



О.О. ЄВДОКІМОВА
Н.А. КОБИЛКО

ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МАТЕРІАЛИ

В ДОПОМОГУ ПСИХОЛОГУ ПОЛІЦІЇ
Частина 1

**О.О. ЄВДОКІМОВА
Н.А. КОБИЛКО**

ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МАТЕРІАЛИ

В ДОПОМОГУ ПСИХОЛОГУ ПОЛІЦІЇ

Частина 1

**Харків
Факт
2023**

УДК 159.98:351.74

Є 15

Рецензенти:

Швець Д. В., доктор юридичних наук, доцент, за-
служений працівник освіти України, ректор Одеського
державного університету внутрішніх справ, полковник по-
ліції;

Бойко-Бузиль Ю. Ю., доктор психологічних наук,
професор, заступник завідувача науково-дослідної лабора-
торії психологічного забезпечення, Державний науково-
дослідний інститут МВС України

*Рекомендовано Вченою радою Харківського
національного університету внутрішніх справ 27.12.2022,
протокол № 12*

Євдокімова О. О., Кобилко Н. А.

Є 15 Психодіагностичні матеріали. В допомогу психологу
поліції : методичний посібник. Частина 1. Харків : Факт,
2023. 136 с.

ISBN 978-617-8072-90-2

Психодіагностичні методики, подані в посібнику, це мате-
ріали, що пройшли експертизу провідних фахівців – мовознавців
та психологів щодо відповідності їх змісту та семантики іншомо-
вним першоджерелам. Перша частина посібника містить методи-
ки діагностики таких характеристик, як толерантність до неви-
значеності, особистісні фактори прийняття рішень, здатність до
рефлексії, здатність до саморегуляції, самоуправління та самоор-
ганізації діяльності. Наведені методики також дозволяють діагно-
стувати рівень самовладання, відповідальності, перфекціонізму,
життєздатності особистості, типи орієнтацій у важких ситуаціях
та ін. Широке практичне використання поданих україномовних
методик у діяльності психологів поліції довело їх ефективність і
корисність.

УДК 159.98:351.74

ISBN 978-617-8072-90-2

© Євдокімова О. О.,
Кобилко Н. А., 2023

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Невід'ємною ознакою нашого часу є постійне перебування людини у стані зовнішньої та внутрішньої невизначеності. Такі умови життєдіяльності вимагають від особистості проявів психологічної гнучкості, вміння приймати рішення в ситуаціях надлишкового або обмеженого доступу до інформації, застосування антиципаційних можливостей для успішного функціонування в невизначених ситуаціях. Серед психологічних феноменів, що дозволяють особистості успішно діяти в непередбачуваному просторі сучасного світу є толерантність до невизначеності. Толерантність до невизначеності розглядають як комплексний психологічний феномен, який характеризується різноманітними проявами в різних сферах психічного життя людини.

Найчастіше толерантність до невизначеності трактують як стійку рису особистості, тобто як загальний спосіб реагування на ситуації невизначеності і перебування в них. У загальному випадку вона розглядається як біполярний вимір, на одному полюсі якого знаходиться толерантність до невизначеності, а на іншому – інтолерантність, тобто нездатність переносити невизначеність.

Нестримність і непередбачуваність соціально-економічних, культурних, екологічних змін призводять до постійного перебування людини в стані усе зростаючої невизначеності, зустріч з якою по-різному позначається на різних людях, викликаючи, в основному, тривожні реакції. В той же час усе життя людини являє собою низку моментів невизначеності, які періодично актуалізуються. Тому однією з вимог сьогодення стає розвиток конструктивного відношення до невизначеності і формування адаптивної активності особистості в подібних ситуаціях.

Відсутність визначеності, однозначності може бути виявлена в безлічі ситуацій: в повсякденних ситуаціях, в міжособистісних комунікаціях, при міжособистісних і між-

групових взаємодіях, при прийнятті рішень та при вирішенні завдань професійної діяльності.

Толерантність – це інтегральна характеристика індивіда, яка полягає у здатності людини активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем у кризових ситуаціях з метою відновлення своєї нервово-психічної рівноваги, розвитку позитивних взаємин із собою і з навколишнім світом.

У перехідні періоди, в ситуаціях кризи, хаосу, революційного перевороту, руйнування звичного порядку, актуалізується значущість толерантності до невизначеності. Невизначеність в психології найчастіше розуміється як відкрите завдання, в якому той, хто приймає рішення, не знає всієї сукупності діючих чинників і має сформулювати декілька гіпотез перш ніж оцінити їх ефективність. На думку С.Д. Максименка, невизначеність – це стан (процес), який виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох або більше психічних явищ [10]. Відповідно зростає значення розвитку такої якості особистості, як толерантність до невизначеності, адже індивідуальні відмінності в толерантності / інтолерантності до невизначеності свідчать про те, наскільки легко особистість приймає факти, що суперечать її попередньому досвіду.

Ситуація невизначеності стає типовою ситуацією професійної діяльності поліцейських. Професія правоохоронця є особливим видом діяльності, що підпадає під вплив фактору невизначеності, з одного боку, зовнішнього середовища, а з іншого – внутрішнього, пов'язаних із особистістю фахівця. Саме тому постає необхідність діагностики й формування у поліцейського толерантності до невизначеності з метою прийняття ситуацій такого типу та вибору конструктивних стратегій реагування на них.

Деякі правоохоронці не можуть працювати і переживають сильний стрес в середовищі з високим ступенем невизначеності, а інші сприймають таке середовище як виклик і активно діють.

Толерантність до невизначеності – стійкість до дії чинника «невизначеність» зовнішнього і внутрішнього середовища, яка є однією з основних професійно важливих якостей особистості.

Реформа правоохоронних органів потребує здійснення підготовки правоохоронців нової генерації, основу світогляду яких становитимуть загальнолюдські цінності, принципи гуманізму й демократизму, усвідомлення свободи людини як найважливішої цінності суспільства.

Толерантність до невизначеності – це науковий конструкт, що має безліч трактувань. У сучасній психології виділяється низка підходів, що склалися при вивченні цього феномену: толерантність до невизначеності як риса особистості; толерантність до невизначеності як ситуаційно-специфічна установка; толерантність до невизначеності як метакогнітивний процес і навичка.

Проблема невизначеності обговорюється у сучасній науці у різних контекстах. Так в роботах дослідників виділено низку характеристик невизначених ситуацій, до найбільш поширених і істотних з яких можна віднести новизну, суперечливість, складність; множинність можливостей, виборів і рішень; непередбачуваність – неможливість прогнозу розвитку, невідомість ймовірності події, що сприймається як відсутність причинно-наслідкових закономірностей; неконтрольованість – суб'єктивну неможливість управляти розвитком подій, протистояти несподіванкам, передбачити їх. Толерантність до невизначеності науковці зазвичай відносять до інтегральних здібностей, розташовуючи їх між загальними і спеціальними та включаючи також в цю групу здатність до цілепокладання, прогнозування, ухвалення рішень і самоконтролю.

Виходячи з того, що професія правоохоронця пов'язана з роботою в ситуаціях невизначеності, то саме здатність справлятися з невизначеністю є одним з ключових умінь в діяльності поліцейських й виступає одним із чинників ефективності їх професійної діяльності.

Новий опитувальник толерантності до невизначеності Т. В. Корнілової

Толерантність до невизначеності – це особистісна якість, що характеризується стійкістю до чинника неви-

значеності, здатністю адекватно діяти в умовах надзвичайної ситуації або неповноти інформації про небезпеку людини; умінням активно і гнучко приймати рішення в незнайомих, складних, суперечливих ситуаціях з непередбачуваним результатом, справляючись при цьому зі стресами, відчуттям невпевненості і тривоги, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

Новий опитувальник толерантності до невизначеності є інтегральною методикою, що призначена для вимірювання такої особистісної характеристики, як толерантність до невизначеності, заснованою на схемі поєднання А. Фурнхамом відомих раніше в зарубіжній літературі шкал.

Опитувальник містить три шкали (толерантності до невизначеності, інтолерантності до невизначеності та міжособистісної інтолерантності) й складається з 33 пунктів, згрупованих таким чином, що шкали не мають спільних пунктів. Відповіді формуються за 7-бальною шкалою Р. Ліккерта.

Інструкція

Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними нижче твердженнями.

Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1. Будь-яку справу можна зробити правильними шляхами							
2. Визначеність у діях завжди краще нерішучості							
3. У самих хороших керівників вказівки є настільки точними, що підлеглим нема про що турбуватися							
4. Розумна людина впорядковує своє життя таким чином, що б не хвилюватися весь час через дрібниці							
5. Краще вже дотримуватися обраного методу ведення справ, ніж змінювати його, оскільки це може привести до плутанини							

6. Краще спробувати (скористатися нагодою) і зазнати невдачі, ніж йти все життя второваною стежкою						
7. Завдання для мене є малопривабливим, якщо я не вважаю його таким, що можна вирішити						
8. Я відчуваю дискомфорт у відносинах з людьми до тих пір, поки не зрозумію їх поведінку						
9. Я починаю досить сильно хвилюватися, якщо опиняюся в ситуації, яку не можу контролювати						
10. Практично кожна проблема має якесь рішення						
11. Мене бентежить, якщо я не можу слідкувати за ходом думок іншої людини						
12. Я завжди відчував, що існують чіткі відмінності між правильним і неправильним						
13. Мене турбує, якщо я не знаю, як інші люди реагують на мене						
14. Якщо не дотримуватися принципів, ніщо в цьому світі не буде доведено до кінця						
15. Невизначені та імпресіоністичні картини насправді нічого в мені не зачіпають						
16. Іноді мені приносить задоволення порушити правило і зробити те, чого я сам від себе не очікував						
17. Я люблю занурюватися в нові ідеї, навіть якщо пізніше виявиться, що я просто втратив час						
18. Бездоганна гармонія – сутність кожної гарної композиції						
19. У довготривалій перспективі домогтися більшого можливо, вирішуючи скоріше маленькі і прості проблеми, ніж великі і складні						
20. Мені не подобається займатися проблемою, якщо вона не може мати чіткого та однозначного вирішення						
21. Фахівець, який не може дати чіткої відповіді, можливо, не надто багато знає						
22. Не існує такого явища, як проблема, яку не можна вирішити						
23. Хороша робота – це така, на якій завжди ясно, що і як потрібно робити						
24. Звичне завжди краще незнайомого						

25. Людина, яка веде рівне, розмірене життя (без сюрпризів і несподіванок) насправді має бути вдячна долі						
26. Я більше люблю вечірки зі знайомими людьми, ніж ті, де більшість людей мені абсолютно незнайоми						
27. Чим швидше ми прийдемо до єдиних цінностей та ідеалів, тим краще						
28. Я хотів би оселитися на якийсь час у новій для мене країні						
29. Люди, які підкорили своє життя розкладу, можливо позбавляють себе більшості радощів життя						
30. Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту						
31. Часто найцікавішими людьми виявляються ті, хто не боїться бути оригінальним і не схожим на інших						
32. Вчителі і наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу і оригінальність						
33. Хороший учитель – це той, хто змушує тебе думати про свої погляди на життя						

Ключ до методики

Обробка полягає в простому підсумовуванні набраних балів.

При цьому кожній відповіді надається від 1 до 7 балів («повністю не згоден» – 1 бал, «повністю згоден» – 7 балів); потрібно інвертувати (обернути) бали за наступними пунктами: 15, 24, 25.

Фактор 1. Толерантність до невизначеності (ТН): 6, 15, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33.

Фактор 2. Інтолерантність (ІТН): 1, 2, 3, 4, 5, 10, 12, 14, 18, 21, 22, 23, 27.

Фактор 3. Міжособистісна інтолерантність до невизначеності (МІТН): 7, 8, 9, 11, 13, 19, 20, 26.

Інтерпретація

Фактор 1. Толерантність до невизначеності: 12-35 балів – низький показник, 36-60 балів – середній, 61-84 балів – високий.

Толерантність до невизначеності слід розуміти як генералізовану особистісну властивість, що означає прагнення до змін, новизни і оригінальності, готовність йти невторованими шляхами і віддавати перевагу більш складним завданням, мати можливість самостійності і виходу за рамки прийнятих обмежень.

Фактор 2. Інтолерантність до невизначеності: 13-38 балів – низький показник, 39-65 балів – середній, 66-91 балів – високий.

Інтолерантність до невизначеності фокусує прагнення до ясності, впорядкованості у всьому і неприйняття невизначеності, припущення про чільну роль правил і принципів, дихотомічний поділ правильних і неправильних способів, думок і цінностей.

Фактор 3. Міжособистісна інтолерантність до невизначеності: 8-23 балів – низький показник, 24-40 балів – середній, 41-56 балів – високий.

Міжособистісна інтолерантність до невизначеності – добре інтерпретується в якості міжособистісної інтолерантності, тобто означає прагнення до ясності і контролю в міжособистісних відносинах, дискомфорт в разі невизначеності відносин з іншими. В цілому це відповідає критеріям нестійкості, монологічності, статичності в стосунках з іншими.

Методика діагностики особистісних факторів прийняття рішень Т.В. Корнілової

Ризик – це умова діяльності, що притаманна ситуації того або іншого ступеня невизначеності, при недостатності інформації, при виборі альтернативного рішення, критерій ефективності якої пов'язаний з ймовірністю прояву негативних умов її реалізації, це діяльність, пов'язана з

подоланням невизначеності в ситуації неминучого вибору, у процесі якого є можливість кількісно і якісно оцінити ймовірність досягнення і передбачуваного результату, невдачі і відхилення від мети.

Ризик має певні властивості: невизначеність (ризик існує тоді, коли виникають різні варіанти розвитку подій); збитки (ризик існує, коли результат рішення може привести до збитків або інших негативних наслідків); наявність аналізу (ризик існує тільки тоді, коли суб'єктивна думка «припускає» негативний розвиток ситуації та її якісну чи кількісну оцінку (в іншому випадку це загроза або небезпека)); значимість (ризик існує, коли подія має практичне значення і зачіпає інтереси хоча б одного суб'єкта).

Під готовністю до ризику розуміють психологічну властивість, що обумовлює стан очікування значущого зовнішнього стимулу, викликаного зовнішньою змістовною мотивацією. Цей стан визначає розгортання певної програми, якій відповідає сформоване вміння приймати рішення й успішно діяти в умовах невизначеності та потенційної загрози. Готовність до ризику є варіативною характеристикою, котра коливається між полюсами «прийнятна, помірна, раціональна готовність» – «неприйнятна, ірраціональна схильність».

Готовність до ризику розуміється як комплекс сформованих у осіб, які приймають рішення певних психічних якостей без яких неможливо реалізувати діяльність. У цьому випадку готовність, крім мобілізації психофізіологічних функціональних систем організму, охоплює широкий спектр тих якостей особистості, які забезпечують психологічні умови успішного виконання діяльності (здібності, установки, характер, цінності, необхідні знання, навички, вміння). Частота інтенсивності та стійкості переживання готовності до ризику можуть свідчити про більшу або меншу готовність сприймати ситуацію невизначеності як ситуацію ризику. При цьому поняття ситуації можна визначити як поєднання, сукупність різних обставин та умов, які формують певну обстановку для прийняття рішення щодо виконання того або іншого виду діяльності (при цьому ця обстановка може бути сприятливою або ні). Опитува-

льник «Особистісні фактори прийняття рішень» містить 25 тверджень. Методика призначена для діагностики двох особистісних властивостей – готовності до ризику і раціональності – як психологічних змінних, що відображають характеристики особистісної регуляції виборів суб'єкта (прийняття рішень) в широкому контексті життєвих ситуацій. Відповідно до цього методика включає шкали: особистісна готовність до ризику та суб'єктивна раціональність.

Інструкція

Вам запропонований ряд висловлювань. Якщо висловлювання в основному характеризує Вас, то в бланку Ви ставите «+1», якщо воно характеризує Вас тільки наполовину – «0», якщо воно Вам не відповідає – «-1».

№	Твердження	Бал
1.	При підготовці до іспиту, звіту я намагаюся (намагався) отримати всю інформацію, всі необхідні знання	
2.	При вирішенні проблеми я обдумую і оцінюю всі можливі варіанти, навіть якщо якісь з них нереальні або неприйнятні	
3.	Саме дії, а не роздуми, допомагають мені досягти бажаних результатів	
4.	В ситуаціях, що потребують вирішення, я завжди буваю так захоплений або розчарований справою, що вибір мене не утруднює	
5.	Я можу стверджувати або заперечувати тільки те, про що точно обізнаний	
6.	Я обережний у своїх планах і діях	
7.	Я неохоче ставлю на карту що-небудь, вважаю за краще діяти напевно	
8.	Я завжди дбаю про ретельність і точність у своїх планах і діях	
9.	Я боязкий	
17.	Я легко починаю розмову із незнайомими людьми, з якими хотів би поспілкуватися	
18.	Я охоче замінив би свого начальника, щоб показати, чого я можу досягти, навіть ризикуючи наробити помилок	

19.	Я не приймаю рішення, поки не обдумаю всіх його наслідків	
20	Мене обтяжувала б ситуація самостійного ведення переговорів	
21.	Навіть якщо я знаю, що мої шанси невеликі, я все одно шукаю щастя	
22.	У ситуації невизначеності вибору я все ж схильний укласти угоду	
23.	Мені не важко приймати самостійні рішення в будь-яких умовах	
24.	Я довіряюсь партнеру тільки в тому випадку, якщо маю про нього досить повну інформацію	
25.	До успіху в справах мене приводить швидше невтомність спроб, ніж скрупульозність розрахунків	

Ключ до методики

До шкали «раціональність» відносяться наступні пункти опитувальника: 1, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 19, 24.

До шкали «готовність до ризику» належать пункти: 3, 4, 7 (з інвертованим значенням), 13, 15, 16, 17, 18, 20 (з інвертованим значенням), 21, 22, 23, 25.

При підрахунку «сирих» балів пункти для кожної шкали підсумовуються (в двох зазначених випадках – пункти 7 і 20 інвертуються, тобто беруться з протилежним знаком).

Шкала «готовності до ризику» вимірює особистісну готовність до ризику в умовах невизначеності, оцінку суб'єктом свого минулого досвіду (з точки зору почуття «Я ризикую», результативності своїх дій в ситуаціях шансу, вміння покладатися на себе без достатнього орієнтування в ситуації).

Шкала «раціональності» вимірює готовність обмірковувати свої рішення і діяти при можливо повному орієнтуванні в ситуації, що може характеризувати різні, в тому числі і ризиковані рішення суб'єкта.

