважаю, що краще все робити старими перевіреними способами.
29. У складних ситуаціях я часто «сиджу і чекаю з моря погоди».
30. Я сам(-ма) коваль своєї долі.
31. Мені важко бути настільки вільним(-ою), щоб бути самим(-ою) собою.
32. Я зазвичай аналізую свої почуття й досвід.
33. Я боюся відрізнятись від інших.
34. Мені цікаво жити.
35. Я живу сьогоднішнім і мало хвилююся, яким саме буде моє майбутнє.
36. Я відчуваю себе на узбіччі життя.
37. Я вважаю, що обставини сильніші за мене.
38. Прагну знати про себе більше.
39. Перешкоди, які виникають у моєму житті, стимулюють мене діяти.
40. У спілкуванні я зацікавлений(-а) у зворотному зв'язку, це допомагає мені критично ставитися до себе.
41. Я зазвичай намагаюся осмислювати свої вчинки.
42. Я вірю у власні можливості досягти поставлених цілей.
43. Я прагну бути відкритою людиною.
44. Я усвідомлюю вплив, який чинять на мене інші люди.
45. Я керую власним професійним розвитком.
46. Отримую задоволення від процесу вирішення життєвих завдань.

47. Мене лякає зростання відповідальності.
 48. Я планую вдосконалити в собі певні якості.
 49. Моє життя спрямоване на майбутнє.
 50. Я вважаю, що людина повинна задовольняти очікування своїх батьків щодо її життєвих досягнень та здійснень.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	Прямі твердження
Я-діюче (12)	1, 5, 8, 9, 14, 16, 18, 23, 27, 30, 34, 45
Я-плануюче (13)	13, 22, 32, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49
Автономія (10)	7, 10, 12, 20, 21, 24, 25, 33, 36, 47
Імпульсивна квазісвобода (10)	6, 14, 15, 17, 28, 29, 31, 35, 37, 50

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «Я-ДІЮЧЕ» відображає активність особистості в теперішньому часі, зокрема її здатність до реалізації планів і проєктів. Високі показники свідчать про активну життєву позицію, схильність до дій і досягнення поставлених цілей.

ШКАЛА «Я-ПЛАНУЮЧЕ» вимірює готовність особистості до створення та реалізації життєвих планів. Високі бали вказують на наявність чіткої стратегії та здатності до довгострокового планування. Ця шкала також оцінює орієнтацію на майбутнє та здатність проєктувати своє життя.

На підставі даних за шкалами «Я-діюче» та «Я-плануюче» визначається перспективна орієнтованість індивідуального досвіду особистості, що відображає здатність індивіда планувати й діяти в контексті особистих цілей та життєвого проєкту.

ШКАЛА «АВТОНОМІЯ» визначає рівень незалежності особистості в прийнятті рішень, її здатність діяти без стороннього впливу. Високі показники свідчать про самодостатність і вміння діяти згідно з власними переконаннями та цілями.

ШКАЛА «ІМПУЛЬСИВНА КВАЗІСВОБОДА» оцінює схильність до імпульсивних, неконтрольованих дій, що часто можуть сприйматися як свобода, але мають деструктивний характер. Високі бали за цією шкалою можуть свідчити про труднощі із самоконтролем, надмірну спонтанність і нестабільність у поведінці.

На підставі даних за шкалами «Автономія» та «Імпульсивна квазісвобода» визначаються особливості інтенціональної, смислової емансипації

особистості, що дозволяє оцінити, наскільки людина здатна усвідомлено приймати рішення й уникати впливу зовнішніх обставин або імпульсивних дій при досягненні своїх цілей.

Джерело. Гуцол К. В. Розробка опитувальника здатності особистості до самопроекування. *Технології розвитку інтелекту*. 2019. Т. 3. № 4(25). DOI: <http://doi.org/10.31108/3.2019.3.4.5>

ОПИТУВАЛЬНИК «ШКАЛИ МУЛЬТИКУЛЬТУРНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ» А. МАМБЕТОВОЇ

Коротка довідка. Опитувальник «Шкали мультикультурної ідентифікації», розроблений Арзою Мамбетовою, базується на припущенні, що люди мають різні стилі сприйняття навколишньої дійсності та реагування на неї, які формують основу для різних культурних моделей. Метою методики є виявлення мультикультурної ідентифікації та визначення типового культурного укладу для представників певного етносу, що дозволяє глибше зрозуміти їх ментальні й психологічні особливості. Результати діагностики дають змогу визначити домінуючий культурний уклад для респондентів за такими шкалами: ідентифікація з традиційним, модерним та постмодерним укладами, кожен з яких характеризується особливим набором цінностей і смисложиттєвих орієнтацій. Опитувальник складається з 26 тверджень, де окремі твердження можуть бути релевантними для кількох шкал одночасно.

Інструкція: Люди мають різні стилі сприйняття навколишньої дійсності та реагування на неї. Користуючись шкалою від 1 до 5, де 1 = точно не згодний(-а); 2 = радше не згодний(-а); 3 = нейтрально; 4 = радше згодний(-а); 5 = повністю згодний(-а), оцініть, наскільки для вас прийнятні наведені нижче твердження. Відповідати потрібно швидко, довго не задумуючись.

Текст опитувальника:

1. У мене багато спільного з іншими представниками (певного народу).
2. Відчуваю сильний зв'язок з іншими представниками свого етносу.
3. Мені важко налагодити надійні зв'язки (контакти) з іншими представниками свого етносу.
4. Не відчуваю себе пов'язаним(-ою) з іншими представниками свого етносу.
5. Часто думаю про те, що я (представник певного етносу).
6. Загалом бути ... (кримським татариним/українцем) не має багато спільного з тим, ким я себе відчуваю (вважаю).
7. Загалом бути ... (кримським татариним/українцем) – важливий складник того, ким я є.
8. Правду кажучи, факт того, що я ... (представник певного етносу), нечасто заповнює мої думки.

9. Загалом я задоволений(-а) тим, що я... (представник певного етносу).
10. Часто шкодую, що я ... (представник певного етносу).
11. Не почуваюся добре від того, що я ... (представник певного етносу).
12. Загалом почуваюся добре, коли думаю про себе як про... (представник певного етносу).
13. Наше життя не залежить від нас. Воно підпорядковується іншим силам.
14. Ми повинні отримувати задоволення від кожного прожитого дня.
15. Я буду робити так, як робили мої предки.
16. У житті потрібно прагнути розвиватися.
17. Мені байдуже як мене оцінять, якщо я роблю роботу, яка мені подобається.
18. Основа суспільства – це договір між окремими людьми.
19. Усі традиції повинні бути раціонально обґрунтовані.
20. Я робитиму так, як мені зручно, навіть якщо це не задовольняє потреб суспільства.
21. Тільки разом ми можемо зберегти свою культуру.
22. Для того щоб існувало суспільство, треба вміти домовлятися.
23. Не бачу свого існування без свого етносу.
24. Мені все одно на думку інших людей.
25. Я тотожний (-а) до представників свого народу.
26. Саморозвиток – це основа нашого життя.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	№ твердження
Ідентифікація з традиційним укладом	1, 2, 5, 7, 9, 10, 13, 15, 21, 23, 25
Ідентифікація з модерним укладом	1, 3, 7, 9, 10, 12, 16, 18, 19, 22, 26
Ідентифікація з постмодерним укладом	3, 4, 6, 8, 11, 14, 17, 20, 24, 26

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «ІДЕНТИФІКАЦІЯ З ТРАДИЦІЙНИМ УКЛАДОМ». Відповідно до традиційного способу життя цінності розглядаються незалежно від людей і суспільства й даються зовнішніми силами (Бог, природа). Це життєвий обов'язок, з яким людина може зіткнутися в реальному житті. У традиційних суспільствах соціальні інститути так чи інакше підпорядковуються відносинам між поколіннями. Тобто, люди похилого віку мають більше матеріальних ресурсів, організаційного впливу та культурного контролю над молодим поколінням.

ШКАЛА «ІДЕНТИФІКАЦІЯ З МОДЕРНИМ УКЛАДОМ». Модерновий культурний спосіб життя характеризується соціальною взаємодією через діяльність, зокрема спільною діяльністю, спрямованою на зміну умов життя, раціональне продукування загальнолюдських структур цінностей і створення спільних правил. Тут суспільство розуміється як єдина ситуація спільної діяльності, а також як необхідний інструмент, який люди самі розробляють у зв'язку із задоволенням своїх потреб і реалізацією власних суттєвих характеристик.

ШКАЛА «ІДЕНТИФІКАЦІЯ З ПОСТМОДЕРНИМ УКЛАДОМ». Постмодерна культурна структура формується на основі соціальної взаємодії та відкритої комунікації (створення спільного ситуативного простору) у вигляді мережі, відсутності інституціоналізованої системи регулювання цінностей і символічної самоідентифікації. Характеризується персоналізованою спільнотою самореференцій. Культура і суспільство розуміються як умови міжособистісного спілкування в системі, метою якого є самореалізація індивідів. Постмодерністське тлумачення передбачає розуміння цінностей як інструменту гри з метою отримання задоволення від взаємодії в різних сферах життя. У цьому випадку вони відносні, контекстуальні, орієнтовані на стан індивіда і процеси комунікації.

Джерело. Мамбетова А. А. Авторський опитувальник «Шкали мультикультурної ідентифікації»: процес конструювання та опис продукту. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 1(20). С. 109–118. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-1-12>

ОПИТУВАЛЬНИК «СОЦІО-ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ» А. ШАШЕНКОВОЇ

Коротка довідка. Опитувальник «Соціо-емоційна компетентність», розроблений Аліною Шашенковою, є інструментом для вимірювання та розвитку соціальних і емоційних навичок. Соціо-емоційну компетентність авторка визначає як полікомпонентне утворення, що охоплює різні компетенції: комунікативні, соціально-нормативні, емоційно-регулятивні, когнітивні та поведінкові. Ці компетенції функціонують як на зовнішньому, так і на внутрішньому рівнях, сприяючи не лише ефективній взаємодії з оточенням, але й гармонізації внутрішнього світу та особистісному розвитку. Опитувальник складається з 54 тверджень та вимірює 6 ключових аспектів: соціо-емоційну обізнаність, самоусвідомлення, самокерування, соціо-емоційне усвідомлення, соціальне керування, самоефективність і загальний рівень соціо-емоційної компетентності.

Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою, де 1 = повністю не згодний(-а); 2 = радше не згодний(-а); 3 = важко відповісти; 4 = радше згодний(-а); 5 = повністю згодний(-а).

Текст опитувальника:

1. Я розумію, що міжособистісне спілкування є важливим.
2. Перелічити власні інтереси, цілі, цінності, сильні та слабкі сторони я можу з легкістю.
3. Мій настрій часто позитивний або нейтральний, рідко – негативний.
4. Я можу зрозуміти переживання іншої людини, поставити себе на її місце.
5. Я з легкістю заводжу приятельські та дружні стосунки.
6. Я можу висловити, пояснити і відстояти власну точку зору, навіть якщо мій опонент більш авторитетний та досвідчений.
7. Я знаю багато емоцій та особливостей їх прояву.
8. Деякі люди не можуть одразу зрозуміти, що вони відчувають або бажають. Це не про мене.
9. Деякі люди накопичують негативні переживання, стримують їх, інші – одразу «вибухають». Це не про мене, я можу пережити негативні емоції прийнятним та безпечним для себе та інших шляхом.
10. Якщо інша людина емоційно страждає, я хочу заспокоїти її, підтримати, підбадьорити.
11. Я намагаюся запобігати конфліктам, але якщо це не вдалося – поведжуся гідно, не переходжу на особистості.
12. Маючи певні плани на майбутнє, я з легкістю можу вибудувати проміжні цілі та поступово їх опановувати.
13. Я розумію, чому може виникнути та чи інша емоція.
14. Я вчуся на власних помилках.
15. Я можу стримати інтенсивність емоції, якщо її яскравий прояв недоречний.
16. Для мене неважко зрозуміти емоційний стан іншої людини, спостерігаючи за її жестами, мімікою, мовними особливостями.
17. Я можу працювати в команді, виконувати спільні проєкти.
18. Будь-яку зовнішню інформацію я пропускаю через внутрішні «фільтри», не приймаючи все за дійсність.
19. Я погоджуюся з тим, що сильні емоції (гнів, страх, смуток тощо) впливають на самопочуття людини, а їх тривала дія здатна спричинити хвороби.
20. Я можу проаналізувати власні емоції та зрозуміти, що їх спричинило.
21. Я знаю методи управління власними емоціями та використовую їх за потреби.
22. Під час спілкування я здатний(-а) виявляти переконання, мотиви, наміри та очікування співрозмовника, навіть якщо вони приховані.
23. У мене є досвід волонтерства або бажання його здобути.
24. Моє навчання та розвиток не зупиняться, я буду самовдосконалюватися все життя.

25. Я володію знаннями про соціально-схвалені норми поведінки та комунікативний етикет.

26. У мене є індивідуальний набір жестів та міміки.

27. У своїй поведінці я враховую морально-етичний аспект.

28. Я можу передбачити, яку емоційну реакцію в інших людей викличе та чи інша моя дія.

29. За бажанням я можу створити та очолити певну групу творчого, просвітницького, благодійного чи будь-якого іншого спрямування.

30. Я можу охарактеризувати себе як особистість, що має високу адекватну самооцінку, самоповагу, самовпевненість, здорову самокритику.

31. У процесі спілкування я можу орієнтуватися в міміці та жестах співрозмовника.

32. Залежно від соціальної ситуації та оточення я спілкуюся і поводжуся по-різному.

33. Я керую своїми емоціями, а не вони мною.

34. Я розумію, коли можна пожартувати, а коли – стриматися.

35. Якщо мої громадські права будуть порушені, я ініціюватиму або братиму участь в акціях та мітингах для їх відстоювання.

36. Діючи, я не замислююся про те, що подумають інші, як виглядатиму в їхніх очах чи прийнято це тощо.

37. Характер мовлення (тембр, гучність, чіткість, швидкість тощо) впливає на процес комунікації.

38. Для мене неважко пригадати свої улюблені приказки, жарти, слова-паразити тощо.

39. Мене важко вивести з рівноваги, у мене немає сильних емоційних сплесків, стану афекту.

40. Для мене неважко оцінити емоційне забарвлення соціальної ситуації та поводити себе відповідно.

41. Я можу порозумітися з будь-яким керівником.

42. Власних цілей я досягаю наполегливо, активно, самостійно, не кидаючи справу незавершеною.

43. Мати друзів та підтримувати приятельські стосунки зі знайомими для мене є важливим.

44. Якщо певні мої емоційні реакції або дії шкодять мені, я намагатимуся їх уникнути в майбутньому.

45. У соціумі я поводжуся відповідно до суспільно-прийнятих норм.

46. Я розумію, що певні мої слова та дії можуть образити співрозмовника, тому я намагаюся їх уникати.

47. Деякі люди довго не можуть звикнути до нового колективу, не заводять друзів і тримаються осторонь. Це не про мене.

48. Перед початком важливої справи я оцінюю всі обставини, ризики, наслідки, а також власні сили.

49. Я знаю культурний код (специфічні жести, крилаті вислови тощо) моєї національності.

50. Я знаю, чого хочу досягти в житті.

51. Якщо я бачу перспективну вигоду, то можу змінити свою поведінку для її досягнення.

52. Критичне висловлювання від керівника, знайомого, друга може викликати в мене однакову емоцію, але я реагуватиму на нього по-різному.

53. Під час виконання спільного проекту я можу однаково ефективно виконувати роль лідера та підлеглого.

54. У мене є лідерські та організаторські якості.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	№ твердження
Соціо-емоційна обізнаність (С-ЕО)	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49
Самоусвідомлення (Су)	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50
Самокерування (Ск)	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51
Соціо-емоційне усвідомлення (С-ЕУ)	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52
Соціальне керування (СК)	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53
Самоефективність (Се)	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54
Загальний рівень соціо-емоційної компетентності (ЗРСЕК)	1-54

Інтерпретація результатів. Нижче наведено таблицю переведення «сирих» балів у рівні.

Таблиця 2. Переведення первинних балів опитувальника в рівні

Рівень	С-ЕО	Су	Ск	С-ЕУ	СК	Се	ЗРСЕК
Низький	9–18	9–19	9–15	9–19	9–17	9–18	54–111
Середній	19–31	20–30	16–26	20–30	18–30	19–31	112–178
Високий	32–45	31–45	27–45	31–45	19–45	32–45	179–270

ШКАЛА «СОЦІО-ЕМОЦІЙНА ОБІЗНАНІСТЬ» – комплекс знань соціального, емоційного й комунікативного спектра, які допомагають особистості в процесах самопізнання, соціалізації та комунікації. Елементами соціо-емоційної обізнаності є такі: комунікативна обізнаність (мотивація до спілкування, моральність), емоційна обізнаність (знання про емоції, їх аналіз), соціальна обізнаність (соціально-нормативні знання, розуміння аспектів взаємодії).

ШКАЛА «САМОУСВІДОМЛЕННЯ» – спроможність підтримувати гармонію із власним «Я», розуміти свою особистість. Самоусвідомлення утворено такими компонентами: самопізнання (розуміння себе, рефлексія), особистісна обізнаність (афективна і соціально-комунікативна самообізнаність).

ШКАЛА «САМОКЕРУВАННЯ» – вміння контролювати й трансформувати власні емоції та поведінку таким чином, щоб це було найбільш корисно для себе і безпечно для інших. До складу самокерування належать: відтворення емоцій (емоційний репертуар, емоційна виразність), самовладання (контроль емоцій і поведінки).

ШКАЛА «СОЦІО-ЕМОЦІЙНЕ УСВІДОМЛЕННЯ» – комунікативна грамотність, що стосується партнерів по взаємодії і сприяє орієнтації в міжособистісних та соціальних ситуаціях. Соціо-емоційне усвідомлення утворено такими компонентами: соціальне усвідомлення (міжособистісна обізнаність, розуміння соціальної ситуації), емоційне усвідомлення (розрізнення емоцій, емпатія).

ШКАЛА «СОЦІАЛЬНЕ КЕРУВАННЯ» – спроможність ефективно взаємодіяти з іншими людьми й соціальними групами з метою особистої самореалізації та соціалізації. Соціальна взаємодія (управління взаєминами, співробітництво), соціальна діяльність (соціальна адаптивність, соціальна активність) є складниками соціального керування.

ШКАЛА «САМОЕФЕКТИВНІСТЬ» – сукупність здібностей, якостей, навичок, характеристик та установок, спрямованих на оптимізацію всіх сфер життя особистості, реалізацію й підвищення її природного потенціалу. Елементами самоефективності є: соціально-емоційні характеристики (соціально-емоційні якості й атрибути) і соціально-емоційні здібності (установка на розвиток, міжособистісні здібності).

Джерело. Шашенкова А. Апробація опитувальника «Соціо-емоційна компетентність». *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Серія: Психологія. 2023. Вип. 68. С. 386–401. <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.25>

ТЕСТ-ПИТАЛЬНИК ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ФУНДАМЕНТАЛЬНИХ СВІТОГЛЯДНИХ УЯВЛЕНЬ ОСОБИСТОСТІ М. САВЧИНА

Коротка довідка. Тест-питальник для діагностики фундаментальних світоглядних уявлень особистості, розроблений Мирославом Савчиним, призначений для вивчення ключових уявлень досліджуваного в таких сферах: власне Я, інші люди, природа, життя, Бог, а також для аналізу взаємозв'язків між уявленнями в кожній із цих сфер. Методика дозволяє виявити специфічні особливості світогляду досліджуваного та забезпечує можливість діагностики його фундаментальних уявлень. Тест-питальник складається з

50 пар протилежних тверджень, які респондент оцінює, висловлюючи свою згоду з однією із тез, що дозволяє краще зрозуміти його погляди та внутрішні переконання.

Інструкція: Вам запропоновано пари протилежних тверджень. Оцініть, з яким із полюсів твердження ви погоджуєтеся, якою мірою. Відповідь «+2» ви вибираєте, якщо абсолютно погоджуєтеся з першою тезою твердження; «+1» – упевнені в першій тезі твердження, але у вас є деякі сумніви щодо цього; «0» – сумнівається, яку відповідь обрати; «-1» – упевнені в другій тезі твердження, але у вас є деякі сумніви; «-2» – абсолютно погоджуєтеся із другою тезою твердження.

Текст тесту-питальника:

1. Життя – захоплює переживання чи, навпаки, життя – постійна боротьба за виживання.
2. Бог – каратель чи, навпаки, Бог – Отець.
3. У своїй сутності люди добрі чи, навпаки, у своїй сутності більшість людей недобрі, погані.
4. Природа нецікава, нудна чи, навпаки, природа мене надихає.
5. Я добрий(-а) чи я поганий(-а).
6. Життя потворне чи, навпаки, життя прекрасне.
7. Бог любить людей безумовно чи Бог любить людей за певних умов.
8. У своїй більшості люди егоїстичні, самолюбні чи у своїй більшості люди здатні любити інших.
9. Природа прекрасна чи, навпаки, природа мене не вражає.
10. Я неспівчутливий(-а) чи, навпаки, я співчутливий(-а).
11. Життя таке, що приносить задоволення, чи, навпаки, воно таке, що викликає постійне незадоволення.
12. Бог прощає чи Бог гнівливий і безжалісний.
13. Загалом люди неспівчутливі чи, навпаки, співчутливі.
14. У квітучий сад мене не затягнеш, чи квітучий сад дає мені велику насолоду.
15. Я відповідальний(-а) чи я не визнаю своїх обов'язків (безвідповідальний(-а)).
16. Загалом життя не має сенсу чи, навпаки, життя людини завжди осмислене.
17. Бог далекий для мене чи, навпаки, Бог дуже близький мені.
18. Загалом люди чесні чи, навпаки, люди переважно нечесні.
19. Улюблені тварини приносять мені радість та насолоду чи, навпаки, тварини мені неприємні і шкідливі.
20. Я нездібний(-а) чи я обдарований(-а).
21. гроші – це майже все чи, навпаки, у житті гроші відносно неважливі.
22. Бог вселяє впевненість у мене чи Бог страхіє мене.
23. Більшість людей безвідповідальні чи, навпаки, відповідальні.

24. Зоряне небо вражає мене чи, навпаки, зоряне небо не має жодного стосунку до мене.
25. Я вдячний(-а) людям чи, навпаки, я не вдячний(-а) людям.
26. Життя – час постійного зростання чи це час виживання.
27. Бог ніколи нічого не прощає чи Бог все прощає, якщо ти каєшся.
28. Люди взагалі подібні до мене чи люди взагалі зовсім інші, відмінні від мене.
29. Природні ландшафти не мають для мене значення чи, навпаки, деякі природні ландшафти існують ніби спеціально створені для мене.
30. У житті я пасивний(-а) чи в житті я активний(-а).
31. Страждання може стати часом зростання чи, навпаки, страждання – це зло, якого необхідно постійно уникати.
32. Бог зовсім не впливає на людину, чи, навпаки, я постійно відчуваю присутність Бога, він зміцнює мене.
33. Загалом люди здатні до співробітництва чи, навпаки, люди в основному схильні до суперництва й конкуренції.
34. Я рідко зауважую зорі на небі, чи, навпаки, зорі на небі мене вражають і захоплюють.
35. Мене ніхто не цінить чи, навпаки, мене високо поцінують інші люди.
36. Старість – час страждання, час смутку, хвороб, самотності чи, навпаки, старість – час зрілості, спокою та мудрості.
37. Бог усе розуміє чи, навпаки, Бог нетерпеливий.
38. З більшістю людей усе гаразд, вони не страждають, нічого не потребують чи, навпаки, більшість людей страждають і бідують.
39. Екологія – дуже важлива проблема, чи, навпаки, екологічні проблеми байдужі мені, вони мене не стосуються, не викликають особливого інтересу.
40. Мене не люблять багато людей чи мене люблять багато людей.
41. Смерть – початок життя у вічності чи, навпаки, смерть – трагедія, кінець усього.
42. Бог зовсім не впливає на моє життя, я сам господар своєї долі чи, навпаки, Бог впливає на все моє життя.
43. Люди здатні любити себе без егоїзму, без самолюбства чи, навпаки, більшість людей егоїстичні самолюби.
44. Кожна пора року створює труднощі, незручності в житті чи, навпаки, кожна пора року по-своєму прекрасна.
45. Я надто люблю себе, я егоїстична людина, я самолюб чи, навпаки, я люблю себе без егоїзму, без самолюбства аж до самозабуття (забуваю про себе).
46. Життєвих труднощів, проблем необхідно всіляко уникати чи, навпаки, життєві труднощі – неминучі, важливі, без них неможливо прожити життя.
47. Бог постійно особливим способом напоумлює мене чи, навпаки, Бог не напоумлює, я сам усе обдумую, усе планую.

48. Більшість людей не думають про це, навіть заперечують цей факт, що вони творіння Боже, чи, навпаки, більшість людей ставляться до себе як до творіння Божого.

49. Прогулянки на природі захоплюють чи, навпаки, це нерозумна трата часу, це нудно.

50. Іншим людям я приношу радість чи, навпаки, іншим людям приношу лише неприємності.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. При підрахунку балів необхідно враховувати, що тест-опитувальник містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Прямі твердження	+2	+1	0	-1	-2
Зворотні твердження	-2	-1	0	+1	+2

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до питальника

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Уявлення про життя	1, 11, 26, 31, 41	6, 16, 21, 30, 36, 46
Уявлення про Бога	7, 12, 22, 32, 47	2, 17, 27, 37, 42
Уявлення про інших людей	3, 13, 23, 33, 43	8, 18, 28, 38, 48
Уявлення про світ природи	4, 14, 24, 34, 44	9, 19, 29, 39, 49
Уявлення про себе	5, 15, 25, 35, 45	10, 20, 30, 40, 50

Інтерпретація результатів. За кожною шкалою максимальна сума, яку може одержати респондент за всіма пунктами, становить +20, мінімальна – -20, а середнє значення – 0.

Одержані дані дозволяють визначити тип уявлення респондента за окремими шкалами. У разі нормального розподілу значень вважається, якщо респонденти отримали:

1) 11–20 балів – позитивно-конструктивне, гармонійне уявлення в даній сфері;

2) 0–10 балів – позитивно-дисгармонійне уявлення з тенденцією до переживання позитивних і невизначених оцінок над негативними;

3) -1–9 балів – негативно-дисгармонійне з тенденцією до негативного ставлення (переважання негативних оцінок над позитивними);

4) -10–20 балів – негативно-деструктивне ставлення (абсолютне переважання негативних оцінок).

Узагальнення даних за всіма шкалами («Життя», «Бог», «Інші люди», «Природа», «Я») дозволяє виділити типи узагальнених світоглядних уявлень досліджуваного:

1) конструктивно-гармонійний: у 3–4 сферах характерне позитивно-конструктивно-гармонійне ставлення, а в 1–2 – позитивно-дисгармонійне;

2) конструктивно-дисгармонійний: у 3–4 сферах характерне позитивно-дисгармонійне ставлення, а в 1–2 – негативне ставлення (можливе одне – конструктивно-гармонійне, а 3 – позитивно-дисгармонійне);

3) негативно-дисгармонійний: у 3–4 сферах характерне негативне ставлення, а в 1–2 – позитивно-дисгармонійне;

4) негативно-деструктивний тип ставлення: у всіх сферах характерні негативні оцінки. Таке спостерігається дуже рідко, але варто враховувати, що досліджувані з таким типом узагальнених світоглядних уявлень потребують невідкладної психологічної допомоги фахівця.

Джерело. Савчин М. В. Тест-питальник для діагностики фундаментальних світоглядних уявлень особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. № 1. С. 40–47. DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-5>

РОЗДІЛ II

АДАПТОВАНІ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Розділ присвячений методикам дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості, адаптованим українськими науковцями. Запропонований інструментарій пройшов стандартизацію відповідно до психометричних вимог. Крім того, процес перекладу й адаптації психологічних методик враховує специфіку українського суспільства, що забезпечує більш точне відображення індивідуально-психологічних характеристик особистості.

МЕТОД Ч. ОСГУДА «СЕМАНТИЧНИЙ ДИФЕРЕНЦІАЛ» (АДАПТАЦІЯ С. ЯНОВСЬКОЇ, П. СЕВОСТ'ЯНОВА ТА Р. ТУРЕНКО)

Коротка довідка. Метод семантичного диференціала є різновидом семантичної рейтингової шкали, що дозволяє вимірювати конотативні значення різноманітних понять (терміни, об'єкти, події, дії, ідеї тощо). Метод введений і розроблений групою американських вчених на чолі з Чарльзом Е. Осгудом. Завдяки цьому методу можна фіксувати афективні та когнітивні компоненти понять. Метод дозволяє визначати ставлення досліджуваних до широкого кола явищ за трьома основними ортогональними чинниками: Активність (активний – пасивний), Оцінка (хороший – поганий) і Сила (сильний – слабкий). Адаптація україномовної версії методу семантичного диференціала та визначення можливостей його використання в подальших психологічних дослідженнях проведена Світлоною Яновською, Павлом Севост'яновим та Риммою Туренко.

Інструкція: Будь ласка, охарактеризуйте запропоноване поняття, користуючись парами прикметників, вказаними на бланку. Якщо ви вважаєте, що для даного поняття найбільше підходить прикметник, розташований зліва, обведіть у відповідному рядку цифру 3 ліворуч від нуля; якщо, на вашу думку, йдеться про достатню притаманність прикметника, розташованого ліворуч, обведіть цифру 2 ліворуч від нуля; якщо ж оцінюваному вами поняттю розташований ліворуч прикметник є властивим незначною мірою – обведіть цифру 1 ліворуч від нуля. Якщо ви більше схиляєтеся до прикметника праворуч, закономірність така сама (3 – максимальна відповідність; 2 – достатня; 1 – незначна – але правіше від нуля). Якщо вам доволі важко визначитися між двома прикметниками, обирайте

клітину з цифрою 0 (проте намагайтеся уникати таких відповідей). Ваше завдання – оцінити поняття за всіма дванадцятьма парами. Намагайтеся довго не думати і давати першу відповідь, що спала на думку (див. табл. 1).

Таблиця 1. Бланк методики

Хороший	3	2	1	0	1	2	3	Поганий
Могутній	3	2	1	0	1	2	3	Безсилий
Швидкий	3	2	1	0	1	2	3	Повільний
Гарний	3	2	1	0	1	2	3	Потворний
Активний	3	2	1	0	1	2	3	Пасивний
Великий	3	2	1	0	1	2	3	Маленький
Енергійний	3	2	1	0	1	2	3	Млявий
Безпроблемний	3	2	1	0	1	2	3	Проблемний
Сильний	3	2	1	0	1	2	3	Слабкий
Приємний	3	2	1	0	1	2	3	Неприємний
Натхненний	3	2	1	0	1	2	3	Байдужий
Потужний	3	2	1	0	1	2	3	Кволий

Оброблення результатів. Підрахунок показників за шкалами «Оцінка», «Сила» та «Активність» здійснюється за допомогою ключа (див. табл. 2). У лівій колонці вказано, до якої шкали належить певна пара прикметників. За кожною зі шкал показники сумуються з урахуванням знака.

Таблиця 2. Ключі до методики

Оцінка	Хороший	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Поганий
Сила	Могутній	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Безсилий
Активність	Швидкий	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Повільний
Оцінка	Гарний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Потворний
Активність	Активний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Пасивний
Сила	Великий	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Маленький
Активність	Енергійний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Млявий
Оцінка	Безпроблемний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Проблемний
Сила	Сильний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Слабкий
Оцінка	Приємний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Неприємний
Активність	Натхненний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Байдужий
Сила	Потужний	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Кволий

Інтерпретація результатів. Підсумковий показник може коливатися в межах від -12 до +12. Значення нормативних показників наведено в таблиці 3.

Таблиця 3. Норми для чоловіків та жінок

Стать	Оцінка	Сила	Активність
Чоловіча	-5,87±3,76	-0,89±3,65	-1,89±4,51
Жіноча	-7,38±3,80	-1,01±3,86	-1,89±4,79

За потреби можна розраховувати семантичну близькість між двома поняттями. Для цього використовується формула:

$$D(x;y) = \sqrt{(Ox - Oy)^2 + (Cx - Cy)^2 + (Ax - Ay)^2},$$

де $D(x;y)$ – семантична відстань між поняттями x та y ;

O, C, A – показники за шкалами відповідно «Оцінки», «Сили» та «Активності» для кожного з понять.

Чим ближче отриманий показник $D(x;y)$ знаходиться до нуля, тим ближчими в семантичному просторі є досліджувані поняття.

Джерело. Яновська С., Севост'янов П., Туренко Р. Психометричні показники та адаптація методу Ч. Осгуда «Семантичний диференціал» (українська версія методу). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2023. № 74. С. 24–30. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-03>

МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЮ ТА САМОУПРАВЛІННЯ (SCMS) (АДАПТАЦІЯ О. САВЧЕНКО, Д. ЛАВРИНЕНКА)

Коротка довідка. Методика самоконтролю та самоуправління (*Self-Control and Self-Management Scale – SCMS*) розроблена американським дослідником Пітером Мезо як інструмент для вимірювання адаптивних саморегуляційних навичок. Її розробка базується на трьохкомпонентній моделі саморегуляції, запропонованій Ф. Канфером та А. Бандурою. Ця модель описує самоконтроль як замкнутий цикл зворотного зв'язку, який охоплює три ключові процеси: самомоніторинг – відстеження поведінки і зовнішніх умов, пов'язаних із досягненням цілей; самооцінювання – порівняння своєї поведінки з внутрішнім стандартом або очікуваннями; самопосилення – процес самовинагороди або самокорекції, який може бути відкритим (поведінка) чи внутрішнім (емоції та думки). SCMS складається із 16 тверджень, які групуються в три шкали. Українськомовну адаптацію методики провели Олена Савченко та Денис Лавриненко.

Інструкція: Будь ласка, оцініть, наскільки добре кожне твердження описує вас, використовуючи шкалу: 5 = дуже описово про мене; 4 = дещо більше описово про мене; 3 = трохи описово про мене; 2 = трохи неописово про мене; 1 = дещо більше неописово про мене; 0 = дуже неописово про мене.

Текст методики:

1. Коли я над чимось працюю, це привертає всю мою увагу.
2. Цілі, яких я досягаю, не значать для мене багато.
3. Я добре усвідомлюю, що роблю, коли працюю над досягненням мети.
4. Я справляюся з труднощами, плануючи потім отримати задоволення.
5. Я знаю, що можу відстежувати свою поведінку під час досягнення мети.
6. Коли я ставлю перед собою важливі цілі, я зазвичай їх не досягаю.
7. Коли я роблю щось правильно, я приділяю час, щоб насолодитися цим відчуттям.
8. Я уважно стежу за своїми думками, коли важко працюю над чимось.
9. Я мовчки хвалю себе, навіть коли інші мене не хвалять.
10. Здається, я не здатний(-а) будувати чіткі плани вирішення більшості проблем, що виникають у моєму житті.
11. Я регулярно відстежую свій прогрес, коли працюю над метою.
12. Стандарти, які я встановлюю для себе, нечіткі, тому мені важко судити про те, як я виконую завдання.
13. Я радію за себе, коли досягаю певного прогресу.
14. Я залишаюся зосередженим(-ою) на завданнях, які мені потрібно виконати, навіть якщо вони мені не подобаються.
15. Я зрозумів(-ла), що будувати плани марно.
16. Я дозволяю собі щось особливе, коли досягаю певного прогресу.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. При підрахунку балів необхідно враховувати, що методика містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	Варіант відповіді	Прямі твердження	Зворотні твердження
5	дуже описово про мене	5 балів	0 балів
4	здебільшого описово про мене	4 бали	1 бал
3	трохи описово про мене	3 бали	2 бали
2	трохи неописово про мене	2 бали	3 бали
1	здебільшого неописово про мене	1 бал	4 бали
0	дуже неописово про мене	0 балів	5 балів

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до методики

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Самомоніторинг (SM)	1, 3, 5, 8, 11, 14	–
Самооцінювання (SE)	–	2, 6, 10, 12, 15
Самопосилення (SR)	4, 7, 9, 13, 16	–
Інтегральний показник «Самоконтроль та самоуправління»	загальна сума шкал (SM+ SE+ SR)	

Інтерпретація результатів. Тестові норми за шкалами методики наведено в таблиці 3.

Таблиця 3. Тестові норми за шкалами методики

Англ. позначення	Шкали	Рівень індивідуального результату		
		Низький	Середній	Високий
SM	Самомоніторинг	≤14	15–24	≥25
SE	Самооцінювання	≤8	9–18	≥19
SR	Самопосилення	≤12	13–21	≥22

Тестові норми за показником рівня самоконтролю та самоуправління наведено в таблиці 4.

Таблиця 4. Тестові норми за показником рівня самоконтролю та самоуправління

Рівень	Низький			Середній			Високий		
Станайн	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Значення (бали)	≤31	32–36	37–39	40–45	46–51	52–59	60–63	64–68	≥69

ШКАЛА «САМОМОНІТОРИНГ» (SM). Високий рівень свідчить про ретельну увагу щодо вхідних даних із зовнішнього середовища та змісту зворотного зв'язку, отриманого за різними каналами, у різних модальностях (вербально-символічній, пропріоцептивній або вегетативній); про усвідомлення власного стану, відстеження проміжних результатів власної активності, спрямованої на досягнення цілі; чітке розрізнення думок та емоцій, які сприяють або заважають досягненню цілі.

ШКАЛА «САМООЦІНЮВАННЯ» (SE). Високий рівень передбачає розрізнення результатів власної активності за різними критеріями; використання гнучких стандартів щодо процесу та результату досягнення цілі; високу впевненість щодо власної спроможності контролювати перебіг подій і впливати на успішність дій.

ШКАЛА «САМОПОСИЛЕННЯ» (SR). Високий рівень свідчить про готовність особистості вводити позитивні та аверсові стимули задля підвищення ймовірності досягнення успіху в діяльності на підставі результатів попереднього соціального навчання, врахування чинників поточної ситуації; формування позитивних очікувань щодо результатів; планування засобів закріплення позитивного досвіду.

ШКАЛА «САМОКОНТРОЛЬ ТА САМОУПРАВЛІННЯ». Високий рівень свідчить про високу активність особистості щодо регуляції власної активності: відстежування процесу досягнення мети, контролю темпу виконання завдань, власної результативності; продумування засобів підкріплення або покарання себе залежно від отриманого результату; готовність змінювати стандарти та критерії оцінки продуктивності процесу й ефективності отриманого результату залежно від ситуації.

Джерело. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала самоконтролю та самоуправління (SCMS): українськомовна адаптація методики та її психометричні характеристики. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Психологія». 2024. № 8(42). С. 845–865. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-845-865](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-845-865)

МЕТОДИКА «ПОРТРЕТ ЦІННОСТЕЙ» Ш. ШВАРЦА (PVQ) (АДАПТАЦІЯ І. СЕМКІВ)

Коротка довідка. Методика «Портрет цінностей» (*Portrait Values Questionnaire* – PVQ) Шолома Шварца є ефективним інструментом для оцінки особистісних цінностей, створеним для вимірювання 10 ключових ціннісних орієнтацій (шкали методики): конформізм; традиція; доброзичливість; універсальність; самостійність; стимуляція; гедонізм; досягнення; влада; безпека. В основі PVQ лежить концепція Ш. Шварца про універсальні людські цінності та їх мотиваційні цілі. Кожна із 40 ситуаційних характеристик у методиці описує різні риси особистості, які респондент порівнює зі своїм власним характером, визначаючи ступінь схожості. Українськомовну адаптацію методики здійснила Ірина Семків.

Інструкція: Будь ласка, ознайомтеся з описами людей та подумайте, наскільки кожна людина схожа або не схожа на вас. Використайте шкалу: 6 = дуже подібна; 5 = така, як я; 4 = майже така, як я; 3 = трішки така, як я; 2 = не така, як я; 1 = зовсім не така, як я.

Текст методики:

Наскільки подібною до тебе є ця людина?

1. Для нього/неї важливо вигадувати щось нове і бути творчим(-ою). Він/вона любить все робити оригінально.
2. Для нього/неї важливо бути багатим(-ою). Він/вона хоче мати багато грошей і дорогих речей.

3. Для нього/неї важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси в житті.

4. Для нього/неї важливо показати свої здібності. Він/вона хоче, щоб люди захоплювалися тим, що він/вона робить.

5. Для нього/неї важливо жити в безпечному середовищі. Він/вона уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки.

6. Він/вона вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він/вона завжди намагається спробувати щось нове.

7. Він/вона вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Перекоаний(а), що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить.

8. Для нього/неї важливо вислухати думки людей, які відрізняються від його/її. Навіть якщо він/вона із ними не погоджується, він/вона все одно хоче їх зрозуміти.

9. Він/вона вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він/вона переконаний(-а), що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є.

10. Він/вона шукає будь-яку нагоду, щоб розважитися. Для нього/неї важливо робити те, що приносить йому/їй задоволення.

11. Йому/їй подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього/неї важливо бути вільним(-ю) у плануванні та виборі своєї діяльності.

12. Для нього/неї важливо дбати про близьких людей. Він/вона намагається дбати про їхнє добро.

13. Для нього/неї важливо бути успішним(-ою). Він/вона любить вражати інших.

14. Для нього/неї важлива безпека його/її країни. Він/вона вважає, що держава повинна бути насторожі внутрішньої та зовнішньої загрози.

15. Він/вона любить ризикувати, завжди шукає пригод.

16. Для нього/неї важливо поводити себе правильно. Він/вона намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими.

17. Йому/їй подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він/вона хоче, щоб люди робили те, що він/вона каже.

18. Для нього/неї важливо бути вірним(-ою) своїм друзям. Він/вона хоче присвятити себе близьким людям.

19. Він/вона щиро вірить у те, що люди повинні піклуватися про природу. Для нього/неї важливо піклуватися про навколишнє середовище.

20. Для нього/неї важливо бути релігійним(-ою). Він/вона намагається дотримуватися своїх релігійних переконань.

21. Для нього/неї важливою є чистота та порядок. Він/вона зовсім не любить, коли серед речей безлад.

22. Він/вона вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він/вона цікавий(-а) і намагається все зрозуміти.

23. Він/вона переконаний(-а), що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього/неї є важливим.

24. Він/вона вважає, що бути амбітним(-ою) – це важливо. Він/вона намагається показати, наскільки він/вона здібний(-а).

25. Він/вона вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього/неї важливо дотримуватися звичаїв, яких його/її навчили.

26. Для нього/неї важливо насолоджуватися життям та отримувати від нього задоволення. Він/вона любить себе розважати.

27. Для нього/неї важливо відповідати потребам інших людей. Він/вона намагається підтримати тих, кого знає.

28. Він/вона переконаний(-а), що завжди повинен(-на) виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього/неї важливо бути слухняним(ою).

29. Він/вона хоче, щоб з усіма були справедливими, навіть із тими, кого він/вона не знає. Для нього/неї важливо захищати слабких у суспільстві.

30. Він/вона любить сюрпризи. Для нього/неї важливо, щоб його/її життя було цікавим.

31. Він/вона боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього/неї.

32. Бути попереду в житті – дуже важливо для нього/неї. Він/вона все намагається робити краще за інших.

33. Для нього/неї важливо прощати людей, які його/її образили. Він/вона намагається побачити хороші якості в людях і не ображатися.

