



ТКП 1-00(160)03.01

ТИМЧАСОВІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

“З ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ, ПРОЦЕСІВ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ PSY-D”



БЕРЕЗЕНЬ 2021

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження немає.

ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА СПІЛЬНО З
УПРАВЛІННЯМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ГОЛОВНОГО УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ
УКРАЇНИ

ТКП 1-00(160)03.01**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Тимчасово виконуючий обов'язки начальника
Головного управління морально-психологічного
забезпечення збройних Сил України
полковник



Володимир ЯЦЕНТЮК
2021 року

**ТИМЧАСОВІ
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
“З ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ
СТАНІВ, ПРОЦЕСІВ ТА
ВЛАСТИВОСТЕЙ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ
ПРОГРАМНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ PSY-D”**

**Військова навчально-
методична публікація
військовим
організаційним
структурам щодо
вивчення психічних
станів, процесів та
властивостей
військовослужбовців із
застосуванням
програмного забезпечення
PSY-D**

БЕРЕЗЕНЬ 2021**ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:**

обмежень для розповсюдження немає.

**ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ КИЇВСЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА СПІЛЬНО З УПРАВЛІННЯМ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГОЛОВНОГО
УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

ПЕРЕДМОВА

Ця тренувальна навчально-методична публікація “Методичні рекомендації “З вивчення психічних станів, процесів та властивостей військовослужбовців із застосуванням програмного забезпечення PSY-D”” (далі – Методичні рекомендації) розроблена робочою групою фахівців Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка на замовлення Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України.

Склад авторського колективу: **Кравченко К.О.** (керівник розроблення), **Мась Н.М., Наседкін Д.Б., Скрябін О.Л., Соколіна О.В.**

Ці Методичні рекомендації передбачені для застосування Міністерством оборони України та Збройними Силами України. Вони можуть бути застосовані в установах, закладах та організаціях усіх форм власності, що здійснюють підготовку (навчання) командирів підрозділів та військовослужбовців (військовозобов’язаних). Міністерство оборони України та Збройні Сили України не несуть відповідальності за наслідки застосування цього тренувального навчально-методичного матеріалу не за призначенням.

Ці Методичні рекомендації призначені для вивчення психічних станів, процесів та властивостей військовослужбовців із застосуванням відповідного програмного забезпечення “PSY-D” у навчальних центрах (школах) Збройних Сил України, а також військових частинах (підрозділах), видів, окремих родів військ (сил) Збройних Сил України.

Апробацію положень цих Методичних рекомендацій передбачено здійснити починаючи з березня 2021 року по 10 грудня 2021 року. В подальшому, за необхідності, передбачається здійснити його доопрацювання (внесення змін та доповнень), враховуючи отримані зауваження, пропозиції до змісту та структури від заінтересованих військових організаційних структур ЗС України і видати оновлений варіант Методичних рекомендацій.

Усі пропозиції, зауваження, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати до Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України за адресами:

03168, м. Київ, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України, ТКМ “Дніпро” cherg@guvspr.dod.ua, ТКМ “Седо-М” – індекс 354 (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 62-229-26);

матеріали Методичних рекомендацій та програмне забезпечення “PSY-D” можна отримати за встановленим порядком на вебсайті “Єдина електронна база стандартів підготовки та військових публікацій військ (сил) ЗС України”.

для отримання відповіді на практичні питання і надання консультацій, що стосуються положень цих Методичних рекомендацій звертатися до фахівців Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка: черговий інституту (044) 521 32 89, з’єднати з Науково-дослідним управлінням військово-гуманітарних досліджень Науково-дослідного центру 61-22.

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	2
	ВСТУП	5
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	6
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	7
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	11
1	ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ PSY-D	12
1.1	Загальні положення	12
1.2	Алгоритм проведення психологічної діагностики військовослужбовців з використанням програмного забезпечення PSY-D	13
1.2.1	Перший етап роботи	13
1.2.2	Другий етап роботи	15
1.2.3	Третій етап роботи	15
1.3	Інструкція щодо використання програмного забезпечення PSY-D	16
2	МЕТОДИКИ, ЩО увійшли в ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ PSY-D	24
2.1	Блок 1. “Діагностика індивідуально-психологічних характеристик особистості” (Дж. Олдхем, Л. Морріс)	24
2.1.1	Методика “Визначення типу особистості та можливих особистісних розладів”	24
2.1.2	Методика “Опитувальник “Індекс життєвого стилю”” (Г. Келерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конте)	49
2.1.3	Методика “Копінг-тест” (Р. Лазарус)	55
2.1.4	Методика “Тест життєстійкості” С. Мадді (модифікація Осина-Рассказової)	60
2.2	Блок 2. “Діагностика когнітивної сфери особистості”	62
2.2.1	Методика “Опитувальник типу мислення” (адаптовано Г. Резапкіною)	62
2.2.2	Методика “Опитувальник “Стилі мислення” (Р. Бремсон, А. Харісон)	65
2.2.3	Методика “Короткий орієнтовний тест “КОТ”(В. Бузін, Е. Вандерлік)	70
2.3	Блок 3. “Діагностика емоційно-вольової сфери особистості”	72
2.3.1	Методика “Визначення емоційної спрямованості особистості” (Б. Додонов)	72
2.3.2	Методика “Опитувальник рівня суб'єктивного контролю” (Дж. Роттер)	75
2.3.3	Методика “Діагностика рівня емпатійних здібностей”	80

	(В. Бойко)	
2.3.4	Методика “Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності” (В. Бойко)	83
2.4	Блок 4. “Діагностика мотиваційно-сислової сфери особистості”	86
2.4.1	Методика “Діагностики особистості на мотивацію до успіху” (Т. Елерс)	86
2.4.2	Методика “Тест смисложиттєвих орієнтацій” (Д. Леонтьєв)	88
2.5	Блок 5. “Діагностика комунікативно-поведінкової сфери особистості”	90
2.5.1	Методика “Дослідження комунікативних та організаторських здібностей “КОС” (Б. Федоришин)	90
2.5.2	Методика “Діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки” (К. Томас)	93
2.6	Блок 6. “Діагностика професійно важливих психологічних характеристик”	96
2.6.1	Методика “Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків” (І. Котенєв)	96
2.6.2	Методика “Багаторівневий особовий опитувальник “Адаптивність 200” (А. Маклакова, С. Чермяніна)	105
2.6.3	Методика “Діагностика рівня емоційного вигорання” (В. Бойко)	120
Додатки:		
1	Бланк для проведення методики 1.1	127
2	Бланк для проведення методики 1.2	128
3	Бланк для проведення методики 1.3	129
4	Бланк для проведення методики 1.4	132
5	Бланк для проведення методики 2.1	134
6	Бланк для проведення методики 2.2	135
7	Бланк для проведення методики 2.3	139
8	Бланк для проведення методики 3.1	146
9	Бланк для проведення методики 3.2	148
10	Бланк для проведення методики 3.3	151
11	Бланк для проведення методики 3.4	152
12	Бланк для проведення методики 4.1	153
13	Бланк для проведення методики 4.2	154
14	Бланк для проведення методики 5.1	156
15	Бланк для проведення методики 5.2	157
16	Бланк для проведення методики 6.1	160
17	Бланк для проведення методики 6.2	166
18	Бланк для проведення методики 6.3	167
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	168
	ДЛЯ ЗАМІТОК	169

ВСТУП

Згідно з вимогами “Положення про Психологічну службу Збройних Сил України” (посилання **а**), одним із основних напрямків роботи військового психолога є психологічна діагностика. Вона передбачає вивчення та узагальнення особистісних і соціально-психологічних характеристик особового складу, спрямованих на визначення індивідуально-психологічних особливостей поведінки та наявності у військовослужбовців професійно-важливих психологічних якостей, виявлення серед військовослужбовців осіб групи “посиленої психологічної уваги” відповідно до завдань, що вирішуються. Ураховуючи те, що сам процес проведення та обробки даних при психологічній діагностиці є досить об’ємним, виникла необхідність його максимально оптимізувати. Однією зі спроб такої оптимізації стало створення програмного забезпечення для проведення психологічної діагностики та автоматизації первинної обробки отриманих даних під кодовою назвою “PSY-D”.

У запропонованій тренувальній навчально-методичній публікації надані методичні рекомендації по роботі з програмним забезпеченням “PSY-D”.

У першій главі розкривається алгоритм проведення психологічної діагностики військовослужбовців з використанням цього програмного забезпечення. У другій главі надається інструкція щодо його використання. Третій розділ є найбільш об’ємним і розкриває методики, що розподілені в програмному забезпеченні PSY-D за шістьма блоками.

У додатках наведені бланки для проведення діагностики у польових умовах або для великої кількості військовослужбовців.

Методичні рекомендації призначені для використання у практичній роботі військових психологів під час вивчення психічних станів, процесів та властивостей військовослужбовців із застосуванням програмного забезпечення “PSY-D”. Положення цих Методичних рекомендацій будуть також корисними у роботі офіцерів структур морально-психологічного забезпечення, медичних працівників та науковців психологічного профілю.

ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Позначка військової публікації	Повне найменування військової публікації
1	2
	а. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 4.12.2014 № 317 “Про затвердження Положення про Психологічну службу Збройних Сил України”

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

Агравация (від лат. Aggravare – обтяжувати, загострювати, погіршувати) – неправильна самооцінка власного хворобливого стану, його проявів або тяжкості у вигляді перебільшення страждань та переживань, фізичної чи психічної немічі.

Бойовий стрес – переживання, що виникають у військовослужбовців, які безпосередньо чи опосередковано приймають участь у бойових діях та проявляються у вигляді фізіологічних, емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій.

Гострий стресовий розлад – психічний розлад, який діагностується у період від 2-х днів до 1 місяця після травматизації і підвищує ризик виникнення посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) у майбутньому (діагноз ПТСР ставиться не раніше ніж через місяць після травматичної події). **Слід звернути УВАГУ!** У проекті МКХ-11 гостра реакція на стрес або гострий стресовий розлад (F43.0) визначається, як транзиторний стан і відноситься до переліку станів, що не є розладами і включені у розділ Z “Фактори, що впливають на стан здоров’я населення і звернення до закладів охорони здоров’я”. Відповідно в МКХ-11 немає необхідності у діагностиці гострого стресу за типом гострого стресового розладу DSM-5. Віднесення гострої реакції на стрес до розділу Z МКХ-11 дозволить працівникам охорони здоров’я бути готовими розпізнавати гостру реакцію на стрес і надавати допомогу не вважаючи людей хворими на психічні розлади. При таких реакціях кориснішою є практична психосоціальна допомога, а не психіатрична. Такий підхід у МКХ-11 нині позначений, як первинна психологічна допомога.

Дисимуляція – це навмисне приховання обстежуваним наявності хвороби або окремих її симптомів з метою введення в оману щодо свого справжнього фізичного, фізіологічного або психічного стану.

Емоції – це ставлення людини до явищ дійсності, яке виникає у даний момент у зв’язку з можливістю задоволення певної потреби.

Емоційне вигорання – це відбиток пережитого людиною стану фізичного, емоційного або психічного виснаження, зумовленого тривалою включеністю в психотравму середньої інтенсивності.

Емпатія – риса особистості, її здатність емоційно відкликатися на переживання, почуття і психічні стани інших людей. Емпатія передбачає суб’єктивне сприйняття іншої людини, уміння поставити себе на її місце, проникнення в її внутрішній світ, розуміння її переживань, думок, почуттів. Емпатія зближує людей в спілкуванні, доводить його до довірливого рівня.

Життєстійкість – це система переконань про себе, світ, відносини з ним, які дозволяють людині витримувати і ефективно долати стресові ситуації.

Захисні психологічні механізми – сукупність несвідомих прийомів, за допомогою яких людина як особистість оберігає себе від психологічних травм.

Інтелект – властивість особистості, що виражається у здатності глибоко і точно відображати у свідомості предмети та явища об’єктивної дійсності в їх суттєвих зв’язках і закономірностях, орієнтуватися в навколишньому

середовищі, перетворювати його, мислити, навчатися, пізнавати світ і переймати соціальний досвід; спроможність вирішувати завдання, приймати рішення, розумно діяти, передбачати. Інтелект розглядається, як мисленеві і розумові здібності людини, умовами розвитку і прояву яких є діяльність.

Комунікативні здібності – це комплексне багаторівневе особистісне утворення, сукупність комунікативних характеристик особистості, а також її соціально-перцептивні та операційно-технічні знання та вміння, що забезпечують регуляцію і протікання діяльності спілкування.

Конфлікт – крайнє загострення суперечностей; зіткнення осіб, їхніх ідей, інтересів, потреб, оцінок, рівня прагнень, домагань тощо при намаганні їх розв'язати на фоні емоційних станів.

Конфліктна ситуація – ситуація, що складається з об'єкта та учасників конфлікту різної спрямованості. У конфліктній ситуації один або декілька опонентів, наближаючись до своєї мети, віддаляють інших від їхніх цілей, ускладнюючи або роблячи неможливим їх досягнення.

Копінг (від англ. Coping – долати) – психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. У психології копінг можна розуміти як розширення (збільшення) свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистісних проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес чи конфлікт. Ефективність копінгових зусиль (копінгу) залежить від типу стресу і/або конфлікту, індивідуальних особливостей кожної окремої людини та обставин.

Мотив – це спонукання людини до активності, пов'язане з намаганням задовільнити певні потреби.

Мотиваційно-смилова сфера – це стрижень особистості, до якого “зібрані” такі властивості особистості, як: спрямованість, ціннісні установки, соціальні очікування, домагання та інші соціально-психологічні характеристики.

Мотивація досягнення – потреба особистості запобігти невдачі всіма доступними засобами і досягти бажаного результату.

Організаторські здібності – це здібності організовувати свою власну діяльність і діяльність підлеглих, створювати колектив як інструмент вирішення виробничих завдань та розвитку особистості.

Особистісний адаптаційний потенціал – це взаємопов'язані між собою психологічні особливості особистості, що визначають успішність адаптації та ймовірність збереження професійного здоров'я.

Посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР, шифр F43.1 за МКХ-10) – це тяжкий психічний стан, який виникає у результаті одиначної або повторюваної психотравмуючої події (воєнних дій, природних або техногенних катастроф, серйозних нещасних випадків, спостережень за насильницькою смертю, жертви знущань, тероризму, сексуального насилля або іншого злочину). У клінічному довіднику МКХ-10 зазначається, що ПТСР виникає як відстрочена або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну або тривалу). Ця подія (ситуація) має суб'єктивний характер загрози або катастрофи, що може викликати загальний дистрес майже у кожної людини.

Психічні процеси – різні за складністю та адекватністю рівні динамічного, цілісного відображення об'єктивної реальності, активна взаємодія суб'єкта з об'єктом відображення, система спеціальних дій, спрямованих на пізнання об'єктивної реальності і взаємодію з нею. Кожний психічний процес має свій об'єкт, регуляторну специфіку і свої закономірності. Усі психічні процеси взаємопов'язані між собою, відображають різні сторони єдиної психічної діяльності людини і поділяються на: а) пізнавальні (відчуття, сприйняття, мислення, пам'ять, увага, уява), що обумовлюють пізнавальну діяльність людини; б) емоційні, завдяки яким проявляється ставлення людини до оточуючого середовища і до самої себе; в) вольові, якими обумовлюється діяльність людини, її поведінка.

Психічні стани – цілісні, тимчасові і динамічні характеристики психічної діяльності. Психічні стани, закріплюючись, можуть перейти у стійкі риси особистості. За домінуючим впливом на діяльність і поведінку психічні стани можна розділити на дві групи: а) позитивні (готовність до активних дій, зібраність тощо); б) негативні (боязнь, сумніви, тривожність, стрес, поганий настрій тощо). Психічні стани викликаються значущими для особистості або ж слабкими, але довготривалими, впливами. Психічні стани впливають на процес і досягнення результатів освітньої та професійної діяльності, на формування особистості.

Психодіагностичні методики – це специфічні психологічні засоби, призначені для виміру й оцінки індивідуально-психологічних особливостей та інших психологічних характеристик людей.

Психологічна діагностика – 1) напрямок діяльності Психологічної служби, що передбачає вивчення та узагальнення особистісних і соціально-психологічних характеристик особового складу, спрямованих на визначення індивідуально-психологічних особливостей поведінки та наявності у військовослужбовців професійно-важливих психологічних якостей, виявлення серед військовослужбовців осіб групи “посиленої психологічної уваги” відповідно до завдань, що вирішуються; 2) галузь психологічної науки, що розробляє методи розпізнавання, вимірювання та інтерпретації індивідуально-психологічних особливостей особистості. Основним інструментарієм психологічної діагностики є стандартизовані психодіагностичні методики, що мають такі основні психометричні характеристики, як: надійність, валідність, стандартні статистичні норми.

Респондент (від лат. *respondere* – відповідати, реагувати) – учасник інтерв'ю, соціологічного опитування, або психологічних тестів.

Рівень суб'єктивного контролю – це уміння людини приймати на себе відповідальність за власну поведінку, за результат діяльності в різних ситуаціях.

Смисл – це цілісне уявлення особистості про власне призначення, вищу ціль, про фундаментальні основи буття, про життєво необхідні, сутнісно значущі цінності; усвідомлення людиною важливості певних об'єктів та явищ дійсності, що визначається їх роллю і місцем у житті та діяльності, сукупністю її знань про навколишній світ, власними діями та вчинками людей, охоплюючи соціальні норми, ролі, цінності, ідеали.

Стиль мислення – це система інтелектуальних стратегій, засобів, навичок та операцій, які використовує особистість завдяки своїм індивідуальним особливостям (від системи цінностей та мотивації до характерологічних якостей).

Тип мислення – це індивідуальний спосіб перетворення інформації.

Тип особистості – це сукупність психологічних характеристик особи, що обумовлюють відносно постійні і послідовні реакції на вплив чинників навколишнього середовища.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повне словосполучення та поняття, що скорочуються
1	2
ВПС	Військово-професійна спрямованість
ГСР	Гострий стресовий розлад
КОТ	Короткий орієнтовний тест
КП	Комунікативний потенціал
МН	Моральна нормативність (морально-етична нормативність)
ОАП	Особистісний адаптаційний потенціал
ОЖ	Орієнтації життєві
ОКР	Обсесивно-компульсивний розлад особистості
ПР	Поведінкова регуляція
ПТСР	Посттравматичний стресовий розлад
РСБС	Рівень стійкості до бойового стресу
РСК	Рівень суб'єктивного контролю
СЖО	Смисложиттєві орієнтації
СР	Суїцидальні ризики

1. ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ PSY-D

1.1. Загальні положення

1.1.1. Психологічна діагностика є основним інструментом глобального оцінювання, що дає змогу командуванню визначити потенційну боєздатність не лише кожного військовослужбовця, але й кожного окремого підрозділу, що може допомогти під час прийняття оперативних управлінських рішень.

1.1.2. Психологічна діагностика є застосуванням конструктивних методів оцінки, виміру, класифікації психологічних і психофізіологічних особливостей особистості, кінцевим результатом яких є психологічний висновок – інформація про сутність індивідуальних психологічних особливостей особистості, що отримується з метою оцінки їх актуального стану, прогнозу подальшого розвитку, розроблення висновків та рекомендацій.

1.1.3. Психологічна діагностика проводиться: в Територіальних центрах комплектування і соціальної підтримки, військових комісаріатах, навчальних центрах та військових частинах, а також на етапі підготовки; перед відправкою підрозділу в район виконання завдань за призначенням (ведення бойових дій); під час виконання завдань за призначенням (бойових завдань); на етапі повернення з району виконання завдань за призначенням.

1.1.4. Психодіагностичні заходи можуть здійснюватися як в індивідуальній, так і в груповій формах.

1.1.5. Психодіагностичні методики надають можливість зібрати діагностичну інформацію у відносно короткі терміни. Вони надають інформацію не взагалі про людину, а лише про ті чи інші її конкретні особливості (інтелект, тривожність, самооцінку, почуття гумору, найбільш характерні особистісні риси тощо). Інформація, яка отримується, дозволяє робити якісне та кількісне порівняння обстежуваного індивіда з іншими людьми. Інформація, що отримується за допомогою психодіагностичних методик, корисна з точки зору вибору засобів втручання, прогнозу їх ефективності, а також прогнозу ефективності тієї чи іншої діяльності військовослужбовця.

1.1.6. Організація проведення психологічної діагностики у з'єднаннях, військових частинах, навчальних центрах покладається на командира (начальника) та здійснюється посадовими особами, які мають відповідну фахову підготовку.

1.1.7. Усі носії інформації про результати психологічної діагностики повинні забезпечувати конфіденційність її використання.

1.1.8. Психологічна діагностика здійснюється також і в якості важливого заходу перед проведенням психологічної корекції, який рекомендується використовувати на всіх етапах проходження військової служби, починаючи з початкового етапу служби, для оцінки рівня розвитку професійно-важливих якостей, індивідуальних резервів адаптації з метою визначення придатності до військово-професійної діяльності або потреби в реабілітаційних заходах, а також моніторингу динаміки професійно-важливих якостей та індивідуальних резервів в усі періоди служби.

1.1.9. На сьогодні у Збройних Силах України існують наступні діагностичні програми: “Діагност”, (для вивчення рівня розвитку професійно значущих якостей військовослужбовців); “Хвиля-1”, “Хвиля-2”, “Яшма”, “Ефес-1”, “Ефес-2”, (для вивчення індивідуально-психологічних властивостей особистості). Проходить апробацію у військах (силах) програмне забезпечення “Бліц-тест” та “Метафора”. У підрозділах Національної Гвардії України використовують психодіагностичний комплекс “Профвідбір”.

Проаналізувавши існуючі варіанти програмного забезпечення та перелік діагностичних методик, які до них входять, ми запропонували свій варіант програмного забезпечення – “PSY-D”.

На сьогодні зазначена програма вже отримала своє впровадження у районі проведення операції Об’єднаних сил, а саме: Штабі операції Об’єднаних сил та 65-му Військовому прифронтовому госпіталі (м. Часів Яр, Донецької області).

Однією з переваг використання даного програмного забезпечення є об’ємний підбір психодіагностичних методик, який охоплює всі сфери психічної діяльності людини. У зв’язку з цим, даний програмний продукт дає змогу провести як поглиблене дослідження військовослужбовців, так і стисле обстеження, для використання якого обирають або необхідний блок методик, або якусь окрему методику.

1.2. Алгоритм проведення психологічної діагностики військовослужбовців з використанням програмного забезпечення PSY-D

1.2.1. Перший етап роботи

Перед тим, як почати роботу з програмним забезпеченням, військовому психологу необхідно визначитися з метою проведення психологічної консультації та подальших діагностичних заходів (спираючись на накази керівництва або на службову необхідність).

Наприклад, до Вас на консультацію привели військовослужбовця, у якого спостерігається постійне порушення дисципліни, а саме нестатутні відносини з іншими військовослужбовцями (конфлікти, суперечки тощо). Отже, метою психологічного консультування буде покращення особистої військової дисципліни військовослужбовця, а метою психологічної діагностики – визначення причин конфліктної поведінки військовослужбовця.

Після того як військовий психолог визначився з метою, бажано провести бесіду з військовослужбовцем. Вона може складатися з наступних питань:

1) *Чи відома Вам причина того, що Вам було рекомендовано звернутися за психологічною консультацією?* (Якщо військовослужбовець стверджує, що не знає навіщо його сюди привели, або відповідь звучить наступним чином “Так вирішив командир. У мене особисто немає ніяких проблем”, то психолог йому повинен назвати причину його перебування тут. Згідно зазначеного вище прикладу, вона може звучати наступним чином: *“Ваш командир порекомендував звернутися до психолога, оскільки він спостерігає певні порушення дисципліни з Вашого боку і стурбований Вашим морально-психологічним станом”*.

2) *Згідно етичного кодексу психолога* (Етичний кодекс психолога був прийнятий на I Установчому з'їзді Товариства психологів України 20 грудня 1990 року в м. Києві) *я зобов'язуюсь дотримуватися конфіденційності у всьому, що стосується Вашого особистого життя і життєвих обставин. Виняток можуть бути випадки, коли виявлені симптоми є небезпечними для Вас та інших людей.*

Командиру можуть надаватися лише рекомендації щодо подальшої роботи у підрозділі та взаємодії особисто з Вами (посилання а).

3) *Я Вам можу запропонувати наступний алгоритм наших з Вами спільних дій: сьогодні ми з Вами просто поспілкуємося по тій проблемній тематиці, яку визначив Ваш командир. Далі, на наступній зустрічі, ми з Вами проведемо психологічне тестування, яке нам з Вами дасть більш глибоке розуміння даної ситуації. Можливо за допомогою цього тестування Ви відкриєте в собі якісь нові сторони Вашої особистості про які раніше не знали. У будь-якому разі наша спільна робота принесе користь в першу чергу Вам особисто.*

3) *Розкажіть будь ласка, як Ви вважаєте, що мав на увазі Ваш командир, коли сказав, що у Вас є проблемні питання з дисципліною?*

Таким чином, проведення бесіди на першій зустрічі буде сприяти встановленню психологічного контакту та довірливих стосунків з військовослужбовцем, що позитивно вплине на достовірність подальшого заповнення психодіагностичних методик.

Наступним кроком військового психолога є визначення необхідних методик для проведення подальшої психологічної діагностики (у даному випадку психологічними тестами). Для цього необхідно у даному посібнику відкрити розділ III “Методики, що увійшли в програмне забезпечення PSY-D”.

Згідно з наведеним вище прикладом, ми бачимо, що є окрема методика, яка відповідає запиту щодо проведення психологічної діагностики, а саме: 5.2. Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (К. Томас, адаптовано Н. Гришиною). Ця методика нам дає лише розуміння, які стилі поведінки використовує військовослужбовець у конфліктній ситуації. Для кращого розуміння причин саме такої поведінки рекомендується обрати ще додаткові методики, які можуть впливати на конфліктну поведінку військовослужбовця, а саме: тип особистості (1.1. Методика визначення типу особистості та можливих особистісних розладів (Дж. Олдхем, Л. Морріс)); те, як людина звикла діяти в проблемних ситуаціях (1.3. Копінг-тест (Р. Лазарус)) та

інші. У даному конкретному прикладі, якщо військовослужбовець є учасником бойових дій, то рекомендується додаткове проведення методики на виявлення наявності бойового стресу та його реакцій (6.1. Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків (І. Котенєв)), оскільки однією з них є саме прояв агресії до оточуючих, що може призводити до різноманітних конфліктних ситуацій.

Після визначення психологічного інструментарію військовий психолог повинен спланувати наступну зустріч з військовослужбовцем, погодивши усі питання з командиром. Слід визначитися з часом, якого буде достатньо для заповнення методик. Бажано, щоб усі обрані методики військовослужбовець зміг пройти під час однієї зустрічі. Також фахівці рекомендують психологічну діагностику особового складу планувати на ранкові години, не слід проводити її після несення служби у нарядах, виконання робіт (якщо психолог не має на меті вивчити їх вплив на психофізіологічний стан військовослужбовців).

1.2.2. Другий етап роботи

Другий етап роботи – проведення психологічної діагностики. Його необхідно проводити згідно з інструкцією, яка буде наведена нижче (див. розділ II цих Методичних рекомендацій).

Рекомендовано проконтролювати правильність заповнення військовослужбовцем своїх особистих даних та вибору саме рекомендованих методик, а також чи зрозуміла йому інструкція щодо заповнення методики.

1.2.3. Третій етап роботи

Третій етап – інтерпретація отриманих результатів. Після того, як військовий психолог отримає результати заповнених військовослужбовцем методик, наступним його кроком є інтерпретація отриманих даних. Інтерпретація отриманих результатів – це творчий процес, який базується на знаннях, вміннях та навичках військового психолога. Якщо психолог використовує одну методику (що буває досить рідко), тоді можна спиратися на ту інтерпретацію, яку надає автор методики. Якщо використовуються дві і більше методики для поглибленого вивчення проблемних питань, то тут остаточний результат повинен враховувати інтерпретацію усіх методик, які психолог вирішить використовувати при роботі з військовослужбовцем. Ознайомитись з інтерпретацією кожної методики можна у розділі II “Методики, що увійшли в програмне забезпечення PSY-D”.

Далі психолог діє, спираючись на керівні документи щодо оформлення отриманих результатів проведеної психологічної діагностики та планує подальшу психокорекційну роботу.

Розглянемо варіант *проведення психологічної діагностики в польових умовах, або під час одночасної діагностики великої кількості військовослужбовців.*

За зазначених вище умов доцільно використовувати класичний метод проведення психологічних тестів, а саме використання паперових бланків. Бланки та перелік питань, що використовуються в методиках у програмному забезпеченні PSY-D наведені у додатках. Після того як військовослужбовці заповняють паперові бланки методик, військовому психологу необхідно за допомогою програмного забезпечення підрахувати отримані дані, тобто перенести результати з бланків відповідей у програму самостійно.

Аби прискорити та оптимізувати цей процес військовому психологу необхідно мати помічника. Його можна обрати серед офіцерів з морально-психологічного забезпечення, або серед інших відповідальних осіб, які не будуть розголошувати побачені результати та назви методик, що використовуються в програмному забезпеченні, для того, аби заздалегідь виключити можливість підготовки військовослужбовців до проходження психологічних тестів. Інтерпретація отриманих даних відбувається за зазначеним вище алгоритмом.

Слід нагадати про те, що психолог несе особисту відповідальність за правильність проведення психологічної діагностики, доцільного підбору методик, наданої інтерпретації та зроблених висновків.

1.3. Інструкція щодо використання програмного забезпечення PSY-D

Програмне забезпечення PSY-D дає змогу провести як поглиблене дослідження військовослужбовців, використовуючи усі наявні методики, так і більш стисле, наприклад, обравши окремий блок методик або, навіть, якусь окрему методику.

Встановлення програмного забезпечення на робочий комп'ютер не створює жодних труднощів, оскільки для цього необхідно просто скопіювати папку з програмним забезпеченням з електронного носія. Слід звернути увагу на те, що папку з програмним забезпеченням необхідно копіювати повністю, а не окремі файли з неї.

Незважаючи на автоматизацію процесу проведення дослідження за допомогою програмного забезпечення, психологічна діагностика у будь-якому разі повинна відбуватися під керівництвом психолога.

PSY-D дозволяє після введення обов'язкових даних про військовослужбовця (прізвище, ім'я та по батькові, дата народження) та при необхідності додаткових (військове звання, підрозділ) (рисунок 1), обрати призначені для проходження блок і методику (за рекомендацією психолога). Після чого, ознайомившись з інструкцією, розпочати проходження тесту.

Слід звернути УВАГУ! На першому екрані окрім зазначених вище полів для заповнення, пропонується ще одне – “Примітка”. Спеціальна позначка у цьому полі відповідає за різновид збереження отриманої інформації. Подробиці щодо заповнення цієї комірки будуть наведені нижче при обговоренні особливостей збереження інформації при завершенні тестування.

Введіть данні особи, що проходить опитування:
(* – поля, обов'язкові для заповнення)

*Прізвище	*Військове звання
*Ім'я	Підрозділ
*По-батькові	Відмітка
*Дата народження ДД ММ РRRR	

розробник: науково-дослідний центр Військового інституту
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Далі

Рисунок 1 – перше вікно для вказування особистих даних.

Сама програма складається з шести блоків до яких входять наступні психологічні методики (рисунок 2):

Блок I .“Діагностика індивідуально-психологічних характеристик”:
1.1. Методика визначення типу особистості та можливих особистісних розладів (Дж. Олдхем, Л. Морріс); 1.2. Опитувальник “Індекс життєвого стилю” (Г. Келерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конте); 1.3. Копінг-тест (Р. Лазарус); 1.4. Тест життєстійкості (С. Мадді). Проведення методик першого блоку займає приблизно годину.

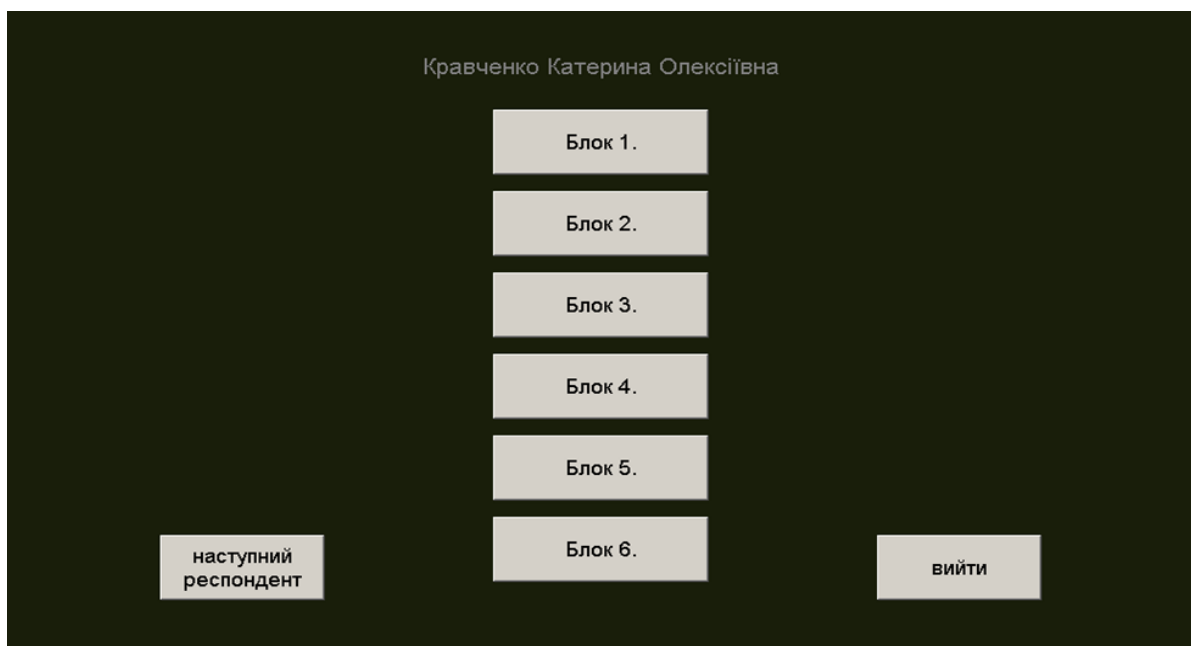


Рисунок 2 – блоки діагностичних методик, які входять до програмного забезпечення PSY-D.

Блок 2 “Діагностика когнітивної сфери”: 2.1. Опитувальник типу мислення (адаптовано Г. Резапкіною); 2.2. Опитувальник “Стилі мислення” (Р. Бремсон, А. Харісон, адаптовано А. Алексєєвим); 2.3. Короткий орієнтовний тест (далі – КОТ) – тест дослідження розумових здібностей (В. Бузін, Е. Вандерлік). Проведення методик другого блоку займає приблизно годину.

Блок 3 “Діагностика емоційно-вольової сфери”: 3.1. Методика визначення емоційної спрямованості особистості (Б. Додонов); 3.2. Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (Дж. Роттер). 3.3. Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. Бойко), 3.4. Методика визначення інтегральних форм комунікативної агресивності (В. Бойко). Проведення методик третього блоку займає приблизно півгодини.

Блок 4 “Діагностика мотиваційно-сислової сфери”: 4.1. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс); 4.2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. Леонтьєв). Проведення методик четвертого блоку займає приблизно 20 хвилин.

Блок 5 “Діагностика комунікативно-поведінкової сфери”: 5.1. Методика дослідження комунікативних та організаторських здібностей “КОС” (Б. Федоришин); 5.2. Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (К. Томас, адаптовано Н. Гришиною). Проведення методик п'ятого блоку займає приблизно 30 хвилин.

Блок 6 “Діагностика професійно-важливих психологічних характеристик”: 6.1. Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків (І. Котенєв); 6.2. Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність 200” (А. Маклаков, С. Чермянін); 6.3. Методика діагностики емоційного вигорання (В. Бойко). Проведення методик шостого блоку займає приблизно 1,5 години.

Після обрання необхідного блоку, пропонується обрати потрібну методику (рисунок 3). Кнопка “Назад” повертає респондента до переліку блоків програмного забезпечення. Кнопка “Наступний респондент” дає можливість повернутися до вікна для внесення даних про іншого респондента (рисунок 1). Як було зазначено вище, методики можна проходити послідовно, а можна обрати необхідну.

З метою нерозповсюдження інформації щодо методик за якими проходять дослідження військовослужбовці, особливо, якщо це буде стосуватися досліджень, які будуть пов'язані з професійно-психологічним відбором, було прийняте рішення не висвітлювати назви методик на загальному інтерфейсі, а показати просто перелік методик. Докладний опис методик буде наведено у розділі II “Методики, що увійшли в програмне забезпечення PSY-D”.

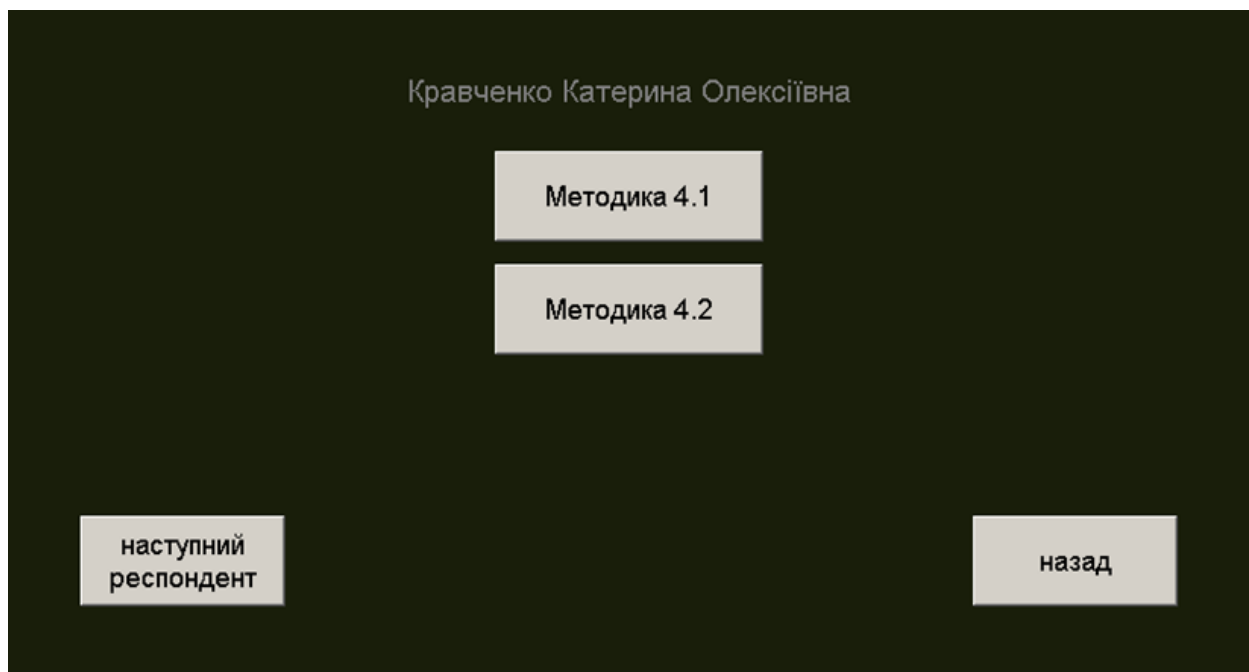


Рисунок 3 – методики, що входять до кожного блоку програмного забезпечення (Блок 4).