ЗДАТНІСТЬ ДО РЕФЛЕКСІЇ

Рефлексія в психологічній літературі в загальному вигляді визначається як процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів; та є фундаментальною здатністю людини до самоаналізу, до осмислення й переосмислення своїх предметно-соціальних відносин із навколишнім світом і є складовою частиною розвинутого інтелекту людини, а також пронизує людську діяльність у всьому різноманітті її форм і видів.

Існує два споріднених психологічних поняття – «рефлексія» та «рефлексивність». Рефлексія – це окремий акт психічної діяльності, що спрямовується особою на саму себе, який характеризується динамічністю, дискретністю і орієнтацією на конкретний зміст, а рефлексивність – загальна здатність особистості якісно здійснювати окремі акти рефлексії (з урахуванням поточних завдань і влучним ініціюванням різних конкретних форм її виявів), котра, на відміну від самої рефлексії, характеризується інтегрованістю, системністю, континуальністю.

Завдяки рефлексії в людини виникає внутрішнє життя й з'являється здатність керувати своїми станами і потягами – свобода вибору. Під час рефлексії людина не прив'язана до власних потягів, вона ставиться до навколишнього світу, ніби підносячись над ним, вільна у ставленні до нього. Людина стає суб'єктом (господарем), керівником, автором свого життя.

Широта представленості категорії «рефлексія» в наукових дослідженнях призводить до неоднозначності в тлумаченні самого терміна «рефлексія», пояснюється універсальністю механізму її дії, в основі якого лежить принцип зворотного зв'язку, що проявляється на різних рівнях саморегуляції індивіда: від нейрофізіологічного до особистісного, де він представлений рефлексивними процесами самосвідомості, які виконують регулятивну й конструкти-

вну функції й забезпечують цілісність і розвиток духовного світу людини.

Рефлексію визначають як особистісний ресурс саморегуляції, як підґрунтя її становлення та провідний спосіб функціонування, рефлексія об'єднує функції поведінки та управління фахівцем своїми вчинками і діями, тоді як саморегуляція виступає як форма рефлексії у межах метакогнітивних процесів, що забезпечує усвідомленість та цілісність поведінки.

Аналіз проблеми рефлексії в аспекті регуляції діяльності вимагає розуміння того, що рефлексія, яка виступає проявом рефлексивності в діяльності, буде мати індивідуальну міру виявлення по відношенню до окремих структурних компонентів діяльності.

Відносно кожного компоненту діяльності рефлексія вирішує завдання найкращого його виконання в структурі діяльності. Зважаючи на те, що кожен її компонент є змістовно відмінним від інших, рефлексія в кожному компоненті діяльності має справу з різним змістом. Саме цим і детермінується різна міра її виявлення. Отже, можна стверджувати, що рефлексія характеризується парціальністю по відношенню до різних структурних компонентів діяльності.

Тест рефлексії діяльності В. Д. Шадрикова, С. С. Кургиняна

Структура тесту рефлексії діяльності являє собою модель вимірювання, що складається з трьох шкал: «інформаційна основа діяльності», «мотивація і цілепокладання діяльності» та «прийняття рішення та здійснення діяльності», котрі в цілому вміщують 23 твердження.

Інструкція

Вам пропонується низка тверджень. Вони стосуються окремих сторін вашої діяльності, до здійснення якої ви готуетесь. Прочитайте перше твердження і вирішіть, чи правильне це твердження стосовно вас. Оцінка проводиться за 5-бальною шкалою: від «абсолютно неправильно» до

«абсолютно правильно». На бланку відповідей поруч із номерами, що відповідають затвердженню, вам необхідно поставити галочку або хрестик відповідно до таких можливих варіантів відповіді:

- абсолютно неправильно;
- швидше неправильно;
- важко відповісти;
- швидше вірно;
- абсолютно вірно.

Якщо ви не можете відповісти, то постарайтеся вибрати варіант відповіді, який все-таки більше відповідає вашій думці. Потім так само відповідайте на всі пункти опитувальника. Якщо помилитеся, то закресліть помилкову відповідь і позначте галочкою або хрестиком ту, яку вважаєте за потрібне.

Пам'ятайте, що ви висловлюєте свою думку зараз. Тут не може бути «поганих» чи «добрих», «правильних» чи «неправильних» відповідей. Дуже довго не обмірковуюте свою відповідь, важлива ваша перша реакція на зміст тверджень. Поставтеся до роботи уважно та серйозно. Недбалість, а також прагнення покращити або погіршити відповіді призводять до недостовірних результатів.

1. Я часто не розумію, як отримати те, чого хочу. Я щось роблю, але це не приносить задоволення.

2. Часто я витрачаю на оцінку ситуації так багато часу, що завдання втрачає актуальність.

3. Приступаючи до якоїсь справи, я слабо уявляю, що вийде в результаті.

4. Коли я починаю діяти, часто сумніваюся в прийнятих рішеннях: чи все я врахував, чи правильно оцінив ситуацію, чи є в мене для цього достатньо ресурсів тощо.

5. Найчастіше я приймаю обдумані та зважені рішення, що дозволяють отримати бажані результати.

6. Часто я не можу точно сказати, чому ухвалив те чи інше рішення.

7. Я рідко роблю те, чого справді хочу. Це надто важко, пов'язане з великою кількістю непереборних обставин, які ставлять мене в глухий кут.

8. Роздуми про те, як виконати ту чи іншу дію, забирають у мене так багато часу та сил, що часто я навіть не приступаю до задуманого.

9. Зазвичай я маю чіткі орієнтири, які дозволяють мені контролювати хід своєї діяльності і досягати запланованих результатів.

10. Мої дії рідко відображають мої справжні бажання. Я сам не можу розібратися, чого я хочу. Боюся зробити помилку.

11. Я дуже втомлююся від того, що під час дій ситуація постійно змінюється, надходить нова інформація, необхідно все враховувати та вносити корективи у свої плани.

12. Часто я зазнаю невдач через те, що не встигаю відстежити зміни ситуації, внести корективи у свою діяльність.

13. Здійснюючи будь-яку дію, я завжди адекватно оцінюю свої сили та можливості.

14. Часто всі сили йдуть у мене на те, щоб зрозуміти, чого я хочу. Я надто багато про це думаю і не можу перейти до активних дій.

15. Мені важко ухвалювати рішення, я завжди довго думаю і сумніваюся.

16. Я завжди можу адекватно оцінити завдання та ресурси, що стоять переді мною, необхідні для досягнення бажаних результатів.

17. Я часто стикаюся з невдачами, оскільки в мене не вистачає терпіння заздалегідь продумати свої дії.

18. Я часто відмовляюся від задуманого, оскільки бачу дуже багато можливих ризиків, факторів, які важко врахувати, починаю сумніватися у власних можливостях тощо.

19. Кінцеві результати моєї роботи зазвичай відповідають початковим задумам або перевершують їх.

20. Приймаючи рішення, я намагаюся врахувати всі можливі наслідки, зважую всі «за» та «проти». Цей процес часто затягує рішення та призводить до того, що можливість виявляється втраченою.

21. Я завжди чітко знаю чого хочу, і на основі цього ставлю перед собою завдання.

22. Мені хотілося б навчитися менше думати та більше діяти, не зациклюватися на кожному зробленому кроці та його наслідках.

23. Часто я не розумію, чому зазнав невдачі.

Переведення варіантів відповідей на пункт тесту в бали здійснюється наступним чином: за відповідь «абсолютно невірно» ставиться 1, за відповідь «швидше невірно» – 2, за відповідь «важко відповісти» – 3, за відповідь «скоріше вірно» – 4 і за відповідь «абсолютно вірно» – 5. Далі проводиться підрахунок суми балів, отриманих за відповідь за пунктом, що входить до конкретної шкали, згідно з ключем.

Ключ до методики

Шкали	Номера тверджень
Інформаційна основа діяльності	1, 3, 6, 12, 17, 23
Мотивація та цілепокладання діяльності	5, 9, 13, 16, 19, 21
Прийняття рішень та здійснення діяльності	2, 4, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 18, 20, 22
Загальний показник рефлексії діяльності	Сума балів на відповіді пунктів, що становлять тест опитувальника в цілому

Отримані результати оцінюються відповідно до наведених нижче норм:

Шкала «Інформаційна основа діяльності»: нижче норми – менше, ніж 12 балів; норма – 12-23 бали, вище норми – більше, ніж 23 бали.

Шкала «Мотивація та цілепокладання діяльності»: нижче норми – менше, ніж 17 балів; норма – 17-25 балів, вище норми – більше, ніж 25 балів.

Шкала «Прийняття рішень та здійснення діяльності»: нижче норми – менше, ніж 21 бал; норма – 21-38 балів, вище норми – більше, ніж 38 балів.

Загальний показник рефлексії діяльності: нижче норми – менше, ніж 59 балів; норма – 59-77 балів, вище норми – більше, ніж 77 балів.

Таким чином, міра виразності показників, як рефлексії окремих компонентів функціональної структури діяльності, і у цілому за загальною рефлексією діяльності, варіюється в діапазоні від низьких до високих значень. Низькі та високі значення показників свідчать про недостатню чи надмірну розвиненість у суб'єкта рефлексії власної діяльності, яка характеризує його як нездатного до ефективного її здійснення. Пов'язано це, по-перше, з відсутністю в нього умінь, необхідних для оцінки предметних та суб'єктивних умов діяльності, навичок для виявлення мотивів та цілей діяльності, пов'язаних з її змістом та очікуваними результатами, а також навичок для виявлення проблемної ситуації, висування припущень та вироблення суджень про варіанти її вирішення, визначення принципу її вирішення. По-друге, при завищених значеннях показників спостерігається неадекватна оцінка (недооцінка або переоцінка) суб'єктом предметних та суб'єктивних умов власної діяльності, що призводить до виникнення у нього сумніву у відборі необхідної інформації та виборі способів вирішення проблемних ситуацій. Останнє також проявляється і в тому, що поряд з досить чітким уявленням про очікуваний результат своєї діяльності, пов'язаної з мотивацією та цілепокладанням суб'єкта, проте він приділяє недостатньо уваги аналізу предметних та суб'єктивних умов цієї діяльності, які дозволяють організувати її відповідно до заданої мети та очікуваним результатам. У свою чергу, значення показників рефлексії суб'єкта, що знаходяться в межах нормативних значень, свідчать про зворотну тенденцію, а саме про здатність до ефективного здійснення власної діяльності.

Шкала «Інформаційна основа діяльності» оцінює здатність до рефлексії інформаційних ознак, які характеризують предметні та суб'єктивні умови діяльності, котрі дозволяють організовувати діяльність відповідно до заданої мети та очікуваного результату.

Шкала «Мотивація та цілепокладання діяльності» діагностує здатність до рефлексії мотивів та цілей діяльності, що пов'язані з її змістом та очікуваним результатами.

Шкала «Прийняття рішень та здійснення діяльності» відбиває здатність до прийняття рішення та здійснення діяльності, що пов'язані із рефлексією проблемної ситуації, висуванням припущень і виробленням суджень про варіанти її вирішення, визначення принципів її вирішення, а також оцінкою як вибором найбільш оптимального варіанту вирішення проблемної ситуації для ефективного здійснення діяльності.

ЗДАТНІСТЬ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Чинником психологічної готовності до професійної діяльності є саморегуляція. Серед різновидів саморегуляції виокремлюють діяльнісну, орієнтовану на регуляцію дій, і особистісну, спрямовану на перетворення ставлень людини до різних видів діяльності, до інших людей, до самої себе. Особистісна саморегуляція – це самодетермінація дій суб'єкта, спрямованих на зміну або удосконалення в бажаному напрямку особистісних якостей і властивостей, з метою оптимізації стосунків, відносин, що забезпечують його самоактуалізацію. Якщо психологічна готовність розглядається дослідниками як емпіричний показник професійного становлення, то цілком доречним є розгляд особистісної саморегуляції в якості чинника професійного становлення.

Аналіз зміст понять «самоорганізація» та «саморегуляція» дозволяє виявити відмінності між ними, які полягають у тому, що самоорганізація передбачає усвідомлене управління поведінкою та діяльністю; інтеграція здійснюється під час цілеспрямованих зусиль, тоді як у процесі особистісної саморегуляції задіяні, крім того, і неусвідомлювані механізми психіки. Це дозволяє вважати, що поняття «особистісна саморегуляція» є більш широким, ніж поняття «самоорганізація». Отже, виходячи з цього положення, самоорганізація виступає однією зі складових особистісної саморегуляції. Слід підкреслити, що за допомогою самоорганізації й саморегуляції забезпечується реалізація функції самоуправління, тобто самоуправління виражається у вигляді самоорганізації й саморегуляції.

Самоуправління передбачає не тільки регуляцію діяльності щодо мети, але й пошук самої мети діяльності. Виходячи з цього, самоуправління – це вищий рівень управління діяльністю, у процесі якого система, яка реалізує діяльність, сама утворює мету цієї діяльності.

Очевидною є необхідність проведення досліджень у галузі вивчення здатності до саморегуляції, самоорганізації

та самоуправління суб'єктів, які часто стикаються з ситуацією ризику, зокрема працівників правоохоронної сфери, та визначення індивідуальних особливостей у виявах зазначених психологічних феноменів, що виступає необхідною умовою реалізації можливостей оптимізації зазначених якостей.

Опитувальник самоорганізації діяльності Time Structure Questionnaire, TSQ (в обробці Є.Ю. Мандрікової)

Проблема самоорганізації актуальна як у процесі особистої та професійної самореалізації, так і в контексті успішного подолання певних труднощів і стресових ситуацій. Самоорганізацію особистості визначають як здатність структурувати особистий час, тактично планувати власну діяльність, цілеспрямовано діяти у вирішенні поставлених завдань.

Опитувальник самоорганізації діяльності спрямований на вимірювання властивостей, що впливають на ефективність самоорганізації діяльності особистості. Опитувальник складається із 25 питань, розподілених за 6 шкалами.

Цей опитувальник відображає ступінь самоорганізації й саморегуляції діяльності за допомогою структурування особистого часу, побудови планів і визначення мети. Опитувальник також описує ступінь сформованості здатності до тактичного планування й стратегічного цілепокладання.

Інструкція

Вам пропонується ряд тверджень, що стосуються різних сторін вашого життя і способів поведінки з часом. Обведіть на шкалі ту цифру, яка найбільшою мірою характеризує Вас і відображає Вашу точку зору, виходячи з того, що 1 відбиває повну незгоду; 7 – повну згоду з цим твердженням; 4 – нейтральне ставлення. Інші цифри віддзеркалюють варіативність Вашої оцінки від повної незгоди до повної згоди.

№	Твердження	Оціночна шкала
1	Мені потрібно багато часу, щоб «розкачатися» і почати діяти	1 2 3 4 5 6 7
2	Я планую мої справи щодня	1 2 3 4 5 6 7
3	Мене виводять з себе і вибивають зі звичного графіка непередбачені справи	1 2 3 4 5 6 7
4	Зазвичай я намічаю програму на день і намагаюся її виконати	1 2 3 4 5 6 7
5	Мені буває важко завершити розпочате	1 2 3 4 5 6 7
6	Я не можу відмовитися від розпочатої справи, навіть якщо вона мені «не по зубах»	1 2 3 4 5 6 7
7	Я знаю, чого хочу, і роблю все, щоб цього домогтися	1 2 3 4 5 6 7
8	Я заздалегідь вибудовую план майбутнього дня	1 2 3 4 5 6 7
9	Для мене важливіше те, що я роблю і переживаю в даний момент, а не те, що буде або було	1 2 3 4 5 6 7
10	Я можу почати робити кілька справ і жодну з них не закінчити	1 2 3 4 5 6 7
11	Я планую мої повсякденні справи згідно з визначеними принципами	1 2 3 4 5 6 7
12	Я вважаю себе людиною, що живе «тут і зараз»	1 2 3 4 5 6 7
13	Я не можу перейти до іншої справи, якщо не завершив попередньої	1 2 3 4 5 6 7
14	Я вважаю себе цілеспрямованою людиною	1 2 3 4 5 6 7
15	Замість того, щоб займатися справами, я часто даремно витрачаю час	1 2 3 4 5 6 7
16	Мені подобається вести щоденник і фіксувати в ньому все, що відбувається зі мною	1 2 3 4 5 6 7
17	Іноді я навіть не можу заснути, згадавши про недороблені справи	1 2 3 4 5 6 7
18	У мене є до чого прагнути	1 2 3 4 5 6 7

19	Мені подобається користуватися щоденником і іншими засобами планування часу	1 2 3 4 5 6 7
20	Моє життя спрямоване на досягнення певних результатів.	1 2 3 4 5 6 7
21	У мене бувають труднощі з упорядкуванням моїх справ	1 2 3 4 5 6 7
22	Мені б сподобалося писати звіти за підсумками роботи	1 2 3 4 5 6 7
23	Я ні до чого не прагну	1 2 3 4 5 6 7
24	Якщо я не закінчив якусь справу, то це не виходить у мене з голови	1 2 3 4 5 6 7
25	У мене є головна мета в житті	1 2 3 4 5 6 7

Ключ

Слід пам'ятати, що для кожної шкали підраховується сума балів за прямими і зворотними (-) пунктам.

Шкала	Номера тверджень	Мінімальна сума балів	Максимальна сума балів
Планомірність	2, 4, 8, 11	4	28
Цілеспрямованість	7, 14, 18, 20, 23-, 25	6	42
Наполегливість	1-, 5-, 10-, 15-, 21-	5	35
Фіксація	3, 6, 13, 17, 24	5	35
Самоорганізація	16, 19, 22	3	21
Орієнтація на теперішнє	9,12	2	14

Інтерпретація результатів

Шкала «Планомірність» вимірює ступінь залученості суб'єкта до тактичного щоденного планування за певними принципами.

Шкала «Цілеспрямованість» вимірює здатність суб'єкта сконцентруватися на цілі.

Шкала «Наполегливість» вимірює схильність суб'єкта докладати вольові зусилля для завершення розпачатої справи і впорядкування активності.

Шкала «Фіксація» вимірює схильність суб'єкта до фіксації на заздалегідь запланованій структурі організації подій у часі, до чіткого розкладу, ригідність щодо планування.

Шкала «Самоорганізація» вимірює схильність суб'єкта до використання зовнішніх засобів організації діяльності.

Шкала «Орієнтація на теперішнє» вимірює часову орієнтацію на сьогодні.