34. Для нього/неї важливо бути незалежним(-ою). Він/вона любить покладатися на себе.

35. Для нього/неї важливо, щоб його/її країна мала стабільний уряд. Він/вона турбується про забезпечення соціального порядку.

36. Для нього/неї важливо весь час бути ввічливим(-ою) з іншими людьми. Він/вона намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших.

37. Він/вона дуже хоче насолоджуватися життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього/неї.

38. Для нього/неї важливо бути скромним(-ою). Він/вона намагається не привертати до себе увагу.

39. Він/вона завжди хоче бути тим/тією, хто приймає рішення. Він/вона любить бути лідером.

40. Для нього/неї важливо пристосуватися до природи. Він/вона вважає, що люди не повинні змінювати природу.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Отриману суму за кожною шкалою необхідно *поділити на число (/)*. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до методики

Шкали	№ опису	Число, на яке необхідно поділити отриману суму
Конформізм	7, 16, 28, 36	/4
Традиція	9, 20, 25, 38	/4
Доброзичливість	12, 18, 27, 33	/4
Універсалізм	3, 8, 19, 23, 29, 40	/6
Самостійність	1, 11, 22, 34	/4
Стимуляція	6, 15, 30	/3
Гедонізм	10, 26, 37	/3
Досягнення	4, 13, 24, 32	/4
Влада	2, 17, 39	/3
Безпека	5, 14, 21, 31, 35	/5

Інтерпретація результатів. На основі результатів методики можна побудувати ієрархічну структуру цінностей особистості або групи людей. Та цінність, яка набирає найбільшу кількість балів, є для людини провідною та спрямовує її діяльність і творчість.

ШКАЛА «КОНФОРМІЗМ» (conformity). Ціль – обмеження дій, прагнень, що можуть зашкодити іншим, порушити соціальні очікування, норми. Для людей, які цінують конформізм, важливо поводитися відповідно до соціальних очікувань і стандартів. Надзвичайної ваги для них набувають такі риси, як ввічливість, моральність, нормативність. Для них важливо виконувати усі правила та вимоги, навіть у тому випадку, якщо є можливість їх порушити. Повага до старших для таких людей набуває особливого значення.

ШКАЛА «ТРАДИЦІЯ» (tradition). Традиційний спосіб поведінки стає символом групової солідарності, виявом єдиних цінностей та гарантією виживання. Традиції часто мають форму релігійних обрядів, норм поведінки. Для людей, які віддають перевагу традиції, важливими є єдність між поколіннями в родині, виконання обрядів, святкування релігійних свят. Такі люди не люблять виділятися з натовпу, не намагаються вимагати від життя більшого, ніж уже мають. Найбільшого стресу їм завдають зміни у звичному для них способі життя та надмірна увага до їхньої особистості.

ШКАЛА «ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ» (benevolence). В основі лежить добротинність, спрямована на забезпечення благополуччя найближчих людей. Люди, які віддають перевагу цінностям доброзичливості, найчастіше дбають про благополуччя, щастя та добробут рідних, друзів, колег. Такі люди цінують вірність, чесність, дружелюбність і відповідальність, вони намагаються бути опорою та підтримкою для людей, яких вони люблять і поважають.

ШКАЛА «УНІВЕРСАЛІЗМ» (universalism). Мотиваційна ціль – розуміння, толерантність, захист благополуччя всіх людей та природи. Для людей, що цінують цінності універсалізму, надзвичайно важливими є справедливість та рівність людей на Землі. Найчастіше ці люди є активними борцями за справедливість, часто захищають інтереси національних та сексуальних меншин, незахищених верств населення. Ці люди стають борцями за здоровий спосіб життя та покращення екології на нашій планеті. Найчастіше вони беруть участь у різноманітних протестних акціях, громадських рухах та об'єднаннях.

ШКАЛА «САМОСТІЙНІСТЬ» (selfdirection). Незалежність думок і дій, наявність вибору, можливість творчості. Цінності цієї групи змушують людину діяти відповідно до власних суджень що є хибним, а що правильним. Риси людини, яка віддає перевагу цінностям самостійності: її незалежність від впливу соціального середовища, бажання самостійно нести відповідальність за власний вибір, усвідомлювати можливість керування власним життям та власними рішеннями. Така людина цінує творчість, нестандартність та індивідуальність як у себе, так і в інших. Для людини, яка віддає перевагу цінностям самостійності, нестерпним є відчуття залежності від інших.

ШКАЛА «СТИМУЛЯЦІЯ» (stimulation). Біологічне підґрунтя – потреба в постійній стимуляції, бути в постійному стані збудження. Важливим для такої людини є новий досвід, постійні зміни та новизна. Невід'ємною особливістю людини, яка віддає перевагу цінностям стимуляції, є схильність до ризику, пошук гострих вражень та нестандартних подій, змін у житті. Такі люди багато подорожують, мають друзів, беруть участь у різних соціальних групах. Нестерпною для них є стабільність, монотонність, відсутність нових знайомств.

ШКАЛА «ГЕДОНІЗМ» (hedonism). Насолода, чуттєве задоволення. Схильні до гедонізму люди надають великого значення комфорту, відпочинку, доброму та здоровому сну і харчуванню. Для них важливим є гарне проведення вільного часу. Розваги та відпочинок є найважливішим у житті такої людини.

ШКАЛА «ДОСЯГНЕННЯ» (achievement). Особистий успіх понад усе. Найважливішим у житті таких людей є досягнення нових цілей та власний розвиток. Такі люди готові багато працювати для того, щоб бути попереду інших, часто цінують власного благополуччя та здоров'я. Для них важливим є соціальне визнання. Люди, які віддають перевагу цінностям досягнення, часто залежні від позитивної оцінки інших. Все, що вони роблять, спрямоване, по-перше, на власний розвиток і, по-друге, на соціальне визнання.

ШКАЛА «ВЛАДА» (power). Найбільшого значення ця цінність набуває в недемократичних країнах, проте у всіх культурах, на думку автора, функціонування соціальних інститутів потребує певної диференціації. У недемократичних країнах доступ до соціальних, матеріальних чи психологічних ресурсів

мають лише ті, хто володіє більшою владою. Саме тому для людей у таких суспільствах влада постає як ціль та висока цінність. Цінності влади відображаються в прагненні накопичувати матеріальні ресурси, гроші, займати керівні посади.

ШКАЛА «БЕЗПЕКА» (security). Мотиваційна ціль – гармонія і стабільність, відчуття безпеки. Люди, які віддають перевагу безпеці, роблять усе, щоб уникати загрозливих, ризикованих та нестабільних ситуацій. Для них важливим є не лише власна безпека, але й безпека близьких людей, національна безпека та спокій. Гармонія, порядок і чистота є не менш цінними для таких людей, вони більше за інших схильні до педантизму.

Джерело. Семків І. І. Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. *Практична психологія та соціальна робота* : науково-практичний та освітньо-методичний журнал. Київ, 2013. № 1 (166). С. 12–28.

МЕТОДИКА (PRIFOR) / ІНСТРУМЕНТ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ (ІДР-14) (АДАПТАЦІЯ Л. КОЛЕСНІЧЕНКО, О. БЕРЕЖЕННОЇ)

Коротка довідка. Методика *Physical Resilience Instrument for Older Adults* – PRIFOR, розроблена Фан-Вень Ху, Чен-Хан Лінь, Фан-Пу Юу, Ю-Тай Ло та Чун-Ін Лінь, вимірює загальний рівень фізичної резильєнтності після стресу, хвороб і травм з акцентом на позитивне мислення, копінг-стратегії та віру в майбутнє. Українську адаптацію здійснили Ліна Колесніченко та Олена Береженна, назвавши методику «Інструмент дослідження резильєнтності (ІДР-14)». ІДР-14 містить 14 тверджень, що оцінюють три шкали: позитивне мислення, копінг-стратегії та віру і надію.

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому уявленню про себе та своє життя за такою шкалою: 1 = категорично не згоден(-на); 2 = не згоден(-на); 3 = згоден(-на); 4 = дуже згоден(-на); 5 = абсолютно згоден(-на).

Текст методики:

1. Я можу відновитися після хвороби чи травми протягом очікуваного часу.
2. Я вірю, що зможу одужати від будь-якої хвороби чи травми.
3. Я намагаюся дивитися на речі позитивно, коли стикаюся з хворобою чи травмою.
4. Я коригую свій спосіб життя після хвороби чи травми.
5. Коли я хворий(-а) або травмований(-а), я приймаю допомогу від своїх рідних і друзів.
6. Коли мені потрібно, я можу знайти когось, хто допоможе.
7. Я вважаю, що можу впоратися зі своїми щоденними справами.
8. Я вважаю, що зможу відновитися після хвороби чи травми, щоб виконувати повсякденні справи.

9. Незалежно від того, хороші чи погані речі, я вважаю, що більшість із них відбуваються не просто так.

10. Минулий досвід дає мені впевненість у протистоянні новим викликам і труднощам.

11. Я сильна людина, коли стикаюся з хворобою чи травмою.

12. Я очікую і планую своє майбутнє життя.

13. Я можу справлятися з неприємними або болісними почуттями, такими як сум, страх і гнів.

14. Я відчуваю, що можу впоратися зі своїм життям.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до методики

Шкали	
Позитивне мислення	1, 2, 3, 8, 11, 13
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	4, 5, 6, 9
Мислення, орієнтоване на віру та надію	7, 10, 12, 14
Загальний показник резильєнтності	1–14

Інтерпретація результатів. Тестові норми за шкалами методики наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Тестові норми за шкалами методики

Шкали	Рівень індивідуального результату		
	низький	середній	високий
Позитивне мислення	0–17	18–23	24≤
Спосіб життя, спрямований на копінг та коригування	0–11	12	13≤
Мислення, орієнтоване на віру та надію	0–11	12–16	17≤
Загальний показник резильєнтності	0–41	42–52	53≤

ШКАЛА «ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ»:

- *високі значення* свідчать про те, що людина вірить в одужання, зосереджується на особистих перевагах, з оптимізмом долає важкі життєві обставини, бачить вирішення різних життєвих завдань. Особистості з високим рівнем позитивного мислення зосереджуються на позитивних аспектах проблеми, а не на недоліках; на життєвих уроках, а не на помилках; на можливостях, а не на перешкодах;
- *низькі значення* свідчать про те, що людина не вірить у власні сили та одужання, усе бачить у чорних песимістичних тонах, ставиться до всього з негативом і заперечує різні позитивні аспекти.

ШКАЛА «СПОСІБ ЖИТТЯ, СПРЯМОВАНИЙ НА КОПІНГ ТА КОРИГУВАННЯ»:

- *високі значення* свідчать про те, що люди, які стикаються з хронічним стресом, хворобами, психічними та фізичними травмами, що спричиняють соціальні, психологічні й фізичні проблеми життя, використовують ефективні способи поведінки, компетентне функціонування, що спрямовані на адаптацію до змін, ефективне пристосування та можливості впливу на своє життя. Такі особи виробляють індивідуальні стратегії подолання й роблять усе для того, щоб якнайшвидше відновитися та жити повноцінним життям;
- *низькі значення* за шкалою свідчать про те, що особи, які стикаються з хронічним стресом, психічними й фізичними травмами, використовують неефективні способи поведінки в конкретній ситуації, не здатні щось робити, щоб покращити свій стан, уникають звернення по допомогу до рідних та оточення, очікують, що якимось чином проблема вирішиться сама по собі, приймаючи позицію «буде як буде, нічого не зміниш».

ШКАЛА «МИСЛЕННЯ, ОРІЄНТОВАНЕ НА ВІРУ ТА НАДІЮ»:

- *високі значення* свідчать про те, що людина має надію та віру в одужання, позитивні зміни, вона планує своє майбутнє життя, сподівається, що справиться з даними життєвими викликами тощо;
- *низькі значення* свідчать про те, що людина втратила віру та надію на одужання, на щасливе майбутнє, такі особи не планують своє життя, втрачають віру в будь-що.

ЗАГАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ:

- *високі значення* свідчать про те, що людина здатна відновлювати свої сили після травм, хвороб, складних життєвих ситуацій, адаптуватися та впливати на своє життя, стикаючись із соціальним, психологічними й фізичними викликами. Такі особи здатні знаходити позитивне в житті, адаптуючись до змін, спиратися на внутрішні ресурси, щоб відновлюватися після несприятливих подій у житті, чинити опір стресам і виявляти фізичну та психічну стійкість. Мають віру та надію на покращення й позитивне майбутнє;
- *низькі значення* свідчать про те, що людині важко відновлювати свої сили та ресурси після хвороб, травм, складних життєвих ситуацій, а також адаптовуватися й впливати на життя, стикаючись із соціальними, психологічними та фізичними викликами. Такі люди мають труднощі в адаптації до змін та їх прийнятті. Вони не є стресостійкими.

Джерело. Колесніченко Л., Береженна О. Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 4(30). С. 34–46. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30>

ОПИТУВАЛЬНИК ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ С. БАДНЕРА (TAS) (АДАПТАЦІЯ В. БАРКА)

Коротка довідка. Опитувальник толерантності до невизначеності (*Tolerance Ambiguity Scale – TAS*), розроблений Стенлі Баднером та опублікований у 1962 році, оцінює схильність особи ставитися до невизначених ситуацій як до прийнятних або бажаних (толерантність до невизначеності, ТН) чи, навпаки, як до загрозливих (інтолерантність до невизначеності, ІТН). Опитувальник TAS містить 16 тверджень, що оцінюють загальний рівень толерантності до невизначеності та її ключові компоненти (шкали): новизну, складність та нерозв'язність проблем. Українськомовну адаптацію опитувальника здійснив Вадим Барко.

Інструкція: Оцініть, будь ласка, за семибальною шкалою своє ставлення до кожного із запропонованих тверджень: 1 = абсолютно не згоден(-на); 2 = не згоден(-на); 3 = радше не згоден(-на); 4 = не знаю; 5 = радше згоден(-на); 6 = згоден(-на); 7 = абсолютно згоден(-на).

Текст опитувальника:

1. Фахівцю, який не може дати чітку відповідь, радше бракує знань.
2. Я б хотів(-ла) пожити за кордоном якийсь час.
3. Будь-які проблеми зрештою можна вирішити.
4. Люди, які підпорядкували своє життя чіткому розкладу, напевно, позбавляють себе більшості радощів.
5. Хороша робота – це така, коли завжди зрозуміло, що і як треба робити.
6. Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту.
7. У перспективі можна досягти більшого, вирішуючи маленькі, прості проблеми, ніж великі і складні.
8. Найцікавіші люди – це ті, хто не боїться бути оригінальним і несхожим на інших.
9. Звичне завжди прийнятніше, ніж незнайоме.
10. Люди, які наполягають на відповіді «так» або «ні», просто не знають, наскільки усе насправді складно.
11. Людина, яка веде розмірене життя без особливих сюрпризів і несподіванок, має бути вдячна долі.
12. Більшість найважливіших рішень приймається на основі неповної інформації.
13. Я віддаю перевагу вечіркам зі знайомими людьми, аніж вечіркам, на яких більшість запрошених мені незнайомі.
14. Учителі і наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу та оригінальність.
15. Чим швидше усі прийдуть до єдиних цінностей та ідеалів, тим краще.
16. Хороший учитель – той, хто стимулює формування в учнів власних поглядів.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Під час підрахунку балів необхідно враховувати, що опитувальник містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	Варіант відповіді	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	абсолютно не згоден(-на)	1 бал	7 балів
2	не згоден(-на)	2 бали	6 балів
3	радше не згоден(-на)	3 бали	5 балів
4	не знаю	4 бали	4 бали
5	радше згоден(-на)	5 балів	3 бали
6	згоден(-на)	6 балів	2 бали
7	абсолютно згоден(-на)	7 балів	1 бал

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до опитувальника

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Новизна	2	9, 11, 13
Складність	4, 6, 8, 10, 14, 16	5, 7, 15
Нерозв'язність	3, 12	1

Інтерпретація результатів. Толерантність до невизначеності визначає, наскільки людина може ефективно реагувати на неоднозначні, стресові обставини, незалежно від емоційного забарвлення цих ситуацій. Люди, толерантні до невизначеності, бачать у невідомості потенціал для розвитку та нових можливостей, сприймаючи її як шанс для самовдосконалення й здобуття нових навичок. Вони не відчувають надмірної тривожності в таких умовах і здатні продуктивно діяти. Натомість люди, інтолерантні до невизначеності, схильні відчувати високий рівень тривожності в подібних ситуаціях, навіть коли ці обставини передбачають позитивні зміни. Їм притаманне прагнення до жорсткої регламентації в різних сферах життя, включно зі стосунками та отриманням нового досвіду, що часто пов'язують із ригідністю. Таким чином, чим вищий отриманий показник, тим респондент більш толерантний до невизначеності. Рівні сформованості за шкалами наведено в таблиці 3.

Таблиця 3. Рівні сформованості толерантності до невизначеності

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний показник	16–50	51–75	76–112
Новизна	4–8	9–21	22–28
Складність	9–20	21–36	37–63
Нерозв'язність	3–8	9–16	17–21

Джерело. Україномовна адаптація зарубіжних психодіагностичних методик для використання у Національній поліції України: методичні рекомендації / В. П. Остапович, А. С. Сизоненко, В. І. Барко; за заг. ред. д.ю.н., проф., заслуженого юриста України В. О. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2022. 142 с.

ОПИТУВАЛЬНИК ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ Ф. ЗІМБАРДО (ZTPI) (АДАПТАЦІЯ О. СЕНИК)

Коротка довідка. Опитувальник часової перспективи особистості (*Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI*) був розроблений Філіпом Зімбардо з метою вивчення індивідуальних відмінностей у часових профілях та специфічних часових нахилах. Методика складається з 56 тверджень і оцінює п'ять шкал. Адаптацію методики ZTPI на українську мову виконала Оксана Сеник, що забезпечило можливість дослідження часової перспективи в українському контексті. Цей опитувальник використовується в психології для аналізу впливу часових нахилів на різні аспекти життя особистості, такі як прийняття рішень, емоційний стан і міжособистісні стосунки.

Інструкція: Будь ласка, дайте відповідь на запитання: «Наскільки це характерно чи правильно стосовно вас?» Використовуйте шкалу: 1 = зовсім неправильно; 2 = радше неправильно; 3 = нейтрально; 4 = швидше за все; 5 = 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 навіюють 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 варто 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 із 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 не має 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(-ла) кожен день так, наче він останній у моєму житті.
20. Щасливі спогади про добрі часи часто виникають у моїй пам'яті.
21. Я вчасно виконую свої обов'язки перед друзями та керівництвом.
22. У 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 вітхою.
27. У минулому я робив(-ла) 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 сенсу 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 та 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 віддав(-ла) 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 відкласти 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.
56. Завжди знайдеться час доробити незроблене.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. При підрахунку балів необхідно враховувати, що методика містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	Варіант відповіді	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	зовсім неправильно	1 бал	5 балів
2	радше неправильно	2 бали	4 бали
3	нейтрально	3 бали	3 бали
4	швидше за все	4 бали	2 бали
5	абсолютно правильно	5 балів	1 бал

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до опитувальника

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Негативне минуле	4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54	–
Позитивне минуле	2, 7, 11, 15, 20, 29, 49	25, 41
Гедоністичне теперішнє	1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55	–
Фаталістичне теперішнє	3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53	–
Майбутнє	6, 10, 13, 18, 21, 30, 40, 43, 45, 51	9, 24, 56

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «НЕГАТИВНЕ МИНУЛЕ» відображає загальне негативне сприйняття власного минулого. Завдяки реконструктивній природі пам'яті таке негативне ставлення може бути зумовлено як реальним досвідом неприємних або травмувальних подій, так і негативною переоцінкою незначних ситуацій. У деяких випадках обидва варіанти можуть взаємодіяти, посилюючи негативний фон сприйняття.

ШКАЛА «ПОЗИТИВНЕ МИНУЛЕ». На відміну від першої шкали, що фокусується на травмі і жалю, ця шкала відображає тепле й сентиментальне ставлення до минулого. Учасники, які мають високі бали в цій категорії, бачать свій минулий досвід як приємний, часто «крізь рожеві окуляри», з елементами ностальгії.

ШКАЛА «ГЕДОНІСТИЧНЕ ТЕПЕРІШНЄ» вказує на гедоністичний і ризикований підхід до життя, де особа насолоджується моментом, ігноруючи потенційні наслідки своїх дій. Люди із цим часовим нахилом часто ставлять миттєві задоволення вище за довгострокові плани.

ШКАЛА «ФАТАЛІСТИЧНЕ ТЕПЕРІШНЄ» виявляється в безпорадності та переконанні, що особа не має впливу на події свого життя. Люди з таким світоглядом вважають, що їхня доля визначена, і вони не можуть змінити жодні теперішні чи майбутні обставини.

ШКАЛА «МАЙБУТНЄ» вимірює загальну орієнтацію на майбутнє, акцентуючи увагу на зусиллях, спрямованих на досягнення поставлених цілей. Особи з високим показником схильні діяти з метою отримання винагороди в майбутньому, що підкреслює важливість планування та стратегічного мислення.

Джерело. Сенік О. Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTP1). *Соціальна психологія*. 2012. № 1/2 (51–52). С. 153–168.

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ (BRIEF-COPE INVENTORY) (АДАПТАЦІЯ Т. ЯБЛОНСЬКОЇ, О. ВЕРНИКА ТА Г. ГАЙВОРОНСЬКОГО)

Коротка довідка. Опитувальник для вимірювання копінг-поведінки особистості (*Coping Orientation to Problems Experienced – Brief-COPE inventory*) розроблений Чарльзом Карвером у 1997 році для оцінки стратегій подолання стресу, тобто копінгів. Копінг розуміють як використання особистістю когнітивних і поведінкових стратегій для керування вимогами ситуації або зменшення негативних емоцій та конфліктів, викликаних стресом. Запропонований опитувальник є короткою версією повного опитувальника COPE та містить 28 запитань, які діагностують 14 субшкал, а саме: активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, вираження емоцій, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування та самозвинувачення. Субшкали можна класифікувати за трьома копінгами: копінг, фокусований на проблемі; копінг, фокусований на емоціях; унікаючий копінг. Українськомовну версію опитувальника у 2023 році запропонували Тетяна Яблонська, Олексій Верник та Гліб Гайворонський.

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження щодо того, наскільки вони стосувалися саме вас, за шкалою: 1 = я зазвичай цього не робив(-ла); 2 = я рідко це робив(-ла); 3 = я робив(-ла) це час від часу; 4 = це саме те, що я зазвичай робив(-ла).

Текст опитувальника:

1. Я звертався(-лася) до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(-ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, у якій я опинився(-лася).
3. Я говорив(-ла) собі: «Це нереально».
4. Я вживав(-ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(-ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовлявся(-лася) від спроб впоратися із цим.
7. Я вживав(-ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовлявся(-лася) вірити, що це сталося.
9. Я говорив(-ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(-ла) допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав(-ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагався(-лася) побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.

13. Я критикував(-ла) себе.
14. Я намагався(-лася) продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(-ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовлявся(-лася) від спроб впоратися.
17. Я шукав(-ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(-ла) із цього приводу.
19. Я робив(-ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивився (-лася) телевізор, читав(-ла), мріяв(-ла), спав(-ла) чи робив(-ла) покупки.
20. Я приймав(-ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(-ла) свої негативні почуття.
22. Я намагався(-лася) знайти вітху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагався(-лася) отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчився(-лася) жити із цим.
25. Я довго розмірковував(-ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(-ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молився(-лася) або медитував(-ла).
28. Я сміявся(-лася) над ситуацією.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за субшкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі для підрахунку суми балів за субшкалами

Субшкали	№ твердження
Активне подолання	2, 7
Використання інформаційної підтримки	10, 23
Позитивний рефреймінг	12, 17
Планування	14, 25
Емоційна підтримка	5, 15
Вираження емоцій	9, 21
Гумор	18, 28
Прийняття	20, 24
Релігія	22, 27
Самозвинувачення	13, 26
Самовідволікання	1, 19
Відмова	3, 8
Вживання психоактивних речовин	4, 11
Поведінкове розмежування	6, 16

Ключі для підрахунку суми балів за копінг-стратегіями наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі для підрахунку суми балів за копінг-стратегіями

Копінги	№ твердження
Копінг, фокусований на проблемі	2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25
Копінг, фокусований на емоціях	5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28
Унікаючий копінг	1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19

Інтерпретація результатів дозволяє оцінити різні стратегії копіngu за окремими субшкалами. Коротке пояснення кожної субшкали:

- *активне подолання*: високі бали вказують на активні спроби вирішити проблему або зменшити її вплив. Низькі бали можуть свідчити про пасивне ставлення до проблем;
- *використання інформаційної підтримки*: високі бали означають пошук допомоги або порад, що може покращити ситуацію. Низькі бали свідчать про невикористання таких джерел підтримки;
- *позитивний рефреймінг* вивчає здатність переосмислювати ситуації в позитивному світлі. Високі бали можуть означати оптимізм, низькі – песимістичне ставлення;
- *планування*: високі бали вказують на використання планування як стратегії вирішення проблем. Низькі бали можуть свідчити про імпульсивні дії або відсутність організованості;
- *емоційна підтримка*: високі бали показують активне використання емоційної підтримки від інших людей. Низькі бали можуть свідчити про ізоляцію або уникнення допомоги;
- *вираження емоцій*: високі бали вказують на відкритий вираз емоцій, що може допомагати зменшити стрес. Низькі – на стримування або придушення емоцій;
- *гумор* як стратегія для зменшення стресу. Високі бали свідчать про здатність із гумором сприймати труднощі;
- *прийняття*: високі бали свідчать про готовність прийняти ситуацію, яку не можна змінити. Низькі бали можуть вказувати на опір чи заперечення;
- *релігія*: високі бали свідчать про використання релігійних переконань для подолання стресу. Низькі бали можуть вказувати на відсутність такої підтримки;
- *самозвинувачення*: високі бали вказують на тенденцію звинувачувати себе в ситуації. Низькі бали свідчать про меншу схильність до самокритики;
- *самовідволікання*: високі бали показують активне використання інших дій або думок для відволікання від проблем. Низькі бали свідчать про концентрацію на стресовій ситуації;

- **відмова:** високі бали вказують на заперечення проблеми. Низькі бали означають прийняття реальності;
- **вживання психоактивних речовин:** високі бали означають використання алкоголю або наркотиків для зменшення стресу, що може вказувати на деструктивну поведінку;
- **поведінкове розмежування:** високі бали свідчать про уникання ситуацій або людей, які викликають стрес.

Кожна субшкала показує певну стратегію подолання стресу. Загальна інтерпретація опитувальника:

КОПІНГ, ФОКУСОВАНИЙ НА ПРОБЛЕМІ, характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації, психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем, що передбачає позитивні результати.

КОПІНГ, ФОКУСОВАНИЙ НА ЕМОЦІЯХ, характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, що базуються на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

УНИКАЮЧИЙ КОПІНГ характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

Джерело. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

ОПИТУВАЛЬНИК «ВЕЛИКА ТРИВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ» (BTPS) (АДАПТАЦІЯ Т. ГРУБІ)

Коротка довідка. Опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (*Big Three Perfectionism Scale – BTPS*) розроблений Мартіном Смітом, Дональдом Саклофскі, Йоахімом Стоєбером та Саймоном Шеррі. Україномовний варіант опитувальника адаптований Тамарою Грубі. Опитувальник містить 44 твердження та діагностує 3 типи перфекціонізму (жорсткий перфекціонізм, самокритичний перфекціонізм та нарцисичний перфекціонізм), 10 шкал перфекціонізму (перфекціонізм, орієнтований на себе; проблеми із самооцінкою; стурбованість помилками; сумніви у власних

діях; самокритика; соціально-приписаний перфекціонізм; перфекціонізм, орієнтований на інших; гіперкритика; впевненість у тому, що мені усі щось винні; претензійність) і загальний рівень перфекціонізму.

Інструкція: Будь ласка, оцініть ступінь вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей: 1 = повністю не погоджуюся з твердженням; 2 = частково погоджуюся з твердженням; 3 = важко визначитися; 4 = частково погоджуюся; 5 = повністю погоджуюся.

Текст опитувальника:

1. Я намагаюся бути настільки досконалим(-ою), наскільки це можливо.
2. Для себе я ніколи не погоджуюся на менше, ніж досконале.
3. Для мене важливо бути досконалим(-ою) в усьому, що я розпочинаю.
4. Я роблю справу ідеально або не роблю взагалі.
5. Мені завжди потрібно прагнути до ідеалу для того, щоб відчувати свою правоту.
6. Я не зможу себе поважати, якщо припиню прагнути досконалості.
7. Моя самооцінка залежить від можливості бути досконалим(-ою).
8. Прагнення вдосконалюватися, наскільки це можливо, дає мені відчуття потреби.
9. Моя самооцінка пов'язана з можливістю бути досконалим(-ою).
10. Коли я помиляюся, то відчуваю себе невдахою.
11. Я відчуваю тривогу через можливість зробити помилку.
12. Мене лякає сама навіть думка про помилку.
13. Коли я помічаю, що зробив(-ла) помилку, мені соромно.
14. Я засмучуюся, зробивши навіть незначну помилку.
15. Я сумніваюся в більшості своїх вчинків.
16. Я відчуваю невпевненість щодо більшості справ, які роблю.
17. Я маю сумніви щодо всього, що б я не робив(-ла).
18. Я завжди невпевнений(-а) у правильності своїх вчинків/рішень.
19. Я схильний(-а) сумніватися в правильності своїх дій/вчинків.
20. Я ставлюся до себе критично, коли роблю щось недосконало.
21. Коли мій виступ недосконалий, зазвичай я злюся на себе.
22. Я почуваюся розчарованим(-ою) у собі, коли не роблю щось досить добре.
23. Мені важко собі пробачити, коли моя робота недосконала.
24. Люди занадто багато очікують від мене.
25. Люди розчаровуються в мені, коли я роблю щось недосконало.
26. Оточення занадто багато вимагає від мене.
27. Усі вважають, що я маю бути найкращим(-ою).
28. Я вимагаю досконалості від моєї родини та друзів.
29. Усе, що роблять інші, має бути бездоганним.
30. Я очікую, що близькі мені люди повинні бути досконалими.

31. Люди скаржаться, що я очікую занадто багато від них.
32. Для мене важливо, щоб оточення робило свою справу бездоганно.
33. Я схильний(-а) критикувати недоліки інших людей.
34. Я розчаровуюся, коли інші люди припускаються помилок.
35. Я незадоволений(-а) людьми, навіть якщо вони зробили все, що могли.
36. Я одразу вказую на недоліки іншим людям.
37. Я заслуговую на особливе ставлення до себе.
38. Я вважаю, що оточення повинно порушувати правила заради мене.
39. Мене бентежить, коли інші люди не помічають мою досконалість.
40. Я заслуговую на те, щоб завжди все було по-моєму.
41. Я найкращий(-а) у тому, що роблю.
42. Я знаю, що я досконалий(-а).
43. Інші люди таємно заздять моїй досконалості.
44. Інші люди визнають мою перевагу над ними.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Оскільки в кожній шкалі різна кількість тверджень для можливості зіставлення результатів за різним шкалами, знаходимо середнє арифметичне. У такому разі аналіз результатів відбувається з огляду на те, що мінімальний бал за кожною шкалою становить 1 бал, максимальний – 5 балів. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	№ тверджень
<i>Жорсткий (усталений) перфекціонізм</i>	1–9
Перфекціонізм, орієнтований на себе	1, 2, 3, 4
Проблеми із самооцінкою	5, 6, 7, 8, 9
<i>Самокритичний перфекціонізм</i>	10–27
Стурбованість помилками	10, 11, 12, 13, 14
Сумніви у власних діях	15, 16, 17, 18, 19
Самокритика	20, 21, 22, 23
Соціально-приписаний перфекціонізм	24, 25, 26, 27
<i>Нарцисичний перфекціонізм</i>	28–44
Перфекціонізм, орієнтований на інших	28, 29, 30, 31, 32
Гіперкритика	33, 34, 35, 36
Упевненість у тому, що мені всі щось винні	37, 38, 39, 40
Претензійність	41, 42, 43, 44
<i>Загальний рівень перфекціонізму</i>	1–44

Інтерпретація результатів. Нормативні дані наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Нормативні дані

Шкали	Рівні вираженості		
	Низький	Середній	Високий
<i>Жорсткий (усталений) перфекціонізм</i>	<3,19	3,19–3,87	>3,87
Перфекціонізм, орієнтований на себе	<3,29	3,29–3,98	>3,98
Проблеми із самооцінкою	<3,02	3,02–3,87	>3,87
<i>Самокритичний перфекціонізм</i>	<2,46	2,46–3,09	>3,09
Стурбованість помилками	<2,43	2,43–3,33	>3,33
Сумніви у власних діях	<1,86	1,86–2,68	>2,68
Самокритика	<2,89	2,89–3,69	>3,69
Соціально-приписаний перфекціонізм	<1,99	1,99–3,16	>3,16
<i>Нарцисичний перфекціонізм</i>	<2,25	2,25–2,88	>2,88
Перфекціонізм, орієнтований на інших	<2,45	2,45–3,27	>3,27
Гіперкритика	<2,27	2,27–2,99	>2,99
Упевненість у тому, що мені всі щось винні	<1,80	1,80–2,62	>2,61
Претензійність	<2,10	2,10–2,92	>2,92
<i>Загальний рівень перфекціонізму</i>	<2,59	2,59–3,07	>3,07

ШКАЛА «ЖОРСТКИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» – це стійке прагнення до досконалості, що проявляється у встановленні надто високих стандартів і жорстких вимог як до себе, так і до інших. Містить 2 шкали:

- «перфекціонізм, орієнтований на себе» – встановлення надмірних вимог до себе, прагнення бути ідеальним і досягати високих результатів;
- «проблеми із самооцінкою» – самоцінність та встановлення перфекціоністських стандартів. Ці проблеми пов'язані з постійною критикою себе за будь-які недосконалості або невдачі, що може призводити до нестабільної чи зниженої самооцінки.

ШКАЛА «САМОКРИТИЧНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» – схильність до гострої самокритики за власні недоліки чи помилки, що часто супроводжується почуттям провини або тривоги. Містить 4 шкали:

- «стурбованість помилками» – тенденція до надмірних негативних реакцій на передбачувані невдачі та помилки, занепокоєння через можливість зробити помилку, що може спричиняти тривожність і страх перед невдачею;
- «сумніви у власних діях» – невизначеність щодо власної продуктивності, відчуття непевності стосовно правильності власних рішень і вчинків, що підсилює перфекціоністичні тенденції;

- «самокритика» – безперервний процес внутрішньої критики і незадоволення собою через недосконалість або невідповідність власним очікуванням;
- «соціально-приписаний перфекціонізм» – переконання, що інші люди мають високі очікування щодо вас, і необхідність відповідати цим очікуванням, щоб уникнути осуду.

ШКАЛА «НАРЦИСИЧНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» – бажання здаватися досконалим перед іншими, що часто поєднується з високим рівнем егоцентризму та потребою у схваленні. Містить 4 шкали:

- «перфекціонізм, орієнтований на інших» – вимога досконалості від оточення, критика інших за його недосконалість;
- «гіперкритика» – надмірно сувора оцінка як себе, так і інших, часто зосереджена на пошуку помилок та недоліків;
- «упевненість у тому, що мені усі щось винні» – віра в те, що інші повинні поводитися певним чином або відповідати певним стандартам щодо вас;
- «претензійність» – очікування особливого ставлення чи визнання через переконання у власній винятковості.

ЗАГАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ – інтегральний показник, що відображає загальну схильність до перфекціонізму.

Джерело. Грубі Т. В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 2 (13). С. 24–34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/orper_2018_2_5

ОПИТУВАЛЬНИК ПРИЙНЯТТЯ ТА ДІЇ (ААQ-II) (АДАПТАЦІЯ А. ШИРОКОЇ, М. МИКОЛАЙЧУК)

Коротка довідка. Опитувальник прийняття та дії (*Acceptance and Action Questionnaire* – ААQ) Стівена Хейса використовують із метою оцінки рівня психологічної гнучкості/негнучкості. Психологічна гнучкість – це здатність контактувати з теперішнім моментом, тими думками та переживаннями, які містяться в ньому, без зайвого захисту від них, та залежно від ситуації залишатися наполегливим у досягненні власних цілей і здійсненні цінностей. Психологічна негнучкість – це ригідне домінування психологічних реакцій над вибраними цінностями та їх послідовним здійсненням. Українськомовна версія опитувальника адаптована Анастасією Широкою та Мар'яною Миколайчук.

Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою: 1 = ніколи; 2 = дуже рідко; 3 = рідко; 4 = іноді; 5 = досить часто; 6 = часто; 7 = завжди.

Текст опитувальника:

1. Мій болючий досвід і спогади не дозволяють мені жити дійсно вартісним життям.

2. Я боюся своїх переживань.
3. Мене турбує, що я не можу контролювати свої переживання та почуття.
4. Мої болючі спогади перешкоджають мені мати повноцінне життя.
5. Емоції спричиняють проблеми в моєму житті.
6. Виглядає, що більшість людей справляються зі своїм життям краще, ніж я.
7. Переживання заважають мені досягати успіху.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів. Усі твердження опитувальника є прямими, тому для підрахунку балів слід дотримуватися інструкції, яка була надана на початку дослідження.

Інтерпретація результатів. Опитувальник дозволяє оцінити, наскільки часто особа не приймає небажаний внутрішній досвід (наприклад, «Я боюся своїх переживань»), намагається його змінити (наприклад, «Мене турбує, що я не можу контролювати свої переживання та почуття») та не може через нього мати життя, яке б краще узгоджувалося з її цінностями (наприклад, «Мій болючий досвід і спогади не дозволяють мені жити дійсно вартісним життям»). Вищий показник за шкалою вказує на вищий рівень психологічної негнучкості, а тому і на схильність до уникання досвіду.

Значення нормативних показників наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Норми для чоловіків та жінок

Стать	Середнє значення	Стандартне відхилення	Вищими за середні можна вважати значення
Чоловіча	19	9	≥29
Жіноча	24	11	≥36

Джерело. Широка А. О., Миколайчук М. І. Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2021. Вип. 3. С. 101–112. DOI 10.32999/ksu2312-3206/2021-3-14

ОПИТУВАЛЬНИК НЕВРОТИЧНИХ ОСОБИСТІСНИХ РИС (KON-2006) (АДАПТАЦІЯ О. ОРЛОВА, І. ЛОБАНОВА)

Коротка довідка. Опитувальник невротичних особистісних рис (*Kwestionariusz Osobowości Neurotycznej – KON*) розроблений співробітниками відділу психотерапії Медичного коледжу Ягелонського університету в місті Кракові Єжи Олександровічем, Катаржиною Класа, Єжи Собанські та Доротою Столарска. KON-2006 дозволяє оцінити рівень невротизації особистості досліджуваного за інтегративною шкалою (X-KON), що обчислюється за показниками інших 24 тестових шкал, котрі мають різні коефіцієнти значущості. Методика містить 243 найбільш ефективних в оцінці невротизації твердження з різноманітних особистісних опитувальників (16PF, MMPI, PTS, TTS, IPIP, TCI тощо), які досліджуваному потрібно оцінити за дихотомічною шкалою. Переклад методики з польської на українську мову, а також його адаптацію й апробацію у 2016 році провели Олег Орлов та Ігор Лобанов.

Інструкція: Опитувальник містить низку запитань щодо різноманітних рис, вподобань, схильностей, позицій, точок зору тощо. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки кожна людина – це індивідуальність. Відповідайте, довго не замислюючись, особливо над тим, як слід відповісти на це запитання. На кожне запитання можна дати лише одну відповідь: «так» або «ні». Якщо вам важко визначитися з відповіддю на те чи інше запитання, відповідайте так, ніби йдеться про події останнього місяця вашого життя.

Текст опитувальника:

1. Мені хочеться, щоб усі мене любили.
2. Я довго думаю, перш ніж прийняти рішення.
3. Інші люди часто неправильно розуміють мою поведінку.
4. Я часто ризикую заради насолоди.
5. Мене дратує, коли хтось радіє.
6. Я часто всупереч собі роблю те, про що мене просять.
7. Я завжди сам(-а) вирішую, що мені робити.
8. Мені складно розпочати розмову з людиною, з якою хочу познайомитися.
9. Переважно в мене достатньо енергії тоді, коли це необхідно.
10. Люди часто «сідають мені на голову».
11. Мені мало що приносить задоволення.
12. Часто я не можу показати те, на що здатний(-а).
13. Я стриманий(-а) у вираженні своїх почуттів, навіть із друзями.
14. Я вважаю себе негарним(-ою).
15. Мені щастить у всьому, що роблю.
16. Я занадто часто дозволяю собою керувати.
17. Коли я мушу щось змінити у своєму житті, я відчуваю напруження і невпевненість.

18. Це безглуздо – допомагати іншим досягти успіху.
19. Мене дуже засмучує погана погода.
20. Я добре знаю, що таке добро, а що – зло.
21. Я ні на що не здатний(-а), ніколи нічого не досягну в житті.
22. Мені подобається сексуальне збудження.
23. Не слід бути відвертим(-ою) з тими, хто не переживав те саме, що і я.
24. Моя покірність ускладнює мені життя.
25. Я часто буваю внутрішньо спустошеним(-ою).
26. Знаю, що в майбутньому я ні з чим не впораюся.
27. Насправді я нікому не потрібний(-а).
28. Мені до вподоби швидко приймати рішення.
29. Я часто відчуваю себе психічно слабким(-ою).
30. Я добре контактую з людьми.
31. Мені подобається битися.
32. Робота дається мені важче, ніж іншим.
33. Я часто змінюю сферу своїх інтересів.
34. Зазвичай зранку я енергійно вистрибую з ліжка.
35. Переглядаючи сумні фільми, я плачу частіше за інших.
36. Я керуюся передусім інстинктами й інтуїцією.
37. Я дуже вразливий(-а).
38. Навіть якщо мені не щастить, я не втрачаю надії, що існує ще якийсь вихід.
39. Я відчуваю себе нікому не потрібним(-ою).
40. Існують вищі сили, які вирішують за мене.
41. У мене достатньо сил і мені не потрібно примушувати себе щось робити.
42. Говорять, що я впертий(-а) як осел.
43. Мене дратує чуже щастя.
44. Майже завжди я почуваюся самотнім(-ьою).
45. Час від часу мене вражає, як сильно я можу на себе злитися.
46. У роботі або навчанні я часто сам(-а) доводжу себе до виснаження.
47. Трапляється, що я можу вдарити когось із родини або знайомого.
48. Я люблю робити щось небезпечно.
49. Мені важко визначитися в тому, що є більш, а що менш важливим.
50. Я більше впевнений(-а) у власних силах, ніж інші.
51. Я люблю бути на самоті.
52. Після сварки з кимось я дуже злюся на себе.
53. Я впевнений(-а), що існують надприродні сили.
54. Я люблю бути в центрі уваги.
55. Мене часто ображають.
56. Я захоплююся азартними іграми, люблю грати «на гроші».
57. Важливими є лише мої власні потреби.