У процесі опитування респонденту на темному фоні у повноекранному режимі послідовно демонструються завдання тесту (одне за раз) і варіанти відповіді на нього, а також клавіші для навігації між завданнями (“попереднє”, “наступне”) (рисунок 4).

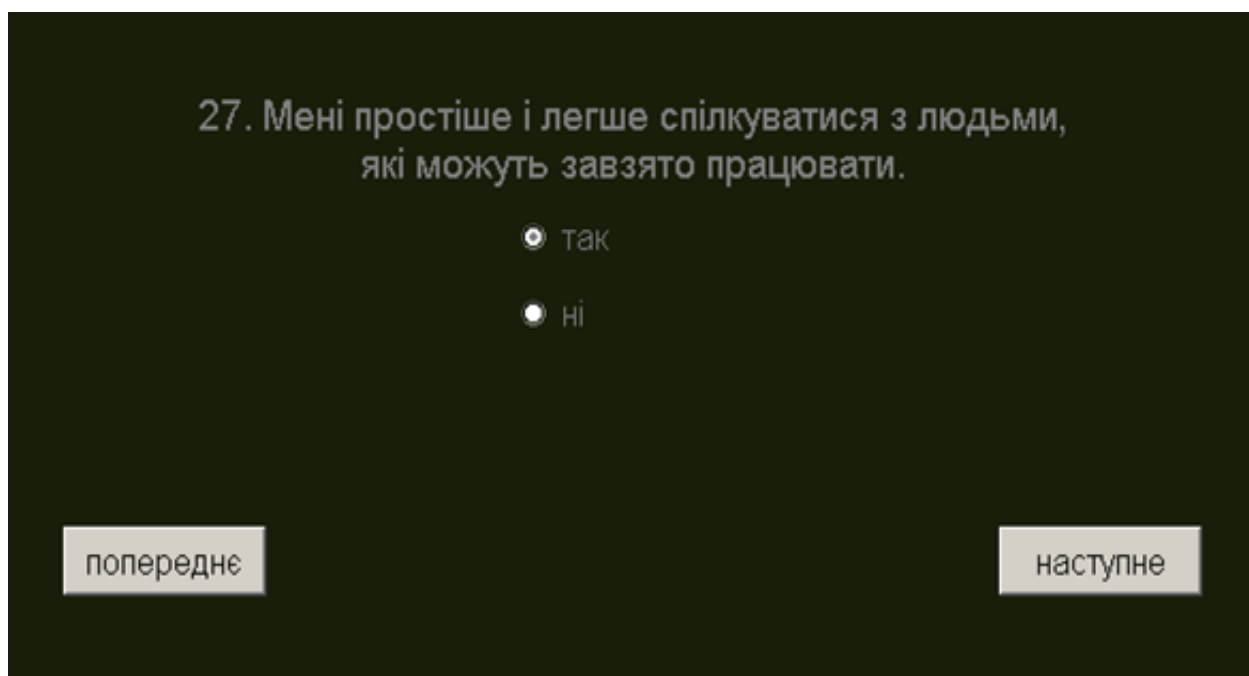


Рисунок 4 – будь-яке вікно з висвітленим питанням.

Під час проходження методики є можливість за допомогою кнопок навігації повертатися до вже пройдених питань та корегувати відповіді. Це передбачено на випадок механічної помилки респондента при відмічанні обраного варіанту.

У разі спроби респондента перейти до наступного завдання без надання відповіді, демонструється повідомлення із закликом обрати відповідь з наступним поверненням до поточного завдання. Після одержання відповідей на всі завдання за даною методикою можна завершити і перейти до обрання наступної методики (рисунок 5). При натисканні кнопки “Завершити” програма повертається до вікна з вибором методик за обраним блоком.

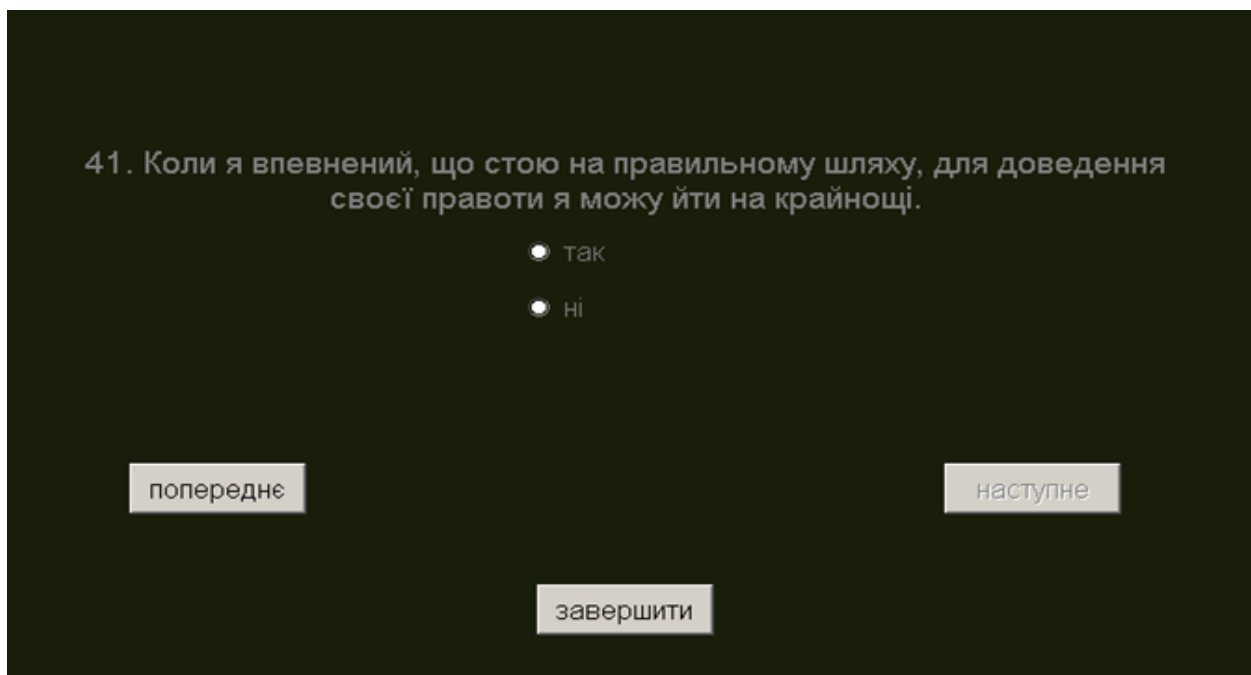


Рисунок 5 – останнє вікно при завершенні методики.

У разі передчасного припинення респондентом виконання тесту результати програмою не фіксуються і ніяк не оброблюються – опитування необхідно розпочинати знову (мається на увазі методику, яка не пройдена до кінця).

На противагу до цього, якщо методикою передбачено обмеження тривалості тесту (Методика 2.3. Короткий орієнтовний тест “КОТ” – тест дослідження розумових здібностей (В. Бузін, Е. Вандерлик)), тоді в момент спливання відведеного часу програма автоматично завершує опитування з фіксацією вже наданих відповідей.

Після завершення тестування за окремою методикою, всі остаточні відповіді респондента фіксуються та обробляються автоматично відповідно до вимог конкретної методики. Отримані результати зберігаються у вигляді текстового файлу в особистій папці респондента (яка створюється автоматично) із зазначенням номеру і назви методики, а також дати і часу проходження тестування (таким чином за необхідності можливе повторне проходження одним респондентом даного тесту) (рис. 6 – 8). Результати досліджень зберігаються у

папці “results”. За необхідністю її можна перемістити у будь-яку зручну папку. Папка “results” створюється автоматично після проходження тестування першим респондентом.

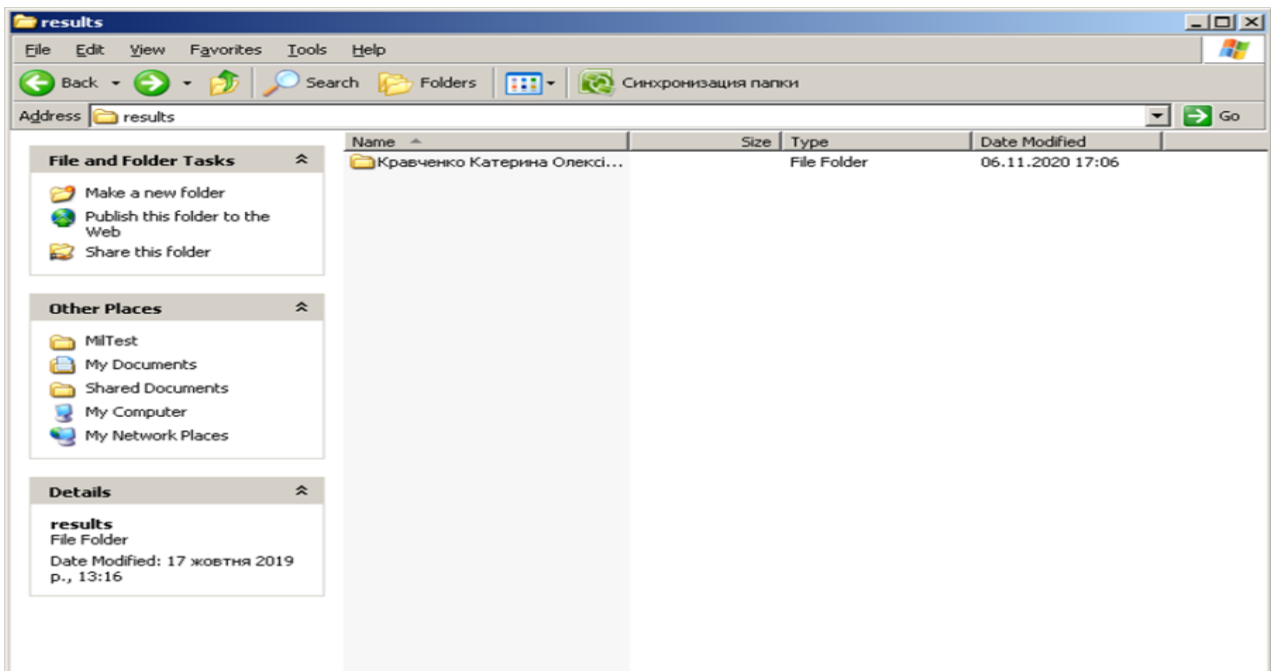


Рисунок 6 – збереження папки з ім'ям респондента.

Оскільки результати проведеної психологічної діагностики буде бачити лише психолог, було прийняте рішення зазначити назву методики та шкали, що до неї входять. Усі результати психологічної діагностики одного респондента будуть зберігатися у вказаній папці. **Слід звернути увагу** на те, що, якщо респондент при написанні свого П.І.Б. робить автоматичну помилку, то його результати будуть збережені в іншу папку.

Збереження даних відбувається одночасно у текстовий документ та в програму EXCEL для подальшої, більш зручної, обробки. У EXCEL у шапці представлені усі блоки, методики та шкали, що входять в програмне забезпечення. У першому стовпчику будуть представлені П.І.Б. респондентів та інші їх показники, що були заповнені у першому вікні. Також, там буде зазначена комірка “Додаткові дані”. Вона при необхідності заповнюється особисто психологом, якщо треба позначити якусь важливу інформацію.

На листі 2 у програмі EXCEL запропонований перелік блоків та методик і шкал, що використовуються, але у горизонтальному форматі. Його можна використовувати, якщо необхідно провести дослідження на великій групі респондентів зі застосуванням методів математичної статистики (наприклад Критерій Стюдента та інші).

Повернемося до питання збереження інформації та заповнення комірки “Примітка”. Необхідність у різному збереженні інформації обумовлюється метою, етапом дослідження та організаційними аспектами проведення психологічної діагностики. Так позначка “0” у комірці “Примітка” передбачає, що результати респондента будуть збережені в нову строку в програмі EXCEL

(це необхідно, коли респондент проходить тестування вперше або, якщо він вже його проходив, але одні результати не залежать від інших, або проводяться через певний проміжок часу); “1” – передбачає, що результати будуть збережені у строку останнього дослідження респондента (це може бути пов’язано з тим, що під час тестування респонденту терміново необхідно відлучитися по службовим справам, або тестування не пройдено до кінця у визначений час – це аргументується необхідністю завершення дослідження військовослужбовця; “2” – передбачає, що результати, які збережені у текстовому файлі не будуть переноситись у загальну таблицю (за службовою необхідністю).

Серед усіх представлених діагностичних методик, шкала достовірності є лише у методиці “Адаптивність 200”. Якщо респондент не проходить за шкалою достовірності, то програма у вікні з результатами висвітлить повідомлення про їх недостовірність, а в EXCEL ви побачите текст червоного кольору.

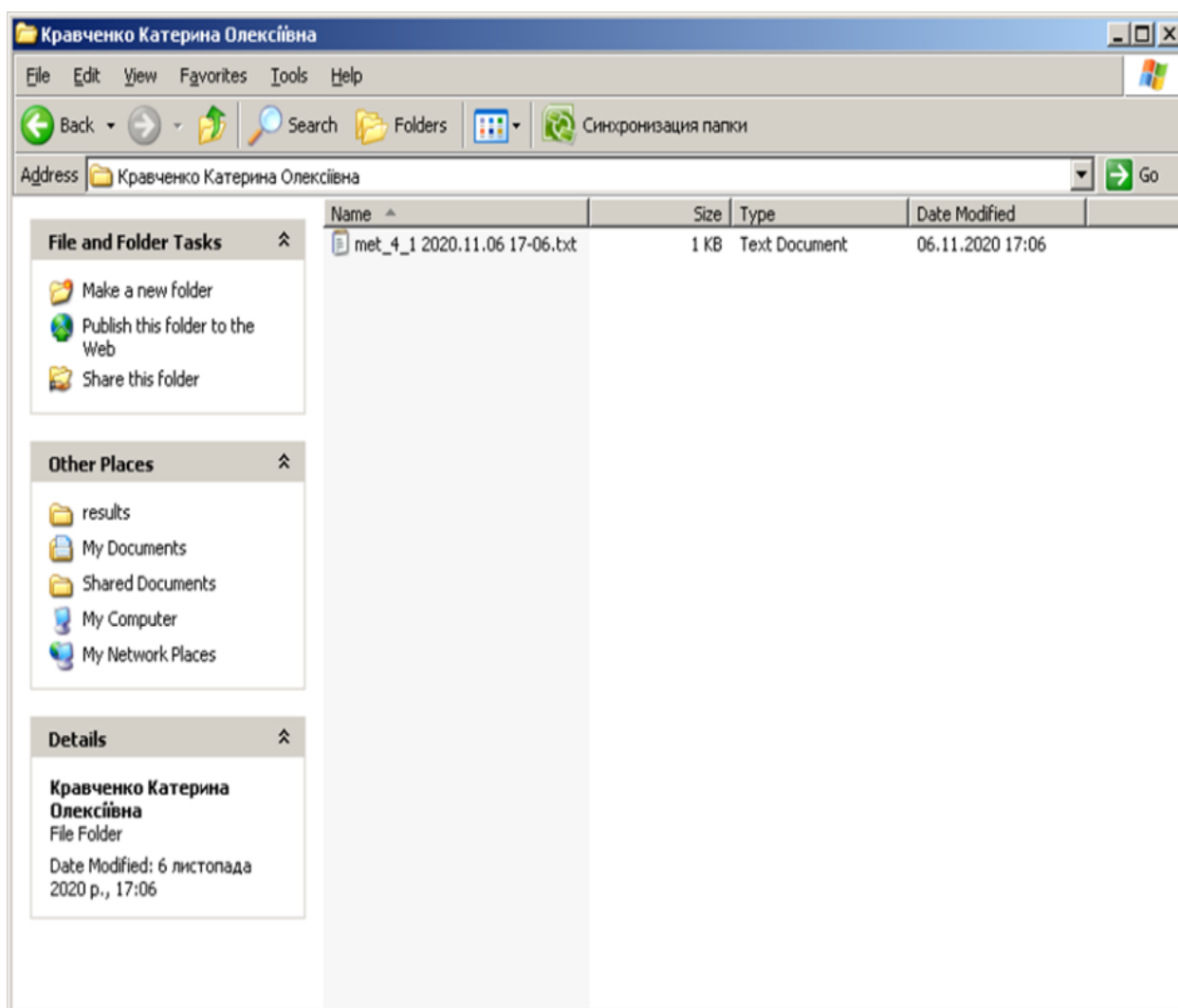


Рисунок 7 – збереження текстового файлу з результатами респондента з зазначенням методики, дати та часу проведення дослідження.

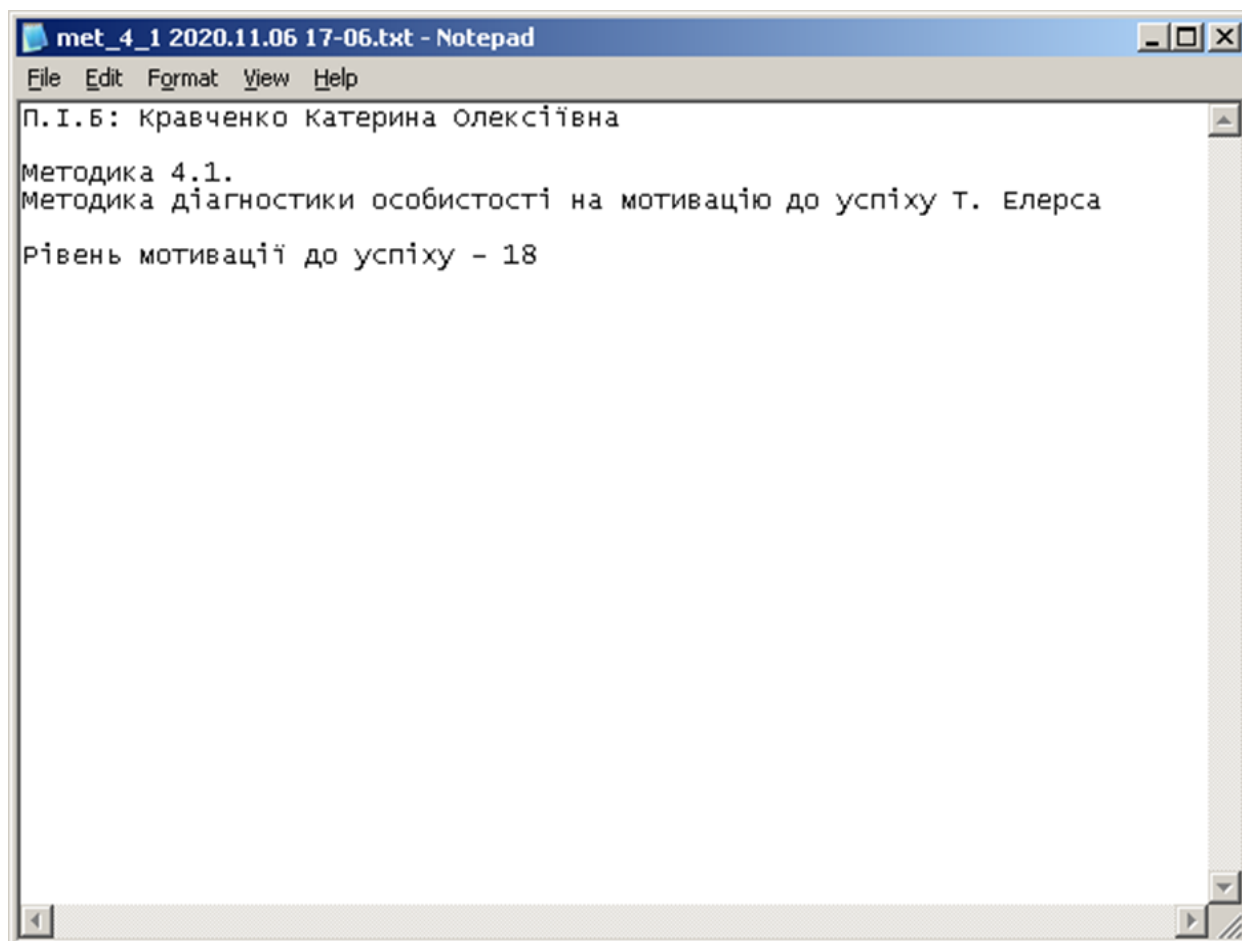


Рисунок 8 – висвітлення результатів за обраною методикою програмного забезпечення “PSY-D”.

У випадку, коли результати всіх попередніх досліджень в документі EXCEL непотрібні і треба вносити нові дані спочатку, тоді необхідно 1) існуючий файл “psy-d_results” перемістити з папки results в іншу або видалити; 2) зробити копію файлу “reserve” в папці results; 3) перейменувати цю копію на “psy-d_results” (як минулий файл).

Зверніть увагу! Для того, щоб запис зберігся у файлі EXCEL, при проходженні тестування це файл повинен бути закритий!

Таким чином, розроблене на основі результатів емпіричного дослідження, програмне забезпечення “PSY-D” є достатньо простим у використанні, охоплює значну кількість методик, які відображають усі сфери психічної діяльності людини. Реалізація проведення опитування респондентів за допомогою цієї програми не лише спрощує і стандартизує всю процедуру, а також мінімізує ризик помилки внаслідок людського фактору на етапі обробки великих обсягів даних.

2. МЕТОДИКИ, ЩО УВІЙШЛИ В ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ PSY-D.

Як було зазначено вище, програма складається з шести блоків, до яких входить низка психологічних методик. Охарактеризуємо їх детально.

2.1. Блок 1. “Діагностика індивідуально-психологічних характеристик особистості”

До даного блоку належить чотири методики, що діагностують індивідуально-психологічні характеристики особистості: методика “Визначення типу особистості та можливих особистісних розладів” (Дж. Олдхем, Л. Морріс); методика “Опитувальник “Індекс життєвого стилю” (Г. Келерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конте); методика “Копінг-тест” (Р. Лазарус); методика Тест життєстійкості С.Мадді (модифікація Осина-Рассказової).

2.1.1. Методика “Визначення типу особистості та можливих особистісних розладів” (Дж. Олдхем, Л. Морріс)

Запропонований тест визначає “норму” і “акцентуацію” певного типу особистості. Автори пишуть: “Хоча ніхто не може сказати з упевненістю, де закінчується тип особистості і починається розлад, все ж вони керуються наступним: якщо індивідуум здатний гнучко взаємодіяти з оточуючими, якщо звичайні дії і враження приносять йому задоволення, тоді ми сміливо можемо віднести цю людину до нормального або здорового типу особистості, і, навпаки, якщо на повсякденні завдання індивід реагує негнучко або не виконує їх, а також, якщо звичайні дії і враження призводять до дискомфорту або позбавляють людину здатності до самовдосконалення, то ми говоримо про патологічну або мало адаптивну особистості”.

Персональний тип особистості – це неповторна суміш всіх чотирнадцяти відомих нам типів, а саме: пильний, відлюдник, ідіосинкратичний, авантюрний, діяльний, драматичний, самовпевнений, чуттєвий, відданий, сумлінний, дозвільний, агресивний, саможертвний, серйозний (шкали методики).

Усі чотирнадцять типів нормальні та універсальні, і хоча кожна особистість має сильні і слабкі сторони, немає нічого “ненормального” в домінуванні одного типу або нестачі іншого. Персональний автопортрет – це ілюстрація багатства і різноманіття відмінностей серед усіх нас.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Визначення типу особистості та можливих особистісних розладів” наведено у додатку 1 до цих Методичних Рекомендацій).

Дайте відповідь на всі 107 питань. Навіть якщо Ви вважаєте, що питання не стосується Вас або Вашого особистого життя, відповідайте таким чином, ніби воно має до Вас безпосереднє відношення. Варіанти відповідей можуть бути такі:

- *Так, я згоден.* Використовуйте цю відповідь, якщо дане твердження є абсолютно вірним для Вас у більшості випадків.

• *Може бути, я згоден.* Використовуйте цю відповідь, якщо дане твердження іноді, певним чином є вірним для Вас. Використовуйте цю відповідь також для тверджень, що складаються з декількох частин, якщо Ви згодні з однією, але не згодні з іншою.

• *Ні, я не згоден.* Використовуйте цю відповідь, якщо дане твердження є абсолютно помилковим для Вас.

Обробка результатів. Необхідно підрахувати суму балів за кожним показником, де відповідь “Так, я згоден” – 2 бали, “Може бути, я згоден” – 1 бал, “Ні, я не згоден” – 0 балів.

1. Пильний (A) – 53, 54, 56, 57, 79, 80, 84 (номери питань).
2. Відлюдник (B) – 55, 58, 59, 60, 63, 93, 94, 95.
3. Ідіосинкратичний (C) – 12, 16, 53, 55, 56, 88, 96, 97.
4. Авантюрний (D) – 19, 51, 81, 83, 102, 103, 104, 105, 106.
5. Діяльний (E) – 8, 9, 45, 49, 50, 85, 89, 100, 101, 107.
6. Драматичний (F) – 15, 46, 47, 48, 52, 86, 87.
7. Самовпевнений (G) – 10, 13, 14, 17, 18, 20, 24, 78.
8. Чуттєвий (H) – 61, 62, 64, 65, 66, 91, 92.
9. Відданий (I) – 22, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44.
10. Сумлінний (J) – 1, 2, 3, 4, 21, 23, 99.
11. Дозвільний (K) – 5, 30, 32, 67, 68, 69, 70.
12. Агресивний (L) – 11, 31, 73, 74, 75, 76, 77, 82.
13. Саможертвний (M) – 6, 7, 29, 33, 34, 35, 36, 37.
14. Серйозний (N) – 25, 26, 27, 28, 71, 90, 98.

Інтерпретація результатів.

Персональний тип – це неповторна суміш усіх чотирнадцяти відомих типів особистості. Усі чотирнадцять типів нормальні й універсальні, і хоча кожна особистість має сильні і слабкі сторони, немає нічого ненормального в домінуванні одного типу або нестачі іншого.

Найвищі показники, домінуючі над усіма іншими – це найбільш сильні межі індивідуальності, що визначають тип особистості (спочатку рекомендовано приділити увагу саме їм). Також слід розглянути і найменші показники, тобто, ті характеристики, які найменше притаманні особистості.

Не існує абсолютно “чистого” типу особистості, всі типи вносять свою частку в структуру індивідуума і проявляють себе при певних обставинах. Але при інтерпретації результатів рекомендовано розглядати декілька найвищих та декілька найнижчих показників.

Якщо в особистості наявні два протилежних типи, це явище, можливо, надасть змогу зрозуміти причину багатьох внутрішніх конфліктів людини.

Запропонована методика також дає можливість розглянути можливі розлади особистості, які притаманні кожному типу. Авторами методики надаються описання почуттів і поведінки людей, які страждають розладами, пропонуються варіанти діагностики та корекції даного розладу. Хоча, важливо ще раз зауважити, що основна мета даної методики – не виявлення розладу особистості.

Переважання одного типу над іншими говорить про те, що ваша особистість має більшість корисних і не дуже корисних якостей цього типу, а не про психічне захворювання. Тільки кваліфікований психіатр або інший професіонал у цій галузі здатний діагностувати розлад. Психологи лише можуть прогнозувати їх можливе виникнення.

Опис типів особистості.

Пильний тип. Ніщо не вислизне від уваги людей, в характері яких переважає Пильний тип індивідуальності. Ці особистості мають виняткове розуміння навколишнього середовища. Постійно діючий рентген просвічує ситуації і людей, постійна готовність ухилитися робить їх небезпечними супротивниками, особливо у ділових відносинах. Пильні типи мають специфічну здатність до сприйняття, вони негайно помічають помилкові повідомлення, приховані спонукання, ухилення, спотворення правди або спроби ввести їх в оману; вони обдаровані спостерігачі.

Такі особистості зазвичай беруть на себе роль соціальних критиків, правоохоронців чи активних учасників громадських кампаній, готові до того, щоб викрити будь-які зловживання владою.

Наступні шість особливостей поведінки характеризують Пильний тип:

особи цього типу є незалежними. Вони радяться виключно з собою, не шукають порад ззовні, легко приймають рішення і можуть самі про себе піклуватися;

вони обережні у ділових відносинах і вважають за краще дізнатися про людину якомога більше, перш ніж контактувати з нею;

вони хороші слухачі, здатні вловити найтонші інтонації;

особистості з переважанням пильного типу дуже спритні, особливо, якщо вони нападають;

вони сприймають критику дуже серйозно, не оцінюючи її як залякування;

вони роблять велику ставку на відданість і лояльність. Щоб досягти цього – інтенсивно працюють і ніколи не беруть авансів.

Пильному типу притаманний *параноїдальний розлад особистості*.

Люди з цим розладом очікують від інших тільки поганого. Вони підозрілі, безкомпромісні, переконані у своїй правоті настільки, що не залишають навіть тіні сумніву. Індивідууми, які страждають параноїдальним розладом особистості, завжди напоготові, завжди очікують неприємностей від ворожого Всесвіту, вони постійно в очікуванні поганих подій, небезпеки від інших людей.

Зверніть увагу, що параноїдальний розлад особистості відрізняється від параноїдально-ілюзійного розладу, а також від параноїдально-шизофренічного.

У DSM-IV параноїдальний розлад особистості описується як: проникаюча всюди недовіра і підозрілість, причини вчинків інших людей інтерпретуються як злий намір, розвиваються у ранньому зрілому віці і проявляються у наступному:

підозрілість без достатніх на те підстав, очікування від інших, нанесення шкоди або обману;

безпідставні сумніви у лояльності і заслуговуванні довіри своїх друзів або партнерів;

відмова покладатися на інших через необґрунтоване побоювання, що інформація буде зловмисно використана проти нього;

бачить приховану загрозу в зауваженнях або діях;

постійно відчуває невдоволення, тобто не прощає образ, утисків чи зневаги;

швидко реагує на напади на себе або свою репутацію, завжди готовий дати різку відсіч, здійснити напад у відповідь;

мають безпідставні підозри з приводу вірності свого друга або сексуального партнера.

Відлюдний тип. Люди-відлюдники не потребують нікого, крім самих себе. Їх не приваблюють натовпи людей, вони не вживають ніяких зусиль, щоб справити враження. Відлюдники абсолютно вільні від емоцій і захоплень, що трохи дратує інших. При тому, що вони поступаються іншим у чуттєвості в інтимних відносинах, область, в якій вони на висоті, це спостережливість. Завдяки цій властивості відлюдники стають чудовими антропологами, природознавцями, математиками, фізиками, кінематографістами, письменниками і поетами, вони вміють розкривати у нашому житті такі чинники, яких ми не помічаємо.

Наступні шість ознак свідчать про наявність типу Відлюдник:

особистості з переважанням типу Відлюдника не дуже потребують компанії і вважають за краще усамітнення;

вони ізольовані від інших, їм не потрібна взаємодія з іншими людьми для задоволення потреб;

відлюдники, навіть найтемпераментніші, спокійні, неупереджені та несентиментальні;

вони демонструють байдужість до болю і задоволення;

їх не дуже турбують сексуальні проблеми, вони насолоджуються сексом, але не стануть страждати за його відсутності;

їх не образить критика, також вони байдужі до схвалення, вони самі оцінюють свою поведінку.

Емоційно і часто фізично шизоїдні особистості відірвані від людей. Їх неможна назвати ані щасливими, ані нещасними, вони намагаються побудувати своє життя так, щоб бути надійно захищеними від усякого близького спілкування.

Їм притаманний *шизоїдний розлад особистості*. У DSM-IV цей розлад особистості описано таким чином – зразок перверзивного обмеження будь-яких соціальних відносин, контактів, що розвивається у ранньому і дорослому віці і представлені в розмаїтті нижченаведених контекстів:

небажання насолоджуватися близькими стосунками, включаючи і сімейні; у більшості випадків діє самотійно;

має мало сексуальних контактів, якщо взагалі має до них інтерес;

знаходить задоволення у небагатьох заняттях;

відчуває нестачу відносин з близькими друзями і близькими родичами;

байдужий до схвалення і критики;

виявляє цілковиту відсутність будь-яких емоцій.

Може протікати паралельно з шизофренією, з іншими розладами особистості, розладами настрою або з розладами, розвиток яких обумовлено загальними психологічними та медичними умовами.

Люди, які страждають від шизоїдного розладу особистості, дуже ізольовані від усіх. Вони проживають у “місті спокою”, дуже глибоко всередині себе, вони знаходяться далеко від усіх людей. Антигромадські, асоціальні, вони не хочуть мати нічого спільного з вами. Навіть не дуже шизоїдні люди здаються занадто одноманітними, порожніми, пасивними, байдужими, коли ви намагаєтеся зав'язати з ними відносини.

Деякі не дуже шизоїдні типи захоплюються релігійними культами, в яких відносини високо диференційовані, при тому, що вони досить багато контактують, можуть уникати близьких контактів. Більш високошизоїдні люди намагаються жити далеко від усіх, не підтримуючи контактів ні з ким, навіть з друзями і родичами. Кожен день вони ходять на роботу; якщо вони працюють в ізоляції, то можуть бути чудовими працівниками. Вони не потребують прихильності інших людей, хіба тільки домашніх тварин. Такі люди також можуть жити на вулиці. Вивчення розладів особистості серед бездомного населення показало, наприклад, що більшість таких людей піддається шизоїдним і параноїдальним розладам. Деякі психологи припускають, що особи з цим розладом залишаються повністю глухими до людей тому, що не сподіваються на відгук. Особистості, які страждають цим розладом, не довіряють людям. Оскільки вони не є чутливими до неприємностей, то не бояться заподіяння шкоди, але при цьому вони також не чутливі до задоволень.

Шизоїдний розлад особистості часто протікає паралельно з шизопатичним розладом, параноїдальним і ухиляючим розладами особистості.

Успішні відносини складаються з шизоїдними особистостями. Будь-яка людина (служитель релігійного культу, колега, член сім'ї), який дружньо розташований до такої людини, може допомогти їй знайти більш зручне місце в житті. Рекомендовано демонструвати свою прихильність до такої людини, інтерес, але не намагатися скоротити відстань між вами.

Ідіосинкратичний (особливий, не такий як всі) тип. Ідіосинкратичні особистості сильно відрізняються від інших. Вони мрійники, візіонери, містифікатори. Вони живуть зовсім в іншому ритмі, ніж інші люди. Вони більшою мірою оригінали і часто відрізняються від інших своєю ексцентричністю, а іноді геніальністю.

Наступні шість ознак свідчать про наявність Ідіосинкратичного типу:

ідіосинкратичні особистості налаштовані на себе і керуються власними думками і переконаннями, для них неважливо, приймають або відкидають їхній підхід до життя оточуючі;

вони самоорієнтовні і незалежні, вимагають невеликої близькості у стосунках;

ідіосинкратичні особистості часто вміють створити власний неповторний, ексцентричний, цікавий, надзвичайний стиль життя;

відкриті для всього надзвичайного, вони часто цікавляться окультизмом, екстрасенсорикою;

їм властиві абстрактні і спекулятивні міркування;

хоча вони налаштовані лише на себе і слідує лише велінням свого серця і розуму, ці особистості мають гостру спостережливість й уважно стежать за реакцією на них інших людей.

Цьому типу особистості притаманний *шизотипічний розлад особистості*.

Особистості, які страждають цим розладом, живуть за межами того світу, в якому живемо всі ми. Вони отримують мало радощів від життя, не можуть знайти шлях до інших людей, втрачають межі власного світу.

У DSM-IV цей розлад особистості описано таким чином: зразок соціально-пасивної контактності, супроводжуваної гострим дискомфортом, слабкою здатністю до підтримання і встановлення відносин, а також свідомими спотвореннями і ексцентричною поведінкою, що розвиваються у ранньому дорослому віці та наведені в розмаїтті нижченаведених контекстів:

ідеї та рекомендації (уявні рекомендації, наприклад, розмова про те, що на цю тему краще говорити в іншій кімнаті);

твердження або міркування про вплив магічного на життя (віра в ясновидіння, телепатію, “шосте відчуття” або інші химерні фантазії);

незвичайні відчуття, у тому числі і фізичні (наприклад, відчуття холоду на шкірі за чийогось дотику);

нерациональні роздуми й мови (невизначені, метафоричні або стереотипні); підозрілість і параноїдальні ідеї;

невідповідний або стискаючий афект;

прояв ексцентричності і незвичайності у поведінці;

недолік близьких друзів або довірених осіб, крім родичів;

надмірне соціальне занепокоєння, яке не зменшується з набуттям більш дружніх відносин, що за основу має скоріш параноїдальні побоювання, аніж страх викликати негативну оцінку.

Протікає зазвичай разом з шизофренією, розладами настрою, розладами психіки, перверзивним розладом.

Люди, які страждають цим розладом, відокремлені від світу інших людей, вони занурені у свій внутрішній світ. Зовні вони сором'язливі, відсторонені, люблять прикрашати себе незвичайними способами, в розмові здаються незграбними, не можуть підібрати потрібні слова, втрачають нитку бесіди. На соціальні жести реагують неадекватно, можуть проявляти невідповідні ситуації емоції. Вони не можуть знайти підхід до інших людей, при зустрічі з незнайомими людьми їх занепокоєння може бути надзвичайним.

Зазвичай вони вважають за краще усамітнення, не формують близьких відносин, їм достатньо того задоволення, яке вони отримують від свого внутрішнього життя. Але буває і так, що шизопатична людина починає відчувати себе зруйнованою, втраченою, нереальною.

Такі люди часто вважають, що володіють екстраординарними здібностями, що вони наділені ними для якоїсь спеціальної місії, дуже важливої для Всесвіту. Вони часто вважають, що можуть передбачати майбутнє, що є якась сутність, їм підвладна, від якої вони вільні, на відміну від оточуючих, що вони можуть

бачити і відчувати присутність духів померлих людей, можливо, навіть спілкуватися з ними, що якщо вони про щось подумують, то це може трапитися.

Авантюрний тип. Скрізь, де є місце вітру, знайдеться місце і авантюристам. Хто відправлявся в далеку дорогу і перетинав океани? Хто зламав звуковий бар'єр? Хто вирушав на Місяць? Люди з переважанням цього типу індивідуальності не бояться здійснювати небезпечні кроки. Вони не відчували того жаху, який випробовує більшість з нас, вони ходять по краю прірви, їх захоплює хвилююча гра з власною смертю. Ніякий ризик не може зупинити їх, оскільки для багатьох людей з цим типом особистості він бажаний, вони його потребують.

Наступні вісім ознак свідчать про присутність в характері авантюрного типу людини:

чоловіки і жінки, які мають авантюрний тип індивідуальності, мають свою власну систему цінностей. На них не сильно впливають інші люди або норми суспільства.

життя у відважності, авантюрні люди полюбляють ризик і зазвичай беруть участь в найнебезпечніших підприємствах.