Шкала	Низькі показники	Середні показники	Високі показники
Планомірність	Складнощі у плануванні діяльності та щодо планомірного дотримання розробленого плану	Помірна схильність розробляти чіткі плани та планомірно дотримуватися їх при досягненні поставленої мети	Виражена планомірність, схильність послідовно реалізовувати поставлену мету, розвинені навички тактичного планування
Цілеспрямованість	Недостатня чіткість у визначенні цілей, слабка схильність до постановки конкретних цілей, цілеспрямованого прагнення до чогось, докладання	Досить розвинена здатність бачити і розуміти власні цілі та досягати їх, що не виключає періоди, коли діяльність суб'єкта спрямована на досягнення будь-яких цілей	Цілеспрямованість та розуміння своїх бажань та прагнень, спрямованість на досягнення мети

	зусиль для досягнення поставлених цілей		
Наполегливість	Складнощі у додатку вольових зусиль для доведення розпочатої справи до її логічного завершення, схильність відволікатися на сторонні справи	Достатній рівень організованості та здатності структурувати діяльність та докладати вольові зусилля, що не виключає зупинок в розпочатій справі та переключення на більш значні види діяльності.	Високий рівень розвитку організованості та вольових якостей, здатність зусиллям волі структурувати свою поведінкову активність та завершити розпочату справу
Фіксація	Гнучкість, легке перемикання на нові види діяльності та відносини, що не виключає в окремих ситуаціях недостатню обов'язковість та послідовність	Достатній рівень гнучкості у плануванні діяльності та у побудові відносин, разом з цим обов'язковість та відповідальність	Виконавча дисципліна та обов'язковість, прагнення всіма можливими способами завершити розпочату справу, що не виключає недостатню гнучкість у плануванні діяльності та побудові відносин.
Самоорганізація	Слабо виражена схильність при організації діяльності вдава-	Схильність при плануванні свого робочого та особистого часу поклада-	Високий рівень самоорганізації, схильність під час планування користуватися допоміжними

	тися до зовнішніх засобів, що допомагають в управлінні часом, що може негативно впливати на ефективність самоорганізації	тися як на допоміжні засоби, так і на свою природну організованість	засобами
Орієнтація на теперішнє	Схильність знаходити більш цінним психологічне минуле чи майбутнє, ніж те, що відбувається «тут-і-зараз».	Здатність бачити і цінувати своє психологічне минуле і майбутнє, поряд з тим, що відбувається зараз.	Схильність фіксуватися на тому, що відбувається зараз, переживання того, що відбувається «тут-і-зараз» має особливу цінність і значимість

Високий загальний сумарний бал характеризує людину, якій властиво бачити й ставити цілі, планувати свою діяльність, зокрема за допомогою зовнішніх засобів, і, проявляючи вольові якості та наполегливість, йти до її досягнення, що іноді може призводити до негнучкості та «зацикленості» на структурованості й організованості. Низький загальний сумарний бал характеризує людину, для якої майбутнє є досить невизначеним, їй не властиво планувати свою щоденну активність і докладати вольові зусилля для завершення розпочатих справ. У той же час це дає їй змогу досить швидко перебудовуватися на нову діяльність.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової

Опитувальник дозволяє діагностувати індивідуальні особливості саморегуляції, виокремити сильно і слабо розвинені ланки й окреслити шляхи формування стилю з високим рівнем регуляції, тобто гармонічного стилю, що забезпечує високу успішність досягнення мети.

Опитувальник містить 46 тверджень, які входять до складу шести шкал. Ці шкали відображають основні регуляторні механізми діяльності: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів; регуляторно-особистісні властивості: гнучкість, самостійність.

Слід зазначити, що головним показником структури стилю є регуляторний профіль, який характеризує індивідуальну розвиненість основних регуляторних процесів саморегуляції.

Інструкція

Пропонуємо вам низку висловлювань, що стосуються особливостей поведінки. Послідовно прочитавши твердження, виберіть одну з чотирьох можливих відповідей – «Правильно», «Мабуть, правильно», «Мабуть, неправильно», «Неправильно» – і поставте відмітку у відповідній графі на бланку для відповідей. Не пропускайте жодного твердження. Пам'ятайте, що не може бути хороших або поганих відповідей, оскільки це не випробовування ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей вашої поведінки.

Бланк опитувальника

Твердження	Правильно	Мабуть, правильно	Мабуть, неправильно	Неправильно
1. Свої плани на майбутнє я люблю розробляти в найменших деталях				
2. Полюблюю будь-які пригоди, можу йти на ризик				
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся				
4. Дотримуюся девізу «Вислухай пораду, але зроби по-своєму»				
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну завчасно уявити послідовність своїх дій				
6. Оточення відзначає, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю				
7. Напередодні контрольних та іспитів у мене зазвичай з'являється (з'являлося) відчуття, що бракує 1–2 дні для підготовки				
8. Щоб почуватися впевнено, необхідно знати, що очікує тебе завтра				
9. Мені складно змусити себе щось переробляти, навіть коли якість зробленого мене не влаштовує				
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять люди, які мене оточують				

11. Перехід на нову систему роботи не спричиняє мені особливих незручностей				
12. Мені складно відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких для мене людей				
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж»				
14. Не терплю, коли мене опікують і щось за мене вирішують				
15. Не люблю багато розмірковувати про своє майбутнє				
16. У новому одязі часто почуваюся ніяково				
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок				
18. Уникаю ризику, погано справляюся з неочікуваними ситуаціями				
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую плани про світле майбутнє, то майбутнє видається мені похмурим				
20. Завжди намагаюся продумувати способи досягнення мети, перед тим як починаю діяти				
21. Надаю перевагу збереженню незалежності навіть від близьких для мене людей				
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати				
23. У перші дні відпустки, коли змінюється спосіб життя, завжди з'являється відчуття дискомфорту				
24. За великого обсягу роботи неминуче страждає якість результату				
25. Люблю зміни в житті, зміни обстановки і способу життя				
26. Не завжди вчасно помічаю зміни ситуації і через це зазнаю невдач				

27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті				
28. Намагаюся дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану				
29. Перед тим як з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту				
30. У разі невдачі завжди шукаю, що було зроблено неправильно				
31. Не люблю втаємничувати когось у свої плани, зрідка дотримуюся порад чужих людей				
32. Вважаю розумним принцип: спочатку потрібно вступити в бій, а потім шукати засоби для перемоги				
33. Полюблю мріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, аніж реальність				
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе і свою роботу				
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці				
36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій за тим чи іншим розвитком ситуації				
37. Перед тим як взятися за справу, мені необхідно зібрати детальну інформацію про умови її виконання і супутні обставини				
38. Рідко відступаю від розпочатої справи				
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх обов'язків, якщо втомився чи погано почуваюся				
40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало турбує думка оточення про мої дії				
41. Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремлювати головне від другорядного				
42. Не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет				

43. Якщо в роботі не вдалося добитися якості, яка мене влаштовує, то прагну переробити, навіть якщо оточенню це неважливо				
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки повертаюся до неї, перевіряю ще раз застосовані дії і результати				
45. Невимушено почуваюся в незнайомому товаристві, зазвичай нові люди мені цікаві				
46. Зазвичай різко реаую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму				

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахунок показників опитувальника здійснюється за ключами, наведеними нижче, де «так» означає позитивні відповіді, а «ні» – негативні.

Ключ до методики

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)	
	Правильно. Мабуть, правильно	Мабуть, неправильно. Неправильно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34

Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42
--------------------------------	--	---

Норми до опитувальника ССП

Регуляторна шкала	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4–6	>7
Моделювання	<3	4–6	>7
Програмування	<4	5–7	>8
Оцінювання результатів	<3	4–6	>7
Гнучкість	<4	5–7	>8
Загальний рівень саморегуляції	<23	24 – 32	33

Шкала «Планування» (Пл) характеризує індивідуальні особливості визначення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності визначаються самостійно. У досліджуваних із низькими показниками за цією шкалою потреба у плануванні розвинена слабо, цілі часто змінюються, поставлена мета рідко досягається, планування малореалістичне. Такі особистості вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Моделювання» (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості й адекватності. Люди з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення

цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що виявляється у відповідності програм дій планам діяльності, одержуваних результатів – прийнятим цілям. У людей із низькими показниками за шкалою слаба сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що виявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У них часто виникають труднощі з визначенням мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» (Пр) діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою свідчать про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і є стійкими в ситуації перешкод. Коли отримані результати не відповідають цілям, здійснюється корекція програми дій до отримання прийнятного для людини результату. Люди з низькими показниками за шкалою програмування не вміють і не бажають продумувати послідовність своїх дій. Вони вважають за краще діяти імпульсивно, не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін у програму дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» (Ор) характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки досліджуваним себе і результатів своєї діяльності та поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінювання результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів із метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов. Низькі показники за цією шкалою свідчать про те, що досліджува-

ний не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що призводить до різкого погіршення якості результатів, коли збільшується обсяг роботи, погіршення стану або виникнення зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» (Г) діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корективи в систему саморегуляції в разі зміни зовнішніх і внутрішніх умов. Досліджувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. У випадку виникнення непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконуваних дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. У разі виникнення неузгодженості отриманих результатів із прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідні корективи. Гнучкість регуляторики дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлене завдання в ситуації ризику. Люди з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, насилу звикають до змін у житті, до зміни обстановки і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значущі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів із метою діяльності та внести корективи. У результаті у таких людей неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, її здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу з досягнення висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Досліджувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточення. Плани і програми дій розробляються не самостійно, такі

люди часто й некритично сліднують чужим порадам. За відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Опитувальник у цілому працює як єдина шкала «*Загальний рівень саморегуляції*» (ЗР), яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Досліджувані з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко й адекватно реагують на зміну умов, визначення і досягнення мети у них значною мірою усвідомлені. За високої мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, більш упевнено почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше її успіхи у звичних видах діяльності. У досліджуваних із низькими показниками за цією шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки не сформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточення. У них знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей порівняно з особистостями з високим рівнем регуляції. Тому успішність оволодіння новими видами діяльності великою мірою залежить від відповідності стильових особливостей регуляції вимогам виду активності, що опановується.

Методика «Здатність до самоуправління» Н.М. Пейсахова

Методика «Здатність до самоуправління» (ЗСВ) призначається для вивчення здатності людини керувати своїми формами активності, здатності володіти собою в різних ситуаціях.

Самоуправління розглядається як цілеспрямована зміна, у ситуації якої мету собі ставить людина, котра сама керує своїми формами активності: спілкуванням, поведінкою, діяльністю і переживаннями. Самоуправління слід

відрізняти від саморегуляції, оскільки самоуправління являє собою творчий процес, пов'язаний зі створенням нового, незвичайною ситуацією або суперечністю, необхідністю постановки нових цілей, пошуком нових рішень і засобів досягнення цілей.

Саморегуляція – це також зміни, але вони відбуваються в рамках наявних правил, норм, стереотипів. Функція саморегуляції інша: вона полягає в тому, аби закріпити набуте в процесі самоврядування. Таким чином, самоврядування і саморегуляція – не два різних процеси, а дві сторони активності особистості, діалектична єдність мінливого і сталого в безперервному розвитку суб'єктивного світу людини.

Інструкція

Запропонована анкета дає можливість дізнатися про здібності володіти собою в різноманітних ситуаціях. В анкеті наведено дві групи тверджень.

1. Твердження, що вимагають звернення до досвіду, наприклад, питання № 5. Якщо ви дійсно часто оцінюєте свої дії і вчинки, намагайтеся знайти відповідь на поставлене питання, то сміливо відповідайте «так», а коли ви робите це рідко, відповідайте «ні».

2. Твердження, що характеризують ваше ставлення до загальноприйнятої думки, наприклад, питання № 28. Якщо ви згодні з думкою, то відповідайте «так», у разі незгоди – «ні».

Відповідь «так» позначаєте «+», відповідь «ні» – знаком «-». Свій вибір занесіть у бланк для відповідей. При цьому зверніть увагу, що номери питань у бланку розташовані не в порядку зростання.

Текст опитувальника

1. Практика показує, що я правильно визначаю свої можливості в будь-якій діяльності.
2. Я завбачлива людина.
3. Беруся тільки за те, що зможу довести до кінця.
4. Зазвичай добре уявляю, що потрібно зробити, аби

домогтися задуманого.

5. Постійно намагаюся знайти відповідь на питання «Що таке добре і що таке погано?».

6. Перш ніж зробити остаточний крок, я зважую всі «за» і «проти».

7. Завжди усвідомлюю те, що зі мною відбувається.

8. Непередбачені перешкоди не заважають мені довести справу до кінця.

9. Мені бракує терпіння довго розбиратися в тому, що не вдається відразу.

10. У своїх вчинках і справах не люблю зазирати далеко наперед.

11. Рідко замислююся про головні цілі свого життя.

12. Відсутність продуманих планів не заважає мені добиватися хороших результатів.

13. Часто важко сказати, що я досягнув саме того, чого хотів.

14. На вибір моїх рішень впливають не поставлені цілі, а настрої у цей момент.

15. Мені часто здається, що ціла година або дві збігли зовсім непомітно.

16. Той, хто вважає за необхідне виправляти всі допущені помилки, не помічає, як робить нові.

17. Коли потрібно розбиратись у складній обстановці, відчуваю приплив енергії і сил.

18. Я чітко уявляю свої життєві перспективи.

19. Умію відмовлятися від усього, що відволікає мене від мети.

20. У своїх вчинках і словах дотримуюся прислів'я «Сім разів відмірай, один – відріж».

21. Приділяю багато часу тому, аби зрозуміти, з яких позицій оцінювати свої дії.

22. У своїх діях я успішно поєдную ризик з обачністю.

23. Необхідність перевіряти самого себе стала моєю другою натурою.

24. Коли в мене псуються стосунки з людьми, я з ними більше не контактую.

25. Як правило, мені буває складно виділити головне в ситуації, що склалася.

26. Життя показує, що мої прогнози рідко збуваються.
27. Люди, які завжди чітко знають, чого хочуть, видаються мені надто раціональними.
28. Удача супроводжує того, хто не планує заздалегідь, а покладається на природний хід подій.
29. Мені бракує відчуття міри у стосунках із близькими.
30. Мене пригнічує необхідність приймати термінові рішення.
31. Зазвичай мало стежу за своєю мовою.
32. Деякі свої звички я охоче б змінив, якби знав, як це зробити.
33. Чого я хочу і що повинен робити – ось предмет моїх постійних роздумів.
34. Заздалегідь знаю, яких вчинків можна очікувати від людей.
35. Зазвичай від самого початку чітко уявляю майбутній результат.
36. Поки в голові не склався чіткий, конкретний план, я не починаю серйозної розмови.
37. У мене завжди є точні орієнтири, за якими я оцінюю свою працю.
38. Я завжди враховую наслідки прийнятих мною рішень.
39. Уважно стежу за тим, чи розуміють мене під час суперечок.
40. Я готовий знов і знову вдосконалювати вже закінчену роботу.
41. Скільки не аналізую свої життєві труднощі, не можу досягти повної ясності.
42. Життя таке складне, що вважаю гаєнням часу передбачати хід подій.
43. Дотримання одного разу поставленої мети дуже збіднює життя.
44. Вважаю, плануй – не плануй, а обставини завжди сильніше.
45. Останнім часом ловлю себе на думці, що надаю великого значення дрібницям, забуваючи про головне.
46. Зазвичай мені не вдається знайти правильне рішення через велику кількість можливих варіантів.

47. У сварках не помічаю, як починаю дратуватися.

48. Зробивши справу, вважаю за краще не виправляти навіть явні прорахунки.

Обробка та інтерпретація результатів

У додаток до методики створено бланки для відповідей, куди випробовуваний заносить знаки згоди («+») і незгоди («-») із твердженнями. Ці бланки за розташуванням пунктів відповідають ключу, розробленому для зручності обробки даних кожного випробовуваного.

Бланк для відповідей

Відповіді на питання						Бали
1	17	33	9	25	41	
2	18	34	10	26	42	
3	19	35	11	27	43	
4	20	36	12	28	44	
5	21	37	13	29	45	
6	22	38	14	30	46	
7	23	39	15	31	47	
8	24	40	16	32	48	

У ключі пункти розташовані так, аби було зручно розраховувати по горизонталі результат за кожною ланкою, а потім – загальний результат за ЗСВ.

Згідно з ключем уся сукупність пунктів методики поділяється на дві частини: позитивну (ліва частина бланка) і негативну (права частина бланка).

У лівій частині ключа за кожну відповідь «+» до загального результату за ланкою додається один бал, тобто за питання: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.

У правій частині бал додається за кожену відповідь «–», за питання: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48. Аналогічно підраховуються бали для сумарного результату за ЗСВ.

До тесту додається локальна оцінна шкала, що дозволяє перевести кількісні результати в якісні.

Бланк кількісного та якісного оцінювання результатів

Питання						Шкали	Сума балів за шкалами	Рівень самоуправління за шкалами
За відповідь «так» – 1 бал			За відповідь «ні» – 1 бал					
1	17	33	9	25	41	Аналіз суперечностей		
2	18	34	10	26	42	Прогнозування		
3	19	35	11	27	43	Цілепокладання		
4	20	36	12	28	44	Планування		
5	21	37	13	29	45	Критерій оцінювання якості		
6	22	38	14	30	46	Прийняття рішення		
7	23	39	15	31	47	Самоконтроль		
8	24	40	16	32	48	Коригування		
Питання 1 – 48						Загальна здатність до самоврядування		

Далі отримані результати порівнюються із психодіагностичною шкалою, наведеною нижче, ураховуючи стать. При цьому всі можливі результати діляться за 5 градаціями: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий; для кожного із цих рівнів позначено граничні значення (за ланками і за загальною ЗСВ).

Шкала оцінювання за рівнями вираженості показника

Показник	Рівні здатності самоврядування				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Чоловіки Σ заг	0–13	14–22	23–31	32–40	41–48
Жінки Σ заг	0–11	12–21	22–30	31–39	40–48
Σi – етапи	0–1	2	3–4	5	6

Якщо результати анкетування у правій частині шкали (ближче до високого рівня), то в цілому цей респондент має сформовану систему самоуправління, проте існує небезпека того, що людина занадто виважена й раціональна, йому бракує емоцій.

Якщо результати анкетування наближаються до зони низьких оцінок, то в респондента поки відсутня цілісна система самоуправління, а сформовані лише окремі її ланки. Найімовірніше, така людина дуже переживає свої невдачі, але далі цього не йде. У нього емоційна оцінка преважує над раціональним аналізом, тобто повноцінний цикл самоуправління в такому випадку навіть не починається, а тому й не формується.

Аби краще дізнатися про сформованість окремих етапів системи управління, необхідно порівняти отримані результати з цифрами, наведеними у психодіагностичній шкалі (рівні, що визначені для етапів) і визначити ступінь

розвитку кожної з восьми ланок процесу самоврядування. Усі вони оцінюються за однією шкалою від 0 до 6 балів.