58. Я часто замислююся, чи можна довіряти моїм знайомим.
59. Я часто думаю про тих, кого образив(-ла).
60. Мені часто здається, що за мить станеться щось жахливе.
61. Я часто сварюся.
62. Зазвичай я швидко вибачаю тому, хто мене неправильно зрозумів.
63. Наслідки моїх вчинків не залежать від мене.
64. Я відчуваю себе пов'язаним(-ою) з усіма людьми, що мене оточують.
65. Перш ніж прийняти рішення, зазвичай докладно аналізую всі факти й деталі.
66. Я хотів би/хотіла б володіти особливою силою, якої немає ні в кого.
67. Коли хтось гнівається на мене, чекаю, доки ця злість мине сама по собі.
68. Зазвичай я роблю те, що вважаю правильним.
69. Я піклуюся про дрібниці.
70. Я знаю, до чого прагну в житті.
71. У складних ситуаціях мені завжди хтось приходиться на допомогу.
72. Часто трапляється так, що незнайомі люди критично до мене придивляються.
73. Існують духи, які допомагають або шкодять.
74. Я дуже довго роздумую, перш ніж зробити свій вибір.
75. Коли хтось говорить дурниці, я не можу промовчати.
76. Більшість близьких мені людей зовсім мене не розуміють.
77. Складна ситуація – це виклик або шанс.
78. Я знаю, що часто буваю нестерпним(-ою).
79. Релігія допомагає мені в житті.
80. Я мщуся людям, які мене скривдили.
81. Якщо я забуваю про обережність, мені часто щось не вдається.
82. Я радію чужій біді.
83. Я люблю вигадувати щось нове.
84. Я все роблю дуже повільно.
85. Поблажливість до людей ні до чого доброго не призведе.
86. Коли в мене проблеми, я складаю план дій і дотримуюся його.
87. Мої стосунки з людьми то псуються, то налагоджуються.
88. Мене часто пригнічують спогади про те, що поганого я зробив(-ла).
89. Я люблю розігрувати інших.
90. Я боюся братися за щось нове.
91. Нічого не можу вдіяти з тим, яким(-ою) я є.
92. Мені складно працювати без сторонньої допомоги.
93. Зміни в моєму житті приносять мені радість.
94. Завжди, перш ніж підпишу, я перечитую цілий документ.
95. Мені складно давати доручення іншим.
96. Я вірю, що трапляються чудеса.

97. Мене легко образити.
98. У ситуаціях, коли є багато можливостей вибору, я не можу ні на що зважитися.
99. Краще напружити всі сили, ніж бути занадто обережним.
100. Мої стосунки з людьми складаються не настільки добре, як повинні.
101. Часто я намагаюся зробити більше, ніж можу насправді.
102. Я менш енергійний(-а), ніж більшість людей.
103. Коли в мене труднощі, я фантазую про те, що все зовсім інакше.
104. Якщо хтось прихильний до мене, я задумуюся, що за цим криється.
105. Інколи мені говорять, що я занадто високої думки про себе.
106. Святукуючи з родиною, я почуваюся відстороненим(-ою).
107. Коли я опиняюся в складній ситуації, то змиряюся з долею.
108. Слід уникати сильних переживань, бо вони занадто виснажують.
109. Я міг би/могла б покласти життя, щоб світ став кращим.
110. Життя для мене – це постійні зусилля.
111. Зазвичай у мене достатньо сил протягом усього дня.
112. Я легко втрачаю контроль над собою.
113. Часто роздратовуюся через дрібниці.
114. Мені часто бракує сил, щоб закінчити те, що розпочато.
115. Мені важко, коли мені відмовляють.
116. Я не переймаюся навіть тоді, коли всі довкола нервують.
117. Мені дуже хочеться бути багатшим(-ою) за інших.
118. З легкістю можу поділитися своїми особистими проблемами навіть із малознайомими людьми.
119. Більшість людей нічого не варті.
120. Моя точка зору змінюється залежно від того, з ким я спілкуюся.
121. Завжди слід діяти згідно зі своїми принципами.
122. Я часто злюся на себе.
123. Мене лякають нахабні люди.
124. Я часто засмучуюся від того, як складається моє життя.
125. Трапляється, що зопалу говорю таке, про що пізніше жалкую.
126. Дуже часто відмовляюся від своїх планів.
127. Хочу чинити так, щоб усі були задоволені.
128. Мої бажання важливіші, ніж чужі проблеми.
129. Я часто займаю лідерську позицію.
130. Я часто говорю неправду, бо інакше не досягну свого.
131. Після невдачі в мене опускаються руки.
132. Траплялося, що я погоджувався(-лася) на виконання неприємних мені завдань.
133. Майже завжди приймаю рішення на підставі першого враження.
134. Мені є чим гордитися.

135. Я часто не дотримуюся правил.
136. Я ніяковію й стаю несміливим(-ою) у товаристві привабливих людей.
137. Зазвичай я керуюся гороскопами й пророцтвами.
138. Я дуже м'яка людина.
139. Після сварки я не спілкуюся із цією людиною протягом певного часу.
140. Я вмію відмовляти.
141. Часто роздумую над тим, яким(-ою) я є.
142. Я люблю фліртувати.
143. Думаю, що в майбутньому мені дуже пощастить.
144. Зазвичай я стриманий(-а).
145. Дуже часто замислююся над тим, що роблю.
146. Коли я знервований(-а), буває, що можу ударити когось або кидатися предметами.
147. Я зазнавав(-ла) впливу надприродних сил.
148. Втративши підтримку близької мені людини, я повинен(-на) знайти когось, хто буде про мене піклуватися.
149. Я часто є жертвою збігу невігідних обставин.
150. Мої почуття нікого не цікавлять.
151. Я недостатньо вірю в себе.
152. Мені часто говорять, що я не рахуюся з іншими.
153. Взагалі я собою задоволений(-а).
154. Нічого в моєму житті не складається так, як я хочу.
155. У мене іноді стільки роботи, що немає часу на відпочинок.
156. Я знаю, що менш цінний(-а) за інших.
157. У всьому, що я роблю, звертаю увагу на деталі.
158. Коли я опиняюся в складній ситуації, то сподіваюся, що щось мене врятує.
159. Мені погано спиться на новому місці.
160. Навіть коли все йде добре, я часто кидаю справу.
161. Це несправедливо, що інші мають більше, ніж я.
162. Люди дорікають мені, що я занадто незалежний(-а), бо не роблю того, чого вони хочуть.
163. Без проблем змінив би/змінила б місце проживання.
164. Я часто розчаровуюся в людях.
165. Незважаючи на труднощі, я завжди налаштований(-а) на краще.
166. Моє життя не має сенсу.
167. Люблю ділитися з друзями своїми почуттями й набути досвідом.
168. Я часто не використовую можливості, котрі підкидає мені життя.
169. Я дуже акуратна людина та не випускаю жодної дрібниці.
170. Я не в змозі працювати так швидко, як інші, навіть докладаючи зусиль.
171. Мої часті зміни настрою втомлюють усіх, навіть мене.

172. Часто мрію про те, що я став(-ла) мільонером.
173. Мені складно швидко приймати рішення.
174. Я готовий(-а) знехтувати своїми інтересами заради прихильності інших.
175. Часто замислююся над тим, як ставиться до мене оточення.
176. Мені притаманне хвилювання без поважної причини.
177. Мене дратує різного роду дивакуватість, відчуженість, неприродність.
178. Часто роблю щось усупереч власній волі.
179. Взагалі я розраховую на те, що хтось інший вирішить за мене мої проблеми.
180. Я вимогливий(-а) до себе більше, ніж до інших.
181. У компанії я часто почуваюся самотнім(-ьою).
182. Зазвичай я відчуваю, що все буде добре.
183. Інколи я сам(-а) себе принижую.
184. Часто шкодую про те, що даремно дав(-ла) себе переконати.
185. Мені гірше за інших.
186. Час від часу заради втіхи я роблю щось небезпечно.
187. Мені байдуже, як до мене ставляться люди.
188. Я часто почуваюся як порохова бочка перед вибухом.
189. За потреби я можу діяти рішуче.
190. Інші люди занадто мене контролюють.
191. Не слід марнувати час із тими, хто тебе не вартий.
192. Я завжди повинен(-на) бути впевнений(-а) у тому, що не зробив(-ла) жодної помилки.
193. Після сварки з кимось я швидко намагаюся помиритися.
194. Я люблю, щоб хтось керував моєю роботою.
195. Мене складно переконати, не одразу змінюю свою думку.
196. Я часто чекаю, що інші першими почнуть щось робити.
197. Я вмію тверезо оцінити складну ситуацію.
198. Моє життя залежить від обставин, на які я не в змозі вплинути.
199. Мене дратує, коли хтось мені заважає.
200. Я повністю безпорадний(-а) у житті.
201. У стресових ситуаціях і метушні я абсолютно безпомічний(-а).
202. Мені огидно дивитися на себе в дзеркало.
203. Досить часто мені все набридає.
204. Я керуюся переважно тим, що відчуваю цієї миті.
205. Завжди, як щось розповім про себе, «отримую по голові».
206. Часто уявляю, що я – знаменитість.
207. Мені завжди хочеться якнайшвидше виконати те, що я повинен(-на) зробити.
208. Я дуже чутливий(-а).
209. Невдачі спонукають мене до більших зусиль.

210. Слід завжди дотримуватися своїх принципів, навіть якщо вони заважають жити.

211. Як правило, я не в змозі захистити себе, коли мене хтось ображає.

212. Я люблю подорожувати.

213. Взагалі я знаю, що мені слід робити.

214. Як на мене, краще жити одному(-ій), ніж із кимось сходитися.

215. Я не можу вплинути на те, що і як я роблю.

216. Я вмію вирішувати свої проблеми.

217. Без надмірних зусиль можу продовжити виконання раніше розпочатої справи.

218. Більшість моїх знайомих думають лише про себе.

219. Я заслуговую на особливе ставлення до власної особистості.

220. Я уважний(-а) до деталей завжди, навіть тоді, коли поспішаю.

221. Ніколи не сумніваюся в тому, що говорять авторитетні люди.

222. Хочу, щоб мною захоплювалися більше, ніж іншими.

223. Моя доля передусім залежить від мене.

224. У своєму загалі люди більш ініціативні, ніж я.

225. Я часто мрію про ідеальні стосунки, які колись матиму.

226. Мене обурює, коли хтось жартує наді мною.

227. Музика й поезія можуть зворушити мене.

228. Я часто буваю жорстоким(-ою) до своїх близьких.

229. Трапляється, що я забуваю зробити щось, чого мені робити не хочеться.

230. Мені властиві докори сумління.

231. Секс – це одна з найважливіших справ у моєму житті.

232. Сучасний світ не для порядних людей.

233. Як правило, я все роблю по-своєму, без стороннього втручання.

234. Мені не подобається власне відображення в дзеркалі.

235. Часто буваю нестерпним(-ою) з людьми, які мене оточують.

236. Люди чекають на мою допомогу й розуміння.

237. Я постійно на себе нарікаю.

238. Іноді мрію про славу, визнання, посаду, яких досягну в майбутньому.

239. Майже кожну проблему можна подолати.

240. Я повинен(-на) бути пильним(-ою), бо мене легко використати.

241. Під час суперечки я легко йду на поступки.

242. Я втомлююся швидше за інших.

243. Я щоденно намагаюся наблизитися до власної мети.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. У дужках біля назви шкали зазначена максимальна кількість балів, яку можна отримати за цією шкалою. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	Відповіді «ТАК»	Відповіді «НІ»
Почуття залежності від оточення (18)	6, 10, 16, 24, 92, 107, 174, 178, 179, 183, 184, 190, 211, 221, 240, 241	140, 195
Астенія (13)	11, 12, 17, 25, 29, 110, 114, 124, 151, 168, 200	41, 111
Негативна самооцінка (13)	14, 21, 26, 39, 156, 185, 202, 203, 211, 234, 237	134, 153
Імпульсивність (17)	47, 61, 78, 80, 112, 113, 125, 133, 146, 171, 188, 199, 204, 228, 229, 235	144
Труднощі в прийнятті рішень (11)	2, 65, 74, 90, 95, 98, 173, 196	7, 28, 129
Почуття відчуження (14)	3, 27, 39, 44, 55, 76, 106, 150, 154, 166, 181, 218	30, 71
Демобілізація (20)	32, 90, 108, 131, 166, 242	15, 38, 41, 50, 77, 83, 93, 132, 143, 153, 165, 182, 197, 239
Схильність до ризику (14)	4, 31, 48, 50, 56, 89, 93, 99, 116, 129, 135, 186	8, 90
Труднощі в емоційних стосунках (12)	8, 13, 51, 100, 104	30, 54, 64, 75, 118, 167, 236
Брак вітальності (20)	29, 84, 90, 102, 108, 136, 170, 196, 242	9, 22, 34, 50, 89, 99, 111, 142, 163, 212, 231
Почуття безпомічності (16)	12, 49, 114, 126, 131, 201	68, 70, 86, 189, 197, 209, 213, 216, 217, 243
Почуття браку контролю (13)	19, 40, 63, 91, 149, 154, 178, 184, 190, 198, 205, 215	233
Почуття браку незалежності (19)	154, 160, 166, 178, 179, 190, 194, 196, 215, 224	7, 20, 70, 86, 94, 195, 213, 223, 233
Мрійливість. Втеча у фантазії (13)	1, 33, 66, 103, 127, 158, 172, 174, 179, 206, 222, 225, 238	–
Почуття провини (11)	45, 52, 59, 88, 100, 122, 176, 181, 183, 224, 230	–
Труднощі в міжособистісних стосунках (12)	3, 58, 76, 87, 100, 106, 139, 226	30, 62, 64, 193
Заздрісність (14)	5, 18, 23, 43, 82, 92, 115, 119, 120, 161, 218, 222, 226, 232	–
Нарцисична позиція (14)	43, 57, 85, 105, 117, 119, 128, 130, 135, 152, 162, 191, 219, 222	–

Продовження таблиці 1

Почуття небезпеки (14)	26, 55, 58, 60, 72, 76, 81, 108, 159, 160, 205, 214, 218, 240	–
Екзальтація (13)	35, 37, 69, 97, 108, 115, 123, 138, 148, 164, 171, 208, 227	–
Ірраціональність (10)	36, 40, 53, 64, 73, 79, 96, 137, 147, 158	–
Педантичність (8)	65, 69, 84, 157, 169, 177, 192, 220	–
Румінація, схильність до обдумування (10)	58, 65, 69, 97, 141, 145, 175, 184, 203	50
Почуття перенавантаженості (9)	46, 101, 109, 121, 155, 180, 199, 207, 210	–

Для обчислення показника невротизації X-KON необхідно додати X-бали за всіма 24 шкалами. Переведення «сирих» оцінок в X-бали проводиться згідно з таблицею 2.

Таблиця 2. Переведення «сирих» оцінок в X-бали

Шкали	Жінки	Чоловіки	X-бали
	«Сира» оцінка	«Сира» оцінка	
Почуття залежності від оточення (18)	0–5	0–2	0
	6–13	3–13	1
	14–18	14–18	2
Астенія (13)	0–7	0–5	0
	8–11	6–11	1
	12–13	12–13	2
Негативна самооцінка (13)	0–2	0–2	0
	3–9	3–8	1
	10–13	9–13	2
Імпульсивність (17)	0–4	0–5	0
	5–12	6–12	1
	13–17	13–17	2
Труднощі в прийнятті рішень (11)	0–5	0–6	0
	6–9	7–9	1
	10–11	10–11	2
Почуття відчуження (14)	0–2	0–2	0
	3–8	3–8	1
	9–14	9–14	2
Демобілізація (20)	0–7	0–7	0
	8–15	8–15	1
	16–20	16–20	2

Продовження таблиці 2

Схильність до ризику (14)	0–1	0–1	0
	2–11	2–11	1
	12–14	12–14	2
Труднощі в емоційних стосунках (12)	0–6	0–7	0
	7–10	8–10	1
	11–12	11–12	2
Брак вітальності (20)	0–8	0–8	0
	9–15	9–15	1
	16–20	16–20	2
Почуття безпомічності (16)	0–4	0–4	0
	5–12	5–12	1
	13–16	13–16	2
Почуття браку контролю (13)	0–2	0–3	0
	3–8	4–7	1
	9–13	8–13	2
Почуття браку незалежності (19)	0–5	0–4	0
	6–13	5–12	1
	14–19	13–19	2
Мрійливість. Втеча у фантазії (13)	0–5	0–5	0
	6–9	6–9	1
	10–13	10–13	2
Почуття провини (11)	0–5	0–4	0
	6–9	5–9	1
	10–11	10–11	2
Труднощі в міжособистісних стосунках (12)	0–5	0–5	0
	6–9	6–9	1
	10–12	10–12	2
Заздрісність (14)	0–2	0–2	0
	3–7	3–7	1
	8–14	8–14	2
Нарцисична позиція (14)	0–5	0–5	0
	6–8	6–9	1
	9–14	10–14	2
Почуття небезпеки (14)	0–2	0–3	0
	3–8	4–8	1
	9–14	9–14	2
Екзальтація (13)	0–8	0–6	0
	9–11	7–10	1
	12–13	11–13	2

Продовження таблиці 2

Ірраціональність (10)	0–3	0–4	0
	4–7	5–6	1
	8–10	7–10	2
Педантичність (8)	0–2	0–2	0
	3–6	3–6	1
	7–8	7–8	2
Румінація, схильність до обдумування (10)	0–7	0–5	0
	8–10	6–10	1
Почуття перенавантаженості (9)	0–5	0–3	0
	6–7	4–7	1
	8–9	8–9	2

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «ПОЧУТТЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ОТОЧЕННЯ» вказує на тенденцію досліджуваного оцінювати себе як залежну особу, підпорядковану іншим, таку, що не вміє відмовляти, залежну від інших у думках та справах, а також на критичне ставлення до цих властивостей характеру досліджуваного.

ШКАЛА «АСТЕНІЯ» описує досліджуваного як особу нединамічну, невдоволену життям, таку, що усвідомлює власну психічну слабкість.

ШКАЛА «НЕГАТИВНА САМООЦІНКА» характеризує сприйняття досліджуваним себе як особи непривабливої, непотрібної, невдоволеної собою.

ШКАЛА «ІМПУЛЬСИВНІСТЬ» вказує на тенденцію досліджуваного сприймати себе як особу запальну, сварливу, дратівливу, фізично агресивну, нестерпну для свого оточення, а також на критичне ставлення до цих особливостей власної поведінки.

ШКАЛА «ТРУДНОЩІ В ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ» описує досліджуваного як особу, схильну до вагання, роздумування, таку, котрій важко самостійно приймати рішення та проявляти ініціативу.

ШКАЛА «ПОЧУТТЯ ВІДЧУЖЕННЯ» характеризує сприйняття досліджуваним себе як особи самотньої, позбавленої підтримки інших, такої, яку не розуміють і якою нехтують.

ШКАЛА «ДЕМОБІЛІЗАЦІЯ» описує переживання досліджуваним втрати надії та зменшення життєвої динаміки, побоювання нових ситуацій і життєвих викликів, почуття втоми та невдоволеність собою.

ШКАЛА «СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ» описує сприйняття досліджуваним себе як людини, що шукає небезпеки, не боїться нових ситуацій (при високих показниках) або, навпаки, уникає будь-якого ризику (при низьких показниках).

ШКАЛА «ТРУДНОЩІ В ЕМОЦІЙНИХ СТОСУНКАХ» вказує на переживання досліджуваним труднощів у стосунках з іншими і пов'язану з цими труднощами недовіру в стосунках з оточенням.

ШКАЛА «БРАК ВІТАЛЬНОСТІ» вказує на сприйняття досліджуваним браку динамічності власного життя.

ШКАЛА «ПОЧУТТЯ БЕЗПОМІЧНОСТІ» вказує на сприйняття досліджуваним себе як особи неасертивної, невпевненої, безпорадної, такої, що не прагне досягати своїх цілей та легко відступає перед труднощами.

ШКАЛА «ПОЧУТТЯ БРАКУ КОНТРОЛЮ» характеризує сприйняття досліджуваним себе як особи, що залежить від обставин, «вищих сил», долі, випадку, інших людей тощо і зазнає від цієї залежності певної шкоди.

ШКАЛА «ПОЧУТТЯ БРАКУ НЕЗАЛЕЖНОСТІ» вказує на тенденцію досліджуваного оцінювати себе як особу, що не керує власними прагненнями та вчинками, не здатна до прояву ініціативи, не керує самостійно власним життям.

ШКАЛА «МРІЙЛИВІСТЬ. ВТЕЧА У ФАНТАЗІЇ» вказує на тенденцію досліджуваного фантазувати, уявляти власну велич, на прагнення отримувати співчуття, симпатію, захоплення інших.

ШКАЛА «ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ» вказує на тенденцію досліджуваного до переживання почуття провини, хвилювання, самозвинувачення щодо власної поведінки та рис характеру.

ШКАЛА «ТРУДНОЩІ В МІЖОСОБИСТИСНИХ СТОСУНКАХ» описує як труднощі в стосунках з іншими, так і сприйняття себе як особи, котрій важко спілкуватися з людьми.

ШКАЛА «ЗАЗДРІСНІСТЬ» вказує на тенденцію досліджуваного до знецінювання інших та переживання фрустрації від успіхів інших.

ШКАЛА «НАРЦИСИЧНА ПОЗИЦІЯ» вказує на тенденцію досліджуваного оцінювати себе як особу, котра гідна мати особливі привілеї, бажає мати більше, ніж інші, а також на її зверхність та егоцентричність.

ШКАЛА «ПОЧУТТЯ НЕБЕЗПЕКИ» вказує на недовіру до інших, тенденцію до прогнозування невдач, відмовляння від власних цілей, сприйняття себе як особи нестійкої, яку не розуміють та використовують інші.

ШКАЛА «ЕКЗАЛЬТАЦІЯ» вказує на тенденцію досліджуваного сприймати себе як особу дуже вразливу, тонку, емоційну, схильну до частих змін настрою і водночас таку, що потребує підтримки.

ШКАЛА «ІРРАЦІОНАЛЬНІСТЬ» вказує на схильність досліджуваного керуватися ірраціональними когнітивними схемами (наприклад, віра в надприродні сили, духів, що допомагають або шкодять, тощо) та видавати бажане за дійсне.

ШКАЛА «ПЕДАНТИЧНІСТЬ» вказує на схильність досліджуваного до скрупульозності, надмірної уваги до дрібниць та деталей, невпевненість і перфекціонізм у думках та справах.

ШКАЛА «РУМІНАЦІЯ, СХИЛЬНІСТЬ ДО ОБДУМУВАННЯ» вказує на тенденцію досліджуваного до роздумів про себе та свої вчинки, а також на його невпевненість і вразливість.

ШКАЛА «ПОЧУТТЯ ПЕРЕНАВАНТАЖЕНОСТІ» вказує на тенденцію досліджуваного сприймати себе як особу, що має дотримуватися правил і зобов'язань та виконувати завдання, котрі є для неї обтяжливими.

X-KON. Загальний показник невротизації:

- до 8 балів є типовим для загальної популяції;
- від 8 до 18 балів – невизначений показник невротизації, потребує дообстеження;
- понад 18 балів – високий рівень невротизації.

Джерело. Орлов О. В., Лобанов І. Ю. Психологічна діагностика невротизації особистості (український переклад та апробація опитувальника невротичних особистісних рис KON-2006). *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 2. Том 1. С. 102–113. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2%281%29__20

ОПИТУВАЛЬНИК «СТАБІЛЬНІСТЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я – КОРОТКА ФОРМА» (МНС-SF-UA) (АДАПТАЦІЯ Е. НОСЕНКО, А. ЧЕТВЕРИК-БУРЧАК)

Коротка довідка. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (*Mental Health Continuum-Short Form – МНС-SF*) розроблений американським психологом Корі Кісом у співпраці з колегами. Основою його розробки став підхід до вимірювання безперервності психічного здоров'я, що акцентує увагу на операціоналізації феномену «mental health» через переживання різних аспектів благополуччя. Опитувальник зосереджується на трьох компонентах благополуччя: емоційному, соціальному та психологічному, що дає можливість комплексно оцінити психічний стан особистості. Українськомовна версія інструменту адаптована Елеонорою Носенко та Аліною Четверик-Бурчак. Опитувальник містить 14 тверджень, на які респондент відповідає за шкалою Лайкерта.

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо вашого самопочуття протягом останнього місяця (двох тижнів). Визначте частоту переживання наведених нижче станів за шкалою: 0 = ніколи; 1 = один чи два рази; 2 = приблизно раз на тиждень; 3 = приблизно два або три рази на тиждень; 4 = майже кожен день; 5 = кожен день.

Текст опитувальника:

Як часто протягом двох тижнів ви відчували...

- 1) щастя;
- 2) цікавість до життя;
- 3) задоволення;
- 4) що можете зробити важливий внесок для суспільства;

5) приналежність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання);

- 6) що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви;
- 7) що люди зазвичай хороші;
- 8) що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для вас;
- 9) задоволення собою як особистістю;
- 10) що успішно впораєтеся із повсякденними зобов'язаннями;
- 11) теплі та довірливі стосунки з оточенням;
- 12) що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення;
- 13) упевненість у висловлюванні власних поглядів;
- 14) що маєте мету та сенс життя.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	№ тверджень
Емоційний стан благополуччя (EWB)	1, 2, 3
Соціальний стан благополуччя (SWB)	4, 5, 6, 7, 8
Психологічний стан благополуччя (PWB)	9, 10, 11, 12, 13, 14
Загальна оцінка благополуччя	1–14

Інтерпретація результатів. Бали за кожною шкалою підсумовуються. Діапазон EWB – від 0 до 15 балів, SWB – від 0 до 25 балів та PWB – від 0 до 30 балів. Загальна оцінка за 14 пунктами становить загальну оцінку благополуччя (діапазон від 0 до 70 балів). Вищі бали вказують на більш позитивний стан благополуччя (психічного здоров'я), і навпаки.

Окрім того, є можливим діагностувати «процвітання», «пригнічення» та помірний рівень психічного здоров'я.

Процвітання діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «кожен день» або «майже кожен день» і переживає принаймні 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) «кожен день» або «майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів).

Пригнічення діагностується, якщо індивід зазначає, що «ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного з трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9–14 – показниками психологічного благополуччя).

В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.

Джерело. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. Т. 22. Вип. 20. С. 89–97. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2014_22_20_14

ОПИТУВАЛЬНИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ (PTGI) (АДАПТАЦІЯ Д. ЗУБОВСЬКОГО)

Коротка довідка. Опитувальник посттравматичного зростання (*Posttraumatic Growth Inventory* – PTGI) розроблений у 1996 році Річардом Тедеші та Лоуренсом Калхуном. В основу методики покладено набір тверджень із тематики позитивних посттравматичних змін особистості. За базовим теоретичним припущенням розробників, усі твердження мають рівномірно розподілятися за трьома основними сферами позитивних змін: зміни в «Я» (наприклад, «У мене виникли нові інтереси»); зміни сенсу стосунків з іншими (наприклад, «Я визнаю потребу в інших»); зміни у філософії життя (наприклад, «Мої пріоритети стосовно того, що є важливим у житті, змінилися»). Українськомовна версія запропонована Дмитром Зубовським. Україномовний варіант тексту опитувальника містить 21 твердження, які призначені для оцінювання позитивних психологічних змін за 3 шкалами: зміни в сприйнятті власного «Я»/нові можливості; міжособистісні стосунки, життєва філософія.

Інструкція: Нижче наведено список із 21 твердження. Усі твердження відображають зміни, які відбуваються в результаті важких життєвих подій. Будь ласка, оцініть для кожної зміни ступінь, у якому вона відбулася особисто у вас у результаті перебування в зоні бойових дій. Для цього використовуйте шкалу від 0 до 5: 0 = не відчув зміни; 1 = відчув дуже слабкі зміни; 2 = відчув слабкі зміни; 3 = відчув посередні зміни; 4 = відчув сильні зміни; 5 = відчув дуже сильні зміни.

Текст опитувальника:

1. У мене змінилися пріоритети стосовно того, що важливо в житті.
2. Я набагато краще усвідомлюю цінність власного життя.
3. У мене з'явилися нові інтереси.
4. Я відчув більшу впевненість у собі та своїх силах.
5. Я став краще усвідомлювати духовні цінності.
6. Я зрозумів, що можу покласти на людей у разі потрапляння в небезпеку.
7. Я спрямовував своє життя новим шляхом.
8. Я відчуваю значну близькість з оточенням.
9. Я легше виражаю свої емоції.
10. Я почав краще усвідомлювати, що можу справлятися з труднощами/стресом.
11. Я можу зробити своє життя кращим.

12. Я більшою мірою здатний приймати речі такими, якими вони є насправді.

13. Я більше ціную кожен день свого життя.

14. Я відчуваю появу нових можливостей, які раніше були мені недоступними.

15. У мене з'явилось більше співчуття до інших.

16. Я докладаяю більше зусиль для налагодження та збереження стосунків з іншими.

17. Я більш охоче намагаюся змінювати речі, які потребують змін.

18. Мої релігійні вірування посилилися.

19. Я з'ясував, що я сильніший, аніж вважав.

20. Я багато дізнався про те, якими чудовими бувають люди.

21. Я став більше визнавати, що маю потребу в інших людях.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	№ твердження	Кількість тверджень
Шкала 1. Зміни в сприйнятті власного «Я»/нові можливості	3, 4, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 19	11
Шкала 2. Міжособистісні стосунки	6, 8, 9, 15, 16, 20, 21	7
Шкала 3. Життєва філософія	1, 2, 5, 18	4

У таблиці 2 наведено статистичні показники середніх значень за шкалами опитувальника.

Таблиця 2. Статистичні показники середніх значень за шкалами опитувальника

Шкали	M	SD
Шкала 1. Зміни в сприйнятті власного «Я»/нові можливості	31,54	9,6
Шкала 2. Міжособистісні стосунки	17,75	7,05
Шкала 3. Життєва філософія	12,27	4,22

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «ЗМІНИ В СПРИЙНЯТТІ ВЛАСНОГО «Я»/НОВІ МОЖЛИВОСТІ»: шкала описує позитивні зміни у сфері сприйняття особистістю власного «Я», появу нових можливостей, збільшення сили та появу відчуття внутрішньої цілісності. Зміни в самосприйнятті є доволі поширеним наслідком руйнування базових уявлень про світ, що цілком узгоджується із соціально-когнітивною теорією травми Р. Янов-Бульман. Зокрема, значні життєві виклики,

як-от збройне протистояння, здатні продукувати зростання відчуття того, що особа пройшла перевірку на власну силу та непохитність. Зваживши все, що сталося, людина здатна зрозуміти, що вона пережила найгірше і що тепер в її житті навряд чи виникнуть ситуації, з якими вона не здатна впоратися.

ШКАЛА «МІЖСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ»: шкала описує позитивні зміни у сфері міжособистісних стосунків. Очевидно, що в певні моменти життєві випробування здатні призвести до втрат та руйнування важливих міжособистісних стосунків, однак у деяких випадках наслідки подолання травми також можуть продукувати значущі позитивні зміни в стосунках між людьми. Одна з таких змін проявляється в тому, що особа, переживши життєву кризу, починає цінувати наявність в її житті певних соціальних взаємовідносин. Особи, які пережили тяжкі життєві випробування, проявляють здатність бачити справжню сутність взаємовідносин. Тобто відбувається процес перевірки й переформатування дотравматичних соціальних контактів: особа чітко для себе розуміє, хто її справжні друзі, і ті, які залишилися, стають набагато ближчими. У результаті участі в збройному конфлікті особа змогла переоцінити значення поняття «дружба». Дружні взаємини, які сформувалися з побратимами, є найміцнішими з усіх, що існували колись в їхньому житті.

ШКАЛА «ЖИТТЄВА ФІЛОСОФІЯ»: шкала описує позитивні зміни, що стосуються філософії життя (пріоритетів, розуміння світу та себе, духовності). Зміна пріоритетів життєвих цілей є одним із ключових елементів зміни загальної філософії життя, яку особа може переживати як власний психологічний розвиток. Наприклад, у момент збройного протистояння через загрозу втрати життя в багатьох військовослужбовців можуть статися фундаментальні зміни життєвих пріоритетів. Наприклад, може змінитися ставлення до речей, які раніше вважалися незначними (прагнення накопичити мільйон доларів може виявитися менш важливим, аніж стосунки в сім'ї або проживання кожного дня на повну). Колишні цілі та завдання, які видавалися до кризи надзвичайно важливими, втрачають значення, а інші, навпаки, виходять на перший план. Більшого значення набувають внутрішні (наприклад, провести більше часу зі своїми дітьми), а не зовнішні пріоритети (наприклад, заробити багато грошей).

Джерело. Зубовський Д. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 285 с.

ОПИТУВАЛЬНИК МЕНТАЛІЗАЦІЇ (MZQ) (АДАПТАЦІЯ Х. ТУРЕЦЬКОЇ, Б. КУНІКЕВИЧА)

Коротка довідка. Опитувальник менталізації (*Mentalization Questionnaire – MZQ*) розроблений у 2012 році командою дослідників на чолі з Бертхольдом Гаусбергом із метою оцінювання здатності людини розуміти свої власні емоційні стани та емоційні стани інших людей. Опитувальник побудований на основі теорії Пітера Фонагі й Ентоні Бейтмана про концепт менталізації. Менталізація – це процес осмислення дій, своїх та інших людей, на основі навмисних психічних станів, таких як бажання, почуття й переконання. Українськомовну адаптацію опитувальника здійснили Христина Турецька та Богдан Кунікевич. Опитувальник складається з 15 тверджень та діагностує 4 шкали: відмова від саморефлексії; емоційне усвідомлення; режим психічної еквівалентності; регуляція афекту.

Інструкція: Оцініть кожне твердження, поставивши відповідний бал за шкалою: 1 = абсолютно не згоден(-на); 2 = радше не згоден(-на); 3 = ні те ні інше; 4 = радше згоден(-на); 5 = абсолютно згоден(-на).

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(-а) 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 образити.
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, подарунків 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.

Оброблення результатів опитувальника полягає в підрахунку суми балів за всіма шкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	Прямі твердження
Відмова від саморефлексії	1–4
Емоційне усвідомлення	5–8
Режим психічної еквівалентності	9–12
Регуляція афекту	13–15
Загальний показник менталізації	1–15

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «ВІДМОВА ВІД САМОРЕФЛЕКСІЇ» діагностує схильність до уникнення думок, відкидання почуттів чи внутрішніх станів, власних або іншої людини. Відмова від саморефлексії може свідчити про небажання або неспроможність усвідомлювати власні переживання, що може впливати на міжособистісні стосунки і самопізнання.

ШКАЛА «ЕМОЦІЙНЕ УСВІДОМЛЕННЯ» вимірює, наскільки респондент здатен до ідентифікації й диференціації внутрішніх станів, власних чи інших людей. Емоційне усвідомлення є критично важливим для ефективного управління емоціями та їхнього вираження, а також для розуміння емоцій інших людей.

ШКАЛА «РЕЖИМ ПСИХІЧНОЇ ЕКВІВАЛЕНТНОСТІ» вимірює тенденцію до ототожнення внутрішнього стану із зовнішньою реальністю, іншими словами, вимірює, наскільки уявлена критична ситуація може мати такий самий емоційний вплив на людину, як і фактично пережита.

ШКАЛА «РЕГУЛЯЦІЯ АФЕКТУ» оцінює здатність до модуляції (контролю) афекту, власного чи інших; високі показники за цією шкалою свідчитимуть про можливе почуття страху перед власними емоціями, безпомічність в їх регулюванні.

ЗАГАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК МЕНТАЛІЗАЦІЇ вимірює загальну здатність розуміти психічні стани (як свої, так і чужі) та враховувати їх у своїй поведінці. Діапазон отриманих балів коливається від 15 до 75 балів. При інтерпретації результатів застосовується обернена кореляція: чим більша сума балів, тим нижча здатність до менталізації в респондента.

Джерело. Турецька Х., Кунікевич Б. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. *Габітус*. 2020. № 17. С. 131–136. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.23>

ОПИТУВАЛЬНИК «ДОСВІД БЛИЗЬКИХ СТОСУНКІВ» (ECR) (АДАПТАЦІЯ М. КАЗАНЖИ, Ю. ВТОРНИКОВОЇ)

Коротка довідка. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» (*Experience in Close Relationships* – ECR) розроблений Келлі Бреннан, Артуром Кларком та Філіпом Шейвером у 1998 році для оцінки стилів прив'язаності в дорослих. Він базується на теорії прив'язаності Джона Боулбі та його послідовників, зокрема Мері Ейнсворт, і використовується для оцінки того, як люди ставляться до романтичних стосунків, зокрема їхніх почуттів залежності, страху відкидання і тривожності в стосунках. Українськомовна версія запропонована Марією Казанжи та Юлією Вторніковою і містить 28 тверджень, 24 з яких становлять дві рівноважні за кількістю пунктів шкали: шкала тривожності в стосунках прив'язаності та шкала уникнення близькості в стосунках прив'язаності.

Інструкція: Згадайте, будь ласка, когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень вашим почуттям у цих стосунках. Дайте відповідь «так» (+), якщо ви згодні з тим, що твердження є правильним для вас, або «ні» (–) відповідно.

Текст опитувальника:

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру(-ці).
2. Я розповідаю своєму/своїй партнеру(-ці) практично про все.
3. Коли в мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним(-ою) та неспокійним(-ою).
4. Мені стає некомфортно, коли партнер(-ка) хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитися один(-на).
6. Ми з моїм/моєю партнером(-кою) дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим(-ою) зі своїм/своєю партнером(-кою), але щось мене змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з рівноваги, якщо мій/моя партнер(-ка) не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера(-ки) не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його/її почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього/неї.
11. Коли мій/моя партнер(-ка) незадоволений(-а) мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера(-ки) немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові(-ці), що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу домогтися уваги з боку партнера(-ки), я засмучуюся або злюся.

15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.

16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого/свою партнера(-ку).

17. Я намагаюся уникати зайвої близькості з партнером(-кою).

18. Мені часто хочеться стати з партнером(-кою) єдиним цілим, повністю злитися з ним/нею, що, можливо, відлякує його/її.

19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера(-ки).

20. Я намагаюся не завантажувати партнера(-ку) своїми проблемами.

21. Я волю зберігати кордони в стосунках із партнером(-кою).

22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера(-ку) показувати сильніші почуття та більше відданості.

23. Мій/моя партнер(-ка) нерідко змушує мене сумніватися в собі.

24. Мені важко бути відвертим(-ою) зі своїм/своєю партнером(-кою).

25. Я багато хвилююся через свої стосунки.

26. Мені потрібно, щоб мій/моя партнер(-ка) постійно підтверджував(-ла) свою любов до мене.

27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер(-ка) може розчаруватися і відвернутися від мене.

28. Я можу вільно попросити в партнера(-ки) допомоги, підтримки чи поради.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	Позитивні відповіді	Негативні відповіді
Тривожність	3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 23, 25, 26	–
Уникнення близькості	4, 7, 9, 13, 15, 17, 20, 21, 24, 27	2, 19

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ»:

- *низькі показники* свідчать про впевненість у стосунках і стабільність взаємодії. Людина відчуває себе спокійною, знаючи, що її потреби в близькості будуть задоволені;
- *високі показники* свідчать про невпевненість у надійності та чуйності партнера або значущої особи. Людина з високим рівнем тривожності може постійно хвилюватися про те, чи буде партнер поруч у скрутні моменти, чи не залишить його/її. Така людина часто переживає страх відкидання і шукає підтвердження прихильності.

ШКАЛА «ШКАЛА УНИКНЕННЯ БЛИЗЬКОСТІ»:

- *низькі показники* свідчать про те, що людина комфортно почувається в близьких стосунках, не уникає емоційного зближення і готова до відкритих взаємодій із партнером;

- *високі показники* вказують на дискомфорт при психологічному зближенні та небажання формувати емоційну залежність від іншої людини. Така людина може уникати глибоких емоційних зв'язків, боятися вразливості або втрати контролю в стосунках.

Джерело. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Science and Education*. 2022. № 4. С. 41–48. DOI 10.24195/2414-4665-2022-4-8

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК (ІТО) Л. СОБЧИК (АДАПТАЦІЯ В. БАРКА)

Коротка довідка. Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО), розроблений Людмилою Собчик у 1971 та оновлений у 2003 році, є інструментом для визначення ключових особистісних характеристик та їх стійких тенденцій. Опитувальник дозволяє виявити основні риси особистості, що формують її «стрижневі» якості, та надає уявлення про стиль поведінки і взаємодії з іншими. Концепція опитувальника ґрунтується на ортогональній моделі, яка охоплює вісім основних шкал, згрупованих у чотири пари контрастних рис: Екстраверсія (I) – Інтроверсія (V); Спонтанність (II) – Сензитивність (VI); Агресивність (III) – Тривожність (VII); Ригідність (IV) – Лабільність/Емотивність (VIII); та дві додаткові шкали достовірності, зокрема шкали брехні та агравації (навмисного перебільшення), що допомагають оцінити надійність отриманих результатів. У центрі цієї моделі перебуває самосвідомість, яка виступає інтегративною характеристикою особистості. ІТО містить 91 твердження. Українськомовну адаптацію опитувальника провів Вадим Барко.

Інструкція: Визначте свою згоду (відповідь – «так») або незгоду (відповідь – «ні») відповідно до змісту кожного твердження.

Текст опитувальника:

1. Я намагатимуся поставитися до дослідження відповідально і бути максимально щирим(-ою).
2. У мене дуже складний і важкий для оточення характер.
3. Я краще справляюся з роботою в тиші й на самоті, ніж у присутності багатьох людей або в галасливому місці.
4. Вирішуючи серйозні проблеми, я зазвичай обходжуся без сторонньої допомоги.
5. Я дуже рідко розпочну розмову першим(-ою) із незнайомими людьми.
6. Для мене важлива думка інших про мої висловлювання та вчинки.
7. Якщо потрібно, я зруйную всі перепони на шляху до досягнення мети.
8. Я часто непокоюся через дрібниці.
9. У моїх невдачах винні певні люди.

10. Для мене важливо мати спільну думку з тими людьми, з якими я зазвичай спілкуюся.

11. Мене мало стосується все, що трапляється з іншими.

12. Мені цікаві яскраві, артистичні особистості.

13. Мені байдуже до чужих страждань: вистачає своїх.

14. У галасливій компанії я найчастіше тільки спостерігач.

15. Для мене нестерпно бачити страждання інших людей.

16. Я людина абсолютно правдива і щира.

17. Усі мої біди пов'язані з власним невмінням ладнати з людьми.

18. Мене часто приваблюють галасливі компанії.

19. Важливі рішення я завжди приймаю самостійно.

20. Мені завжди приємно знайомитися з новими людьми.

21. Беручись за будь-яку справу, я не стану довго роздумувати, перш ніж почати діяти.

22. Мене дратують люди, які намагаються змінити мою думку, коли я впевнений(-а) у своїй правоті.

23. Я часто хвилююся за близьких людей, навіть коли немає серйозних причин.

24. Для мене нестерпно, коли хто-небудь змінює встановлений мною порядок.

25. Я вмю привертати до себе увагу оточення.

26. У житті я твердо дотримуюся певних принципів.

27. Люблю відвідувати компанії, де можна танцювати або співати.

28. Я надзвичайно чутливий(-а) до змін у настрої оточення.

29. Я можу, не бентежачись, пустувати у веселій компанії.