вони не надто хвилюються про інших і вважають, що кожен сам може про себе подбати;

вони вправні у спілкуванні, їх перемоги поширюються не лише на предмети абстрактні і неживі, вони чудово вміють здобувати друзів і впливати на людей;

вони полюбляють подорожувати, вони відправляються в дорогу лише для того, щоб іти, досліджувати, вони не хвилюються щодо роботи і живуть виключно власними здібностями, винахідливістю і гострим розумом;

у дитинстві люди з цим типом індивідуальності зазвичай сміливі, дуже енергійні, полюбляють бешкетувати;

вони мужні, фізично міцні і жорсткі, зметуть зі шляху будь-кого, хто наважиться скористатися їхньою перевагою;

авантюристи живуть в уявному світі, вони не відчують провини за минуле і занепокоєння за майбутнє, оскільки живуть одним днем.

Авантюрному типу притаманний *антисоціальний розлад*. Люди з антисоціальним розладом особистості також відомі, як психопати або соціопати, вони абсолютно відкидають всі правила і норми суспільства. Там, де інші будують, вони знищують.

У DSM-IV антисоціальний розлад особистості описано таким чином – зразок перверзивного ігнорування і нехтування чужих прав, що розвивається у віці п'ятнадцяти років і виявляється у наступному:

небажання відповідати соціальним нормам, дії кримінального характеру; дезінформація, використання псевдонімів, різні обмани заради власної вигоди;

імпульсивність або відмова від усілякого планування;

агресивність проявляється у фізичних сутичках і поєдинках;

ризикованість, ігнорує обережність для себе та інших;

нездатність витримувати певний режим роботи, послідовна поведінка і зневага до фінансових обставин;

недолік відповідальності. Байдужість до інших, нездатність помітити те, що заподіює іншим шкоду.

Діяльнісний тип. Якщо вам доводиться близько спілкуватися з людиною, в характері якої переважає Діяльнісний тип, то, ймовірно, ви відчули на собі активність цих людей. Вони не можуть сидіти на місці і не дають цього іншим. Вони наполягатимуть, щоб ви відправилися з ними в подорож, вони постійно у пошуках нових вражень в усьому, вони постійно шукають нові стилі життя, нове кохання. Жоден інший тип, навіть Драматичний, не може бути настільки гарячим у своєму бажанні поєднатися з життям та з іншими людьми. Жоден інший тип не може бути настільки мінливим у настроях, настільки спраглим.

Наступні сім ознак і поведінкових особливостей свідчать про наявність у характері Діяльнісного типу особистості:

діяльнісні люди повинні бути залучені в глибокі стосунки з однією людиною;

вони завжди зосереджені на тому, що відбувається в усіх відношеннях. Усе, що відбувається між ними та іншими людьми, не може бути прийняте ними легко;

вони демонструють свої почуття, вони емоційні, імпульсивні і жваво на все реагують, можна сказати, що Діялісна людина – це душа без оболонки;

у них немає обмежень у коханні, забавах, ризику;

енергійність відрізняє цей тип, такі люди завжди жваві, зайняті, творчо активні, захоплені. Вони проявляють ініціативу і можуть також заражати інших своєю активністю;

вони надзвичайно цікаві, тому жваво усім цікавляться, постійно експериментують з іншими культурами, ролями, системами цінностей, постійно у пошуках нового

Люди з переважанням діялісного типу прекрасно відчувають, коли потрібно відступити, і намагаються втекти від дійсності, коли вона починає ставати хворобливою і різкою.

Розлад особистості, який притаманний цьому типу – *емоційно-нестійкий*.

Неврівноваженість, гнів, самоприпинення, занепокоєння, невпевненість, спустошеність, сильне саморуйнування – усе це почуття людей, які страждають емоційно-нестійким розладом особистості. Вони відчайдушні, імпульсивні і неврівноважені. Вони не можуть використовувати свої здібності, їх жахає самотність, вони руйнують відносини, без яких не можуть жити. Той, хто має цей розлад, постійно відчуває неможливі душевні муки, а ті, хто знаходиться поруч з ними, все одно, що в пастці, і змушені терпіти їх.

У DSM-IV цей розлад особистості описано таким чином – зразок перверсивної нестійкості міжособистісних відносин, характерний надмірною імпульсивністю, що розвивається у ранньому дорослому віці і представлений у розмаїтті нижченаведених контекстів:

докладання неймовірних зусиль, щоб уникнути можливої відмови;
 нестійкі інтенсивні відносини чергуються надідеалізацією і девальвацією;
 переживання з приводу самовизначення. Помітна відсутність стійкої думки про себе;

імпульсивність і схильність до саморуйнування (наприклад, секс, вживання наркотичних речовин, нерозсудливість);

періодична суїцидальна поведінка, жести, погрози, саморуйнівна поведінка;

афективна нестійкість, залежна від амплітуди настрою (наприклад, епізодичний дисфоричний настрій або занепокоєння, яке триває від декількох годин до декількох днів);

хронічне відчуття спустошеності;

інтенсивний гнів або труднощі в управлінні гнівом;

перехідні процеси, пов'язані з напругою. Параноїдальні, а також диссоціативні ознаки.

Для тих, хто страждає цим розладом особистості, життя може бути нестерпним. Для них немає нічого постійного, вони відчайдушно закохуються, але незабаром страшно розчаровуються. Їх горе невтішне, а щастя безмірне; якщо вони кохають, то як ніколи у житті, якщо ненавидять, то як нікого на світі, і кожен раз з новою силою. Вони живуть для любові: або моляться і встеляють дорогу квітами, або зневажають і проходять, не зачепивши поглядом. Вони не можуть знайти себе, встановитися у своїх уподобаннях і твердих позиціях і принципах; вони шукають себе у релігії та інших подібних сферах, але безрезультатно. Їм здається, що вони спустошені і повинні стати кимось ще. “Хто я? Що я собою уявляю? Про що думаю? Що мені з собою робити?”. Ці питання, вічно хвилюють таких людей.

Їхні почуття, настрої, відносини з людьми – усе суперечить одне одному. І вони не можуть покинути це замкнуте коло. Люди з розладом особистості, які страждають активністю на межі зриву, бачать все у чорно-білому світі. Вони не допускають різних відтінків, усі люди для них діляться на поганих і хороших. Вони потребують любові постійно, але знаходять не сталість у коханні. Вони заплуталися у собі, хвилина роздумів їм здається вічністю. Відчуття спустошеності не покидає їх; вони не можуть бути на самоті, оскільки потребують любові і захисту, у визнанні тієї ідеальної людини. Але знову відбувається зрив, і особистість з цим розладом, знову вдається до пошуків ідеального партнера, знову шукає ідеальне кохання і розуміння, а колишня любов стає об'єктом сліпої ненависті або холодної байдужості. Світ руйнується. І знову в душі осінь, і все починається спочатку. Перш ніж підступити до свого нового предмету зітхань, особистість, яка страждає активністю на межі зриву, починає страшно боятися бути відторгнутою, впадає у відчай: “Не залишайте мене! Я зроблю все, щоб Ви були щасливі!” Іноді особистість, яка страждає активністю на межі зриву, йде на шалені жертви заради своєї нової любові, жалість до себе у ній бореться з любов'ю.

Перебуваючи постійно між чорним і білим, особистості, які страждають активністю на межі зриву, живуть неповноцінним життям, вони відчують себе

пригнобленими, песимістичними, нещасними, вони не можуть позбутися відчаю, занепокоєння, дискомфорту, почуття провини. Іноді відчувають короткі епізоди ейфорії. Вони не здатні зберігати послідовність у чомусь, не можуть виходити з раніше отриманого досвіду. Вони не можуть запобігти катастрофам, болю, розчаруванням і перепадам настрою. Вони не знають, як захистити свої думки від неспокою і болю, не можуть зосередитися на роботі, хорошій книзі, кінофільмі. Замість цього вони пускаються в сексуальні пригоди, вживають наркотики.

Драматичний тип. Наступні сім ознак говорять про наявність у характері Драматичного типу:

драматичні люди живуть в емоційному світі. І вони – ходяча сенсація, емоційні, демонстративні і фізично ніжні, вони швидко реагують на все, що відбувається, миттєво змінюють настрій;

у житті вони експансивні, живі, яскраві. Мають багату уяву, розповідають цікаві історії, люблять романи і мелодрами;

драматичні люди бажають, щоб їх бачили і помічали, тому часто стають центром уваги, вони “вирастають”, коли усі очі спрямовані на них;

вони приділяють багато уваги зовнішності і насолоджуються одягом, стилем, створенням образу;

драматичні особистості насолоджуються сексуальністю, вони спокусливі, чарівні і темпераментні;

легко надають довіру іншим, швидко втягуються у відносини;

люди з переважанням Драматичного типу легко підтримують нові ідеї і пропозиції інших.

Цьому типу притаманний такий розлад як *“неприродне акторство”*. Чоловіки і жінки, які страждають неприродним акторством, живуть у перебільшеному емоційному світі, вони роблять все, щоб отримати увагу, тому що без цього вони вважають себе нікчемами.

У DSM-IV розлад особистості під назвою *“неприродне акторство”* описується як: образ активного, надмірно емоційного пошуку уваги розвивається у ранньому дорослому віці і проявляється в розмаїтті контекстів, як позначено нижче:

заважає, опиняючись у центрі уваги;

при спілкуванні з іншими відрізняється сильною сексуальною активністю або провокаційною поведінкою;

виявляє надзвичайно швидку зміну емоцій;

використовує насильницьке залучення до себе уваги;

відрізняється експресивним, бундючним стилем мови;

демонструє свою драматичність, театральність, перебільшено висловлює емоції;

є значним, тобто легко піднімається над іншими або над обставинами;

вважає, що стосунки набагато більш інтимні, ніж вони є насправді.

Люди, які страждають цим розладом, часто не помічають оточуючого їх світу, не бачать реальності. Так відбувається тому, що вони занадто захоплені власними емоційними драмами. Усе перебільшує – незначна невдача стає

драмою, маленьке задоволення – найбільшою радістю в їх житті. У своєму драматичному напливі особистості страждають цим розладом здаються непереконливими. Навколишні люди не сприймають їх серйозно.

Емоції людей, схильних до цього розладу особистості, часто здаються інфантильними, вони негайно реагують на те, що сталося, подібно дітям, вони схильні до безперервного напливу почуттів і не можуть встояти або хоча б затримати їх на мить. Вони зосереджені на собі, коли хочуть чогось досягти і не можуть, і від цього стають засмученими.

Самовпевнений тип. Самовпевнені особи – найбільше виділяються серед інших. Вони – лідери, світлі вогні, центри уваги в суспільстві і сім'ї. Їхня основна властивість – зірковість, породжена самоповагою, самосвідомістю. “Я – центр Всесвіту” – слова, які позначають віру у себе. Об'єднавшись з високими амбіціями, які відрізняють цей тип, магія самовпевненості може перетворити мрії в реальність.

Самовпевнений тип особистості – перший за силою цілеспрямованості (другий – Діяльнісний тип). Самовпевнені люди знають, чого вони хочуть, і домагаються цього. Багато з них мають талант залучати інших до виконання поставленого завдання. Вони екстраверти і активні політики, прекрасно знають як працювати з масами, як і куди їх вести.

Самовпевнений тип панує над іншими типами особистості. У поєднанні із Сумлінним типом він протидіє прихильності до деталей. Авантюрному він надає сміливості і штовхає до всіляких ризикованих трюків, будь-яка індивідуальність при володінні достатньою часткою самовпевненості типу має гарантії на успіх.

Самовпевнений тип швидше, ніж будь-який інший, може домогтися успіху, хіба що крім Діяльнісного типу.

Наступні дев'ять ознак свідчать про наявність великої частки самовпевненого типу:

самовпевнені особи впевнені у своїх здібностях, вони не мають сумнівів щодо того, що вони унікальні, геніальні і що у них є особливе призначення у цьому світі;

вони очікують від інших лише доброго ставлення до себе;

самовпевнені люди відкриті своїм прагненням і можливостям;

вони можуть скористатися перевагою сил і здібностей інших людей для досягнення своїх цілей, вони проникливі у ділових відносинах;

вони здатні конкурувати, дуже люблять досягати вершин і насолоджуються перебуванням там;

зазвичай вони досягають високого становища в суспільстві;

самовпевнені особистості полюбляють представляти себе героями, зірками або кращими у своїй професії, найбільш щасливими у своїй сфері;

ці особистості прекрасно і глибоко розуміють свої почуття, думки, свій внутрішній стан;

люди з переважанням самовпевненого типу приймають компліменти, схвалення і захоплені відгуки витончено і з самовладанням.

Розлад особистості – *нарцисизм*. Звернімося до грецької міфології. Юний Нарцис запалився любов'ю до свого відображення у воді, крім цього образу, він

нікого не любив, весь час проводив на березі струмка, милуючись своїм відображенням, і врешті-решт боги перетворили його на квітку. У психіатрії нарцисизмом називається розлад особистості, що характеризується патологічною егоцентричністю, егоїзмом, пихатістю. При цьому індивідууми, які страждають цим розладом, досягають великих висот в житті, які їх все ж не задовольняють.

Якщо подібні особистості тісно спілкуються у житті, то постійно пригнічують, пригноблюють один одного, сваряться. У кінцевому рахунку вони не можуть знайти щастя у житті, застосування своїх достоїнств або благополуччя у відносинах. Серед них зустрічаються і такі, які пригнічують свій розлад, вони не можуть зрозуміти своїх думок і почуттів, тому не здогадуються, що ж робить такий сильний вплив на їхнє життя.

DSM-IV так описує нарцисичний розлад особистості – зразок всеосяжної пихатості у думках і поведінці, потреба у захопленнях, що виявляється ще у юності, що представляється в різноманітних контекстах, принаймні, в п'яти або більше нижченаведених твердженнях:

- має перебільшену зарозумілість (наприклад, перебільшує свої досягнення і здібності, очікує загального захоплення і звеличення своїх досягнень);

- схильний до фантазій про необмежений успіх, владу, красу або ідеальне кохання;

- вважає, що він унікальний і може спілкуватися лише з собі подібними людьми, які займають високий статус;

- вимагає загального поклоніння і захоплення;

- наївно думає, що всі його очікування повинні виправдовуватися, і вимагає автоматичної згоди;

- є експлуататором, тобто може використовувати переваги інших для досягнення власних цілей;

- не бажає помічати своїх недоліків і зважати на почуття і потреби інших;

- часто буває заздрисним і вважає, що інші заздять йому;

- часто буває зарозумілий і гордовито звертається до інших.

Чутливий тип. Чутливі люди відчувають себе вільно у своєму маленькому світі, серед людей, яких вони добре знають. Тому для цього типу звичайні дружні відносини, комфорт, достаток, натхнення. Ці люди, хоча і уникають широких соціальних просторів, можуть досягти визнання своєї творчості і стати знаменитими. Емоційна зручність, безпечне довкілля з декількома близькими людьми, членами сім'ї або друзями – ось їхня доля. Уява Чутливого типу не знає кордонів, ці люди знаходять свободу своїми думками, почуттями й фантазіями.

Наступні шість стилів поведінки вказують на присутність в характері Чутливого типу:

- особи цього типу вважають за краще відоме невідомому. Вони відчувають себе зручно, навіть натхненно, у звичному плині життя, для них важлива звичка, повторення, усталена практика;

- чутливі особи дуже піклуються про те, що інші думають про них;

у ділових відносинах вони поводяться з навмисною обережністю, не роблять поспішних висновків і не вистрибують вперед, перш ніж зрозуміють, що це потрібно;

у відносинах вони піклуються, поводяться дуже тактовно, обмежуючи себе у діях;

найкраще вони діють згідно з написаним сценарієм як у професійному плані, так і в спілкуванні, вони відчують себе впевнено, коли точно знають, чого очікувати і як діяти;

чутливі люди не швидко розкривають перед іншими свої думки і почуття, навіть перед тими, кого вони добре знають.

Їм притаманний ухильний (уникаючий) розлад особистості.

Ті, хто страждає ухильним розладом особистості, дуже замкнуті. Вони не проти спілкування з іншими людьми, але не можуть впоратися з почуттям, що їх поведінка викличе негативну оцінку. Їм здається, що вони не володіють схильністю любити, неконтактні, нездатні до будь-чого взагалі. Вони ухиляються, щоб вижити.

У DSM-IV цей розлад особистості описано таким чином – зразок соціального самообмеження, почуття неповноцінності, підвищена увага до негативної оцінки, що розвивається у ранньому дорослому віці і представлене у розмаїтті контекстів, в чотирьох і більше:

уникає професійних дій, які припускають різний міжособистісний контакт, через побоювання критики, несхвалення і відкидання;

не бажає бути залученим у відносини з людьми, не переконавшись у тому, що його люблять;

обмеження демонстративних дій у межах інтимних відносин через побоювання викликати на себе ганьбу або висміювання;

через побоювання піддатися критиці уникає соціальних ситуацій;

обмежує себе в отриманні нових зв'язків через почуття власної неадекватності;

розглядає себе як соціально недоречну людину або гіршу, ніж інші;

відмовляється від ризику, а також від будь-яких нових заходів.

Відданий тип. Віддана турбота цього типу стає метою життя. Жоден інший тип не має стільки любові, стільки інтересу до себе і своїх почуттів. Найяскравіші представники цього типу лояльні, сильно пов'язані з іншими людьми, чи то сім'я, цех, відділ, релігійна чи благодійна організація або військовий підрозділ. Їх основна потреба – бути веденими, їм потрібен колектив або лідер, їх щастя – у виконанні директив, досягненні чужих цілей.

Віддана людина говорить вам: “Я щасливий, якщо ви щасливі”, і це дійсно так.

Відданий тип у нашому суспільстві поширений як серед жінок, так і серед чоловіків. Але традиційно цей тип особистості культивувався і був поширений серед жінок.

Подання про хорошу дружину включало в себе такі якості, як щирість, відданість чоловікові. Така жінка повинна була присвятити себе чоловікові, жити його цінностями, забезпечувати йому хороші умови у сімейному житті,

підключатися про оселю. Оскільки зміни в структурі суспільства торкнулися і сімейних відносин, сталася неначе зміна ролей, багато жінок, які мають цей тип особистості, перенесли свої прихильності до інших сфер. Деякі наші сучасниці відчують ніяковість і соромляться проявляти свої почуття до інших людей або вважають, що від них вимагається зробити ще когось щасливим.

Наступні сім характеристик свідчать про присутність в характері Відданого типу. Найбільшу кількість цих ознак відзначено у тих, у кого переважає цей тип над іншими:

особистості з великим переважанням цього типу повністю присвячені своїм міжособистісним стосункам у житті. Найбільшу цінність вони надають своїм взаєминам, вони поважають як інститут шлюбу, так і неофіційні любовні зобов'язання, й інтенсивно працюють на те, щоб зберегти їх, вберегти;

вони вважають за краще компанію однієї людини великій кількості людей;

люди з цим типом особистості чітко слідує за своїм керівництвом. Вони контактні, шанобливі до влади. Вони легко покладаються на інших і добре засвоюють завдання, поставлені керівництвом;

у прийнятті рішень вони вважають за краще шукати думки інших і дотримуватися їхніх порад;

віддані люди обережні у відносинах, вони можуть боятися зближуватися з важливими для них людьми. Щоб не порушувати гармонію у відносинах, вони завжди тактовні, ввічливі і покірливі;

вони чутливі до інших і завжди вміють догодити. Віддані особистості влаштовують комфорт для важливих для них людей;

навіть після тяжкої втрати того, навколо кого було зосереджене їхнє життя, ці люди здатні знову формувати відносини з іншими людьми.

Відданому типу притаманний залежний розлад особистості.

Люди, які страждають від залежного розладу особистості, є прикладами патологічно високого Відданого типу. Вони не можуть проявити свою самостійність, безпорадні, слабкі, спустошені. Прив'язуючи себе до когось іншого, вони отримують силу і самоповагу, щоб вижити. Вони весь час побоюються, що втратять людину, до якої прив'язані. Вони не виносять самої думки про те, що можуть залишитися на самоті.

У DSM-IV розлад особистості, що зветься залежністю, описується так:

глибока потреба, яку потрібно постійно задовільняти, яка веде до нав'язливої поведінки і страхам, причиною яких є передбачувана розлука, розвивається в юнацькому віці і виявляється в різноманітних контекстах;

ускладнюється процес прийняття рішень, які не приймаються взагалі без консультацій і обіцянок інших;

потребує інших, щоб покласти відповідальність за найбільш важливі сфери свого життя;

насилу висловлює незгоду від страху втратити підтримку або підбадьорення. Зверніть увагу на те, що це нереалістичні побоювання;

знаходиться у сумнівах щось проектувати або виконувати справи, що стосуються себе самого (через брак самоповаги і невпевненості в своїх здібностях, а не через нестачу енергії);

заподіює шкоду собі, щоб отримати схвалення інших, виконує речі, які є для нього неприємними;

почувається незграбним і безпорадним через побоювання, що доведеться піклуватися про себе самого;

терміново шукає нових відносин – як джерело підтримки і турботи – якщо колишнім прийшов кінець;

переповнений нереалістичним побоюваннями, що його хочуть покинути.

Сумлінний тип. Чоловіки і жінки Сумлінного типу особистості – це люди високих моральних принципів, вони дуже обов'язкові, не дозволяють собі відпочити до тих пір, поки робота не виконана і не виконана правильно. Вони віддані своїм родинам, своїй справі, своїм начальникам. Наполеглива праця для них – норма.

Сумлінні люди процвітають у таких культурах, де процвітає етика праці. Сумлінність, що виявляється в наполегливій праці, розсудливість, прагнення до згоди, може стати запорукою майбутніх успіхів. Ми ставимо цей тип особистості на перше місце серед чотирнадцяти інших, оскільки він такий, що добре пристосовується і тому найбільш бажаний компонент для безлічі різних профілів індивідуальності. Дійсно, у нашому суспільстві широкий діапазон Сумлінної поведінки вважається нормальним, навіть чудовим, і буває важко провести межу між Сумлінним типом особистості і нав'язливо-примусовим розладом, яке є його крайнім проявом. Що можна сказати про людей, які навіть під час канікул не перестають працювати? Може вони – трудоголіки, які не вміють розслабитися і йдуть прямою дорогою до серцевого нападу?

Наступні вісім рис характеру говорять про присутність цього типу особистості у вашій індивідуальності:

сумлінний тип послідовний в роботі, працює важко і скрупульозно, але досягає середніх результатів;

сумлінний тип дуже позитивний, він завжди дотримується моральних і етичних норм, що очікує і від інших людей;

сумлінні люди, опинившись перед вибором, намагаються зрозуміти, який з пунктів буде правильним, і не зрушують з місця, поки не зрозуміють цього, вони завжди намагаються вибрати найкращу стратегію, хоча рішення начальника для них завжди правильні;

сумлінні типи завжди розбивають свою задачу на дрібні деталі і не можуть пропустити жодного моменту;

сумлінних типів складно відхилити від наміченої ними цілі;

сумлінні люди вважають за краще добре продумані дії, вони хороші організатори, архіваріуси та систематизатори, але деталі їх занадто поглинають;

сумлінні типи завжди намагаються розчистити поле діяльності навколо себе і рідко допускають серйозні ексцеси;

сумлінні типи ніколи не забувають як позитивні, так і негативні моменти, що відбуваються в спілкуванні з людьми, і навряд чи щось комусь можуть пробачити.

Розлад особистості – *обсесивно-компульсивний розлад особистості* (далі - ОКР). Різниця між Сумлінним типом і ОКР – насправді, у ступені проявів.

Люди, які страждають цим розладом, настільки сумлінні, що не можуть адаптуватися до вимог реального життя і встояти перед особистими або професійними ураженнями.

Розглянемо ознаки ОКР. Зразок перверзивної заклопотаності порядком, довершеністю, розумовим і внутрішнім контролем на шкоду гнучкості, відкритості, ефективності починається у ранній молодості і виражається в наступних контекстах:

заклопотаність деталями, правилами, списками, порядком, організацією, розкладом до такої міри, що втрачається мета всієї діяльності;

прагнення до досконалості заважає довести справу до кінця (наприклад, людина не здатна завершити будь-який проект, оскільки ще не зустрічала в цій сфері наддосконалих стандартів);

надмірно присвячує себе роботі (не виправданій економічною необхідністю на шкоду дозвіллю і дружбі);

надсумлінний, скрупульозний, негнучкий в питаннях моралі, етики;

нездатність викидати застарілі непотрібні речі, навіть якщо з ними не пов'язані жодні сентиментальні спогади;

відмовляються передати частину роботи іншим людям, поки ті не переконають, що будуть виконувати її точно таким же чином;

скупий та економний в коштах, не витрачає гроші ні на себе, ні на близьких людей, гроші накопичує на випадок майбутньої катастрофи.

Дозвільний тип. Особиста свобода – ніхто не може відібрати це право у людини, що володіє дозвільним типом особистості. Ці люди будуть виконувати свої обов'язки, але якщо у них є на це вільний час. Вони не дозволять жодній людині, установі або будь-кому чи будь-чому заважати їх особистому щастю. Для такої людини у цьому житті важливо все. Одні Дозвільні особистості знаходять своє щастя в творчих поривах, інші люблять розслабитися з гарною книжкою, для них не важливо, яку саме розвагу вони вибрали, головне, що їм гарантована ця можливість. Якщо їх особистій свободі щось загрожує, вони енергійно захищають своє право робити те, що хочуть.

Наступні сім особливостей відповідають стилю поведінки Дозвільного типу:

дозвільні люди вважають, що їхнім невід'ємним правом є право цілком розпоряджатися своїм часом. Вони дуже цінують і захищають комфорт, вільний час і маленькі радощі життя;

вони згодні грати за правилами, виконують те, що від них очікують, і не більше. Від інших вони очікують, щоб цю межу поважали;

дозвільні особистості уникають будь-якої експлуатації, вони чинять опір вимогам, які вважають нерозсудливими або вище їх можливостей;

дозвільні люди вважають, що поспіх спричиняє занадто багато зайвого занепокоєння. Вони веселі і оптимістичні, якщо їм надати якісь розумні вимоги, то в кінцевому рахунку вони будуть виконані;

вони не насолоджуються владою. Вони мають власний підхід до життя;

дозвільні люди вважають, що повинні отримувати від життя найкраще, вони вірять в удачу і вважають, що якщо ти заплатив за проїзд, добре, не заплатив – ще краще;

якщо вони відчують, що на них тиснуть і тиснуть настільки сильно, що це позбавляє їх можливості керувати власними діями, часто виникає конфлікт між ними і людьми, про яких вони піклуються. Вони не полюбують ризикувати стосунками, які мають важливе значення, проте все ж таки не уникають конфліктів.

Дозвільному типу притаманний *пасивно-агресивний розлад особистості*.

Особистості з цим розладом схильні до всіляких хитрощів. Вони зволікають, скаржаться, суперечать, байдикують, “забувають”, зневажають тих, хто вимагає їх допомоги, відчують себе обдуреними тим, що життя не запропонувало їм кращої роботи. Їх внутрішній і зовнішній життєвий досвід став запеклим, але все ж вони іноді помічають, що відмовляються від усіх можливостей.

У DSM-IV пасивно-агресивний розлад особистості описано таким чином – зразок перверзивних негативних відносин і пасивного опору вимогам для адекватного виконання, розвивається у ранньому дорослому віці і представлений в розмаїтті контекстів, нижче позначених:

пасивно пручається до виконання звичайних повсякденних соціальних і професійних завдань;

скаржиться на те, що неправильно витлумачений і не оцінений іншими;

похмурий і суперечливий;

необґрунтовано критикує і зневажає владу;

висловлює заздрість і образу на більш успішних;

постійно скаржиться на життя;

перепади від ворожої непокори “до каяття”.

Агресивний тип. У той час як інші можуть бути байдужі до лідерства, Агресивні люди щосили прагнуть до керма. Вони народжені, щоб прийняти командування. Вони ватажки у зграї, сила їх особистості потужніша, ніж у будь-кого іншого. Вони можуть покласти на себе величезну відповідальність, не побоюючись краху. Вони приймають владу і відпочивають душею. Вони ніколи не ухиляються від боротьби, конкурують з чемпіонами. Як вони розпоряджаються завойованою владою, вже залежить від переважання інших типів особистості в їхніх характерах.

Наступні шість особливостей поведінки свідчать про наявність Агресивного типу в індивідуальності:

агресивні особистості вміють взяти своє. Вони зручно себе почувають під тягарем влади і відповідальності;

вони працюють найкраще у межах певної структури влади, де кожен знає своє місце і всім зрозумілі їхні повноваження;

агресивні люди винаходять правила і вимагають від інших чіткого їх виконання;

агресивні люди дуже цілеспрямовані. У них прагматичний підхід до досягнення своїх цілей. Вони зроблять усе, щоб отримати бажаний результат;

вони не педантичні. Можуть добре працювати у досить складних умовах і в небезпечних ситуаціях, не дозволяючи брати над собою верх хвилюванням і побоюванням;

агресивні люди люблять дії і пригоди. Вони фізично сильні і часто з насолодою беруть участь у спортивних змаганнях, особливо там, де найбільш тісний контакт із суперником.

Агресивному типу притаманний *садистський розлад особистості*. Люди з садистським розладом особистості дуже жорстокі, холодні та безжальні. Вони можуть бути фізично сильними і отримувати задоволення від образи інших.

Цей розлад особистості описано таким чином – зразок перверзивної жорстокості, агресивна поведінка, розвивається у ранньому дорослому віці, проявляється у наступному:

використання фізичного або іншого насильства з метою встановлення панування у стосунках;

образа чи приниження людей у присутності інших;

вимога підпорядкування суворій дисципліні до того, хто потрапляє під контроль; надзвичайна жорстокість до дітей, студентів, пацієнтів тощо;

отримання задоволення від психічних або фізичних страждань інших (людей, а також тварин);

брехня для заподіяння шкоди (не просто в ім'я досягнення якоїсь мети);

вплив на інших людей таким чином, щоб вони відчували страх (залякування, терор);

обмеження автономії людей, з якими встановлені близькі стосунки, наприклад, заборонити дружині без супроводу залишати оселю, відвідувати різні заходи;

захоплення усілякого роду насильством, зброєю, військовим мистецтвом, вбивствами і тортурами;

ознаки поведінки Агресивного типу спрямовані не на одну людину (дитину або дружину) і не виключно з метою отримання сексуального задоволення (як в сексуальному садизмі).

Саможертвний (альтруїстичний) тип. Життя для того, щоб служити, любов для того, щоб віддавати. Це аксіоми для альтруїстичного типу. Вони вважають, що їхні потреби можуть почекати, поки не задоволені потреби інших. Свідомість того, що вони віддають себе, приносить їм задоволення, безпеку і почуття, що вони на своєму місці. Це найбільш зручний тип особистості, такі люди – найдостойніші громадяни.

Наступні сім ознак поведінки свідчать про наявність Саможертвовного типу:

особистості з переважанням цього типу пратимуть вам сорочки і обслуговуватимуть вас, не питаючи, чи маєте Ви потребу у їх турботі;

це те, чим вони завжди керуються: людина повинна бути корисною іншим. Вони доступні у стосунках з іншими, не конкурентоспроможні, не честолюбні, зручні, завжди виступають другим номером;

люди альтруїстичного типу завжди комфортні в ділових відносинах, вони чесні, етичні і товариські;

вони не радикальні, толерантні до інших, ніколи не вимагають доказів;

вони не горді, відчують себе комфортно, піклуючись про когось. Такі люди не зацікавлені у великій кількості уваги;

вони довго страждають, вважають за краще самотійно переносити тягар життя, аніж покладатися на когось. У них великий запас терпіння, вони невибагливі до запропонованих умов;

вони досить безневинні, не уявляють, який глибокий вплив надають життю інших, ніколи не підозрюють, що помилялися у людях, яким віддають так багато себе.

У DSM-III-R розлад особистості, який притаманний цьому типу, називається самознищенням (він не занесений в DSM-IV) та описується наступним чином: розвивається у ранньому дорослому віці і представлений в розмаїтті контекстів. Особистість може уникати або припиняти можливості отримання насолоди і задоволення у будь-якій ситуації, яка склалася в її житті, вона або він можуть припиняти спроби надання їм будь-якої допомоги і будь-якої підтримки, як позначено нижче:

обирає людей і ситуації, які призводять до розчарування, навіть коли вибір доступний, а ситуація є абсолютно зрозумілою;

відхиляє або робить неефективними спроби інших у чомусь допомогти;

після позитивних персональних звершень (нове досягнення або будь-яке інше везіння) впадає у депресію, мучиться почуттям провини або демонструє поведінку, що викликає біль;

сердито або відсторонено відповідає іншим, коли відчуває, що йому заподіяли шкоду, намагається перемогти образника (наприклад, висміює людину в компанії, викликаючи повторну реакцію);

відхиляє всі можливості задоволення, відмовляється отримувати насолоду, незважаючи на наявність соціальних навичок для отримання задоволення;

не в змозі виконати завдання, що відповідає його особистим цілям, незважаючи на здатність досягти їх. Наприклад, не може виконати власну роботу, але встигає допомогти своїм однокурсникам написати статтю для інституту;

не зацікавлений у людях, які ставляться до нього добре, відхиляє їх, не зацікавлений в турботі сексуального партнера;

приносить значні жертви тим, хто в них не має потреби.

Люди з цим розладом особистості не можуть дозволити собі успіх або задоволення. Тому своїми власними діями підривають усі можливості успішного

завершення роботи. У 1916 році З. Фрейд використовував фразу “руйнівник успіху”, щоб охарактеризувати цих людей. Вони працюють на низькооплачуваній роботі, хоча заслуговують більшого, віддаляють людей, які піклуються про них. Усі особи з цим розладом не усвідомлюють, що займаються самознищенням.

Серйозний тип. Серйозні люди не мають жодних ілюзій. Вони не хапають зірок з неба, рахують курчат по осені, не носять рожеві окуляри. Вони не прикрашають реальність, навіть якщо справи йдуть не так добре, як вони хочуть. У сучасній культурі позитивними вважаються ті люди, які більш радісно дивляться на речі, прагнуть кращого, особи цього ж типу не вміють дивитися на все з привабливого боку. До того ж вони зовсім не прагнуть бути популярними.

Але вони мають значну перевагу. Жоден інший тип не пристосований настільки сильно до змін обставин, змін клімату та інших неприємностей. Сила цього типу полягає у тому, що він може допомогти кожному вижити у важкі часи. Розглянемо сім характеристик, які йому притаманні:

- люди з Серйозним типом особистості зберігають тверезий погляд на речі за будь-яких обставин. Вони церемонні і не виявляють емоцій;

- вони реально оцінюють свої можливості, знають свої недоліки, не пихаті і не володіють завищеною самооцінкою;

- постійно покладають на себе відповідальність за власні дії. Вони повстають проти себе, але згладжують власні помилки і намагаються уникнути самокатування;

- вони все аналізують, оцінюють, обмірковують перш, ніж вчинити будь-яку дію;

- люди з переважанням Серйозного типу – гострі опоненти. У своїй здатності критикувати інших вони не сумніваються так само, як і у власній самооцінці;

- вони завжди чекають найгірших результатів, і якщо так і відбувається, то вони вже підготовлені до цього;

- серйозні люди дуже страждають, коли усвідомлюють, що були неправі або несправедливі по відношенню до інших.

Цьому типу притаманний *депресивний розлад особистості*. У DSM-IV так описано депресивний розлад особистості – зразок первазивного депресивного мислення і поведінки, що розвивається у ранньому дорослому віці, представлений в розмаїтті нижченаведених контекстів:

- настрій зазвичай пригнічений, похмурий, тужливий, викликаний роздумами про власне нещастя;

- концепція зазвичай побудована на занижених самооцінці і низькій самоповазі;

- дуже критичний, обвинувачувач по відношенню до себе;

- гіперболізує приводи для хвилювання;

- негативно і критично ставиться до інших;

- є песимістом;

- страждає від жалю і почуття провини;

виявляється не лише в головних депресивних епізодах, також схильний до інших розладів.

Для людей з депресивним розладом особистості цей світ завжди нудний та похмурий. Зазираючи всередину себе, вони бачать, що не гідні, нецікаві, неадекватні. Вони вважають своє існування безнадійним, в інших людях знаходять лише слухачів своїх скарг. Вони пасивні і безпорадні, проявляють увагу лише до того, що повинно обов'язково відбутися в їх нещасному житті, яке вони відчують як величезний тягар на своїх плечах. Якщо вони до чогось прагнуть, то обов'язково будуть зламані неможливістю виконати цю непосильну задачу.

Ясно, що ці особистості постійно відчують біль, вони живуть серед помилок і нещасть і зустрічають їх всюди. Вони не бачать ніякої допомоги для себе, ніякої можливості уникнути всього цього. Вони навіть не намагаються звинувачувати у власних невдачах інших, як це роблять особистості з параноїдальним і пасивно-агресивним розладом, вони самі є предметом своїх нападів. Багато їх звинувачень проти себе є цілком об'єктивними. Найбільш пригнічує те, що вони не здатні бачити яскравих фарб через особливості свого сприйняття і поведінки. Навіть якщо вони щось роблять, не сподіваються на хороший результат і на те, що щось може змінитися на краще.

Текст опитувальника.

1. Я проводжу за роботою більше часу, ніж мої колеги, оскільки люблю, щоб все було зроблено правильно.

2. Я дуже організована особистість. Я люблю слідувати розкладу і складати списки справ, які слід було б виконати. Іноді у мене виявляється стільки списків, що я не знаю, що з ними робити.

3. Іноді мене називають “працелюб”. Дійсно, я працюю дуже напружено, навіть коли є гроші і всі рахунки оплачені. Думаю, якщо б я захотів, то міг би розслабитися і трохи відпочити.

4. Я люблю свої щоденні справи і обов'язки. Я стаю впертим, якщо хтось намагається змусити мене зрадити їм.

5. Я ненавиджу одноманітність, я не дуже обов'язкова людина, тому відкладаю всі справи на потім або взагалі не займаюся ними.

6. Досягаючи успіху, завжди виявляю, що не отримую від цього задоволення, до того ж в іншій сфері життя усе починає розладжуватися.

7. У мене безліч здібностей, але вони не дають мені переваг. Якщо я роблю щось добре, то можу допомогти іншим, але не можу змусити свої здібності працювати на себе.

8. Я у прекрасних стосунках із собою. Я знаю, яку роботу хочу виконувати, яких друзів мати і взагалі, що для мене важливо.

9. Я відчуваю себе як порожня мушля. Я можу відчувати повну безглуздість існування.

10. Я обожнюю мріяти. Уявляю себе багатим, могутнім і знаменитим. Під гучні оплески отримую Нобелівську премію, мене обожнює за талант і красу натовп фанів.

11. Хоча я і не впевнений, що це добре, мене приваблює насильство, зброя і бойові мистецтва. Я люблю фільми, в яких багато дії.

12. Вважають, що я говорю досить дивно, кажу речі, які занадто глибокі для людей, або не пояснюю, що я маю на увазі.