Інтерпретація етапів

1. Аналіз суперечностей або орієнтування в ситуації – це психічна діяльність суб'єкта самоврядування, результатом якої є суб'єктивна модель ситуації. Людина формує об'єктивну модель ситуації, відповідаючи на запитання, які ставить собі сама: «Чому зараз не виходить так, як це було раніше? Що змінилося порівняно з минулим? Що відбувається зі мною? У чому причина моїх невдач (у мені, в інших, в обставинах, що склалися)? Що відбувається навколо мене? Яким є реальний стан речей?» та ін.

2. Прогнозування – це розумова діяльність суб'єкта самоврядування, результатом якої є ще одна модель-прогноз, заснована на аналізі минулого і сьогодення. Прогноз – це спроба заглянути в майбутнє, передбачити хід подій або бажані дії. Людина намагається отримати відповіді на запитання: «Чи можна щось змінити? Що може змінитися, якщо я втручусь і буду якось діяти? Що відбуватиметься, якщо я не втручатимуся в хід подій?».

3. Цілепокладання – розумова діяльність суб'єкта самоврядування, а її результатом є суб'єктивна модель бажаного, належного. В основі цілепокладання лежить прогноз. Це перехід від припущення про ймовірність провести зміну до припущення про можливі результати. Людина прагне отримати відповіді на такі запитання: «Якими повинні бути результати? У якому напрямку слід змінювати себе, своє спілкування, поведінку або діяльність? Що конкретно можна змінити, ситуацію чи самого себе?».

Цілепокладання являє собою процес створення системи цілей, співвідношення їх між собою і вибору кращих. Обираючи цілі, їх порівнюють за тривалістю (стратегічні цілі розраховані на все життя, на їх основі висувають тактичні цілі, здійснення яких потребує 5–7 років, а вони, у свою чергу, визначають оперативні цілі, реалізація яких вимагає днів, місяців). Щодо суб'єктивної привабливості

оцінюються ймовірність досягнення мети, зусилля, необхідні для її досягнення.

4. Планування – розумові дії суб'єкта самоврядування, їх результат – модель засобів досягнення мети, або план як система засобів і послідовності їх застосування. Відповідно до цілей плани можуть бути стратегічними, тактичними, оперативними. Людина шукає відповіді на такі питання: «Якими засобами потрібно досягати мети? У якій послідовності їх застосовувати?».

5. Критерії оцінювання є результатом усієї системи ставлення особистості до інших людей, до себе, своїх можливостей, самооцінки суб'єкта. Суб'єкт вирішує, якими мають бути показники, що оцінюватимуть успіхи в реалізації плану. Людина задається питаннями: «Якими мають бути показники, що дозволяють оцінити успіхи в реалізації плану? Як оцінити, що зроблене було необхідним? Як оцінити, що мої вчинки і дії достатні?». Систему оцінок бажано підготувати до початку практичних дій і вчинків, а в процесі їх краще коригувати. Поспішне вироблення критеріїв може призвести до того, що вони виявляться недостатньо обґрунтованими або просто помилковими, що може, своєю чергою, призвести до зовсім інших результатів, аніж задумувалося спочатку.

6. Прийняття рішення – перехід від плану до дій, можливості – у реальність. Це самонаказ: розпочати справу! Однак для цього людині належить відповісти на досить складні питання: «Чи все я передбачив? Чи є у мене ще час? Починати діяти або ще трохи почекати?». Людина прагне знайти оптимальне рішення, яке передбачає поєднання сміливості й обачності. Не варто починати стрімголов, але й не можна занадто відтягувати виконання задуманого. Згаяний час може бути втрачений безповоротно. Коли людина врешті зважилася на активні дії, може виявитися, що до цього моменту все змінилось настільки суттєво, що будь-яка, навіть дуже добре підготовлена дія втрачає будь-який сенс.

7. Самоконтроль – збір інформації про те, як виконується план у реальному спілкуванні, поведінці, діяльності. Людина відповідає на питання: «Як іде справа?»

Чи є рух до мети? Чи немає помилок у моїх вчинках?».

8. Коригування – зміна реальних дій, спілкування і поведінки, а також системи самоврядування. Людина шукає відповідь на питання: «Як бути далі?». Відповідь залежить від результатів самоконтролю. Якщо все відбувається як задумано, то людина може продовжувати діяти так само, повторювати ще і ще раз, аби переконатися в ефективності знайденої системи самоврядування. Фактично це перехід до саморегуляції, закріплення того нового, що було знайдено в процесі самоврядування. Коли самоконтроль показує, що існує розбіжність між бажаним і дійсним, є помилки в поведінці і діяльності, то виникають нові питання: «Що потрібно змінити у своїх вчинках і діях? Коли слід провести зміни, негайно чи за деякий час? Чи є час на обдумування? Що конкретно переглянути в процесі самоврядування, аби отримати бажаний результат?».

Після цього розпочинається новий цикл самоврядування, новий аналіз ситуації, прогнозування, цілепокладання тощо. Такі цикли повторюються доти, поки не зникне потреба в удосконаленні окремих ланок, етапів процесу самоврядування, поки не відбудеться перехід до саморегуляції, тобто до звичних вчинків і дій, що здійснюються на основі знайдених цілей, планів, критеріїв оцінювання якості.

Методика дослідження самоуправління VCI-S (Ю. Куль та А. Фурман)

Методика ґрунтується на розумінні самоуправління як вищого рівня саморегуляції, а його компоненти інтерпретуються як готовність або здатність до реалізації тих чи інших ланок самоуправління.

Опитувальник «Методика дослідження самоуправління (VCI-S)» дозволяє диференціювати компоненти процесу саморегуляції, а саме такі блоки, як «Саморегуляція», «Самоконтроль», «Розвиток волі», «Чутливість до себе» та «Переживання загального життєвого стресу». Блок «Саморегуляція» містить 12 тверджень, які розподіляються за трьома шкалами: «Самовизначення», «Самотивація» та

«Саморелаксація». Блок «Самоконтроль» охоплює 8 тверджень, розподілених за такими шкалами, як «Когнітивний самоконтроль» та «Афективний самоконтроль». У блоці «Розвиток волі» 12 тверджень, що відповідають шкалам «Ініціативність», «Вольова активність» і «Здатність до концентрації». Блок «Чутливість до себе» складається з 12 тверджень, розподілених за шкалами «Орієнтація на дії після невдач», «Конгруентність до власних почуттів» та «Інтеграція суперечностей». До блоку «Відчуття загального життєвого стресу» належить 8 тверджень, з яких сформовано 2 шкали: «Подолання невдач» та «Орієнтація на дію в очікуванні успіху».

Автори методики розуміють самоуправління як джерело вольової поведінки, але розуміння психологічної сутності феномену волі є більш широким, ніж здатність змусити себе щось зробити. У межах авторської концепції поняття волі включає й здатність домовитися із самим собою, почути себе, диференціювати те, що є важливим для суб'єкта, та використовувати це як орієнтири діяльності, що знаходить свій прояв в особистості та мотивації.

Інструкція

Будь ласка, оцініть, якою мірою кожне з цих припущень відповідає Вам або Вашому сьогодинішньому стану, використовуючи надану шкалу:

Твердження	Не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Згоден
1. Майже все, чим я займаюся щодня, я роблю з власної волі.	1	2	3	4
2. Якщо я відчуваю, що той ентузіазм, з яким я щось роблю, починає згасати, я знаю, як мотивувати себе, щоб продовжити це заняття.	1	2	3	4
3. Мені відомо, як подолати своє занепокоєння.	1	2	3	4
4. Якщо я повинен зробити багато справ, то я складаю план (тобто вирішую, що і коли робитиму).	1	2	3	4

5. Щоб краще мотивувати себе, я починаю уявляти, що може статися, якщо я вчасно не виконаю цю роботу.	1	2	3	4
6. Якщо я маю щось зробити, я відразу ж приступаю до роботи.	1	2	3	4
7. Неприємні справи часто відкладаю на потім.	1	2	3	4
8. Часто я не можу сконцентруватися на тій справі, якою зараз займаюся.	1	2	3	4
9. Я тяжко переживаю неприємні для мене події, чи події, про які я довго не можу забути.	1	2	3	4
10. Коли я засмучений, мені важко зрозуміти, чого хочу.	1	2	3	4
11. Моя поведінка мені здається суперечливою, тому що я часом поводжуся абсолютно по-різному.	1	2	3	4
12. Моя робота чи навчання на даний момент мені обтяжливі.	1	2	3	4
13. У моєму житті сталося багато змін, з якими мені доведеться впоратися.	1	2	3	4
14. Мені здається, я живу в гармонії із собою.	1	2	3	4
15. Працюючи над складною проблемою, я завжди здатний зосередитися на її позитивних аспектах.	1	2	3	4
16. Я можу легко розслабитися, навіть якщо перебуваю у стані внутрішньої напруги.	1	2	3	4
17. Перед тим, як взятися за справу, я подумки обмірковую весь хід дій.	1	2	3	4
18. Якщо мені належить відповідальна, але неприємна справа, я часто уявляю, як погано почуватимуся, якщо не зроблю її вчасно.	1	2	3	4

19. Якщо мені потрібно виконати певне завдання, то я волю почати не відкладаючи.	1	2	3	4
20. Мені рідко вдається реалізувати свої наміри.	1	2	3	4
21. Я часто виявляю, що думаю зовсім не про ті речі, якими займаюся зараз.	1	2	3	4
22. Якщо трапляється щось неприємне, мені зазвичай потрібно багато часу, перш ніж я знову зможу сконцентруватися на справах.	1	2	3	4
23. Коли хтось наполягає, щоб я щось зробив, мені важко зрозуміти, чи хочу я сам це робити чи ні.	1	2	3	4
24. З боку моя поведінка може здатися суперечливою.	1	2	3	4
25. Я живу у досить важких умовах.	1	2	3	4
26. Мені потрібно впоратися з великими змінами у моєму житті.	1	2	3	4
27. Найчастіше я тримаю ситуацію під контролем.	1	2	3	4
28. Я знаю, як мотивувати себе на виконання певного завдання, навіть якщо починаю втолюватися і моє терпіння вичерпується.	1	2	3	4
29. Я легко можу подолати зайве хвилювання.	1	2	3	4
30. Перед тим, як розпочати великий обсяг робіт, я розробляю план дій.	1	2	3	4
31. Страх того, що мені щось не вдасться, змушує мене виявляти ще більшу старанність у роботі.	1	2		4
32. Багато речей вдаються мені, коли я вкладаю в них багато своїх сил та енергії.	1	2	3	4

33. Я маю схильність відкладати справи «на потім».	1	2	3	4
34. Я часто думаю про сторонні речі, які зовсім не стосуються справи, якою я зайнятий.	1	2	3	4
35. Якщо мені сумно, то навряд чи зможу підняти собі настрій.	1	2	3	4
36. Якщо щось іде не так, як планувалося, я перестаю розуміти, в якому я стані, і керувати своїми емоціями.	1	2	3	4
37. Бувають дні, коли мене охоплюють почуття, абсолютно протилежні тим, які я відчував раніше.	1	2	3	4
38. Мені потрібно впоратися з багатьма труднощами у моєму житті.	1	2	3	4
39. Останнім часом я стикався з безліччю прикрих помилок.	1	2	3	4
40. Домагаючись мети, я повністю контролюю свої дії.	1	2	3	4
41. Якщо якесь заняття набридли мені, я зазвичай знаю, як знову знайти інтерес до нього.	1	2	3	4
42. Я можу легко розслабитись, якщо це необхідно.	1	2	3	4
43. Перед тим, як взятися за щось, я зазвичай розпланую свої дії.	1	2	3	4
44. Часто, щоб змусити себе взятися за справу, я уявляю, наскільки неприємно мені буде в тому випадку, якщо я цю справу не виконаю.	1	2	3	4
45. Якщо мені потрібно щось зробити, я волю почати відразу, без зволікання.	1	2	3	4
46. Якщо я починаю якусь нову справу, часто буває, що не доводжу її до кінця.	1	2	3	4
47. Мої думки часто витають у хмарах, тому іноді мені важко	1	2	3	4

сконцентруватися.				
48. Якщо мене щось турбує, я довгий час не можу відволіктися від цього.	1	2	3	4
49. При великому навантаженні я перестаю розуміти, що насправді відчуваю і чого хочу.	1	2	3	4
50. У мене суперечливий характер.	1	2	3	4
51. На даний момент я опинився перед безліччю життєвих труднощів.	1	2	3	4
52. Мені потрібно звикнути до нових життєвих умов.	1	2	3	4

Ключ до методики

Компоненти	Шкали методики	Пункти
Саморегуляція	Самовизначення	1, 14, 27, 40
	Самомотивація	2, 15, 28, 41
	Саморелаксація	3, 16, 29, 42
Самоконтроль	Когнітивний самоконтроль	4, 17, 30, 43
	Афективний самоконтроль	5, 18, 31, 44
Розвиток волі	Ініціативність	6, 19, 32, 45
	Вольова активність	7, 20, 33, 46
	Здатність до концентрації	8, 21, 34, 47
Чутливість до себе	Орієнтація на дію після невдач	9, 22, 35, 48
	Конгруентність власним почуттям	10, 23, 36, 49
	Інтеграція протиріч	11, 24, 37, 50
Переживання загального життєвого стресу	Подолання невдач	12, 25, 38, 51
	Орієнтація на дію в очікуванні успіху	13, 26, 39, 52

Інтерпретація психологічного змісту компонентів самоврядування

До структури саморегуляції входять компоненти самовизначення, самомотивації та саморелаксації.

Самовизначення передбачає відповідність поставлених цілей внутрішньому Я, бажанням і потребам, а також те, чи людина дотримується цих важливих для неї особисто цілей.

Самомотивація представляє здатність зберігати позитивний настрій і мотивувати себе до чогось, коли мотивації недостатньо, наприклад, до рутинної роботи. Самомотивація відбиває процесуальний бік саморегуляції, вихідне орієнтування на те, що допоможе здійсненню діяльності.

Саморелаксація – здатність підтримувати рівень активності, який допоможе здійсненню поточних цілей і завдань. Саморелаксація представляє собою здатність до загальної регуляції свого емоційного стану у разі, якщо досягнення значних цілей цього вимагає.

Самоконтроль визначає загальні можливості планування і зосередження на цілі без тривоги. У структурі самоконтролю виділяють когнітивний та афективний компоненти.

Когнітивний самоконтроль сприймається як здатність до планування, планомірної постановки цілей, до етапного просування до них, передбачення труднощів.

Афективний самоконтроль розглядають як здатність орієнтуватися на ціль у стресогенних умовах, засновану на подоланні тривоги, готовності братися за завдання, не замислюючись про неприємні наслідки.

Розвиток волі включає компоненти, що забезпечують стійке досягнення мети протягом тривалого часу і всупереч перешкодам, що виникають: мобілізацію при виникненні труднощів у досягненні мети – ініціативність, волюву активність, здатність до концентрації. Змістовно даний компонент найбільш близький уявленню про волюву регуляцію, що вступає в дію після планування, після формування наміру та забезпечує перехід наміру в дію та його подальшу підтримку.

Ініціативність у структурі розвитку волі – це загальна здатність надати необхідну енергію, мобілізувати сили для початку дій, при цьому цілі можуть бути своїми чи чужими, але прийнятими особистістю.

Вольова активність передбачає здатність підтримувати достатньо енергії для перетворення наміру в дію, продовження діяльності, боротьбу з пасивністю.

Здатність до концентрації – здатність усувати моменти, що відволікають, перешкоджати зовнішнім і внутрішнім подразникам, що заважають досягненню мети.

Чутливість до себе є основою для інтеграції та переробки емоційних переживань як позитивного, так і негативного досвіду, а також суперечливих аспектів ситуації. Включає орієнтацію на дію після невдач, конгруентність власним почуттям та інтеграцію протиріч.

Орієнтація на дію після невдачі має на увазі готовність конструктивно ставитися до невдачі, зберігати орієнтацію на дію та вчитися на помилках.

Конгруентність власним почуттям визначається як здатність відрізнити те, що важливо самій людині, від чужих очікувань та тиску, постійна перевірка узгодженості очікувань інших зі своїми власними цілями та готовність діяти відповідно до того, що є важливим та конгруентним особистості. При низькій конгруентності людина живе не своїми бажаннями та почуттями, а бажаннями та почуттями інших людей. Хоча конгруентність змістовно близька до самовизначення, вони відносяться до різних рівнів самоврядування: у першому випадку йдеться про узгодження своїх конкретних цілей з бажаннями та потребами всупереч зовнішньому тиску, тоді як у другому – про загальне переживання своїх цілей як особистісно значущих, насправді «своїх».

Інтеграція протиріч описується як здатність інтегрувати у своє «Я» суперечливі думки та відчуття, приймати суперечливі аспекти досвіду як частину єдиної реальності, співвідносячи їх зі своїми цінностями та нормами.

Переживання загального життєвого стресу включає такі компоненти як «Подолання невдач» і «Орієнтація на дію в очікуванні успіху».

Подолання невдач розглядається як готовність до конструктивного подолання та вирішення проблем. При цьому подолання невдач тісно пов'язане з готовністю особи вчитися на своїх помилках.

Орієнтація на дію в очікуванні успіху відбиває готовність суб'єкта до подолання сильного тиску у складних ситуаціях

Методика діагностики самовладання А.А. Золотарьової

В основі самовладання лежить не що інше, як баланс (від франц. *balance* – ваги), що проявляється в ефективному розподілі зусиль людини між тим, чого вимагає від неї життя, і тим, чого вона сама хоче. Сучасні дослідники наводять дані, які свідчать про те, що лише самовладання дозволяє сучасній людині дотримуватись балансу між особистим життям, роботою та стосунками з іншими людьми. Методика діагностики самовладання складається з 10 пар альтернативних суджень із сімома градаціями переваг.

Інструкція

Вам буде запропоновано пару протилежних тверджень. Вам необхідно вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і оцінити його, користуючись наступною шкалою: 1 – швидше відповідає, 2 – відповідає, 3 – повністю відповідає (або виберіть 0, якщо обидва твердження, на Ваш погляд, однаково вірні).

(1) Між коханням та розрахунком я одно-значно виберу перше при виборі партнера.	3	2	1	0	1	2	3	Мені здається, що шлюби за розрахунком набагато міцніші за ті, що укладаються з любові.
(2) Часом я не можу зупинитися і роблю речі, про які згодом шкодую.	3	2	1	0	1	2	3	Я завжди намагаюся зупинитися і подумати, перш ніж щось робити.