30. Я спокійно ставлюся до того, що хтось поруч переживає з приводу своїх негараздів.

31. Я інколи поводжуся як егоїст(-ка).

32. Часто трапляється, що через мене в оточення псується настрій.

33. Цікаві ідеї виникають у мене частіше, коли я один/одна, а не серед багатьох людей.

34. Я можу взяти на себе відповідальність за групу людей заради користі справи.

35. Мені важко подолати сором'язливість, коли потрібно говорити перед групою людей.

36. Думка старших за віком або вищих за статусом не має для мене особливого значення.

37. Мені неважко змусити інших людей діяти так, як я вважаю за потрібне.

38. Я так сильно переживаю невдачі, що в мене погіршується самопочуття.

39. Я завжди буваю упертим(-ою), коли впевнений(-а) у своїй правоті.

40. Якщо в компанії я не перебуваю в центрі уваги, мені стає нудно й нецікаво.

41. Ніхто не може нав'язати мені свою думку.
42. Мені подобається подорожувати з різними, кожен раз новими попутниками.
43. Я можу змінити свою думку під тиском оточення.
44. У потязі я із задоволенням спілкуюся з попутниками.
45. Я ніколи не обманюю.
46. Я ніколи не відкладаю на завтра те, що слід було зробити сьогодні.
47. Я завжди всім незадоволений(-а).
48. Я люблю самотність, це дозволяє мені зосередитися на своїх думках.
49. Я вмію зацікавити людей і повести їх за собою.
50. Мені подобається керувати іншими.
51. Я вмію дати відсіч тим, хто втручається в мої справи.
52. Мені інколи ніяково за висловлювання і вчинки моїх близьких.
53. Мені нерідко доводилося в бійці відстоювати свої права.
54. Я відчуваю провину (або навіть сором), якщо мене переслідують невдачі.
55. Мій настрій суттєво залежить від настрою тих, хто мене оточує.
56. Я домагаюся свого завзятістю й наполегливістю.
57. Мені часто буває нудно, коли навколо всі веселяться.
58. Мій сумний настрій легко змінюється, якщо я дивлюся комедійну програму.
59. Заради збереження добрих стосунків я можу відмовитися від своїх намірів.
60. Я завжди дотримуюся загальноприйнятих правил поведінки.
61. Мене люблять усі мої друзі.
62. У мене трагічна доля.
63. У мене багато близьких друзів.
64. Я найнещасніша людина у світі.
65. Мені простіше сподіватися на інших, ніж брати на себе відповідальність, навіть якщо йдеться про мої проблеми.
66. Я намагаюся бути таким(-ою), як усі, не виділятися серед інших.
67. Я людина спокійна, врівноважена.
68. Я можу довго не реагувати на чиїсь жарти, однак потім вибухнути гнівною реакцією.
69. Я дуже чутливий(-а) до змін погоди.
70. Я не люблю галасливих вечірок.
71. Я можу проявити недбалість у справах, а потім потроху приводити їх до ладу.
72. Я люблю ходити в гості.
73. Мені все одно, що про мене думають інші.
74. Я хвилююся тільки з приводу дуже великих неприємностей.

75. Я ніколи не відчуваю бажання вилятися.
 76. Я ніколи нікого не обманював(-ла).
 77. Мені ніхто не потрібен, і я не потрібен(-на) нікому.
 78. Я людина сором'язлива.
 79. Мені страшенно не щастить у житті.
 80. Я часто намагаюся прислухатися до порад більш авторитетної людини.
 81. Я б дуже переживав(-ла), якби когось зачепив(-ла) або образив(-ла).
 82. Мене нічим не злякати.
 83. Я часто користуюся чужими порадами при вирішенні своїх проблем.
 84. У своїх невдачах я насамперед звинувачую самого(-у) себе.
 85. Я абсолютно не звертаю уваги на свій стиль одягу.
 86. Я не намагаюся планувати своє найближче майбутнє і роботу.
 87. Коли мене кличуть у гості, я найчастіше думаю: «Краще б мені залишитися вдома».
 88. Я нічого не знаю про особисті проблеми людей, які перебувають навколо мене.
 89. Найменша невдача різко погіршує мій настрій.
 90. Я ніколи не серджуся.
 91. Я відповів(-ла) на всі запитання дуже правдиво. Обробка даних здійснюється за допомогою ключа.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами, де за кожен збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	Відповідь «так»	Відповідь «ні»
Брехня	16, 31, 45, 46, 60, 61, 75, 76, 90	–
Агравачія	2, 17, 32, 47, 62, 64, 77, 79	91
Екстраверсія	12, 27, 29, 42, 44, 72	14, 57, 87
Спонтанність	4, 19, 21, 34, 49, 50	6, 65, 80
Агресивність	7, 22, 36, 37, 51, 53, 68	66, 81
Ригідність	9, 24, 26, 39, 41, 56	71, 83, 86
Інтроверсія	3, 5, 33, 35, 48, 78	18, 20, 63
Сензитивність	15, 28, 43, 59, 89	11, 13, 30, 74
Тривожність	8, 23, 38, 52, 54, 69, 84	67, 82
Лабільність	10, 25, 40, 55, 58	70, 73, 85, 88

Інтерпретація результатів здійснюється залежно від отриманої кількості балів за кожною шкалою:

0–2 бали – показники вказують на гіпоемоційність або погане саморозуміння чи нещирість відповідей;

3–5 балів – показники перебувають у межах норми (гармонійна особистість);

5–7 балів – якості виражені помірно (акцентуовані риси);

7–9 балів – якості виражені надмірно (стан емоційної напруженості, ускладнена адаптація).

Тенденції, які компенсовані полярними антитенденціями, якщо показники перевищують 5 балів, свідчать про значну емоційну напруженість і є ознакою внутрішньоособистісного конфлікту; для варіанта норми (менше 5 балів) антитенденції є доказом збалансованості різноспрямованих властивостей.

У випадках, коли за ШКАЛАМИ «БРЕХНЯ» й «АГРАВАЦІЯ» набрано більше 5 балів, результати слід вважати недостовірними.

ШКАЛА «ЕКСТРАВЕРСІЇ» при нормативних показниках свідчить про орієнтованість на зовнішній реальний світ, комунікабельність і активність, схильність до контактів та знайомств, оптимізм. При завищених показниках – властива надлишкова балакуність, нерозбірливість у контактах, завищена самооцінка й поблажливе ставлення до власних помилок і прорахунків.

ШКАЛА «СПОНТАННОСТІ» у нормі свідчить про тенденцію до активної самореалізації, самоствердження, рішучість, мужність, прагнення відстоювати свої інтереси. При підвищених балах вказує на егоцентризм, необдуманість вчинків, нетерплячість, схильність до ризику, не завжди виправданого.

ШКАЛА «АГРЕСИВНОСТІ» за нормативних значень свідчить про пошукову активність і чітку особистісну позицію, мотивацію досягнень, сміливість та впевненість у собі, високий рівень домагань і швидкість прийняття рішень. За умови підвищених показників агресивність означає завищену самооцінку, домінування емоцій гніву, жорстокість, руйнівну поведінку (яка може бути спрямована на інших або на себе), недостатність контролю над емоціями.

ШКАЛА «РИГІДНОСТІ» виявляє при помірних показниках такі риси, як акуратність, стійкість до стресу, наполегливість і ретельність, практичність, активність позиції, непохитність при відстоюванні власної позиції, прямолінійність, а при високих – суб'єктивізм, упертість, інертність установок, недовіру і підозрілість.

ШКАЛА «ІНТРОВЕРСІЇ» у нормі відображає недостатню комунікабельність, скромність, пасивність, орієнтованість на світ внутрішніх переживань. При високих значеннях шкали спостерігається інертність у прийнятті рішень, потаємність, стриманість, уникнення конфліктів, замкнутість, тенденція до втечі від проблем (ескейп).

ШКАЛА «СЕНЗИТИВНОСТІ» при нормативних показниках означає чутливість до навколишнього середовища, емпатійність, вразливість, імпресивність, здатність до співчуття й допомоги іншим. Високі бали за цією шкалою можуть свідчити про невротичну структуру переживань, схильність людини до самопожертви та самозвинувачень.

ШКАЛА «ТРИВОЖНОСТІ» при помірних показниках виявляє обережність у прийнятті рішень, відповідальність, розвинуту інтуїцію, орієнтованість на соціальне оточення, схильність до самоаналізу та чутливість до небезпеки. При підвищених балах виявляються боязкість, невпевненість у собі, залежність від оточення, занижена самооцінка, схильність до фобій і панічних реакцій.

ШКАЛА «ЛАБІЛЬНОСТІ (ЕМОТИВНОСТІ)» за умови нормативності показників відображає деяку емоційну нестійкість, мінливість настрою, демонстративність, артистизм. При підвищених показниках спостерігаються демонстративність, егоїзм, схильність до драматизації подій.

Джерело. Використання адаптованих зарубіжних психодіагностичних методик у Національній поліції України: психол. практи. / авт. кол.: В. П. Остапович, В. І. Барко, В. В. Барко; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф., заслуженого юриста України В. О. Криволапчука. Київ : «Видавництво Людмила», 2022. 264 с.

КАЛІФОРНІЙСЬКИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК (СРІ) Г. ГОФА (АДАПТАЦІЯ В. БАРКА)

Коротка довідка. Каліфорнійський психологічний опитувальник (*California Psychological Inventory – CPI*), створений у 1950-х роках американським психологом Гаррісоном Гофом, призначений для оцінки особистісних характеристик, що впливають на соціальну адаптацію і міжособистісні взаємодії. CPI охоплює 20 основних шкал, які дозволяють виміряти ключові особистісні риси, включно з трьома контрольними шкалами: «Благополуччя» (Wb) – відображає схильність респондента позитивно оцінювати свою ситуацію, демонструючи задоволеність і стабільність; «Ввічливість» (Gi) – визначає схильність респондента формувати сприятливе враження про себе, показуючи рівень соціальної адаптації та бажання відповідати суспільним очікуванням; «Звичайність» (Cm) – відображає орієнтацію на загальноприйняті норми через вибір популярних відповідей, вказуючи на схильність до соціальної конформності. CPI допомагає глибше зрозуміти особистісні риси, які впливають на поведінкові реакції та взаємодію в колективі. Українськомовну адаптацію опитувальника провів Вадим Барко.

Інструкція: У разі вашої згоди з твердженням дайте відповідь «так», у разі незгоди – «ні».

Текст опитувальника:

1. Я сумніваюся в тому, що можу бути хорошим керівником.
2. Наше мислення було б більш продуктивним, якби ми забули про такі слова, як «імовірно», «приблизно», «можливо».
3. Мені дуже хочеться досягти успіху в житті.
4. У мене траплялися дуже дивні й незвичайні переживання.

5. Моє повсякденне життя заповнене справами, які здаються мені цікавими.

6. Коли я вчився(-лася) у школі, я досить часто прогулював(-ла) заняття.

7. Іноді я роблю вигляд, що знаю більше, ніж це є насправді.

8. Мені важко зосередитися на якомусь завданні або роботі.

9. Я люблю похвалитися своїми успіхами, справжніми і майбутніми.

10. При цьому стані справ важко сподіватися на щось хороше в майбутньому.

11. Сучасні люди забули про те, що таке сором.

12. У школі я повільно засвоював(-ла) матеріал.

13. Якщо я стикаюся зі складними проблемами, я зазвичай відмовляюся від їх вирішення.

14. Моїм батькам часто не подобалися мої друзі.

15. Я часто дію за обставинами, довго не роздумуючи.

16. Мені подобається, коли люди не можуть вгадати, що саме я збираюся зробити в наступний момент.

17. Я зазвичай сподіваюся на успіх у своїх справах.

18. У школі мені важко було відповідати перед усім класом.

19. Іноді мені подобається порушувати правила і робити те, що не слід.

20. Я люблю читати про наукові досягнення.

21. Мені б хотілося бути актором(-кою) театру або кіно.

22. Мене дратує, коли щось непередбачене порушує мій розпорядок дня.

23. Мені здається, що я більш кмітливий(-а) і здібний(-а), ніж більшість оточення.

24. Я люблю перебувати в центрі уваги.

25. Думаю, що в мене більш чітке уявлення про те, що добре і що погано, ніж у більшості людей.

26. Цілком припустимо обійти закон, якщо формально він не порушений.

27. Більшість людей заводять знайомства лише тому, що вони можуть виявитися для них корисними.

28. Іноді на виборах я голосую за кандидата, про якого знаю дуже мало.

29. Залишаючись на самоті, я часто замислююся над такими філософськими категоріями, як свобода волі, добро і зло тощо.

30. У мене ніколи не було проблем із законом.

31. Я люблю читати історичну літературу.

32. Майбутнє занадто невизначене, тому немає сенсу будувати серйозні плани.

33. Мене турбує, коли незнайомі люди в трамваї, магазині тощо розглядають мене.

34. Думаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунути по службі.

35. Якби випала нагода, я зміг би/ змогла би бути непоганим керівником.
36. Коли я перебуваю в колективі, мене хвилює думка про те, чи правильно я висловлююся.
37. Я більше люблю говорити, ніж слухати.
38. Я б назвав(-ла) себе досить сильною особистістю.
39. Мені здається, що я частіше, за інших роблю вчинки, про які потім шкодую.
40. Опір і непокору законному уряду не можна нічим виправдати.
41. Я не та людина, яка б могла стати політичним діячем.
42. Найцікавіша рубрика в газетах – розділ гумору.
43. Деякі люди перебільшують свої нещастя, щоб їм поспівчували.
44. Кілька разів на тиждень мені здається, що має статися щось жахливе.
45. Є люди, яким не можна довіряти.
46. Я вірю, що ми стаємо кращими, пройшовши через випробування та удари долі.
47. Зазвичай мені здається, що життя багато чого вартує.
48. Якби я керував(-ла) автомобілем, то я б не дозволив(-ла) себе обганяти.
49. Ночами мене досить часто мучать кошмари.
50. Людина, яка може і хоче наполегливо працювати, має великі шанси досягти успіху в житті.
51. Деякі тварини мене дратують.
52. Багато в чому бідній людині живеться краще, аніж багатію.
53. Мені стає некомфортно при спілкуванні з іронічними, уїдливіми людьми.
54. Зазвичай я не люблю багато говорити, якщо тільки не перебуваю в компанії добре знайомих людей.
55. Думаю, мені б сподобалося співати в хорі.
56. Якщо в компанії мене попросять, то я не посоромлюся почати бесіду або висловити свою думку з приводу того, що мені добре відомо.
57. Я був(-ла) досить самостійним(-ою) у дитинстві.
58. Мене вважають працьовитим(-ою) і старанним(-ою) працівником(-цею).
59. Люди не стануть турбуватися про інших, якщо їм це не вигідно.
60. Якщо в магазині мені дають решту більше, ніж належить, я завжди її повертаю.
61. Мені здається, що мене часто карали незаслужено.
62. Мене не дуже турбує, подобаюся я людям чи ні.
63. У мене вроджений талант впливати на людей.
64. Я завжди стежу за тим, щоб моя робота була добре спланована та організована.
65. Я прихильник(-ця) суворого дотримання законів незалежно від того, до яких наслідків це приводить.

66. Я можу змінити свою думку, якщо того вимагають обставини.
67. Я впевнений(-а), що знаю, як можна вирішити сучасні міжнародні проблеми.
68. Якби я був(-ла) журналістом(-кою), я б із великим задоволенням висвітлював(-ла) новини театру.
69. Я дуже люблю полювання.
70. Якби я був(-ла) політиком, думаю, що зміг би/змогла б домогтися більшого, ніж нинішні політичні діячі.
71. Я все сприймаю занадто близько до серця.
72. Коли справи йдуть погано, мені хочеться все кинути.
73. Зазвичай люди тільки вдають, що піклуються про інших.
74. Бути щирим – завжди добре.
75. Я не люблю вирішувати проблему, якщо при цьому не можна одержати однозначну відповідь.
76. Я люблю, щоб у кожній речі було своє місце і щоб усе було на своїх місцях.
77. Я отримую велике задоволення від спортивних ігор або змагань у тому разі, якщо уклав парі (побився об заклад).
78. Я рідко турбуюся про своє здоров'я.
79. У дитинстві мене неодноразово карали за погану поведінку.
80. Я не засуджую тих, хто прагне отримати від життя все можливе.
81. Нам слід було б більш відповідально ставитися до вибору посадових осіб.
82. Одна з моїх цілей у житті – зробити щось таке, щоб моя мати могла пишатися мною.
83. Я ніколи навмисне не брешу.
84. Я рідко сварюся з членами своєї сім'ї.
85. Я ніколи не відчував(-ла) біль у потилиці.
86. У деяких членів моєї сім'ї є звички, які дратують мене.
87. Мене лякає думка про можливість потрапити в ДТП.
88. Іноді мені кілька разів сниться один і той самий сон.
89. Я люблю поезію.
90. Перш ніж що-небудь зробити, я намагаюся уявити, як мої друзі поставляться до цього.
91. Мені неприємно виступати перед людьми.
92. Для мене дуже важливо мати багато друзів і вести активне громадське життя.
93. Мені важко буває знайти тему для розмови, коли я зустрічаю нову людину.
94. Я відчуваю себе тривожно й неспокійно в закритому приміщенні.
95. Тільки дурень може вимагати збільшення податків.

96. Щоб переконати більшість людей у своїй правоті, потрібно мати багато аргументів.

97. Я ніяковію, коли при мені кажуть непристойності.

98. Коли мені хтось робить погано, я вважаю, що повинен(-на) відплатити тим самим, хоча б із принципу.

99. Я вважаю дуже важливим право кожного відкрито висловлювати свої думки.

100. У мене хороший апетит.

101. Іноді я вимотую себе тим, що дуже багато на себе беру.

102. Я боюся купатися в незнайомих місцях.

103. Я веду неправильний спосіб життя.

104. Часто я буваю не в курсі балачок і пересудів, які цікавлять оточення.

105. Я не боюся зайти до кімнати, де інші вже зібралися і розмовляють.

106. Батьки не перешкоджали мені самостійно приймати рішення.

107. Я поступаюся в спірних ситуаціях, оскільки нерозумно наполягати на своєму.

108. Батьки завжди були зі мною суворі.

109. Люди заздрять моїм ідеям, оскільки вони не їм першим спали на думку.

110. Мої батьки ніколи мене по-справжньому не розуміли.

111. Іноді в мене виникає бажання вчинити щось погане або жахливе.

112. Я часто непокоюся через якісь дрібниці.

113. Я іноді буваю чимось збентежений(-а).

114. Майже щодня трапляються події, які мене лякають.

115. Я готовий(-а) за всяку ціну спокутувати власну провину.

116. Мені б сподобалося бути членом мотоклубу.

117. У мене менше побоювань і страхів, ніж у моїх друзів.

118. Я торкаюся дверної ручки без остраху чимось заразитися.

119. Я не втрачу нагоди повеселитися, навіть якщо це може призвести до неприємностей.

120. Сильна особистість здатна впоратися навіть із найсерйознішими проблемами.

121. Я хочу досягти високого статусу в суспільстві.

122. Мені б сподобалося бути військовослужбовцем(-ицею).

123. Якщо колектив ухвалив рішення, людина має його дотримуватися, навіть якщо вона не згодна.

124. Поліцейські авто повинні мати чіткіші спеціальні відмітні знаки, щоб їх завжди можна було впізнати.

125. Я часто діяв(-ла) всупереч бажанням батьків.

126. Я не боюся води.

127. Я мрію дуже мало.

128. Я втомлююся швидше за інших.

129. Я не люблю спілкуватися із нерішучими людьми.
 130. Мені іноді дуже хотілося піти зі своєї сім'ї.
 131. Я люблю виступати перед людьми.
 132. Мені неприємно дивитися на недбало одягнених людей.
 133. Іноді мені так і хочеться щось зламати чи розтרוшити.
 134. Мене легко схвилювати.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами (по 12 тверджень у кожній шкалі), де за кожен збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

	Шкали	Відповідь «так»	Відповідь «ні»
1.1.	Домінантність (Do)	28, 35, 37, 63	1, 8, 33, 36, 39, 40, 103, 123
1.2.	Статус (Cs)	56, 95, 98	52, 53, 55, 93, 94, 96, 97, 102, 133
1.3.	Відкритість (Sy)	23, 24, 31, 35, 126	12, 13, 18, 33, 36, 73, 104
1.4.	Спонтанність (Sp)	2, 11, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 51, 106	8
1.5.	Самосприйняття (Sa)	5, 7, 19, 21, 29, 101, 106, 116	1, 12, 18, 36
1.6.	Незалежність (In)	17, 24, 38, 57, 58, 128	13, 44, 72, 91, 92, 107
1.7.	Емпатія (Em)	19, 89, 90, 131	11, 16, 22, 53, 54, 62, 63, 108
2.1.	Відповідальність (Re)	20, 30, 60	4, 6, 12, 14, 26, 61, 77, 109, 124
2.2.	Конформність (So)	3, 5, 18, 30, 52	6, 10, 14, 15, 38, 110, 125
2.3.	Самоконтроль (Sc)	18, 20, 32	4, 7, 9, 10, 15, 19, 21, 24, 111
2.4.	Ввічливість (Gi)	43, 45, 83, 84, 112	7, 9, 15, 16, 19, 28, 130
2.5.	Звичайність (Cm)	13, 17, 43, 45, 46, 47, 50, 100	42, 48, 99, 114
2.6.	Благополуччя (Wb)	17, 47, 50, 85,	8, 34, 44, 49, 51, 86, 111, 114
2.7.	Толерантність (To)	80, 115	4, 10, 26, 27, 32, 34, 44, 59, 79, 109
3.1.	Досягнення через конформізм (підпорядкування) (Ac)	3, 12, 13, 16, 31, 32, 46, 106	4, 6, 14, 116
3.2.	Досягнення через незалежність (Ai)	5, 20, 23	2, 10, 11, 12, 13, 32, 33, 39, 109

Продовження таблиці 1

3.3.	Інтелектуальна ефективність (Ie)	20, 23, 31, 41, 78, 118	4, 18, 27, 36, 42, 127
4.1.	Проникливість (Pu)	5, 28, 31, 81	8, 10, 13, 29, 46, 82, 119, 132
4.2.	Гнучкість (Fх)	74	2, 22, 25, 58, 64, 65, 66, 75, 76, 120, 129
4.3.	Жіночність (Fm)	9, 25, 60, 68, 71, 87, 88, 134	67, 69, 70, 121

Інтерпретація результатів. Здійснюючи аналіз результатів, слід дотримуватися таких правил:

1. «Сирі» бали нижче 5 за шкалою «Звичайність» (2.5.) свідчать про свідоме спотворення результатів або про випадковий характер відповідей. У такому разі результати тестування вважаються невалідними.

2. Рівень прояву якості від 10 до 12 балів за певною шкалою вважається високим; від 6 до 9 балів – проміжним (середнім); менше 5 балів – низьким.

3. Профілі з балами вище 7 показують загальну позитивну адаптованість індивіда; профілі з балами нижче 3 свідчать про можливу наявність у суб'єкта труднощів, які є значущими для адаптації.

Основні шкали CPI групуються в чотири категорії:

Перша категорія (стосунки з іншими, 1.1.–1.7.) – входять твердження, відповіді на які свідчать про ступінь урівноваженості, упевненості в собі, авторитетності, переконливості, здатність зайняти високе суспільне становище, чинити вплив на інших, позитивно сприймати самого(-у) себе, здатність поводитися незалежно.

Друга категорія (управління собою, 2.1.–2.7.) – включає завдання, що виявляють такі якості, як пристосованість, зрілість, соціальна відповідальність, уміння контролювати себе, зрілість, толерантність, здатність справляти гарне враження, тактовність.

Третя категорія (мотивація, 3.1.–3.3.) – визначається здатність до самореалізації за допомогою адаптації до умов середовища або на основі власних вольових та інтелектуальних можливостей.

Четверта категорія (особистісні характеристики, 4.1.–4.3.) – призначена для виявлення деяких характерологічних особливостей: інтуїції, здатності до співчуття, ступеня поступливості, чоловічих та жіночих складових інтересів та поведінкових стереотипів тощо.

Кожна шкала опитувальника є полярною. Один полюс означає низький рівень проявів певної особистісної якості (ознаки, риси, характеристики), інший – яскравий її прояв.

Категорія № 1 – Стосунки з іншими:

1.1. Домінантність (Dominance (Do)):

Ненаполегливий, уникає демонструвати авторитет, нерішучий при прийнятті рішень, безвідповідальний.

Відповідальний, упевнений у собі, переконливий, цілеспрямований, домінуючий.

1.2. Статус (Capacity for Status (Cs)):

Невпевнений у собі, уникає конкуренції, не бере на себе відповідальності або статусу, часто вважає життя несправедливим.

Амбітний, прагне до успіху і благополучного життя, має широке коло інтересів.

1.3. Відкритість, або соціабельність (Sociability (Sy)):

Некомунікабельний, прагне перебувати в тіні, у соціальних ситуаціях ніяковіє, уникає прийняття рішень, тримається від інших на відстані.

Дуже комунікабельний і тягнеться до людей, любить знайомитися з новими людьми і перебувати в нових ситуаціях, оптимістичний та соціально компетентний.

1.4. Спонтанність, або соціальна присутність (Social Presence (Sp)):

Обережний, скромний, не потребує уваги, дещо загальмований, готовий визнавати провину.

Прагне до суспільної уваги і визнання, любить грати перед публікою, спонтанний, дотепний, ніколи не засмучується.

1.5. Самосприйняття (Self-Acceptance (Sa)):

Схильний до самозвинувачення, часто вважає інших кращими за себе, сумнівається у власних силах, уникає соціальних контактів.

Упевнений у собі, вірить у себе, любить говорити про власну гідність і демонструвати свою значущість.

1.6. Незалежність (Independence (In)):

Шукає підтримки з боку інших, поступається іншим, уникає ситуацій змагання, легко відступає і здається в складних ситуаціях.

Самодостатній, винахідливий, незалежний від інших, рішучий.

1.7. Емпатія (Empathy (Em)):

Не вміє розуміти почуттів інших, дещо замкнутий, відчуває себе некомфортно в умовах невизначеності, часто відчуває, що його неправильно розуміють.

Симпатичний, розуміє почуття інших, різнобічний, заповзятливий, має хороші соціальні навички.

Категорія № 2 – Управління собою

2.1. Відповідальність (Responsibility (Re)):

Байдужий до обов'язків і зобов'язань, не любить рутинну роботу, схильний до безпечності, часто нетерплячий.

Свідомий, серйозно ставить до обов'язків, уважний до інших, надійний, відповідальний, досягає мети.

2.2. Конформність (Socialization (So)):

Насилу приймає соціальні правила й умови, ставить під сумнів авторитет, схильний звинувачувати інших, легко дратується, коли щось йде не так.

Комфортно приймає звичайні правила й умови, легко підкоряється і підтримує традиційні методи та ідеї.

2.3. Самоконтроль (*Self-Control (Sc)*):

Готовий іти на ризик, відчуває сильні почуття й емоції; не тримає себе в руках, коли злиться або дратується; спершу діє, а потім розмірковує.

Робить паузу для роздумів, перш ніж діяти; намагається контролювати емоції і запальність, пишається своєю дисциплінованістю.

2.4. Ввічливість, або гарне враження (*Good Impression (Gi)*):

Не дуже турбується про імідж, скептичний, відвертий, може бути індивідуалістичним.

Представляє оточенню сприятливий імідж, шанобливо ставиться до можновладців, дотримується правил ввічливої поведінки.

2.5. Звичайність (*Communality (Cm)*):

Має оригінальні погляди і позиції; особисті ідеї відрізняються від традиційних.

Вважає себе схожим на інших, має традиційні погляди, практичний світогляд.

2.6. Благополуччя (*Well-Being (Wb)*):

Не зовсім комфортно почуввається в поточній ситуації, може турбуватися про здоров'я та особисті проблеми, схильний до тривоги, неоптимістично дивиться в майбутнє.

Загалом задоволений життєвою ситуацією, життєрадісний, відчуває себе в хорошому фізичному та емоційному стані, вважає себе компетентним для того, щоб справлятися з життєвими вимогами.

2.7. Толерантність (*Tolerance (To)*):

Схильний критично ставитися до чужих переконань і думок, може здаватися егоїстичним та скривдженим, відчуває себе недооціненим.

Відкритий, розумний, поважає права та переконання інших, неупереджений і недогматичний.

Категорія № 3 – Мотивація і когнітивний стиль

3.1. Досягнення через конформізм (*Achievement via Conformism (Ac)*):

Має труднощі в чітко структурованих і регульованих умовах роботи, не любить підкорятися, часто не встигає вчасно виконувати завдання.

Дуже вмотивований до досягнення, особливо в чітко визначених і структурованих умовах, цілеспрямований, має навички ефективної роботи.

3.2. Досягнення через незалежність (*Achievement via Independence (Ai)*):

Важко справляється з роботою в невизначених і неструктурованих ситуаціях, потребує чітких цілей та методів, безініціативний.

Сильна мотивація до досягнення, особливо у відкритих і невизначених ситуаціях, віддає перевагу роботі, що дозволяє виявляти ініціативу й незалежне мислення, добре вміє визначати особисті цілі.

3.3. Практичність, або інтелектуальна ефективність (*Conceptual Fluency (Cf)*):

Орієнтований на діяльність, практичний, полюбляє мати справу з матеріальними речами, а не з абстракціями, невпевнений у власних силах, має обмежені інтереси.

Комфортно й упевнено справляється з інтелектуальними та концептуальними завданнями, вербально швидкий і гнучкий, добре усе обмірковує.

Категорія № 4 – Особистісні характеристики

4.1. Проникливість (*Insightfulness (Is)*):

Не може передбачити реакції інших, не цікавиться динамікою поведінки, більше дивиться на те, що люди роблять, ніж на те, що вони думають.

Володіє аналітичним розумінням людей і їх мотивацією, швидко формує враження, не завжди теплий або співчутливий.

4.2. Гнучкість (*Flexibility (Fx)*):

Любить передбачуваність та послідовність, не любить двозначності, запрограмований і спланований, добре організований.

Любить зміни та різноманітність, вважає звичайну рутину нудною, кмітливий і дотепний.

4.3. Чутливість, або жіночність-мужність (*Sensitivity (Sn)*):

Твердий, орієнтований на дії, нечутливий до чужих почуттів, агресивний.

Чутливий до почуттів інших, схильний інтерпретувати події з особистої точки зору, часто відчуває себе вразливим, має сильну потребу в приналежності.

Джерело. Використання адаптованих зарубіжних психодіагностичних методик у Національній поліції України : психол. практи. / авт. кол.: В. П. Остапович, В. І. Барко, В. В. Барко; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф., заслуженого юриста України В. О. Криволапчука. Київ : «Видавництво Людмила», 2022. 264 с.

ВІСБАДЕНСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПОЗИТИВНОЇ ТЕРАПІЇ ТА СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ (WIPPF 2.0) Н. ПЕЗЕШКІАНА ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ (АДАПТАЦІЯ Л. СЕРДЮК, С. ОТЕНКО)

Коротка довідка. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (*Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie – WIPPF*), розроблений Носсратом Пезешкіаном у співпраці з Хубертом Дайденахом, є оригінальним інструментом для вимірювання самооцінки характерологічних та особистісних особливостей (первинних і вторинних актуальних здібностей), змісту конфліктних реакцій у чотирьох сферах моделі балансу, джерел психодинаміки конфліктів, що лежать в основі базових концепцій особистості. Емпірично наукова та транскультурна основа WIPPF виведена з протоколів психотерапевтичних діалогів із пацієнтами з різного культурного походження щодо диференційованого змісту

конфлікту й фактичних можливостей. Тому його можна вважати інструментом транскультурної психотерапії, яка виходить за рамки окремих шкал. Авторами виділено 27 шкал опитувальника, які дозволяють оцінити суб'єктивну значущість своїх особистісних особливостей за такими трьома розділами: 1) актуальні здібності: шкали 1–19 (вторинні в ставленні до власної поведінки; первинні в ставленні до себе); 2) конфліктні реакції, що виявляються в чотирьох сферах моделі балансу: шкали 20–23; 3) суб'єктивно сприйняті параметри моделі ставлень: шкали 24–27. Переклад та адаптація україномовної версії опитувальника здійснені Людмилою Сердюк і Світланою Отенко.

Інструкція: Будь ласка, дайте оцінку твердженням. Оберіть один варіант відповіді стосовно кожного твердження за шкалою: 4 = згоден(-на); 3 = частково згоден(-на); 2 = частково не згоден(-на); 1 = повністю не згоден(-на).

Текст опитувальника:

1. Я прочитав(-ла) інструкцію до анкети та готовий(-а) чесно відповісти на всі запитання.
2. Коли я злюся чи хвилююся, то відчуваю це усім тілом.
3. Я залишаю своє робоче місце/офіс/дім завжди в порядку.
4. З дитинства пам'ятаю, що в моїх батьків завжди було багато соціальних контактів.
5. Коли в мене неприємності, я постійно думаю про наслідки, до яких це може призвести.
6. Надійність особливо важлива в роботі та суспільстві.
7. Якщо я приймаю рішення, то я його дотримуюся за будь-яких обставин.
8. Мене дратує, коли мої родичі витрачають забагато грошей.
9. Відкритість і чесність – важливіші, ніж глибока повага до інших.
10. З будь-якої безнадійної ситуації є вихід.
11. Коли в моїх батьків виникав конфлікт, вони завжди намагалися знайти спільне рішення.
12. Діяльність для мене дуже важлива, особливо коли в мене проблеми.
13. Я віддаю перевагу людям із хорошою поведінкою.
14. Я почуваюся добре, коли можу кожного дня повністю помитися (з голови до п'ят).
15. Я можу бути терплячим(-ою), навіть якщо мене щось дратує.
16. Я виконую накази керівництва або дотримуюся порад авторитетних людей.
17. Я залюбки проявляю і приймаю ніжність.
18. Зазвичай я довіряю іншим людям, якщо контактую з ними.
19. Мій батько був дуже терплячий зі мною в дитинстві.
20. Коли в мене труднощі, я завжди намагаюся контактувати з іншими людьми.

21. Я завжди знаходжу час для зустрічі з іншими людьми.
22. Дуже важливо ділитися з іншими своїми думками про життя та смерть.
23. Я зберігаю спокій щодо інших, навіть якщо хтось надочуває мені.
24. Я вірю в хороше майбутнє для себе і своєї родини.
25. Навіть якщо в мене достатньо грошей, я не люблю їх витратити (тринькати).
26. Мої батьки говорили зі мною на життєво філософські та релігійні теми.
27. Безсумнівно, до інших потрібно ставитися чесно й справедливо.
28. Я завжди можу довіряти собі.
29. Лінь часто призводить до поганих наслідків.
30. Мати хороші стосунки набагато важливіше, ніж мати гроші.
31. Я можу прийняти себе таким(-ою), яким(-ою) я є.
32. Шлюб моїх батьків був заснований на любові.
33. Коли в мене неприємності (я в біді), то думаю про це увесь час.
34. Моя мати була дуже терплячою до мене в дитинстві.
35. Я завжди очікую від свого партнера(-ки) чесності та лояльності щодо себе.
36. Думки про сенс життя дуже турбують мене.
37. Організація (планування) життя неможлива без пунктуальності.
38. Маючи терпіння, можна усього досягти.
39. Мої батьки були дуже толерантні та відкриті до інших людей.
40. Я божеволію, якщо навколо безлад.
41. Завжди важливо поважати думку інших.
42. Людина, на яку я не можу повністю покластися, ніколи не зможе стати моїм другом.
43. Я відчуваю, що мої батьки завжди ставилися одне до одного справедливо.
44. Мені подобаються люди, які висловлюють свої думки прямо й відкрито.
45. Я відчуваю себе зорієнтованою на успіх та трудолюбивою людиною.
46. Діти повинні завжди слухатися батьків і не приймати самостійних рішень.
47. Моє життєве кредо: «Усьому свій час».
48. Я вважаю, що краще прийти на 10 хвилин раніше, ніж на 5 хвилин пізніше.
49. Мій батько був для мене взірцем у дитинстві.
50. Завжди, коли я збуджений(-а) або злий(-а), я відчуваю напруження чи важкість у тілі.
51. Коли я маю труднощі на роботі чи вдома, я потребую допомоги інших.
52. Коли в мене проблеми, я волію більше занурюватися в роботу.
53. Чесність є необхідною рисою хорошого характеру людини.
54. Моя життєва філософія та віра є важливими супутниками в житті.

55. Основою життя моїх батьків була їх життєва філософія та віра.
56. Я тільки тоді відчуваю себе добре, коли всі вдома дотримуються порядку.
57. Мене дратує, коли люди запізнюються.
58. Коли в мене труднощі, я дуже багато думаю про сенс життя.
59. Ніжність і сексуальність є необхідними умовами для стосунків.
60. Я дотримуюся дисципліни в сім'ї або на роботі.
61. Я можу також комфортно почуватися з людиною, думка якої не збігається з моєю.
62. Я часто приймаю гостей.
63. Довіра – це необхідна умова для життя в суспільстві.
64. У дитинстві моя мати приділяла мені багато часу.
65. Я дуже чутливий(-а) до несправедливості інших.
66. Найкращий спосіб бути багатим – бути заощадливим.
67. Охайність людини демонструє її чистий характер.
68. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок.
69. У мене завжди є плани на власне життя.
70. Мені простіше сказати «так», ніж «ні».
71. Коли я працюю, то можу забути про свої проблеми.
72. Дім повинен виглядати завжди охайно.
73. Незважаючи на роботу, я маю достатньо часу для своїх захоплень та хобі.
74. У моїх батьків завжди було багато гостей та друзів.
75. Мій батько знаходив час для мене в дитинстві.
76. У кожній людині є щось хороше.
77. Часто фізично я відчуваю себе так, що хочеться прийняти медикаменти.
78. Я легко встановлюю дружні стосунки.
79. Моїх батьків дуже цікавили питання сенсу життя.
80. Я відчуваю себе не дуже добре, коли хтос лінується.
81. Я осуджую людину тільки тоді, коли дізнаюся про причини її поведінки.
82. Коли в мене проблеми в особистому житті або на роботі, мені потрібно бути в оточенні інших людей, щоб забути про проблеми.
83. Я хочу якнайшвидше опинитися наодинці з партнером(-кою), якого(-у) я люблю.
84. Моя мати була взірцем для мене.
85. Я волію відкрито висловлювати свою думку.
86. У дитинстві я частіше проводив(-ла) час із людиною, яка приділяла мені більше уваги, ніж батько чи мати.
87. У моєму дитинстві була людина, яка проявляла до мене більше терпіння, ніж мати чи батько.
88. У моєму дитинстві була людина більш значуща для мене, ніж мої батьки.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за розділами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Порядковий номер	Розділи та шкали	Оцінка відповідей		
		a	b	c
I РОЗДІЛ. Актуальні здібності				
1	Акуратність	3	40	72
2	Охайність	14	56	67
3	Пунктуальність	48	57	37
4	Ввічливість	70	13	41
5	Відкритість	85	44	9
6	Старанність	45	80	29
7	Обов'язковість	68	42	6
8	Ощадливість	25	8	66
9	Слухняність	16	60	46
10	Справедливість	81	65	27
11	Вірність	7	35	53
	Σ	a	r	k
12	Терпіння	15	23	38
13	Час	73	21	47
14	Контакти	78	62	30
15	Довіра	28	18	63
16	Надія	69	24	10
17	Ніжність/сексуальність	17	83	59
18	Любов	31	61	76
19	Віра/сенс/релігія	36	22	54
	Σ	e	w	i
II РОЗДІЛ. Конфліктні реакції, що виявляються в чотирьох сферах моделі балансу				
20	Тіло/відчуття	2	50	77
21	Діяльність	12	52	71
22	Контакти	20	51	82
23	Фантазії/майбутнє	5	33	58

Продовження таблиці 1

III РОЗДІЛ. Суб'єктивно сприйняті параметри моделі ставлень				
24 ¹	Я мати	64	34	84
24 ²	Я батько	75	19	49
24 ³	Я інші	86	87	88
25	Ти	11	32	43
26	Ми	4	39	74
27	Пра-Ми	26	55	79

Перший розділ опитувальника спрямований на оцінку актуальних здібностей і структурований відповідно до суб'єктивної значущості:

1. Вторинні актуальні здібності – пов'язані з власними діями (а, «активний»), очікуваннями інших (г, «реактивний») та значенням ідеалів (к, «концепція»).

2. Первинні навички – пов'язані зі ставленням до себе (е, «его»), до інших (w, «ми») і до ідеалу (і, «ідеал»).

Субшкали для соціальних норм:

«а» (психодинамічний Его-вимір): активний вимір актуальних здібностей («як я бачу себе у власній поведінці», або як я описую себе та свою активну поведінку щодо соціальних норм, власна здатність регулювати і діяти): це сума оцінок запитань 1–11 (вторинні здібності) зі стовпця «а».

«г» (психодинамічний Іт-вимір): реактивний вимір актуальних здібностей («як я бачу себе у своїх очікуваннях для інших», або як я описую очікування стосовно себе від інших здатність очікувати від інших): це сума оцінок запитань 1–11 зі стовпця «б».

«к» (психодинамічний Super-ego-вимір): концептуальний вимір актуальних здібностей (концепція «як я бачу девізи та концепції, які мають бути дійсними для всіх», або як я описую загальний девіз чи концепцію життя, здатність дотримуватися ідеалів і переконань): це сума оцінок запитань 1-11 зі стовпця «с».

Субшкали для оцінки реляційних можливостей:

«е» (Я-ставлення): сума оцінок запитань 12–19 (первинні здібності) зі стовпця «а»: я або его-вимір первинних актуальних здібностей, «як я ставлюся до себе». Наприклад: час для себе, терпіння до себе, власна здатність встановлювати контакти, власна віра в себе.

«w» (Ми-ставлення): сума оцінок запитань 12–19 зі стовпця «б»: ми-вимір первинних актуальних здібностей, «як я ставлюся до інших». Наприклад: приділяти час іншим, мати терпіння до інших, важливість контактів, віра також важлива для мене разом з іншими.

«і» (Ідеал у ставленні): сума оцінок запитань 12–19 (первинні здібності) зі стовпця «с»: це «ідеальний» вимір первинних актуальних здібностей, «як мої

ідеали стосуються конкретної первинної здібності». Наприклад: час і його значення загалом, терпіння як людська здатність, контакт і його значення загалом як ідеал, віра як надання сенсу загалом.

Співставлення показників $a - r - k$, три виміри вторинних здібностей як соціальних норм:

a - k: якщо активна поведінка (a) і концепція (k) більш-менш однакові (+/- 2 бали), це «нормально» через те, що внутрішні концепції діють як власні ідеали і власна дія «вписується» в рамки соціальних норм (вторинні здібності). Якщо (a) набагато вище за (k), це означає, що ідеали знехтувані, іноді це може бути станом бунту проти норм і супер-его. Якщо («k») вище за власну поведінку в соціальних нормах («a»), то це викликає внутрішні конфлікти, які не відповідають високому ідеалу. Відносно часто це можна знайти в осіб із високим супер-его та високими ідеалами раннього оточення.

a - k відносно r: якщо очікування соціальних норм від інших (r) трохи менше, (a) і (k), це «нормально». Якщо є вищі очікування щодо соціальних норм, які проявляють інші (r) порівняно із (a) і (k), це означає розчарування в собі та відчуття меншого контролю над власними вторинними здібностями. Іноді це трапляється в людей із класичною депресією, які очікують від інших більшої підтримки, ніж вони можуть дати.