13. Мене називають гордовитим, ну і нехай.

14. Я люблю, коли мною захоплюються, а коли ігнорують, намагаюся витягувати компліменти немов рибу.

15. Зовнішність дуже важлива для мене, я витрачаю багато часу, щоб пересвідчитись у тому, що виглядаю привабливо.

16. Іноді люди вважають мене ексцентричним, тому що я одягаюся по-своєму і здаюся їм трохи дивакуватим. Дійсно, я живу у власному маленькому світі.

17. Хоча я думаю, що розумію людей, вони завжди говорять, що у мене немає ні найменшого поняття про те, що вони відчують.

18. Якщо доводиться стояти у черзі або сидіти в переповненому ресторані, я зазвичай намагаюся пролізти вперед і бути обслуженим негайно, або, у крайньому випадку, я переконаний, що так повинно бути.

19. Я ніколи не відчую провину за те, що зробив.

20. Усі люди, з якими я співпрацюю, і всі організації, до яких я належу, є впливовими і важливими.

21. Можливо, дехто вважає мене обмеженим і відсталим, але я свято вірю, що для аморальної або неетичної поведінки вибачень не існує.

22. Перш ніж прийняти рішення, я вважаю за краще вислухати слушну пораду, навіть якщо це стосується буденних проблем.

23. Я просто не можу викидати старі речі, навіть якщо вони не приносять користі і є безглуздими для мене.

24. Можливо я і перебільшую важливість своєї персони, але, чесно кажучи, думаю, що гідний схвалення.

25. Я суворий суддя самому собі.

26. Я б не назвав себе легковажним, для мене усе має значення і вагу. Великий проміжок часу я абсолютно серйозний.

27. Іноді мені здається, що вина – це моє друге ім'я. Я навіть не завжди впевнений, що знаю привід, через який відчую себе винуватим.

28. Я не дуже вірю у себе, іноді я відчую себе просто нікчемним.

29. Я не боюся розповідати іншим про свої проблеми, але відчую себе дуже незручно, якщо мені допомагають вирішувати їх.

30. Люди можуть думати, що я занадто багато говорю про свої невдачі, але вони не розуміють, наскільки для мене все дійсно погано.

31. Іноді я помічаю, що сміюся над невдачами інших, хоча не дуже пишаюся такою реакцією. Можливо, мені просто хочеться сказати: “Ось я б на вашому місці...”.

32. Мені важко перебувати серед тих, хто багатший за мене, оскільки часто заздрю їхній щасливій долі.

33. Іноді мені важко розслабитися, відпочити. Коли з'являється можливість зробити собі приємність, з різних причин мені важко скористатися нею.

34. Коли справа стосується взаємин з оточуючими, мені здається, що я найлютіший ворог самого себе. Я завжди стикаюся з тими, хто принижує і

розчаровує мене. Не можу повірити, що я настільки не розбираюся в людях. Напевно, я просто наївний.

35. Зі мною важко довго перебувати поруч, тому що мої вимоги до людей надмірні. І все-таки я засмучуюсь, коли люди божеволіють від моєї поведінки.

36. Якщо хтось піклується про мене або дуже ніжно до мене ставиться, для мене це не цікаво. Мені стає навіть нудно, якщо у моїх стосунках з оточуючими відсутній виклик.

37. Здається, я іноді занадто багато роблю для інших.

38. Зазвичай я залишаю серйозні рішення іншим важливим людям.

39. Я не дуже самотійний, я більше дослідник, ніж лідер, але можу бути відданим гравцем в команді.

40. Мені подобається погоджуватися з іншими людьми. Якщо я не згоден, то зазвичай залишаю свою думку при собі.

41. Я зі шкіри лізу, роблячи все для інших, щоб сподобатися їм. Іноді в запалі я можу навіть принести неприємності.

42. Мені набагато краще перебувати в середовищі спілкування, тому що я відчуваю себе абсолютно безпорадним на самоті.

43. Коли спілкування припиняється, я починаю панікувати і негайно починаю шукати інше.

44. Імовірно, я занадто хвилююся, що не зможу подбати про себе, якщо втрачу важливу у своєму житті людину.

45. Часом я просто втрачаю розум, коли уявляю, що люди можуть покинути мене. Я починаю телефонувати і вимагати, щоб мене зневірили у цих підозрах, що, мабуть, дуже їм набридає.

46. Я люблю бути у центрі уваги, це чудово. Я набагато краще почуваюся у центрі подій, аніж на узбіччі.

47. Мені подобається фліртувати, і я хочу, щоб люди вважали мене привабливим.

48. Я вважаю себе дуже цікавим. Я вмію жваво і барвисто розповідати про те, що сталося, хоча і не завжди дотримуюся фактів.

49. Я досить легко піддаюся навіюванню. Мені доводиться бути завжди насторожі, щоб не потрапити під вплив інших.

50. Занадто часто я надаю більше значення взаєминам, ніж вони того варті. Це завдає мені душевного болю.

51. Як правило, мої взаємини дуже інтенсивні, почуття, які я відчуваю до людини, кидаються з однієї крайності в іншу. Іноді я схиляюся перед нею, а іноді просто не витримую її присутності.

52. Для мене заздрість – це життєвий фактор. Я заздрю – мені заздрять.

53. Я не дуже довіряю людям, хоча мені б хотілося. Просто не можу не хвилюватися, що вони використовують мене, якщо я не буду проявляти обережність.

54. Іноді мені здається, що мої друзі або колеги не такі вже й віддані, як мені хотілося б.

55. У мене немає близьких друзів, крім хіба що деяких членів сім'ї.

56. Я ревнивий. Я завжди хвилююся, чи вірний мені мій партнер.

57. Я досить скритна особистість. Я завжди тримаю все в собі, оскільки ніколи не знаєш, хто може використовувати цю інформацію у своїх цілях.

58. Взагалі-то я одинак. Мені не дуже подобається, якщо навколо люди, навіть моя сім'я.

59. Якщо є вибір, я вважаю за краще все робити сам.

60. Я не відчуваю сильного бажання зайнятися з кимось сексом.

61. Для мене важко бути самим собою в близьких відносинах. Я боюся здатися смішним і тому відступаю.

62. Я соромлюся у колі нових людей.

63. Я часто знаходжу суспільство нестерпним, навіть якщо це колектив людей, яких я добре знаю. Не можу подолати почуття, що інші дивляться на мене, оцінюють і не завжди приємно.

64. Зазвичай я не починаю контактувати з людьми, поки не пересвідчуся, що подобаюся їм.

65. Мені зручніше займатися роботою, що не залучає до себе багато людей. Я переймаюся, що колеги стануть критикувати мене.

66. У суспільстві я відчуваю себе впевнено. Я розмовляю спокійно, без остраху сказати якусь дурницю або виявити прогалину в знаннях.

67. Люди не розуміють або не схвалюють мене.

68. Я можу бути досить критичним щодо свого начальника або інше керівництво. Може бути, я не уявляю, як це – бути в їх шкурі, але, мені здається, я міг би працювати краще.

69. Коли мене просять зробити те, чого я не хочу робити, я стаю нестерпним, можу сперечатися, дутися або бурчати.

70. Якщо до мене чіпляються, стаю нестерпним, впертим, але пізніше відчуваю провину і намагаюся її залагодити.

71. Краще б я не ставився до інших так критично, я завжди знаходжу в них недоліки.

72. Деякі люди кажуть, що я надто самостійний, але краще я зроблю роботу сам, аніж дозволю іншим зробити її неправильно. Я ризикну здатися занадто “діловим”, якщо це дозволить змусити людей виконати роботу так, як потрібно.

73. Думаю, що сувора дисципліна дуже важлива. Хоча я не прихильник фізичних покарань, вірю у правильність прислів'я: “Пошкодуєш різку – зіпсуєш дитину”.

74. Члени моєї сім'ї часто скаржаться, що я притискаю їх свободу і незалежність. Вважаю, я дійсно досить суворий.

75. Люди кажуть, що я принижую їх перед іншими. Вони не повинні бути такими чутливими. А якщо вони дійсно вважають мене занадто критичним, нехай відповідають тим самим.

76. Думаю, що можу бути грізним, деякі люди кажуть, що виконують мої вказівки тому, що бояться мене.

77. Я віддаю перевагу домінувати у відносинах з оточуючими. У результаті я можу здатися жорстоким або поганим, не усвідомлюючи цього.

78. Я вірю, що у деяких окремих ситуаціях доводиться переступати через інших, щоб дістатися до потрібного місця.

79. Я бачу, що деякі люди роблять мені дрібні капості, дістають або навіть ображають мене лише для того, щоб вивести з себе.

80. Якщо хтось вчинив погано по відношенню до мене, я довго тримаю на нього злість.

81. Я не обов'язково говорю тільки правду.

82. Іноді я люблю придумати або спотворити факти, тільки щоб подивитися на реакцію людей, це всього лише жарти, немає причин злитися.

83. Іноді мені кажуть, що я шукаю привід для сварки. Правда, я готовий сперечатися або битися з будь-ким, хто не на моїй стороні.

84. Я гостро відчуваю критику, навіть якщо вона завиальована, і нікому її не пробачу.

85. У мене жахливий характер, але нічого не можу вдіяти.

86. Люди кажуть, що іноді не розуміють, чи сприймати мої почуття серйозно чи ні.

87. Я висловлюю свої почуття палко і театральнo.

88. У мене особливий прояв емоцій. Наприклад, щось сумне може здатися смішним, і я розреготусь.

89. Мій настрій – чутливий прилад. Дрібниці можуть вибити мене з колії. За кілька годин я можу випробувати широкий спектр емоцій, від щастя до смутку і роздратування. Але поганий настрій ніколи не затягується.

90. Я багато думаю і турбуюся.

91. Я б не хотів так сильно переживати з приводу того, що думає про мене суспільство.

92. Ненавиджу ризик і нетрадиційні рішення, оскільки побоююсь пошитися в дурні.

93. Існує не так вже й багато речей, які я люблю робити.

94. Мене можна назвати людиною з кам'яним обличчям, тому що я взагалі не дуже емоційний.

95. Я не показую свою реакцію ані на критику, ані на компліменти.

96. Я думаю, що налаштований на іншу, ніж оточуючі, хвилю. Іноді я помічаю дивні речі, і вони мені здаються реальними, хоча я не можу довести цього. Наприклад, вихід з власного тіла або присутність поруч людини, яка вже давно померла.

97. Мене приваблює магія і НЛО. Я володію чимось на кшталт “шостого чуття”, іноді знаю, що має статися задовго до того, як це станеться.

98. Я бачу склянку наполовину порожньою, а не наполовину повною.

99. Я не можу легко витратити гроші, хоча деякі звинувачують мене в скупості. Я вважаю за краще залишати щось на чорний день.

100. Мені подобається діяти імпульсивно і за натхненням, наприклад, я можу напиться, якщо є настрій, або дозволити собі добре поїсти. Можливо, іноді я керую автомобілем занадто швидко або роблю безглузді покупки. Так жити набагато цікавіше, хоча часом можна і обпектисся.

101. Я можу бути дуже театральним у смутку. Я іноді погрожую вбити себе, але навряд чи це зроблю насправді.

102. Я зацікавлений андеграундним стилем життя, коли можна безперешкодно ламати усталені правила.

103. Я просто не здатний довго працювати або хвилюватися, чи сплачені мої рахунки, тому багато людей вважають мене безвідповідальним.

104. Я не належу до типу людей, які виявляють обережність. Я можу ризикнути їхати на підвищеній швидкості або трохи випивши, але я завжди знаю, що роблю.

105. Я люблю все робити спонтанно, не плануючи заздалегідь.

106. У дитинстві я був важкою дитиною і вічно потрапляв у неприємності. Я прогулював уроки, тікав з дому, бився, брехав.

107. Під впливом стресу я стаю підозрілим без причини або навмисне все псую, а потім прикидаюся, що нічого не сталося.

2.1.2 Методика “Опитувальник “Індекс життєвого стилю” (Г. Келерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конте)

Методика використовується для діагностики різних механізмів психологічного захисту.

Відомо, що існує вісім базисних захисних психологічних механізмів, які тісно пов'язані з вісьмома базисними емоціями психоеволюційної теорії. Деадаптовані люди використовують захисні механізми більшою мірою, ніж адаптовані особистості. Крім того, захисні психологічні механізми виникають несвідомо, а отже вони завжди будуть обумовлювати певну поведінку людини.

Захисні механізми намагаються звести до мінімального рівня негативні переживання, які травмують особистість. Ці переживання в основному пов'язані з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги чи дискомфорту. Саме механізми захисту допомагають зберегти стабільність своєї самооцінки, уявлень про себе і про світ. Так само вони можуть виступати в ролі буферів, намагаючись не допустити дуже близько до свідомості надто сильні розчарування і загрози, з якими людина зіштовхується у житті.

У тих випадках, коли ми не можемо впоратися з тривогою чи страхом, захисні механізми спотворюють реальну дійсність з метою збереження нашого психічного здоров'я і нас самих як особистість.

Але є й інша сторона, більш негативна. Захисні психологічні механізми виконують допоміжну функцію лише протягом певного часу після травматичної події. Якщо з часом не опрацювати пригнічені переживання, є висока ймовірність того, що ці переживання почнуть проявлятися через психосоматичні розлади.

Усе зазначене вище є дуже важливим у роботі з учасниками бойових дій, особливо на етапі їх реабілітації. Існуюча в суспільстві тенденція “медикаментозного лікування симптомів” у роботі з ветеранами бойових дій не сприяє повному вирішенню проблеми; це лише полегшує їх стан на деякий час.

До опитувальника входять такі шкали, як: витіснення, регресія, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація.

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту “Я” і включає 97 тверджень, що вимагають відповіді за типом “вірно – невірно”. Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція,

інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Опитувальник “Індекс життєвого стилю”” наведено у додатку 2 до цих Методичних Рекомендацій).

На наступних сторінках Ви знайдете низку висловлювань про певні способи поведінки й установки.

Ви можете відповісти так чи ні (згоден чи не згоден). Вибравши відповідь, зробіть, будь ласка, відмітку у передбаченому для цього місці. Не існує правильних або неправильних відповідей, оскільки кожна людина має право на власну точку зору. Відповідайте так, як вважаєте вірним для себе.

Можливо деякі твердження Вам не дуже підходять. Незважаючи на це, помітьте одну з відповідей, а саме ту, яка для Вас є найбільш прийнятною.

Обробка результатів. Вісім захисних механізмів формують вісім шкал, які будуть наведені нижче. Вираженість кожної окремої шкали підраховується за формулою:

$$\text{Захисний механізм} = \frac{n}{N} \times 100\%,$$

де n – число позитивних відповідей за шкалою визначеного захисного механізму, N – кількість усіх тверджень, що належать до цієї шкали.

Захисні механізми мають свій прояв при значенні шкал більше 50.

Таблиця 1

Ключ

	Назва захисних механізмів	Номери тверджень	N
1	Витіснення	6,11,31,34,36,41,55,73,77,92	10
2	Регресія	2,5,9,13,27,32,35,40,50,54,62,64,68,70,72,75,84	17
3	Заміщення	8,10,19,21,25,37,49,58,76,89	10
4	Заперечення	1,20,23,26,39,42,44,46,47,63,90	11
5	Проекція	12,22,28,29,45,59,67,71,78,79,82,88	12
6	Компенсація	3,15,16,18,24,33,52,57,83,85	10
7	Гіперкомпенсація	17,53,61,65,66,69,74,80,81,86	10
8	Раціоналізація	4,7,14,30,38,43,48,51,56,60,87,91	12

Інтерпретація результатів.

Витіснення. З. Фрейд вважав цей механізм (його аналогом є придушення) головним способом захисту інфантильного “Я”, нездатного опиратися спокусі. Іншими словами, витіснення – механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси, такі як: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії й інших захисних механізмів особистості. Витіснені (пригнічені) імпульси, не знаходячи прояву у поведінці, зберігають свої емоційні і психо-вегетативні компоненти. Наприклад, типова ситуація, коли змістовна

сторона психотравмуючої ситуації не усвідомлюється, і людина витісняє сам факт якогось поганого вчинку, але внутрішній конфлікт зберігається, а викликане ним емоційне напруження суб'єктивно сприймається як зовні невмотивована тривога. Саме тому витіснення жаги може проявлятися в невротичних і психофізіологічних симптомах. Як показують дослідження і клінічний досвід, найбільш часто витісняються багато властивостей, особистісні якості і вчинки, які не роблять особистість привабливою у власних очах і в очах інших, наприклад, заздрісність, недоброзичливість, невдячність тощо. Слід підкреслити, що психотравмуючі обставини або небажана інформація дійсно витісняються зі свідомості людини, хоча зовні це може виглядати як активна протидія спогадам і самоаналізу.

Регресія. У класичних уявленнях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість у своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. За цією формою захисної реакції особистість піддається дії фруструючих факторів, замінює рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях. Використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів суттєво применшує загальний (потенційно можливий) арсенал переважання конфліктних ситуацій. До цього механізму відноситься і згадуваний в літературі захист за типом “реалізація в дії”, при якій неусвідомлювані бажання або конфлікти прямо виражаються у діях, що перешкоджають їх усвідомленням. Імпульсивність і слабкість емоційно-вольового контролю, властива психопатичним особистостям, яка визначається актуалізацією саме цього механізму захисту на загальному тлі зміни мотиваційно-потребової сфери у бік їх більшої спрощеності і доступності.

Заміщення. Поширена форма психологічного захисту, яка у літературі нерідко позначається терміном “зсув”. Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які направляються на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, який може викликати небажаний конфлікт з ним, переноситься на іншого, більш доступного і безпечного. У більшості випадків заміщення розряджає емоційне напруження, що виникло під впливом фруструючої ситуації, але не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети. У цій ситуації суб'єкт може здійснювати несподівані, часом безглузді дії, які дозволяють внутрішнє напруження.

Заперечення. Механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість або заперечує деякі фруструючі обставини, що викликають тривогу, або будь-який внутрішній імпульс чи сторону власної особистості. Як правило, дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для оточуючих, не приймаються, не визнаються самою особистістю. Іншими словами, інформація, яка турбує і може призвести до конфлікту, не сприймається. Мається на увазі конфлікт, що виникає при прояві мотивів, які суперечать основним настановам особистості, чи

інформація, яка загрожує її самозбереженню, самоповазі або соціальному престижу.

Як процес, спрямований назовні, заперечення часто протиставляється витісненню як психологічний захист проти внутрішніх, інстинктивних вимог і спонукань. Примітно, що автори методики “Індекс життєвого стилю” (ІЖС) пояснюють наявність підвищеної сугестивності і довірливості у істероїдних особистостей дією саме механізму заперечення, за допомогою якого у соціального оточення заперечуються небажані, внутрішньо неприйнятні риси, властивості або негативні почуття до суб'єкта переживання. Як показує досвід, заперечення як механізм психологічного захисту реалізується при конфліктах будь-якого роду і характеризується зовні виразним спотворенням сприйняття дійсності.

Проекція. В основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і таким чином стають ніби вторинними. Негативний, соціально неприйнятний відтінок почуттів і властивостей, наприклад, агресивність, нерідко приписується оточуючим, щоб виправдати свою власну агресивність або недоброзичливість, яка проявляється наче в захисних цілях. Добре відомі приклади святенництва, коли людина постійно приписує іншим власні аморальні прагнення.

Рідше зустрічається інший вид проекції, при якому значущим особам (частіше з мікросоціального оточення) приписуються позитивні, соціально схвалювані почуття, думки або дії. Наприклад, учитель, який не проявив особливих здібностей у професійній діяльності, схильний наділяти улюбленого учня талантом саме у цій сфері, неусвідомлено прославляючи тим самим і себе.

Компенсація. Цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється у спробах знайти відповідну заміну реальної чи уявної нестачі, дефекту нестерпного почуття іншими якостями, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищенням почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому не стають частиною самої особистості.

Іншим проявом компенсаторних захисних механізмів може бути ситуація подолання фруструючих обставин. Наприклад, фізично слабка або боязка людина, нездатна відповісти на загрозу розправи, знаходить задоволення в приниженні кривдника за допомогою витонченого розуму чи хитрості. Люди, для яких компенсація є найбільш характерним типом психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали у різних сферах життєдіяльності.

Гіперкомпенсація (реактивні утворення). Особистість запобігає виразу неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається наче трансформація внутрішніх імпульсів у їх протилежність. Наприклад,

жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості або емоційної байдужості.

Раціоналізація (інтелектуалізація). Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їх змістовне значення дещо відрізняється. Так, дія *інтелектуалізації* проявляється у заснованому на фактах надмірно “розумовому” способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Іншими словами, особистість присікає переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного. Відмінність інтелектуалізації від раціоналізації, на думку Ф. Василюка, полягає у тому, що вона, по суті, є “відходом зі світу імпульсів і афектів (емоцій та переживань) у світ слів та абстракцій”.

При *раціоналізації* особистість створює псевдологічні аргументи зі слухним обґрунтуванням своєї або чужої поведінки, дій або переживань, викликаних причинами, які вона (особа) не може визнати через загрозу втрати самоповаги. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись в ситуації конфлікту, людина захищає себе від його негативної дії шляхом зниження значущості для себе та інших причин, що викликали цей конфлікт або психотравмуючу ситуацію.

Текст опитувальника.

1. Зі мною дуже легко знайти спільну мову
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожим
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожної дії
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться
6. Я легко червонію
7. Одна з найбільших моїх переваг – це вміння володіти собою
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком
9. Я легко виходжу з себе
10. Якщо мене у натовпі хтось штовхне, я готовий його вбити
11. Я рідко запам'ятовую свої сни
12. Мене дратують люди, які керують іншими
13. Я часто відчуваю себе “не в своїй тарілці”
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною
15. Чим більше я здобуваю речей, тим стаю щасливішим
16. У своїх мріях я завжди у центрі уваги оточуючих
17. Мене пригнічує навіть думка про те, що моя родина може ходити вдома без одягу
18. Мені кажуть, що я хвалько
19. Якщо хтось мене відштовхує від себе, то у мене можуть з'явитися думки про самогубство
20. Майже всі мною захоплюються

21. Буває так, що я у гніві щось ламаю або б'ю
22. Мене дуже дратують люди, які брешуть
23. Я завжди звертаю увагу на кращу сторону життя
24. Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ
26. Я людина, у якої немає забобонів
27. Мені кажуть, що я буваю занадто імпульсивним
28. Мене дратують люди, які поведуться самовдоволено перед іншими
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити
31. Я з тих, хто рідко плаче
32. Мабуть, я багато курю
33. Мені дуже важко позбутися того, що мені належить
34. Я погано запам'ятовую обличчя
35. Іноді я займаюся онанізмом
36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища
37. Якщо мені хтось заважає (дратує), то я не ставлю його до відома, а скаржуся на нього іншому
38. Навіть якщо я знаю, що я правий, я готовий слухати думки інших людей
39. Люди мені ніколи не набридають
40. Мені досить складно всидіти на місці навіть незначний час
41. Я мало, що можу згадати зі свого дитинства
42. Я тривалий час не помічаю негативних рис інших людей
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обмірковувати
44. Інші вважають мене занадто довірливим
45. Люди, які сваркою домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні відчуття
46. Погане я намагаюся викинути з голови
47. Я ніколи не втрачаю оптимізму
48. Збираючись у подорож, я намагаюся все спланувати до дрібниць
49. Іноді я знаю, що серджуся на когось надмірно
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим
51. Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати іншому на помилки у його міркуваннях
52. Я легко приймаю кинутий іншими виклик
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми
54. Я засмучуюся, коли на мене ніхто не звертає уваги
55. Інші вважають, що я байдужа людина
56. Прийнявши рішення, я часто його піддаю сумнівам
57. Якщо хтось піддає сумніву мої здібності, то я задля протиріччя буду показувати свої можливості
58. Коли я керую автомобілем, то у мене часто виникає бажання розбити чуже авто

59. Багато людей мене дратують своїм егоїзмом
60. Збираючись на відпочинок, я часто беру з собою якусь роботу
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить
62. Я гризу нігті
63. Інші кажуть, що я уникаю проблем
64. Я люблю випити
65. Непристойні жарти мене бентежать
66. Я іноді бачу сни з неприємними подіями і речами
67. Я не люблю кар'єристів
68. Я багато говорю неправди
69. Фільми для дорослих викликають у мене огиду
70. Неприємності у моєму житті часто бувають через мій кепський характер
71. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей
72. Коли я розчарований, то часто впадаю у смуток
73. Новини про трагічні події не викликають у мене хвилювання
74. Торкаючись до чогось липкого і слизького, я відчуваю огиду
75. Коли у мене гарний настрій, то я можу вести себе як дитина
76. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дрібниці
77. Покійники мене не “обходять”
78. Мене дратують ті, хто завжди намагається бути у центрі уваги
79. Багато людей викликають у мене роздратування
80. Митися не в своїй ванні для мене великий стрес
81. Я насилу вимовляю непристойні слова
82. Я дратуюся, якщо неможна довіряти іншим
83. Я хочу, щоб мене вважали чуттєво привабливим
84. У мене таке враження, що я ніколи не завершую розпочату справу
85. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим
86. Мої моральні правила кращі, ніж у більшості моїх знайомих
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники
88. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують (мені неприємні)
89. Я починаю гніватись, якщо хтось мене зачепить
90. Я часто закохуюся
91. Інші вважають, що я занадто об'єктивний
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закритавлену людину

2.1.3. Методика “Копінг-тест” (Р. Лазарус)

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій.

Нагадаємо, що на відміну від захисних механізмів, копінг-стратегії є усвідомлюваним вольовим процесом.

До методики входять такі шкали, як: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Копінг-тест” (Р. Лазарус) наведено у додатку 3 до цих Методичних Рекомендацій).

Дайте одну з відповідей на наведені нижче судження: ніколи, зрідка, іноді, часто.

Обробка результатів.

1. Підраховуємо бали, сумуючи їх за кожною субшкалою відповідно до ключа: ніколи – 0 балів; зрідка – 1 бал; іноді – 2 бали; часто – 3 бали.

2. Обчислюємо за формулою:

$$X = (\text{сума балів} / \text{max бал}) * 100$$

Таблиця 2

Ключ

	Назва копінгу	Номери тверджень	Максимальний бал за шкалою
1	Конфронтаційний	2,3,13,21,26,37	18
2	Дистанціювання	8,9,11,16,32,35	18
3	Самоконтроль	6,10,27,34,44,49,50	21
4	Пошук соціальної підтримки	4,14,17,24,33,36	18
5	Прийняття відповідальності	5,19,22,42	12
6	Втеча-уникнення	7,12,25,31,38,41,46,47	24
7	Планування вирішення проблеми	1,20,30,39,40,43	18
8	Позитивна переоцінка	15,18,23,28,29,45,48	21

Інтерпретація результатів.

Конфронтація. Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на корегування негативних емоцій у зв'язку з виникаючими труднощами.

При вираженій перевазі цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), ворожість, труднощі планування дій, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдане завзяття. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги.

Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах.

Позитивні сторони: можливість активного протистояння труднощам і стресогенному впливу.

Негативні сторони: недостатня цілеспрямованість і раціональна обґрунтованість поведінки в проблемній ситуації.

Дистанціювання. Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості у неї. Характерним є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикавання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.

Позитивні сторони: можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію.

Негативні сторони: імовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

Самоконтроль. Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання. При виразній перевазі стратегії самоконтролю у особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання і спонукання у зв'язку з проблемною ситуацією. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірну вимогливість до себе, що призводить до надконтролю поведінки.

Позитивні сторони: можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій.

Негативні сторони: труднощі вираження переживань, потреб і спонукань у зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки.

Пошук соціальної підтримки. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, які володіють з точки зору респондента необхідними знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичний відгук, розділити з кимось свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба у допомозі конкретними діями.

Позитивні сторони: можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: можливість формування залежної позиції та / або надмірних очікувань по відношенню до оточуючих.

Прийняття відповідальності. Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. При помірному використанні дана стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. Разом з тим, вираженість даної стратегії у поведінці може призводити до невиправданої

самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Зазначені особливості, як відомо, є фактором ризику розвитку депресивних станів.

Позитивні сторони: можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів.

Негативні сторони: можливість необґрунтованої самокритики і прийняття надмірної відповідальності.

Втеча-уникнення. Стратегія втечі-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо. При виразній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій по вирішенню труднощів, що виникли, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю тощо, з метою зниження болісної емоційної напруги. Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі і при гострих стресогенних ситуаціях.

Позитивні сторони: можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу.

Негативні сторони: неможливість розв'язання проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект здійснених дій зі зниження емоційного дискомфорту.

Планування вирішення проблеми. Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

Позитивні сторони: можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: імовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності і спонтанності у поведінці.

Позитивна переоцінка. Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Позитивні сторони: можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації.

Негативні сторони: імовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

Текст опитувальника.

Опинившись у складній ситуації, я...

1 ... зосереджувався на тому, що мені потрібно робити далі – на наступному кроці

2 ... починав щось робити, знаючи, що це усе одно не буде працювати, головне робити хоч щось

3 ... намагався схилити керівництво до того, щоб вони змінили свою думку

4 ... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію

5 ... критикував і картав себе

6 ... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є

7 ... сподівався на диво

8 ... змирився з долею: буває, що мені не щастить

9 ... вів себе, ніби нічого й не сталося

10 ... намагався не показувати своїх почуттів

11 ... намагався побачити у ситуації щось позитивне

12 ... спав більше ніж зазвичай

13 ... зривав своє невдоволення на тих, хто накликав на мене проблеми

14 ... шукав співчуття і розуміння у будь-кого

15 ... у мені виникала потреба виразити себе творчо

16 ... намагався забути усе це

17 ... звертався за допомогою до фахівців

18 ... змінювався або ріс як особистість у позитивну сторону

19 ... вибачався або намагався все залагодити

20 ... складав план дій

21 ... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям

22 ... розумів, що сам викликав цю проблему

23 ... набирался досвіду у цій ситуації

24 ... говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти у цій ситуації

25 ... намагався поліпшити своє самопочуття їжею, алкоголем, курінням або ліками

26 ... ризикував

27 ... намагався діяти не занадто поспішно, довіряючись першому пориву

28 ... знаходив нову віру у щось

29 ... знову відкривав для себе щось важливе

30 ... щось змінював, щоб усе залагодити

31 ... у цілому уникав спілкування з людьми

32 ... намагався про це особливо не замислюватися

33 ... питав поради у родича або друга, якого поважав

34 ... намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи

35 ... відмовлявся сприймати це занадто серйозно

36 ... говорив про те, що я відчуваю

37 ... стояв на своєму і боровся за те, чого хотів

38 ... зганяв це на інших людей

39 ... користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти у такі ситуації

40 ... знав, що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб усе налагодити

41 ... відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося

42 ... я давав обіцянку, що наступного разу усе буде по-іншому

43 ... знаходив інші способи вирішення проблеми

44 ... намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах

45 ... щось змінював у собі

46 ... хотів, щоб це все скоріше якось залагодилось або скінчилось

47 ... уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися

48 ... молився

49 ... прокручував у голові, що мені сказати або зробити

50 ... думав про те, як могла б у даній ситуації діяти людина, якою я захоплююся та яку намагався наслідувати

2.1.4. Методика Тест життєстійкості С. Мадді (модифікація Осина-Рассказовой)

В одній і тій самій ситуації людина з високою життєстійкістю рідше перебуває у стресовому стані і краще справляється з ним. Життєстійкість включає в себе три порівняно самостійних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику (шкали методики).

Методика призначена для вивчення факторів, що сприяють успішному подоланню стресу і зниженню внутрішнього напруження.

Інструкція. (Бланк для проведення методики тест життєстійкості С. Мадді (модифікація Осина-Рассказовой) наведено у додатку 4 до цих Методичних Рекомендацій).

Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді (“ні”, “скоріше ні, ніж так”, “скоріше так, ніж ні”, “так”), який найкращим чином відображає Вашу думку. Тут немає правильних або неправильних відповідей, оскільки важлива лише Ваша думка. Прохання працювати швидко, подовгу не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи питань.

Обробка результатів. Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 (“ні” – 0 балів, “скоріше ні, ніж так” – 1 бал, “скоріше так, ніж ні” – 2 бали, “так” – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 (“ні” – 3 бали, “так” – 0 балів). Потім підраховується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3-х субшкел (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Таблиця 3

Ключ

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Інтерпретація результатів.

Виразність життєстійкості в цілому та її компонентів перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого стресоподолання, копінг стратегій (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих.

Залученість (commitment) визначається як “переконаність у тому, що залученість у те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості”. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття відторгнення, відчуття себе “поза” життям.

Якщо ви відчуваєте впевненість у собі й у тому, що світ доброзичливий, вам властива залученість.

Контроль (control) є переконаністю у тому, що боротьба дає можливість вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є абсолютним й успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини у тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Людина, яка б розглядала життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення до простого комфорту і безпеки знецінює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду.

Загальний рівень життєстійкості: нижче 39 – низький рівень, 40-62 – середній рівень життєстійкості, вище 62 – високий рівень життєстійкості.

Залученість: нижче 17 – низький рівень, 18-27 – середній рівень, вище 27 – високий рівень.

Контроль: нижче 12 – низький рівень, 13-21 – середній рівень, вище 21 – високий рівень.

Прийняття ризику: нижче 8 – низький рівень, 9-15 – середній рівень, вище 15 – високий рівень.

Текст опитувальника.

1. Я часто не впевнений у власних рішеннях
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла
3. Я постійно зайнятий, і мені це подобається
4. Часом усе, що я роблю, здається мені непотрібним
5. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим
6. Іноді мене лякають думки про майбутнє
7. Я завжди впевнений, що зможу втілити у життя те, що задумав
8. Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль
9. Мені здається, якби у минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити у світі
10. Проблеми, що виникають часто здаються мені не вирішеними

11. Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве
12. Мені завжди є чим зайнятися
13. Я часто шкодую про те, що вже зроблено
14. Я досить часто відкладаю на завтра те, що є важкоздійсненним, або те, в чому я не впевнений
15. Мені здається, життя проходить повз мене
16. Мої мрії рідко збуваються
17. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні
18. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате
19. Трапляється, життя здається мені нудним і безбарвним
20. Як правило, я працюю із задоволенням
21. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів
22. Трапляється, на мене навалюються стільки проблем, що просто руки опускаються
23. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність
24. Я охоче беруся втілювати нові ідеї

2.2. Блок 2 “Діагностика когнітивної сфери особистості”

До даного блоку належить три методики, що діагностують когнітивну сферу особистості: “Опитувальник типу мислення” (адаптовано Г. Резапкіною), “Опитувальник “Стилі мислення” (Р. Бремсон, А. Харісон, адаптовано А. Алексєєвим), “Короткий орієнтовний тест “КОТ”.

2.2.1. Методика “Опитувальник типу мислення” (адаптовано Г. Резапкіною)

Знаючи тип мислення, можна прогнозувати успішність в конкретних видах професійної діяльності. Виділяють чотири базових типи мислення, кожен з яких володіє специфічними характеристиками: наочне, образне, знакове і символічне мислення. У даній версії опитувальника типи мислення уточнені відповідно до наявних у вітчизняній психології класифікацій (наочно-дієве, абстрактно-символічне, словесно-логічне, наочно-образне – шкали методики). Незалежно від типу мислення людина може характеризуватися певним рівнем креативності (творчих здібностей). Профіль мислення, що відображає переважаючі способи переробки інформації і рівень креативності, є однією з найважливіших індивідуальних характеристик людини, що визначає її стиль діяльності, схильності, інтереси і професійну спрямованість.

Опитувальник призначений для діагностики типу мислення респондента з профорієнтаційною метою.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Опитувальник “Стилі мислення” (Р. Бремсон, А. Харісон) наведено у додатку 5 до цих Методичних Рекомендацій).

Прочитайте вислови. Якщо Ви з ними згодні, у бланку поставте “+”, якщо ні, поставте “-”.

Ключ

№	Тип мислення	Питання
1.	Предметно-дієве	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36
2.	Абстрактно-символічне	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37
3.	Словесно-логічне	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38
4.	Наочно-образне	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39
5.	Креативність (творчість)	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40

Підрахуйте кількість плюсів за кожним показником. Кількість балів у кожній стрічці вказує на рівень розвитку даного типу мислення:

- 0-2 – низький,
- 3-5 – середній,
- 6-8 – високий.

Інтерпретація результатів.

Предметно-дієве мислення притаманне людям справи. Вони засвоюють інформацію через рухи. Зазвичай вони володіють хорошою координацією. Їх руками створений весь оточуючий нас предметний світ. Вони керують автомобілями, стоять біля станків, збирають комп'ютери. Без них неможливо реалізувати найблискавічу ідею. Цей тип мислення важливий для спортсменів, танцюристів, артистів.

Абстрактно-символічним мисленням володіють багато вчених – фізики-теоретики, математики, економісти, програмісти, аналітики. Вони можуть засвоювати інформацію за допомогою математичних кодів, формул та операцій, до яких неможна ані доторкнутися, ані уявити. Завдяки особливостям такого мислення, на основі гіпотези, зроблені численні відкриття у всіх областях науки.

Словесно-логічне мислення виокремлює людей з яскраво вираженим вербальним інтелектом (від лат. *verbalis* – словесний). Завдяки розвинутому словесно-логічному мисленню вчений, викладач, перекладач, письменник, філолог, журналіст можуть сформулювати свої думки та донести їх до людей. Це вміння необхідне керівникам, політикам та суспільним діячам.

Наочно-образним мисленням володіють люди з художнім складом розуму, які можуть уявити і те, що було, і те, чого ніколи не було і не буде – художники, поети, письменники, режисери. Архітектор, конструктор, дизайнер, режисер мають володіти розвинутим наочно-образним мисленням.

Креативність – це здатність міркувати творчо, знаходити нестандартні рішення задач. Це рідкісна та нічим не замінна якість, яка виокремлює людей талановитих у будь-якій сфері діяльності.

Текст опитувальника.

- Мені легко щось зробити самому, аніж пояснити іншому.
- Мені цікаво складати комп'ютерні програми.
- Я люблю читати книжки.
- Мені подобається живопис, скульптура, архітектура, музика.
- Навіть у налагодженій справі я прагну щось поліпшити.