(3) Я можу самостійно контролювати власні емоції.	3	2	1	0	1	2	3	Мені часто буває складно подолати свої емоції без сторонньої допомоги.
(4) Недарма кажуть, що надія вмирає останньою.	3	2	1	0	1	2	3	У погані часи я не сподіваюся на диво, а готуюся до найгіршого.
(5) Мені завжди вдається зберігати спокій і здоровий глузд.	3	2	1	0	1	2	3	Я досить запальна і нестримна людина.
(6) У важкі моменти я піддаюся відчаю і втрачаю стійкість духу.	3	2	1	0	1	2	3	Я стійко зношу будь-які удари долі.
(7) Будь-яка людина заслуговує на другий шанс, якщо вона визнає свою помилку.	3	2	1	0	1	2	3	Навряд чи я зможу вірити тому, хто одного разу вже промахнувся.
(8) Я легко втрачаю самовладання.	3	2	1	0	1	2	3	Я завжди намагаюся тримати себе в руках.
(9) У невизначених ситуаціях я гублюся і не можу впоратися зі своїм страхом.	3	2	1	0	1	2	3	Я здатний долати свій страх у непередбачуваних ситуаціях.
(10) Іноді мені не вдається жити з самим собою.	3	2	1	0	1	2	3	Я живу в гармонії із собою.

Опрацювання результатів

Для підрахунку балів необхідно перевести симетричну шкалу (3 2 1 0 1 2 3) у висхідну (1 2 3 4 5 6 7) або низхідну (7 6 5 4 3 2 1) асиметричну шкалу. У висхідну шкалу переводяться пункти 2, 6, 8, 9, 10, у низхідну шкалу – пункти 3, 5. Потім підраховуються бали за шкалою особистісного самоволодіння (пункти 3, 5, 8), шкалою подієвого самоволодіння (пункти 6, 9) шкалою екзистенційного самоволодіння (пункти 2, 10), а також підсумовується загальний бал самоволодіння. Пункти 1, 4, 7 є філерами і не беруть участі у обробці даних.

Інтерпретація отриманих результатів

Шкала особистісного самоволодіння діагностує здатність до витримки та холоднокривності у повсякденних життєвих обставинах як стабільну особистісну рису.

Шкала подієвого самовладання оцінює здатність людини до збереження стійкості духу, до звернення до здорового глузду в складних і невизначених або непередбачуваних життєвих ситуаціях.

Шкала екзистенційного самовладання діагностує здатність виявляти мудрість при зустрічі з перешкодою та зберігати внутрішню гармонію за будь-яких обставин.

При інтерпретації результатів ТС можна орієнтуватися на такі тестові норми та характеристики:

Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
<i>Шкала особистісного самовладання</i>		
менше 11 балів	від 11 до 19 балів	більше 19 балів
Схильність до стресів повсякденного життя. Ризик раптової втрати контролю над самим собою зберігається навіть у звичних обставинах.	Стриманість, помірність. Втрата самовладання відбувається лише у ситуації хронічного стресу..	Впевненість у власних силах, наполегливість, завзятість. Здатність до самовладання проявляється у широкому репертуарі різних обставин.

Шкала подієвого самовладання

менше 7 балів	від 7 до 12 балів	більше 12 балів
Страх невідомості, схильність до панікерства та пасивності, уникнення невизначених чи	Присутність самовладання у незвичних ситуаціях. Почуття розгубленості та безпорадності виникають при зіткненні із надмір-	Прийняття складності та непередбачуваності навколишнього світу. Контроль над своїми почуттями, думками та вчинками зберігається у ситуа-

складних життєвих ситуацій.	ними ситуативними навантаженнями.	ціях будь-якої складності.
-----------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Шкала екзистенційного самовладання

менше 6 балів	від 6 до 11 балів	більше 11 балів
Психологічна незрілість, відчуття хаосу. Влада над самим собою та своїм життям сприймається як тяжкий тягар.	Потреба в гармонії та порядку. Екзистенційні переживання провокують або відхід у заперечення відповідальності, або перехід до її прийняття.	Мудрість, усвідомленість, інтуїтивне розуміння навколишнього світу. Самовладання є життєвою філософією.

Загальний показник самовладання

менше 25 балів	від 25 до 40 балів	більше 40 балів
Нереальний зв'язок зі світом (схильність до залежностей), потреба у контролі ззовні. Втрата самовладання коливається у своїх проявах від упередженості та імпульсивності до загальмованості, смиренності та лагідності.	Чуйне ставлення до своїх потреб. Душевна рівновага досягається шляхом постійного включення «внутрішнього цензора».	Переживання реальності, відчуття гармонії, інтуїтивне розуміння світу. Визнання власних протиріч поєднується із прагненням до цілісності та досконалості.

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ У ВАЖКИХ ТА СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки, асоційованих із суб'єктивною репрезентацією ситуації є одним із актуальних завдань як теоретичного, так і прикладного змісту у сучасній психології. Безумовною є необхідність вивчення психологічних засобів подолання поліцейськими важких ситуацій, притаманних їх професійній діяльності. У психологічному розумінні важких життєвих ситуацій увага фокусується не тільки на стресогенності події та її негативному емоційному забарвленні, але й на сутності труднощів та тих зусиллях, котрі супроводжують включеність у цю ситуацію або її уникнення. Особливо важливим є урахування труднощів об'єктивного та суб'єктивного характеру, тобто значущими є як середовищні умови, так і те, яким чином особистість оцінює власну спроможність та готовність задіяти наявні ресурси у реалізацію зусиль для подолання перешкод, що, власне, й формує типи орієнтацій у важких ситуаціях.

Процес подолання є частиною професійної діяльності поліцейських, які щоденно піддаються впливу численних стресогенних чинників: боротьба зі злочинністю, регулювання конфліктів, жорстка регламентація професійної діяльності, необхідність працювати в команді, потреба встановлювати та підтримувати контакти з особами з різних прошарків суспільства тощо.

Долаюча поведінка, підвищуючи адаптивні можливості суб'єкта на основі усвідомлюваного активного вибору, позбавляє індивіда невизначеності між спонуканнями і амбівалентності почуттів, оберігає його від усвідомлення небажаних або негативних емоцій, упередженого ставлення в процесі роботи, а головне – усуває тривогу й напруженість. У разі неуспішного копію стресор зберігається, і виникає необхідність подальших спроб подолання.

Поліцейський, що опинився в стресовій ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання для її вирішення. Водночас способи подолання вимагають проявити конструктивну активність, пройти через ситуацію, пережити подію, не ухиляючись від неприємностей.

Копінг-стратегії – це дії, що дозволяють людині долати складну життєву ситуацію на основі актуалізації її особистісних ресурсів й урахування умов і середовища, у якому відбувається ця ситуація.

Методика «Типи орієнтацій у складних ситуаціях» К. Битюцької та О. Корнєєва

Методика дозволяє дослідити психологічні чинники, що визначають спрямованість зусиль суб'єкта в ситуаціях, які розцінюються ним як важкі. Цей опитувальник містить 38 тверджень, які передбачають два варіанти відповіді, що надає можливість виявити складові двох типів орієнтації активності у ситуаціях перешкод і труднощів, а саме: орієнтації на зближення з проблемною ситуацією, зокрема орієнтацію на перешкоди та на сигнали загрози, драйв (прагнення до труднощів), зорієнтованість на можливості та орієнтацію на трудомісткість (ретельність), а також орієнтації на уникнення складних та важких умов, серед яких виділяють орієнтацію на ігнорування труднощів (безтурботність), орієнтацію на втрати (уникнення труднощів) та орієнтацію на зберігання ресурсів (бездіяльність).

Інструкція

Твердження опитувальника поділені на пари і пропускають два різні варіанти відповідей. Співвіднесіть кожне твердження зі своїм досвідом сприйняття та переживання труднощів. Оцініть, наскільки часто ви відчуваєте ці переживання у ситуаціях, що передбачають високі витрати ресурсів та зусиль для досягнення мети.

Необхідно вписати у відповідну клітину бал для кожного затвердження у парі. Використовуйте шкалу від 0 до 3 балів. При цьому оцінки у кожній парі не повинні збігатися. 0 – найрідше; 1 – рідко; 2 – часто; 3 – найчастіше.

№	Твердження	Бали (від 0 до 3)
1	Перше, що я відчуваю у скрутній ситуації	
	а) віру в себе та свої можливості;	
	б) невпевненість у собі та своїх силах	
2	а) Для мене важливо не допустити посилення труднощів, переростання ситуації у проблему	
	б) Сподіваюся, що важка ситуація вирішиться сама собою.	
3	Я обираю цілі,	
	а) які не потребують великої напруги та зусиль;	
	б) які передбачають високий рівень витрат зусиль	
4	Коли виникає потреба виконати важке завдання,	
	а) я відчуваю страх перед можливою невдачею та незадоволеність;	
	б) я передбачаю успіх і почуття задоволеності від його завершення.	
5	У скрутній ситуації	
	а) я впевнений, що оточення мене підтримає та дасть необхідний ресурс;	
	б) я думаю про те, як протистояти можливим діям недоброзичливих до мене людей.	
6	а) Намагаюся уникати труднощів.	
	б) Проблеми мені потрібні, як свіжий вітер.	
7	У скрутній ситуації найбільшого значення надаю	
	а) виявленню перешкод;	

	б) пошуку можливостей та засобів для вирішення задачі.	
8	Коли настає важкий період,	
	а) мені не хочеться нічого робити;	
	б) я приймаю виклик і активно включаюся в боротьбу.	
9	При досягненні важкої мети	
	а) я прагну якісного виконання завдання, що вимагає вкрай високих витрат зусиль;	
	б) роблю те, що можу, але без надмірної напруги.	
10	а) Я фокусуюсь на аналізі важкої ситуації, щоб зрозуміти її.	
	б) Вважаю за краще усунутися від проблем через відхід в іншу діяльність або зміну обстановки.	
11	При зіткненні з труднощами я відчуваю	
	а) приплив сил;	
	б) занепад сил.	
12	Роблячи вибір у скрутній ситуації,	
	а) я боюся ухвалити неправильне рішення;	
	б) знаю, що я на вірному шляху	
13	а) Я сам створюю труднощі, щоб випробувати себе.	
	б) Моєю важкою ситуацією є власна лінь.	
14	а) Я чуттєво реагую на найменші сигнали, які свідчать про існування загрози.	
	б) Мені властиво відкладати думки про важку ситуацію доти, доки її наслідки не стануть очевидними.	
15	У скрутній ситуації	
	а) я намагаюся зберегти свої ресурси, сили;	
	б) я викладаюся на повну потужність.	
16	Оцінюючи важку ситуацію, я аналізую,	
	а) як змінити умови, щоб вони сприяли досягненню мети	

	б) як пристосуватися до умов із найменшими витратами	
17	а) Я обираю найлегший спосіб досягнення мети, аби звільнитися від проблеми.	
	б) Для досягнення мети, якої мені варто прагнути, легкі шляхи не підходять	
18	а) У мене так багато справ, що я можу не помітити, як труднощі обросли серйозними наслідками.	
	б) Мене турбують думки, що проблема виникне зненацька.	
19	а) Мені подобаються періоди, коли можна не напружуватись і нічого не робити.	
	б) Я прагну максимальної активності навіть під час відпустки або канікул	
20	Якщо мені не вдається вирішити важке завдання,	
	а) легко відмовляюся від мети;	
	б) я продовжую спроби подолати ситуацію, навіть якщо вона здається мені безвихідною.	
21	При зіткненні зі скрутними ситуаціями	
	а) я вірю в те, що це принесе нові можливості;	
	б) я відчуваю неможливість керувати тим, що відбувається.	
22	а) Я залучаю інших людей до взаємодії у боротьбі з труднощами.	
	б) Якщо є людина, яка готова вирішити проблему замість мене, я перекладаю все на неї.	
23	Приступаючи до вирішення важкого завдання, я відчуваю	
	а) тривогу;	
	б) інтерес, цікавість чи наснагу	
24	Прогнозуючи розвиток подій, я здебільшого уявляю	
	а) негативні наслідки;	

	б) позитивні варіанти вирішення ситуації та шляхи їх реалізації.	
25	У важкій ситуації мені важливо	
	а) оптимально розподіляти сили задля досягнення результату;	
	б) розрахувати свої сили на боротьбу із перешкодами	
26	При зіткненні із скрутною ситуацією	
	а) я схильний відкласти її вирішення на потім;	
	б) готовий швидко діяти, не відкладаючи її вирішення на потім	
27	а) Я намагаюся прорахувати дії інших учасників ситуації, щоб зробити умови більш передбачуваними.	
	б) Я не надаю значення діям інших учасників ситуації	
28	Коли настає важкий період,	
	а) я турбуюся про те, чи вистачить моїх ресурсів та сил на подолання ситуації;	
	б) я впевнений, що впораюся із завданням будь-якої складності	
29	Передчуваючи труднощі, я налаштований	
	а) більше спілкуватись, щоб зібрати інформацію про ситуацію;	
	б) на взаємодію з кожним учасником ситуації, навіть якщо хтось мені неприємний	
30	Подолання труднощів для мене пов'язане	
	а) із втратами часу та сил;	
	б) з можливістю зарядитися позитивними емоціями та енергією	
31	а) Вважаю, що не варто надавати значення тим неприємностям, які ще не сталися.	
	б) Я намагаюся бути напоготові, щоб запобігти потенційній небезпеці	
32	У скрутній ситуації	

	а) я впевнений у тому, що можливість вирішити завдання у мене буде й пізніше;	
	б) я відчуваю, що часу на вирішення може не вистачити.	
33	Думаючи про розвиток ситуації,	
	а) я у мріях будую повітряні замки;	
	б) я ставлю мету та планую її досягнення	
34	При реалізації важкого завдання	
	а) я захоплююся процесом його виконання, втрачаючи відчуття часу;	
	б) я налаштований на отримання результату у визначені терміни	
35	Без труднощів моє життя було б	
	а) сірим та нудним;	
	б) наповненим задоволеннями.	
36	а) Успіх у важкій ситуації – це вдалий збіг обставин.	
	б) Досягнення успіху дається важкою працею.	
37	Досягши значної складної мети,	
	а) я дорікаю собі за те, що міг би зробити більше чи краще, швидше;	
	б) я відчуваю радість чи задоволення, тріумф.	
38	Після виконання важкого завдання, що вимагає максимальної напруги зусиль,	
	а) я довго відновлююся;	
	б) я швидко відновлююся	

Ключ до методики

№	Шкали	Відповіді
1	Драйв	1а, 4б, 6б, 8б, 11а, 12б, 13а, 19б, 21а, 23б, 28б, 30б, 35а, 38б
2	Ретельність	3б, 9а, 15б, 17б, 20б, 34а, 36б

3	Сигнали загрози	2а, 10а, 14а, 26б, 27а, 31б, 32б
4	Можливості	5а, 7б, 16а, 21а, 24б, 25а, 29б, 33б, 34б, 37б
5	Перешкоди	5б, 7а, 18б, 24а, 25б, 27а, 28а, 31б
6	Уникнення	1б, 4а, 6а, 8а, 11б, 12а, 21б, 23а, 24а, 28а, 30а, 38а
7	Бездіяльність	3а, 8а, 9б, 13б, 15а, 16б, 17а, 19а, 20а, 22б, 35б
8	Безтурботність	2б, 10б, 14б, 18а, 26а, 31а, 32а, 33а, 36а

Застосування опитувальника ТОРТС розкриває нові аспекти вивчення копінгу у контексті цілей суб'єкта і вимог важкої ситуації.

Поняття орієнтацій у скрутних ситуаціях дозволяє аналізувати шляхи досягнення важкої мети. Під орієнтаціями розуміється комплекс когнітивних, емоційних та мотиваційних компонентів, що створюють готовність до певних копінгових зусиль у важкій життєвій ситуації. Це поняття визначає спрямованість свідомості. Якщо розгляд методів копінгу дозволяє зрозуміти, що робить людина у ситуації, то орієнтація свідчить про те, як і з яких чинників здійснюється та чи інша стратегія досягнення (чи недосягнення) важкої мети і який рівень проблеми вибирає суб'єкт.

Виділяються види спрямованості зусиль:

Орієнтації на зближення, взаємодію із важкою ситуацією

Драйв (прагнення труднощів) – досягнення мети через самовдосконалення і подолання випробувань. Передбачає приплив сил, позитивні емоції, очікування успіху під час вирішення важких завдань. Якщо труднощі відсутні, людині стає нудно, тому вона готова їх створювати. Важливим є мотив випробування себе. Тип зусиль/способи копінгу, з якими пов'язана орієнтація: надситуативна активність, що виявляється у створенні собі труднощів. Швидко, активне, спрямоване на ситуацію реагування, фокусування на позитивних аспектах ТЖС

Ретельність (орієнтація на високу трудомісткість) – на максимально високий результат. Передбачає якісне ви-

конання завдання. Досягнення важкої мети здійснюється за максимальних витрат зусиль. Тип зусиль/способи копіngu, з якими пов'язана орієнтація: Надситуативна активність, що виявляється у витратах зусиль більшою мірою, ніж вимагає ситуація. Планомірний копінг.

Орієнтація на можливості – досягнення мети оптимальним шляхом. Передбачає пошук можливостей досягнення мети. Людина спрямована на досягнення важкої мети з оптимальними витратами зусиль. При цьому важливою є опора на соціальний ресурс. Тип зусиль/методи копіngu, з якими пов'язана орієнтація: Планомірний, проактивний копінг, фокусування на позитивних аспектах ситуації, взаємодія із соціальним оточенням.

Сигнали небезпеки – попередження проблеми. Передбачає чуйне реагування на найменші сигнали, що передвіщають настання важкої ситуації. Важливо попередити посилення проблеми ситуації. Тип зусиль/методи копіngu, з якими пов'язана орієнтація: Випереджальний (превентивний), планомірний копінг. Готовність до швидкої дії в ситуації, що змінюється.

Орієнтація на перешкоди – на боротьбу із перешкодами. Першорядне значення має виявлення перешкод, розрахунок своїх сил на боротьбу з ними. Важливим є очікування негативних наслідків та небезпеки, у тому числі від «недоброзичливих» до суб'єкта людей. Тип зусиль/способи копіngu, з якими пов'язана орієнтація: Подолання перешкод (боротьба), конфронтаційний копінг.

Орієнтації на віддалення від важкої ситуації

Уникнення (орієнтація на втрати) – на ухиляння від проблеми. Передбачає сприйняття труднощів як втрат часу та сил. Негативні емоції та прогнози, неможливість встановлення контролю над важкою ситуацією. Тип зусиль/методи копіngu, з якими пов'язана орієнтація: Уникнення. Фантазування, яким замінюється планування досягнення мети.