Співставлення показників $e - w - i$, виміри первинних здібностей для оцінки реляційних можливостей.

Якщо ставлення до себе (e) більш-менш таке, як внутрішній ідеал (i), то це «нормально». Якщо очікування інших стосовно своїх здібностей (w) вищі, ніж ставлення до себе (i), то це означає, що є дефіцит самоповаги, який хочеться заповнити чимось іншим. Часто таке трапляється в пацієнтів із депресією. Отже, великі розбіжності між показниками можуть бути ознакою різних порушень у системі ставлень особистості.

Результати цього розділу загалом не слід суворо вважати «нормальними» чи «патологічними», оскільки тут висловлюються суб'єктивні оцінки здібностей і зміст конфліктів. Максимальні та мінімальні бали за шкалами (при співставленні показників) у системі власних соціальних норм і ставлень особистості є особливістю структурної організації особистості, на яку слід звертати увагу психологу, оскільки такі крайнощі можуть бути ознакою розладів особистості, як, наприклад, депресія чи тривожні розлади.

Другий розділ опитувальника спрямований на оцінку конфліктних реакцій, що виявляються в чотирьох сферах моделі балансу, які можна стандартизувати та операціоналізувати: тіло (шлях відчуттів), діяльність (шлях розуму), контакти (шлях традицій), уява (шлях інтуїції).

Третій розділ опитувальника спрямований на оцінку суб'єктивно сприйнятих параметрів моделі ставлень, що дає можливість суб'єктивно оцінити джерела конфліктів (за моделлю для наслідування), що лежать в

основі базових концепцій особистості, та в розмові з людиною допомагає зрозуміти поточні стосунки, основний конфлікт і психодинаміку конфліктів.

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «АКУРАТНІСТЬ». Любов до порядку, що забезпечує людині відчуття стабільності. Вона проявляється в чіткому дотриманні того, щоб кожна річ займала своє місце, не заважаючи іншим, і могла бути легко знайдена в потрібний момент:

- *високі значення* – педантичність, стерильність, прибирання;
- *низькі значення* – безлад, недбалість, схильність до розкидання речей та невміння прибирати за собою.

ШКАЛА «ОХАЙНІСТЬ». Охайність, догляд за тілом, одягом, предметами щоденного вжитку:

- *високі значення* – «вчищена» до блиску квартира, ідеальний догляд за собою, одяг «з голочки», чистюля;
- *низькі значення* – недбалість до власного тіла та предметів щоденного вжитку, неохайність, поганий запах.

ШКАЛА «ПУНКТУАЛЬНІСТЬ». Суворе дотримання часових домовленостей:

- *високі значення* – точність до хвилини;
- *низькі значення* – непунктуальність, запізнення, змушення на себе чекати.

ШКАЛА «ВВІЧЛИВІСТЬ». Коректність, шанобливе ставлення до себе та оточення. Високі прояви за цією шкалою розуміються автором Позитивної психотерапії як різні форми агресії особистості стосовно соціуму:

- *високі значення* – прояв прихованої гетероагресії: наддружність, підлабузництво, лицемірство, галантність, надмірно гарні манери, невміння відмовляти людям, потреба сприйматися іншими незмінно добрими, милими;
- *низькі значення* – прояв явної гетероагресії: нетактовність, зухвалість, ігнорування особистості співрозмовника.

ШКАЛА «ВІДКРИТІСТЬ». Різний, з урахуванням наслідків, ступінь відкритості власної думки:

- *високі значення* – фанатичне прагнення до істини, правдивість, відвертість, прямолінійність у висловлюванні своєї думки, нічого не приховуючи;
- *низькі значення* – нещирість, скритність, брехня, замкнутість, уникнення пояснень.

ШКАЛА «СТАРАННІСТЬ». Готовність протягом тривалого часу вдаватися до напруженої та виснажливої праці для досягнення певної мети:

- *високі значення* – кар'єризм, прагнення до успіху, запопадливість, старання;
- *низькі значення* – ледарство, схильність до безглузкого проведення часу, нерегулярність у виконанні роботи.

ШКАЛА «ОБОВ'ЯЗКОВІСТЬ» (точність, сумлінність). Обов'язковість та сумлінність розуміються як внутрішня готовність виконати обіцяне незалежно

від наявності зовнішнього контролю. Точність – поведінка, спрямована на досить безпомилкове виконання роботи:

- *високі значення* – принциповість, досконалість, скрупульозність, розважливність, ґрунтовність;
- *низькі значення* – неточність, необов'язковість, недбалість щодо людей, одностороння зміна домовленостей.

ШКАЛА «ОЩАДЛИВІСТЬ». Економне ставлення до грошей та речей:

- *високі значення* – скупість, відмова собі у всьому аж до аскетизму, рахуючи кожному копійку;
- *низькі значення* – марнотратство, невміння планувати матеріальні витрати, знецінення грошей, широта натури.

ШКАЛА «СЛУХНЯНІСТЬ». Дотримання прохань, доручень, наказів зовнішнього авторитету (пасивна) та вимога подібної поведінки від інших (активна):

- *високі значення* – сліпе наслідування, безмежна відданість авторитету, підкорення власної волі;
- *низькі значення* – неслухняність, упертість, бунт, антиавторитарність.

ШКАЛА «СПРАВЕДЛИВІСТЬ». Поведінка, що визначається розумним поєднанням доцільності та особистих уподобань і схильностей:

- *високі значення* – жага до справедливості, надчутливість, суворота справедливості;
- *низькі значення* – несправедливість.

ШКАЛА «ВІРНІСТЬ». Наслідування власних норм і концепцій, первинно – у сексуальній, вторинно – в інших сферах життя:

- *високі значення* – ригідність, закоріненість, упертість, непохитність, незаперечність установок та авторитетів, безмежне прагнення зберегти існуюче;
- *низькі значення* – невірність, схильність до зміни партнерів, до зради.

ШКАЛА «ТЕРПІННЯ». Здатність чекати, відтермінувати виконання бажань, а також підтримувати й розвивати в собі та інших ці здібності, незважаючи на сумніви й очікування:

- *високі значення* – надтерпіння, мазохістичне нескінченне відкладення задоволення власних потреб;
- *низькі значення* – нетерплячість, агресивне відстоювання власного права на негайне задоволення потреб.

ЧАС. Здатність приділяти собі та іншим достатньо часу й уваги:

- *високі значення* – нерегламентоване, марнотратне використання часу в задоволенні власних гедоністичних потреб та потреб значущих інших, що приносить збитки продуктивній діяльності;
- *низькі значення* – навантаження, стрес, «час – це гроші».

ШКАЛА «КОНТАКТИ». Здатність встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми:

- *високі значення* – надмірна комунікабельність, нескінченний пошук спілкування, спроба встановлення досить інтимних, близьких стосунків з

оточенням незалежно від їхньої потреби в цьому, виражена психологічна залежність від інших людей та стосунків із ними;

- *низькі значення* – сором'язливість, боязкість, скромність, невпевненість, напруженість.

ШКАЛА «ДОВІРА». Здатність приймати себе або інших людей в їхній неповторності, тобто такими, як вони є; позитивна установка щодо окремих способів поведінки, якими володіє людина або які від неї очікуються:

- *високі значення* – довірливість, наївність;
- *низькі значення* – недовіра до інших, підозрілість, ревності, комплексу неповноцінності, недовіра до себе.

ШКАЛА «НАДІЯ». Здатність вірити в майбутні можливості для розвитку і, таким чином, робити теперішні здобутки та успіхи відносними:

- *високі значення* – оптимізм, рожеві окуляри, орієнтація на майбутнє;
- *низькі значення* – сумніви, песимізм, розчарування, безнадійність, безглуздість.

ШКАЛА «СЕКСУАЛЬНІСТЬ/НІЖНІСТЬ». Ставлення до фізичного контакту, до стимуляції еrogenних зон у себе та в інших людей; уміння приймати та дарувати фізичні контакти. У більш широкому контексті – це здатність розглядати своє тіло як джерело задоволень і приємних відчуттів унаслідок задоволення фізіологічних потреб, таких як їжа, дихання, фізичні вправи тощо:

- *високі значення* – схильність приймати та дарувати фізичні контакти, залежність;
- *низькі значення* – страх дотику, закритість, холодність.

ЛЮБОВ. Емоційне ставлення, яке, незалежно від прийнятих чи наявних якостей та способу поведінки іншої людини, характеризує прийняття її як особистості. Наприклад, прийняття людини незалежно від того, пунктуальна вона чи непунктуальна, охайна чи ні, порядна чи непорядна тощо. Любов (прийняття) і відкидання (до ненависті) змістовно пов'язані в цьому опитувальнику з вторинними (шкали 1–11) та первинними здібностями (шкали 12–17 та 19) іншої людини:

- *високі значення* – «материнська позиція» в ставленні до партнера(-ки), надмірна зацікавленість у ньому/ній, що виявляється в потуранні, потаканні будь-якій поведінці;
- *низькі значення* – психологічна дистанційованість від партнера(-ки), що виявляється в байдужості, відкиданні його/її, прихованій та явній ненависті, нескінченній прискіпливості й вимогливості, явному зловживанні покараннями.

ШКАЛА «ВІРА/СЕНС/РЕЛІГІЯ». Здатність встановлювати стосунки з незвіданим у собі, навколишньому світі і з неземним (Богом), а також цікавитися питаннями сенсу життя. Релігія нерідко пов'язана з певними обрядами та ритуалами, формою вираження віри:

- *високі значення* – надвисловлений до фанатизму інтерес до світоглядних, смисложиттєвих та віросповідальних проблем;
- *низькі значення* – від індивідуального до агресивного ставлення до віри, заперечення її можливості та табування обговорення цієї проблематики, акцентування уваги на матеріальних проблемах.

ШКАЛА «ТІЛО/ВІДЧУТТЯ». Ця шкала показує реакцію фізичного «Я» на конфлікт. На першому плані стоять відчуття: як переживаються різні відчуття та інформація з навколишнього середовища, що робить людина зі своїм тілом і для свого тіла:

- *високі значення* – психосоматичні порушення, пасивність, «втеча» у своє тіло;
- *низькі значення* – активність, тренування та заняття спортом, походи, розслаблення тощо.

ШКАЛА «ДІЯЛЬНІСТЬ/ПРОФЕСІЯ». Вид та спосіб діяльності, як вони включені до концепції «Я», як на них впливають проблеми:

- *високі значення* – спроби вирішення проблеми за допомогою активної діяльності (наприклад, прибирати, чистити, заглибитися в навчання та ін.) із (свідомим чи несвідомим) наміром «забути» про проблеми; акцентування «логічного» мислення, «втеча» у роботу;
- *низькі значення* – з одного боку, здатність уникати вимог діяльності, а з іншого – відмова від (суспільно) необхідних досягнень, «втеча» у бездіяльність.

ШКАЛА «КОНТАКТИ». Здатність встановлювати та підтримувати стосунки при виникненні проблем:

- *високі значення* – способи поведінки, за допомогою яких проблеми вирішуються «втечею» у спілкування;
- *низькі значення* – «втеча» у самотність.

ШКАЛА «ФАНТАЗІЇ/МАЙБУТНЄ». Інтуїтивні судження, натхнення, творчість як вирішення проблем, «втеча» у фантазії:

- *високі значення* – спроба вирішити проблеми за допомогою творчого підходу;
- *низькі значення* – занурення у «негативні» (продукуючі проблеми) думки та концепції в самовихованні як спосіб вирішення проблем.

ШКАЛА «Я». Ставлення до батьків (вихователів), братів та сестер (виділяють три аспекти: Я – мати, Я – батько, Я – інші):

- *високі значення* – у сьогоdnішньому сприйнятті досліджуваного позитивні, теплі стосунки, можливо, навіть гіперопіка;
- *низькі значення* – холодність, заперечення, індивідуальність.

ШКАЛА «ТИ». Взаємини між батьками:

- *високі значення* – позитивні, безпроблемні;
- *низькі значення* – негативні, холодні, близькі до скандалу, іноді приховані проблеми.

ШКАЛА «МИ». Ставлення батьків до навколишнього світу:

- *високі значення* – відкритість, уважність, терпимість, сердечність, товариськість;
- *низькі значення* – замкнутість, нетерпимість, захист, нетовариськість.

ШКАЛА «ПРА–МИ». Ставлення батьків до питань світогляду, релігії, сенсу життя та майбутнього:

- *високі значення* – оптимістичне, обнадійливе, мотивуюче, зобов'язуюче, можливо, навіть фанатичне в деяких питаннях;
- *низькі значення* – песимістичне, захисне, витісняюче, індиферентне.

Джерело. Сердюк Л. З. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 130–141. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>

П'ЯТИФАКТОРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ОСОБИСТОСТІ О. ДЖОНА, Л. НАУМАНА ТА С. СОТО «ВЕЛИКА П'ЯТІРКА» (VFI) (АДАПТАЦІЯ В. БАРКА)

Коротка довідка. П'ятифакторний опитувальник особистості (*Big Five Inventory* – VFI) розроблений Олівером Джоном у 1980-х роках та оновлений автором разом із Лорою Науман і Соном Сото у 2008 році. Опитувальник складається з 44 тверджень, які дозволяють швидко оцінити структуру особистості за п'ятьма основними факторами (шкали): екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм і відкритість до досвіду. Ця методика забезпечує надійну й валідну оцінку ключових рис особистості, зберігаючи при цьому зручність і компактність для широкого кола психологічних досліджень. Українськомовну адаптацію опитувальника провів Вадим Барко.

Інструкція: Оцініть ступінь прояву ваших особистісних якостей за 5-бальною шкалою: 1 = якість відсутня або дуже слабо виражена; 2 = якість виражена слабо; 3 = якість виражена помірно; 4 = якість виражена сильно; 5 = якість виражена дуже яскраво.

Текст опитувальника:

Про мене можна сказати, що я людина, яка:

1. Балакуча й комунікабельна.
2. Бачить недоліки інших.
3. Прагне робити все досконало і ретельно.
4. Засмучена, пригнічена.
5. Сповнена новими ідеями.
6. Замкнена й стримана.
7. Безкорисно допомагає іншим.
8. Недостатньо старанна.

9. Спокійна й стресостійка.
10. Багато чим цікавиться.
11. Сповнена енергії.
12. Сперечається і свариться з іншими.
13. Надійна в роботі.
14. Напружена.
15. Творча і вдумлива.
16. Сповнена ентузіазму.
17. Здатна прощати.
18. Неорганізована.
19. Надмірно тривожна.
20. Має яскраву уяву.
21. Спокійна.
22. Довірлива.
23. Ледаща.
24. Емоційно стійка, особливо не засмучується.
25. Винахідлива.
26. Позитивна й життєстверджувальна.
27. Холодна та байдужа.
28. Наполеглива в досягненні результату.
29. Схильна до раптових змін настрою.
30. З розвинутим почуттям естетичного, артистизму.
31. Сором'язлива, стримана.
32. Делікатна й уважна майже до кожного.
33. Ефективна й продуктивна.
34. Зберігає спокій в напружених ситуаціях.
35. Добре виконує одноманітну роботу.
36. Активна й товариська.
37. Різка й нестримана з іншими.
38. Усе планує й дотримується запланованого.
39. Легко нервується.
40. Любить розмірковувати, аналізувати ідеї.
41. Мало цікавиться мистецтвом.
42. Любить співпрацювати з іншими.
43. Легко відволікається.
44. Є витонченою в питаннях мистецтва, музики та літератури.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Під час підрахунку балів необхідно враховувати, що опитувальник містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	Варіант відповіді	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	якість відсутня або дуже слабо виражена	1 бал	5 балів
2	якість виражена слабо	2 бали	4 бали
3	якість виражена помірно	3 бали	3 бали
4	якість виражена сильно	4 бали	2 бали
5	якість виражена дуже яскраво	5 балів	1 бал

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до опитувальника

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Екстраверсія	1, 11, 16, 26, 36	6, 21, 31
Поступливість	7, 17, 22, 32, 42	2, 12, 27, 37
Сумлінність	3, 13, 28, 33, 38	8, 18, 23, 43
Нейротизм	4, 14, 19, 29, 39	9, 24, 34
Відкритість до досвіду	5, 10, 15, 20, 25, 30, 40, 44	35, 41

Інтерпретація результатів. Середні значення і стандартні відхилення для шкал опитувальника наведено в таблиці 3.

Таблиця 3. Середні значення і стандартні відхилення для шкал

Шкали	Середнє значення	Стандартне відхилення
Екстраверсія	33,6	5,8
Поступливість	35,4	4,2
Сумлінність	36,8	3,9
Нейротизм	29,3	3,7
Відкритість до досвіду	38,2	6,1

ШКАЛА «ЕКСТРАВЕРСІЯ» виявляє спрямованість на зовнішній світ, товариськість, комунікабельність, прагнення до лідерства, енергійність, активність, імпульсивність, оптимістичність. Інший полюс чинника представлений інтроверсією, для якої характерна тенденція до незалежності, самостійності, індивідуалістичності.

ШКАЛА «ПОСТУПЛИВІСТЬ» свідчить про сензитивність, доброзичливість, довірливість, альтруїстичність, конформність, схильність підпорядковувати особисті інтереси потребам групи, неконфліктність, орієнтованість на

співпрацю. Протилежний бік континууму представлений непоступливістю, впертістю, пріоритетом власних принципів і потреб, здатністю на «виклики» оточенню, схильністю створювати проблеми, певною байдужістю, жорсткістю.

ШКАЛА «СУМЛІННІСТЬ» представлена такими якостями, як контрольованість поведінки та діяльності, самовладання, наполегливість, старанність, точність у роботі, ретельність, відповідальність, організованість, дисциплінованість. Інший полюс виявляє неорганізованість, нецілеспрямованість, недостатність зосередженості, спонтанність проявів із низьким рівнем впорядкованості та послідовності поведінки, схильність до незавершення розпочатих справ, недостатній контроль власних імпульсів і переважання тенденцій гедонізму.

ШКАЛА «НЕЙРОТИЗМ» свідчить про тривожність, дратівливість, чутливість до стресогенних ситуацій, а також про легкість виникнення негативних емоцій і переживань, схильність до поганого настрою та песимістичності. Інший полюс представлений тенденціями до раціоналізму, стресостійкості, витриманості, спокійного реагування й ставлення до подій та оточення.

ШКАЛА «ВІДКРИТІСТЬ ДОСВІДУ» характеризується неупередженістю, зацікавленістю, сприйнятливістю будь-якої інформації та знань, усього нового і незвичайного, наявністю широких інтересів, розвиненої фантазії, гнучкого розуму, незалежності й нестандартності мислення, орієнтованістю на пошук нових підходів, шляхів вирішення проблем, схильністю до самоаналізу та рефлексії, оригінальністю й естетичністю сприйняття. Протилежністю є закритість до нового досвіду, обмеженість інтересів, консервативність, шаблонність та перевага звичної, повсякденної роботи.

Джерело. Використання адаптованих зарубіжних психодіагностичних методик у Національній поліції України : психол. практи. / авт. кол.: В. П. Остапович, В. І. Барко, В. В. Барко; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф., заслуженого юриста України В. О. Криволапчука. Київ : «Видавництво Людмила», 2022. 264 с.

КОРОТКИЙ П'ЯТИФАКТОРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ОСОБИСТОСТІ ТІРІ (АДАПТАЦІЯ М. КЛІМАНСЬКОЇ, І. ГАЛЕЦЬКОЇ)

Коротка довідка. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (*Ten Item Personality Inventory – TIPI*) розроблений Джейсоном Госслінгом, Пітером Рентфрью та Вільямом Свонном у 2003 році. П'ять фундаментальних вимірів для опису й оцінки особистості, а саме: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду, розуміються як універсальні, надкультуральні й наддемографічні, найбільш загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості. Опитувальник складається із вступного (спільного для всіх пунктів) речення («Я бачу себе як людину, яка є») та десяти тверджень, кожне з яких містить по два дескриптори, розділених комами. Кожен із пунктів

оцінюється за 7-бальною шкалою. Адаптацію методики українською мовою провели Марина Кліманська та Інна Галецька.

Інструкція: Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути або можуть не бути характерними особисто для вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки ви погоджуєтеся з кожним із них. Оцініть, якою мірою запропонована пара характеристик стосується вас особисто, навіть якщо одна з них підходить вам більше, ніж друга за шкалою: 1 = абсолютно не погоджуюся; 2 = не погоджуюся; 3 = радше не погоджуюся; 4 = важко сказати; 5 = радше погоджуюся; 6 = погоджуюся; 7 = абсолютно погоджуюся.

Бланк опитувальника:

Я бачу себе як людину, яка є

- 1 _____ товариська, активна
- 2 _____ критична, конфліктна
- 3 _____ сумлінна, дисциплінована
- 4 _____ тривожна, схильна перейматися
- 5 _____ відкрита до нового, різностороння
- 6 _____ стримана, тиха
- 7 _____ тактовна, співчутлива, приязна
- 8 _____ неорганізована, легковажна
- 9 _____ спокійна, емоційно стабільна
- 10 _____ не любить змін і пошуку нових рішень

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. При підрахунку балів необхідно враховувати, що опитувальник містить як прямі, так і зворотні пункти. Для прямих пунктів слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних пунктів застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	Варіант відповіді	Прямі пункти	Зворотні пункти
1	абсолютно не погоджуюся	1 бал	7 балів
2	не погоджуюся	2 бали	6 балів
3	радше не погоджуюся	3 бали	5 балів
4	важко сказати	4 бали	4 бали
5	радше погоджуюся	5 балів	3 бали
6	погоджуюся	6 балів	2 бали
7	абсолютно погоджуюся	7 балів	1 бал

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до опитувальника

Шкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Екстраверсія	1	6
Дружелюбність	7	2
Добросовісність	3	8
Емоційна стабільність	9	4
Відкритість новому досвіду	5	10

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «ЕКСТРАВЕРСІЯ» (vs інтроверсія) визначає схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність і здатність переживати позитивні емоції. Високий рівень екстраверсії характеризується активністю, оптимізмом, товариськістю й балакучістю, схильністю до гри та пошуку активності, низький – сором'язливістю, песимістичністю, схильністю до усамітнення й уникнення соціальних активностей.

ШКАЛА «ДРУЖЕЛЮБНІСТЬ» відображає рівень чутливості й зацікавленості людини щодо інших, а також наявність альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри й прагнення співпраці, нездатності до співчуття та схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про здатність до співчуття, лагідність, скромність, прихильність до інших і готовність допомагати, низький – про егоцентризм, конкурентність, емоційну сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми.

ШКАЛА «ДОБРОСОВІСНІСТЬ» відображає мотивацію та наполегливість у ставленні людини до цілей і дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість і надійність, а також схильність до трудоголізму, підтримання порядку та перфекціонізму. Низький рівень добросовісності характеризується відсутністю чітко визначених життєвих цілей, слабкою мотивацією до досягнень, а також схильністю до гедонізму, імпульсивності в прийнятті рішень і спонтанності в діях.

ШКАЛА «ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ» (vs нейротизм) стосується здатності до емоційної адаптації, долання стресу, врівноваженості та саморегуляції в разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати й долати стрес, не відчуваючи напруження, дратівливості чи страху, низький – про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість і розгубленість у присутності інших, переживання страху та напруження.

ШКАЛА «ВІДКРИТІСТЬ НОВОМУ ДОСВІДУ» відображає пізнавальну цікавість, толерантність до нового та схильність до пошуку й позитивної

оцінки нового життєвого досвіду. Високий рівень відкритості свідчить про жвавий інтерес до всього, креативність, розвинену уяву, нетрадиційність мислення та незалежність суджень. Низький рівень відкритості вказує на консервативність, прагматичність інтересів, прихильність до традиційних цінностей і недовіру до всього нового.

Джерело. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 9. С. 57–74. http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_9_6

КОРОТКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ЯКОСТІ ЖИТТЯ (WHOQOL-BREF) (АДАПТАЦІЯ Ю. ВОЛОЩЕНКА)

Коротка довідка. Короткий опитувальник якості життя (*Brief Quality of Life Questionnaire – WHOQOL-BREF*) розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я. ВООЗ визначає якість життя як сприйняття людиною свого життєвого становища в контексті культури та систем цінностей, у яких вона живе, а також у зв'язку зі своїми цілями, очікуваннями, стандартами та проблемами. WHOQOL-BREF є скороченою версією повного опитувальника WHOQOL-100 і складається з 26 запитань, які охоплюють чотири основні сфери: фізичне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальні стосунки та навколишнє середовище. Додатково включені два загальні запитання: «Як би ви оцінили свою якість життя?» та «Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?», відповіді на які не враховуються при основному оцінюванні. Українськомовну адаптацію опитувальника здійснив Юрій Волощенко.

Інструкція: Надайте відповіді на запитання за 5-бальною шкалою від 1 до 5, використовуючи наведений нижче ключ.

Запитання	1	2	3	4	5
1	дуже погано	погано	ні погано ні добре	добре	дуже добре
2, 16–25	зовсім не задоволений(-а)	не задоволений(-а)	ні те ні інше	задоволений(-а)	дуже задоволений(-а)
3–14	зовсім ні	трішки	помірно	дуже сильно	надзвичайно
15	дуже погано	погано	ні погано ні добре	добре	дуже добре
26	ніколи	рідко	досить часто	дуже часто	завжди

Текст опитувальника:

1. Як би ви оцінили свою якість життя?
2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?
3. Якою мірою ви відчуваєте, що (фізичний) біль заважає вам робити те, що потрібно?
4. Наскільки вам потрібне будь-яке медичне лікування, щоб функціонувати в повсякденному житті?
5. Наскільки ви насолоджуєтеся життям?
6. Якою мірою ви відчуваєте своє життя значущим?
7. Наскільки добре ви здатні зосереджуватися?
8. Наскільки безпечно ви почуваетесь в повсякденному житті?
9. Наскільки здоровим є ваше фізичне середовище?
10. Чи вистачає вам енергії для повсякденного життя?
11. Чи здатні ви прийняти свій зовнішній вигляд?
12. У вас достатньо грошей, щоб задовольнити свої потреби?
13. Наскільки вам доступна інформація, яка вам потрібна в повсякденному житті?
14. Якою мірою ви маєте можливість для активного дозвілля?
15. Як добре ви здатні пересуватися?
16. Наскільки ви задоволені своїм сном?
17. Наскільки ви задоволені своєю здатністю виконувати повсякденну діяльність?
18. Наскільки ви задоволені своєю працездатністю?
19. Наскільки ви задоволені собою?
20. Наскільки ви задоволені своїми особистими стосунками?
21. Наскільки ви задоволені своїм сексуальним життям?
22. Наскільки ви задоволені підтримкою друзів?
23. Наскільки ви задоволені умовами свого проживання?
24. Наскільки ви задоволені своїм доступом до медичних послуг?
25. Наскільки ви задоволені своїм транспортом?
26. Як часто у вас виникають негативні почуття, такі як поганий настрій, відчай, тривога, депресія?

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. При підрахунку балів необхідно враховувати, що опитувальник містить три запитання (№ 3, № 4 та № 26), до яких застосовуються правила інверсії (1 = 5 балів; 2 = 4 бали; 3 = 3 бали; 4 = 2 бали; 5 = 1 бал). Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	Прямі запитання	Зворотні запитання
Фізичне здоров'я	10, 15, 16, 17, 18	3, 4
Психічне здоров'я	5, 6, 7, 11, 19	26
Соціальні стосунки	20, 21, 22	–
Довкілля	8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25	–

Далі слід скористатися таблицею переведення «сирих» балів (див. табл. 2).

Таблиця 2. Таблиця переведення «сирих» балів

«Сирі» бали	Фізичне здоров'я	Психічне здоров'я	Соціальні стосунки	Довкілля
3	–	–	0	–
4	–	–	6	–
5	–	–	19	–
6	–	0	25	–
7	0	6	31	–
8	6	6	44	0
9	6	13	50	6
10	13	19	56	6
11	13	19	69	13
12	19	25	75	13
13	19	31	81	19
14	25	31	94	19
15	31	38	100	25
16	31	44	–	25
17	38	44	–	31
18	38	50	–	31
19	44	56	–	38
20	44	56	–	38
21	50	63	–	44
22	56	69	–	44
23	56	69	–	50
24	63	75	–	50

Продовження таблиці 2

25	63	81	–	56
26	69	81	–	56
27	69	88	–	63
28	75	94	–	63
29	81	94	–	69
30	81	100	–	69
31	88	–	–	75
32	88	–	–	75
33	94	–	–	81
34	94	–	–	81
35	100	–	–	88
36	–	–	–	88
37	–	–	–	94
38	–	–	–	94
39	–	–	–	100
40	–	–	–	100

Інтерпретація результатів. Результати представлені від 0 до 100 балів. Чим вищі бали за шкалою, тим вищий рівень якості життя за цим показником.

ШКАЛА «ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я» охоплює повсякденну активність, залежність від медичної допомоги, біль та дискомфорт, енергійність і знесилення, сон та відпочинок, а також здатність продовжувати трудову діяльність.

ШКАЛА «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я» включає самооцінку (як людина оцінює свій зовнішній вигляд), переважання негативних або позитивних переживань, духовність/релігійність/особисті сподівання, пам'ять та увагу.

ШКАЛА «СОЦІАЛЬНІ СТОСУНКИ» охоплює особисті стосунки, соціальну підтримку та сексуальну активність.

ШКАЛА «ДОВКІЛЛЯ» охоплює запитання, що стосуються фінансових ресурсів, незалежності й фізичної безпеки, доступності та якості медичної допомоги, а також аспектів, пов'язаних із кліматом, забрудненням, шумом і транспортом у місці проживання.

Джерело. Волощенко Ю. Якість життя молодих людей. Перевірка адаптації української версії короткого опитувальника якості життя (WHOQOL-BREF) серед студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. № 2(10). С. 48–67. <http://sporthealth.kubg.edu.ua/article/view/289899>

КОРОТКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК СУЇЦИДАЛЬНОЇ КРИЗИ – АДАПТОВАНИЙ (КОСА) (АДАПТАЦІЯ Н. ЯЦЕНКО, О. СОМОВОЇ ТА Ю. СВІРІНОЇ)

Коротка довідка. Методику «Опитувальник суїцидальної кризи – 2 Коротка форма» (*Suicide Crisis Inventory – 2 Short Form – SCI-2-SF*), розроблена під керівництвом Де Луки, створено для оцінки інтенсивності суїцидальної кризи. Вона ґрунтується на аналізі предикторів оригінальної версії (SCI-2) із використанням методу пояснення Шеплі (SHAP). Опитувальник охоплює п'ять ключових симптомів: безвихідь, афективні розлади, втрату когнітивного контролю, гіперзбудження та соціальну ізоляцію. Адаптована українська версія, названа «КОСА», створена Назаром Яценком, Оленою Сомовою та Юлією Свіріною.

Інструкція: Дайте відповіді на кожне запитання за шкалою: 0 = зовсім невластиво; 1 = трохи властиво; 2 = помірно властиво; 3 = значно властиво; 4 = дуже сильно властиво.

Текст опитувальника:

1. Чи було у вас відчуття, що надії більше немає?
2. Чи було у вас відчуття, що немає виходу?
3. Чи відчували ви внутрішній біль, який потрібно було припинити?
4. Чи були у вас будь-які надзвичайно інтенсивні негативні переживання або ж перепади настрою?
5. Чи траплялося у вас, що в голові забагато думок?
6. Чи помічали ви знижену здатність думати, концентруватися або приймати рішення через надто велику кількість думок?
7. Чи відчували ви, що хочете «вилізти із власної шкіри»?
8. Чи почувалися ви настільки неспокійно, що не могли всидіти на місці?
9. Чи відчували ви, що не відкрилися повністю членам вашої родини або друзям?

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів за всіма пунктами опитувальника (max бал становить 36, min – 0).

Інтерпретація результатів. Чим вищий загальний результат, тим більш виражені симптоми суїцидальної кризи.

Джерело. Яценко Н. В., Сомова О. О., Свірін Ю. В. Психометричні властивості короткого опитувальника суїцидальної кризи – адаптованого (КОСА): вибірка комбатантів десантно-штурмових військ. *Наукові перспективи*. 2024. № 8(50). С. 979–973. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8\(50\)-979-993](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8(50)-979-993)

КОРОТКИЙ БАГАТОВИМІРНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПРОЦВІТАННЯ «PERMA-Profilер» (АДАПТАЦІЯ О. САВЧЕНКО, Д. ЛАВРИНЕНКА)

Коротка довідка. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Profilер» розроблений Джулі Батлер та Маргарет Керн. Авторки методики визначають процвітання як динамічний оптимальний стан психосоціального функціонування, що виникає внаслідок належного функціонування в багатьох психосоціальних сферах. Вони припускають відсутність єдиної найкращої моделі добробуту, але зауважують, що різні концептуалізації можуть бути корисними для прийняття абстрактного конструкта добробуту та розуміння конкретних характеристик, що можна вимірювати, розвивати й підтримувати. Під час створення методики розробники зосередилися на п'ятих доменах, визначених теорією Мартіна Селігмана «PERMA»: позитивні емоції (P – positive emotion), залученість (E – engagement), стосунки (R – relationships), сенс (M – meaning), досягнення (A – accomplishment). Опитувальник складається із 23 тверджень, які утворюють 8 субшкал і одну загальну шкалу «Благополуччя», що враховує значення за п'ятьма складниками моделі добробуту особистості. Українськомовна адаптація опитувальника проведена Оленою Савченко та Денисом Лавриненком.

Інструкція: Дайте відповіді на запитання за 11-бальною шкалою від 0 до 10, залежно від ступеня характерності для вас того, про що йдеться в їхньому змісті, використовуючи наведений нижче ключ.

Запитання	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1–5, 13–17	ніколи	дуже рідко	рідко	досить рідко	інколи	час від часу	досить часто	часто	дуже часто	майже завжди	завжди
6, 18	жахливе	дуже погане	погане	досить погане	нижче за середнє	середнє	трохи краще за середнє	досить добре	дуже добре	майже відмінне	відмінне
7–12, 19–23	зовсім ні	майже зовсім ні	дуже мало	ледве	трохи	помірно	досить	досить сильно	сильно	майже повністю	повністю

Текст опитувальника:

1. Як часто ви відчуваєте, що просуваєтеся в досягненні своїх цілей?
2. Як часто ви поглинаєтеся тим, що робите?
3. Як часто ви відчуваєте радість?
4. Як часто ви відчуваєте тривогу?
5. Як часто ви досягаєте важливих цілей, які поставили перед собою?
6. Як би ви оцінили своє здоров'я?
7. Наскільки осмисленим та наповненим є ваше життя?
8. Наскільки ви отримуєте допомогу та підтримку від інших, коли вам це потрібно?
9. Наскільки цінним і вартим уваги є те, що ви робите у своєму житті?
10. Наскільки ви відчуваєте захоплення та інтерес до чогось?
11. Наскільки самотнім(-ью) ви почуваєтеся в повсякденному житті?
12. Наскільки ви задоволений(-а) своїм поточним фізичним здоров'ям?
13. Як часто ви відчуваєте позитивні емоції?
14. Як часто ви відчуваєте злість?
15. Як часто ви справляєтеся зі своїми завданнями?
16. Як часто ви сумуєте?
17. Як часто ви втрачаєте відчуття часу, роблячи те, що вам подобається?
18. Як ви оцінюєте ваше здоров'я порівняно з іншими людьми вашого віку та статі?
19. Наскільки ви відчуваєте себе коханим(-ою)?
20. Чи маєте ви відчуття правильного напрямку свого життя?
21. Наскільки ви задоволений(-а) своїми особистими стосунками?
22. Наскільки ви відчуваєте себе умиротвореним(-ою)?
23. Наскільки ви щасливий(-а)?

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за субшкалами. Бали розраховуються як середнє значення. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Субшкали	№ запитання
Позитивні емоції	P = середнє (3, 13, 22)
Залученість	E = середнє (2, 10, 17)
Стосунки	R = середнє (8, 19, 21)
Сенс	M = середнє (7, 9, 20)
Досягнення	A = середнє (1, 5, 15)
Добробут	PERMA = середнє (P + E + R + M + A + 23)
Негативні емоції	N = середнє (4, 14, 16)
Здоров'я	H = середнє (6, 12, 18)
Загальна шкала благополуччя	середнє (P + E + R + M + A)

Інтерпретація результатів. Тестові норми за субшкалами «PERMA-Profiler» наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Тестові норми за субшкалами «PERMA-Profiler»

Англ. позначення	Субшкала	Рівень індивідуального результату		
		Низький	Середній	Високий
P	Позитивні емоції	≤4,65	4,66–7,66	≥7,67
E	Залученість	≤5,66	5,67–8,32	≥8,33
R	Стосунки	≤5,32	5,33–8,32	≥8,33
M	Сенс	≤4,65	4,66–7,74	≥7,75
A	Досягнення	≤5,32	5,33–7,66	≥7,67
N	Негативні емоції	≤4,32	4,33–6,66	≥6,67
H	Здоров'я	≤4,65	4,66–7,66	≥7,67

ШКАЛА «ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ». Емоції є важливою частиною особистісного благополуччя. Вони можуть варіюватися від дуже негативних до дуже позитивних, коливатися від сильного збудження (хвилювання, раптове збудження) до низького збудження (спокій, розслабленість, сум). У контексті позитивних емоцій «PERMA-Профайлер» вимірює загальні тенденції відчуття задоволення та радості. У контексті негативних емоцій методика вимірює схильність до почуттів смутку, тривоги та злості.

ШКАЛА «ЗАЛУЧЕНІСТЬ». Залученість пов'язана з поглиненням, зацікавленістю та зануреністю в діяльність і життя. Дуже високий рівень залученості відомий як стан «поток», у якому людина цілком занурена в діяльність, втрачаючи відчуття часу.

ШКАЛА «СТОСУНКИ». Стосунки пов'язані з відчуттям любові, підтримки та цінності з боку інших. Позитивні стосунки з іншими є важливою частиною наповненого життя, у якому людина відчуває себе добре.

ШКАЛА «СЕНС». Сенс пов'язаний із наявністю мети в житті, усвідомленням його напряму, відчуттям, що життя є цінним і вартим того, щоб жити, або відчуттям зв'язку із чимось більшим, наприклад вірою, благодійністю, особистою місією. Сенс дає відчуття того, що життя має значення.

ШКАЛА «ДОСЯГНЕННЯ». Досягнення можуть бути об'єктивними, відзначатися отриманими результатами та нагородами, але відчуття власної майстерності й досягнень також важливі. «PERMA-Профайлер» вимірює суб'єктивне відчуття досягнення та перебування на вершині щоденних обов'язків. Воно передбачає роботу над цілями та їх досягненням, а також відчуття спроможності реалізовувати свої завдання й щоденні обов'язки.

ШКАЛА «ЗДОРОВ'Я». Цей домен не є частиною моделі «PERMA», однак фізичне здоров'я та життєздатність є ще однією важливою частиною добробуту. Методика оцінює суб'єктивне відчуття здоров'я як щоденне переживання доброго самопочуття та здоров'я.

Тестові норми за показником рівня благополуччя особистості наведено в таблиці 3.

Таблиця 3. Тестові норми за показником рівня благополуччя особистості

Рівень	Низький			Середній			Високий		
Станайн	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Значення (бали)	≤3,06	3,07–4,31	4,32–5,0	5,01–6,0	6,01–6,81	6,82–7,62	7,63–8,05	8,06–8,49	≥8,50

Запропонована шкала дозволяє визначати рівень індивідуального результату за загальним показником рівня благополуччя:

- **високий рівень:** високі значення за шкалою «Благополуччя» свідчать про те, що людина переважно переживає позитивні емоції, сприймає себе як досить щасливу особу, яка живе теперішнім і цілком зосереджена на обраній меті. Людина відчуває себе спроможною долати перешкоди та досягати бажаного за допомогою своїх сильних сторін. Занурення у виконання цікавої справи дозволяє швидко включатися в діяльність, завершувати розпочате без зайвих зусиль. У стосунках з іншими така особа відчуває комфорт, підтримку, власну цінність і любов, проявляє ініціативність, довіру та готовність підтримувати тривалі стосунки. Маючи пріоритетні цінності, така особа відчуває сенс свого існування, спрямовує зусилля на досягнення справді значущих цілей у житті. Серед основних потреб у таких людей домінують відчуття цінності та значущості. Активність таких осіб детермінована внутрішньою мотивацією, орієнтованою на особистісне зростання та кооперацію, що виявляється в наполегливості й пристрасності в досягненні визначених цілей. Відчуття гордості за досягнення посилює переживання власної майстерності та компетентності;
- **низький рівень:** низькі значення за шкалою «Благополуччя» відображають стан нестачі позитивних емоцій і переживань, втрати задоволення від виконання справ, які раніше приносили насолоду й інтелектуальну наснагу. Людина відчуває себе виключеною з потоку життя, спостерігачем, який очікує більш сприятливих часів. Така безініціативна позиція не дозволяє повною мірою проявляти свій потенціал, як наслідок, людина відчуває брак своєї компетентності, недостатність знань і вмінь, невпевненість у можливості успішного завершення справи. Отже, розпочаті справи часто не завершуються, людина не розуміє сенсу визначених цілей, відчуває розгубленість і невдоволеність собою, знецінює власні здобутки. Стосунки з іншими не приносять задоволення, особа відчуває свою відстороненість від інших, неможливість переживання сумісності й інтимності в стосунках.

Джерело. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Короткий багатомірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості. *Габітус*. 2023. Вип. 52. С. 167–178. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.29>

КОРОТКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ЗАГАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я (GHQ-16) (АДАПТАЦІЯ Л. П'ЯНКІВСЬКОЇ, О. САВЧЕНКО)

Коротка довідка. Опитувальник загального стану здоров'я (*General Health Questionnaire* – GHQ) розроблений британськими психологами Девідом Голдбергом та Полом Хіллієром у 1970-х роках. GHQ призначений для виявлення психологічних труднощів, таких як тривога, депресія, порушення соціального функціонування та діагностики загального відчуття благополуччя. Опитувальник призначений для визначення змін у психічному стані людини та виявлення симптомів стресу й страждання. Опитувальник GHQ має кілька варіантів: GHQ-12, GHQ-28, GHQ-30 та GHQ-60, де цифри означають кількість запропонованих респонденту запитань. Українськомовна версія опитувальника (GHQ-16) адаптована Людмилою П'янківською та Оленою Савченко у 2024 році. Опитувальник складається із 16 тверджень, які вимірюють чотири шкали: соматичні симптоми (шкала А), тривожність та безсоння (шкала В), соціальна дисфункція (шкала С), депресивні симптоми (шкала D).

Інструкція: Будь ласка, до кожного запитання дайте відповідь, яка, на вашу думку, найбільш точно відображає ваш стан зараз або останнім часом. Оберіть один із чотирьох варіантів відповіді.

Текст шкали:

ОСТАННІМ ЧАСОМ ВИ:

1. Ви почуваетесь:

- a) краще, ніж завжди;
- b) як завжди;
- c) гірше, ніж завжди;
- d) набагато гірше, ніж завжди.