6. Я краще розумію, якщо мені пояснюють на предметах або малюнках.
7. Я люблю грати в шахи.
8. Я легко викладаю свої думки як в усній, так і у письмовій формі.
9. Коли я читаю книжку, я чітко бачу її героїв й описувані події.
10. Мені важко виконувати роботу, що вимагає жорстких обмежень.
11. Мені подобається все робити своїми руками.
12. У дитинстві я створював свій шифр для листування з друзями.
13. Я надаю велике значення словам.
14. Знайомі мелодії викликають у мене в голові певні сюжети.
15. Усілякі захоплення роблять життя людини багатше та яскравіше.
16. При вирішенні задачі мені легко йти методом спроб і помилок.
17. Мені цікаво знатися на природі фізичних явищ.
18. Мені цікава робота ведучого телерадіопрограм, журналіста.
19. Мені легко уявити предмет або тварину, яких не існує в природі.
20. Мені більше подобається процес діяльності, аніж сам результат.
21. Мені подобалося у дитинстві збирати конструктор з деталей лего.
22. Я віддаю перевагу точним наукам (математика, фізика).
23. Мене захоплює точність і глибина деяких віршів.
24. Знайомий запах викликає у моїй пам'яті минулі події.
25. Я не хотів би підпорядковувати своє життя суворій системі.
26. Коли я чую музику, мені хочеться танцювати.
27. Я розумію красу математичних формул.
28. Мені легко говорити перед будь-якою аудиторією.
29. Я люблю відвідувати виставки, спектаклі, концерти.
30. Я сумніваюся навіть у тому, що для інших є очевидним.
31. Я люблю щось робити своїми руками: шити, майструвати, ремонтувати.
32. Мені цікаво було б розшифрувати древні письмена.
33. Я легко засвоюю незнайомі фрази і граматичні конструкції мови.
34. Я згоден з твердженням, що краса врятує світ.
35. Не люблю ходити одним і тим самим шляхом.
36. Справжнє лише те, до чого можна торкнутися руками.
37. Я легко запам'ятовую формули, символи, умовні позначення.
38. Друзі люблять слухати, коли я їм щось розповідаю.
39. Я легко можу уявити в образах зміст розповіді або фільму.
40. Я не можу заспокоїтися, поки не доведу свою справу до досконалості.

2.2.2. Методика “Опитувальник “Стилі мислення” (Р. Бремсон, А. Харісон, адаптовано А. Алексєєвим)

Американські дослідники А. Харрісон та Р. Бремсон виділяють п'ять стилів: синтетичний, ідеалістичний, прагматичний, аналітичний та реалістичний (шкали методики).

Опитувальник призначений для визначення пріоритетного способу мислення, а також манеру ставити запитання і приймати рішення.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Опитувальник “Стилі мислення” (Р. Бремсон, А. Харісон) наведено у додатку 6 до цих Методичних Рекомендацій).

Проранжуйте відповіді, представлені у бланку від 1 до 5.

5 – найбільше всього до мене підходить, 1 – найменше. У кожному питанні цифри не можуть повторюватись.

Уточнення до інструкції (якщо у цьому є необхідність). Максимум корисної інформації Ви отримаєте у тому випадку, якщо будете, якомога точніше повідомляти про особливості Вашого реального мислення, а не про те, як, на вашу думку, варто було б мислити.

Кожний пункт даного опитувальника складається з твердження, за яким слідує п'ять його можливих закінчень. Ваше завдання – вказати ту ступінь, в якій кожне закінчення може стосуватися Вас. На бланку відповідей навпроти кожного закінчення проставте номери: 5, 4, 3, 2, або 1, що вказують на ту ступінь, в якій дане закінчення може стосуватися Вас: від 5 (найбільше підходить) до 1 (найменше підходить). Кожний номер (бал) повинен бути використаний лише один раз в групі з п'яти закінчень. Усього таких груп в опитувальнику 18. Навіть якщо 2 закінчення (або більше) в одній групі здаються однаково прийнятними до Вас, все ж таки спробуйте їх впорядкувати. Майте на увазі, що для кожної групи кожен бал (5, 4, 3, 2 або 1) неможна використовувати більше одного разу).

Якщо Ви впевнені, що зрозуміли наведену вище інструкцію, то продовжуйте працювати далі.

Обробка результатів. Визначити перевагу того чи іншого стилю можна за допомогою ключа. Для того, щоб отримати дані за кожним зі стилів, необхідно, користуючись ключем, підсумовувати бали з бланка відповідей. Перш ніж переходити до їх аналізу, потрібно перевірити правильність обчислень. Для цього необхідно скласти сумарні показники за всіма п'яти стилями. Число, що має дорівнювати 270. У іншому випадку, обчислення необхідно перевірити ще раз.

Ключ.

Синтетичний стиль: 1а, 2б, 3д, 4г, 5в, 6б, 7а, 8б, 9д, 10г, 11в, 12б, 13а, 14б, 15д, 16г, 17в, 18б.

Ідеалістичний стиль: 1б, 2а, 3г, 4в, 5а, 6в, 7б, 8а, 9г, 10в, 11а, 12в, 13б, 14а, 15г, 16в, 17а, 18в.

Прагматичний стиль: 1в, 2г, 3а, 4д, 5б, 6г, 7в, 8г, 9а, 10д, 11б, 12г, 13в, 14г, 15а, 16д, 17б, 18г.

Аналітичний стиль: 1г, 2в, 3в, 4а, 5д, 6д, 7г, 8в, 9в, 10а, 11д, 12д, 13г, 14в, 15в, 16а, 17д, 18д.

Реалістичний стиль: 1д, 2д, 3б, 4б, 5г, 6а, 7д, 8д, 9б, 10б, 11г, 12а, 13д, 14д, 15б, 16б, 17г, 18а.

Інтерпретація результатів.

Пояснення результатів слід проводити на підставі порівняння показників за кожною окремою шкалою із загальною картиною переваги стилів мислення.

Від 36 або менше балів: цей стиль абсолютно чужий випробуваному, він, імовірно, не користується ним практично ніде і ніколи, навіть якщо цей стиль є кращим підходом до проблеми при наявних обставинах.

Від 42 до 37 балів: імовірно стійке ігнорування даного стилю.

Від 48 до 43 балів: для випробуваного характерно помірно нехтування цим стилем мислення, тобто, за інших рівних умов, він, за можливості, буде уникати використання даного стилю при вирішенні значущих проблем.

Від 59 до 49 балів: зона невизначеності. Даний стиль слід вилучити з розгляду.

Від 65 до 60 балів: випробуваний віддає помірну перевагу цьому стилю. Інакше кажучи, за інших рівних умов, він буде схильний використовувати цей стиль більше або частіше за інших.

Від 71 до 66 балів: випробуваний віддає більшу перевагу такому стилю мислення. Імовірно, він користується даним стилем систематично, послідовно і в більшості ситуацій. Можливо навіть, що час від часу випробуваний зловживає ним, тобто використовує тоді, коли стиль не забезпечує кращий підхід до проблеми. Найчастіше це може відбуватися в напружених ситуаціях (дефіцит часу, конфлікт тощо).

72 і більше балів: у випробуваного дуже сильна перевага цього стилю мислення. Іншими словами, він надмірно фіксований на ньому, використовує його практично у всіх ситуаціях, отже, і в таких, де цей стиль є далеко не найкращим (або навіть неприйнятним) підходом до вирішення проблеми.

Загальна характеристика стилів мислення.

Синтетичний стиль мислення (Синтезатор) полягає у тому, щоб створювати щось нове, оригінальне, комбінувати несхожі, часто протилежні ідеї, погляди, здійснювати подумки експерименти. Девіз синтезатора – “Що якщо ...”. Синтезатори прагнуть створити якомога ширшу, узагальнену концепцію, що дозволяє об'єднати різні підходи, “зняти” протиріччя, примирити протилежні позиції. Це теоретизований стиль мислення, такі люди полюбляють формулювати теорії і свої висновки будують на основі теорій, полюбляють помічати суперечності у чужих міркуваннях і звертати на це увагу оточуючих людей, полюбляють загострити протиріччя і спробувати знайти принципово нове рішення, що інтегрує протилежні погляди, вони схильні бачити світ мінливим і полюбляють зміни, часто заради самих змін.

Ідеалістичний стиль мислення (Ідеаліст) проявляється у схильності до інтуїтивних, глобальних оцінок без здійснення детального аналізу проблем. Особливість Ідеалістів – підвищений інтерес до цілей, потреб, людських цінностей, моральних проблем; вони враховують у своїх рішеннях суб'єктивні і соціальні чинники, прагнуть згладжувати протиріччя, та акцентувати подібність у різних позиціях, легко, без внутрішнього опору сприймають різноманітні ідеї та пропозиції, успішно вирішують такі проблеми, де важливими факторами є емоції, почуття, оцінки та інші суб'єктивні моменти, часом утопічно прагнучи

усіх й усе примирити, об'єднати. “Куди ми йдемо і чому?” – класичне запитання Ідеалістів.

Прагматичний стиль мислення (Прагматик) спирається на безпосередній особистий досвід, на використання тих матеріалів й інформації, які легко доступні, прагнучи якомога швидше отримати конкретний результат (нехай і обмежений), практичний вигаш. Девіз прагматиків: “Щось та й спрацює”, “Годиться все, що працює”. Поведінка прагматиків може здаватися поверхневою, хаотичною, але вони дотримуються установки: події у цьому світі відбуваються неузгоджено, і все залежить від випадкових обставин, тому в непередбачуваному світі треба просто пробувати: “Сьогодні зробимо так, а там подивимося...”. Прагматики добре відчують кон'юнктуру, попит і пропозицію, успішно визначають тактику поведінки, використовуючи на свою користь обставини, що склалися, проявляючи гнучкість й адаптивність.

Аналітичний стиль мислення (Аналітик) орієнтований на систематичний і всебічний розгляд питання або проблеми у тих аспектах, які задаються об'єктивними критеріями, схильний до логічної, методичної, ретельної (з акцентом на деталі) манери вирішення проблем. Перш ніж прийняти рішення, аналітики розробляють детальний план і намагаються зібрати якомога більше інформації, об'єктивних фактів, використовуючи і глибокі теорії. Вони сприймають світ логічним, раціональним, впорядкованим і передбачуваним, тому схильні шукати формулу, метод або систему, здатну дати рішення тієї чи іншої проблеми, що піддається раціональному обґрунтуванню.

Реалістичний стиль мислення (Реаліст) орієнтований лише на визнання фактів, і “реальним” є тільки те, що можна безпосередньо відчувати, на власні очі побачити чи почути, доторкнутися тощо. Реалістичне мислення характеризується конкретністю й установкою на виправлення, корекцію ситуацій для досягнення певного результату. Проблема для Реалістів виникає щоразу, коли вони бачать, що щось є неправильним, і хочуть це щось виправити.

Індивідуальний стиль мислення кожної людини впливає на способи вирішення проблем, які він обирає, на способи поведінки, на особистісні особливості людини. Очевидно, що у більшості людей існують змішані варіанти стилів мислення, з переважанням у тій чи іншій мірі якогось одного. При цьому у кожної людини є один або два провідних стилі мислення. Стилi мислення, по суті, відповідають за постановку мети у процесі вирішення проблеми.

Текст опитувальника.

1. Коли між людьми має місце конфлікт на ґрунті ідей, я віддаю перевагу тій стороні, яка:

- а. визначає конфлікт та намагається висловити його відкрито;
- б. краще за всіх виражає цінності та ідеали, що задіяні у конфлікті;
- в. краще за всіх виражає мої особисті погляди та досвід;
- г. підходить до ситуації логічно і послідовно;
- д. викладає аргументи лаконічно та переконливо.

2. Коли я починаю працювати над проєктом у складі групи, найважливіше для мене...

- а. зрозуміти цілі і значення цього проєкту;
- б. розкрити цілі і цінності учасників робочої групи;
- в. визначити, як ми збираємося розробляти даний проєкт;

- г. зрозуміти, яку вигоду цей проєкт може принести нашій групі;
 - д. щоб робота над проєктом була організована і зрушила з місця.
3. Узагалі кажучи, я засвоюю нові ідеї найкраще, коли можу...
- а. пов'язати їх з поточними або майбутніми завданнями, роботою;
 - б. застосувати їх до конкретних ситуацій;
 - в. зосередитися на них і ретельно їх проаналізувати;
 - г. зрозуміти, наскільки вони подібні до звичних ідей;
 - д. протиставити їх іншим ідеям.
4. Для мене схеми, таблиці у книжках звичайно...
- а. корисніші за текст, якщо вони точні;
 - б. корисні, якщо вони ясно показують важливі факти;
 - в. корисні, якщо вони підкріплюються та пояснюються текстом;
 - г. корисні, якщо вони підіймають питання за текстом;
 - д. не більш і не менш корисні, ніж інші матеріали.
5. Якщо б мені запропонували провести якесь дослідження, я, імовірно, почав би з ...
- а. спроби визначити його місце у більш широкому контексті;
 - б. визначення того, чи зможу я виконати його наодинці або мені буде потрібна допомога;
 - в. роздумів і припущень про можливі результати;
 - г. вирішення того, чи потрібно взагалі проводити це дослідження;
 - д. спроби сформулювати проблему якомога повніше і точніше.
6. Якщо б мені довелося збирати від членів якоїсь організації інформацію, що стосується її нагальних потреб, я вважав би за краще:
- а. зустрітися з ними індивідуально й задати кожному свої конкретні питання;
 - б. провести загальні збори й попросити їх висловити свої думки;
 - в. опитати їх невеликими групами, ставлячи загальні питання;
 - г. зустрітися неофіційно із впливовими особами й з'ясувати їхні погляди;
 - д. попросити членів колективу надати мені (бажано в письмовому вигляді) усю наявну інформацію про справу.
7. Імовірно, я буду вважати щось правильним, щирим, якщо це “щось”...
- а. вистояло проти опозиції, витримало опір протилежних підходів;
 - б. погоджується з іншими речами, яким я вірю;
 - в. було підтверджено на практиці;
 - г. піддається логічному й науковому доказу;
 - д. можна перевірити особисто доступними спостереженням фактами.
8. Коли я у вільний час читаю журнальну статтю, вона, швидше за все, буде...
- а. про те, як комусь вдалося вирішити особисту або соціальну проблему;
 - б. присвячена дискусійному політичному або соціальному питанню;
 - в. історичним оглядом якоїсь події;
 - г. про цікаву, кумедну людину або подію;
 - д. повідомленням про цікавий життєвий досвід одного з популярних або відомих людей (політика, ученого, музиканта, спортсмена тощо).

9. Коли я читаю звіт про роботу, я звертаю найбільшу увагу на...
- а. близькість висновків до мого особистого досвіду;
 - б. можливість виконання даних рекомендацій;
 - в. надійність й обґрунтованість результатів фактичними даними;
 - г. розуміння автором цілей і завдань роботи;
 - д. інтерпретацію даних.
10. Коли переді мною поставлене завдання, перше, про що я хочу довідатися – це...
- а. який найкращий метод для вирішення даного завдання;
 - б. кому й коли потрібно, щоб це завдання було вирішене;
 - в. чому це завдання варто вирішувати;
 - г. який вплив його вирішення може мати на інші завдання, які доводиться вирішувати;
 - д. яка пряма, негайна вигода від вирішення даного завдання.
11. Зазвичай я дізнаюся максимум про те, як зробити щось нове, завдяки тому, що ...
- а. усвідомлюю для себе, як це пов'язане з чимось іншим, що для мене добре знайомо;
 - б. приймаюся за справу якомога раніше;
 - в. вислуховую різні точки зору з приводу того, як це зробити;
 - г. є хтось, хто показує мені, як це зробити;
 - д. ретельно аналізую, як це зробити якнайкраще.
12. Якби мені довелося зараз скласти іспит, я б волів...
- а. набір об'єктивних, проблемно-орієнтованих питань з предмету;
 - б. дискусію з тими, хто також складає іспит;
 - в. усний виклад і показ того, що я знаю;
 - г. повідомлення у вільній формі про те, як я застосував те, чому навчився;
 - д. письмовий звіт, що охоплює історію питання, теорію, метод.
13. Люди, чиї особливі якості я поважаю найбільше, це, імовірно, ...
- а. видатні філософи й учені;
 - б. письменники й учителі;
 - в. лідери ділових і політичних кіл;
 - г. економісти й інженери;
 - д. журналісти та спортсмени.
14. Узагалі кажучи, я знаходжу теорію корисною, якщо вона..
- а. видається спорідненою тим іншим теоріям та ідеям, які я вже засвоїв;
 - б. пояснює речі новим для мене способом;
 - в. здатна систематично пояснювати безліч пов'язаних ситуацій;
 - г. роз'яснює мої проблеми;
 - д. має конкретне практичне застосування.
15. Коли я читаю статтю з дискусійного питання, я віддаю перевагу тому, щоб у ній...
- а. демонструвалися переваги для мене залежно від обраної точки зору;
 - б. викладалися усі факти у ході дискусії;
 - в. логічно й послідовно викладалися спірні питання, що підіймаються;
 - г. визначалися цінності, які сповідує автор;

д. яскраво висвітлювалися обидві сторони спірного питання й суть конфлікту.

16. Коли я читаю книжку, що виходить за межі моєї безпосередньої діяльності, я роблю це, головним чином, унаслідок...

- а. зацікавленості в удосконалюванні своїх професійних знань;
- б. указівки з боку шанованої людини на можливу її корисність;
- в. бажання розширити свою ерудицію;
- г. бажання вийти за межі власної діяльності для урізноманітнення;
- д. прагнення довідатися більше про певний предмет.

17. Коли я вперше підходжу до будь-якої технічної проблеми, я швидше за все буду...

- а. намагатися зв'язати її з більш широкою проблемою або теорією;
- б. шукати шляхи й способи вирішити цю проблему;
- в. обмірковувати альтернативні способи її вирішення;
- г. шукати способи, якими інші, можливо, уже вирішили цю проблему;
- д. намагатися знайти найкращий варіант її вирішення.

18. Узагалі кажучи, я найбільше схильний до того, аби....

а. знаходити існуючі методи, які працюють, і використовувати їх якнайкраще, а не винаходити щось нове;

б. ламати голову над тим, як різноманітні методи могли б працювати разом;

в. відкривати нові й більш досконалі методи;

г. знаходити способи змусити існуючі методи працювати краще й по-новому;

д. розбиратися як і чому існуючі методи повинні працювати.

2.2.3. Методика “Короткий орієнтовний тест “КОТ” (В. Бузін, Е. Вандерлик)

Тест дослідження розумових здібностей (В. Бузін, Е. Вандерлик).

Тест КОТ призначений для діагностики загального рівня інтелектуальних здібностей. Методика КОТ відноситься до категорії тестів розумових здібностей (IQ), що свідчать про загальний рівень інтелектуального розвитку індивіда. У тестах на визначення IQ індивіду надається серія завдань, підібраних таким чином, щоб була забезпечена адекватна вибірка всіх найважливіших інтелектуальних функцій для проникнення в “критичні точки інтелекту”.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Короткий орієнтовний тест “КОТ” наведено у додатку 7 до цих Методичних Рекомендацій).

Тест, який Вам буде запропоновано зараз, містить 50 питань. На виконання тесту Вам надано 15 хвилин. Дайте відповідь на стільки запитань, на скільки зможете, і не витрачайте багато часу на одне питання. Якщо необхідно – користуйтеся папером для запису. Про те, що Вам не зрозуміло, запитуйте зразу. Під час виконання тесту відповіді на ваші питання даватися не будуть.

Після команди “Почали!” перегорніть сторінку і починайте працювати.

Через 15 хвилин, за командою, відразу ж припиніть виконання завдань, перегорніть сторінку і відкладіть ручку.

Зосередьтеся. Покладіть ручку праворуч від себе. Чекайте команди.

Таблица 5

Ключ

№ Завдання	Ключ	№ Завдання	Ключ
1	3	26	1
2	3	27	1
3	2	28	1
4	ТАК	29	2 – 13
5	4	30	3
6	2	31	1600
7	4	32	1, 2, 4
8	1	33	18
9	5	34	3
10	40	35	1
11	3	36	1
12	2,7 (270)	37	4,8
13	4	38	1
14	3	39	20
15	0,31	40	1/8
16	ТЯ	41	3
17	4	42	14
18	4	43	1
19	3	44	800
20	Н	45	1/10
21	3,5	46	280
22	31	47	4, 5
23	2	48	1
24	1	49	3
25	1500 (15)	50	17

Інтегральний показник загальних розумових здібностей (IQ) дорівнює кількості правильно розв'язаних задач.

Таблиця 6

Інтерпретація результатів

Величина показника IQ	Рівень загальних розумових здібностей
13 і менше	низький
14-18	нижче середнього
19-24	середній
25-29	вище середнього
30 і більше	високий

2.3. Блок 3 “Діагностика емоційно-вольової сфери особистості”

У блок входять чотири методики, що визначають емоційно-вольову сферу особистості: “Визначення емоційної спрямованості особистості” (Б. Додонов), “Опитувальник рівня суб'єктивного контролю” (Дж. Роттер), “Діагностика рівня емпатійних здібностей” (В. Бойко), “Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності” (В. Бойко).

2.3.1 Методика “Визначення емоційної спрямованості особистості” (Б. Додонов).

Опитувальник Б. Додонova дозволяє виявити тип емоційної спрямованості особистості і включає в себе 10 типів (шкал): альтруїстичні емоції, комунікативні, глоричні, праксичні, пугнічні, романтичні, акізитивні, гедоністичні, гностичні, естетичні.

За даною методикою можна дізнатися про домінуючі установки особистості та в якій сфері діяльності можна отримати позитивні емоції.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Визначення емоційної спрямованості особистості” (Б. Додонов) наведено у додатку 8 до цих Методичних Рекомендацій).

Прочитайте наведені нижче твердження та оберіть один з варіантів відповіді “безумовно, так”, “мабуть, так”, “мабуть, ні”, “безумовно, ні”. Обравши відповідь, заповніть матрицю бланку.

Обробка результатів.

Підрахуйте бали за видами направленості, визначивши свою емоційну спрямованість.

Види направленості емоційної спрямованості

I. Альтруїстична	1, 11, 21, 31, 41
II. Комунікативна	2, 12, 22, 32, 42
III. Глорична	3, 13, 23, 33, 43
IV. Праксична	4, 14, 24, 34, 44
V. Пугнічна	5, 15, 25, 35, 45
VI. Романтична	6, 16, 26, 36, 46
VII. Акізитивна	10, 20, 30, 40, 50
VIII. Гедоністична	9, 19, 29, 39, 49
IX. Гностична	7, 17, 27, 37, 47
X. Естетична	8, 18, 28, 38, 48

Ключ.

Відповіді оцінюються за шкалою: “безумовно, так” – 2 бали; “мабуть, так” – 1 бал; “мабуть, ні” – 0 балів; “безумовно, ні” – мінус 2 бали.

Максимальний бал прояву показника – 12 (0-4 – низький прояв, 4-8 – середній, 8-12 – високий).

Інтерпретація результатів.

I. Альтруїстична спрямованість. Високі результати за першою шкалою свідчать про те, що у випробуваного яскраво виражена потреба віддавати, ділитися, сприяти, допомагати. Спрямованість на інших проявляється у нього яскраво. Низькі результати говорять про спрямованість на себе, потребу брати, отримувати. Результати близькі до 0 свідчать про те, що у респондента немає яскраво вираженої потреби. І та, й інша потреба виражені в рівній мірі, немає жорсткої установки.

II. Комунікативна спрямованість. Високі результати за цією шкалою свідчать про яскраво виражену потребу у спілкуванні. Низькі результати свідчать про те, що більш виражена потреба в самоті.

III. Глорична спрямованість (від лат. gloria – слава). Високі результати свідчать про те, що випробуваний має яскраво виражену потребу у славі, переживанні успіху на очах у інших людей, в популярності. Низький результат свідчить про бажання бути непомітним.

IV. Праксична спрямованість. Високий результат свідчить про потребу активно діяти, досягати поставленої мети, домагатися бажаних результатів. Низькі бали свідчать про пасивне ставлення до діяльності. Іноді це проявляється у схильності більше роздумувати, ніж діяти, іноді – в яскраво вираженій потребі у розслабленні.

V. Пугнічна спрямованість (від лат. Pugna – боротьба). Ці емоції пов'язані з потребою ризикувати, долати небезпеку. При високих балах ця потреба виражається у респондента яскраво, при низьких – яскраво виражена потреба в безпеці і сформована на основі цієї потреби обережність.

VI. Романтична спрямованість. При високих балах у випробуваного яскраво виражене прагнення до незвичайного, таємничого. При низьких навпаки – виявляється тенденція до корисних речей, на основі якої формується прагматизм як риса характеру.

VII. Акізитивна спрямованість (від франц. Acquisition – придбання) – це емоції, що виникають при наявності потреби в накопиченні (колекціонуванні) речей, що виходить за межі практичної потреби у них. При високих балах потреба в колекціонуванні є добре вираженою. При низьких – така потреба не проявляється.

VIII. Гедоністична спрямованість – емоції, пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і духовному комфорті. Високі бали свідчать, що ця потреба виражена яскраво. Комфортні умови для такої людини є дуже важливими, а досягнення комфорту є потужним мотивом діяльності. У психотерапії є відповідний термін: гедоністична установка. Низькі бали свідчать про аскетичну установку особистості.

IX. Гностична спрямованість (від грец. gnosis – знання) – емоції, пов'язані з потребою в отриманні знань про нове, невідоме. При яскраво вираженій потребі (високі бали) випробуваний отримує задоволення від процесу отримання знань. При низьких балах ця потреба є недостатньо розвиненою.

X. Естетична спрямованість. При високих балах – потреба у сприйнятті прекрасного виражається яскраво. Сприймаючи прекрасне, респондент переживає сильні почуття, які в сучасній практичній психології називаються ресурсними. При низьких балах ця потреба не розвинена.

Текст опитувальника.

1. Я часто турбуюсь за близьких друзів.
2. Відчуваю потребу ділитися з іншими людьми своїми думками і переживаннями.
3. Мені дуже приємно, коли всі звертають на мене увагу.
4. Для мене завжди важливо досягати успіху в роботі.
5. Я полюблюю гострі відчуття.
6. Я охоче відвідав би якесь нове, невідоме місце.
7. Я відчуваю велику радість, самостійно вирішивши важку проблему.
8. Полюблюю солодке і красиве відчуття, яке виникає під впливом віршів і музики.
9. Надаю перевагу простим утіхам (смачно поїсти, солодко поспати).
10. Полюблюю займатися колекціонуванням.
11. Прагну приносити людям радість і щастя.
12. Для мене важливим є схвалення оточуючих.
13. Приємно відчувати перевагу над суперником.
14. Я захоплююсь будь-якою роботою, яку виконую.
15. Із задоволенням іду на ризик.
16. Інколи мені здається, що має статися щось незвичайне.
17. Мені подобається розбиратися в причинах подій, явищ.
18. Я можу прийти в захоплення від краси природи.
19. Полюблюю стан спокою і свободи від обов'язків.
20. Радію, коли поповнюю свою колекцію.

21. Мені завжди шкода невдах.
22. Я не зміг би обійтись без друзів.
23. Я можу піти на будь-що, аби завоювати визнання оточуючих.
24. Приємно відчувати, що день пройшов не дарма.
25. Я людина рішуча.
26. Я люблю все таємниче і незвичне.
27. Прагну упорядкувати свої знання в систему.
28. Твори мистецтва можуть зворушити мене до сліз.
29. Люблю приємно, безтурботно проводити час.
30. Люблю щось купляти.
31. Радію, коли хтось досягає успіху.
32. Серед моїх рідних і знайомих є люди, від яких я у захваті.
33. Я самозакоханий.
34. Я відчуваю радісне збудження і душевне піднесення, коли робота йде добре.
35. Люблю долати небезпеку.
36. Іноді мене кличе далечінь.
37. Люблю читати про наукові відкриття, пошуки і знахідки.
38. Я відчуваю насолоду, слухаючи улюблену музику.
39. Я схильний до лінощів.
40. Я люблю розглядати свою колекцію.
41. Я прагну допомагати людям.
42. Я відчуваю велику вдячність до людей, які роблять мені приємне.
43. Я прагну якомога швидше взяти реванш при невдачах.
44. Мій настрій підіймається від усвідомлення того, що робота виконана сумлінно.
45. Азарт, спортивна злість покращують результати моєї діяльності.
46. Я люблю мріяти.
47. Найбільш приємне відчуття – радість відкриття істини, почуття близькості рішення.
48. Я відчуваю почуття піднесення при зустрічі з прекрасним.
49. Мені хотілося б жити безтурботно і спокійно.
50. Я неохоче розлучаюсь зі своїми речами.

2.3.2 Методика “Опитувальник рівня суб'єктивного контролю” (Дж. Роттер)

Рівень суб'єктивного контролю (далі - РСК) виявляє екстернальний або інтернальний тип поведінки. У першому випадку людина вважає, що події, які з нею відбуваються є результатом дії зовнішніх сил (випадку, інших людей тощо). У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї діяльності.

Локус контролю, характерний для індивіда, універсальний щодо будь-яких подій та ситуацій, з якими йому доведеться постати. Той самий тип контролю характеризує поведінку цієї особистості і при невдачах, і при досягненнях, до того ж це стосується різних галузей соціального життя. Шкали методики:

загальна інтернальність, інтернальність у галузі досягнень, інтернальність у галузі невдач, інтернальність у сімейних стосунках, інтернальність у виробничих відносинах, інтернальність у галузі міжособистісних відносин, інтернальність стосовно здоров'я і хвороб.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Опитувальник рівня суб'єктивного контролю” (Дж. Роттер) наведено у додатку 9 до цих Методичних Рекомендацій).

Вам будуть запропоновані 44 твердження, що стосуються різних сторін життя. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою (-3,-2,-1,0,1,2,3), від повної незгоди (-3), до повної згоди (3).

Обробка результатів.

Обробку заповнених відповідей слід проводити за зазначеним нижче ключем, підсумовуючи відповіді на пункти у стовпчиках “+” зі своїм знаком і відповіді на пункти у стовпчиках “-” зі зворотним знаком.

Ключ.

Показники опитувальника РСК організовані відповідно до принципу ієрархічної структури системи регуляції діяльності.

Із + 2; 4; 11; 12; 13; 15; 16; 17; 19; 20; 22; 25; 27; 29; 31; 32; 34; 36; 37; 39; 42; 44

– 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Ід + 12; 15; 27; 32; 36; 37
– 1; 5; 6; 14; 26; 43

Ін + 2; 4; 20; 31; 42; 44
– 7; 24; 33; 38; 40; 41

Іс + 2; 16; 20; 32; 37
– 7; 14; 26; 28; 41

Ів + 19; 22; 25; 31; 42
– 1; 9; 10; 24; 30

Ім + 4; 27
– 6; 38

Іх + 13; 34
– 3; 23

Інтерпретація результатів.

Шкала загальної інтернальності (Із). Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті були результатом їхніх дій. Таким чином, вони відчують власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. Низький

показник за шкалою Із відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі досліджувані не бачать зв'язку між своїми діями та значущими для них подіями у житті, не вважають себе здатними контролювати їх розвиток та вважають, що більшість подій – результат випадку або дій інших людей.

Шкала інтернальності у галузі досягнень (Ід). Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягли всього того, що було та є у їхньому житті, і що вони здатні успішно досягати своєї мети у майбутньому. Низькі показники за шкалою Ід свідчать про те, що людина відносить свої успіхи, досягнення та радощі зовнішнім обставинам – везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

Шкала інтернальності у галузі невдач (Ін). Високі показники за цією шкалою свідчать про розвинене відчуття суб'єктивного контролю стосовно негативних подій та ситуацій, які виявляються у схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях та стражданнях. Низькі показники Ін доводять, що досліджуваний схильний приписувати відповідальність іншим людям або вважати їх результатом невезіння.

Шкала інтернальності у сімейних стосунках (Іс). Високі показники Іс означають, що людина вважає себе відповідальною за події, які відбуваються в її подружньому житті. Низькі Іс вказують на те, що суб'єкт вважає не себе, а свого партнера причиною значущих ситуацій, які виникають у його сім'ї.

Шкала інтернальності у галузі виробничих відносин (Ів). Високий Ів підтверджує те, що людина вважає свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, в стосунках у колективі, у своєму просуванні тощо. Низький Ів вказує на те, що досліджуваний схильний приписувати важливіше значення зовнішнім обставинам – керівництву, співробітникам, везінню-невезінню.

Шкала інтернальності у галузі міжособистісних відносин (Ім). Високі показники Ім свідчать про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої формальні і неформальні стосунки з іншими людьми, викликати до себе повагу і симпатію. Низький Ім, навпаки, вказує на те, що людина не може активно формувати своє коло спілкування і схильна вважати свої міжособистісні стосунки результатом активності партнерів.

Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороб (Іх). Високі показники Іх свідчать про те, що досліджуваний вважає себе відповідальним за своє здоров'я: якщо він хворий, то звинувачує у цьому самого себе і вважає, що одужання багато у чому залежить від його дій. Людина з низьким Іх вважає здоров'я та хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде внаслідок дій інших людей, насамперед, лікарів.

Дослідження самооцінок людей із різними типами суб'єктивного контролю довело, що:

люди з низьким РСК вважають себе егоїстичними, нерішучими, залежними, несправедливими, метушливими, ворожими, невпевненими, нещирими, несамотійними, дратівливими;

люди з високим РСК – добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здібними, дружелюбними, чесними, самостійними, спокійними.

Таким чином, РСК пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, достоїнства, відповідальності за те, що відбувається, з самоповагою, соціальною зрілістю та самостійністю особистості.

Тест призначений для індивідуального та групового дослідження. Застосування опитувальника РСК придатне для вирішення низки соціально-психологічних та медико-психологічних проблем. Рівень суб'єктивного контролю підвищується у процесі психокорекційного впливу на особистість, тому можливе застосування РСК для оцінювання ефективності методів психологічної корекції.

Текст опитувальника.

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, аніж від здібностей і зусиль людини.

2. Більшість розлучень відбуваються тому, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.

3. Хвороба – справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не вдієш.

4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють цікавості і доброзичливості до тих, хто їх оточує.

5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.

6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатію інших людей.

7. Зовнішні обставини, батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.

9. Як правило, керівництво виявляється ефективнішим, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.

10. Мої відмітки у школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.

11. Коли я щось планую, то, загалом, вірю, що зможу здійснити це.

12. Те, що багатьом людям здається успіхом або везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.

13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, аніж лікарі і ліки.

14. Якщо люди не підходять одне одному, то, як би вони не намагалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.

15. Те добро, що я роблю, зазвичай гідно оцінене іншими.

16. Люди зростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Думаю, що випадок або доля не грають важливої ролі у моєму житті.

18. Я не прагну планувати далеко наперед, тому що багато що залежить від того, як складуться обставини.

19. Мої відмітки у школі більше всього залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, аніж за протилежною стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначити, що і як робити.

23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїх справах.

25. Врешті-решт, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в обставинах, що склалися.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу викликати прихильність до себе майже будь-кого.

28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків, спрямовані на його виховання, часто виявляються даремними.

29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.

30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють саме так, а не інакше.

31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не проявила достатньо зусиль.

32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.

33. У неприємностях і невдачах, які були у моєму житті, частіше були винні інші люди, а не я сам.

34. Дитину завжди можна уберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно одягати.

35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми будуть вирішені самі собою.

36. Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку або везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від будь-кого, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.

39. Я завжди вважаю за краще ухвалювати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей або на долю.

40. На жаль, досягнення людини часто залишаються невизнаними, не дивлячись на усі її старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при найсильнішому бажанні.

42. Здібні люди, що не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати у цьому лише самих себе.

43. Багато моїх успіхів були можливі лише завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість моїх невдач трапилися від невміння, незнання або лінощів і мало залежали від везіння або невезіння.

2.3.3. Методика “Діагностика рівня емпатійних здібностей” (В. Бойко)

Методика призначена для дослідження виявів емпатії – здатності особистості співпереживати проблемам інших людей. В. Бойко розглядає емпатію як емоційно-раціональну форму відображення, яка є витонченим засобом “входження” в психо-енергетичний простір іншої людини. Співучасть і співпереживання не є сенсом емпатії. Це всього лише емоційні засоби досягнення мети – розуміння, а так само передбачення індивідуальних особливостей іншої людини.

Інші автори розглядають емпатію як здатність до співчуття.

Шкали: раціональний канал емпатії; емоційний канал емпатії; інтуїтивний канал емпатії; установки, що сприяють емпатії; проникаюча здатність в емпатії, ідентифікація в емпатії; загальний рівень емпатії.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Діагностика рівня емпатійних здібностей” (В. Бойко) наведено у додатку 10 до цих Методичних Рекомендацій).

Якщо Ви згодні з запропонованими твердженнями, ставте поряд з їх номерами знак “+”, якщо не згодні – знак “–”.

Обробка результатів. Нижче наводяться 6 шкал з номерами певних тверджень. Підраховується число відповідей, відповідних ключу кожної шкали (кожна відповідь, що співпала з урахуванням знаку, оцінюється одним балом), а потім визначається їх загальна сума.

1. Раціональний канал емпатії: +1, +7, –13, +19, +25, –31.
2. Емоційний канал емпатії: –2, +8, –14, +20, –26, +32.
3. Інтуїтивний канал емпатії: –3, +9, +15, +21, +27, –33.
4. Установки, що сприяють емпатії: +4, –10, –16, –22, –28, –34.
5. Проникаюча здатність в емпатії: + 5, –11, –17, –23, –29, –35.
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, –24, +30, –36.

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки за кожною шкалою можуть варіюватися від 0 до 6 балів і свідчити про значимість конкретного параметра (каналу) в структурі емпатії. Вони виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника – рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів.

Якщо сумарно за всіма шкалами 30 балів і вище – у людини дуже високий рівень емпатії; 29-22 – середній; 21-15 – занижений; менше 14 балів – дуже низький.

Інтерпретація результатів.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення суб'єкта, що виражає емпатію, на сутність іншої людини – на її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, відкриває шлюзи емоційного та інтуїтивного відображення партнера. У раціональному

компоненті емпатії не слід шукати логіку або мотивацію інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю битійністю, що дозволяє виражати емпатію, неупереджено виявляти його сутність.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з оточуючими – співпереживати, брати співучасть. Емоційна чуйність у даному випадку стає засобом “входження” в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку і ефективно впливати можна лише у тому випадку, якщо сталося енергетичне підлаштування до того, кому адресована емпатія.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається у підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різні відомості про партнерів. Інтуїція, треба думати, менш залежить від оціночних стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, ймовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним проявляти цікавість до іншої особистості, переконана себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності і емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

Проникаючу здатність в емпатії розцінюють як важливу комунікативну властивість людини, дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрілості перешкоджає розкриттю і емпатичному збагненню.

Ідентифікація в емпатії – ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації – легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

Текст опитувальника.

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервовості я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, аніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися сімейними проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко ввійти у довіру до людини, коли у цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую “споріднену душу” у новій людині.

7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками під час подорожі.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція – надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості – нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчувати її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосередній стосунок.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.
15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя – дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися у ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчувати сутність людини, ніж зрозуміти її, “розклавши по полицкам”.
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.

35. Якщо я бачу, що у когось з рідних важко на душі, то, як правило, стримуюсь від розпитувань.