Бездіяльність (орієнтація збереження ресурсів) – зниження проблеми чи відмова від мети. Передбачає бажання мінімізувати свої зусилля так, щоб розв'язати зада-

чу без надмірної напруги. Легка відмова від трудомісткої мети. Тип зусиль/методи копіngu, з якими пов'язана орієнтація: Пасивний копінг, надія на зовнішні сили.

Безтурботність (орієнтація на ігнорування скрутної ситуації) – ігнорування ситуації. Передбачає ігнорування важких ситуацій, відкладення їх вирішення на потім. Тип зусиль/методи копіngu, з якими пов'язана орієнтація: Дистанціювання (зниження значущості). Відволікання.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень являє собою особистісний опитувальник, спрямований на діагностику індивідуального стилю прийняття рішень. Опитувальник є результатом апробації більш загального опитувальника Фліндерса (*Flinders 'Decision Making Questionnaire, DMQ*) і складається з 22-х тверджень, які оцінюються за 3-бальною шкалою Р. Ліккерта.

За опитувальником можна отримати значень чотирьох шкал (пильність, уникнення, прокрастинація, надпильність), при цьому шкали не перетинаються по пунктах, які входять до їх складу, а всі пункти інтерпретуються в прямих значеннях.

У ситуаціях невизначеності пильність, уникнення, прокрастинація та надпильність виступають копіngами, які особа застосовує для подолання індетермінованості. При цьому продуктивністю подолання характеризується лише такий фактор як пильність (вігільність), тоді як уникнення, прокрастинація та надпильність не забезпечують конструктивності рішень та поведінки в умовах невизначеності.

Інструкція

Укажіть, як саме ви приймаєте рішення, – для кожного питання виберіть відповідь, що найбільше відповідає вашому звичайному стилю прийняття рішень.

№	Коли я приймаю рішення...	Відповідь		
1.	Коли я приймаю рішення, у мене виникає відчуття, як ніби мені шалено не вистачає часу			
2.	Я вважаю за краще розглядати всі альтернативи			
3.	Я вважаю за краще залишати прийняття рішень іншим людям			
4.	Я намагаюся знайти недоліки у всіх альтернатив			
5.	Я витрачаю багато часу на дрібні справи, перш ніж приступаю до прийняття основного рішення			
6.	Я продумую кращий спосіб виконання рішення			
7.	Навіть після прийняття рішення я відкладаю на потім його виконання			
8.	При прийнятті рішень я вважаю за краще збирати велику кількість інформації			
9.	Я уникаю приймати рішення			
10.	Коли мені потрібно прийняти рішення, я чекаю довгий час перед тим, як почати про нього думати			
11.	Мені не подобається брати на себе відповідальність за прийняття рішень			
12.	Я намагаюся мати чітке уявлення про свої цілі, перед тим як зробити вибір			
13.	Можливість того, що якась дрібниця піде «не за планом», змушує мене різко змінити рішення			
14.	Якщо рішення може бути прийнято мною або іншою людиною, я дам іншій людині це зробити			
15.	Коли я стикаюся з важкою проблемою, я зазвичай песимістичний щодо можливості знайти хороше рішення			
16.	Я ретельно все обмірковую перед тим, як зробити вибір			

17.	Я не приймаю рішення, поки в цьому немає гострої необхідності			
18.	Я відкладаю прийняття рішень до останнього моменту			
19.	Я вважаю за краще, щоб рішення приймалися тими, хто більшою мірою поінформований, ніж я			
20.	Після того, як я прийняв рішення, я витрачаю багато часу, переконуючи себе, що воно було правильним			
21.	Я відкладаю прийняття рішень			
22.	Я не можу думати тверезо, якщо мені потрібно прийняти рішення поспіхом			

Ключ до методики

«Невірно для мене» – 1 бал; «Іноді вірно» – 2 бали;
«Вірно для мене» – 3 бали

Властивості	Номер питання	Мін кількість балів	Мак кількість балів
Пильність	2, 4, 6, 8, 12, 16	6	18
Уникнення	3, 9, 11, 14, 17, 19	6	18
Прокрастинація	5, 7, 10, 18, 21	5	15
Надпильність	1, 13, 15, 20, 22	5	15

Пильність (вігильність). Якість, що сприяє продуктивному прийняттю рішень. Основна стильова характеристика людини, як особистості, що приймає рішення, пов'язана з когнітивною складністю, потребою в пізнанні і толерантністю до невизначеності. Як стратегія подолання стресу передбачає уточнення завдань та завдань рішення, розгляд альтернатив, пошук інформації, асиміляція її без упереджень та оцінка альтернатив перед вибором. Передбачає схильність до активного спокою, готовність особистості до прийняття індетермінованих умов та гнучких стратегій прийняття рішень, які базуються на настороженості, позитивному сприйнятті змін та невизначеності, що

потребує суб'єктивного вкладу в прийняття рішень (зусиль та ефективних нововведень).

Уникнення. Уникнення самостійного прийняття рішення, перекладання відповідальності і раціоналізація сумнівних альтернатив.

Прокрастинація. Відкладання рішення.

Надпильність. Пошук виходу з дилеми, який не включає інтелектуальне орієнтування, невиправдана «метушня» між різними альтернативами, тобто це імпульсивне прийняття рішень, яке дає можливість позбавитись від ситуації в якій людина миттєво опинилась; в екстремальній формі – «паніка» в виборі між альтернативами.

МОТИВАЦІЯ ПОВЕДІНКИ ПРИ ПОМИЛКОВИХ РІШЕННЯХ І ДІЯХ

Спрямованість мотивації під час скоєння помилки і реакція особистості на помилку мають великий вплив на результат діяльності, більше того, допущена помилка як така може бути в ролі мотивуючого чинника. Незважаючи на те, що помилки можуть призводити до негативних наслідків та створювати перешкоди на шляху до досягнення мети, вони також можуть бути джерелами цінної інформації для подальшого розвитку та вдосконалення людини. Таким чином, помилки відіграють важливу роль у формуванні поведінкових патернів та досягненні цілей.

Існують різні поведінкові форми реакції на помилку, які знаходять своє втілення у таких сценаріях: компетентність у роботі з помилками, навчання через роботу над помилками, прийняття ризику помилки, деформація поведінки, очікування помилки, приховування помилки.

Реакція на помилку не виникає ізольовано, а впливає на мотивацію продовження діяльності.

Спрямованість на винесення уроків з помилок статистично значуще корелює з мотивацією досягнення успіху, позитивним самоставленням інтернальністю особистості та представляє найбільш конструктивну реакцію на помилку. Спрямованість на тривогу щодо помилок негативно корелює з показниками позитивного самоставлення і позитивно пов'язані з внутрішнім конфліктом і самозвинуваченням, що посилюється схильністю до інтернальності у сфері невдач. Спрямованість на приховування помилок від оточуючих пов'язана з мотивацією уникнення невдач, самовпевненістю, відбитим самоставленням і пов'язана із загальним рівнем інтернальності особистості.

Шкала спрямованості мотивації під час помилки К. Шелла (EOMS)

Шкала спрямованості мотивації при здійсненні помилки (EOMS) є дієвим інструментом дослідження мотивації особистості до досягнення мети, а також оцінки різних сторін самоставлення та готовності до саморозвитку. Існують різні поведінкові форми реакції помилку, які безпосередньо пов'язані з мотивацією досягнення. Шкала спрямованості при реакцію помилку (EOMS) складається з 21 пункту і дозволяє діагностувати спрямованість мотивації під час скоєння помилок: на 1) винесення уроків з помилок; 2) на тривогу з приводу вчинення помилок; 3) на приховування помилок від оточуючих.

Інструкція

Оцініть свою згоду із твердженнями від 1 (цілком не згоден) до 5 (цілком згоден).

№	Твердження	Ступінь згоди				
		1	2	3	4	5
1	Я намагаюся чогось навчитися з кожної помилки, яку роблю.					
2	Коли я роблю помилку, я намагаюся зрозуміти, чому це сталося.					
3	Я свідомо намагаюся знайти причину своїх помилок, щоби покращити свою роботу.					
4	Я вважаю, що більшість помилок можуть бути використані для покращення моєї роботи з конкретного завдання.					
5	Я застосовую інформацію, яку витягую з помилок, у майбутній роботі.					
6	Коли я роблю помилку, я впевняюся, що чогось навчився.					
7	Щоразу, коли я щось плутаю, я думаю про те, що я міг би винести із ситуації.					
8	Я часто переживаю через помилки, коли займаюся чимось.					
9	Я вважаю, що помилки це те, про що потрібно пос-					

	тійно турбуватися.					
10	Після того, як я щось зіпсував, мені важко впоратися з почуттям сорому через помилку.					
11	Соромлюся і почуваюся дурним, коли усвідомлюю, що припустився помилки.					
12	Коли я помиляюся, то згадую, що вічно все псую.					
13	Коли я роблю помилку, то довгий час почуваюся дуже засмученим і злим.					
14	Я схильний відчувати занепокоєння з приводу помилок, незалежно від того, над чим я працюю.					
15	Я роблю все можливе, щоб ніхто не знав про мої помилки.					
16	Я вважаю, що помилки, про які знають інші, можуть принести більше шкоди, ніж користі моїй репутації.					
17	Я зазвичай намагаюся уникати дискусій про мої помилки з однолітками.					
18	Я хотів би думати про свої помилки сам, ніж говорити про них з іншими.					
19	Обговорення моїх помилок – це даремно витрачений час.					
20	Коли я роблю помилку, я знаходжу способи її виправити, щоб не страждати від будь-яких наслідків.					
21	Приховування своїх помилок допомагає мені уникнути можливих наслідків					

Ключ до методики

Спрямованість на отримання уроків з помилок: твердження 1-7.

Спрямованість на тривогу з приводу помилок: твердження 8-14.

Спрямованість на приховування помилок від оточуючих: твердження 15-21.

Інтерпретація отриманих даних

За шкалою спрямованості на отримання уроків з помилок середній рівень відповідає кількості балів у діапазоні від 18 до 27 балів, низький – від 7 до 17 балів, високий – від 28 до 35 балів.

Люди з високими балами за цією шкалою сприймають помилки як неминуче явище повсякденної діяльності та прагнуть витягувати з них максимальну кількість інформації. Для них помилки – це джерело нового досвіду та можливість для усвідомленого зростання та розвитку. Вони не уникають визнання своїх помилок і не приховують їх від оточуючих. Високі показники за цією шкалою також вказують на позитивне ставлення людини до себе, націленість на успіх та готовність брати відповідальність за власні дії.

За шкалою спрямованості на тривогу через помилки середній рівень відповідає кількості балів у діапазоні від 14 до 27 балів, низький – від 7 до 13 балів, високий – від 28 до 35 балів.

Люди з високими балами за цією шкалою розглядають помилку як невдачу, спричинену їхньою особистою недосконалістю. На їхній погляд, помилки – це те, що призводить до втрати часу та зниження якості роботи, а також демонструє низький рівень професіоналізму людини, яка зробила помилку. Таке ставлення призводить до постійної заклопотаності можливістю скоєння помилки і змушує людину по кілька разів перевіряти ще раз результат своєї роботи. Високі бали за цією шкалою також вказують на нездатність приймати свої недоліки, наявність внутрішніх конфліктів та схильність до самобічкування.

За шкалою спрямованості на приховування помилок від оточуючих середній рівень відповідає кількості балів у діапазоні від 15 до 25 балів, низький – від 7 до 14 балів, високий – від 26 до 35 балів.

Люди з високими балами за цією шкалою ставляться до помилок як до ганебного явища. Вони усвідомлюють, що уникнути помилок абсолютно неможливо, але вважають, що допущені помилки можна і потрібно приховувати від оточуючих. Приховування помилок від інших дозволяє людині знизити рівень негативних переживань щодо помилки. Високі бали за цією шкалою свідчать про негативне ставлення до себе, бажання підтримувати позитивний образ навіть шляхом спотворення інформації про свої реальні здібності та можливості.

ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Під терміном «життєздатність» переважна більшість дослідників розуміє людську здатність самотійно або в складі соціальної системи будувати повноцінне життя в умовах будь-яких проблем і труднощів, контролювати і управляти власним здоров'ям, використовуючи для цього суспільство, сім'ю і культуру. Цей феномен передбачає здатність людини стійко і гнучко переносити труднощі і життєві перешкоди, при цьому швидко регенерувати як фізичне, так і емоційне здоров'я.

Життєздатність у психологічному сенсі виступає як інтегральна якість індивіда, що включає в себе здатність сприймати життєві події як виклики, а не як загрози; здатність до усвідомлення та гармонійного вирішення завдань соціального буття; спроможність будувати повноцінне життя й керувати як власними внутрішніми, так і зовнішніми ресурсами у складних умовах дисгармонійного соціуму та змін.

Життєздатність особистості – це здатність суб'єкта усвідомити та використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси, що сприяють ефективному опору лиху та депривуючим чинникам тими стратегіями, які детермінують благополуччя, соціальне здоров'я, особистісне зростання та навички конструктивного подолання важких життєвих ситуацій.

Життєздатність особистості пов'язана з позитивними елементами адаптаційного процесу, відчуттям задоволеності життям, оптимізмом, активністю та ініціативністю особистості, наявністю сформованої мотивації та свідомості життя.

Високий рівень життєздатності співвідноситься з високим рівнем самомотивації, активності, розвиненою системою цілепокладання щодо власного життя. Висока життєздатність визначає ініціативну позицію щодо свого життя, у прийнятті повсякденних рішень, у спробі вирішити

важку життєву ситуацію. У емоційному плані життєздатність пов'язана з почуттям задоволеності життям, наповненості і реалізованості. Спостерігається високий рівень позитивності мислення, оптимістичність сприйняття всього, що відбувається, можливість знайти навіть у негативних подіях якийсь сенс і значення. Життєздатність також пов'язана із соціальною компетентністю людини, її вмінням вибудовувати позитивні відносини з оточуючими людьми, шукати та знаходити соціальну підтримку у кризові моменти свого життя. У ситуації подолання людина користується конструктивними адаптивно-власними копінг-стратегіями подолання, зберігає самоповагу і виявляє здатність до антиципації та конструювання свого життя.

Методика «життєздатність особистості» А. О. Нестерової

Методика ґрунтується на розумінні життєздатності особистості як інтегральної якості, котра визначає процеси саморегуляції, інтеграції, позитивної адаптації особистості у важкій життєвій ситуації, що детермінується сформованою системою цілепокладання, ієрархією сенсожиттєвих цінностей, системою захисної та долаючої поведінки, навичками позитивної рефлексії, антиципації та активного пошуку соціальної підтримки та шляхів виходу із кризи.

Опитувальник складається із 96 тверджень, ступінь згоди з якими досліджуваний оцінює у діапазоні від 1 до 6 балів (абсолютно не згодний – абсолютно згодний). Усі твердження розподілені за 8 шкалами, а саме:

1) Самомотивація та досягнення. Здатність до самомотивації та досягнень (установочно-цільовий і мотиваційно-ціннісний компоненти).

2) Активність та ініціатива. Активність та ініціативність (установочно-цільовий та динамічний компоненти).

3) Емоційний контроль та саморегуляція. Здатність до саморегуляції та контролю власних емоцій (емоційний та регуляторний компоненти).

4) Позитивні установки та гнучкість. Здатність до позитивного та гнучкого мислення (когнітивний та регуляторний компоненти).

5) Самоповага. Відчуття власної самоцінності та самоповага (рефлексивно-оціночний компонент).

6) Соціальна компетентність та соціальна підтримка. Вміння знаходити соціальну підтримку та соціальна компетентність (продуктивний компонент).

7) Адаптивні стилі поведінки. Використання адаптивних захисних стратегій поведінки (продуктивний і регуляторний компонент).

8) Самоорганізація та планування майбутнього. Здатність до антиципації, планування майбутнього та організації свого часу (продуктивний компонент).

Інструкція

Твердження, що Вам пропонуються, стосуються того, як Ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру у стовпчику, який найкраще відображає ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням: від «абсолютно не згоден» – до «абсолютно згоден». Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей немає.