2. Відчуваєте, що потребуєте чогось для підвищення тону (бадьорості):

- a) зовсім ні;
- b) не більше, ніж завжди;
- c) більше, ніж завжди;
- d) значно більше, ніж завжди.

3. Відчуваєте себе виснаженим(-ою) і знесиленим(-ою):

- a) зовсім ні;
- b) не більше, ніж завжди;
- c) більше, ніж завжди;
- d) значно більше, ніж завжди.

4. Відчуваєте головний біль:

- a) зовсім ні;
- b) не більше, ніж завжди;
- c) більше, ніж завжди;
- d) значно більше, ніж завжди.

5. Чи страждаєте ви на безсоння через те, що вас щось непокоїть:
 - a) зовсім ні;
 - b) не більше, ніж завжди;
 - c) більше, ніж завжди;
 - d) значно більше, ніж завжди.
6. Часто прокидаєтеся, важко засинаєте вночі:
 - a) зовсім ні;
 - b) не більше, ніж завжди;
 - c) більше, ніж завжди;
 - d) значно більше, ніж завжди.
7. Відчуваєте постійне напруження:
 - a) зовсім ні;
 - b) не більше, ніж завжди;
 - c) більше, ніж завжди;
 - d) значно більше, ніж завжди.
8. Відчуваєте роздратованість:
 - a) зовсім ні;
 - b) не більше, ніж завжди;
 - c) більше, ніж завжди;
 - d) значно більше, ніж завжди.
9. Вам вдається залишатися активним(-ою) та зайнятим(-ою) справами:
 - a) більш активний(-а), ніж завжди;
 - b) як завжди;
 - c) менш активний(-а), ніж завжди;
 - d) значно менш активний(-а), ніж завжди.
10. Виконання звичних справ займає у вас більше часу:
 - a) виконую швидше, ніж завжди;
 - b) як завжди;
 - c) потребую більше часу, ніж завжди;
 - d) потребую значно більше часу, ніж завжди.
11. Відчуваєте, що загалом добре справляєтеся з усім:
 - a) краще, ніж завжди;
 - b) як завжди;
 - c) гірше, ніж завжди;
 - d) значно гірше, ніж завжди.
12. Задоволені тим, як виконуєте завдання:
 - a) більш задоволений(-а), ніж завжди;
 - b) задоволений(-а), як завжди;
 - c) менш задоволений(-а), ніж завжди;
 - d) значно менш задоволений(-а), ніж завжди.
13. Відчуваєте, що життя втратило сенс:

- a) зовсім ні;
 - b) не більше, ніж завжди;
 - c) більше, ніж завжди;
 - d) значно більше, ніж завжди.
14. Відчуваєте, що життя більше не має сенсу:

- a) зовсім ні;
- b) не більше, ніж завжди;
- c) більше, ніж завжди;
- d) значно більше, ніж завжди.

15. Розмірковуєте про можливість покінчити з життям:

- a) зовсім ні;
- b) я так не думаю;
- c) таке спадало мені на думку;
- d) так, я думаю про це.

16. Помічаєте, що маєте бажання померти і відійти від усього цього:

- a) зовсім ні;
- b) не більше, ніж завжди;
- c) більше, ніж завжди;
- d) значно більше, ніж завжди.

Оброблення результатів проводиться шляхом переведення отриманих відповідей у бали. За відповідь «а» присвоюється 0 балів, за відповідь «b» – 1 бал, за відповідь «с» – 2 бали і за відповідь «d» – 3 бали. Потім підраховується сума балів за субшкалами та загальною шкалою. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Субшкали	№ запитання
A (соматичні симптоми)	1–4
B (тривожність/безсоння)	5–8
C (соціальна дисфункція)	9–12
D (депресивні симптоми)	13–16
Загальна сума балів	A+B+C+D

Інтерпретація результатів. Можливий діапазон балів за окремими субшкалами перебуває в межах інтервалу від 0 до 12 балів, за загальною шкалою – від 0 до 48 балів. Значення за субшкалами ≥ 4 балів потребують уваги психолога. Значення за загальним показником ≥ 12 балів вказує на можливі вияви розвитку симптоматики психічних розладів, що впливають на здатність досліджуваного виконувати повсякденні функції. Це потребує додаткового вивчення та за потреби – скерування на медико-психологічне обстеження.

ШКАЛА «СОМАТИЧНІ СИМПТОМИ» оцінює фізичні прояви, які можуть бути пов'язані з психоемоційним станом людини, такі як втома, головний біль, м'язові болі та інші фізичні нездужання.

ШКАЛА «ТРИВОЖНІСТЬ ТА БЕЗСОННЯ» охоплює симптоми тривожності, роздратованості, неспокою, а також порушення сну, які можуть включати труднощі із засинанням або часті пробудження.

ШКАЛА «СОЦІАЛЬНА ДИСФУНКЦІЯ» оцінює проблеми, пов'язані із соціальним функціонуванням, зокрема труднощі у виконанні повсякденних обов'язків, проблеми у взаємодії з іншими людьми, переживання незадоволення своєю ефективністю у виконанні повсякденних завдань тощо.

ШКАЛА «ДЕПРЕСИВНІ СИМПТОМИ» діагностує симптоми, що вказують на серйозні депресивні стани, такі як глибока пригніченість, відчуття безнадії, суїцидальні думки.

Джерело. П'янківська Л.В., Савченко О.В. Короткий опитувальник загального стану здоров'я (GHQ-16): українськомовна адаптація опитувальника загального стану здоров'я (GHQ-28) серед працівників системи МВС України. Наукові перспективи. 2024. № 11(53). С. 1470–1492. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1470-1492](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1470-1492)

КОРОТКА ШКАЛА ПОДОЛАННЯ «BRIEF COPE-26» (АДАПТАЦІЯ Н. АЛЕКСІНОЇ, Д. ЛАВРИНЕНКА, О. САВЧЕНКО ТА О. ГЕРАСИМЕНКО)

Коротка довідка. Коротка шкала подолання «BRIEF COPE-26» розроблена американським психологом Чарльзом у 1997 році для оцінки стратегій подолання стресу та є скороченим варіантом більш об'ємного опитувальника COPE. В основу розробки шкали покладено когнітивну теорію стресу та авторську модель поведінкової саморегуляції. Шкала складається з 15 шкал по 4 твердження в кожній, які вимірюють концептуально різні аспекти копіngu: проблемно-фокусовані, емоційно-фокусовані, мовно-некорисні реакції, гумор, вживання алкоголю та наркотичних речовин. Українськомовна версія опитувальника запропонована Надією Алексіною, Денисом Лавриненком, Оленою Савченко та Ольгою Герасименко.

Інструкція: У твердженнях йдеться про різні шляхи подолання життєвих труднощів. Вкажіть, як часто ви користувалися кожним способом подолання проблем. Варіанти відповідей: 1 = ніколи так не роблю; 2 = дуже рідко так роблю; 3 = іноді так роблю; 4 = часто так роблю.

Текст шкали:

1. Я докладаю багато зусиль для того, щоб змінити ситуацію, у якій я опинився(-лася).
2. Я активно вживаю заходів, щоб покращити ситуацію.
3. Я намагаюся розробити стратегію подальших дій.

4. Я ретельно розмірковую над наступними кроками.
5. Я намагаюся дивитися на події в іншому, більш позитивному світлі.
6. Я намагаюся знайти щось хороше в тому, що відбувається.
7. Я приймаю реальність тих обставин, які вже сталися.
8. Я намагаюся навчитися жити далі з тим, що є.
9. Я жартую із цього приводу.
10. Я висміюю ситуацію, що сталася.
11. Я намагаюся знайти відряду в релігії чи духовних переконаннях.
12. Я молюся або медитую.
13. Я намагаюся отримати емоційну підтримку від інших.
14. Я намагаюся отримати співчуття та розуміння від інших.
15. Я звертаюся за порадою або допомогою до інших людей щодо подальших дій.
16. Я намагаюся отримати реальну допомогу та поради від інших людей.
17. Я намагаюся запевнити себе, що «це не насправді».
18. Я відмовляюся до кінця повірити в те, що це сталося насправді.
19. Я ділюся своїми неприємними почуттями, щоб дати їм волю.
20. Я виражаю свої негативні почуття.
21. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб почуватися краще.
22. Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб впоратися з проблемою.
23. Я полишаю марні спроби справитися з проблемою.
24. Я відмовляюся від надмірних зусиль щодо подолання проблеми.
25. Я критикую себе.
26. Я звинувачую себе в тому, що сталося.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за субшкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до шкали

Субшкали	№ твердження
Активне подолання	1, 2
Планування	3, 4
Позитивне переосмислення	5, 6
Прийняття	7, 8
Гумор	9, 10
Використання емоційної підтримки	13, 14
Використання інструментальної підтримки	15, 16
Вираження почуттів	19, 20
Поведінковий відхід від проблеми	21, 22
Самозвинувачення	23, 24
Звернення до релігії	11, 12
Заперечення	17, 18

Інтерпретація результатів. Оцінка кожної субшкали коливатися від 0 до 8 балів. У таблиці 2 наведено рівні розвитку кожного показника.

Таблиця 2. Показники рівнів

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Активне подолання (С1)	від 2 до 6	7	8
Планування (С2)	від 2 до 5	від 2 до 6	8
Позитивне переосмислення (С3)	від 2 до 4	від 5 до 7	8
Прийняття (С4)	від 2 до 6	7	8
Гумор (С5)	від 2 до 4	від 2 до 7	8
Використання емоційної підтримки (С7)	від 2 до 4	5	від 6
Використання інструментальної підтримки (С8)	від 2 до 4	5	від 6
Вираження почуттів (С9)	від 2 до 4	6	від 6
Поведінковий відхід від проблеми (С11)	від 2 до 3	4	від 5
Самозвинувачення (С12)	від 2 до 3	від 2 до 5	від 6
	Невиражений прояв		Виражений
Звернення до релігії (С6)	2–3		від 4
Заперечення (С10)	2		від 3

Адаптована українськомовна версія складається із п'ятифакторної моделі, яка охоплює 11 шкал, окрім звернення до релігії (С6):

1. Активний копінг (активне подолання (С1), планування (С2), позитивне переосмислення (С3)).

2. Пасивний копінг (прийняття (С4)).

3. Колективний копінг (емоційна соціальна підтримка (С7), інструментальна соціальна підтримка (С8), вираження почуттів (С9)).

4. Безпорадність: поведінковий відхід від проблеми (відмова від спроб впоратися з труднощами) (С11), заперечення (відмова визнати реальність ситуації) (С10), самозвинувачення (критика себе та прийняття відповідальності за виникнення проблеми) (С12).

5. Гумор (С5).

Джерело. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання «Brief COPE-26»: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 191–227. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18>

ШКАЛА ГЛИБИННОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОБАЧЕННЯ Л. ТОМПСОН, Ч. СНАЙДЕРА, Л. ХОФФМАН (HFS) (АДАПТАЦІЯ Е. НОСЕНКО, А. СОКУР)

Коротка довідка. Шкала глибинної готовності до пробачення (*Heartland Forgiveness Scale – HFS*) розроблена Лаурою Томпсон, Чарльзом Снайдером та Лесею Хоффман для оцінки диспозиційного прощення. З точки зору авторів шкали, процес пробачення трансформує саме реакції людини на порушника, дію, що сприймається як несправедлива, протиправна чи образлива, та негативні наслідки такої дії. Концепція реакції передбачає наявність двох компонентів: валентності та сили реакції. Валентність стосується того, чи є думки, почуття та поведінка негативними, нейтральними чи позитивними. Сила, у свою чергу, відповідає інтенсивності та «інтрузивності», так би мовити, думок, почуттів чи поведінки, що можуть варіюватися залежно від сприйнятої шкоди. Шкала складається із 18 тверджень, які досліджуваний має оцінити балами від 1 до 7. Твердження утворюють три субшкали із 6 запитань кожна і передбачають оцінювання готовності пробачати себе, інших та обставини. Половина тверджень кожної із субшкал є позитивними (оцінюють готовність пробачати), половина – негативними (оцінюють неготовність пробачати). Українськомовна адаптація шкали проведена Елеонорою Носенко та Анною Сокур.

Інструкція: Упродовж життя людини можуть відбуватися негативні події, спричинені як власними діями, так і діями інших людей або обставинами, що перебувають поза межами її контролю. Протягом певного часу після цих подій у людини можуть виникати негативні думки або почуття щодо себе, інших або ситуацій, у які вона потрапляла. Подумайте про те, як ви зазвичай реагуєте на такі негативні події. Використайте оцінку за шкалою: 1 = майже завжди це не про мене; 2 = рідше це про мене; 3 = найчастіше це не про мене; 4 = іноді це про мене; 5 = частіше це про мене; 6 = здебільшого це про мене; 7 = майже завжди це про мене, яка найкраще характеризує вашу типову реакцію на той чи інший вид описаної негативної ситуації. Правильних чи неправильних відповідей немає. Будь ласка, будьте щирими у ваших відповідях.

Текст шкали:

1. Хоча спочатку я почуваюся погано, коли щось не виходить, але з часом я заспокоююся.
2. Я невдоволений(-а) собою з приводу негативних вчинків, що я скоїв(-ла).
3. Я вчуся на власних помилках.
4. Мені доволі складно зберігати позитивне ставлення до себе, якщо я роблю помилки.
5. З часом я усвідомлюю помилки, які зробив(-ла).
6. Я постійно докоряю собі за все те негативне, що відчував(-ла), думав(-ла), говорив(-ла) або робив(-ла).

7. Я протягом тривалого часу докоряю людині, яка зробила щось, що я вважаю неправильним.

8. З часом я починаю розуміти інших людей із приводу зроблених ними помилок.

9. Протягом тривалого часу я зберігаю неприязнь до людей, які зробили мені боляче.

10. Хоча деякі люди і зробили мені боляче в минулому, я знайшов(-ла) у собі сили побачити в них позитивне.

11. У разі негативного ставлення до мене інших людей, я тривалий час погано про них думаю.

12. Коли мене розчаровують, я можу з часом не звертати на це уваги.

13. Коли щось не виходить через причини, які неможливо контролювати, я постійно переймаюся цим.

14. З часом я починаю усвідомлювати несприятливі обставини, які трапляються в моєму житті.

15. Якщо мене розчаровують неконтрольовані життєві обставини, я протягом тривалого часу зберігаю негативне ставлення до них.

16. Зрештою, я знаходжу спосіб примиритися з несприятливими ситуаціями у своєму житті.

17. Мені важко прийняти негативні обставини, у яких ніхто не винен.

18. Зрештою, я позбавляюся негативних думок стосовно несприятливих обставин, на які ніхто не може вплинути.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. При підрахунку балів необхідно враховувати, що шкала містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	Варіант відповіді	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	майже завжди це не про мене	1 бал	7 балів
2	рідше це про мене	2 бали	6 балів
3	найчастіше це не про мене	3 бали	5 балів
4	іноді це про мене	4 бали	4 бали
5	найчастіше це про мене	5 балів	3 бали
6	здебільшого це про мене	6 балів	2 бали
7	майже завжди це про мене	7 балів	1 бал

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до шкали

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Пробачення себе	1, 3, 5	2, 4, 6
Пробачення іншого	8, 10, 12	7, 9, 11
Пробачення ситуації	13, 14, 18	13, 15, 17
Інтегральний показник	Сума балів за трьома шкалами	

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «ПРОБАЧЕННЯ СЕБЕ» оцінює здатність людини пробачати собі власні помилки та провини. Високий бал свідчить про здатність швидко відпустити негативні емоції щодо своїх дій і рухатися далі. Низький бал вказує на схильність до самокритики, гніву на себе та зосередженості на своїх помилках.

ШКАЛА «ПРОБАЧЕННЯ ІНШОГО» оцінює, наскільки людина здатна прощати інших за їхні провини або негативні вчинки. Високий бал свідчить про схильність не тримати образ і швидко звільнятися від негативу, спрямованого на інших. Низький бал може вказувати на труднощі у відпусканні образ або постійну злість на інших.

ШКАЛА «ПРОБАЧЕННЯ СИТУАЦІЇ» відображає здатність людини приймати обставини або події, які виходять за межі її контролю (наприклад, стихійні лиха або інші несприятливі події). Високий рівень прощення ситуації вказує на готовність приймати реальність і відпускати негативні почуття щодо неконтрольованих подій. Низький рівень свідчить про схильність триматися за почуття несправедливості та обурення.

ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК дає загальну картину здатності людини пробачати в різних аспектах життя. Високий інтегральний показник вказує на загальну схильність до прощення, що позитивно корелює з психологічним благополуччям. Низький інтегральний показник може свідчити про проблеми у відпусканні негативу та триманні образ. Також високі бали свідчать про психологічну зрілість та емоційну стійкість, а низькі бали можуть бути індикаторами підвищеного рівня тривожності, депресії або гніву.

Джерело. Носенко Е. Л., Сокур А. В. Шкала глибинної готовності до пробачення: опис та адаптація. *Journal of Psychology Research*. 2018. Vol. 24(7). P. 112–123.

ШКАЛА ЧАСОВОГО ФОКУСА Є. ШИП (TFS) (АДАПТАЦІЯ А. ЧОРНОЇ, О. СЕНИК, С. ЧОЛІЙ)

Коротка довідка. Шкала часового фокуса (*Temporal Focus Scale – TFS*) розроблена Еббі Шип. Часовий фокус – це інтенсивність уваги, яку індивід приділяє своєму минулому, теперішньому або майбутньому. Кожна людина віддає перевагу певному часовому періодові, однак її увага може перемикатися між ними залежно від життєвих обставин. Фокусування на одному часовому періоді не обов'язково заперечує думки про інші два, але дає можливість визначити, який часовий фокус переважає. Шкала містить 12 запитань, що рівномірно розподілені на 3 субшкали – минулий часовий фокус, теперішній і майбутній. Українськомовна версія шкали адаптована Анастасією Чорною, Оксаною Сенік та Софією Чолій.

Інструкція: Ця шкала містить 12 запитань, які стосуються вашого часового фокуса. На них передбачено відповідь від 1 до 7 балів, де: 1 = ніколи; 2 = майже ніколи; 3 = інколи; 4 = досить часто; 5 = часто; 6 = майже завжди; 7 = завжди. Відповідайте швидко, не задумуючись, адже тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Текст шкали:

1. Я думаю про події в моєму минулому.
2. Я живу сьогоднішнім днем.
3. Я думаю про те, що мене очікує в майбутньому.
4. Я зосереджений(-а) на тому, що зараз відбувається в моєму житті.
5. Я сфокусований(-а) на своєму майбутньому.
6. Я прокручую спогади з минулого у своїй голові.
7. Я думаю про те, що принесе мені завтрашній день.
8. Мої думки спрямовані на те, що відбувається тут і зараз.
9. Я розмірковую про те, що сталося в моєму житті.
10. Я думаю про своє теперішнє становище.
11. Я подумки повертаюся до минулого.
12. Я думаю про те, що буде в майбутньому.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за субшкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до шкали

Субшкали	№ запитання
Минулий часовий фокус	1, 6, 9, 11
Теперішній часовий фокус	2, 4, 8, 10
Майбутній часовий фокус	3, 5, 7, 12

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «МИНУЛИЙ ЧАСОВИЙ ФОКУС» оцінює, наскільки часто людина спрямовує свою увагу на минуле. Високі бали можуть свідчити про схильність до рефлексії, зосередження на минулих подіях, спогадах або навіть на труднощах і проблемах, які вже сталися. Низькі бали вказують на меншу увагу до минулого, що може означати більше зосередження на теперішньому або майбутньому.

ШКАЛА «ТЕПЕРІШНІЙ ЧАСОВИЙ ФОКУС» оцінює увагу людини до теперішнього моменту. Високі показники вказують на сильну здатність жити «тут і зараз», акцентуючи увагу на подіях, які відбуваються в теперішньому часі. Низькі бали можуть свідчити про те, що людина більше заглиблюється в минулі спогади або майбутні плани, не приділяючи достатньо уваги актуальним подіям.

ШКАЛА «МАЙБУТНІЙ ЧАСОВИЙ ФОКУС» вимірює рівень концентрації уваги на майбутньому. Люди з високими балами за цією шкалою, як правило, більше схильні до планування, постановки цілей і очікувань на майбутнє. Низькі бали вказують на меншу увагу до майбутнього, можливо, через акцент на теперішньому чи минулому.

Джерело. Чорна А., Сенік О., Чолій С. Адаптація шкали часового фокуса українською мовою (Temporal Focus Scale, E. Shipp). *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 17. С. 62–72. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.8>

ШКАЛА ОЦІНКИ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я (SHAS) (АДАПТАЦІЯ О. ЛАЗОРКО)

Коротка довідка. Шкалу оцінки духовного здоров'я (*Spiritual Health Assessment Scale – SHAS*), яку призначено для вимірювання стану духовного здоров'я особистості, розробили у 2014 році індійські фахівці доктор Кусум Лата Гаур та доктор Махешем Шарма. Українськомовну адаптацію шкали здійснила Ольга Лазорко у 2021 році, яка духовне здоров'я розглядає як важливий компонент благополуччя особистості та ключовий елемент холістичного підходу до здоров'я. На думку авторки, високий рівень духовного здоров'я особистості пов'язаний із саморозвитком, самоактуалізацією й самореалізацією особистості та є трансцендентальним виходом за межі або вищим проявом «справжнього Я». Духовність походить від латинського слова «spiritus», що означає нематеріальну життєву силу всередині тіла. Духовні пошуки включають пошук екзистенційного сенсу в контексті чітко визначеної релігійної традиції чи без неї. Це прагнення може містити або не містити надприродний компонент; воно було визначено як способи, за допомогою яких люди розуміють і шукають трансцендентний сенс і цінність.

Інструкція: Будь ласка, оцініть власний рівень духовного здоров'я за шкалою: 1 = ніколи; 2 = дуже рідко; 3 = рідко; 4 = часто; 5 = завжди.

Текст шкали:

1. Розважливність, тобто мудрість у прийнятті рішень.
2. Вдячність, тобто повага до інших.
3. Великодушність, тобто відчуття рівності.
4. Благодійність, тобто допомога людям.
5. Терпіння, тобто спокій у негативних станах.
6. Самоконтроль, тобто здатність контролювати емоції.
7. Моральні дії, тобто дії відповідно до власних моральних цінностей.
8. Самоаналіз: як багато ви думали про себе.
9. Мета життя: як багато ви знаєте про мету свого життя.
10. Життєвий шлях: наскільки ви знаєте про те, як ви хочете прожити своє життя.
11. Сильні сторони: як багато ви знаєте про власні сильні сторони.
12. Слабкі сторони: як багато ви знаєте про власні слабкості.
13. Опанування: наскільки вправно ви можете впоратися зі своїми слабкостями.
14. Кінець життя: наскільки багато ви думали про кінець свого життя.
15. Відсутність тривожних думок: врівноважений стан душі.
16. Холізм: відчувати себе єдиним цілим.
17. Задоволення: відчуття самозадоволеності, тобто повноти.
18. Свобода: відчуття повної свободи.
19. Мудрість: розуміння вічних цінностей.
20. Блаженство: відчуття насолоди всередині себе.
21. «Шосте чуття»: інтуїція, натхнення від свого внутрішнього «Я».

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до шкали

Шкали	№ твердження
Саморозвиток	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Самоактуалізація	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Самореалізація	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21

Інтерпретація результатів. Кожна шкала містить сім тверджень, тому оцінки коливаються від 7 до 35 балів. Загальний показник духовного здоров'я перебуває в діапазоні від 21 до 105 балів.

ШКАЛА «САМОРОЗВИТОК»: фокусується на здатності особи до особистісного зростання і самопізнання. Охоплює такі параметри, як мудрість,

щедрість, доброта та терпіння. Високі бали свідчать про активний процес саморозвитку, тоді як низькі бали можуть вказувати на потребу в покращенні цих якостей.

ШКАЛА «САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ»: вимірює усвідомлення особистих цілей, життєвого покликання та самоусвідомлення. Високі бали вказують на те, що особа має чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони й активно працює над собою. Низькі бали можуть сигналізувати про необхідність більш глибокого самопізнання.

ШКАЛА «САМОРЕАЛІЗАЦІЯ» оцінює, наскільки добре особа досягає своїх цілей та реалізує свій потенціал. Високі бали свідчать про гармонійний стан душі та задоволеність життям, тоді як низькі бали можуть свідчити про внутрішній дискомфорт або нерозуміння власного призначення.

ЗАГАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я. Розподіл сумарних балів за загальним показником духовного здоров'я наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Розподіл сумарних балів за загальним показником духовного здоров'я

Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
21–48	49–77	78–105

Джерело. Лазорко О. Адаптація україномовної версії «Spiritual Health Assessment Scale» (SHAS). *Psychological Prospects Journal*. 2021. Вип. 38 С. 150–162. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021>

ШКАЛА СИМПТОМІВ МОРАЛЬНОЇ ТРАВМИ (MISS-M-SF) (АДАПТАЦІЯ Л. ЗАСЕКІНОЇ, М. КОЗИГОРИ)

Коротка довідка. Шкала симптомів моральної травми (*Moral Injury Symptoms Scale-Military Version-Long Form* – MISS-M-SF) розроблена у 2018 році колективом авторів на чолі з Гарольдом Кенігом. Шкала охоплює десять субшкал, які оцінюють психологічні та духовні/релігійні симптоми моральної травми, такі як почуття провини, сорому, зради, втрати сенсу, важкість прощення тощо. Українськомовна версія шкали MISS-M-SF адаптована Ларисою Засекіною та Марією Козігорою.

Інструкція: Оцініть кожне твердження від 1 до 10 відповідно до запропонованої шкали.

Текст шкали:

1. Зараз я відчуваю, що лідери, яким я колись довіряв(-ла), мене зрадили.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

2. Я відчуваю провину за те, що не зміг/змогла врятувати життя комусь під час війни.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

3. Я відчуваю сором за те, що я зробив(-ла) або не зробив(-ла) протягом цього часу.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

4. Мене турбують мої вчинки, які порушують мої переконання або цінності.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

5. Більшість людей заслугоує на довіру.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

6. Я добре розумію, що наповнює моє життя смыслом.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю неправильно	Переважно неправильно	Дещо неправильно		Важко сказати правильно чи неправильно		Дещо правильно	Переважно правильно		Повністю правильно

7. Я пробачив(-ла) собі те, що сталося зі мною чи іншими під час війни.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

8. Загалом я схильний(-а) вважати себе нікчемним(-ою).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Повністю не погоджуюся		Частково не погоджуюся		Нейтрально		Частково погоджуюся			Повністю погоджуюся

9. Я не можу зрозуміти, за що Бог карає мене.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Значною мірою		Переважно				Дещо			Зовсім ні

10. Відтоді, як почалася війна, моя релігійна віра

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Послабшала значно		Послабшала трохи			Зміцнішала трохи				Зміцнішала сильно

11. Чи відчуваєте ви, що переживання, які викладені вище, погіршують ваші стосунки на роботі або в інших важливих для вас сферах? Інакше кажучи, якщо ви вище позначили наявність будь-яких проблем, наскільки ці проблеми впливають на вашу роботу, рутинні справи, стосунки?

Зовсім ні	Трохи	Помірно	Сильно	Надто сильно
-----------	-------	---------	--------	--------------

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалою. При підрахунку балів необхідно враховувати, що шкала містить як прямі, так і зворотні твердження. Для прямих тверджень слід дотримуватися інструкції, яка була надана респонденту на початку дослідження, тоді як для зворотних тверджень застосовуються правила інверсії (див. табл. 1).

Таблиця 1. Правила інверсії для підрахунку балів

Цифра	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прямі твердження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Зворотні твердження	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Ключі до шкали

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Моральної травми	1–4, 8	5–7, 9, 10

Інтерпретація результатів. Сумарний бал за шкалою може коливатися в діапазоні від 10 до 100 балів. Розподіл сумарних балів за шкалою моральної травми наведено в таблиці 2.

Таблиця 2. Розподіл сумарних балів за шкалою моральної травми

Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий рівень
10–30	31–60	61–80	81–100

Ступінь впливу моральної травми на особистість:

- *низький рівень* вказує на відсутність або незначні симптоми моральної травми. Особи в цьому діапазоні, імовірно, відчувають задоволення від своїх дій і прийнятих рішень, а також мають високу моральну стійкість;
- *середній рівень* сигналізує про наявність деяких симптомів моральної травми. Це може вказувати на конфлікти в особистих переконаннях, почуття провини або сорому, які потребують уваги, але не є критичними;
- *високий рівень* вказує на серйозні симптоми моральної травми. Особи можуть відчувати значний дискомфорт, пов'язаний зі своїми моральними переживаннями, і потребувати психотерапевтичної допомоги;
- *дуже високий рівень* вказує на критичні симптоми моральної травми, які можуть значно впливати на якість життя. Цей діапазон зазвичай свідчить про необхідність термінового втручання фахівців для підтримки та психотерапії.

Джерело. Засєкіна Л., Козігора М. Крос-культурна адаптація та стандартизація шкали симптомів моральної травми. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 39. С. 139–152. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-zas>.

ШКАЛА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КОННОР – ДЕВІДСОНА (CD-RISC-10) (АДАПТАЦІЯ О. КОКУНА, Т. МЕЛЬНИЧУК)

Коротка довідка. Шкала резильєнтності Кетлін Коннор та Джона-тана Девідсона (CD-RISC-10) є скороченою версією оригінальної шкали CD-RISC-25, розробленої для оцінки здатності людини адаптуватися до труднощів, подолання стресу та психологічних криз. Шкала використовується для вимірювання стійкості особистості як у клінічних, так і дослідницьких цілях, а також для оцінки ефективності інтервенцій, спрямованих на розвиток резильєнтності. CD-RISC-10 зберігає ключові аспекти оригінальної версії, зокрема акцент на гнучкості, вірі у власні сили та здатності швидко відновлюватися після стресових ситуацій. Шкала була перекладена й адаптована більш ніж на 70 мов світу. У даному посібнику пропонується українськомовна версія Олега Кокуна та Тетяни Мельничук.

Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою: 0 = повністю неправильно; 1 = зрідка правильно; 2 = правильно час від часу; 3 = часто правильно; 4 = правильно майже у всіх випадках.

Текст шкали:

1. Здатний(-а) адаптуватися до змін.
2. Можу впоратися з усім, що трапиться.
3. Дивлюся на речі з гумором.
4. Упевнений(-а), що подолання стресу зміцнює.
5. Швидко відновлююся після хвороби або труднощів.
6. Можу досягти своїх цілей, незважаючи на перепони.
7. Під тиском зосереджуюся і думаю ясно.
8. Важко розчарувати невдачею.
9. Думаю про себе як про сильну людину.
10. Можу впоратися з неприємними почуттями.

Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалою.

Інтерпретація результатів. Кількісний показник резильєнтності коливається від 0 до 40 балів. Вищі показники свідчать про вищий рівень здатності людини до адаптації та подолання стресових ситуацій. Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах) наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Нормативні показники рівня резильєнтності

Рівень резильєнтності	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
Бали	0–15	16–20	21–25	26–30	31–40

Джерело. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

РОЗДІЛ III. ВАЛІДИЗОВАНІ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Третій розділ охоплює найбільш поширені валідизовані методики, які ефективно застосовуються для дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості. Валідність є однією з ключових характеристик дослідницького інструменту, оскільки визначає здатність вимірювати саме те, для чого цей інструмент був розроблений.

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЙНОГО ПРОФІЛЮ ОСОБИСТОСТІ Ш. РІЧІ, П. МАРТИНА

Коротка довідка. Методика вивчення мотиваційного профілю особистості (*Motivational Profile*) розроблена Шейлою Річі та Пітером Мартіном й опублікована у 2004 році. Автори виокремили 12 основних потреб людини в процесі роботи: висока заробітна плата; хороші умови праці; чітке структурування роботи; соціальні контакти; підтримка довгострокових взаємин; визнання; складні цілі та їх досягнення; впливовість і влада; різноманітність; креативність; самовдосконалення; цікава та суспільно корисна праця. Індивідуальне поєднання найбільш і найменш актуальних для конкретної людини потреб утворює її мотиваційний профіль. Методика містить 33 твердження, кожне з яких має 4 варіанти відповіді, між якими слід розподілити 11 балів.

Інструкція: Слід уважно прочитати кожне твердження опитувальника й у бланку для відповідей вписати відповідну оцінку. Вам потрібно розподілити 11 балів між чотирма варіантами кожного з тверджень, що позначені літерами (а), (б), (в), (г). Якщо вам здається, що один із варіантів найбільш важливий для вас, оцінійте його в 11 балів; якщо ви вважаєте його зовсім несуттєвим, не присуджуйте жодного бала. Для отримання належного результату слід відповідати швидко, довго не роздумуючи. Стежте за тим, щоб усі 11 балів були розподілені між чотирма запропонованими варіантами (а–г) кожного твердження. Наведемо приклад щодо твердження:

Я бажав би/бажала б мати таку роботу, на якій:

- а) була б гарна заробітна плата й додаткові пільги;
- б) я міг би/могла б планувати роботу на власний розсуд;
- в) мою діяльність змогли б помітити й оцінити інші люди;
- г) було б багато різноманіття й змін.

Якщо ви вважаєте найбільш важливими для себе варіанти (а) і (б), то можете присудити їм, скажімо, 5 і 6 балів відповідно, нічого не залишаючи для оцінки інших двох – (в) і (г). Зовсім не важливо, яким чином ви будете розподіляти 11 балів між чотирма варіантами, найголовніше, щоб оцінка кожного твердження в сумі становила 11 балів.

Текст методики:

1. Я вважаю, що міг би/могла б зробити великий внесок на такій роботі, де...

- а) гарна заробітна платня та інші види винагород;
- б) є можливість установити гарні взаємини з колегами по роботі;
- в) я міг би/могла б впливати на прийняття рішень і демонструвати свої переваги як працівника;
- г) у мене є можливість удосконалюватися і зростати як особистість.

2. Я не хотів би/не хотіла б працювати там, де...

- а) відсутні чіткі вказівки, що саме від мене вимагається;
- б) практично відсутній зворотний зв'язок і оцінка ефективності моєї роботи;
- в) те, чим я займаюся, виглядає малокорисним і малоцінним;
- г) погані умови роботи, занадто галасливо або брудно.

3. Для мене важливо, щоб моя робота...

- а) була пов'язана зі значним різноманіттям і змінами;
- б) давала мені можливість працювати з широким колом людей;
- в) забезпечувала мені чіткі вказівки, щоб я знав(-ла), що від мене вимагається;
- г) дозволяла мені добре вивчати тих людей, з якими я працюю.

4. Я вважаю, що не був би/не була б дуже зацікавлений(-а) роботою, яка...

- а) забезпечувала б мені мало контактів з іншими людьми;
- б) майже не була б помітною для інших людей;
- в) не мала б конкретних завдань, так що я не розумів би/не розуміла б, що від мене вимагається;
- г) була б пов'язана з певним обсягом рутинних справ.

5. Робота мені подобається, якщо...

- а) я чітко уявляю собі, що від мене вимагається;
- б) у мене зручне робоче місце й мене рідко відволікають;
- в) у мене гарні заохочення й заробітна платня;
- г) дозволяє мені вдосконалювати свої професійні якості.

6. Вважаю, що мені б сподобалося, якщо...

- а) були б гарні умови роботи і відсутній тиск на мене;
- б) у мене був би високий посадовий оклад;
- в) робота дійсно була б корисною й приносила мені задоволення;
- г) мої досягнення й робота оцінювалися б гідно.

7. *Я не вважаю, що робота повинна...*

- а) бути слабко структурованою, так що незрозуміло, що ж слід робити;
- б) надавати занадто мало можливостей дізнатися про інших людей;
- в) бути малозначущою й малокорисною для суспільства або нецікавою для виконання;
- г) залишатися невизнаною або щоб її виконання сприймалося як само собою зрозуміле.

8. *Робота, що приносить задоволення...*

- а) пов'язана зі значною різноманітністю, змінами і сповнює ентузіазмом;
- б) дає можливість удосконалювати свої професійні якості та розвиватися як особистість;
- в) є корисною й значущою для суспільства;
- г) дозволяє бути креативним(-ою) (застосовувати творчий підхід) і експериментувати з новими ідеями.

9. *Важливо, щоб робота...*

- а) визнавалася й цінувалася організацією, у якій я працюю;
- б) створювала можливості для особистісного розвитку й удосконалення;
- в) була пов'язана з більшою різноманітністю й змінами;
- г) дозволяла працівникові впливати на інших.

10. *Я не вважаю, що робота буде приносити задоволення, якщо...*

- а) у процесі її виконання мало можливостей встановлювати контакти з різними людьми;
- б) посадовий оклад і заохочення недостатні;
- в) я не можу встановлювати й підтримувати добрі стосунки з колегами по роботі;
- г) у мене дуже мало самостійності або можливостей для прояву гнучкості.

11. *Хороша робота – це така, яка...*

- а) забезпечує гарні робочі умови;
- б) має чіткі інструкції й роз'яснення з приводу змісту роботи;
- в) передбачає виконання цікавих і корисних завдань;
- г) дозволяє одержати визнання особистих досягнень і якості роботи.

12. *Імовірно, що я не буду добре працювати, якщо...*

- а) замало можливостей ставити перед собою цілі й досягати їх;
- б) не матиму можливості вдосконалювати свої особисті якості;
- в) важка робота не отримує визнання й відповідного заохочення;
- г) на робочому місці пильно, брудно або галасливо.

13. *При визначенні службових обов'язків важливо...*

- а) надати людям можливість краще пізнати одне одного;
- б) надати працівникові можливість ставити цілі й досягати їх;
- в) забезпечити умови для прояву працівниками творчої ініціативи;
- г) забезпечити комфортність і чистоту робочого місця.

14. *Імовірно, я не захочу працювати там, де...*

а) у мене буде мало самостійності й можливостей для вдосконалення своєї особистості;

б) не заохочуються дослідження і наукова допитливість;

в) дуже мало контактів із широким колом людей;

г) відсутні гідні надбавки й додаткові пільги.

15. *Я був би задоволений/була б задоволена, якщо...*

а) була б можливість впливати на прийняття рішення іншими працівниками;

б) робота надавала б широку різноманітність і зміни;

в) мої досягнення були б оцінені іншими людьми;

г) я точно знав би/знала б, що від мене потрібно і як я повинен(-на) це виконувати.

16. *Робота менше задовольняла б мене, якщо...*

а) не дозволяла б ставити й досягати складних цілей;

б) я чітко не знав би/не знала б правил і процедур виконання роботи;

в) рівень оплати моєї праці не відповідав би рівню складності виконуваної роботи;

г) я практично не міг би/не могла б впливати на прийняті рішення й на те, що роблять інші.

17. *Я вважаю, що посада повинна надавати...*

а) чіткі посадові інструкції й вказівки про те, що від мене вимагається;

б) можливість краще пізнавати своїх колег по роботі;

в) можливості виконувати складні виробничі завдання, що вимагають напруження всіх сил;

г) різноманітність, зміни й заохочення.

18. *Робота приносила б менше задоволення, якщо...*

а) не допускала б можливості хоча б невеликого творчого внеску;

б) здійснювалася б ізольовано, тобто я повинен був би/повинна була б працювати один(-на);

в) був би відсутній сприятливий психологічний клімат, у якому я міг би/могла б професійно зростати;

г) не надавала б можливості впливати на прийняття рішень.

19. *Я хотів би/хотіла б працювати там, де...*

а) інші люди визнають і цінують виконувану мною роботу;

б) у мене буде можливість впливати на те, що роблять інші;

в) є гідна система надбавок і додаткових пільг;

г) можна висувати й апробувати нові ідеї, проявляти креативність.

20. *Навряд чи я хотів би/хотіла б працювати там, де...*

а) не існує різноманітності або змін у роботі;

б) у мене буде мало можливостей впливати на прийняті рішення;

в) заробітна платня не надто висока;

г) умови роботи недостатньо добрі.

21. Я вважаю, що робота, яка приносить задоволення, має передбачати...

- а) наявність чітких вказівок, щоб працівники знали, що від них вимагається;
- б) можливість проявляти креативність (творчий підхід);
- в) можливість зустрічатися із цікавими людьми;
- г) почуття радості й дійсно цікаві завдання.

22. Робота не буде приносити задоволення, якщо...

- а) передбачені незначні надбавки й додаткові пільги;
- б) умови роботи несприятливі або в приміщенні дуже галасливо;
- в) не буде можливості порівнювати свою роботу з роботою інших;
- г) не захоплюються дослідження, творчий підхід і нові ідеї.

23. Найголовніше, щоб робота забезпечувала мені...

- а) безліч контактів із широким колом цікавих мені людей;
- б) можливість встановлення й досягнення цілей;
- в) можливість впливати на прийняття рішень;
- г) високий рівень заробітної платні.

24. Я не думаю, що мені подобалася б робота, де...

- а) умови праці несприятливі, на робочому місці брудно або галасливо;
- б) мало шансів впливати на інших людей;
- в) мало можливостей для досягнення поставлених цілей;
- г) я не міг би/не могла б проявляти креативність (творчість) і пропонувати нові ідеї.

25. У процесі організації роботи важливо...

- а) забезпечити чистоту й комфортність робочого місця;
- б) створити умови для прояву самостійності;
- в) передбачити можливість різноманітності й змін;
- г) забезпечити широкі можливості контактів з іншими людьми.

26. Імовірно, я не захотів би/не захотіла б працювати там, де...

- а) умови роботи некомфортні, тобто галасливо, брудно і т. ін.;
- б) мало можливостей встановлювати контакти з іншими людьми;
- в) робота не є цікавою або корисною;
- г) робота рутинна й завдання рідко змінюються.

27. Робота приносить задоволення, імовірно, коли...

- а) люди визнають і цінують добре виконану роботу;
- б) існують широкі можливості для маневру й прояву гнучкості;
- в) можна ставити перед собою складні й сміливі цілі;
- г) існує можливість краще пізнати своїх колег.

28. Мені б не сподобалася робота, яка...

- а) не була б корисною й не приносила б почуття задоволення;
- б) не містила б у собі стимулу до змін;

- в) не дозволяла б мені встановлювати дружні стосунки з іншими;
- г) була б неконкретною й не мала б складних завдань.

29. *Я б виявив(-ла) бажання працювати там, де...*

- а) робота цікава й корисна;
- б) люди можуть встановлювати тривалі, дружні стосунки;
- в) мене оточували б цікаві люди;
- г) я міг би/могла б впливати на прийняття рішень.

30. *Я не вважаю, що робота повинна...*

- а) передбачати, щоб люди більшість часу працювали самостійно;
- б) давати мало шансів на визнання особистих досягнень;
- в) перешкоджати встановленню стосунків із колегами;
- г) складатися в основному з рутинних обов'язків.

31. *Добре спланована робота обов'язково...*

- а) передбачає достатній набір пільг і безліч надбавок;
- б) має конкретні рекомендації з виконання й чіткі посадові обов'язки;
- в) передбачає можливість ставити цілі й досягати їх;
- г) стимулює й заохочує висування нових ідей.

32. *Я вважав би/вважала б, що робота не приносить задоволення, якщо...*

- а) не міг би/не могла б виконувати складну перспективну роботу;
- б) було б мало можливостей для прояву креативності;
- в) допускалося б замало самостійності;
- г) за самою сутністю робота не була б корисною або потрібною.