36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

2.3.4. Методика “Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності” (В. Бойко)

Методика призначена для діагностики схильності особистості до прояву агресії в різних ситуаціях міжособистісного спілкування. Опитувальник дозволяє вивести “індекс агресії” з урахуванням 11 параметрів (шкал): 1) спонтанність агресії, 2) неможливість гальмувати агресію, 3) невміння переключити агресію на діяльність або неживі предмети, 4) анонімна агресія, 5) провокація агресії, 6) схильність до відображеної агресії, 7) аутоагресія, 8) ритуалізація агресії, 9) схильність заражатися агресією натовпу, 10) задоволення від агресії, 11) розплата за агресію.

Відмінністю даної методики є не лише доступність, але і широта й інтегральність діагностичного діапазону. Крім тонких форм проявів агресивності та потреби у ній, вона дозволяє визначити і ступінь агресивного зараження, і здатність до гальмування, і способи перемикання агресивності.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності” (В. Бойко) наведено у додатку 11 до цих Методичних Рекомендацій).

У бланку для відповідей поряд з номером судження проставте свої відповіді у формі “так” чи “ні”.

Обробка результатів. Опитувальник дозволяє вивести “індекс агресії” з урахуванням 11 параметрів, кожен з яких оцінюється окремо в інтервалі від 0 до 5 балів. За кожну відповідь, відповідну ключу, нараховується один бал; чим вище оцінка, тим більше проявляється вимірюваний показник агресивності.

Спонтанність агресії: +1, +12, +23, +34, +45

Неможливість гальмувати агресію: -2, +13, -24, -35, -46

Невміння переключати агресію на діяльність: -3, -14, -25, -36, -47

Анонімна агресія: +4, +15, +26, +37, +48

Провокація агресії у оточуючих: +5, +16, +27, +38, +49

Схильність до відображеної агресії: -6, +17, +28, +39, -50

Аутоагресія: +7, +18, +29, +40, +51

Ритуалізація агресії: +8, +19, +30, +41, +52

Схильність заражатися агресією натовпу: +9, +20, +31, +42, +53

Задоволення від агресії: +10, +21, +32, +43, +54

Розплата за агресію: +11, +22, +33, +44, +55

Інтерпретація результатів.

Відсутність або дуже низький рівень агресії (від 0 до 8 балів) зазвичай свідчить про нещирість відповідей респондента, його прагненні відповідати соціальній нормі.

Такі показники зустрічаються у людей зі зниженою самокритичністю і завищеними домаганнями.

Невисокий рівень агресії (9-20 балів) відзначається у більшості опитуваних. Він звичайно обумовлений спонтанною агресією і пов'язаний з невмінням перемикаєти агресію на діяльність і неживі об'єкти (у цьому, можливо, немає необхідності).

Середній рівень агресії (21-30 балів) зазвичай виражається в спонтанності, деякій анонімності і слабкій здатності до гальмування.

Підвищений рівень агресії (від 31 до 40 балів). До атрибутів, характерним для її середнього рівня, зазвичай додаються показники розплати, провокації.

Дуже високий рівень агресії (41 і більше балів) пов'язаний з отриманням задоволення від агресії, перейняттям агресії натовпу, провокуванням агресії у оточуючих.

Текст опитувальника.

1. Часом я несподівано “вибухаю” злістю, гнівом.
2. Якщо я бачу, що моє роздратування або злість передається іншим, то зазвичай одразу ж беру себе в руки.
3. Щоб позбавитися від накопичення злості, я придумав собі особливий ритуал: періодично б'ю подушку, боксую в стінку, бігаю навколо будинку тощо.
4. На роботі я зазвичай стримуюся, а вдома буваю невитриманим.
5. Іноді я розумію, що викликаю у когось злість, роздратування, але мені важко змінити свою поведінку або я не хочу цього робити.
6. Якщо до мене звертаються по-хамськи, я, як правило, стримуюся і не допускаю різкості.
7. Іноді я чесно зізнаюся собі: я погана людина.
8. Варто мені розлютитися, як я домагаюся свого від оточуючих.
9. Нерідко я опиняюся залученим в якесь протиборче угруповання.
10. Час від часу мене немов тягне посваритися з кимось.
11. Я часто розплачуюсь за свою різкість або грубість.
12. Часто якась дрібниця виводить мене з себе.
13. Розлютившись, я можу вдарити когось (дитину, партнера тощо).
14. Відчуваючи наплив агресії, я можу розрядитися на неживих предметах (б'ю кулаком об стіл, щось ламаю, б'ю посуд).
15. Я дозволяю собі злість або гнів там, де мене ніхто не знає.
16. Я думаю, що мій характер – не подарунок.
17. Якщо хтось із колег погано відгукнеться про мене, я висловлю йому все, що думаю про нього,
18. Трапляється, я ненавиджу або зневажаю себе.
19. Щоб змусити себе зробити щось важке або складне, мені іноді треба себе гарненько розлютити.
20. Траплялося, що я ставав членом поганої компанії.

21. Зазвичай, коли я посварюсь з кимось, мені стає легше.
22. Деякі люди ображені на мене за мою різкість або злість.
23. Коли я дуже втомлююся, легко можу розлютитися, вийти з себе.
24. Моя злість зазвичай швидко проходить, якщо той, хто її викликав, вибачається або визнає свою неправоту.
25. Мені вдається гасити роздратування та інші напружені стани в активному відпочинку – у спорті, туризмі, культурних заходах.
26. Трапляється, я з'ясовую відносини з продавцем або клерком підвищеним голосом.
27. Я гострий на язик, мені палець в рот не клади.
28. Я зазвичай легко “заводжуся”, коли стикаюся з грубістю, агресивністю або злістю оточуючих.
29. Багато з того лихого, що трапилося зі мною у житті, я напевно заслужив.
30. Злість найчастіше допомагає мені в житті.
31. Я часто лаюся в чергах.
32. Іноді мені кажуть, що я злюся, але я цього не помічаю.
33. Злість або гнів шкодить моєму здоров'ю.
34. Іноді я починаю злитися ні з того ні з сього.
35. Якщо я розлючуся, то найчастіше відходжу майже миттєво.
36. Щоб заспокоїти нервову систему, я часто спеціально починаю займатися якоюсь справою (читання, перегляд телевізору, господарські турботи, професійна робота).
37. У транспорті чи магазині я буваю агресивніший, ніж на роботі.
38. Я людина різка або дуже категорична.
39. Якщо хтось буде зло жартувати наді мною, я швидше за все поставлю його на місце.
40. Я часто злюся на себе з якогось приводу.
41. У спілкуванні вдома я часто спеціально надаю своєму обличчю суворого вигляду.
42. Якщо б знадобилося піти на барикади, я б пішов.
43. Зазвичай моя злість дає мені імпульс активності.
44. Я кілька днів переживаю наслідки того, що не зміг стриматися від злості.
45. Трапляється, мені здається, що я всіх ненавиджу.
46. Коли я відчуваю наплив злості чи агресії, то зазвичай іду кудись, щоб нікого не бачити й не чути.
47. Я часто заспокоюю себе тим, що зриваю зло на речах кривдника.
48. Іноді у транспортній товкотнечі або у черзі я буваю настільки агресивний, що потім мені стає ніяково за себе.
49. Я часто буваю незговірливим, впертим, неслухняним.
50. Я легко знаходжу розуміння з людьми, які провокують грубість чи злість.
51. Якщо Бог колись покарає мене за мої гріхи, то це буде справедливо.

52. Щоб вплинути на оточуючих, я часто лише зображую гнів або злість, але глибоко не переживаю, не відчуваю цих станів.

53. Я б взяв участь у стихійному мітингу протесту, щоб відстоювати разом з усіма свої нагальні потреби.

54. Після спалаху роздратування, злості я зазвичай добре почуваюся деякий час.

55. Моя дратівливість негативним чином позначалася на відносинах з близькими або друзями.

2.4. Блок 4 “Діагностика мотиваційно-смислової сфери особистості”

До даного блоку належить дві методики, що діагностують мотиваційно-смислову сферу особистості: “Діагностики особистості на мотивацію до успіху” (Т. Елерс), “Тест смисложиттєвих орієнтацій” (Д. Леонтьєв).

2.4.1. Методика “Діагностики особистості на мотивацію до успіху” (Т. Елерс)

Методика оцінює силу прагнення до досягнення мети, успіху.

При діагностиці особистості на виявлення мотивації до успіху Т. Елерс виходив з положення: “Особистість, у якої переважає мотивація до успіху, вважає за краще середній або низький рівень ризику. Їй властиво уникати високого ризику. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху, однак такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнуть до успіху”. Існує, як мінімум, три принципових мотиваційних вектори, які у вирішальній мірі визначають характер взаємозалежності діяльній активності і мотивації досягнення: індивідуальні суб'єктивні уявлення про ймовірність особистісного успіху і складності, що стоять перед індивідом; ступінь значущості для суб'єкта цього завдання і, у зв'язку з цим, сила прагнення підтримати і підвищити самооцінку; схильність даної конкретної особистості до адекватного приписування собі самій, іншим людям і обставинам відповідальності за успіх і невдачу.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Діагностики особистості на мотивацію до успіху” (Т. Елерс) наведено у додатку 12 до цих Методичних Рекомендацій).

Вам пропонується ряд тверджень. На кожне з зазначених нижче питань дайте відповідь “так” або “ні”.

Обробка результатів.

По 1 балу нараховується за відповідь “так” на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і “ні” – на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація результатів.

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;
 від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;
 від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;
 більше 21 бали – дуже високий рівень мотивації до успіху.

Дослідження показали, що люди, помірно сильно орієнтовані на успіх, вважають за краще середній рівень ризику. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великому рівню ризику. Чим вище мотивація людини до успіху – досягненню мети, тим нижче готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху.

До того ж, людям, які є мотивованими на успіх і мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику.

Ті, хто сильно мотивований на успіх і мають високу готовність до ризику, рідше потрапляють у нещасні випадки, ніж ті, які мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач. І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (орієнтація на захист), то це перешкоджає мотивації на успіх – досягненню мети.

Текст опитувальника.

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли у мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. У ставленні до себе я більш суворий, ніж у ставленні до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім суворо засуджую себе, бо знаю, що у ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність – це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я займаюсь.
14. Засудження стимулює мене сильніше, ніж схвалення.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен зробити зараз.
21. Треба покладатися лише на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.

23. Завжди, коли мені необхідно виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що невдовзі вийду на роботу.
26. Коли я готовий до роботи, я працюю краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю себе “не в своїй тарілці”.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не виходить, я стаю нетерплячим.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж робота інших.
38. Багато чого, за що я беруся, не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і статусу.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для того аби довести свою правоту я можу йти на крайнощі.

2.4.2. Методика “Тест смисложиттєвих орієнтацій” (Д. Леонтьєв)

Дана методика дозволяє оцінити “джерело” сенсу життя, який може бути знайдений людиною або у майбутньому (цілі), або у сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя. Показники тесту включають в себе загальний показник осмисленості життя, а також п'ять субшкал, що відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації та два аспекти локусу контролю: цілі в житті, процес життя або емоційна насиченість життя, результативність життя або задоволення самореалізацією, локус контролю Я (Я – хазяїн життя), локус контролю життя або керованість життям.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Тест смисложиттєвих орієнтацій” (Д. Леонтьєв) наведено у додатку 13 до цих Методичних Рекомендацій).

Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання вибрати одне з тверджень, яке на Вашу думку більше відповідає дійсності, і відмітити одну з цифр 1, 2, 3 в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на Ваш погляд, однаково вірні).

Обробка результатів. Обробка результатів зводиться до підсумування числових значень для всіх пар тверджень і переведу сумарного балу в стандартні значення. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), до того ж максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) – полюсу її відсутності.

У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти – 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У низхідну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти – 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Загальний показник орієнтацій життєвих (далі – ОЖ) – усі 20 пунктів.

Субшкала 1 (цілі) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) – 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю – Я) – 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю – життя) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Для підрахунку загального показника смисложиттєві орієнтації (далі – СЖО) необхідно підсумувати бали за всіма 20 шкалами тесту. Ви припустились помилки, якщо для підрахунку СЖО просто підсумували показники за п'ятьма субшкалами!

Інтерпретація результатів.

Цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть притаманні людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не лише цілеспрямовану людину, але і людину-прожектор, плани якої не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники за іншими шкалами СЖО.

Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає у тому, щоб жити. Цей показник вказує на те, чи сприймає респондент процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими будуть характеризувати гедоніста, який живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою – ознака невдоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, йому можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість у майбутнє.

Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна й осмислена була пройдена її частина, високі бали за цією шкалою і низькі за іншими будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якої все у минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали – незадоволеність прожитою частиною життя.

Локус контролю-Я (Я – хазяїн життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс. Низькі бали – невіра у свої сили контролювати події власного життя.

Локус контролю-життя або керованість життя. Високі бали вказують на переконання у тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо будь-що загадувати на майбутнє.

Загальний показник смисложиттєвих орієнтацій (20-87 – низький рівень, 88-118 – середній рівень, 119-140 – високий рівень), цілі в житті (до 26 – низький рівень, 27-39 – середній рівень, 40 і вище – високий рівень), процес життя або емоційна насиченість життя (до 26 – низький рівень, 27-36 – середній рівень, 37 і вище – високий рівень), результат життя або задоволеність самореалізацією (до 20 – низький рівень, 21-30 – середній рівень, 31 і вище – високий рівень), локус-контролю Я (до 16 – низький рівень, 17-25 – середній рівень, 26 і вище – високий рівень), локус-контролю життя або керованість життям (до 23 – низький рівень, 24-36 – середній рівень, 37 і вище – високий рівень).

2.5. Блок 5 “Діагностика комунікативно-поведінкової сфери особистості”

У блок входять дві методики, що досліджують комунікативно-поведінкову сферу особистості: “Дослідження комунікативних та організаторських здібностей “КОС” (Б. Федоришин), “Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки” (К. Томас, адаптовано Н. Гришиною).

2.5.1. Методика “Дослідження комунікативних та організаторських здібностей “КОС” (Б. Федоришин)

Професійно важливими якостями у будь-якій професії є комунікативні та організаторські здібності, властивості емоційно-вольової сфери. Методика допомагає виявити вміння чітко і швидко налагоджувати ділові та товариські контакти, бажання розширити їх, впливати на людей, проявляти ініціативу. Шкали: комунікативні здібності, організаторські здібності.

Діагностика цих здібностей допоможе особистості оцінити наявний рівень розвитку цих здібностей та, за потреби, продумати шлях їхнього подальшого розвитку.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Дослідження комунікативних та організаторських здібностей “КОС” (Б. Федоришин) наведено у додатку 14 до цих Методичних Рекомендацій).

Методика визначення комунікативних та організаторських схильностей містить 40 питань. На кожне питання слід відповісти “так” (+) або “ні” (–). Якщо вам важко у виборі відповіді, необхідно все ж обрати між двома альтернативами.

Обробка результатів. Максимальна кількість балів окремо за кожним параметром – 20. Підраховуються бали окремо за комунікативними та окремо за організаторськими схильностями за допомогою ключа для обробки даних “КОС”.

За кожну відповідь “так” або “ні” для висловлювань, які збігаються із зазначеними в ключі окремо за відповідними схильностями, приписується 1 бал. Експериментально встановлено п'ять рівнів комунікативних і організаторських схильностей. Зразок розподілу балів за цими рівнями показано нижче.

Рівні комунікативних та організаторських схильностей:

Сума балів 1-4 – рівень дуже низький.

Сума балів 5-8 – рівень низький.

Сума балів 9-12 – рівень середній.

Сума балів 13-16 – рівень високий.

Сума балів 17-20 – рівень найвищий.

Ключ.

Комунікативні схильності визначають ключові відповіді на наступні питання:

(+) Так 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(–) Ні 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Організаторські схильності визначають ключові відповіді на наступні питання:

(+) Так 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(–) Ні 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Інтерпретація результатів.

Сума балів 1-4 говорить про низький рівень прояву комунікативних і організаторських здібностей.

Сума балів 5-8 говорить про комунікативні та організаторські схильності на рівні нижче середнього. Такі люди не прагнуть до спілкування, вважають за краще проводити час наодинці із собою. У новій компанії або колективі відчують себе скуто. Зазнають труднощів у встановленні контактів з людьми. Не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Рідко виявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень.

Сума балів 9-12 характеризує середній рівень прояву комунікативних та організаторських здібностей. Такі особистості прагнуть до контактів з людьми, відстоюють своє, однак потенціал їх здібностей не відрізняється високою стійкістю. Необхідна подальша виховна робота з формування та розвитку цих якостей особистості.

Сума балів 13-16 свідчить про високий рівень прояву комунікативних та організаторських здібностей респондентів. Люди не губляться у нових обставинах, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло своїх знайомих, допомагають близьким і друзям, проявляють ініціативу у спілкуванні, здатні приймати рішення в складних, нестандартних ситуаціях.

Сума балів 17-20 – вищий рівень комунікативних та організаторських здібностей. Це свідчить про те, що у таких людей сформована потреба в комунікативній та організаторській діяльності. Вони швидко орієнтуються у

важких ситуаціях. Невимушено поводять себе у новому колективі. Ініціативні. Приймають самостійні рішення. Відстоюють свою думку і домагаються прийняття своїх рішень. Люблять організовувати ігри, різні заходи. Наполегливі і натхненні у діяльності.

Текст опитувальника.

1. Чи є у вас прагнення до вивчення людей і знайомств з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго вас турбує почуття образи, завданої вам кимось з ваших товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися у критичній ситуації?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
6. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
7. Чи вірно, що вам приємніше і простіше проводити час за книжками або за якимись іншими заняттями, ніж з людьми?
8. Якщо виникли перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які старші за вас за віком?
10. Чи любите ви вигадувати або організовувати зі своїми товаришами різні ігри та розваги?
11. Чи важко вам включатися у нові для вас компанії (колективи)?
12. Чи часто ви відкладаєте на потім справи, які потрібно виконати сьогодні?
13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти та спілкуватися з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете ви домогтися того, щоб ваші товариші діяли відповідно до вашої думки?
15. Чи важко ви освоюєтеся у новому колективі?
16. Чи правда, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете ви при нагоді познайомитися і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто при вирішенні важливих справ ви приймаєте ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас навколишні люди та чи хочеться вам побути на самоті?
20. Чи правда, що ви погано орієнтуєтеся в незнайомій для вас обстановці?
21. Чи подобається вам постійно знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у вас роздратування, якщо вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте ви себе ніяково, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?

24. Чи правда, що ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси ваших товаришів?
27. Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що ви зрідка прагнете довести свою правоту?
29. Чи вважаєте ви, що вам не становить особливих труднощів внести пожвавлення в малознайому групу?
30. Чи приймали ви участь у громадській роботі в школі (у навчальному закладі, на виробництві)?
31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?
32. Чи вірно, що ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не відразу було прийняте товаришами?
33. Чи відчуваєте ви себе невимушено, потрапивши в незнайомий колектив?
34. Чи охоче ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що ви не відчуваєте себе досить упевненим і спокійним, коли доводиться говорити щось великій групі людей?
36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи правда, що у вас багато друзів?
38. Чи часто ви опиняєтеся у центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто ви стривожені і відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

2.5.2. Методика “Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки” (К. Томас, адаптовано Н. Гришиною)

Методика призначена для визначення переважного способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях. Для опису типів поведінки людей у конфліктних ситуаціях К. Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основні виміри в якій – кооперація (пов’язана з увагою людини до інтересів інших людей, які втягнені в конфлікт) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно до цих вимірів К. Томас виділяє такі способи регулювання конфліктів (шкали): змагання, пристосування, компроміс, уникнення, співпраця.

Опис методики.

На ранніх етапах вивчення конфліктів широко використовувався термін “вирішення конфліктів”, який має на увазі, що конфлікт можна і необхідно розв’язувати або усувати. Таким чином, метою вирішення конфліктів був деякий ідеальний безконфліктний стан, де люди працюють у повній гармонії.

Однак, останнім часом ставлення фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів істотно змінилося. Це викликано, на думку К. Томаса, двома обставинами: усвідомленням марності зусиль з повного усунення конфліктів, а також підтвердженням наявності позитивних функцій конфліктів. Звідси, згідно з підходом К. Томаса, наголос повинен бути перенесений з усунення конфліктів на управління ними. Тому, автор вважає за потрібне сконцентрувати увагу на таких аспектах зміни конфліктів: які форми поведінки у конфліктних ситуаціях характерні для людей; які з цих форм поведінки є більш продуктивними або деструктивними; яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях, К. Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів (рисунок 9 до цих Методичних Рекомендацій):

змагання (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;

пристосування – на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;

компроміс;

уникнення – відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;

співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.



Рисунок 9 – П'ять способів регулювання конфліктів за К. Томасом.

К. Томас вважає, що при уникненні конфлікту жодна зі сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні вчинки. І лише у ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші. У своєму опитувальнику з виявлення типових форм поведінки К. Томас описує кожний з п'яти наведених

можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар. Тест можна використати у груповому варіанті, як у поєднанні з іншими тестами, так й окремо.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки” (К. Томас) наведено у додатку 15 до цих Методичних Рекомендацій).

У кожній з наданих пар виберіть те судження, яке є найбільш типовим для Вашої поведінки.

Обробка результатів. Підрахуйте кількість співпадінь за кожною шкалою. Той показник, який отримав найбільше балів і буде домінуючим при вирішенні конфліктів.

Таблиця 8

Пари суджень типової поведінки

Питання	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

2.6. Блок 6 “Діагностика професійно важливих психологічних характеристик”

До даного блоку належить три методики, що діагностують професійно важливі характеристики особистості: “Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків” (І. Котенєв), “Багаторівневий особовий опитувальник “Адаптивність 200” (А. Маклакова, С. Чермяніна), “Діагностика рівня емоційного вигорання” (В. Бойко).

2.6.1. Методика “Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків” (І. Котенєв)

Даний опитувальник призначений для вивчення стану людини після впливу надзвичайних чинників, а саме знаходження її в екстремальних умовах. Його можна використовувати як для визначення посттравматичного стресового розладу, так і для визначення гострого стресового розладу, а точніше критеріїв його прояву, таких, як: подія травми, дисоціативні симптоми, повторне переживання травми, симптоми “уникнення”, симптоми гіперактивації, дистресу та дезадаптації, депресії. Він дає можливість вивчити наявність в учасника бойових дій таких реакцій, як: надпильність, перебільшене реагування, агресивність, порушення пам’яті і концентрації уваги, депресія, тривожність, зловживання наркотичними і лікарськими засобами, галюцинаторні переживання (непрохані спогади), проблеми зі сном (труднощі із засинанням і переривчастий сон), провина “того, хто вижив” та рівень оптимізму.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків” (І. Котенєв) наведено у додатку 16 до цих Методичних Рекомендацій).

Уважно читаючи кожне твердження, виберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану або поглядам у даний час.

Варіанти відповідей: “абсолютно вірно”, “скоріше вірно”, “частково вірно, частково невірно”, “скоріше невірно”, “абсолютно невірно”.

Обробка результатів. Обробка результатів поділяється на два етапи. Перший – визначення реакцій такого явища як бойовий стрес. Другий – наявність та складові елементи гострого стресового розладу (далі - ГСР) та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Відповіді “абсолютно вірно”, “скоріше вірно”, “частково вірно, частково невірно”, “скоріше невірно”, “абсолютно невірно”.

Перший етап обробки результатів.

1. **Надпильність.** Цій шкалі відповідають наступні питання: 2, 32, 46, 58, 62, 70, 98, 105, 106, 109. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

2. **Перебільшене реагування.** Цій шкалі відповідають наступні питання: 8, 12, 39, 102, 104, 108. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

3. **Притуплення емоцій.** Цій шкалі відповідають наступні питання: 3, 4, 6, 7, 13, 24, 26, 34, 45, 64, 66, 74, 81.

Підсумуйте значення (питання: 3, 4, 6, 7, 24, 26, 34, 64, 81) і відніміть значення за рештою питань (13, 45, 66, 74), отриману величину розділіть на 9.

Зверніть увагу, якщо Ви отримали значення зі знаком «—», то треба це значення помножити на (-1) .

4. Агресивність. Цій шкалі відповідають наступні питання: 60, 83, 84, 87, 94, 96, 97, 99. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

5. Порушення пам'яті та концентрації уваги. Цій шкалі відповідають наступні питання: 30, 36, 43, 56, 69, 73, 85, 91, 107. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

6. Депресія. Цій шкалі відповідають наступні питання: 19, 26, 34, 42, 48, 57, 64, 81, 91, 82, 72. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

7. Загальна тривожність. Цій шкалі відповідають наступні питання: 5, 16, 31, 37, 55, 59, 76, 103. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

8. Напади люті. Цій шкалі відповідають наступні питання: 54, 84, 86, 88, 96, 101. Підсумуйте значення (питання: 54, 84, 96) і відніміть значення за рештою питань (86, 88, 101), отриману величину розділіть на 3. Зверніть увагу, якщо Ви отримали значення зі знаком «—», то треба це значення помножити на (-1) .

9. Зловживання наркотичними і лікарськими речовинами. Цій шкалі відповідають наступні питання: 22, 25, 50, 63, 89, 92, 102. Підсумуйте значення (питання: 22, 25, 63, 89, 92) і відніміть значення за рештою питань (50, 102), отриману величину розділіть на 3. Зверніть увагу, якщо Ви отримали значення зі знаком «—», то треба це значення помножити на (-1) .

10. Непрохані спогади і галюцинаторні переживання. Цій шкалі відповідають наступні питання: 7, 9, 17, 19, 29, 33, 48, 71, 79. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

11. Проблеми зі сном (труднощі із засипанням і переривчастий сон). Цій шкалі відповідають наступні питання: 1, 14, 20, 21, 35, 41, 47, 51, 52. Підсумуйте значення (питання: 14, 35, 41, 47, 52) і відніміть значення за рештою питань (1, 20, 21, 51), отриману величину розділіть на 4. Зверніть увагу, якщо Ви отримали значення зі знаком «—», то треба це значення помножити на (-1) .

12. “Провина того, хто вижив”. Цій шкалі відповідають наступні питання: 15, 38, 49, 65, 80, 90. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

13. Оптимізм. Цій шкалі відповідають наступні питання: 10, 11, 18, 40, 44, 53, 67, 68, 75, 77, 78, 93, 100, 110. Підрахуйте середнє арифметичне значення.

Реакції бойового стресу мають свій прояв при значенні показників більше 2,5.

Другий етап обробки результатів. Простим підсумовуванням підраховуються значення контрольних та основних субшкал ПТСР і ГСР, де:

L (неправда), Ag (агравация – схильність підкреслювати тяжкість свого стану), Di (дисимуляція – заперечувати наявність психологічних проблем), *depres* (депресія);

ПТСР: A (1) (подія травми), B (повторне переживання травми – “вторгнення”), C (симптоми “уникнення”), D (симптоми гіперактивації), F (дистрес і дезадаптація);

ГСР: A (1) (подія травми), b (дисоціативні симптоми), c (повторне переживання травми – “вторгнення”), d (симптоми “уникнення”), e (симптоми гіперактивації), f (дистрес і дезадаптація).

Підраховується сума відповідей на твердження за кожною зі шкал (підсумовуються відповіді респондента на “прямі” твердження і відповіді за “зворотними” твердженнями. Для спрощення підрахунків “зворотних” тверджень значення питань, що подаються в дужках, необхідно віднімати від 6.

Підсумкові показники ПТСР і ГСР отримуються у результаті підсумовування значень основних субшкал:

$$ПТСР = A(1) + B + C + D + F; ГСР = A(1) + b + c + d + e + f.$$

Таблиця 9

Показники ПТСР і ГСР

ПТСР		ГСР	
Субшкали	Питання	Субшкали	Питання
A (1)	19,39,79	A (1)	19,39,79
B	5,9,14, (від цифри 6 відняти значення питання №21, усі інші значення, які представлені в дужках підраховуються аналогічно), 33, 35, 48, 49, 52, 90	b	4, 6, 7, 34, 43, 44, 103, (109)
C	17, 26, 29, 31, 42, 43, (53), (66), (74), (78), 79,81	c	9,14, (21), 33, 35, 48, 49, 52, 90
D	8,12, (13), 16, (20), 27, 32, 41, (51), 85, 96, 104, 107, 108	d	17, 29, 79
		e	8,12, (13), 16, (20), 27, 32, 41, (46), (51), 85, 96, 104, 105, 107, 108
F	3,36,57, (68), 91	f	3, 36, 57, 70, 91
L (“неправда”) – 71, (30,84,89); Ag (“агравация”) – 35,28, (93); Di (“дисимуляція”) – 50,93,(28); Depres (“депресія”) – (1), 6, 15, 24, 26, 36, 42, (46), 57, (66), (67), (78), 81, 90, (109).			

Примітка: “прямі” твердження позначені номерами без дужок, номери “зворотних” тверджень подані в дужках (значення “зворотних” тверджень віднімають від 6).

Отримані “сирі” значення переводяться в Т-бали за запропонованими нижче таблицями окремо для чоловіків і жінок.

Інтерпретація результатів проводиться як на основі підсумкових показників ПТСР і ГСР, так і показників за субшкалами опитувальника, що дозволяє зробити висновок про відносну вираженість окремих груп симптомів.

При значеннях шкал *нижче 50 Т-балів* симптоматика, як правило, відсутня. У діапазоні *від 50 до 65 Т-балів* можуть проявлятися окремі симптоми постстресових станів, до того ж незначно виражені. *65-70 Т-балів* зазвичай відповідають діагнозу “часткового” ПТСР або ГСР. При значеннях *вище 70 Т-балів* імовірність клінічно виражених розладів помітно зростає, а у випадках перевищення рівня *80 Т-балів* необхідне уточнення клінічного діагнозу “повного” ПТСР або ГСР.

Наведені “критичні” значення в Т-балах, безумовно, є тільки орієнтовними як для оцінки загальних показників ПТСР і ГСР, так і стосовно окремих субшкал і шкали депресії.

Таблиця
переведення “сирих” балів за субшкалами в Т-бали (для чоловіків)

Т-бал	L	Ag	Di	A(1)	B	C	D	F	A(1)	B	C	d	e	f	Т-бал
98	30														98
96	29														96
94	28	15													94
92	28				44	48									92
90	27	14			43	47		26			40			23	90
88	26				42	46	58	26		28	39		64	23	88
86	25	13			41	45	57	25		28	38	15	62	22	86
84	25	13			39	44	55	24		27	36		61	21	84
82	24				38	43	54	24		26	35	14	59	21	82
80	23	12			37	42	52	23		25	34	14	58	20	80
78	23				36	41	51	22		25	33		56	20	78
76	22	11			35	39	49	22		24	32	13	55	19	76
74	21	11			34	38	48	21	15	23	31		53	18	74
72	21	10		15	33	37	46	20	15	22	30	12	52	18	72
70	20	10	16	14	32	36	45	20	14	21	29	12	50	17	70
68	19		15	13	31	35	43	19	13	21	28	11	49	17	68
66	19	9	15	13	30	34	42	18	13	20	27	11	48	16	66
64	18		14	12	28	33	40	17	12	19	26		46	15	64
62	17	8	14	11	27	32	39	17	11	18	25	10	45	15	62
60	17	8	13	11	26	30	38	16	11	18	24		43	14	60
58	16		13	10	25	29	36	15	10	17	23	9	42	14	58
56	15	7	13	10	24	28	35	15	10	16	22	9	40	13	56
54	14		12	9	23	27	33	14	9	15	21	8	39	12	54
52	14	6	12	8	22	26	32	13	8	15	20	8	37	12	52
50	13	6	11	8	21	25	30	13	8	14	19	7	36	11	50
48	12	5	11	7	20	24	29	12	7	13	18	7	34	11	48
46	12	5		7	19	23	27	11	7	12	17		33	10	46
44	11		10	6	17	22	26	10	6	12	16	6	31	9	44
42	10	4		5	16	20	24	10	5	11	15	6	30	9	42
40	10		9	5	15	19	23	9	5	10	14	5	28	8	40
38	9	3	9	4	14	18	22	8	4	9	13	5	27	7	38
36	8	3	8	3	13	17	20	8	3	8	12		25	7	36
34	8		8	3	12	16	19	7	3	8	11	4	24	6	34
32	7		7		11	15	17	6			10		23	6	32
30	6		7		10	14	16				9	3	21	5	30
28	6					13	14						20		28
26	5		6			11							18		26
24													17		24
22			5										15		22
Т-бал	L	Ag	Di	A(1)	B	C	D	F	A(1)	b	c	d	e	f	Т-бал

Таблиця
переведення “сирих” балів за основними шкалами в Т-бали (для чоловіків)

Т-бал	ПТСР	ГСП	depres
98			
96			
94		178	
92	181	175	
90	177	171	
88	173	167	60
86	169	163	59
84	165	159	57
82	161	156	55
80	157	152	54
78	152	148	52
76	148	144	51
74	144	140	49
72	140	137	48
70	136	133	46
68	132	129	45
66	128	125	43
64	124	121	42
62	120	118	40
60	116	114	38
58	112	110	37
56	108	106	35
54	104	103	34
52	100	99	32
50	96	95	31
48	92	91	29
46	88	87	28
44	84	84	26
42	80	80	25
40	76	76	23
38	72	72	21
36	68	68	20
34	64	65	18
32	60	61	17
30	56	57	15
28	52	53	
26		49	

**Таблиця
переведення “сирих” балів за субшкалами в Т-бали (для жінок)**

Т-бал	L	Ag	Di	A(1)	B	C	D	F	A(1)	b	c	d	e	f	Т-бал
98															98
96	28														96
94	27														94
92	26														92
90	26														90
88	25				44						40				88
86	24	15			43					30	39			24	86
84	24				42	48		26		29	38			23	84
82	23	14			41	47	58	25		29	37			23	82
80	22				39	46	56	24		28	36	15	63	22	80
78	22	13			38	44	55	24		27	35		61	21	78
76	21	13			37	43	53	23		26	34	14	59	21	76
74	20	12		15	36	42	52	22	15	25	33	14	58	20	74
72	19	12		14	35	41	50	22	14	24	32	13	56	19	72
70	19	11	15	14	34	40	49	21	14	24	31	13	55	19	70
68	18	11		13	32	38	47	20	13	23	30	12	53	18	68
66	17		14	12	31	37	45	19	12	22	29	12	51	17	66
64	17	10	14	12	30	36	44	19	12	21	28	11	50	17	64
62	16		13	11	29	35	42	18	11	20	27	11	48	16	62
60	15	9	13	11	28	34	41	17	11	20	26	10	47	15	60
58	15	9	12	10	27	32	39	17	10	19	24	10	45	15	58
56	14	8	12	9	26	31	38	16	9	18	23		43	14	56
54	13	8	11	9	24	30	36	15	9	17	22	9	42	13	54
52	13	7	11	8	23	29	35	14	8	16	21		40	13	52
50	12	7	10	7	22	27	33	14	7	15	20	8	39	12	50
48	11		10	7	21	26	32	13	7	15	19	8	37	11	48
46	11	6		6	20	25	30	12	6	14	18	7	35	11	46
44	10		9	6	19	24	29	12	6	13	17	7	34	10	44
42	9	5		5	17	23	27	11	5	12	16	6	32	9	42
40	9	5	8	4	16	21	25	10	4	11	15	6	31	9	40
38	8	4	8	4	15	20	24	9	4	10	14	5	29	8	38
36	7	4	7	3	14	19	22	9	3	10	13	5	28	7	36
34	7	3	7		13	18	21	8		9	12	4	26	7	34
32	6		6		12	17	19	7		8	11	4	24	6	32
30	5		6		10	15	18	7			9		23		30
28			5			14	16	6				3	21	5	28
26			5			13	15						20		26
24						12							18		24
22			4										16		22
Т-бал	L	Ag	Di	A(1)	B	C	D	F	A(1)	b	c	d	e	f	Т-бал

**Таблиця
переведення “сирих” балів за основними шкалами в Т-бали (для жінок)**

Т-бал	ПТСР	ГСР	depres
98			
96			
94			
92			
90			
88		180	
86	180	176	
84	176	172	60
82	172	168	59
80	168	164	57
78	163	160	56
76	159	156	54
74	155	151	53
72	151	147	51
70	146	143	49
68	142	139	48
66	138	135	46
64	134	131	45
62	129	127	43
60	125	122	42
58	121	118	40
56	117	114	38
54	112	110	37
52	108	106	35
50	104	102	34
48	100	98	32
46	95	93	31
44	91	89	29
42	87	85	27
40	83	81	26
38	78	77	24
36	74	73	23
34	70	69	21
32	66	64	20
30	61	60	18
28	57	56	16
26	53	52	15
24	49	48	

Текст опитувальника.

1. Вранці я прокидаюся оновлений і відпочивший.
2. Я добре координую свої рухи.
3. Я відчуваю стомленим.
4. Мені необхідні зусилля, щоб зрозуміти те, що кажуть оточуючі.
5. Раптово у мене буває сильне серцебиття.
6. Я приймаю їжу машинально, не відчуваючи при цьому задоволення.
7. Навколишній світ здається мені нереальним.
8. Я здригаюся від раптового галасу.
9. Я настільки живо згадую окремі події, що неначе знову переживаю їх.
10. Я абсолютно здоровий фізично.
11. Мені приносить задоволення бути серед інших людей.
12. Часто я дію так, ніби мені загрожує небезпека.
13. Мені неможна дорікнути в неуважності.
14. Я часто бачу один і той самий страшний сон.
15. Безумовно, я відчуваю винним перед людьми.
16. Дурниці дратують мене.
17. Я намагаюся не дивитися телевизор, якщо показують хроніку драматичних подій.
18. Мені подобається моя робота (служба).
19. Я пережив серйозну втрату
20. Я добре висипаюся ночами.
21. Я ніколи не бачу страшних снів.
22. Іноді мені хочеться напиться.
23. Мої близькі сильно турбуються через мою роботу (службу).
24. У мене буває відчуття, що час лине неначе сповільнено.
25. Іноді я звертаюся до лікаря лише тому, що хочу трохи відпочити.
26. Багато речей втратили для мене інтерес.
27. Без жодного приводу я можу вийти з себе.
28. Мені слід було б дотримуватися дієти.
29. Я намагаюся уникати розмов на неприємні теми, які пов'язані з війною.
30. Трапляється, що я забуваю речі.
31. Іноді мені здається, що навіть близькі люди не розуміють мене.
32. Мені необхідно краще контролювати емоції.
33. Минулі події іноді згадуються більш яскраво, ніж те, що відбувається зараз.
34. Мені іноді здається, що світ навколо мене втрачає кольори.
35. Я прокидаюся від раптового страху.
36. Я докладаю великих зусиль працювати в колишньому ритмі.
37. Часом я відчуваю тремтіння (озноб).
38. Мені хочеться допомагати людям, що потрапили в халепу.
39. Нещодавно мені довелося зіткнутися з дуже небезпечними обставинами.