№	Твердження	абсолютно не згоден	не згоден	скоріше не згоден	скоріше згоден	згоден	абсолютно згоден
1	Я чітко знаю, чого хочу в житті і як цього досягти	1	2	3	4	5	6
2	Життєві труднощі активізують мене	1	2	3	4	5	6

3	Мої емоції, настрої не заважають мені працювати та спілкуватися, а навпаки, допомагають мені	1	2	3	4	5	6
4	Мені подобається жити	1	2	3	4	5	6
5	Я знаю, що я маю здатність зробити те, що я захочу	1	2	3	4	5	6
6	Про мене можна сказати, що я вмію спілкуватися з людьми	1	2	3	4	5	6
7	У важкій життєвій ситуації, перш ніж прийняти рішення, я ретельно продумую та аналізую свої дії	1	2	3	4	5	6
8	Я використовую свій час ефективно	1	2	3	4	5	6
9	Якщо мені чогось хочеться досягти, я розробляю стратегії поведінки для досягнення мети	1	2	3	4	5	6
10	Я активна, енергійна людина	1	2	3	4	5	6
11	Я добре керую своїми емоціями	1	2	3	4	5	6
12	Навколишній світ дуже цікавий і подобається мені	1	2	3	4	5	6
13	Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть у розріз із загальноприйнятою думкою	1	2	3	4	5	6
14	До мене часто звертаються за порадою знайомі та друзі	1	2	3	4	5	6
15	У важкій ситуації я програю в думці всі свої кроки і намічаю цілі, яких хочу досягти	1	2	3	4	5	6
16	Я часто в планах розписую свій день щогодини.	1	2	3	4	5	6
17	У кожної людини мають бути чіткі цілі у житті	1	2	3	4	5	6
18	Я працюю ще інтенсивніше, якщо стикаюся з проблемою	1	2	3	4	5	6
19	Мені нелегко стримувати негативні	6	5	4	3	2	1

	емоції: гнів, роздратування, образу						
20	Іноді мені здається, що життя – це мука	6	5	4	3	2	1
21	Мені здається, що з роками я став мудрішим	1	2	3	4	5	6
22	Я легко схожуся з людьми і невимушено спілкуюсь	1	2	3	4	5	6
23	Для вирішення якоїсь проблеми мені необхідно зрозуміти причину виникнення цієї проблеми	1	2	3	4	5	6
24	Мені часто не вистачає часу, я не встигаю закінчити справи	6	5	4	3	2	1
25	Я волю у своєму житті пливати за течією і не форсувати події	6	5	4	3	2	1
26	Я активно долаю життєві труднощі	1	2	3	4	5	6
27	Мене важко вивести з рівноваги	1	2	3	4	5	6
28	У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане	1	2	3	4	5	6
29	Мені здається, оточуючі вважають мене цікавою людиною	1	2	3	4	5	6
30	Я відчуваю труднощі при спілкуванні з іншими людьми	6	5	4	3	2	1
31	Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя	6	5	4	3	2	1
32	На мій погляд, планувати щось наперед – марна справа, все одно все вийде по-іншому	6	5	4	3	2	1
33	Я вмю добиватися свого, долаючи безліч перешкод	1	2	3	4	5	6
34	Більше часу доби я активний і рухливий	1	2	3	4	5	6
35	Оточуючі бачать у мені людину емоційно стабільну	1	2	3	4	5	6

36	На мій погляд, світ сповнений добра	1	2	3	4	5	6
37	Я впораюся з більшістю справ, за які беруся	1	2	3	4	5	6
38	Я завжди знайду вихід з будь-якої ситуації, що стосується взаємин людей	1	2	3	4	5	6
39	Я намагаюся не ховатись від проблем, а вирішувати їх	1	2	3	4	5	6
40	Я не марную час марно	1	2	3	4	5	6
41	Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє	6	5	4	3	2	1
42	Зазвичай я «легкий на підйом» та ініціативний	1	2	3	4	5	6
43	Я вмію керувати своєю поведінкою навіть у несподіваних обставинах	1	2	3	4	5	6
44	Життя прекрасне	1	2	3	4	5	6
45	Мені не часто вдається зробити щось добре	6	5	4	3	2	1
46	Мені добре вдається врегулювати свої та навіть чужі конфлікти	1	2	3	4	5	6
47	Для мене актуальна приказка «ранок вечора мудріший»: волію відкласти вирішення проблем на ранок	1	2	3	4	5	6
48	Я вмію керувати своїм часом і чітко планувати день	1	2	3	4	5	6
49	Я поставив за мету багато чого досягти в житті – і слідую їй	1	2	3	4	5	6
50	Життєві негаразди дуже швидко втомлюють мене	6	5	4	3	2	1
51	Я легко можу регулювати свій настрій	1	2	3	4	5	6
52	Я легко пристосовуюся до змін	1	2	3	4	5	6
53	Я мало знаю та вмію	6	5	4	3	2	1

54	Я не можу довіряти своїм друзям	6	5	4	3	2	1
55	Коли я вирішую якусь проблему, я дуже ретельно її аналізую	1	2	3	4	5	6
56	Я складаю список справ на день – це мене організує	1	2	3	4	5	6
57	Ставити життєві цілі перед собою – даремно, життя все саме розставить на свої місця.	6	5	4	3	2	1
58	Зазвичай мені не вистачає сил, щоб справлятися з життєвими труднощами.	6	5	4	3	2	1
59	Негативні емоції не позначаються на моїй роботі, спілкуванні та повсякденних справах.	1	2	3	4	5	6
60	Я відкритий новому досвіду та новим ідеям	1	2	3	4	5	6
61	Зазвичай усі справи горять у моїх руках	1	2	3	4	5	6
62	Мені вдалося оточити себе людьми, які завжди прийдуть на допомогу	1	2	3	4	5	6
63	Мені важливо прорахувати всі наслідки моїх дій щодо вирішення будь-якої проблеми	1	2	3	4	5	6
64	Я належу до тих людей, яким важливо все планувати заздалегідь	1	2	3	4	5	6
65	Якщо я для себе щось вирішив у житті – обов'язково доб'юся цього	1	2	3	4	5	6
66	Я легко впораюся зі своїми повсякденними турботами	1	2	3	4	5	6
67	Мене важко “вивести із себе”.	1	2	3	4	5	6
68	Мене дратує нестабільність і невизначеність жодних ситуацій	6	5	4	3	2	1
69	У мене все виходить, за що я не візьмуся	1	2	3	4	5	6

70	Мені вдалося вибудувати в житті такі стосунки з людьми, що завжди зможу знайти з їхнього боку підтримку	1	2	3	4	5	6
71	У мене не виходить конструктивно справлятися з проблемами – емоції не дають мені діяти ефективно	6	5	4	3	2	1
72	Не люблю робити все в останній момент, поспіхом	1	2	3	4	5	6
73	Я будую плани на майбутнє та намагаюся їх реалізувати	1	2	3	4	5	6
74	Мені подобається активне життя	1	2	3	4	5	6
75	Я часто шкодую про слова та вчинки, які зробив у хвилини поганого настрою.	6	5	4	3	2	1
76	Мене лякає та дезорганізує будь-яка невизначеність	6	5	4	3	2	1
77	Я не подобаюсь собі, мені хотілося б бути зовсім іншим	6	5	4	3	2	1
78	Моя сім'я завжди прийде мені на допомогу, хоч би що трапилося	1	2	3	4	5	6
79	Я не дозволяю собі розслаблятися у проблемній ситуації та «розкисати»: «Сльозами горю не допоможеш»	1	2	3	4	5	6
80	Я не вмію структурувати свій день і багато часу витрачаю марно	6	5	4	3	2	1
81	Мене важко назвати людиною, яка безцільно проживає свої дні	1	2	3	4	5	6
82	Я прокидаюся вранці бадьорим і сповненим сил	1	2	3	4	5	6
83	Буває так, що я спочатку говорю щось на емоціях, а потім тільки обмірковую сказане	6	5	4	3	2	1
84	Я легко перелаштовуюсь залежно від обставин	1	2	3	4	5	6

85	Повертаючись назад, я з гордістю оцінюю всі свої досягнення	1	2	3	4	5	6
86	Мене оточує велика кількість близьких і відданих мені людей	1	2	3	4	5	6
87	Я не впадаю у відчай, якщо у мене не виходить відразу вирішити проблему – роблю нові спроби	1	2	3	4	5	6
88	Протягом дня я встигаю зробити все, що заплановано	1	2	3	4	5	6
89	Для мене лінь не може стати перешкодою на шляху до досягнення мети	1	2	3	4	5	6
90	Я часто відчуваю себе втомленим і млявим	6	5	4	3	2	1
91	Я здатний зберігати самовладання навіть у стресових ситуаціях	1	2	3	4	5	6
92	Я змінюю свою думку легко, якщо є найкращі ідеї	1	2	3	4	5	6
93	Я поважаю себе за безліч переваг, які маю	1	2	3	4	5	6
94	Якщо в моєму житті трапиться біда, я не звернуся ні до кого за підтримкою – справлятимусь сам	6	5	4	3	2	1
95	Проблеми, які є в моєму житті, найчастіше виявляються сильнішими за мене, і мені доводиться просто терпіти їхню присутність.	6	5	4	3	2	1
96	Я зазвичай чітко знаю, чим займатимусь завтра	1	2	3	4	5	6

Ключ до методики

Шкали	Номера тверджень											
Самотивація та досягнення	1	9	17	25	33	41	49	57	65	73	81	89
Активність та ініціатива	2	10	18	26	34	42	50	58	66	74	82	90

Емоційний контроль та саморегуляція	3	11	19	27	35	43	51	59	67	75	83	91
Позитивні установки та гнучкість	4	12	20	28	36	44	52	60	68	76	84	92
Самоповага	5	13	21	29	37	45	53	61	69	77	85	93
Соціальна компетентність та соціальна підтримка	6	14	22	30	38	46	54	62	70	78	86	94
Адаптивні стилі поведінки	7	15	23	31	39	47	55	63	71	79	87	95
Самоорганізація та планування майбутнього	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96

Інтерпретація результатів

Шкали	Рівні		
	Низькі значення 1–4 стенів	Середні значення 5–6 стенів	Високі значення 7–10 стенів
Самомотивація та досягнення	12.0–32.0	33.0–56.0	57.0–72.0
Активність та ініціатива	12.0–31.0	32.0–56.0	57.0–72.0
Емоційний контроль та саморегуляція	12.0–30.0	31.0–52.0	53.0–72.0
Позитивні установки та гнучкість	12.0–36.0	37.0–59.0	60.0–72.0
Самоповага	12.0–37.0	38.0–60.0	61.0–72.0
Соціальна компетентність та соціальна підтримка	12.0–40.0	41.0–58.0	59.0–72.0
Адаптивні стилі поведінки	12.0–37.0	38.0–60.0	61.0–72.0
Самоорганізація та планування майбутнього	12.0–31.0	32.0–51.0	52.0–72.0
Загальний показник життєздатності	96.0–312.0	313.0–477.0	478.0–576.0

Самотивація та досягнення. Ця шкала відображає вміння людини мотивувати себе до подолання і впорання з життєвими труднощами.

Активність та ініціатива. Шкала відображає відносно, свідому дисциплінованість; наполегливість у досягненні поставленої мети, сміливість.

Емоційний контроль та саморегуляція. Характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу, це сукупність індивідуальних психологічних властивостей, що виступають як базові психологічні механізми корекції стресових станів.

Позитивні установки та гнучкість. Шкала відображає гнучкість мислення, визначає соціальну адаптацію за допомогою позитивного мислення, основою якого є віра в себе і свої можливості та прихильність навколишнього світу.

Самоповага. Це оцінка власної здатності впоратися з певними конкретними завданнями у тій чи іншій конкретній ситуації, що впливає вибір тієї чи іншої стратегії дій. Під самоповагою та самоефективністю мають на увазі здатність людини справлятися зі специфічними та складними ситуаціями та впливати на ефективність діяльності в цілому.

Соціальна компетентність та соціальна підтримка. Це комплексна характеристика, що включає соціальні знання, комунікативні вміння та мотиваційно-регулятивні якості особи, що допомагають людині у важкій життєвій ситуації звертатися за допомогою, взаємодіяти з оточуючими людьми, знаходити підтримку.

Адаптивні стилі поведінки. Переважання конструктивних проблемно-вирішальних стратегій та уникнення деструктивних захисних форм реагування.

Самоорганізація та планування майбутнього. Ця шкала відображає вміння планувати свій час, керувати своїм часом, а також навички антиципації (передбачення) та прогнозування майбутнього.

Опитувальник «Методика дослідження заздрісності особистості» Т.В. Бескової

Інструкція

Перед вами опитувальник, що містить різні характеристики стосунків, станів і почуттів, що виникають під час взаємодії з іншими людьми. Оцініть, наскільки наведені нижче твердження властиві вам, беручи до уваги не лише сьогоднішній день, але й більший проміжок часу.

Оцінку кожного наведеного твердження необхідно виставити, використовуючи п'ятибальну шкалу: 0 – не згоден; 1 – скоріше не згоден; 2 – згоден наполовину; 3 – скоріше згоден; 4 – повністю згоден.

1. Буває, що в мене виникає бажання поширювати чутки про того, хто успішніший.

2. Я часто порівнюю себе з іншими.

3. Мені буває прикро від усвідомлення того, що моє життя склалося не так вдало, як у моїх знайомих.

4. Я можу погодитися з висловом: «Якщо побити рекорд не вдається, виникає спокуса побити його власника».

5. Для мене важливо, щоб моє оточення вважало мене успішним.

6. Мене дещо засмучує той факт, що деякі колеги більш професійні та талановиті, ніж я.

7. Мої більш благополучні знайомі викликають у мене певне роздратування.

8. Я відчуваю тріумф, коли в чомусь перевершив суперника.

9. Іноді я впадаю в розпач через те, що не можу змінити життя на краще.

10. Мені неприємно усвідомлювати те, що серед мого оточення є більш привабливі люди, ніж я.

11. Життя принесло мені більше розчарувань, ніж іншим людям.

12. Я роблю все можливе для досягнення бажаної мети, але успіх (матеріальний достаток, визнання тощо) так і не приходить.

13. Успіх і досягнення друга певною мірою принижують мене.

14. Я вважаю, що гідний найкращого.

15. Я почуваю себе дещо приниженим, коли близька для мене людина хвалить когось іншого, а не мене.

16. Мене засмучує, коли на вечірці підіймають тост на адресу мого друга (подруги), а про мене не сказано ні слова.

17. Мені щастить у житті менше, ніж іншим.

18. Якщо друг (колега) успішніший, ніж я, то в мене виникає бажання змінити «предмет для порівняння» на більш виграшний для мене («нехай у нього грошей кури не клюють, проте в мене все гаразд з інтелектом»).

19. Буває, що в мене виникає бажання якось нашкодити тому, хто перевершує мене в чомусь важливому.

20. Часом у мене з'являються думки, що я ні на що не здатний і життя не склалося.

21. Успіх багатьох людей здається мені незаслуженим.

22. Мені неприємно, коли на друга (подругу) звертають більше уваги жінки (чоловіки).

23. У мене не вистачає сили волі та завзятості для досягнення життєвих цілей.

24. У мене покращується настрій, коли оприлюднюють інформацію про непристойні справи політиків.

25. Мене дратують люди, яким усе легко дається.

26. Часом у мене виникає сильне бажання будь-яким чином досягти того, чого досягли інші.

27. Мене засмучує те, що інші, на відміну від мене, можуть дозволити собі відвідувати ресторани, подорожувати.

28. Буває, що я невинувато критикую того, хто в чомусь мене перевершує.

29. Мене дратують люди, які виставляють свої успіхи та здобутки напоказ.

30. Образливо, коли все життя працюєш, щоб придбати квартиру, а інший отримує спадок від багатого дядька.

31. Перевага інших певною мірою знецінює мої власні досягнення.

32. Я дуже хочу досягти суспільного визнання, престижу, пошани, слави.

33. Часом мене турбує питання: «Чому все дістається іншим, а не мені?».

34. У мене виникають недобрі почуття до людей, які живуть краще за мене.

35. Я люблю похвалитися своїми успіхами.

36. Мені все доводиться досягати самому (самій), а багатьом людям усе ніби падає з неба.

37. Хоч і складно в цьому зізнатися, але неприємності друга (колеги) іноді тішать мене.

38. У мене часто змінюється настрій.

39. Я визнаю, що багато людей перевершують мене, і це мене засмучує.

40. Іноді я страждаю від думки, що в іншого є те бажане, чого я не маю.

41. Я хочу бути першим у всьому.

42. Мені буває сумно тому, що в сімейному житті тих людей, з якими я спілкуюся, набагато більше гармонії, ніж у моєму.

43. Я б не хотів(ла), щоб друг (подруга) створив(ла) сім'ю з людиною, схожою на мій ідеал.

44. Доля часто до мене несправедлива.

45. Іноді я вдаю, що не помічаю досягнень суперника.

46. Я відчуваю певні ревності до успіхів своїх друзів і колег.

47. Я відчуваю деяку обділеність, коли розумію, що друг (подруга) розумніший, багатший і красивіший за мене.

Ключ до обробки результатів

Шкала «Заздрість-неприязнь» – 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 47.

Шкала «Заздрість-смуток» – 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45.

Шкала маскуванню – 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 44.

Інтерпретація шкал опитувальника

Шкала «Заздрість-неприязнь»: суб'єкт відчуває злобу, гнів, роздратування, спрямовані на того, хто досягнув більшого. Це знаходить відображення в таких почуттях до іншої людини, як ненависть, неприязнь, ворожість, підозрілість. Для такої людини характерне бажання перевершити іншого будь-яким чином. Проте найчастіше прагнення володіти жаданою, але недосяжною перевагою змінюється бажанням позбавити іншу людину предмета заздрості, нашкодити їй (хоча б у своїх думках і фантазіях). «Заздрість-неприязнь» може виявлятися і в злостивості, тобто в злісному дратівливо-прискіпливому ставленні до більш успішної людини, а також у таких формах, як наклеп, плітки та безпідставна критика. Суб'єкт «заздрості-неприязні» може бути цілком задоволений основними сферами своєї життєдіяльності, проте він відчуває емоційний дискомфорт, спричинений усвідомленням того, що хтось має більше. Заздрісник переконаний, що успіхи та досягнення іншої людини принижують його, знецінюють його власні досягнення.

Шкала «Заздрість-смуток»: суб'єкт переживає дещо інший спектр емоцій: образу, смуток, зневіру, розпач. Він відчуває себе невпевненим, скривдженим, зневіреним, безсилим щось змінити. Стартовим механізмом запуску «заздрості-смутку» є відчуття «незаслуженої непереборної обділеності». Суб'єкт робить, на його думку, усе можливе для досягнення бажаної мети, докладаючи зусиль, але успіху не досягає. І як результат надуманої ним самим тотальної несправедливості і в загальному підсумку незадоволення потреб виникає заздрісне ставлення до того, хто, на його думку, менш завзятий, працьовитий і активний, але має все те, що не має, але хоче мати він. Суб'єкт уникає відкритих дій, характерних для активного суб'єкта заздрісців, «заздрість-смуток» має інші вияви. Суб'єкт «заздрості-смутку» часто замовчує, ігнорує досягнення конкурента як неіснуючі або навмисно вихваляє переваги менш гідної людини. Крім того, він часто вдається до обмеження кількості об'єктів заздрості (низхідне порівняння), а також знаходить

інші параметри для порівняння. Для суб'єктів «заздрості-смутку» прийнятною є дискредитація конкурента («бідний, але чесний; багатий, але лукавий») або дискредитація бажаного предмета («виноград зелений»).

Опитувальник «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта (адаптація І.І. Грачевої)

Автори методики розглядають перфекціонізм як тривимірний феномен, що включає такі чинники: перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС), перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОІ), соціально-запропонований перфекціонізм (СЗП). Ці чинники виступають і як шкали методики.

За високого рівня ПОС людині властиво висувати надзвичайно високі вимоги до себе; за високого рівня ПОІ – надзвичайно високі вимоги до оточення. За високого рівня СЗП людина розцінює вимоги, що висувуються до неї оточенням як завищені й нереалістичні.

Інструкція

Будь ласка, ознайомтеся з кожним із наведених нижче тверджень. Оцініть ступінь Вашої згоди або незгоди з ним, виділивши одну з цифр, зазначених праворуч:

1 означає повну згоду,

7 – повну незгоду,

4 означає, що Ваше ставлення нейтральне або Ви не можете відповісти.