33. *Найбільш значущими характеристиками посади є...*

а) можливість для творчого підходу й оригінального нестандартного мислення;

- б) важливі обов'язки, виконання яких приносить задоволення;
- в) можливість встановлювати добрі стосунки з колегами;
- г) наявність значущих цілей, яких має досягти працівник.

Оброблення результатів. Номери колонок у таблиці 1 відповідають дванадцяти потребам, серед яких висока заробітна плата (1); хороші умови праці (2); чітке структурування роботи (3); соціальні контакти (4); підтримка довгострокових взаємин (5); визнання (6); складні цілі та їх досягнення (7); впливовість і влада (8); різноманітність (9); креативність (10); самовдосконалення (11); цікава та суспільно корисна праця (12). Підраховується сума балів у кожній колонці, що й становить кількісний показник значущості цих потреб для особистості. За отриманими показниками визначається мотиваційний профіль особистості.

Таблиця 1. Ключ для обробки результатів

Твердження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	(a)				(b)			(c)			(d)	
2		(d)	(a)			(b)						(c)
3			(c)	(b)	(d)				(a)			
4			(c)	(a)		(b)			(d)			
5	(c)	(b)	(a)								(d)	
6	(b)	(a)				(d)						(c)
7			(a)		(b)	(d)						(c)
8									(a)	(d)	(b)	(c)
9						(a)		(d)	(c)		(b)	
10	(b)			(a)	(c)						(d)	
11		(a)	(b)			(d)						(c)
12		(d)				(c)	(a)				(b)	
13		(d)			(a)		(b)			(c)		
14	(d)			(c)						(b)	(a)	
15			(d)			(c)		(a)	(b)			
16	(c)		(b)				(a)	(d)				
17			(a)		(b)		(c)		(d)			
18				(b)				(d)		(a)	(c)	
19	(c)					(a)		(b)		(d)		
20	(c)	(d)						(b)	(a)			
21			(a)	(c)						(b)		(d)
22	(a)	(b)						(c)		(d)		
23	(d)			(a)			(b)	(c)				
24		(a)					(c)	(b)		(d)		
25		(a)		(d)					(c)		(b)	
26		(a)		(b)					(d)			(c)
27					(d)	(a)	(c)				(b)	
28					(c)		(d)		(b)			(a)
29				(c)	(b)			(d)				(a)
30				(a)	(c)	(b)			(d)			
31	(a)		(b)				(c)			(d)		
32							(a)			(b)	(c)	(d)
33					(c)		(d)			(a)		(b)
Підсумок												

Інтерпретація результатів:

1. ПОТРЕБА У ВИСОКІЙ ЗАРОБІТНІЙ ПЛАТІ ТА МАТЕРІАЛЬНІЙ ВИНАГОРОДІ, бажання мати роботу з хорошим набором пільг і надбавок. Ця потреба виявляє тенденцію до зміни в процесі трудового життя: збільшення

витрат зумовлює підвищення значення цієї потреби (наприклад, виникнення нових сімейних зобов'язань, додаткові фінансові платежі, наявність боргів). Мотивація працівників, що мають високі показники потреби в грошах, з одного боку, проста: якщо існує можливість заробити більше завдяки докладним зусиллям, вони будуть високо мотивованими і задоволеними роботою. Тобто їх мотивація полягає в забезпеченні чіткого причинно-наслідкового зв'язку між зусиллями і винагородою. З іншого боку, мотивація грошима пов'язана з такими труднощами, як втрата управлінського контролю, з'ясування справедливого рівня винагороди і т. ін. Перш ніж мотивувати таких працівників, потрібно переконатися в їх компетентності. Крім того, вони мають потребу в додатковому контролі, оскільки в гонитві за грошима можуть ігнорувати контрактні або технологічні вимоги. Такі люди не дуже люблять працювати в команді, оскільки вважають за краще отримувати гроші за свої власні зусилля. Колег по команді вони можуть сприймати як потенційних конкурентів і навіть як працівників, що заважають роботі.

2. ПОТРЕБА В ХОРОШИХ УМОВАХ ПРАЦІ та комфортному навколишньому середовищі. Зазвичай вимоги до умов роботи загалом невисокі. Водночас високі показники цього фактора можуть сигналізувати про незадоволення якоїсь іншої потреби (наприклад, стилем керівництва, несприятливим психологічним кліматом). Тому, виявивши високі значення за цією шкалою, потрібно передусім проаналізувати людські стосунки, що склалися в організації, її корпоративну культуру. Якщо подібних ознак не виявлено, то, імовірно, саме умови роботи є проблемою, вирішення якої полягає в їх поліпшенні.

3. ПОТРЕБА В ЧІТКОМУ СТРУКТУРУВАННІ РОБОТИ, наявності зворотного зв'язку та інформації, що дозволяє оцінити результати своєї роботи, потреба в зниженні невизначеності й встановленні правил і норм виконання роботи. Люди з високою потребою в структуруванні роботи прагнуть точно знати, що від них вимагається. Вони хочуть бути впевненими, що чітко виконують усі необхідні вимоги. Відсутність вказівок та інформації викликати в них стрес. Такі люди потребують високого рівня організованості, упорядкованості, передбачуваності та контрольованості. Людей із високими показниками за цією шкалою слід мотивувати встановленням чіткого порядку або наданням їм можливості встановити свій порядок. У людей із низькою потребою в структуруванні роботи будь-які правила та інструкції викликають роздратування й напруженість. Спроба регулювати, а також контролювати їх діяльність може викликати запеклий опір і навіть призвести до конфлікту. Така потреба може змінюватися під впливом часу й обставин: вона може збільшуватися в періоди невизначеності та змін і знижуватися в умовах стабільності.

4. ПОТРЕБА В СОЦІАЛЬНИХ КОНТАКТАХ, у спілкуванні з широким колом людей (колегами, партнерами), у довірливості в стосунках. Такі працівники

отримують задоволення й позитивні емоції від численних контактів з оточенням. Чимало з них здатні виявляти толерантність до повсякденної метушні, шуму, що супроводжують спільну працю. Таким чином, створюючи умови для численних контактів або переміщаючи на посади, які передбачають такі контакти, можна підвищувати задоволеність цих працівників. Водночас тих, у кого цей показник низький, не можна вважати нездатними підтримувати соціальні контакти, просто вони не потребують їх у такій кількості. Ці працівники можуть віддавати перевагу самотності, отримувати задоволення від самої роботи й шкодувати про час, витрачений на розмови з іншими.

5. ПОТРЕБА ФОРМУВАТИ Й ПІДТРИМУВАТИ ДОВГОСТРОКОВІ, СТАБІЛЬНІ СТОСУНКИ, що передбачає значний ступінь близькості взаємин, довірливості. Варто спробувати сформувати моральний клімат, де заохочуються взаємини. Такі працівники будуть задоволені в умовах довіри, сприятливих робочих і особистих стосунках, властивих ефективному колективу.

6. ПОТРЕБА У ВИЗНАННІ З БОКУ ІНШИХ, у тому, щоб оточення цінувало заслуги, досягнення й успіхи. Мотивація таких людей полягає в задоволенні подібної потреби різними засобами: від усної подяки до матеріального заохочення. Керівнику потрібно враховувати, що сприйняття проявів вдячності залежить від його ширості. Якщо визнання звучить нещиро, то воно може зруйнувати мотивацію (демотивувати). Крім того, різні люди мають потребу в різних формах визнання: одним потрібна похвала в урочистій обстановці в присутності колег по роботі, іншим – досить сказати «Дякую» під час роботи. Безперечно, визнання повинно проявлятися відразу після відповідного вчинку. Слід зауважити, що потреба у визнанні може зробити людину залежною від схвалення оточення. Високі показники за цією шкалою слугують індикатором невпевненості в собі. Така людина буде не здатна приймати самостійні рішення. Тому важливою складовою стимулювання повинна бути індивідуальна робота, спрямована на збільшення самодостатності. У такому разі іноді рекомендують використовувати прийом конструктивної критики дій із запевненням, що, незважаючи на зауваження, такого працівника все одно високо цінують.

7. ПОТРЕБА СТАВИТИ ДЛЯ СЕБЕ СМІЛИВІ, СКЛАДНІ ЦІЛІ ТА ДОСЯГАТИ ЇХ. Провідною рисою таких людей є бажання все робити самостійно. Вони можуть добровільно працювати понаднормово і будуть чесно викладатися на роботі. Однак, перед тим як розпочати виконання завдання, вони прагнуть переконатися, що поставлена мета є конкретною, вимірюваною та оцінюваною. Вони інстинктивно уникатимуть діяльності, пов'язаної з невизначеністю, де важко або неможливо оцінити внесок і досягнення. Такі працівники повинні завжди мати мету, інакше життя може здатися їм безглуздим. Досягнувши поставленої мети і відчувши мить тріумфу, вони знову готові до досягнень. Працівники такого типу не вміють керувати, проте саме їх часто просувають на керівні посади. Причина полягає в тому, що вони орієнтовані

на конкуренцію, а отже, їм важко працювати в команді. Мотивація подібних працівників полягає в чіткому визначенні мети й повному підпорядкуванні їй. Великого значення набуває створення умов для концентрації енергії.

8. ПОТРЕБА У ВПЛИВОВІ ТА ВЛАДІ, прагнення керувати іншими – ознака конкурентної спрямованості, оскільки передбачає обов'язкове порівняння з іншими і здійснення впливу. Безумовно, такі працівники становлять інтерес для будь-якої організації. Однак при цьому ключове питання полягає не тільки в здатності людини впливати, а й у тому, заради чого вона прагне здійснювати цей вплив: чи спричинений він інтересами організації, чи спрямований лише на досягнення власних інтересів. Крім того, прагнення впливати майже завжди викликає опір із боку інших людей. Тому взаємини можуть стати неприємними й особливо проблематичними, якщо в працівника, який виявляє владність і впливовість, відсутні такт, дипломатичність, толерантність. Мотивація таких людей полягає в наданні можливості конструктивно впливати на інших для досягнення цілей організації. Причому навчання прийнятних методів впливу і прийомів реалізації влади має становити важливу частину їх мотивації.

9. ПОТРЕБА В РІЗНОМАНІТНОСТІ, ЗМІНАХ і стимуляції, прагнення уникати рутини. Вказує на тенденцію завжди перебувати в стані піднесеності, готовності до дій. Таким людям потрібна постійна можливість опановувати щось нове. Енергійно взявшись за справу, вони незабаром починають відчувати нудьгу, а тому майже несвідомо можуть ухилитися від планування своєї діяльності. Однак, якщо характер роботи передбачає постійні зміни, потребує припливу свіжої енергії та нових ініціатив – саме така робота ідеально підходить для них. За відсутності можливості запропонувати їм вид діяльності, що передбачає елементи різноманітності, рекомендується зосередитися на подальших перспективах: «Коли цей проєкт буде завершено, у вас буде чудова нагода розпочати нову справу». Також можна спробувати уявити незакінчену роботу як новий вид діяльності. Завдання керівника полягає в тому, щоб стимулювати такого працівника на завершення розпочатого завдання.

10. ПОТРЕБА БУТИ КРЕАТИВНИМ, бажання аналізувати, осмислювати, відкривати нові ідеї. Цей показник свідчить про тенденцію до прояву допитливості, зацікавленості й нетривіального мислення. За коректного управління такі люди дуже корисні для будь-якої організації, проте їх креативність повинна бути сфокусована на професійних завданнях. Для творчих особистостей дуже важливим є наявність права на помилку, оскільки в цьому випадку вони дуже вразливі. Якщо корпоративна культура організації позбавлена толерантності й переважають звинувачення та прискіпливість, то креативні працівники уникатимуть можливості висловлювати свої ідеї.

11. ПОТРЕБА В САМОВДОСКОНАЛЕННІ ТА РОЗВИТКУ. Це показник прагнення незалежності та вдосконалення, і робота оцінюється саме з таких

позицій. Персональний розвиток стимулює до самостійності, яка, у свою чергу, може перетворюватися на бажання ні від кого не залежати. Мотивація таких працівників вимагає від керівника вміння співвідносити те, до чого вони прагнуть, з тим, що необхідно організації. Саме тому спільне обговорення цієї проблеми може відігравати мотивуючу роль, оскільки виявляє, що керівник розуміє його потреби і намагається задовольнити їх. Для стимулювання таких працівників слід створювати ситуації, які задовольняли б їх актуальну потребу (періодично скеровувати на курси, семінари, залучати до навчання персоналу, виконання завдань, що вимагають саморозвитку).

12. ПОТРЕБА В ЦІКАВІЙ, СУСПІЛЬНО КОРИСНІЙ ПРАЦІ. Дослідники підкреслюють, що прагнення цікавої та корисної праці набуває пріоритетного значення щодо інших чинників мотивації. Якщо в працівників висока потреба в корисній і цікавій роботі, то завдання керівника полягає в організації діяльності таким чином, щоб вона сприймалася як цікава і корисна, інакше решта стимулів діятимуть не на повну силу. Для цього потрібно з'ясувати, що розуміє конкретний працівник під поняттям «цікава і корисна робота». Щоб посилити сприйняття корисності праці, доцільно роз'яснювати виконавцям ширший контекст, у межах якого їх конкретна робота має важливе значення і становить вагомий складову частину загальної справи.

Джерело. Професіограма керівника територіального (відокремленого) підрозділу (відділу) територіального органу Національної поліції України : методичні рекомендації / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. В. О. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2021. 182 с.

МЕТОДИКА «ЛОКУС КОНТРОЛЮ» ДЖ. РОТТЕРА, МОДИФІКОВАНА Є. КСЕНОФОНТОВОЮ

Коротка довідка. Методика «Локус контролю» Євгенії Ксенофонтрової є однією з найбільш поширених версій модифікацій Шкали локус контролю (*Locus of Control Scale*) Джуліана Роттера. Методика дозволяє дослідити внутрішню спрямованість особистості, здатність усвідомлювати й брати на себе відповідальність за прийняття рішень і виконані дії. Методика складається із 40 тверджень, які вивчають 17 параметрів інтернальності: інтернальність загальна (Із); інтернальність у судженнях про життя взагалі (ж); інтернальність в описі особистого досвіду (я); інтернальність у сфері досягнень (Ід); інтернальність у сфері невдач (Ін); схильність до самозвинувачення (Ссзв); професійно-соціальний аспект інтернальності (пс); професійно-процесуальний аспект інтернальності (пп); інтернальність у професійній діяльності (Іп); компетентність у сфері міжособистісних стосунків (мк); відповідальність у сфері міжособистісних стосунків (мв); інтернальність у міжособистісному

спілкуванні (Ім); інтернальність у сфері сімейних стосунків (Іс); інтернальність у сфері здоров'я (Із); готовність до діяльності, що пов'язана з подоланням труднощів (ДТ); готовність до самостійного планування, здійснення діяльності та відповідальності за неї (ДС); заперечення активності (За).

Інструкція: Вам запропоновані висловлювання людей про життя. Ви можете погодитися з ними або ні. Якщо вважаєте приблизно так само – відповідайте «так», якщо не погоджуєтеся, тоді ваша відповідь «ні».

Текст методики:

1. Просування по службі залежить не стільки від здібностей і зусиль людини, скільки від вдалого збігу обставин.

2. Більшість розлучень відбувається через те, що подружжя недостатньо намагалося пристосуватися одне до одного.

3. Помилково думати, що хвороба – це випадковість, а якщо вже довелося захворіти, то нічого не зробиш.

4. Самотніми стають саме ті люди, які не виявляють цікавості та дружельюності до оточення.

5. Здійснення моїх бажань дуже часто залежить від везіння чи невезіння.

6. Марно намагатися завоювати симпатію людей, якщо в них склалася про вас упереджена думка.

7. Зовнішні обставини, наприклад батьки та добробут, впливають на сімейне щастя не менше, ніж взаємини між подружжям.

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на події, які відбуваються зі мною.

9. Мої оцінки в навчанні більше залежали від випадковості, наприклад від настрою педагога, ніж від мене самого(-ї).

10. Я складаю плани на майбутнє і знаю, що можу їх здійснити.

11. Те, що з боку здається удачею або везінням, найчастіше є наслідком тривалої цілеспрямованої діяльності.

12. Якщо люди не підходять одне одному, то як би вони не старалися, налагодити стосунки вони все одно не зможуть.

13. Те хороше, що я роблю, зазвичай позитивно оцінюється іншими.

14. Думаю, що випадок або доля відіграють не дуже важливу роль у моєму житті.

15. Я намагаюся не планувати далеко наперед, бо все залежить не від мене, а від того, як складаються обставини.

16. У разі конфлікту я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.

17. Життя більшості людей переважно залежить від збігу обставин.

18. Для мене краще таке керівництво, з яким я повинен(-на) самостійно вирішувати, як виконати ту чи іншу роботу.

19. Вважаю, що сам по собі спосіб життя не є причиною хвороб.

20. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягати успіху у своїй справі.

21. Остаточо за погане керівництво й організацію відповідальні всі люди, які там працюють, а не тільки керівник.

22. Я частіше відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, які склалися з близькими.

23. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе увагу будь-кого.

24. На підростаюче покоління впливає так багато різних факторів, що зусилля батьків із виховання своїх дітей частіше виявляються марними.

25. Практично все, що зі мною трапляється, результат моїх дій.

26. Важко буває зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше.

27. Людина, яка не змогла досягти успіхів у роботі, повинна визнати, що погано організувала свою діяльність.

28. Я можу домогтися від людей, які мене оточують, того, що я хочу.

29. Причиною моїх неприємностей і невдач дуже часто були інші люди.

30. Дитину можна зберегти від застуди, якщо її правильно одягати і правильно доглядати.

31. У складних обставинах я вважаю розумнішим очікувати, доки проблеми вирішаться самі собою.

32. Успіх, як правило, є результатом тривалої роботи і мало залежить від випадку або везіння.

33. Щастя моєї родини залежить більшою мірою від мене, ніж від когось іншого.

34. Часто мені буває важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.

35. Я приймаю рішення і дію самостійно, не очікуючи допомоги від інших і не покладаючись на долю.

36. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її намагання.

37. У спілкуванні з людьми часто трапляються такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за великого бажання.

38. Здібні люди, які не реалізували свої можливості, повинні визнати, що в цьому винні передусім вони самі.

39. Більшість моїх успіхів були б зовсім неможливі без суттєвої допомоги інших людей.

40. Практично всі невдачі в моєму житті відбуваються від мого незнання, невміння або лінощів.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. За кожен відповідь, яка збігається з ключем, нараховується 1 бал. Деякі шкали мають спільні твердження, тому номери тверджень будуть повторюватися. Також за деякими шкалами немає безпосереднього підрахунку (*Ссзв*, *Іп*, *Ім*, *Оа*). Бали за ними підраховуються шляхом додавання або віднімання балів за іншими шкалами, що змістовно до них належать (формули наведено нижче). Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до методики

Шкали	Відповіді «так»	Відповіді «ні»
Інтернальність загальна (<i>Iz</i>)	2, 3, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 27, 28, 30, 32, 33, 35, 38, 40	1, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 17, 19, 20, 22, 24, 26, 29, 31, 34, 36, 37, 39
Інтернальність у судженнях про життя взагалі (<i>ж</i>)	2, 3, 4, 11, 21, 27, 30, 32, 38	1, 6, 7, 12, 17, 19, 20, 24, 26, 36, 37
Інтернальність в описі особистого досвіду (<i>я</i>)	10, 13, 14, 16, 18, 23, 25, 28, 33, 35, 40	5, 8, 9, 15, 22, 29, 31, 34, 39
Інтернальність у сфері досягнень (<i>Ід</i>)	11, 13, 23, 28, 32, 33	1, 5
Інтернальність у сфері невдач (<i>Ін</i>)	4, 16, 27, 38, 40	20, 29, 36
Схильність до самозвинувачення (<i>Ссзв</i>)	$Ссзв = Ін - Ід$	
Професійно-соціальний аспект інтернальності (<i>пс</i>)	13, 18, 21, 28,	1, 9, 26, 36
Професійно-процесуальний аспект інтернальності (<i>пп</i>)	27, 32, 35, 38, 40	15, 31, 37
Інтернальність у професійній діяльності (<i>Іп</i>)	$Іп = пс + пп$	
Компетентність у сфері міжособистісних стосунків (<i>МК</i>)	23	6, 22, 24, 26, 29, 34, 37
Відповідальність у сфері міжособистісних стосунків (<i>мв</i>)	2, 4, 13, 16, 21, 33	7, 12
Інтернальність у міжособистісному спілкуванні (<i>Ім</i>)	$Ім = МК + мв$	
Інтернальність у сфері сімейних стосунків (<i>Іс</i>)	2, 4, 16, 33	7, 12, 22, 37
Інтернальність у сфері здоров'я (<i>Із</i>)	3, 14, 25, 30	8, 17, 19, 31
Готовність до діяльності, що пов'язана з подоланням труднощів (<i>дт</i>)	–	1, 6, 15, 17, 22, 24, 26, 37
Готовність до самостійного планування, здійснення діяльності та відповідальності за неї (<i>дс</i>)	10, 11, 14, 25, 32, 35, 38, 40	–
Заперечення активності (<i>За</i>)	$За = 16 - (дт + дс)$	

Бали за шкалою «Загальна інтернальність» переводять у стени (табл. 2). За іншими шкалами переведення в стени не здійснюється, бо переведення восьмибальної шкали в десятибальну розмиває результати та знижує їх точність.

Таблиця 2. Переведення балів загальної інтернальності в стени для чоловіків і жінок

Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Чол. бали	1–13	14–15	16–17	18–20	21–24	25–27	28–30	31–33	34–35	36–40
Жін. бали	1–13	14–15	16–17	18–21	22–24	25–27	28–31	32–34	35–36	37–40

Інтерпретація результатів. Отримані результати порівнюються з нормативними, наведеними в таблиці 3. Це дозволяє оцінити, до якого полюсу тяжіють отримані результати: до інтернальності чи екстернальності.

Таблиця 3. Статистичні характеристики шкал «Локус контролю»

Шкали	X _{max}	X _{ср}	σ
<i>Із</i>	40	24,3	6,7
<i>ж</i>	20	11,4	3,6
<i>я</i>	20	12,9	3,8
<i>Іδ</i>	8	5,1	1,9
<i>Ін</i>	8	4,8	1,9
<i>Ссзв</i>	8	-0,3	1,6
<i>Іп</i>	16	9,6	3,1
<i>пс</i>	8	4,6	1,7
<i>пп</i>	8	4,9	1,9
<i>Ім</i>	16	9,1	3,0
<i>мк</i>	8	4,6	2,1
<i>мв</i>	8	4,5	1,6
<i>Іс</i>	8	4,5	1,7
<i>Із</i>	8	4,9	1,7
<i>δт</i>	8	4,1	2,1
<i>δс</i>	8	5,5	1,9
<i>За</i>	16	6,5	3,4

Під час інтерпретації беруть до уваги, що в сучасному розумінні інтернальність являє собою багаторівневе утворення. Так, виділяють:

- загальний рівень (*Із*, *За*);
- рівень, диференційований за загальними мотиваційними утвореннями: прагнення до успіху й уникнення невдач і відповідно інтернальність досягнень і інтернальність невдач (*Іδ*, *Ін*);

- рівень реалізації інтернальності в конкретних сферах (*Ім, Іп, Іс, Із*);
- рівень конкретних умінь, що забезпечують реалізацію інтернальності (*МК, МВ, ПП, ПС, ДТ, ДС*) та досвід (*Ж, Я*).

У структурі інтернальності досить чітко простежується аналогія зі структурою мотиваційної сфери. Це не випадково, оскільки інтернальність і є показником реалізованості мотиваційної сфери особистості.

Зміст шкал методики:

ЗАГАЛЬНА ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ (*Із*) охоплює всі пункти опитувальника. Високі показники за шкалою характеризують інтернала, тобто людину із внутрішнім локусом контролю, що виявляється в різноманітних життєвих ситуаціях. Такі люди відрізняються впевненістю в тому, що сили, які впливають на долю людини, містяться всередині неї самої. Те, що відбувається з людиною, значною мірою є результатом її активності, і, отже, відповідальність за власне життя лежить на самій людині, а не на інших, зовнішніх стосовно неї, силах. Чим нижчі показники за цією шкалою, тим вираженішим є зовнішній локус контролю – екстернальність. Екстернали переконані, що сили, які керують людською долею, десь ззовні: це може бути і випадок, і «фатум», і які-небудь «впливові люди». Проте в будь-якому варіанті, на думку екстернала, від його активності мало що залежить, тому він почуває себе людиною, яка потерпає. Нерівномірність розподілу балів за субшкалами «ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ У СУДЖЕННЯХ ПРО ЖИТТЯ ВЗАГАЛІ (*Ж*)» та «ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ В ОПИСІ ОСОБИСТОГО ДОСВІДУ (*Я*)» свідчить про співвідношення впливу на інтернальність респондента його особистого досвіду і суджень про життя взагалі.

ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ У СФЕРІ ДОСЯГНЕНЬ (*Ід*). Високі показники за шкалою характеризують людину, яка вважає себе причиною власних досягнень і готову досягати позитивних результатів у майбутньому. Низькі показники характеризують суб'єкта, який не сприймає себе причиною власних досягнень і не вірить у те, що людина може істотно вплинути на успішність власного життя й діяльності.

ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ У СФЕРІ НЕВДАЧ (*Ін*). Високі показники за цією шкалою не свідчать про велику кількість невдач у житті людини, а лише відображають її схильність брати на себе відповідальність за невдачі, які вже трапилися або можуть статися в майбутньому. Низькі показники характеризують людину, не схильну бачити свою причетність ні до того, що вже сталося, ні до можливих невдач в її житті. Відповідальність за свої неуспіхи вона покладає на зовнішні сили.

Показники **СХИЛЬНОСТІ ДО САМОЗВИНУВАЧЕННЯ (*Ссзв*)** визначаються шляхом вирахування з даних інтернальності у сфері невдач (*Ін*) даних інтернальності у сфері досягнень (*Ід*). Чим вищий показник схильності до самозвинування від нуля в позитивний бік, тим вираженіша схильність людини до того, аби обвинувачувати себе в усьому поганому, що з нею трапляється або

тільки може трапитися. Чим далі показник схильності до самозвинувачення від нуля в негативний бік, тим менш імовірними в цієї людини є прояви самозвинувачувальної поведінки. Великі негативні бали за цією шкалою можуть свідчити про некритичність респондента, але тільки стосовно самого себе. Оптимальним для цієї шкали є нульовий бал.

ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ (Іп) охоплює ситуації навчальної, професійної і будь-якої іншої активності в досягненні людиною конкретної мети. Високі показники за шкалою характеризують людину, яка розуміє, що одержувані результати залежать від якості її власних дій. У професійній діяльності такі працівники частіше виявляють схильність до прийняття відповідальності на себе. Низькі показники виявляються в людей, які часто мають труднощі в тлумаченні причин і способів досягнення того чи іншого результату.

Результати за субшкалою «ПРОФЕСІЙНО-СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ ІНТЕРНАЛЬНОСТІ (Іс)» свідчать про схильність (або її відсутність) виявляти ініціативу і брати відповідальність на себе у сфері соціальних стосунків на виробництві. Це стосується як стосунків із керівниками, так і з рівними за статусом колегами. Результати за субшкалою «ПРОФЕСІЙНО-ПРОЦЕСУАЛЬНИЙ АСПЕКТ ІНТЕРНАЛЬНОСТІ (Іп)» свідчать про наявність або відсутність розвинутих навичок забезпечення процесу професійної діяльності. Так, низькі бали за шкалою дозволяють припустити, що в процесі вирішення конкретних виробничих завдань, навіть за наявності відповідної мотивації, така людина може стикатися з великими труднощами через погано розвинуті навички якісного здійснення самостійної діяльності.

ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ У МІЖОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ (Ім). Високі показники за шкалою свідчать про усвідомлення респондентом своєї ролі в стосунках, які складаються в нього з близькими людьми і малознайомим оточенням. Низькі показники за шкалою характеризують людину як залежну від інших та неспроможну змінити характер свого спілкування з ними.

Субшкала «КОМПЕТЕНТНІСТЬ У СФЕРІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ (Ік)» показує, що людина вважає себе (і, можливо, насправді є) досить компетентною в міжособистісних стосунках (за низьких балів – відповідно некомпетентною). Субшкала «ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ У МІЖОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ (Ів)» показує, чи схильна людина брати на себе відповідальність як за позитивні, так і за негативні варіанти сформованих міжособистісних стосунків (чим вищий бал, тим вища відповідальність).

Результати, отримані за шкалами «ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ У СФЕРІ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ (Іс)» і «ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ У СФЕРІ ЗДОРОВ'Я (Із)», інтерпретуються аналогічно до шкал «ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ ЗАГАЛЬНА (Із)», «ІНТЕРНАЛЬНІСТЬ У МІЖОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ (Ім)», але стосовно сімейних взаємин або можливого ставлення до свого здоров'я.

ЗАПЕРЕЧЕННЯ АКТИВНОСТІ (За) відбиває переконання людини в безглуздість якої-небудь діяльності, спрямованої на досягнення життєвих цілей. Високі показники за шкалою дають уявлення про світоглядні установки, що відповідають «переконаній екстернальності». Низькі показники за шкалою «Заперечення активності» (на відміну від високих) не потребують спеціальної інтерпретації, підтверджуючи просто схильність респондента до інтернальності, і не тільки на рівні світогляду, але й готовності до діяльності.

Результати, отримані за СУБШКАЛАМИ «ГОТОВНІСТЬ ДО ДІЯЛЬНОСТІ, ПОВ'ЯЗАНОЇ З ПОДОЛАННЯМ ТРУДНОЩІВ (дт)» і «ГОТОВНІСТЬ ДО САМОСТІЙНОГО ПЛАНУВАННЯ, ЗДІЙСНЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ І ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА НЕЇ (дс), мають значення, протилежні щодо шкали «Заперечення активності». Зіставлення балів цих двох субшкал дозволяє глибше зрозуміти природу й можливі прояви інтернальності (або внутрішнього локусу контролю) в одних індивідів і розібратися в причинах схильності до екстернальності (або зовнішнього локусу контролю) – в інших.

Джерело. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СХИЛЬНОСТІ ДО РІЗНИХ ВИДІВ ЗАЛЕЖНОСТІ Г. ЛОЗОВОЇ

Коротка довідка. Методика діагностики схильності до різних видів залежності, розроблена Галиною Лозовою, є діагностичним інструментом для виявлення схильності особистості до адиктивної поведінки. Вона охоплює 13 видів залежностей, зокрема: алкогольну; інтернет-залежність і комп'ютерну; любовну; наркотичну; ігрову; нікотинову; харчову; міжстатеву; трудоголізм, телевізійну; релігійну; залежність від здорового способу життя; від лікарських препаратів. Крім того, методика дає змогу оцінити загальну схильність людини до залежностей. Авторка підкреслює, що результати методики є орієнтовними і не можуть використовуватися для встановлення клінічного діагнозу. Вони відображають загальну тенденцію до певного типу залежності, що може бути основою для подальших досліджень або профілактичної роботи з людьми, які мають підвищений ризик адиктивної поведінки.

Інструкція: Обміркуйте кожне твердження та оберіть один із варіантів відповіді: 1 = ні; 2 = радше ні; 3 = і не так і не ні; 4 = радше так; 5 = так.

Текст методики:

1. Час від часу мені дуже хочеться випити, щоб розслабитися.
2. У свій вільний час я найчастіше дивлюся телевизор.

3. Я вважаю, що самотність – це найстрашніше в житті.
4. Я – людина азартна і люблю азартні ігри.
5. Міжстатеві стосунки – це найбільше задоволення в житті.
6. Я досить часто їм не від голоду, а для отримання задоволення.
7. Я дотримуюся релігійних ритуалів.
8. Я весь час думаю про роботу, про те, як зробити її краще.
9. Я досить часто приймаю ліки.
10. Я проводжу дуже багато часу за комп'ютером.
11. Не уявляю своє життя без сигарет.
12. Я активно цікавлюся проблемами здоров'я.
13. Я пробував(-ла) наркотичні речовини.
14. Мені важко боротися зі своїми звичками.
15. Іноді я не пам'ятаю, що сталося під час сп'яніння.
16. Я можу довго клацати пультом у пошуках чогось цікавого по телевізору.
17. Головне, щоб кохана людина завжди була поруч.
18. Час від часу я відвідую ігрові автомати.
19. Я не думаю про міжстатеві стосунки тільки тоді, коли я сплю.
20. Я постійно думаю про їжу, уявляю собі різну смакоту.
21. Я досить активний член релігійної громади.
22. Я не вмію відпочивати, відчуваю себе погано під час вихідних.
23. Ліки – найпростіший спосіб поліпшити самопочуття.
24. Комп'ютер – це реальна можливість жити повним життям.
25. Сигарети завжди зі мною.
26. На підтримку здоров'я не шкодую ні сил, ні грошей, ні часу.
27. Спробувати наркотик – це отримати цікавий життєвий урок.
28. Я вважаю, що кожна людина від чогось залежить.
29. Трапляється, що я трішки «перебираю», коли випиваю.
30. Телевізор увімкнено більшість часу мого перебування вдома.
31. Коли я не разом із коханою людиною, я постійно думаю про неї.
32. Гра дає найгостріші відчуття в житті.
33. Я готовий(-а) йти на «випадкові зв'язки», адже стриманість для мене вкрай важка.
34. Якщо страва дуже смачна, то я не втримаюся від добавки.
35. Вважаю, що релігія – єдине, що може врятувати світ.
36. Близькі часто скаржаться, що я постійно працюю.
37. У моєму будинку багато медичних та подібних препаратів.
38. Іноді, сидячи за комп'ютером, я забуваю поїсти або про якісь справи.
39. Сигарета – це найпростіший спосіб розслабитися.
40. Я читаю медичні журнали і газети, дивлюся передачі про здоров'я.
41. Наркотик дає найсильніші відчуття з усіх можливих.
42. Звичка – друга натура, і позбутися її нерозумно.

43. Алкоголь у нашому житті – основний засіб розслаблення і підвищення настрою.

44. Якщо зламався телевізор, то я не буду знати, чим себе розважити ввечері.

45. Бути покинутим(-ою) коханою людиною – найбільше нещастя, яке може статися.

46. Я розумію азартних гравців, які можуть в одну ніч виграти цілий статок, а в іншу – програти два.

47. Найстрашніше – це отримати фізичне каліцтво, яке унеможливить задоволення партнера в ліжку.

48. Під час походу в магазин не можу втриматися, щоб не купити щось смачненьке.

49. Найголовніше в житті – жити повним релігійним життям.

50. Цінність людини вимірюється тим, наскільки вона віддає себе роботі.

51. Я досить часто приймаю ліки.

52. Віртуальна реальність більш цікава, ніж звичайне життя.

53. Я щодня курю.

54. Я намагаюся невідступно дотримуватися правил здорового способу життя.

55. Іноді я вживаю засоби, що вважаються наркотичними.

56. Людина – істота слабка, тому варто проявляти терпимість до її шкідливих звичок.

57. Мені подобається випити і повеселитися у веселій компанії.

58. У наш час майже все можна дізнатися з телевізора.

59. Любити і бути коханим(-ою) – це головне в житті.

60. Гра – це реальний шанс зірвати куш, виграти багато грошей.

61. Міжстатеві стосунки – це найкраще проведення часу.

62. Я дуже люблю готувати і роблю це так часто, як можу.

63. Я часто відвідую релігійні заклади.

64. Я вважаю, що людина повинна працювати на совість, адже гроші – це не головне.

65. Коли я нервую, я віддаю перевагу прийняттю заспокійливого.

66. Якби я міг/могла, то весь час займався би/займалася б комп'ютером.

67. Я – курець зі стажем.

68. Я турбуюся про здоров'я близьких, намагаюся залучити їх до здорового способу життя.

69. За інтенсивністю відчуттів наркотик не може зрівнятися ні з чим.

70. Нерозумно намагатися показати свою силу волі і відмовитися від різних радощів життя.

Оброблення результатів проводиться шляхом переведення відповідей у бали. За відповідь «1» присвоюється 1 бал, за «2» – 2 бали, за «3» – 3 бали,

за «4» – 4 бали, за відповідь «5» – 5 балів. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до методики

Показник	№ твердження
Залежність від алкоголю	1, 15, 29, 43, 57
Телевізійна залежність	2, 16, 30, 44, 58
Любовна залежність	3, 17, 31, 45, 59
Ігрова залежність	4, 18, 32, 46, 60.
Залежність від міжстатевих стосунків	5, 19, 33, 47, 61
Харчова залежність	6, 20, 34, 48, 62
Релігійна залежність	7, 21, 35, 49, 63
Трудова залежність	8, 22, 36, 50, 64
Лікарська залежність	9, 23, 37, 51, 65
Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж)	10, 24, 38, 52, 66
Залежність від куріння	11, 25, 39, 53, 67
Залежність від здорового способу життя	12, 26, 40, 54, 68
Наркотична залежність	13, 27, 41, 55, 69
Загальна схильність до залежностей	14, 28, 42, 56, 70

Інтерпретація результатів. Можливий діапазон балів за кожною шкалою варіюється від 5 до 25 балів, де:

5–11 балів – низька схильність;

12–18 балів – середня схильність;

19–25 балів – високий ступінь схильності до залежності.

Джерело. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2022. 144 с.

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СТРАТЕГІЙ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ Д. ДЖОНСОНА І Ф. ДЖОНСОНА, ВАЛІДИЗОВАНА Т. КУШНІРУК

Коротка довідка. Методика розроблена Девідом Джонсоном і Френком Джонсоном для діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій. Методика містить 35 висловів/прислів'їв та допомагає встановити ключові стратегії розв'язання конфліктів відповідно до індивідуальних дій особистості в конфліктній ситуації: втеча, примус, згладжування, компроміс, конфронтація. Українськомовна версія валідизована Тетяною Кушнірук.

Інструкція: Визначте, наскільки кожен вислів або прислів'я відповідають вашим діям під час конфліктів: 5 = відповідає в усіх випадках; 4 = відповідає в більшості випадків; 3 = деколи відповідає; 2 = відповідає, але дуже рідко; 1 = ніколи не відповідає.

Текст методики:

1. Легше втриматися від суперечки, ніж потім позбутися її.
2. Якщо ви не здатні примусити людину думати так, як ви робите, то примусьте її робити так, як ви думаєте.
3. Теплі слова розтоплюють холодні серця.
4. Послуга за послугу.
5. Давай приходь і подумаймо разом.
6. Під час суперечки заслуговує на повагу той, хто перший замовкне.
7. Чия сила, того й правда.
8. Солодкі слова роблять солодким рух уперед.
9. Краще синиця в жмені, ніж журавель у небі.
10. Істина криється в знаннях.
11. Той, хто б'ється і тікає, доживає до нової битви.
12. Той перемагає з величчю, хто примушує ворогів тікати врозтіч.
13. Убий ворога своєю надмірною добротою.
14. Чесний обмін думками не стане приводом для суперечки.
15. Ніхто не може претендувати на істину, але кожен може зробити свій внесок у неї.
16. Тримайся подалі від тих, хто не згоден із тобою.
17. Тільки той, хто вірить у перемогу, перемагає на полі битви.
18. Добре слово мало коштує, та дорого цінується.
19. Зуб за зуб – це чесна гра.
20. Тільки той, хто готовий відмовитися від власного права на істину, збагатиться від істин, які знають інші.
21. Уникайте сварливих людей – вони зроблять ваше життя нещасним.
22. Людина, яка не втікає сама, змушує втікати інших.
23. М'які слова створюють гармонію.

24. Хочеш мати хорошого друга – зроби йому щось приємне.
25. Відкрито говори про свої конфлікти і йди їм назустріч – тільки це приведе до найкращого їх розв'язання.
26. Найкращий спосіб улагодження конфліктів – уникнути їх зовсім.
27. Займаю тверду, рішучу позицію (на тім стою і не можу інакше).
28. Лагідність перемагає гнів.
29. Краще щось, аніж нічого з того, що ти хочеш.
30. Щирість, чесність і довіра гори здолають.
31. Немає нічого важливішого, ніж те, за що тобі треба боротися.
32. У світі були і будуть переможці й переможені.
33. Вони до тебе з каменем, а ти до них із прихильністю.
34. Якщо двоє йдуть на компроміс, то справедливе рішення гарантоване.
35. Правди можна домогтися воюючи.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до методики

Шкали	№ пункту
Втеча	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31
Примус	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32
Згладжування	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33
Компроміс	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34
Конфронтація	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35

Інтерпретація результатів. Кількість балів за кожною шкалою дозволяє оцінити схильність людини до певного стилю поведінки в конфліктних ситуаціях. Чим вищий підсумковий бал за конкретною стратегією розв'язання конфліктів, тим частіше людина застосовує цей стиль; менший бал вказує на рідше використання даної стратегії.

ШКАЛА «ВТЕЧА». Цей стиль поведінки характерний для людей, які уникають конфліктів, відмовляючись від своїх цілей та стосунків. Такі люди воліють триматися осторонь суперечливих ситуацій і часто почуваються безпорадними, вважаючи спроби розв'язати конфлікт безнадійними. Вони схильні уникати протистояння, навіть уникаючи конфліктів як фізично, так і психологічно.

ШКАЛА «ПРИМУС». Люди із цією стратегією прагнуть здобути перемогу, примушуючи опонентів прийняти свої рішення. Для них важливі власні цілі, тоді як стосунки мають другорядне значення. Вони не турбуються про потреби інших і переконані, що конфлікти розв'язуються, коли одна сторона перемагає іншу. Примус як стиль охоплює напад, залякування та демонстрацію сили.

ШКАЛА «ЗГЛАДЖУВАННЯ». Люди, які застосовують цей стиль, цінують стосунки понад власні інтереси. Вони прагнуть уникати конфліктів заради гармонії, побоюються зашкодити стосункам і готові поступитися власними цілями заради збереження взаєморозуміння. Такі люди воліють залагодити конфлікт, щоб зберегти прихильність оточення.

ШКАЛА «КОМПРОМІС». Для людей, які обирають компроміс, важливе часткове досягнення як своїх цілей, так і збереження стосунків. Вони прагнуть знайти взаємоприйнятне рішення, готові поступитися частиною своїх інтересів і очікують того ж від іншої сторони, щоб досягти взаємної вигоди.

ШКАЛА «КОНФРОНТАЦІЯ». Люди, які обирають такий стиль, високо цінують як власні цілі, так і стосунки, сприймаючи конфлікт як можливість для поліпшення взаєморозуміння. Вони намагаються знайти рішення, яке б задовольнило обидві сторони, розглядають конфлікт як проблему, яку необхідно вирішити. Такі люди ведуть відкриту дискусію, доки не знизиться напруження і не буде знайдено взаємоприйнятне рішення.

Джерело. Кушнірук Т. Д. Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д. Джонсона і Ф. Джонсона. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999. № 1. С. 24–25.

СИМПТОМАТИЧНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК Л. ДЕРОґАТИСА (SCL-90-R), ВАЛІДИЗОВАНИЙ С. ДЕМБІЦЬКИМ, Ю. СЕРЕДОЮ

Коротка довідка. Початковий варіант симптоматичного опитувальника (*Symptom Checklist-90-Revised* – SCL-90-R) був розроблений Леонардом Дероґатисом у 1973 році. Спільно з Рональдом Ліпманом та Ліно Кові він доповнив 55 індикаторів Симптоматичного опитувальника Хопкінса 45 новими симптомами, які відображали чотири додаткові симптоматичні виміри. SCL-90-R являє собою опитувальний лист, що призначений для самозаповнення й дає змогу зафіксувати низку психологічних симптомів і загальний рівень дистресу загалом. Метою методики є оцінювання дев'яти симптоматичних вимірів: соматизації, обсесивно-компульсивного розладу, міжособистісної сензитивності, депресії, тривожності, ворожості, фобійної тривожності, параноїдальних ідей, психозів. Крім того, вона дозволяє обчислювати три індекси психологічного дистресу: глобальний індекс тяжкості дистресу, індекс наявного симптоматичного дистресу та загальну кількість виявлених симптомів. Існують скорочені варіанти опитувальника, серед яких BSI-53, BSI-18, SCL-14, які не відходять або мінімально відходять від інтерпретації оригінальних симптоматичних вимірів, а також SCL-27, SCL-9-K, які відхиляються від канонічного зразка більшою мірою. Зокрема, BSI-53 використовує в скороченні всі десять підшкал, BSI-18 – скорочені варіанти

підшквал соматизації, депресії та тривожності, SCL-14 – скорочені варіанти підшквал депресії, фобійної тривожності й соматизації, SCL-27 призначена для вивчення депресії, дистимії, вегетативних розладів, агорафобії, соціофобії, підозрливості, SCL-9-K вивчає загальний дистрес. Валідизаційну перевірку SCL-90-R на українській вибірці провели Сергій Дембіцький та Юлія Середа.

Інструкція: Оцініть, наскільки сильно вас тривожили відповідні проблеми впродовж останнього тижня, включно із днем опитування за шкалою: 0 = зовсім не турбували; 1 = трохи; 2 = помірно; 3 = сильно; 4 = дуже сильно.

Текст опитувальника:

1. Головний біль.
2. Повторювана знервованість або внутрішнє тремтіння.
3. Повторювані неприємні надокучливі думки.
4. Слабкість або запаморочення.
5. Втрата сексуального потягу або задоволення.
6. Відчуття незадоволення іншими.
7. Відчуття, що хтось інший може керувати вашими думками.
8. Відчуття, що майже в усіх ваших негараздах винні інші.
9. Проблеми з пам'яттю.
10. Ваша недбалість або неохайність.
11. Легке виникнення досади або роздратування.
12. Болі в серці або грудній клітці.
13. Відчуття страху у відкритих місцях або на вулиці.
14. Знесилення чи загальмованість.
15. Думки про те, щоб вкоротити собі віку.
16. Те, що ви чуєте голоси, яких не чули інші.
17. Тремтіння.
18. Відчуття, що більшості людей не можна довіряти.
19. Поганий апетит.
20. Слізливість.
21. Сором'язливість або скутість у спілкуванні з особами іншої статі.
22. Відчуття, що ви в пастці або спіймані.
23. Несподіваний і безпричинний страх.
24. Спалахи гніву, які ви не могли стримати.
25. Боязнь вийти з дому самому(-ій).
26. Відчуття, що ви самі багато в чому винні.
27. Біль у попереку.
28. Відчуття, ніби щось вам заважає зробити що-небудь.
29. Відчуття самотності.
30. Пригнічений настрій, хандра.
31. Надмірне занепокоєння з різних приводів.
32. Відсутність інтересу до всього.

33. Відчуття страху.
34. Те, що ваші почуття легко зачепити.
35. Відчуття, що інші проникають у ваші думки.
36. Відчуття, що інші не розуміють вас або не співчують вам.
37. Відчуття, що люди неприязні або ви їм не подобаєтеся.
38. Необхідність робити все дуже повільно, щоб не припуститися помилки.
39. Сильне або прискорене серцебиття.
40. Нудота або розлад шлунка.
41. Відчуття, що ви гірші за інших.
42. Біль у м'язах.
43. Відчуття, ніби інші спостерігають за вами або говорять про вас.
44. Те, що вам важко заснути.
45. Потреба перевіряти і перевіряти ще раз те, що ви робите.
46. Труднощі в прийнятті рішення.
47. Боязнь їздити в автобусах, метро і потягах.
48. Ускладнене дихання.
49. Напади жару чи ознобу.
50. Необхідність уникати певних місць або дій, бо вони лякають вас.
51. Те, що ви легко губите думку.
52. Оніміння або поколювання в різних частинах тіла.
53. Клубок у горлі.
54. Відчуття, що майбутнє безнадійне.
55. Те, що вам важко зосередитися.
56. Відчуття слабкості в різних частинах тіла.
57. Відчуття напруженості або збудженості.
58. Тяжкість у кінцівках.
59. Думки про смерть.
60. Переїдання.
61. Відчуття незручності, коли люди спостерігають за вами або говорять про вас.
62. Те, що у вас у голові чужі думки.
63. Імпульси заподіювати тілесні ушкодження або шкоду кому-небудь.
64. Вранішнє безсоння.
65. Потреба повторювати дії: торкатися, митися, перелічувати тощо.
66. Неспокійний і тривожний сон.
67. Імпульси ламати або трощити що-небудь.
68. Наявність у вас ідей чи вірувань, які не поділяють інші.
69. Надмірна сором'язливість при спілкуванні з іншими.
70. Відчуття незручності в людних місцях (магазинах, кінотеатрах).
71. Відчуття, ніби все, що ви робите, потребує великих зусиль.
72. Напади жаху чи паніки.

73. Відчуття незручності, коли ви їсте і п'єте на людях.
74. Те, що ви часто вступаєте в суперечку.
75. Знервованість, коли ви залишалися наодинці.
76. Те, що інші недооцінюють ваші досягнення.
77. Відчуття самотності, навіть коли ви з іншими людьми.
78. Таке сильне занепокоєння, що ви не могли всидіти на місці.
79. Відчуття власної нікчемності.
80. Відчуття, що з вами станеться щось погане.
81. Те, що ви кричите або шпурляєте речі.
82. Боязнь, що ви зомлієте на людях.
83. Відчуття, що люди зловживають вашою довірою, якщо ви їм дозволите.
84. Сексуальні думки, що вас нервували.
85. Думка, що ви маєте бути покарані за ваші гріхи.
86. Кошмарні думки чи марення.
87. Думки про те, що з вашим тілом якісь негаразди.
88. Те, що ви не відчуваєте близькості ні до кого.
89. Відчуття провини.
90. Думки про те, що з вашим розумом коїться щось погане.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку середнього значення для кожної зі шкал. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	№ твердження
Соматизація	1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58
Обсесивно-компульсивний розлад	3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65
Міжособистісна сензитивність	6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73
Депресія	5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79
Тривожність	2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86
Ворожість	11, 24, 63, 67, 74, 81
Фобійна тривожність	13, 25, 47, 50, 70, 75, 82
Параноїдальні ідеї	8, 18, 43, 68, 76, 83
Психотизм	7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90
Додаткові симптоми	19, 44, 59, 60, 64, 66, 89
Глобальний індекс тяжкості дистресу (GSI)	1–90

Продовження таблиці 1

Загальна кількість виявлених симптомів (PST)	Кількість симптомів, для яких отримано позитивну відповідь (будь-який варіант, окрім «зовсім не турбує»)
Індекс наявного симптоматичного дистресу (PSDI)	Розраховується шляхом ділення загальної суми значень (GSI) на загальну кількість виявлених симптомів (PST)

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «СОМАТИЗАЦІЯ» (SOMA) відображає психологічний дистрес, який проявляється через фізичний дискомфорт без чіткої медичної причини. Сюди належать: головний біль, біль у серці чи шлунку, м'язові болі, відчуття загальної слабкості, нудота, втома. Такі симптоми можуть свідчити про психологічне напруження або тривалу стресову ситуацію. Часто соматичні скарги маскують глибші емоційні проблеми.

ШКАЛА «ОБЕСИВНО-КОМПУЛЬСИВНИЙ РОЗЛАД» (OCD) відображає схильність до нав'язливих думок та рутинних дій, спрямованих на зниження тривоги. Це може включати: надмірне обдумування дрібних проблем, страх зробити помилку, сумніви в прийнятих рішеннях, розосередженість, уповільнення темпу роботи. Люди з такими проявами часто відчують необхідність виконувати певні дії (наприклад, перевіряти, чи зачинені двері) для контролю тривоги.

ШКАЛА «МІЖСОБИСТІСНА СЕНЗИТИВНІСТЬ» (INT) вказує на проблеми у взаєминах, зокрема сором'язливість, скутість, низьку самооцінку, ніяковість. Люди з високими показниками за цією шкалою часто уникають соціальних контактів, відчувають себе незрозумілими та можуть вважати себе гіршими за інших. Також можливе відчуття ізоляції в соціальних ситуаціях.

ШКАЛА «ДЕПРЕСІЯ» (DEPR) відображає емоційний занепад, який супроводжується почуттями самотності, пригніченості, безнадійності, відсутністю інтересу до життя. Симптоми можуть охоплювати зниження енергії, погіршення концентрації уваги, зміни апетиту та сну, а також суїцидальні думки. Ця шкала важлива для виявлення депресивних станів та оцінки тяжкості їх проявів.

ШКАЛА «ТРИВОЖНІСТЬ» (ANX) охоплює симптоми емоційного напруження, страху, панічних атак та надмірних тривожних думок. Люди з високим рівнем тривожності можуть відчувати внутрішню напруженість, кошмарні сни, неспокійний сон і страх перед майбутніми подіями. Часто тривожні переживання знаходять прояв у панічних атаках, безпідставному хвилюванні.

ШКАЛА «ВОРОЖІСТЬ» (HOST) описує схильність до агресивних емоцій, таких як дратівливість, гнів, підозрливість. Це може включати ворожі думки, імпульси заподіяти шкоду іншим, бажання вступати в конфлікти. Такі прояви

можуть свідчити про невміння справлятися з гнівом або приховані емоційні травми.

ШКАЛА «ФОБІЙНА ТРИВОЖНІСТЬ» (PHOV) відображає надмірні страхи та фобії: страх відкритих просторів, перебування серед великого натовпу або в громадському транспорті. Людина може уникати виходу з дому через страх, що призводить до соціальної ізоляції.

ШКАЛА «ПАРАНОЇДАЛЬНІ ІДЕЇ» (PARA) відображає підозріливість, відчуття переслідування та інші параноїдальні переконання. Люди з високими балами можуть вважати, що інші навмисно шкодять їм або змовляються проти них. Такі особи також часто переживають відчуття відірваності від суспільства та недовіру до оточення.

ШКАЛА «ПСИХОТИЗМ» (PSYC) охоплює психотичні симптоми: слухові або зорові галюцинації, відчуття чужих думок у власній свідомості, відчуття ізольованості навіть серед людей. Також можуть виникати ідеї самообвинувачення та думки про необхідність покарання за власні дії або гріхи. Цей показник часто корелює з шизофренічними проявами.

ШКАЛА «ГЛОБАЛЬНИЙ ІНДЕКС ТЯЖКОСТІ ДИСТРЕСУ» (GSI). Цей індекс є найважливішим для оцінки загального психологічного стану. Він визначається як середнє значення всіх оцінок респондента і відображає загальний рівень емоційного дистресу. Високі значення GSI свідчать про виражені проблеми, які потребують уваги фахівця.

Крім основних шкал, опитувальник охоплює сім додаткових симптомів, які часто супроводжують психопатологічні прояви: поганий апетит або переїдання; труднощі із засинанням та ранкове безсоння; тривожний та неспокійний сон; думки про смерть або суїцид; почуття провини та самообвинувачення. Ці додаткові симптоми допомагають оцінити загальний стан людини та можуть вказувати на наявність глибоких емоційних чи психологічних проблем.

Джерело. Дембіцький С., Серета Ю. Симптоматичний опитувальник Леонарда Дерогатиса (SCL-90-R): валідизація в Україні. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2015. № 4. С. 40–71. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/stmm_2015_4_5

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ НЕВРОЗІВ І НЕВРОЗОПОДІБНИХ СТАНІВ А. КОКОШКАРОВОЇ

Коротка довідка. Опитувальник для виявлення неврозів і неврозоподібних станів, розроблений Алевтиною Кокошкарровою в 1975 році шляхом скорочення Опитувальника невротичних тенденцій та особистісних особливостей, призначений для оцінки наявності й вираженості невротичних розладів. Методика містить 83 твердження і дозволяє оцінити інтенсивність симптомів за такими

шкалами: вегетативні розлади (Ве), неврастенія (Нс), психастенія (Пс), істерія (І), іпохондрія (Іх), депресія (Д), дереалізація та деперсоналізація (Дрп).

Інструкція: Якщо ви погоджуєтеся з твердженням, оберіть відповідь «так», якщо не погоджуєтеся – «ні».

Текст опитувальника:

1. Я часто відчуваю стомленість і слабкість.
2. Іноді я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
3. Мені розповідали, що я розмовляю уві сні.
4. Я часто почуваюся нещасним(-ою).
5. Я боюся взяти на себе відповідальність.
6. Траплялося, що я втрачав(-ла) свідомість та не реагував(-ла) на біль, опік.
7. Іноді я серджуся.
8. Я сильно хвилююся, дивлячись театральну виставу, у кіно, під час читання книг.
9. Я маю схильність до повноти.
10. Я відчуваю болі в грудях і серці.
11. У мене часто голова йде обертом.
12. Мені неприємно, коли на мене дивляться.
13. Іноді в мене трапляються напади, пов'язані з хвилюванням.
14. Іноді мені хочеться кого-небудь обманути.
15. Часто життя здається мені безглуздим і безнадійним.
16. Я люблю мріяти та фантазувати.
17. Часто в мене викликає страх, побоювання те, що інших абсолютно не турбує.
18. Мені стає зле при вигляді крові.
19. У мене бувають болі в животі.
20. Мої руки та ноги часто бувають холодними.
21. Деякі мої друзі викликають у мене захоплення, я намагаюся бути схожим(-ою) на них.
22. У мене бувають напади, під час яких я бачу те, що мене оточує, як уві сні.
23. Іноді я запізнююся на роботу чи на зустріч.
24. Я стомлююся від спілкування з людьми та почуваюся добре лише на самоті.
25. У мене часто буває діарея.
26. Я страждаю від безсоння.
27. У мене завжди щось болить.
28. У мене часто буває закреп.
29. Я легко збуджуюся.
30. Мене цікавлять питання інтимних стосунків.
31. Я часто втрачаю уявлення про час.
32. У мене слабе здоров'я.

33. У дитинстві та пізніше я боявся(-лася) темряви.
34. Мене переслідують думки, яких я не можу позбутися.
35. Іноді в розмовах я схильний(-а) до перебільшень.
36. Останнім часом я читаю багато популярної літератури.
37. Вранці я прокидаюся стомленим(-ою), нібито не спав(-ла).
38. Я дуже сором'язливий(-а).
39. Я не люблю ходити на кладовище та похорон.
40. Я часто сумніваюся, чи зачинив(-ла) я двері, вимкнув(-ла) світло, запечатав листа.
41. Мені говорять, що я ходжу уві сні.
42. Я несамостійний(-а), на мене легко вплинути.
43. Я завжди багато думаю про свої недоліки, вважаю себе за багатьма ознаками гіршим(-ою) за інших.
44. Якщо я вважаю, що мені загрожує хвороба, одразу починаю приймати ліки.
45. Мене мучать докори сумління.
46. Я побоююся незнайомих людей.
47. У мене трапляються фінансові труднощі.
48. Мене часто нудить і тягне блювати.
49. Трапляється, що я не можу дотриматися даної обіцянки.
50. Мені часто хочеться померти, піти із цього життя.
51. У дитинстві мене мучили нічні жахіття.
52. Вдома я не завжди дотримуюся правил, обов'язкових для суспільства.
53. Останнім часом у мене поганий настрій.
54. Я довго коливаюся перед тим, як прийняти рішення.
55. Іноді мені хочеться зробити щось недобре та заборонене.
56. Трапляється, що я не можу ворухнути рукою або ногою.
57. Мене турбує серцебиття.
58. У мене немає апетиту, часто буває огида до їжі.
59. Я не переносю заняття чи роботу, що потребує тривалих зусиль.
60. Я охоче, з радістю знайомлюся з відомими людьми, це робить мене вагомим(-ою) у власних очах.
61. Мій шлунок і кишечник працюють погано.
62. У мене часто тремтять руки (ноги чи голова).
63. Я люблю вживатися в чужі ролі та сам(-а) починаю вірити, що є особою, роль якої граю.
64. Мене часто кидає в жар (озноб).
65. Я страждаю від головних болів, ніби голову стискає обруч.
66. Я не можу погладшати, хоча харчуюся добре.
67. Я не відчуваю задоволення від інтимних стосунків.
68. Іноді оточення здається мені далеким та чужим, як уві сні.
69. Моє тіло чи його частина іноді здаються мені деформованими (збільшеними чи зменшеними) і чужими.

70. У літаку, потязі чи автобусі я страждаю від нудоти та позивів до блювоти.
 71. Я часто та сильно пітнію.
 72. У дитинстві й пізніше в мене траплялися випадки нетримання сечі.
 73. Я хочу, щоб у мене не було проблем в інтимних стосунках.
 74. Мені часто говорять, що в мене слабкі нерви.
 75. Я часто прокидаюся від страшних сновидінь.
 76. Будь-яку справу я починаю із побоюванням: а що як не впораюся з нею або зазнаю невдачі.
 77. Я сміюся, коли слухаю анекдоти.
 78. Я легко червонію.
 79. У мене часто буває задишка.
 80. Я відчуваю потребу повторювати деякі рухи, слова і від цього дуже стомлююся.
 81. Я легко дратуюся та виходжу із себе.
 82. Останнім часом я часто відвідую лікарів.
 83. Під час гри я прагну вигравати.

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку позитивних відповідей «так» за шкалами. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Ключі до опитувальника

Шкали	№ твердження
Неправди (Н)	2, 7, 14, 23, 35, 47, 49, 52, 60, 77, 83
Вегетативні розлади (Ве)	9, 10, 19, 20, 25, 28, 29, 30, 48, 57, 58, 61, 64, 66, 67, 70, 71, 72, 73, 78, 79
Неврастенія (Нс)	1, 11, 18, 26, 31, 34, 37, 59, 65, 74, 81
Психастенія (Пс)	5, 12, 17, 33, 38, 39, 40, 43, 46, 51, 54, 55, 68, 75, 76, 80
Істерія (І)	3, 6, 8, 13, 16, 21, 22, 41, 42, 56, 62, 63
Іпохондрія (Іх)	27, 32, 36, 44, 82
Депресія (Д)	4, 15, 24, 45, 50, 53
Дереалізація та деперсоналізація (Дрп)	31, 63, 68, 69

Інтерпретація результатів:

ШКАЛА «НЕПРАВДИ» (Н) виявляє наявність відповідей, які можуть бути недостовірними або викривленими. Високий бал вказує на спроби маніпулювання або ненадійність відповідей.

ШКАЛА «ВЕГЕТАТИВНІ РОЗЛАДИ» (ВЕ) визначає наявність вегетативних симптомів, таких як серцебиття, підвищене потовиділення, порушення травлення, які можуть вказувати на психосоматичні порушення або стрес.

ШКАЛА «НЕВРАСТЕНІЯ» (НС) оцінює наявність гіперстенічних симптомів (перевтома, емоційна нестабільність) і астеничних проявів (зниження життєвих сил, слабкість), що можуть виникати на тлі тривалого стресу.

ШКАЛА «ПСИХАСТЕНІЯ» (ПС) виявляє психологічну нестабільність, невпевненість, схильність до зайвих сумнівів і невизначеності. Такі ознаки часто поєднуються з тривожністю, боязливістю, неспроможністю приймати рішення.

ШКАЛА «ІСТЕРІЯ» (І) визначає емоційну лабільність, підвищену чутливість до стресів і потребу в увазі. Особи з високими балами на цій шкалі можуть демонструвати симптоми, характерні для істеричного неврозу, зокрема психосоматичні реакції та драматизацію емоцій.

ШКАЛА «ІПОХОНДРІЯ» (ІХ) показує наявність стурбованості здоров'ям, підвищену чутливість до фізичних симптомів та постійну тривогу щодо свого самопочуття, навіть за відсутності серйозних захворювань.

ШКАЛА «ДЕПРЕСІЯ» (Д) оцінює наявність основних симптомів депресії: зниження настрою, апатія, відсутність інтересу до життя, труднощі в концентрації уваги.

ШКАЛА «ДЕРЕАЛІЗАЦІЯ ТА ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ» (ДРП) виявляє порушення сприйняття реальності, включаючи відчуття відчуженості від навколишнього світу або від себе. Ці симптоми можуть супроводжувати депресивні та тривожні розлади, зокрема у вигляді порушень самосвідомості й сприйняття часу.

У таблиці 2 наведено показники норми та тенденції розвитку.

Таблиця 2. Показники отриманих результатів

Шкали	Норма –	Явна тенденція +	Сильна тенденція ++
Неправди (Н)	4–8 балів	–	–
Веgetативні розлади (Ве)	до 6 балів	7–9 балів	від 10 балів
Неврастенія (Нс)	до 5 балів	6–8 балів	від 9 балів
Психастенія (Пс)	до 7 балів	8–10 балів	від 11 балів
Істерія (І)	до 3 балів	4–5 балів	від 6 балів
Іпохондрія (Іх)	до 2 балів	3 бали	від 4 балів
Депресія (Д)	до 3 балів	4–5 балів	від 6 балів
Дереалізація та деперсоналізація (Дрп)	0	1 бал	від 2 балів

Шкала «Неправди» гарантує достовірність результату. Її норма – від 4 до 8 позитивних відповідей. Якщо відповідей більше ≥ 8 , це свідчить про добросовісність і самокритичність, якщо менше ≤ 4 – достовірність сумнівна, досліджуваний опирається дослідженню чи хоче представити себе з більш позитивного боку. У таблиці 3 подано оцінку результатів за критеріями.

Таблиця 3. Оцінка результатів за критеріями

Оцінка результату	Критерії
Негативний результат (норма)	– усі шкали; + одна шкала
Позитивний результат (виражені неврози чи неврозоподібні стани)	++ за двома та більше шкалами; ++ за однією шкалою та + за двома та більше шкалами; + за трьома та більше шкалами
Сумнівний результат (нерідко виражені невротичні чи неврозоподібні тенденції)	+ за двома шкалами; ++ за однією шкалою та + за однією шкалою; ++ за однією шкалою

Джерело. Александров Д. О., Давидова О. В. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 8. Діагностика особистості працівника ОВС в системі психологічного супроводження: навч.-метод. посіб. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2015. 130 с.

ОПИТУВАЛЬНИК Г. ШМІШЕКА ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ АКЦЕНТУЙОВАНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ ЗА К. ЛЕОНГАРДОМ

Коротка довідка. Опитувальник для виявлення акцентуйованих особистостей (*Fragebogen zur Ermittlung akzentuierter Persönlichkeiten*) створений Гансом-Георгом Шмішеком у 1970 році. Теоретичною методикою була концепція «акцентуйованих особистостей» Карла Леонгарда. Згідно із цією концепцією, усі риси особистості можуть бути розділені на основні й додаткові. Основні риси – стрижень особистості, вони визначають її розвиток, процеси адаптації, психічне здоров'я. При значній виразності основні риси характеризують особистість загалом. Під впливом несприятливих факторів вони можуть набувати патологічного характеру, руйнуючи структуру особистості. Особистості, у яких основні риси яскраво виражені, названі акцентуйованими. Такі особистості не слід розглядати як патологічні. В акцентуйованих особистостях потенційно закладені як можливості соціально позитивних досягнень, так і соціально негативний заряд. Опитувальник складається з 88 запитань, що дозволяють виявити схильність особистості до різних типів акцентуацій: демонстративний; педантичний; тип, що «застраєає»; збудливий; гіпертимічний; дистимічний; тривожно-боязкий; циклотимічний; афективно-екзальтований; емотивний. Ці шкали дозволяють діагностувати, наскільки сильно виражені певні риси, що визначають індивідуальні особливості реакцій і поведінки в різних ситуаціях.

Інструкція: Запропоновані твердження стосуються вашого характеру. Якщо ви згодні з твердженням, відповідайте «так», якщо не згодні – відповідь «ні». Довго не думайте, правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника:

1. У вас часто веселий і безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи трапляється так, що у вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, під час бесіди?
4. Зробивши щось, ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно доти, поки ще раз не переконаєтеся в тому, що усе зроблено правильно?
5. У дитинстві ви були так само запеклим(-ою) і сміливим(-ою), як усі ваші однолітки?
6. Чи часто у вас змінюється настрій від стану байдужості до відрази до життя?
7. Чи є ви центром уваги в колективі і компанії?
8. Чи трапляється так, що ви безпричинно маєте такий настрій, що з вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи здатні ви захоплюватися чим-небудь?
11. Чи заповзятливі ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо вас хтось образить?
13. Чи м'якосерді ви?
14. Опускаючи лист у поштову скриньку, чи перевіряєте ви, проводячи рукою по щіліні шухляди, що лист цілком упав?
15. Чи прагнете ви бути в числі кращих співробітників?
16. Чи було вам страшно в дитинстві під час грози чи при зустрічі із незнайомим собакою, а може, таке почуття виникає і тепер?
17. Чи прагнете ви в усьому й усюди зберігати порядок?
18. Чи залежить ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять вас ваші знайомі?
20. Чи часто ви переживаєте сильне внутрішнє занепокоєння, відчуваючи можливість лиха чи неприємностей?
21. Чи часто у вас буває трохи пригнічений настрій?
22. Чи траплялися у вас хоча б один раз істерики чи нервові зриви?
23. Чи важко вам усидіти на одному місці?
24. Якщо стосовно вас несправедливо повелися, чи енергійно ви відстоюєте свої інтереси?
25. Чи можете ви зарізати курку або вівцю?
26. Чи дратує вас, коли завіса чи скатертина висить нерівно, і ви відразу прагнете поправити її?
27. У дитинстві ви боялися залишатися один(-на) в будинку?
28. Чи часто у вас безпричинно змінюється настрій?
29. Чи завжди ви прагнете бути досить сильним фахівцем у своїй справі?
30. Чи швидко ви починаєте злитися, впадати в гнів?

31. Чи можете ви бути зовсім веселим(-ою) і безтурботним(-ою)?
32. Чи трапляється так, що відчуття повного щастя буквально пронизує вас?
33. Як ви вважаєте, чи вийшов би/вийшла б із вас ведучий(-а), конферансьє на концерті?
34. Ви зазвичай висловлюєте свою думку досить відверто і недвозначно?
35. Вам важко переносити вигляд крові? Чи викликає це у вас неприємне відчуття?
36. Чи подобається вам робота, що потребує високої особистої відповідальності?
37. Чи схильні ви захищати тих, з ким, на ваш погляд, поводитися несправедливо?
38. Вам страшно спускатися в темний підвал?
39. Чи віддаєте ви перевагу роботі, де необхідно діяти швидко, але не вимагається високої якості?
40. Чи товариська ви людина?
41. У школі ви охоче декламували вірші?
42. Чи тікали ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається вам життя важким?
44. Чи траплялося так, що після конфлікту чи образи ви були настільки засмучені, що займатися справами здавалося просто нестерпно?
45. Чи можна сказати, що при невдачі ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи починаєте ви першим(-ою) кроки до примирення, якщо вас хтось скривдив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи повертаєтеся ви, щоб переконатися, що залишили будинок чи робоче місце в порядку?
49. Чи переслідує вас неясна думка про те, що з вами, вашими близькими може трапитися щось жахливе?
50. Чи вважаєте ви, що ваш настрій дуже мінливий?
51. Чи важко вам робити доповідь, виступати перед аудиторією?
52. Чи можете ви вдарити кривдника, якщо він вас образить?
53. У вас велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Чи належите ви до тих людей, хто при розчаруванні впадає в глибокий відчай?
55. Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо ви домагаєтеся наміченої мети, навіть якщо на шляху до неї виникає безліч перешкод?
57. Чи може трагічний фільм схвилювати вас так, що на очах виступлять сльози?
58. Чи часто вам важко заснути через те, що проблеми попереднього чи майбутнього дня увесь час крутяться у вас у голові?
59. У школі ви іноді підказували своїм товаришам, давали їм списувати?

60. Чи потрібно вам багато зусиль, щоб пройти через цвинтар уночі?
61. Чи ретельно ви стежите за тим, щоб кожна річ у вашій квартирі була точно на своєму місці?
62. Чи траплялося так, що перед сном у вас гарний настрій, а ранком ви встаєте похмурим(-ою)?
63. Чи легко ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи бувають у вас головні болі?
65. Ви часто смієтеся?
66. Чи можете ви бути привітним(-ою) з тими, кого явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете назвати себе її другом?
70. Ідучи з будинку, лягаючи спати, ви перевіряєте, чи погашено скрізь світло і зачинені двері?
71. Ви дуже боязкі?
72. Чи зміниться ваш настрій при прийомі алкоголю?
73. Раніше ви охоче брали участь у гуртках художньої самодіяльності, а може, і зараз берете участь?
74. Ви розцінюєте життя радше песимістично, ніж радісно?
75. Чи часто вас тягне подорожувати?
76. Чи може ваш настрій змінитися так різко, що стан радості раптом змінюється похмурою пригніченістю?
77. Чи легко вам удається підняти настрій підлеглих і колег?
78. Чи довго ви переживаєте образу?
79. Чи переживаєте ви довгий час прикрощі інших людей?
80. Чи часто, будучи школярем, ви переписували сторінки у вашому зошиті, якщо в ній робили помарки?
81. Чи ставитеся ви до людей радше з недовірою й обережністю, аніж із довірливістю?
82. Чи часто ви бачите страшні сни?
83. Чи трапляється, що ви побоюєтеся того, що можете кинутися під колеса потяга, що проходить повз, або машини, що проїжджає?
84. У веселій компанії ви зазвичай веселі?
85. Чи здатні ви відкрутитися від важкої проблеми, що потребує обов'язкового рішення?
86. Ви стаєте менш стриманим(-ою) і почуваетесь більш вільним(-ою), якщо приймете алкоголь?
87. Під час бесіди ви скупий(-а) на слова?
88. Якби вам необхідно було грати на сцені, ви змогли б так увійти в роль, що забули б про те, що це тільки гра?

Оброблення результатів проводиться шляхом підрахунку суми балів за шкалами. За кожну відповідь, яка збігається з ключем, нараховується 1 бал. Після цього отриману суму за кожною шкалою необхідно *помножити на число (x)*. Ключі для підрахунку результатів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Ключі до методики

Шкали	Відповіді «так»	Відповіді «ні»	Число, на яке необхідно помножити отриману суму
Демонстративний тип	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51	x2
Педантичний тип	4, 14, 17, 26, 36, 48, 58, 61, 70, 80, 83	39	x2
Збудливий тип	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	–	x3
Застрагаючий тип	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59	x2
Гіпертимічний тип	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	–	x3
Дистимічний тип	9, 21, 43, 75, 87	31, 53, 65	x3
Афективно-лабільний тип	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	–	x3
Афективно-екзальтований тип	10, 32, 54, 76	–	x6
Тривожний тип	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5	x3
Емотивний тип	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25	x3

Інтерпретація результатів. Максимальний показник за кожним типом акцентуації – 24 бали. Ознакою акцентуації, тобто сильної виразності даної властивості, вважається показник вище 12 балів. Якщо жодна властивість не перевищує показника у 12 балів, можна підрахувати середній показник за всіма властивостями і звернути увагу на ті властивості, показник яких вищий за середній. Коротка характеристика основних типів акцентуацій:

ДЕМОНСТРАТИВНИЙ ТИП. Характеризується підвищеною здатністю до витіснення. Людина виступає в масці власного співрозмовника, дзеркало-людина-дзеркало для інших завдяки підвищеній емпатії і самозреченню, що позбавляє її можливості мати більшу стабільність свого внутрішнього світу. Така особа може обмовити навіть себе. *Привабливі риси:* емоційність,

розкутість, здатність спокушати, акторські дані, яскравість вираження почуттів. *Негативні риси:* егоїзм, фантазерство, нещирість, здатність ухилитися від рішення невідкладних питань, «іти» у хворобу. *Найбільш сприятливі ситуації:* можливість улаштувати «шоу», бути на очах, на сцені в широкому сенсі слова, торгувати, розпоряджатися, «пкікуватися» про інших. *Конфліктогенні ситуації:* можливість розкриття гри й обману, недооцінка «глядачами», обмеження права бути «зіркою», байдужість.

ПЕДАНТИЧНИЙ ТИП. Характеризується підвищеною ригідністю, інертністю психічних процесів, нездатністю до витіснення переживань, що травмують. Гіпертрофія упорядкованості внутрішня і зовнішня, акуратність і сумлінність, пунктуальне виконання завдань, що, однак, допускає манкірування ними, якщо якісно й у термін вони об'єктивно нездійсненні. *Привабливі риси:* обов'язковість, відповідальність, надійність, порядність, рівний настрій. *Негативні риси:* «занудливість», буквоїдство, формалізм, непотрібний допитливий повторний огляд себе та інших, нерішучість у невизначених ситуаціях. *Найбільш сприятливі ситуації:* можливість реалізації завдань відповідно до інструкцій чи визначених вимог обстановки, стабільність стосунків. *Конфліктогенні ситуації:* вимога самостійних і нестандартних рішень у невизначеній обстановці.

ТИП, ЩО «ЗАСТРЯГАЄ». Характеризується надмірною стійкістю й спонтанністю афектів, що призводить до хитливої поведінки, зумовленої то одним, то іншим «застряганням». Якщо складається система «застрягань», то людина стає «борцем за ідею, за правду, за честь і помсту». *Привабливі риси:* принциповість, непохитність, стриманість, хазяйновитість, почуття ідеї і боргу, самопожертва. *Негативні риси:* спонтанність прихильностей і образ, підозрілість, мстивість, самовпевненість, непомірні вимоги до оточення. *Найбільш сприятливі ситуації:* ситуації визнання заслуг, заохочення прихильностей, потурання його прикладам. *Конфліктогенні ситуації:* сумнів у цінності ідей і прихильностей, викриття в несправедливому ставленні до світу.

ЗБУДЛИВИЙ ТИП. Характерна підвищена імпульсивність, ослаблення контролю над потягами й спонуканнями, несвідомий (іноді свідомий) перенос власного стану зовні. Тому поведінка таких людей іноді є непередбачуваною. У стані гніву можуть відбуватися вчинки, про які потім виникає жаль. Контроль за своєю поведінкою загалом ослаблений унаслідок захопленості якою-небудь думкою, ідеями. *Привабливі риси:* енергійність, діловитість, ініціативність, домовитість, хазяйновитість, сумлінність, любов до дітей і тварин. *Негативні риси:* дратівливість, схильність до гніву, нетерпимість до протиріччя й самостійності інших, здатність «підняти руку», невтримність у захопленнях. *Найбільш сприятливі ситуації:* ситуації розумової і фізичної активності, робота на самоті. *Конфліктогенні ситуації:* ситуації обвинувачення, протидії, морального й матеріального збитку.

ГІПЕРТИМІЧНИЙ ТИП. Відрізняється піднесенням настроєм, оптимізмом і високою активністю. Це товариські, енергійні люди, гарні співрозмовники, що часто змінюють своє оточення, місце роботи; заповзятливі й захопливі. *Привабливі риси:* товариськість, енергійність, оптимізм, ініціативність, легке ставлення до життєвих проблем, ерудованість. *Негативні риси:* імпульсивність, необдуманість поведінки, висловлювань, необов'язковість, лінощі, легковажність, дратівливість, схильність до пози і фрази. *Найбільш сприятливі ситуації:* трудове спілкування, безліч поверхневих контактів, необхідність оперативних рішень без їхнього глибокого опрацювання. *Конфліктогенні ситуації:* необхідність спокійного аналізу, відповідальних рішень, робота в неспішному ритмі, вимушена самотність, одноманітність обстановки.

ДИСТИМІЧНИЙ ТИП. Характерний пригнічений настрій, песимізм, фіксація тіньових аспектів життя, загальмованість. *Привабливі риси:* серйозність, відповідальність, сумлінність, пунктуальність, почуття справедливості. *Негативні риси:* інертність, сповільненість, пасивність, песимізм, відлюдництво, невміння радіти разом з оточенням і підтримувати групу. *Найбільш сприятливі ситуації:* професії «людина – знакові системи», «людина – природа», особливо якщо робота потребує швидкості виконання. *Конфліктогенні ситуації:* необхідність швидко реагувати на зміни обстановки, змінювати способи роботи, швидко приймати рішення, сходитися з новими співробітниками, знайомитися з людьми.

ТРИВОЖНО-БОЯЗКИЙ ТИП. Характерні схильність до страхів, боязкість, лякливість. Навіть незначні події, що порушують сформований порядок стосунків, викликають фобічні переживання. Самооцінка знижена, а оцінка оточення завищена. Постійне прагнення до спокійної обстановки обертається «висмокуванням із пальця» приводів для занепокоєння. *Привабливі риси:* обов'язковість, вразливість, самокритичність, емоційність, зацікавленість, дружельюбність, надійність і сталість прихильностей. *Негативні риси:* тенденція «прилипати» до обставин і людей, невміння дати відсіч, розгубленість перед новим, безініціативність, несамостійність, мовчазна згода на несправедливий, але звичний перебіг подій. *Найбільш сприятливі ситуації:* однозначні стосунки з іншими людьми, переважно сприятливі, точно визначені права й обов'язки, непотрібність ініціативи, лідерства і додаткового спілкування. *Конфліктогенні ситуації:* несправедливі обвинувачення з боку інших, глузування, необхідність виокремитися в стосунках, особливо з новими людьми.

ЦИКЛОТИМІЧНИЙ ТИП. Постійна нестійкість настрою, прихильностей і емоцій; здатність сьогодні бути привітним, а завтра – холодним або взагалі удавати, що людина йому незнайома. Причина такої поведінки криється в зміні фаз самопочуття від гіпертипії до дистимії і навпаки. *Привабливі риси:*

нестандартне ставлення до світу, поєднання серйозності й романтичності. *Негативні риси:* заглибленість у свій внутрішній світ, суб'єктивність оцінок. *Найбільш сприятливі ситуації:* індивідуальний темп праці, відлюдницький спосіб життя. *Конфліктогенні ситуації:* ситуації позбавлення звичної обстановки, робота за завданням і в термін, необхідність у широкому спілкуванні з людьми за умовами праці.

АФЕКТИВНО-ЕКЗАЛЬТОВАНИЙ ТИП. Відрізняється легкістю переходу від стану захоплення до стану суму. Захоплення й сум – основні супутники цього типу стану. Відсутність півтонів в емоціях і почуттях та швидкий перехід від «світової скорботи» до «безхмарного щастя». Причому зовсім щиро переживаються всі полярні стосунки, незалежно від їхнього порядку і думок оточення. З боку така поведінка сприймається як «поза», але, наприклад, глибока релігійність чи пристрасть до мистецтва таких людей виключають припущення про обман. *Привабливі риси:* емоційність, виразність оцінок і дій. *Негативні риси:* нестриманість почуттів, гнівливість чи слізливність, егоїзм. *Найбільш сприятливі ситуації:* можливість мати підставу для почуттів, виснажлива робота. *Конфліктогенні ситуації:* монотонна робота, вимога зважених оцінок оточення, обмеження інструкціями.

ЕМОТИВНИЙ ТИП. Близький до афективно-екзальтованого, але його прояви не такі бурхливі. Особистості цього типу відрізняються особливою вразливістю й чутливістю. Емоції домінують у змісті мотивації поведінки, і будь-яка подія, а також власний внесок у неї переживаються надзвичайно глибоко й довгостроково. Можлива витонченість почуттів, схильність до жалю і співчуття, м'якість, співчутливість, альтруїзм, бажання допомогти справою. *Привабливі риси:* добросердя, емоційність, ретельність, почуття обов'язку, доброзичливість, тактовність. *Негативні риси:* вразливість, потреба в особливому стилі стосунків, всепрощення, невміння побачити головне, «застрягання» на деталях. *Найбільш сприятливі ситуації:* спілкування у сфері мистецтва, необхідність суб'єктивного проникнення в переживання інших, відсутність формальних обмежень спілкування, праці й об'єктивного контролю. *Конфліктогенні ситуації:* проблеми і хвороби родини, грубі конфлікти, несправедливість із боку близьких людей і керівників.

Джерело. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

ПІСЛЯМОВА

Підготовка посібника стала відповіддю на нагальну потребу у вдосконаленні психодіагностичних підходів дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості. Нині зросла необхідність у розробці та впровадженні методик, які відповідали б новим реаліям сьогодення. Цей посібник має на меті не лише забезпечити фахівців із ментального здоров'я новітніми інструментами для діагностики, а й сприяти глибшому розумінню психологічних аспектів травм, викликаних екстремальними ситуаціями.

Видання містить три основних розділи: авторські методики, адаптовані методики та валідизовані методики.

Перший розділ охоплює авторський психодіагностичний інструментарій із вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості. Запропоновані методики розроблені з урахуванням сучасних психометричних вимог психодіагностики та вирізняються своєю інноваційністю.

Другий розділ містить методики дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості, адаптовані українськими науковцями. Запропонований інструментарій пройшов стандартизацію відповідно до психометричних вимог. Крім того, процес перекладу й адаптації психологічних методик враховує специфіку українського суспільства, що забезпечує більш точне відображення індивідуально-психологічних характеристик особистості.

Третій розділ охоплює найбільш поширені валідизовані методики, які ефективно застосовуються для дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості. Валідність є однією з ключових характеристик дослідницького інструменту, оскільки визначає здатність вимірювати саме те, для чого цей інструмент був розроблений.

Укладачі висловлюють щире подяку та захоплення авторам-методологам, ученим-психодіагностам, розробникам та психометристам, чий напружений допитливий допоміг сформувати збірник психодіагностичних методик для вимірювання й оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості. Нехай цей практичний посібник стане надійним інструментом для фахівців із ментального здоров'я на шляху психологічної допомоги та підтримки тих, хто її потребує.

Виробничо-практичне видання

Бойко-Бузиль Юлія Юріївна
Пампура Ігор Іванович
П'янківська Людмила Володимирівна

**ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ
(ЗБІРНИК МЕТОДИК)**

Практичний посібник

*Видавець: ТОВ «Видавничий дім Медкнига» Київ, 2025
Рішенням Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення
від 05.12.2024 р. №3300 (зі змінами) видання зареєстровано
як суб'єкт у сфері друкованих медіа, ідентифікатор медіа: R030-03724.*

Спеціалізоване видання, призначене для лікарів та медичних установ.

*За достовірність фактів, цитат, імен, посилань, використання спеціальних термінів,
географічних та інших назв несуть відповідальність автори. Правову відповідальність
за розміщення, зміст, достовірність та графічне відтворення рекламно-інформаційних
матеріалів про лікарські засоби чи пристрої несе виробник, дистриб'ютор
або інша структура, яка надала відповідні матеріали.*

www.medknyha.com.ua

Шеф-редактор О. Влас, тел. +38 066 785 11 56, e-mail: zdovado@ukr.net
Відділ маркетингу Т. Овчаренко, тел. +38 066 753 81 78
Підписано до друку 2025. Наклад 300. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 12,43
Відгуки та пропозиції надсилайте на адресу: а/с-18, м. Київ-108, 04108