40. Я відчуваю себе більш здоровим, ніж багато хто з моїх однолітків.
41. Я засинаю з думками про роботу (службу).
42. Я відчуваю почуття самотності.
43. Мені буває важко згадувати те, що відбувалося зовсім нещодавно.
44. Я відчуваю, що стаю іншою людиною.
45. Мене тішать часом найнезначніші речі.
46. Я відчуваю прилив сил.
47. Вранці я прокидаюся з великими труднощами.
48. Мої думки постійно повертаються до того, про що не хочеться думати.
49. Я відчуваю почуття сорому.
50. Зазвичай я не звертаюся до лікаря, навіть якщо відчуваю, що не зовсім здоровий.
51. Мій сон настільки міцний, що гучні звуки або яскраве світло не можуть мені перешкодити.
52. Мені кажуть, що я скрикую уві сні.
53. Я часто думаю про майбутнє.
54. Іноді я серджуся.
55. Я боюся, що можу накоїти щось всупереч своїм намірам.
56. Трапляється, я можу забути те, що хотів сказати або зробити.
57. Останнім часом мій настрій погіршився.
58. Мені немає на кого покластися.
59. Хотілося б, щоб моя сім'я приділяла мені більше уваги.
60. Безумовно, я люблю ризикувати.
61. Мені подобається чорний гумор.
62. Я в усьому покладаюся на самого себе.
63. Я постійно відчуваю потребу щось жувати, навіть не відчуваючи голоду.
64. Іноді мені здається, що я заплутався у житті.
65. Мені здається, що я не зумів зробити того, що від мене вимагалось.
66. Я відчуваю інтерес і смак до життя.
67. Мені весело і легко в компанії людей.
68. Я багато і плідно працюю.
69. Часто я забуваю, куди поклав ту чи іншу річ.
70. Я намагаюся ні з ким не обговорювати свої проблеми.
71. Я ніколи не відчував страху.
72. Мені було корисно побути одному.
73. Роблячи будь-яку справу, я часто думаю зовсім про інше.
74. Моє життя різноманітне і насичене подіями.
75. Я ніколи не робив вчинків, за які мені було б соромно.
76. Чужі труднощі мало кого хвилюють.
77. Я відчуваю себе набагато старше своїх років.
78. Мені здається, що мене чекає щасливе майбутнє.
79. У житті мені довелося випробувати таке, що краще не згадувати.
80. Я гостро сприймаю чужий біль.

81. Мені здається, я втратив здатність радіти життю.
82. Мене турбують головні болі.
83. Легкі заробітки зазвичай пов'язані з порушенням закону.
84. Я не проти додаткового заробітку.
85. Сторонні звуки відволікають мене.
86. Я намагаюся не вступати у бійку, якщо справа мене не стосується.
87. Я вірю в перемогу справедливості.
88. Моє серце працює як звичайно.
89. Іноді я приймаю ліки.
90. Є речі, які я не можу собі пробачити.
91. Безумовно, мені потрібен час, щоб прийти до душевної рівноваги.
92. Алкоголь добре знімає будь-який стрес.
93. Я не схильний скаржитися на здоров'я.
94. Я хочу все трощити на своєму шляху.
95. Більшість людей стурбовані лише власним благополуччям.
96. Мені нелегко стримувати свій гнів.
97. Я вважаю, що правий той, хто сильніший.
98. У мене ніколи не було неприємності.
99. Мені слід було б навчитися уникати конфліктів.
100. Я отримав у житті хороших друзів.
101. Мене вважають урівноваженою людиною.
102. Нервові напруження добре знімає сауна.
103. Я відчуваю розгубленість.
104. Часто мені здається, що мене очікує небезпека.
105. Я працюю, не відчуваючи втоми.
106. Я відчуваю сильне внутрішнє збудження.
107. Мені важко зосередитися одночасно на декількох справах.
108. Часто я здійснюю мимовільні дії у відповідь на несподіваний звук або рух.
109. Я почуваюся цілком впевнено.
110. Мені є за що дякувати долі.

2.6.2. Методика “Багаторівневий особовий опитувальник “Адаптивність 200” (А. Маклакова, С. Чермяніна)

Опитувальник призначений для визначення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

Крім традиційних шкал (психічна регуляція, комунікативний потенціал і моральна нормативність) до цієї версії опитувальника увійшли додаткові шкали: військово-професійна спрямованість, схильність до девіантних форм поведінки і суїцидальний ризик (далі – СР).

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Багаторівневий особовий опитувальник “Адаптивність 200” (А. Маклакова, С. Чермяніна) наведено у додатку 17 до цих Методичних Рекомендацій).

Опитувальник складається з тверджень, що стосуються Вашого самопочуття, поведінки, характеру, інтересів і відносин у родині. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє ставлення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтеся з твердженням, то дайте відповідь “так” (знак “+” у відповідній клітинці реєстраційного бланка). Якщо Ви не згодні – відповідь “ні” (знак “–” у відповідній клітинці).

Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе.

Таблиця 14

**Опитувальник з тверджень, що стосуються
самопочуття, поведінки, характеру, інтересів і відносин у родині**

Шкали	“ТАК”	“НІ”
Достовірність (Д)		1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.
Поведінкова регуляція (далі - ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132, 134, 140.
Комунікативний потенціал (далі - КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.
Морально-етична нормативність (далі - МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141, 145, 150, 164, 165.	13, 76, 97, 100, 160, 163.
Військово- професійна спрямованість (далі - ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190.	171, 178, 182, 189.

Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93 117, 127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200.	13, 100, 163.
Суїцидальний ризик (СР)	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155.	32, 105.

Шкала достовірності призначена для оцінки щирості відповідей військовослужбовців на питання БОО “Адаптивність 200” (і тим самим надійності отриманих даних).

Шкала поведінкової регуляції призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності.

Шкала комунікативного потенціалу призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця і вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі.

Шкала моральної нормативності призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримуватися моральних норм поведінки, вміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам.

Шкала військово-професійної спрямованості призначена для вивчення рівня професійної мотивації і спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності.

Шкала схильності до девіантних форм поведінки направлена на виявлення ознак аддиктивної і делінквентної поведінки.

Шкала суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій.

Обробка та інтерпретація результатів.

При обробці результатів враховується кількість відповідей, що співпали з “ключем”. Кожний збіг відповіді з “ключем” оцінюється в 1 “сирий” бал.

Аналогічно за допомогою “ключа” здійснюється обробка даних за основними шкалами методики: ПР, КП і МН, а також за додатковими шкалами: ВПС, ДАП і СР.

Обробку отриманих даних необхідно починати зі шкали достовірності (Д).

При значеннях шкали (Д = 0-5 балів) – висока достовірність результатів обстеження.

При значеннях шкали (Д = 6-9 балів) – достатня достовірність результатів обстеження. Окремі ознаки соціальної бажаності.

При значеннях шкали (Д ≥ 10 балів) – результати обстеження недостовірні, їх слід вважати необ'єктивними внаслідок прагнення респондента якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості. Формулювання висновку не уявляється можливим. Необхідне додаткове поглиблене обстеження.

Для отримання інтегральної оцінки, під якою розуміється особистісний адаптаційний потенціал (далі - ОАП) або рівень стійкості до бойового стресу (далі - РСБС), “сірі” бали за шкалами “поведінкова регуляція” (ПР), “комунікативний потенціал” (КП) і “моральна нормативність” (МН) підсумовуються і отримане значення за Таблицею 15 переводяться у стени, і потім у рівень особистісного адаптаційного потенціалу (стійкості до бойового стресу).

$$ОАП = ПР (“сірі” бали) + КП (“сірі” бали) + МН (“сірі” бали)$$

Таблиця 15

**Переведення значень “сірих” балів ОАП у стени
(визначення рівня стійкості до бойового стресу)**

“Сирі” значення ОАП	Стени	Рівень ОАП (стійкості до бойового стресу)
≥ 87	1	4 – низький рівень
75-86	2	
63-74	3	3 – задовільний рівень
51-62	4	
40-50	5	2 – достатній рівень
31-39	6	
25-30	7	
21-24	8	1 – високий рівень
18-20	9	
≤ 17	10	

1-й високий рівень. Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред’являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

2-й достатній рівень. Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред’являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3-й задовільний рівень. Задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає вимогам, що пред’являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

4-й низький рівень. Недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що пред’являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

**Переведення у стени значень “сірих” балів,
отриманих за основними та додатковими шкалами**

Стени	Основні шкали БОО			Додаткові шкали БОО		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18-25	≥ 25	≥ 15
2	56-46	22-20	16	16-17	21-24	14-10
3	45-35	19-18	15-14	14-15	18-20	9-7
4	34-27	17-15	13-12	11-13	15-17	6-5
5	26-19	14-13	11-10	8-10	12-14	4
6	18-13	12-11	9-8	5-7	10-11	3
7	12-9	10-9	7	4	8-9	2
8	8-6	8-7	6-5	2-3	6-7	1
9	5	6	4	1	4-5	0
10	0-4	0-5	0-3	0	0-3	0

Таблиця 17

Шкала поведінкової регуляції (ПР)

Стени	Інтерпретація значень шкали ПР
10-8 стенів	<i>Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень.</i>
7 стенів	<i>Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників.</i>
6 стенів	<i>Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатній рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатня стійкість до дії стрес-чинників.</i>
5 стенів	<i>У цілому достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Стійкий рівень працездатності у звичних умовах життєдіяльності. При тривалій дії явних психічних навантажень можливе тимчасове погіршення якості діяльності.</i>
4 стени	<i>Деяко знижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Нестабільний рівень працездатності, що особливо проявляється в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових і незвичних умов життєдіяльності ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму.</i>

Стени	Інтерпретація значень шкали ПР
3 стени	<i>Окремі ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Недостатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального стану організму і професійної працездатності. При надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності.</i>
2 стени	<i>Виражені ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає хворобливо. Можливе тривале і виражене погіршення функціонального стану організму. Рівень професійної працездатності у даний період часу низький. При посиленні психічних навантажень достатньо вірогідний зрив професійної діяльності.</i>
1 стени	<i>Вкрай високий рівень нервово-психічної нестійкості. Ознаки граничних нервово-психічних розладів. Вкрай низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає дуже хворобливо з тривалим і вираженим погіршенням функціонального стану організму. Працездатність у даний період часу різко знижена. Посилення психічних навантажень призводить до зриву професійної діяльності.</i>

Таблиця 18

Шкала комунікативного потенціалу (КП)

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
10-8 стенив	<i>Високий рівень комунікативних здібностей. Швидко адаптується у новому колективі. Легко встановлює контакти з оточуючими. У міжособистісному спілкуванні неконфліктний. Завжди адекватно оцінює свою роль і правильно будує міжперсональні взаємостосунки у колективі.</i>
7 стенив	<i>Достатньо високий рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки.</i>
6 стенив	<i>Достатній рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки.</i>

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
5 стенив	<i>Рівень комунікативних здібностей середній.</i> У цілому без особливих ускладнень адаптується до нового колективу. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими іноді може неправильно будувати стратегію своєї поведінки. Разом з тим, до критичних зауважень відноситься адекватно, здатний коригувати свою поведінку. У спілкуванні не конфліктний. Достатньо адекватно оцінює свою роль у колективі.
4 стени	<i>Задовільний рівень комунікативних здібностей.</i> На початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення. Не завжди правильно будує міжперсональні взаємостосунки, зважаючи на деяку неадекватність самооцінки. На критичні зауваження на свою адресу в основному реагує адекватно, хоча і дещо хворобливо. У цілому здатний до корекції своєї поведінки.
3 стени	<i>Знижений рівень комунікативних здібностей.</i> Наявність окремих ознак акцентуації характеру. На початковому етапі адаптації до нового колективу виникають значні ускладнення. Міжперсональні взаємостосунки (як по горизонталі, так і по вертикалі) часто будує неправильно. Хворобливо реагує на критику. Недостатньо розвинута здатність до корекції своєї поведінки.
2 стени	<i>Рівень комунікативних здібностей низький.</i> Наявність ознак акцентуації характеру. Початковий етап адаптації до нового колективу розтягнутий у часі і, як правило, протікає вельми хворобливо. Часто виникають ускладнення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими, зважаючи на наявність неадекватної самооцінки. Схильність до підвищеної конфліктності. Хворобливо реагує на критику. Фіксований на образах, що заподіяні йому оточуючими. Недостатньо розвинута здатність до корекції поведінки.
1 стени	<i>Вкрай низький рівень комунікативних здібностей.</i> Наявність виражених ознак акцентуації характеру. Адаптація до нового колективу протікає тривало й украй хворобливо. Постійно випробовує ускладнення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими. Високий рівень конфліктності. Колективом, як правило, не приймається. Схильний до ірраціональних вчинків. Вкрай низька здатність до корекції поведінки.

Таблиця 19

Шкала морально-етичної нормативності (МН)

Стени	Інтерпретація значень шкали МН
10-9 стенив	<i>Дуже високий рівень соціалізації.</i> Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально схвалювані норми поведінки. Суворо дотримується корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних. Виражені альтруїстичні якості.
8 стенив	<i>Високий рівень соціалізації.</i> Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних.

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
7 стенів	<i>Достатньо високий рівень соціалізації.</i> Орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
6 стенів	<i>Достатній рівень соціалізації.</i> У цілому орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У цілому дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
5 стенів	<i>У цілому достатній рівень соціалізації.</i> Прагне дотримуватися загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.
4 стени	<i>Задовільний рівень соціалізації.</i> Не завжди орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси, як правило, переважають над груповими.
3 стени	<i>Недостатній рівень соціалізації.</i> У цілому не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог. У повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси переважають над груповими.
2 стени	<i>Низький рівень соціалізації.</i> Не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. В основному вважає за краще діяти згідно власних планів, не орієнтуючись на думку оточуючих. У повсякденній життєдіяльності переважають егоцентричні тенденції. Особистісні інтереси переважають над інтересами групи. Досягнення особистісних інтересів може здійснювати в обхід існуючих заборон і правил.
1 стени	<i>Вкрай низький рівень соціалізації.</i> Вважає за краще діяти згідно власних планів, не зважаючи на думку оточуючих. Особистісні інтереси домінують над груповими. Для досягнення особистісних інтересів ігноруються загальноприйняті норми і правила поведінки.

Таблиця 20

Додаткові шкали.
Шкала військово-професійної спрямованості (ВПС)

Стени	Інтерпретація значень шкали ВПС
10-8 стенів	<i>Високий рівень військово-професійної спрямованості.</i> Виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі і в особливих умовах.
7-6 стенів	<i>Достатній рівень військово-професійної спрямованості.</i> Стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах.
5 стенів	<i>В цілому достатній рівень військово-професійної спрямованості.</i> Орієнтований на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах.

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
4 стени	<i>Недостатній рівень військово-професійної спрямованості.</i> Не повною мірою задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням. Орієнтація на продовження професійної діяльності сумнівна.
3-1 стени	<i>Низький рівень військово-професійної спрямованості.</i> Не задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням.

Таблиця 21

Шкала схильності до девіантних форм поведінки (ДАП)

Стени	Інтерпретація значень шкали ДАП
10-6 стенів	<i>Відсутність ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки.</i> Відсутність ознак агресивної поведінки відносно оточуючих. Орієнтація на дотримання соціально ухвалених норм поведінки і раціональну побудову міжперсональних взаємостосунків з ровесниками та зі старшими за віком.
5 стенів	<i>В цілому виражені ознаки девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки відсутні.</i> Відмічається наявність окремих ознак нераціональної побудови міжперсональних взаємостосунків з ровесниками та зі старшими за віком. Іноді допускає порушення соціально ухвалених норм поведінки.
4-3 стени	<i>Відзначено наявність деяких ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки.</i> Наявність агресивних реакцій відносно оточуючих. Схильність до нераціональної побудови міжперсональних взаємостосунків з ровесниками та зі старшими за віком. Схильний допускати порушення соціально ухвалених норм поведінки.
2-1 стени	<i>Наявність виразних ознак девіантних (аддиктивної і делинквентної) форм поведінки.</i> Наявність виражених агресивних реакцій відносно оточуючих. Як правило, міжперсональні взаємостосунки з ровесниками та зі старшими за віком будує нераціонально. Не орієнтований на дотримання соціально ухвалених норм поведінки.

Таблиця 21

Шкала суїцидального ризику (СР)

Стени	Інтерпретація значень шкали СР
10-6 стенів	<i>Відсутність ознак суїцидального ризику.</i>
5 стенів	<i>В цілому виразних ознак суїцидальної схильності не виявлено.</i> Відзначена наявність окремих ознак, що свідчать про певні труднощі в міжперсональних взаємостосунках з ровесниками та (або) зі старшими за віком.

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
4-3 стени	<i>Відзначена наявність окремих ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів у міжперсональних взаємостосунках з ровесниками та зі старшими за віком можуть виникнути думки суїцидальної спрямованості.</i>
2-1 стени	<i>Відзначена наявність виразних ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів у міжперсональних взаємовідносинах з ровесниками та зі старшими за віком можуть виникнути думки про суїцидальний шантаж або закінчені суїцидальні дії.</i>

Текст опитувальника.

1. Трапляється, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся добре відпочившим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безсумнівно несправедлива до мене.
5. Запори у мене бувають дуже рідко.
6. Часом я прагну покинути свій дім.
7. Часом у мене бувають напади сміху або сліз, з якими я ніяк не можу справитися.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим самим.
10. Іноді у мене в голові виникають такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати.
11. Мені важко зосередитися на якомусь завданні або роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через мою поведінку.
14. У дитинстві я скоював дрібні крадіжки.
15. Трапляється, що у мене з'являється бажання ламати або наносити шкоду усьому навколо.
16. Траплялося, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг змусити себе взятися до роботи.
17. Сон у мене переривистий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться несхвально до тієї роботи, яку я обрав.
19. Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже усі закони відмінили.
23. Стан мого здоров'я майже такий, як у більшості моїх знайомих (не гірше).

24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими.

25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.

26. Я людина товариська.

27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.

28. Значну частину часу настрій у мене пригнічений.

29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну у житті.

30. У мене мало впевненості у собі.

31. Іноді я кажу неправду.

32. Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.

33. Я вважаю, що більшість людей здатна брехати, щоб просунутися по службі.

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

35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.

36. Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або комусь нашкодити.

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

38. М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають).

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

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

41. Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.

42. Деякі люди настільки полюбляють керувати, що мене так і підпирає робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.

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

44. Моя мова зараз така ж як завжди (ані швидше, ані повільніше, немає ані хрипоти, ані невиразності).

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

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

47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або комусь іншому.

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

49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного.

50. Іноді мені так і кортить з кимось здійснити бійку.

51. Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся.

52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.

53. Останні декілька років я відчуваю себе добре.

54. У мене ніколи не було ані випадків, ані судом.

55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не гладшаю).

56. Я вважаю, що мене часто карали нізащо.
57. Я легко плачу.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у когось з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
60. З моєю розумовою діяльністю творитися щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великих зусиль.
62. Напади запаморочення у мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки.
66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Великий проміжок часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я сильно збентежений я вкриваюся потом і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб щось не поцупити у когось або десь, наприклад у магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про щось турбуюся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох кружків або зборів.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.
76. Усе своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і автомобілів поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї.
80. У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Часто мої вчинки тлумачилися не вірно.
82. Мої батьки та (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – найбезпечніше.

89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.

90. Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.

91. Мені легко змусити інших людей боятися мене, та іноді я це роблю заради забави.

92. У грі я вважаю за краще вигравати.

93. Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати.

94. Хтось намагається впливати на мої думки.

95. Я щодня випиваю багато води.

96. Щасливіше всього я почуваюся наодинці.

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

98. У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене скоювати ті або інші вчинки.

99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це наче додає мені вагу у власних очах.

102. Іноді без жодної причини у мене раптом трапляються стани незвичайної веселості.

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

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

105. Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую.

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

107. Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як й інші.

108. Мені неприємно, коли навколо мене є люди.

109. Як правило, мені не щастить.

110. Мене легко збити з пантелику.

111. Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали.

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

113. Мені важко почати виконання нового завдання або розпочати нову справу.

114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого.

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

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

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

118. Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги.

119. Часто мені хочеться померти.

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

121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

122. Бувало, що я кидав розпочату справу, оскільки боявся, що не впораюся з нею.

123. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя.

126. У гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з кимось одним, ніж беру участь у загальних розвагах.

127. Мені часто кажуть, що я запальний.

128. Буває, що я з кимось пліткую.

129. Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю, що мені усе байдуже.

132. Мене досить важко вивести з себе.

133. Часто, коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти, вони розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свою провину.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене дуже турбують різного роду нещастя.

140. Мої переконання і погляди непохитні.

141. Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти у ньому лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують прочухан за щось.

143. У мене були періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.

144. Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє мені перебувати серед людей.

145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими.

146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

148. Трапляється, що непристойний жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа у мене йде погано, то мені відразу хочеться все кинути.

150. Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.

151. Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.

152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї.

153. Я людина нервова і легко збудлива.

154. Усе у мене виходить погано, не так як треба.

155. Майбутнє здається мені безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.

157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе.

158. Значну частину часу я відчуваю себе втомленим.

159. Я люблю бувати на вечірках і просто в компаніях.

160. Я прагну відхилитися від конфліктів і скрутних положень.

161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, аніж розповіді про кохання.

163. Якщо я забажаю зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.

164. Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

166. Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає.

167. Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах лише за власним бажанням.

168. Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються невдачі у службі.

169. Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам.

170. Тим правилам, які, на мій погляд, є несправедливими, я завжди прагну протидіяти.

171. Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою.

172. Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами.

173. Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно.

174. Я сумніваюся, чи зможу я зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби.

175. Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби.

176. Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності.

177. Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях.

178. Мені хотілося б служити у ДШВ або частинах спецназу.

179. Зі службою у мене нічого не виходить. Часто думаю: “не моя це справа”.

180. Коли мною хтось керує, це викликає у мене відчуття протесту.

181. Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу.

182. Під час подальшої служби я був би не проти служити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії.

183. Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність.

184. Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя.

185. У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення.

186. Я упевнений, що у майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби.

187. У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я “зриваю зло” на оточуючих.

188. Я насилу витримую фізичні навантаження, пов’язані з моєю професійною діяльністю.

189. Я достатньо спокійно ставлюся до необхідності брати участь у тривалих і небезпечних відрядженнях.

190. Навряд чи я схочу присвятити усе життя військовій професії (залишитися на службу за контрактом, поступити у військове училище).

191. “За компанію” з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичну “норму”).

192. У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять “травичку”. Я їх за це не засуджую.

193. Останнім часом, щоб не “зірватися”, я був змушений приймати заспокійливі ліки.

194. Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв'язку з моїм пияцтвом.

195. Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичні стани, приймаючи деякі речовини.

196. У стані агресії я здатний багато на що.

197. Я крутий і жорстокий з оточуючими.

198. Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим самим (“око за око, зуб за зуб”).

199. Можна погодитися з тим, що я не дуже схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними.

200. Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити подвійно.

2.6.3. Методика 6.3. “Діагностика рівня емоційного вигорання” (В. Бойко)

Дана методика є найбільш комплексною і дає можливість системно і детально проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому “вигорання”, враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Зокрема, це такі компоненти та симптоми:

Перший компонент – “Напруження”: 1. Переживання психотравмуючих обставин; 2. Незадоволеність собою; 3. “Загнаність у кут”; 4. Тривога і депресія.

Другий компонент – “Резистенція”: 1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування; 2. Емоційно-моральна дезорієнтація; 3. Розширення сфери економії емоцій; 4. Редукція професійних обов’язків.

Третій компонент – “Виснаження”: 1. Емоційний дефіцит; 2. Емоційне відчуження; 3. Особистісне відчуження (деперсоналізація); 4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Методика дозволяє діагностувати механізм психологічного захисту у формі повного або часткового вимкнення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі впливи. Якщо ви є професіоналом у будь-якій сфері взаємодії з людьми, вам буде цікаво побачити, якою мірою у вас сформувався психологічний захист у формі емоційного вигорання.

Інструкція. (Бланк для проведення методики “Діагностика рівня емоційного вигорання” (В. Бойко) наведено у додатку 18 до цих Методичних рекомендацій).

Читайте судження і відповідайте “так” або “ні”. Зауважте, що якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб’єкти вашої професійної діяльності (колеги, курсанти, співслужбовці та інші).

Обробка результатів. Кожен варіант відповіді попередньо оцінений експертами тим чи іншим числом балів – зазначається в ключі поруч з номером судження у дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені в симптом, мають різне значення у визначенні його важкості. Максимальна оцінка в 10 балів, отримана від експертів, є найбільш показовою для симптому.

Ключ.

Відповідно до “ключа”, здійснюються такі підрахунки:

1) визначається сума балів роздільно для кожного з 12 симптомів (по чотири в кожній з трьох фаз) вигорання;

2) підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;

3) визначається підсумковий показник синдрому емоційного вигорання – сума показників усіх 12 симптомів.

“Напруження”

1. Переживання психотравмуючих обставин:
+ 1 (2), +13 (3), +25 (2), – 37 (3), +49 (10), +61 (5), – 73 (5).
2. Незадоволеність собою:
– 2 (3), +14 (2), +126 (2), – 38 (10), – 50 (5), +62 (5), +74 (3).
3. “Загнаність у кут”:
+3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), – 75 (5).
4. Тривога і депресія:
+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3).

“Резистенція”

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування:
+ 5 (5), – 17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5).
2. Емоційно-моральна дезорієнтація:
+ 6 (10), – 18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), – 78 (5).
3. Розширення сфери економії емоцій:
+ 7 (2), +19 (10), – 31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), – 79 (5).
4. Редукція професійних обов'язків:
+ 8 (5), +20 (5), +32 (2), – 44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10).

“Виснаження”

1. Емоційний дефіцит:
+ 9 (3), +21 (2), +33 (5), – 45 (5), +57 (3), – 69 (10), +81 (2).
2. Емоційна відстороненість:
+ 10 (2), +22 (3), – 34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10).
3. Особистісна відстороненість (деперсоналізація):
+ 11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10).
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення:
+ 12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5).

Інтерпретація результатів.

Запропонована методика дає докладну картину синдрому “емоційного вигорання”. Перш за все, необхідно звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

- 1) 9 і менше балів – не склався симптом;
- 2) 10-15 балів – складений симптом;
- 3) 16 і більше – сформований симптом.

Симптоми з показником 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або в усьому синдромі емоційного вигорання.

Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигорання. Істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число.

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування – осмислення показників фаз розвитку стресу – “напруження”, “резистенція”, “виснаження”. У кожній з них оцінка можлива у межах від 0 до 120 балів. Однак зіставлення балів, отриманих для фаз, неправомірне, бо не свідчить про їх відносну роль або внесок у синдром. За кількісними показниками правомірно судити лише про те,

наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася у більшій чи меншій мірі:

- 1) 36 і менше балів – фаза не сформувалася;
- 2) 37-60 балів – фаза у стадії формування;
- 3) 61 і більше балів – сформована фаза.

Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому “емоційного вигорання”, можна дати досить об’ємну характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

Висвітлюються такі питання:

- 1) симптоми, що домінують;
- 2) яким чином склалося та якими домінуючими симптомами супроводжується “виснаження”;
- 3) чи можна пояснити “виснаження” (якщо воно виявлене) факторами професійної діяльності, що увійшли в симптоматику “вигорання”, або суб’єктивними факторами;
- 4) який симптом (які симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості;
- 5) в яких напрямках необхідно впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервеве напруження;
- 6) які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб емоційне вигорання не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і партнерам.

Текст опитувальника.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують мене нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар’єри.
3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Близькість (теплота) взаємин з партнерами дуже залежить від мого настрою – хорошого або поганого.
6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2-3 години) мені необхідно побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому або напругу, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнерам того, що вимагає професійний обов’язок.
10. Моя робота послаблює емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.

12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.
14. Робота з людьми надає все менше і менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якщо б випала нагода.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнерові професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладнається у відносинах з діловим партнером.
19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.
20. Через брак часу, втоми або напруги зазвичай приділяю увагу партнеру менше, аніж належить.
21. Іноді звичайнісінькі ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.
24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжності з колегами забирають багато сил та емоцій.
26. Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися; хоча б не допустити помилки; чи зможу зробити все, як треба; чи не скоротять тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: “не роби людям добра, не отримаєш зла”.
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Часом я відчуваю, що необхідно виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже турбуюся за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги і турботи більше, аніж отримуєш від них вдячності.
36. Думаючи про роботу, мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в області серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (чи як завжди) мене переслідують невдачі в роботі.
40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, засмучують.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я вважаю ділових партнерів (суб'єктів діяльності) гірше, ніж зазвичай.
43. Втомиленість від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями і знайомими.
44. Я зазвичай виявляю зацікавленість до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами без задоволення.
47. У роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене трапляється погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я відчуваю постійні фізичні або психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається мені безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку партнерів.
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато чого з того, що відбувається з партнерами я не приймаю близько до серця.
55. Я часто приходжу з роботи додому з негативними емоціями.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не витрачати нерви, берегти здоров'я.
59. Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент колег, з яким я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якби мені пощастило з роботою, я був би більш щасливий.
64. Я в розпачі через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Іноді я можу чинити зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.

66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливість, увагу.

67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.

68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.

69. Стани, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я зазвичай наче ставлю екран, який захищає від чужих страждань і негативних емоцій.

71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж ті, що я досягаю в силу обставин.

75. Моя кар'єра склалася вдало.

76. Я дуже нервую через усе, що пов'язане з роботою.

77. Деяких зі своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.

78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.

79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) у спілкуванні з домашніми та друзями.

80. Якщо вдається, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

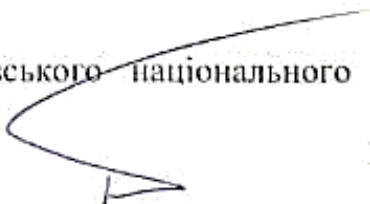
81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене, як на професіонала – розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.

84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Начальник Військового інституту Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
генерал-майор



Igor ТОЛОК

БЛАНК

для проведення методики “Визначення типу особистості та можливих особистісних розладів” (Дж. Олдхем, Л. Морріс)

П.І.Б.(підрозділ)_____

Дайте відповідь на всі питання. Навіть якщо ви вважаєте, що питання не стосується Вас або Вашого особистого життя, відповідайте таким чином, ніби воно має до Вас безпосереднє відношення. Варіанти відповідей можуть бути такі:

- Так, я згоден (у бланку позначаєте як “+”). Використовуйте цю відповідь, якщо дане твердження є абсолютно вірним для Вас у більшості випадків.
- Може бути, я згоден (у бланку позначаєте як “±”). Використовуйте цю відповідь, якщо дане твердження іноді, певним чином є вірним для Вас. Використовуйте цю відповідь також для тверджень, що складаються з декількох частин, якщо Ви згодні з однією, але не згодні з іншою.
- Ні, я не згоден (у бланку позначаєте як “-”). Використовуйте цю відповідь, якщо дане твердження є абсолютно помилковим для Вас.

Таблиця Д1.1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107			

БЛАНК
для проведення методики “Опитувальник “Індекс життєвого
стилю”” (Г. Келерман, Р. Плутчик, Х.Р. Конте)

П.І.Б.(підрозділ)_____

Прочитайте (прослухайте) твердження. Якщо Ви з ними згодні – поставте “+” у бланку відповідей, якщо ні – “-”. Може бути, деякі твердження Вам не дуже підходять. Незважаючи на це, помітьте одну з відповідей, а саме ту, яка для Вас найбільш прийнятна.

Таблиця Д2.1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97			

Додаток 3
до Методичних рекомендацій
(підрозділ 2.1 підпункт 2.1.3)

БЛАНК

для проведення методики “Копінг-тест” (Р. Лазарус)

П.І.Б.(підрозділ) _____

Дайте одну з відповідей на наведені нижче судження: ніколи, зрідка, іноді, часто.

Таблиця ДЗ.1.

Опинившись у складній ситуації, я...	Ніколи	Зрідка	Іноді	Часто
1 ... зосереджувався на тому, що мені потрібно робити далі – на наступному кроці				
2 ... починав щось робити, знаючи, що це усе одно не буде працювати, головне робити хоч щось				
3 ... намагався схилити керівництво до того, щоб вони змінили свою думку				
4 ... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію				
5 ... критикував і картав себе				
6 ... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є				
7 ... сподівався на диво				
8 ... змирився з долею: буває, що мені не щастить				
9 ... вів себе, ніби нічого й не сталося				
10 ... намагався не показувати своїх почуттів				
11 ... намагався побачити у ситуації щось позитивне				
12 ... спав більше ніж зазвичай				
13 ... зривав свою злість на тих, хто накликав на мене проблеми				
14 ... шукав співчуття і розуміння у будь-кого				
15 ... у мені виникала потреба виразити себе творчо				
16 ... намагався забути усе це				
17 ... звертався за допомогою до фахівців				
18 ... змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону				
19 ... вибачався або намагався все залагодити				

Опинившись у складній ситуації, я...	Ніколи	Зрідка	Іноді	Часто
20 ... складав план дій				
21 ... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям				
22 ... розумів, що сам викликав цю проблему				
23 ... набирался досвіду у цій ситуації				
24 ... говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти у цій ситуації				
25 ... намагався поліпшити своє самопочуття їжею, алкоголем, курінням або ліками				
26 ... ризикував				
27 ... намагався діяти не занадто поспішно, довіряючись першому пориву				
28 ... знаходив нову віру у щось				
29 ... знову відкривав для себе щось важливе				
30 ... щось змінював, щоб усе залагодити				
31 ... у цілому уникав спілкування з людьми				
32 ... намагався про це особливо не замислюватися				
33 ... питав поради у родича або друга, якого поважав				
34 ... намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи				
35 ... відмовлявся сприймати це занадто серйозно				
36 ... говорив про те, що я відчуваю				
37 ... стояв на своєму і боровся за те, чого хотів				
38 ... зганяв це на інших людях				
39 ... користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти у такі ситуації				
40 ... знав що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб усе налагодити				
41 ... відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося				
42 ... я давав обіцянку, що наступного разу усе буде по-іншому				
43 ... знаходив інші способи вирішення проблеми				
44 ... намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах				
45 ... щось змінював у собі				
46 ... хотів, щоб це все скоріше якось залагодилось або скінчилось				
47 ... уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися				
48 ... молився				

Продовження додатка 3
(підрозділ 2.1 підпункт 2.1.3)

Кінець таблиці ДЗ.1.

Опинившись у складній ситуації, я...	Ніколи	Зрідка	Іноді	Часто
49 ... прокручував у голові, що мені сказати або зробити				
50 ... думав про те, як могла б у даній ситуації діяти людина, якою я захоплююся та яку намагався наслідувати				

БЛАНК
для проведення методики “Тест життєстійкості” (С. Мадді,
модифікація Осина-Рассказовой)

П.І.Б.(підрозділ) _____

Дайте, будь ласка, відповідь на кілька питань про себе. Обирайте ту відповідь, яка найкращим чином відображає Вашу думку. Тут немає правильних або неправильних відповідей, оскільки важлива лише Ваша думка. Прохання працювати швидко, подовгу не замислюючись над відповідями.

Таблиця Д4.1.

	Питання	Ні	Скоріше ні	Скоріше так	Так
1	Я часто не впевнений у власних рішеннях				
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла				
3	Я постійно зайнятий, і мені це подобається				
4	Часом усе, що я роблю, здається мені непотрібним				
5	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим				
6	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
7	Я завжди впевнений, що зможу втілити у життя те, що задумав				
8	Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль				
9	Мені здається, якби у минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити у світі				
10	Проблеми, що виникають часто здаються мені невирішеними				
11	Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве				
12	Мені завжди є чим зайнятися				
13	Я часто шкодую про те, що вже зроблено				

Продовження додатка 4
(підрозділ 2.1 підпункт 2.1.4)

Кінець таблиці Д4.1.

		Ні	Скоріше ні	Скоріше так	Так
14	Я досить часто відкладаю на завтра те, що є важкоздійсненним, або те, в чому я не впевнений				
15	Мені здається, життя проходить повз мене				
16	Мої мрії рідко збуваються				
17	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні				
18	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате				
19	Трапляється, життя здається мені нудним і безбарвним				
20	Як правило, я працюю із задоволенням				
21	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів				
22	Трапляється, на мене навалюються стільки проблем, що просто руки опускаються				
23	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність				
24	Я охоче беруся втілювати нові ідеї				

БЛАНК
для проведення методики “Опитувальник типу мислення”
(адаптовано Г. Резапкіною)

П.І.Б.(підрозділ)_____

Прочитайте (прослухайте) вислови. Якщо Ви згодні з наведеним висловом, у бланку відповідей поставте «+», якщо не згодні – «-».

Таблиця Д5.1.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

БЛАНК
для проведення методики “Опитувальник “Стилі мислення”
(Р. Бремсон, А. Харісон)

П.І.Б.(підрозділ) _____

Проранжуйте відповіді, представлені у бланку від 1 до 5.

5 – найбільше всього до мене підходить, 1 – найменше. У кожному питанні цифри не можуть повторюватись.

Таблиця Д6.1.

		Відповідь
1	Коли між людьми має місце конфлікт на ґрунті ідей, я віддаю перевагу тій стороні, яка:	
а	Встановлює, визначає конфлікт та намагається висловити його відкрито	
б	Краще за всіх виражає цінності та ідеали, що задіяні у конфлікті	
в	Краще за всіх виражає мої особисті погляди та досвід	
г	Підходить до ситуації логічно і послідовно	
д	Викладає аргументи лаконічно і переконливо	
2	Коли я починаю працювати над проєктом у складі групи, найважливіше для мене:	
а	Зрозуміти цілі і значення цього проєкту	
б	Розкрити цілі і цінності учасників робочої групи	
в	Визначити, як ми збираємося розробляти даний проєкт	
г	Зрозуміти, яку вигоду цей проєкт може принести нашій групі	
д	Щоб робота над проєктом була організована і зрушила з місця	
3	Загалом, я засвоюю нові ідеї якнайкраще, коли можу:	
а	Пов'язати їх з поточними або майбутніми заняттями	
б	Застосувати їх до конкретних ситуацій	
в	Зосередитися на них і ретельно їх проаналізувати	
г	Зрозуміти, наскільки вони схожі зі звичними ідеями	
д	Протиставити їх іншим ідеям	
4	Для мене графіки, схеми, креслення у книгах або статтях зазвичай:	
а	Корисніші тексту, якщо вони точні	
б	Корисні, якщо вони ясно показують важливі факти	
в	Корисні, якщо вони підкріплюються і пояснюються текстом	
г	Корисні, якщо вони піднімають питання по тексту	
д	Не більш і не менш корисні, ніж інші матеріали	
5	Якби мені запропонували провести якесь дослідження, я, ймовірно, почав би з:	
а	Спроби визначити його місце у більш широкому контексті	
б	Визначення того, чи зможу я виконати його наодинці або мені потрібна допомога	
в	Роздумів і пропозицій щодо можливих результатів	
г	Рішення про те, чи слід взагалі проводити це дослідження	
д	Спроби сформулювати проблему якомога повніше і точніше	

6	Якби мені довелося збирати від членів якоїсь організації інформацію, що стосується її нагальних проблем, я вважав би за краще:	
а	Зустрітися з ними індивідуально і задати кожному свої конкретні питання	
б	Провести загальні збори і попросити їх висловити свою думку	
в	Розпитати їх невеликими групами, задаючи загальні питання	
г	Зустрітися неофіційно з впливовими особами і з'ясувати їхні погляди	
д	Попросити членів організації надати мені (бажано в письмовій формі) усю відповідну інформацію, якою вони володіють	
7	Імовірно, я буду вважати щось правильним, істинним, якщо це “щось”:	
а	Здатне вистояти проти опозиції, витримало опір протилежних підходів	
б	Узгоджується з іншими речами, яким я вірю	
в	Було підтверджене на практиці	
г	Піддається логічному і науковому доказу	
д	Можна перевірити особисто на доступних спостереженню фактах	
8	Коли я на дозвіллі читаю журнальну статтю, вона буде, швидше за все:	
а	Про те, як комусь вдалося вирішити особисту або соціальну проблему	
б	Присвячена дискусійному політичному або соціальному питанню	
в	Повідомленням про наукове або історичне дослідження	
г	Про цікаву, кумедну людину або подію	
д	Точною, без найменшої вигадки, з повідомленням про чийсь цікавий життєвий досвід	
9	Коли я читаю звіт про роботу, я звертаю найбільше уваги на:	
а	Близькість висновків щодо мого особистого досвіду	
б	Можливість виконання даних рекомендацій	
в	Надійність й обґрунтованість результатів фактичним даним	
г	Розуміння автором цілей і завдань роботи	
д	Інтерпретацію даних	
10	Коли переді мною поставлене завдання, перше, що я хочу дізнатися, це:	
а	Який найкращий спосіб для вирішення цього завдання	
б	Кому і коли потрібно, щоб це завдання було вирішене	
в	Чому це завдання необхідно вирішувати	
г	Який вплив її вирішення може мати на інші завдання, які доводиться вирішувати	
д	Яка пряма, негайна користь від вирішення даного завдання	
11	Зазвичай я дізнаюся максимум про те, як зробити щось нове, завдяки тому, що:	
а	Усвідомлюю для себе, як це пов'язано з чимось іншим, що мені добре знайоме	
б	Беруся за справу якомога раніше	
в	Вислуховую різні точки зору з приводу того, як це зробити	
г	Є хтось, хто показує мені, як це зробити	
д	Ретельно аналізую, як це зробити найкращим чином	

12	Якби мені довелося проходити випробування або здавати іспит, я вважав би за краще:	
а	Набір об'єктивних, проблемно орієнтованих питань по предмету	
б	Дискусію з тими, хто також проходить випробування	
в	Усний виклад і показ того, що я знаю	
г	Повідомлення у вільній формі про те, як я застосував те, чого навчився	
д	Письмовий звіт, що охоплює історію питання, теорію і метод.	
13	Люди, чиї особливі якості я поважаю найбільше, це, імовірно:	
а	Видатні філософи і вчені	
б	Письменники і вчителі	
в	Лідери ділових і політичних кіл	
г	Економісти та інженери	
д	Фермери та журналісти.	
14	Загалом, я знаходжу теорію корисною, якщо вона:	
а	Здається спорідненою тим іншим теоріям та ідеям, які я вже засвоїв	
б	Пояснює речі новим для мене чином	
в	Здатна систематично пояснювати безліч пов'язаних ситуацій	
г	Служить поясненням мого особистого досвіду і спостереженням	
д	Має конкретне практичне застосування	
15	Коли я читаю статтю з дискусійного питання, я вважаю за краще, щоб у ній	
а	Показувалися переваги для мене у залежності від обраної точки зору	
б	Викладалися усі факти у ході дискусії	
в	Логічно і послідовно окреслювалися спірні питання	
г	Визначалися цінності, які сповідує автор	
д	Яскраво висвітлювалися обидві сторони спірного питання й особа конфлікту	
16	Коли я читаю книжку, що виходить за межі моєї безпосередньої діяльності, я роблю це головним чином внаслідок:	
а	Зацікавленості в удосконаленні своїх професійних знань	
б	Вказівки з боку шанованої мною людини на можливу її корисність	
в	Бажання розширити свою загальну ерудицію	
г	Бажання вийти за межі власної діяльності для різноманітності	
д	Прагнення дізнатися більше про певний предмет	
17	Коли я вперше приступаю до якоїсь технічної проблеми, я швидше за все буду:	
а	Намагатися пов'язати її з більш широкою проблемою або теорією	
б	Шукати шляхи і способи вирішити цю проблему	
в	Обмірковувати альтернативні способи її вирішення	
г	Шукати способи, якими інші, можливо, вже вирішили цю проблему	
д	Намагатися знайти найкращу процедуру для її вирішення	

Продовження додатка 6
(підрозділ 2.1 підпункт 2.2.2)
Кінець таблиці Д6.1.

18	Загалом, я найбільш схильний до того, щоб:	
а	Знаходити існуючі методи, які працюють, і використовувати їх якнайкраще	
б	Ламати голову над тим, як різнорідні методи могли б працювати разом	
в	Відкривати нові і більш досконалі методи	
г	Знаходити способи змусити існуючі методи працювати краще і по-новому	
д	Розбиратися у тому, як і чому існуючі методи повинні працювати	

БЛАНК
для проведення методики “Короткий орієнтовний тест “КОТ”
(В. Бузін, Е. Вандерлик)

П.І.Б.(підрозділ) _____

На виконання тесту відводиться 15 хвилин. Дайте відповідь на стільки запитань, на скільки зможете, але не витрачайте багато часу на одне запитання. Про те, що не зрозуміло, запитуйте зразу. Під час виконання тесту відповіді на Ваші запитання даватися не будуть. Після команди “Почали!”, перегорніть сторінку і починайте працювати. Через 15 хвилин, за командою, відразу ж припиніть виконання завдань, перегорніть сторінку і відкладіть ручку.

1) Одинадцятий місяць року – це:

1 – жовтень? 2 – травень? 3 – листопад? 4 – лютий?

2) *Суворий* є протилежне за значенням слову:

1 – різкий? 2 – лютий? 3 – м’який? 4 – жорстокий? 5 – негіддатливий?

3) Яке з даних слів відрізняється від інших:

1 – визначений? 2 – сумнівний? 3 – впевнений? 4 – довірливий?

5 – правильний?

4) Дайте відповідь “Так” чи “Ні”. Скорочення н.е. означає *нашої ери (нової ери)*!

5) Яке зі слів відрізняється від інших:

1 – співати? 2 – дзвонити? 3 – базікати? 4 – слухати? 5 – говорити?

6) Слово *бездоганний* протилежне за значенням слову:

1 – незаплямований? 2 – непристойний? 3 – негідкупний?

4 – невинний? 5 – класичний?

7) Які з поданих слів пов'язані зі словом *жувати* так, як слова *нюхати* та *ніс*:
1 – солодкий? 2 – язик? 3 – запах? 4 – зуби? 5 – чистий?

8) Скільки з поданих пар слів повністю ідентичні?

Sharp M.C.	Sharp M.C.
Filder E.H.	Filder E.N.
Connor M.G.	Conner M.G.
Woesner O.W.	Woerner O.W.
Soderquist P.E.	Soderquist B.E

9) Слово *ясний* протилежне за змістом слову:

1 – очевидний? 2 – явний? 3 – недвозначний? 4 – виразний?
5 – тьмянний?

10) Підприємець придбав кілька уживаних автомобілів за 3500 доларів, продав їх за 5500 доларів, заробивши при цьому 50 доларів за автомобіль. Скільки автомобілів він продав?

11) Слова *стук* та *стік* мають:

1 – подібне значення? 2 – протилежне? 3 – ані подібне, ані протилежне значення?

12) Три лимони коштують 45 копійок. Скільки коштує їх 1,5 дюжини?

13) Скільки з цих 6 пар чисел однакові?

5296	5296
66986	69686
834426	834426
7354256	7354256
61197172	61197172
83238324	83238234

14) *Близький* є протилежним слову:

1 – дружній? 2 – приятельський? 3 – чужий? 4 – рідний? 5 – інший?

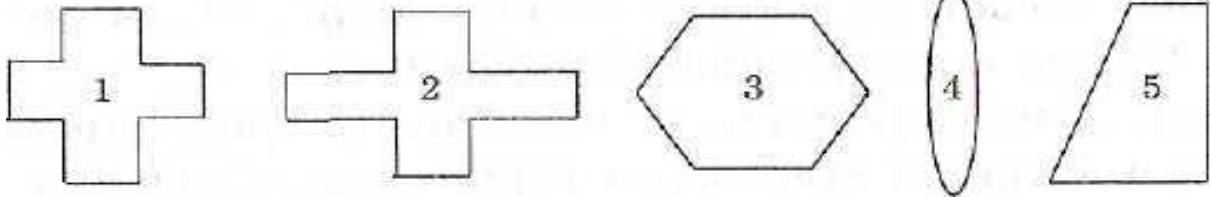
5) Яке число найменше:

6; 0,7; 9; 36; 0,31; 5?

16) Розставте подані слова таким чином, щоб утворилося правильне речення. Як відповідь запишіть дві останні літери останнього слова;

є сіль любов життя

17) Який з поданих п'яти малюнків найбільше відрізняється від інших?



18) Два рибалки спіймали 36 рибин. Перший рибалка спіймав у 8 разів більше, ніж другий. Скільки спіймав другий?

19) *Сходити* та *відходити* мають:

1 – подібне значення? 2 – протилежне? 3 – ані подібне, ані протилежне значення?

20) Розставте подані слова таким чином, щоб вийшло твердження. Якщо воно правильне, то відповідь буде – П, якщо ні – Н.

Мохом обертів камінь набирає порослий

21) Дві з поданих далі фраз мають однаковий зміст, відшукайте їх:

1. Тримати ніс за вітром.
2. Порожній мішок не стоїть.
3. Троє лікарів не краще одного.
4. Не усе те золото, що блищить.
5. У семи няньок дитя без догляду.

22) Яке число має стояти замість знаку “?”:

73 66 59 52 45 38 ?

23) Тривалість дня та ночі у вересні майже така, як:
1 – у червні? 2 – у березні? 3 – у травні? 4 – у листопаді?

24) Припустимо, що перші два твердження правильні. Тоді заключне буде: 1 – правильне? 2 – неправильне? 3 – невизначене?
Усі передові люди є членами партій. Усі передові люди посідають значні посади.
Деякі члени партій посідають значні посади.

25) Поїзд проходить 75 см за $\frac{1}{4}$ с. Якщо він буде їхати з тією ж швидкістю, то яку відстань він пройде за 5 с?

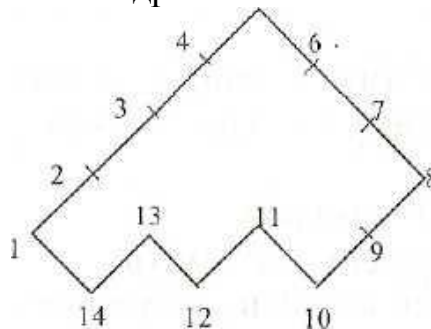
26) Якщо припустити, що перші два твердження правильні, то останнє:
1 – правильне? 2 – неправильне? 3 – невизначене?

*Борисові стільки ж років, скільки і Марії.
Марія молодша за Женю.
Боря молодший за Женю.*

27) П'ять півкілограмових пачок м'ясного фаршу коштують 2 грн. Скільки кілограмів фаршу можна придбати за 80 коп.?

28) *Розстилати* і *розтягнути*. Ці слова: 1 – подібні за змістом? 2 – протилежні? 3 – ані подібні, ані протилежні?

29) Поділіть дану геометричну фігуру прямою лінією на дві частини так, щоб, коли скласти їх разом, вийшов квадрат:

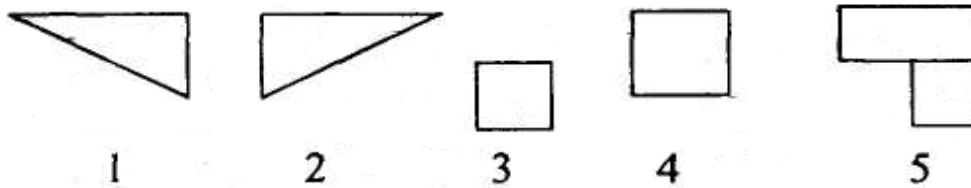


30) Припустимо, що перші два твердження правильні. Тоді заключне буде:
1 – правильне? 2 – неправильне? 3 – невизначене?

*Сашко привітався з Марією.
Марія привіталася з Дашею.
Сашко не привітався з Дашею.*

31) Автомобіль “Жигулі” вартістю 2400 грн. було уцінене під час розпродажу на $33\frac{1}{3}\%$. Скільки коштував автомобіль під час розпродажу?

32) Три з п'яти фігур потрібно з'єднати, таким чином, щоб вийшла рівнобедрена трапеція.



33) На сукню потрібно $2\frac{1}{3}$ м. тканини. Скільки суконь можна пошити з 42 м?

34) Зміст поданих речень:

1 – подібний? 2 – протилежний? 3 – ані подібний, ані протилежний?

*Троє лікарів не краще, ніж один.
Чим більше лікарів, тим більше хвороб.*

35) *Збільшувати* і *розширювати*. Ці слова: 1 – подібні? 2 – протилежні? 3 – ані подібні, ані протилежні?

36) Значення двох англійських прислів'їв: 1 – подібні? 2 – протилежні? 3 – ані подібні, ані протилежні?

*Швартуватися краще двома якорями.
Не клади усі яйця в один кошик.*

37) Власник крамниці придбав ящик з апельсинами за 3,6 долари. У ящику їх було 12 дюжин. Власник знає, що 2 дюжини зіпсуються ще до того, як він продасть усі апельсини. За яку ціну треба продавати апельсини, щоб отримати прибуток на $\frac{1}{3}$ закупівельної ціни?

38) *Претензія* та *претензійний*. Ці слова за значенням:

1 – подібні? 2 – протилежні? 3 – ані подібні, ані протилежні?

39) Якщо півкілограма картоплі коштувало б 0,0125 гривень, то скільки кілограмів можна придбати за 50 копійок?

40) Один із членів ряду не підходить до інших. Яким числом Ви б його замінили?:
 $\frac{1}{4}$; $\frac{1}{8}$; $\frac{1}{8}$; $\frac{1}{4}$; $\frac{1}{8}$; $\frac{1}{8}$; $\frac{1}{4}$; $\frac{1}{8}$; $\frac{1}{6}$.

41) *Досвідчений* і *освічений*. Ці слова є: 1 – подібні? 2 – протилежні? 3 – ані подібні, ані протилежні?

42) Скільки соток містить ділянка довжиною 70 м і шириною 20 м?

43) Наступні дві фрази за значенням: 1 – подібні? 2 – протилежні? 3 – ані подібні, ані протилежні?

Гарні речі дешеві, погані – дорогі.

Висока якість забезпечується простотою, низька – складністю.

44) Солдат, стріляючи, влучив у ціль 12,5% випадків. Скільки разів солдат має вистрілити, щоб влучити у ціль 100 разів?

45) Один з членів ряду не підходить до інших. Яке число Ви б поставили на його місце?

$\frac{1}{4}$; $\frac{1}{6}$; $\frac{1}{8}$; $\frac{1}{9}$; $\frac{1}{12}$; $\frac{1}{14}$.

46) Три партнери акціонерного товариства “Інтенсивник” вирішили поділити прибуток порівну. Т. вніс у справу 4500 грн., К. – 3500 грн., П. – 2000 грн. Якщо прибуток буде 2400 грн., то на скільки менший прибуток отримає Т. порівняно з тим, якби прибуток було розподілено пропорційно до внесків?

47) Які два прислів'я мають подібне значення?

Коваль клеple, поки тепле.

Один у полі не воїн.

Яке зіллячко, таке й насіннячко.

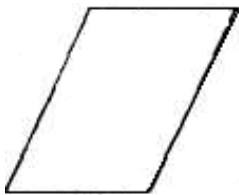
Не все те золото, що блищить.

Не тим хороша, що чорноброва, а тим, що діло робить.

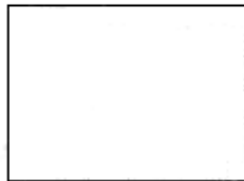
48) Значення фраз: 1 – подібні? 2 – протилежні? 3 – ані подібні, ані протилежні?

Ліс рубають, тріски летять. Велика справа не буває без втрат.

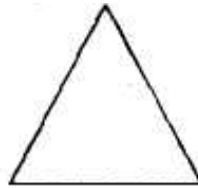
49) Яка з фігур найбільше відрізняється від інших?



1



2



3



4



5

50) У статті, яка має друкуватися в журналі, 24000 слів. Редактор вирішив використати шрифт двох розмірів. Із застосуванням шрифту більшого, розміру на сторінці вміщується 900 слів, меншого – 1200. Стаття має займати 21 повну сторінку. Скільки сторінок потрібно надрукувати меншим шрифтом?

БЛАНК
для проведення методики “Визначення емоційної спрямованості
особистості” (Б. Додонов)

П.І.Б.(підрозділ)_____

Прочитайте наведені нижче твердження та оберіть один з варіантів відповіді “так”, “мабуть, так”, “мабуть, ні”, “ні”. Обравши відповідь, заповніть матрицю бланку.

Таблиця Д8.1.

		Так	Мабуть так	Мабуть ні	Ні
1	Я часто турбуюсь за близьких друзів.				
2	Відчуваю потребу ділитися з іншими людьми своїми думками і переживаннями.				
3	Мені дуже приємно, коли всі звертають на мене увагу.				
4	Для мене завжди важливо досягати успіху в роботі.				
5	Я полюблю гострі відчуття.				
6	Я охоче відвідав би якесь нове, невідоме місце.				
7	Я відчуваю велику радість, самотійно вирішивши важку проблему.				
8	Полюблюю солодке і красиве відчуття, яке виникає під впливом віршів і музики.				
9	Надаю перевагу простим утіхам (смачно поїсти, солодко поспати).				
10	Полюблюю займатися колекціонуванням.				
11	Прагну приносити людям радість і щастя.				
12	Для мене важливим є схвалення оточуючих.				
13	Приємно відчувати перевагу над суперником.				
14	Я захоплююсь будь-якою роботою, яку виконую.				
15	Із задоволенням іду на ризик.				
16	Інколи мені здається, що має статися щось незвичайне.				
17	Мені подобається розбиратися в причинах подій, явищ.				
18	Я можу прийти в захоплення від краси природи.				
19	Полюблюю стан спокою і свободи від обов’язків.				

Продовження додатка 8
(підрозділ 2.3 підпункт 2.3.1)
Кінець таблиці Д8.1.

		Так	Мабуть так	Мабуть ні	Ні
20	Радію, коли поповнюю свою колекцію.				
21	Мені завжди шкода невдах.				
22	Я не зміг би обійтися без друзів.				
23	Я можу піти на будь-що, аби завоювати визнання оточуючих.				
24	Приємно відчувати, що день пройшов не дарма.				
25	Я людина рішуча.				
26	Я люблю все таємниче і незвичне.				
27	Прагну упорядкувати свої знання в систему.				
28	Твори мистецтва можуть зворушити мене до сліз.				
29	Люблю приємно, безтурботно проводити час.				
30	Люблю щось купляти.				
31	Радію, коли хтось досягає успіху.				
32	Серед моїх рідних і знайомих є люди, від яких я у захваті.				
33	Я самозакоханий.				
34	Я відчуваю радісне збудження і душевне піднесення, коли робота йде добре.				
35	Люблю долати небезпеку.				
36	Іноді мене кличе далечінь.				
37	Люблю читати про наукові відкриття, пошуки і знахідки.				
38	Я відчуваю насолоду, слухаючи улюблену музику.				
39	Я схильний до лінощів.				
40	Я люблю розглядати свою колекцію.				
41	Я прагну допомагати людям.				
42	Я відчуваю велику вдячність до людей, які роблять мені приємне.				
43	Я прагну якомога швидше взяти реванш при невдачах.				
44	Мій настрій підіймається від усвідомлення того, що робота виконана сумлінно.				
45	Азарт, спортивна злість покращують результати моєї діяльності.				
46	Я люблю мріяти.				
47	Найбільш приємне відчуття – радість відкриття істини, почуття близькості рішення.				
48	Я відчуваю почуття піднесення при зустрічі з прекрасним.				
49	Мені хотілося б жити безтурботно і спокійно.				
50	Я неохоче розлучаюсь зі своїми речами.				

БЛАНК
для проведення методики “Опитувальник рівня суб'єктивного контролю” (Дж. Роттер)

П.І.Б. (підрозділ)

Вам будуть запропоновані 44 твердження, що стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою: –3 –2 –1 +1 +2 +3, від повної незгоди (–3) до повної згоди (+3).

Іншими словами, поставте проти кожного твердження бал від одиниці до трійки з відповідним знаком “+” (згода) або “–” (незгода).

Таблиця Д9.1.

	-3	-2	-1	1	2	3
1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.						
2. Більшість розлучень відбуваються тому, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.						
3. Хвороба – справа випадку; якщо маєш захворіти, то нічого не поробиш.						
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють цікавості і доброзичливості до тих, хто їх оточує.						
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.						
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатію інших людей.						
7. Зовнішні обставини, батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.						
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.						
9. Як правило, керівництво виявляється ефективнішим, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.						
10. Мої відмітки у школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.						

	-3	-2	-1	1	2	3
11. Коли я щось планую, то, загалом, вірю, що зможу здійснити це.						
12. Те, що багатьом людям здається успіхом або везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.						
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, аніж лікарі і ліки.						
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя все одно не зможуть.						
15. Те добро, що я роблю, зазвичай гідно оцінене іншими.						
16. Люди зростають такими, якими їх виховують батьки.						
17. Думаю, що випадок або доля не грають важливої ролі у моєму житті.						
18. Я не прагну планувати далеко наперед, тому що багато що залежить від того, як складуться обставини.						
19. Мої відмітки у школі більше всього залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.						
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, аніж за протилежною стороною.						
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.						
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначити, що і як робити.						
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.						
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїх справах.						
25. Врешті-решт, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.						
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в обставинах, що склалися.						
27. Якщо я дуже захочу, то зможу викликати прихильність до себе майже будь-кого.						
28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків, спрямовані на його виховання, часто виявляються даремними.						
29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.						
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють саме так, а не інакше.						

Продовження додатка 9
(підрозділ 2.3 підпункт 2.3.2)
Кінець таблиці Д9.1.

	-3	-2	-1	1	2	3
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не проявила достатньо зусиль.						
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.						
33. У неприємностях і невдачах, які були у моєму житті, частіше були винні інші люди, а не я сам.						
34. Дитину завжди можна уберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно одягати.						
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми не будуть вирішені самі собою.						
36. Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку або везіння.						
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від будь-кого, залежить щастя моєї сім'ї.						
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.						
39. Я завжди вважаю за краще ухвалювати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей або на долю.						
40. На жаль, досягнення людини часто залишаються невизнаними, не дивлячись на усі її старання.						
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при найсильнішому бажанні.						
42. Здібні люди, що не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати у цьому лише самих себе.						
43. Багато моїх успіхів були можливі лише завдяки допомозі інших людей.						
44. Більшість моїх невдач трапилися від невміння, незнання або лінощів і мало залежали від везіння або невезіння.						

Додаток 10
до Методичних рекомендацій
(підрозділ 2.3 підпункт 2.3.3)

БЛАНК
для проведення методики “Діагностика рівня емпатійних здібностей”
(В. Бойко)

П.І.Б. (підрозділ)

На зазначені запитання надайте відповідь “Так” або “Ні”

Таблиця Д10.1.

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Додаток 11
до Методичних рекомендацій
(підрозділ 2.3 підпункт 2.3.4)

БЛАНК
для проведення методики “Визначення інтегральних форм комунікативної
агресивності” (В. Бойко)

П.І.Б. (підрозділ)

Прочитайте (прослухайте) твердження. У бланку для відповідей поряд з номером судження проставте свої відповіді у формі “Так” чи “Ні”.

Таблиця Д11.1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55					

Додаток 12
до Методичних рекомендацій
(підрозділ 2.4 підпункт 2.4.1)

БЛАНК
для проведення методики “Діагностики особистості на мотивацію до
успіху” (Т. Елерс)

П.І.Б. (підрозділ)

Дайте відповіді на питання “Так” чи “Ні”

Таблиця Д12.1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41									

БЛАНК
для проведення методики “Тест смисложиттєвих орієнтацій”
(Д. Леонтєв)

П.І.Б. (підрозділ)

Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Виберіть одне з двох тверджень, яке, на вашу думку найбільше відповідає дійсності, і відмітьте одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на вашу думку, однаково вірні).

Таблиця Д13.1.

1	Здебільшого, я дуже нудьгую.	3210123	Здебільшого, я сповнений енергії.
2	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим.	3210123	Життя здається мені абсолютно спокійним і банальним.
3	У житті я не маю визначеної мети і намірів.	3210123	У житті я маю дуже ясну мету і наміри.
4	Моє життя здається мені вкрай безглуздим і безцільним.	3210123	Моє життя здається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5	Кожен новий день здається мені завжди новим і не схожим на інші.	3210123	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші.
6	Коли я вийду на пенсію, то буду займатися цікавими справами, якими завжди мріяв зайнятися.	3210123	Коли я вийду на пенсію, то намагатимусь не обтяжувати себе ніякими турботами.
7	Моє життя склалося саме так, як я мріяв.	3210123	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
8	Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	3210123	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано у житті.
9	Моє життя беззмістовне і нецікаве.	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами.
10	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок свого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.	3210123	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.
11	Якби я міг вибирати, то організував би своє життя абсолютно інакше.	3210123	Якби я міг вибирати, то прожив би життя ще раз так само, як живу зараз.
12	Оточуючий мене світ часто породжує у мені розгубленість і хвилювання.	3210123	Оточуючий мене світ зовсім не викликає у мене відчуття хвилювання і розгубленості.
13	Я людина дуже обов'язкова.	3210123	Я людина зовсім не пунктуальна

Продовження додатка 13
(підрозділ 2.4 підпункт 2.4.2)
Кінець таблиці Д13.1.

14	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням.	3210123	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив вроджених здібностей і обставин.
15	Я, безумовно, можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3210123	Я не можу про себе сказати, що я цілеспрямована людина.
16	У житті я ще не відчув свого покликання і не маю ясних намірів.	3210123	У житті я знайшов своє покликання до певної мети.
17	Мої життєві погляди ще не визначилися.	3210123	Мої життєві погляди цілком визначилися
18	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті.	3210123	Я не впевнений у тому, що здатний знайти покликання і цікаву мету в житті.
19	Моє життя у моїх руках, і я сам ним керую.	3210123	Моє життя не підвладне мені, оскільки воно керується зовнішніми подіями.
20	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і приємність.	3210123	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання.

Додаток 14
до Методичних рекомендацій
(підрозділ 2.5 підпункт 2.5.1)

БЛАНК

для проведення методики “Дослідження комунікативних та
організаторських здібностей “КОС” (Б. Федоришин)

П.І.Б. (підрозділ)

На кожне питання слід відповісти “Так” (+) або “Ні” (–). Якщо Вам важко
у виборі відповіді, необхідно все ж таки обрати між двома альтернативами.

Таблиця Д14.1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

БЛАНК
для проведення методики “Діагностики схильності особистості до
конфліктної поведінки” (К. Томас)

П.І.Б. (підрозділ)

У кожній з наданих пар виберіть те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки.

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення суперечливого питання.
Б. Замість того, щоб обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.
2. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.
3. А. Зазвичай я настійливо прагну досягти свого.
Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і, найголовніше, зберегти наші стосунки.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Іноді я поступаюся своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи суперечливу ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку у іншого.
Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикрощів для себе.
Б. Я намагаюся досягти свого.
7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання суперечливого питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
Б. Я вважаю за необхідне у чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.
8. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
Б. Я насамперед намагаюся ясно визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і питання.
9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягнути свого.
Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Я, насамперед, намагаюся ясно визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і питання.
Б. Я намагаюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.
12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.
Б. Я даю можливість іншому у чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
13. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.
Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
15. А. Я намагаюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші стосунки.
Б. Я намагаюся зробити усе необхідне, щоб уникнути напруженості.
16. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. А. Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого.
Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
Б. Я даю можливість іншому у чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
19. А. Я, насамперед, намагаюся ясно визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і суперечливі питання.
Б. Я намагаюся відкласти розв'язання суперечливого питання для того, щоб згодом вирішити його остаточно.
20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
Б. Я намагаюся знайти найкраще поєднання виграшів і втрат для нас обох.
21. А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.
Б. Я відстоюю свої бажання.
23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовільнити бажання кожного з нас.
Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я намагаюся піти назустріч його бажанням.
Б. Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
Б. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
26. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовільнити бажання кожного з нас.
27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечку.
Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
28. А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого.
Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку у іншого.
29. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
30. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я завжди займаю таку позицію у суперечливому питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою особою могли досягти успіху.

БЛАНК

**для проведення методики “Опитувальник травматичного стресу для
діагностики психологічних наслідків” (І. Котенєв)**

П.І.Б. (підрозділ)

Уважно прочитайте кожне твердження. Виберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану у **даний час**.

Таблиця Д16.1.

№		Абсолютно вірно	Скоріше вірно	Частково вірно, частково невірно	Швидше невірно	Зовсім невірно
1	Вранці я прокидаюся оновленим і відпочившим					
2	Я добре координую свої рухи					
3	Я почуваюся стомленим					
4	Мені необхідні зусилля, щоб зрозуміти те, що кажуть оточуючі					
5	Раптово у мене буває сильне серцебиття					
6	Я приймаю їжу машинально, не відчуючи при цьому задоволення					
7	Навколишній світ здається мені нереальним					
8	Я здригаюся від раптового галасу					
9	Я настільки живо згадую окремі події, що неначе знову переживаю їх					
10	Я абсолютно здоровий фізично					
11	Мені приносить задоволення бути серед інших людей					
12	Часто я дію так, ніби мені загрожує небезпека					
13	Мені неможна дорікнути в неувважності					
14	Я часто бачу один і той самий страшний сон					
15	Безумовно, я почуваюся винним					

Продовження додатка 15
(підрозділ 2.6 підпункт 2.6.1)
Продовження таблиці Д16.1.

		Абсолютно вірно	Скоріше вірно	Частково вірно, частково невірно	Швидше невірно	Зовсім невірно
	перед людьми					
16	Дурниці дратують мене					
17	Я намагаюся не дивитися телевізор, якщо показують хроніку драматичних подій					
18	Мені подобається моя робота (служба)					
19	Я пережив серйозну втрату					
20	Я добре висипаюся ночами					
21	Я ніколи не бачу страшних снів					
22	Іноді мені хочеться напиться					
23	Мої близькі сильно турбуються через мою роботу (службу)					
24	У мене буває відчуття, що час лине неначе сповільнено					
25	Іноді я звертаюся до лікаря лише тому, що хочу трохи відпочити					
26	Багато речей втратили для мене інтерес					
27	Без жодного приводу я можу вийти з себе					
28	Мені слід було б дотримуватися дієти					
29	Я намагаюся уникати розмов на неприємні теми, які пов'язані з війною					
30	Трапляється, що я забуваю речі					
31	Іноді мені здається, що навіть близькі люди не розуміють мене					
32	Мені необхідно краще контролювати емоції					
33	Минулі події іноді згадуються більш яскраво, ніж те, що відбувається зараз					
34	Мені іноді здається, що світ навколо мене втрачає кольори					
35	Я прокидаюся від раптового страху					
36	Я докладаю великих зусиль працювати в колишньому ритмі					
37	Часом я відчуваю тремтіння (озноб)					
38	Мені хочеться допомагати					

Продовження додатка 15
(підрозділ 2.6 підпункт 2.6.1)
Продовження таблиці Д16.1.

		Абсолютно вірно	Скоріше вірно	Частково вірно, частково невірно	Швидше невірно	Зовсім невірно
	людям, що потрапили в халепу					
39	Нещодавно мені довелося зіштовхнутися з дуже небезпечними обставинами					
40	Я відчуваю себе більш здоровим, ніж багато хто з моїх однолітків					
41	Я засинаю з думками про роботу (службу)					
42	Я відчуваю почуття самотності					
43	Мені буває важко згадувати те, що відбувалося зовсім нещодавно					
44	Я відчуваю, що стаю іншою людиною					
45	Мене тішать часом найнезначніші речі					
46	Я відчуваю прилив сил					
47	Вранці я прокидаюся з великими труднощами					
48	Мої думки постійно повертаються до того, про що не хочеться думати					
49	Я відчуваю почуття сорому					
50	Зазвичай я не звертаюся до лікаря, навіть якщо відчуваю, що не зовсім здоровий					
51	Мій сон настільки міцний, що гучні звуки або яскраве світло не можуть мені перешкодити					
52	Мені кажуть, що я скрикую уві сні					
53	Я часто думаю про майбутнє					
54	Іноді я серджуся					
55	Я боюся, що можу накоїти щось всупереч своїм намірам					
56	Трапляється, я можу забути те, що хотів сказати або зробити					
57	Останнім часом мій настрій погіршився					
58	Мені немає на кого покластися					
59	Хотілося б, щоб моя сім'я приділяла мені більше уваги					
60	Безумовно, я люблю					

Продовження додатка 15
(підрозділ 2.6 підпункт 2.6.1)
Продовження таблиці Д16.1.

		Абсо- лютно вірно	Ско- ріше вірно	Частково вірно, частково невірно	Шви- дше невір- но	Зовсім невір- но
	ризикувати					
61	Мені подобається чорний гумор					
62	Я в усьому покладаюся на самого себе					
63	Я постійно відчуваю потребу щось жувати, навіть не відчуваючи голоду					
64	Іноді мені здається, що я заплутався у житті					
65	Мені здається, що я не зумів зробити того, що від мене вимагалось					
66	Я відчуваю інтерес і смак до життя					
67	Мені весело і легко в компанії людей					
68	Я багато і плідно працюю					
69	Часто я забуваю, куди поклав ту чи іншу річ					
70	Я намагаюся ні з ким не обговорювати свої проблеми					
71	Я ніколи не відчував страху					
72	Мені було корисно побути одному					
73	Роблячи будь-яку справу, я часто думаю зовсім про інше					
74	Моє життя різноманітне і насичене подіями					
75	Я ніколи не робив вчинків, за які мені було б соромно					
76	Чужі труднощі мало кого хвилюють					
77	Я відчуваю себе набагато старше своїх років					
78	Мені здається, що мене чекає щасливе майбутнє					
79	У житті мені довелося випробувати таке, що краще не згадувати					
80	Я гостро сприймаю чужий біль					
81	Мені здається, я втратив здатність радіти життю					
82	Мене турбують головні болі					

Продовження додатка 15
(підрозділ 2.6 підпункт 2.6.1)
Продовження таблиці Д16.1.

		Абсолютно вірно	Скоріше вірно	Частково вірно, частково невірно	Швидше невірно	Зовсім невірно
83	Легкі заробітки зазвичай пов'язані з порушенням закону					
84	Я не проти додаткового заробітку					
85	Сторонні звуки відволікають мене					
86	Я намагаюся не вступати у бійку, якщо справа мене не стосується					
87	Я вірю в перемогу справедливості					
88	Моє серце працює як звичайно					
89	Іноді я приймаю ліки					
90	Є речі, які я не можу собі пробачити					
91	Безумовно, мені потрібен час, щоб прийти до душевної рівноваги					
92	Алкоголь добре знімає будь-який стрес					
93	Я не схильний скаржитися на здоров'я					
94	Я хочу все трошити на своєму шляху					
95	Більшість людей стурбовані лише власним благополуччям					
96	Мені нелегко стримувати свій гнів					
97	Я вважаю, що правий той, хто сильніший					
98	У мене ніколи не було неприємностей					
99	Мені слід було б навчитися уникати конфліктів					
100	Я отримав у житті хороших друзів					
101	Мене вважають урівноваженою людиною					
102	Нервові напруження добре знімає сауна					
103	Я відчуваю розгубленість					
104	Часто мені здається, що мене очікує небезпека					
105	Я працюю, не відчуваючи втоми					
106	Я відчуваю сильне внутрішнє					

Продовження додатка 15
(підрозділ 2.6 підпункт 2.6.1)
Кінець таблиці Д16.1.

		Абсо- лютно вірно	Ско- ріше вірно	Частково вірно, частково невірно	Шви- дше невір- но	Зовсім невір- но
	збудження					
107	Мені важко зосередитися одночасно на декількох справах					
108	Часто я здійснюю мимовільні дії у відповідь на несподіваний звук або рух					
109	Я почуваюся цілком впевнено					
110	Мені є за що дякувати долі					

БЛАНК

для проведення методики “Багаторівневий особовий опитувальник
“Адаптивність 200” (А. Маклаков, С. Чермянін)

П.І.Б. (підрозділ)

Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Відповідно, у бланку позначити “+” чи “-”.

Таблиця Д17.1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	142	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170
171	172	172	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190
191	192	193	194	195	196	197	198	199	200

Додаток 18
до Методичних рекомендацій
(підрозділ 2.6 підпункт 2.6.3)

БЛАНК

для проведення методики

“Діагностика рівня емоційного вигорання” (В. Бойко)

П.І.Б. (підрозділ)

Прослухайте судження і дайте відповідь “так” чи “ні”. Зауважте, що, якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності (співслужбовці, пацієнти, клієнти, глядачі, замовники, учні та інші люди, з якими ви щодня працюєте).

Таблиця Д18.1.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)

1. Методичні рекомендації з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України. 2015 р., Генеральний штаб Збройних Сил України, Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, затверджені Першим заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України 06.08.2015
2. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців строкової військової служби Збройних Сил України. 2015., Генеральний штаб Збройних Сил України, Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, затверджені Першим заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України 22.09.2015
3. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією, у навчальних центрах (частинах) Збройних Сил України. 2016., Генеральний штаб Збройних Сил України, Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, затверджені тимчасово виконуючим обов'язки Першого заступника начальника Генерального штабу Збройних Сил України 26.01.2016
4. Методичний посібник “Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України”. 2019 р., Міністерство оборони України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, рекомендовано до друку Науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (протокол №6 від 26 червня 2019 р.)
5. Методичні рекомендації “Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України”. 2016 р., Міністерство оборони України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України
6. Навчально-методичний посібник “Діагностика індивідуально-психологічних властивостей та якостей особистості”. 2019 р., Національна академія сухопутних військ, рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Національної академії сухопутних військ, (протокол №12 від 28 червня 2016 р.)
7. Навчальний посібник “Порадник військовому психологу”: Київ: ВПІ НАОУ, 2002. 71с.
8. Наказ Генерального штабу ЗС України від 26.12.2018 № 460 “Про затвердження Тимчасового порядку оформлення військових публікацій у Збройних Силах України”, ВКДП 1-00(03).01.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