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1	Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, доки не доведу це до досконалості							
2	Я не схильний критикувати когось за те, що він чи вона надто легко здається							
3	У спілкуванні з близькими людьми для мене не важлива їхня успішність							

4	Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятно те, що не бездоганно							
5	Мені важко відповідати вимогам оточення							
6	Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю							
7	Усе, що робить оточення, має бути зроблено якісно							
8	Я ніколи не ставлю за мету досягти досконалості в тому, над чим працюю							
9	Оточення з розумінням ставиться до того, що я, як і всі, можу помилятися							
10	Мене не дратує, коли оточення не робить усе, на що здатне							
11	Чим краще я щось роблю, тим більше від мене чекають							
12	Мені не обов'язково треба бути досконалим							
13	Усе, що я зроблю не зовсім бездоганно, оточення сприйматиме як погану роботу							
14	Я прагну бути якомога досконалішим							
15	Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою							
16	Я багато чого чекаю від людей, які важливі для мене							
17	Я прагну бути найкращим у всьому, що роблю							
18	Оточення вважає, що я маю бути успішним у всьому, чим займаюся							
19	Я не вимагаю багато чого від оточення							
20	Я вимагаю від себе не менше, ніж досконалість							
21	Я подобатимуся оточенню, навіть якщо не досягну значних успіхів у всьому							
22	Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими							
23	Мені вкрай неприємно знаходити помилки у своїй роботі							
24	Я не вимагаю багато від своїх друзів							

25	Якщо в мене щось вийшло, це означає, що тепер я буду змушений ще більше старатися, щоб догодити оточенню							
26	Якщо я прошу про щось, це має бути зроблено бездоганно							
27	Я терпіти не можу, коли оточення робить помилки							
28	Я ставлю перед собою великі цілі, які важко досягти							
29	Люди, важливі для мене, ніколи не повинні мене підводити							
30	Оточення дотримується хорошої думки про мене, навіть якщо мені щось не вдається							
31	Я відчуваю, що люди дуже вимогливі до мене							
32	Я завжди повинен працювати на повну силу							
33	Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, коли я помиляюся							
34	Мені не обов'язково бути найкращим у всьому, чим я займаюся							
35	Моя сім'я вважає, що я маю бути досконалим, очікує від мене цього							
36	Я не ставлю перед собою великих цілей, яких важко досягти							
37	Мої батьки не дуже розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах мого життя							
38	Я поважаю звичайних людей							
39	Люди чекають від мене не менше, ніж досконалості							
40	Я дуже вимогливий до себе							
41	Люди чекають від мене більше, ніж те, на що я здатний							
42	Я завжди повинен бути успішним у навчанні або роботі							
43	Мене не дратує, коли важливі для мене люди не стараються на повну силу							

44	Оточення вважатиме мене компетентним, навіть якщо я роблю помилки							
45	Я не вважаю, що інші люди повинні досягати визначних успіхів у всьому, що вони роблять							

Ключі

- Перфекціонізм, орієнтований на себе
 - У прямих значеннях: 1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42.
 - У зворотних значеннях: 8, 12, 34, 36.
- Перфекціонізм, орієнтований на інших
 - У прямих значеннях: 7, 16, 22, 26, 27, 29.
 - У зворотних значеннях: 2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45.
- Соціально-запропонований перфекціонізм
 - У прямих значеннях: 5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41.
 - У зворотних значеннях: 9, 21, 30, 37, 44.

Інтерпретація

Високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, – схильність висувати надзвичайно високі вимоги до себе.

Низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, – схильність не висувати надзвичайно високі вимоги до оточення.

Середній рівень соціально-запропонованого перфекціонізму – схильність розцінювати вимоги, що висуваються до себе оточенням, як помірні.

Середній загальний рівень перфекціонізму – помірковане прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому.

Багатовимірно-функціональна діагностика «відповідальності» (ОТВ-70) В.П. Прядеїна

Інструкція

Вам запропоновано послідовно відповісти на низку тверджень щодо деяких сторін Вашої особистості та характеру. Під час відповіді важливою є Ваша перша реакція. В опитувальнику немає гарних і поганих тверджень. Кожне має право на існування. За одну хвилину Ви повинні дати 5–6 відповідей. Свої відповіді заносите до протоколу у вигляді цифрового виразу. Відповідаючи, пам'ятайте, що на роботу відводиться трохи більше 15–20 хвилин. Слідкуйте за тим, щоб кожному порядковому номеру твердження відповідала відповідь у його цифровому виразі. Намагайтеся якнайрідше давати нейтральну відповідь «коли як», що оцінюється в 4 бали. Наперед Вам вдячні за щирі відповіді та чітку роботу.

Шкала оцінок

- 7 балів – «безумовно так»;
- 6 балів – «так»;
- 5 балів – «частіше так»;
- 4 бали – «коли як»;
- 3 бали – «частіше ні»;
- 2 бали – «ні»;
- 1 бал – «безумовно ні».

Текст опитувальника

1. Я добре виконую завдання, навіть якщо воно не перевіряється та не контролюється.
2. Я беруся за відповідальне завдання, бо маю бажання брати участь у колективному заході.
3. Відповідальність – це підзвітність за свої справи, вчинки та дії.
4. Моя відповідальність сприяла успішному виконанню колективних справ.

5. Я відчуваю задоволення, коли від мене залежить успіх відповідальної справи.

6. Я схильний діяти за принципом: «сім разів відміряй – один раз відріж».

7. Невпевненість у собі заважає вияву моєї відповідальності.

8. Про те, що я відповідальна людина, багато хто знає.

9. Я можу відмовитися від власної вигоди заради успіху спільної справи.

10. Відповідальність – це порука за будь-кого.

11. Я жертвував особистими справами заради спільних відповідальних справ.

12. Виконання спільної серйозної та відповідальної справи приносить мені радість і задоволення.

13. Я віддаю перевагу виконанню завдань самостійно, а не під контролем.

14. Бути відповідальним – означає тимчасово втрачати свою свободу.

15. Виконуючи якусь роботу, я не заспокоюсь, поки не буде зроблено все, навіть окремі дрібниці.

16. У своїй поведінці я орієнтуюсь на загальноприйняті правила та норми.

17. Відповідальність – це обміркований вибір та передбачення його наслідків.

18. Якщо результат відповідальної справи залежить від мене, я беруся за її завершення.

19. Це щастя, коли люди довіряють тобі відповідальну справу.

20. Незалежно від ситуації та зовнішніх обставин я можу реалізувати себе у відповідальній справі.

21. Іноді я не маю сили закінчити розпочату справу.

22. Я люблю важкі та відповідальні завдання.

23. Приймаючи рішення, я часто керуюсь почуттям обов'язку.

24. Відповідальність – це одна з форм вияву активності людини.

25. Я піду наперекір окремим членам колективу, своїм знайомим, якщо вони заважають виконанню відповідальної справи, не сприяють досягненню результату.

26. Я радію, якщо під час виконання відповідального завдання мене оточують вірні товариші.

27. Перш ніж висловити думку, я намагаюся переконатися у своїй правоті.

28. Виконуючи відповідальну справу, я думаю про можливість її виконання без допомоги оточення.

29. Оточення вважає, що справа буде виконана, якщо за неї беруся я.

30. Найчастіше я беруся за суспільні справи та відмовляюся від власних інтересів і планів.

31. Відповідальність – це старанність людини в дорученій справі.

32. Я б із задоволенням працював на таких виробництвах, де від моїх результатів залежав би успіх спільної справи.

33. Я схильний до радісного хвилювання, коли з'являється можливість випробувати себе у відповідальній справі.

34. За виконання відповідальних завдань я беруся відразу, не відкладаючи їх у «довгий ящик».

35. Реалізація відповідальної роботи пов'язана з образом знайомих і близьких людей через те, що я не приділяю їм достатньо уваги.

36. Беручи участь у колективній роботі, я волію бути простим виконавцем.

37. Моя відповідальність найчастіше продиктована матеріальними міркуваннями.

38. Відповідальність – це своєрідна неволя, залежність людини.

39. Моя відповідальність сприяла розвитку впевненості в собі та своїх силах.

40. Я часто відчуваю страх перед тим, як взятися за відповідальну справу.

41. До багатьох справ я ставився б більш відповідально, якби мене суворо контролювали.

42. Я ніколи не запізнювався на побачення, навчання чи роботу.

43. Якщо доручення важкі, то я відмовляюся від них.

44. Я беруся за відповідальні доручення, розраховуючи на подальші заохочення, підвищення, нагороди тощо.

45. Відповідальність – це покарання не лише за діяльність, а й за бездіяльність.

46. Завершення відповідальних справ сприяло зміцненню моєї самооцінки.

47. Я відчуваю злість і роздратування, якщо зазнаю невдачі у відповідальній справі.

48. Я не беруся за серйозні справи за несприятливих передбачень гороскопа.

49. У мене не буває таких думок, які я хотів би приховати від оточення.

50. Без достатнього контролю з боку перевіряючого я можу відкласти доручену мені справу.

51. Багато чого з того, що роблю, я доводжу до кінця лише тому, щоб уникнути покарання, догани, осуду.

52. Відповідальність – це своєрідна заклопотаність людини.

53. Моя відповідальність сприяла просуванню по службі.

54. Після невдачі у відповідальній справі в мене виникло почуття страху перед вибором нової.

55. Я міг би бути більш відповідальною людиною, але іноді обставини сильніші за мене.

56. Я ніколи й нікого не обманював, не говорив неправди.

57. Іноді в думках я роблю важливі й відповідальні вчинки, а на практиці не наважуюсь зробити те, що задумав.

58. Я прагну бути відповідальним тому, що не хочу зайвих проблем.

59. Відповідальність – це втрата свободи вибору.

60. Моя відповідальність вплинула на розвиток волевових якостей.

61. Конфлікти, що виникають під час виконання відповідальних завдань, викликають у мене гнів і роздратування.

62. Моя відповідальність часто залишається непоміченою оточенням.

63. У мене немає й ніколи не було поганих звичок.

64. Навіть дрібні невдачі під час виконання відповідальних завдань вибивають мене з колії.

65. Я беруся за відповідальні справи, щоб на мене звернули увагу.

66. Відповідальність – це засіб ствердження себе, самоствердження свого «Я».

67. Відповідальні дії та вчинки сприяли покращенню особистого благополуччя.

68. Я починаю нервувати й стаю роздратованим, якщо інші люди не виконують обіцяного.

69. Як правило, моя відповідальність наштовхується на відсталість і нерозуміння інших людей.

70. Я ніколи не відкладаю на завтра те, що маю зробити сьогодні.

Бланк для відповідей

П.І. _____

Стать _____ Вік (дата народження) _____
Гр. _____ Дата _____ № _____

Відп-70.

7 – «безумовно так»; 6 – «так»; 5 – «частіше так»; 4 – «коли як»;

3 – «частіше ні»; 2 – «ні»; 1 – «безумовно ні».

де		мс		кс		рп		ес		рі		Пр.	
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	
Σ		Σ		Σ		Σ		Σ		Σ		Σ	
дає		ме		кпо		рс		еа		ре		Щ	
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	
Σ		Σ		Σ		Σ		Σ		Σ		Σ	

Умовні позначення

ДЕ – динамічна ергічність; МС – мотивація соціоцентрична; КС – когнітивна свідомість; РП – результативність предметна; ЕС – емоційність стінична; РІ – регуляторна інтернальність; ПР – проблеми;

ДАЕ – динамічна аергійність; МЕ – мотивація егоцентрична; КПО – когнітивна поінформованість; РС – результативність суб'єктна; ЕА – емоційність астенічна; РЕ – регуляторна екстернальність; Щ – щирість.

Ключ для оброблення даних

Під час оброблення опитувальника використовували два варіанти підрахунку балів. Відразу зазначимо, що в обох системах підрахунку коефіцієнти кореляції між однойменними параметрами виявилися значними лише на рівні 0,1% і 0,001%.

У першому варіанті підраховували суму балів у кожному відповідному розділі, що характеризують різні аспекти відповідальності.

Сума балів: від 25 до 35 указує на виразність показників відповідальності; від 16 до 24 – на нейтральність, ситуативний вияв відповідальності; від 5 до 15 – на не вираженість відповідальності, безвідповідальність суб'єкта (у той же час указує на щирість суб'єкта – чим менша сума, тим правдивіше він відповідав на твердження).

У другому варіанті виразність кожної складової також визначалася сумою відповідей на 5 питань. Причому остаточну суму, яка характеризує складову компонента відповідальності, склали ті відповіді за 7-бальною шкалою, які оцінили опитані люди в 4, 5, 6 і 7 балів, тобто парціальні показники. Інакше кажучи, для розрахунку брали ті параметри, які свідчили про виразність ознаки, і звертали увагу на відповіді з протилежними характеристиками. Цей варіант підрахунку відразу дає наочне уявлення про «чисте» співвідношення параметрів.

► Показники багатовимірно-функціонального аналізу відповідальності

Додатковою підставою для розподілу на гармонійні та агармонічні складові стали дані факторного аналізу, відповідно до якого відбувся чіткий розподіл на компоненти, що розглядаються.

- Динамічний компонент:

Показник 1 – ергічність – сума відповідей на питання 1, 8, 15, 22, 29.

Показник 2 – аергічність – відповіді на питання 36, 43, 50, 57, 64.

- Емоційний компонент:

Показник 3 – стенічність – відповіді на питання 5, 12, 19, 26, 33.

Показник 4 – астенічність – відповіді на питання 40, 47, 54, 61, 68.

- Регуляторний компонент:

Показник 5 – інтернальність – відповіді на питання 6, 13, 20, 27, 34.

Показник 6 – екстернальність – відповіді на питання 41, 48, 55, 62, 69.

- Регуляторно-динамічний (операційний) компонент:

Показник 13 – гармонійна складова (гармонійність) – сума показників 1, 3, 5.

Показник 14 – агармонічна складова (агармонічність) – сума показників 2, 4, 6.

- Мотиваційний компонент:

Показник 7 – соціоцентричність – відповіді на питання 2, 9, 16, 23, 30.

Показник 8 – егоцентричність – відповіді на питання 37, 44, 51, 58, 65.

- Когнітивний компонент:

Показник 9 – свідомість – відповіді на питання 3, 10, 17, 24, 31.

Показник 10 – обізнаність – відповіді на питання 38, 45, 52, 59, 66.

- Результативний компонент:

Показник 11 – предметність – відповіді на питання 4, 11, 18, 25, 32.

Показник 12 – суб'єктність – відповіді на питання 39, 46, 53, 60, 67.

- Мотиваційно-смісловий (змістовний) компонент:

Показник 15 – гармонійність – сума показників 7, 9, 11.

Показник 16 – агармонічність – сума показників 8, 10, 12.

- Активнісна сторона відповідальності (континуум активності):

Показник 17 – гармонійність – сума показників 1, 11.

Показник 18 – агармонічність – сума показників 2, 12.

- Спрямованість відповідальності (континуум спрямованості):

Показник 19 – гармонійність – сума показників 7, 9.

Показник 20 – агармонічність – сума показників 8, 10.

- Регулююча сторона відповідальності (континуум регуляції):

Показник 21 – гармонійність – сума показників 3, 5.

Показник 22 – агармонічність – сума показників 4, 6.

► Сумарний показник відповідальності

Показник 23 – сумарний показник відповідальності – сума показників 13, 14, 15, 16.

Сумарний показник відповідальності, на відміну від розглянутих вище парціальних характеристик, виводили на основі підрахунку всіх складових, що входять до різних компонентів відповідальності з урахуванням відповідей, які оцінюються в 1, 2 та 3 бали. При цьому, спираючись на дані факторного аналізу, аергічну складову динамічного компонента та екстернальність регуляторного компонента відповідальності підраховували за зворотною шкалою (за відповідь у 7 балів нараховували 1 бал, за 6 балів – 2 бали, за 5 балів – 3 бали тощо).

Зазначимо, що підрахований таким чином сумарний показник та інтегральний показник відповідальності, виведений на основі Z-перетворення та згортання окремих показників у інтегральний показник, прокорелювали між собою на 0,1% рівня значущості. Принагідно зазначимо, що всі розрахунки проводилися за допомогою пакета статистичних програм (статистика Windows – 4,1).

Показник 24 – проблеми – відповіді на питання 7, 14, 21, 28, 35.

► Високі значення змістовних характеристик аналізованих параметрів

Ергічність – суб'єкт самостійний, без додаткового контролю, неодноразово підтверджував на практиці ретельне виконання важких і відповідальних завдань.

Аергічність – нерішучість і безвідповідальність суб'єкта, що характеризується перенесенням виконання відповідальних завдань на потім, низькою стійкістю до перешкод.

Стенічність – позитивні емоції, які виникають під час виконання відповідальних справ або появи самої можливості робити таку справу.

Астенічність – негативні емоції, які виникають під час виконання справи або в разі невдачі в цій справі.

Інтернальність – суб'єкт не залежить від зовнішніх обставин під час виконання відповідальних справ. Відсутність спроб пошуку «об'єктивних» причин, що пояснюють невдачі в тих чи інших починаннях.

Екстернальність – реалізація відповідальних справ залежить від інших людей, безлічі зовнішніх обставин. Причина невдач у житті та діяльності – збіг обставин, природні чинники, вплив інших людей тощо.

Соціоцентричність – соціально значуща мотивація, виражена у виконанні відповідальних справ через бажання бути серед людей, колективу, суспільства. Ця мотивація пов'язана з почуттям обов'язку, переважанням громадських інтересів над особистими.

Егоцентричність – особистісно значуща мотивація, виражена в бажанні привернути до себе увагу під час виконання відповідальних справ, отримати заохочення, винагороду, уникнути можливого покарання.

Обміркованість – розуміння стрижневої основи відповідальності, її суті, глибоке й цілісне уявлення про якість. Філософське осмислення відповідальності, потрактування її з позиції свободи, необхідності, обов'язку, совісті та інших категорій.

Поінформованість – недостатнє розуміння відповідальності, зосередження уваги на одній, неспецифічній характеристиці якості. Можлива заміна поняття «відповідальність» на «старанність». Відповідальність розглядається і як покарання суб'єкта.

Предметність – продуктивність, самовідданість і сумлінність суб'єкта під час виконання колективних справ. Пріоритет суспільного над особистим. Відповідальність за добровільно взяті зобов'язання.

Суб'єктність – реалізація відповідальних справ, пов'язаних із власним благополуччям, самореалізацією, усебічним розвитком особистості. Можливо, поєднання особистісно значущого результату з егоцентричною мотивацією, що шкодить соціуму.

Труднощі – труднощі, що виникають у процесі виконання відповідальних справ, є істотною перешкодою для їх здійснення. Узяття відповідальності на себе є важким тягарем для суб'єкта.

Щирість – суб'єкт хоче здаватися кращим, ніж є насправді. Дані опитування викликають сумнів, суб'єкт намагається приховати свою безвідповідальність.

Методика діагностики локалізації контролю особистості О.Г. Ксенофонтової

Опитувальник локалізації контролю (ЛК) є методикою виявлення ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ особистості, розрахованою на дорослих опитаних і апробованою на віковому контингенті від 17 до 87 років.

Опитувальник містить 40 тверджень, які сприймаються на слух або зорово (у бланковому чи комп'ютерному варіантах). Респонденту потрібно погодитися з кожним із висловлювань або заперечити його, відповівши «так» або «ні». Методика є модифікацією опитувальника рівня суб'єктивного контролю (РСК), стандартизованою на ширшому віковому й соціальному контингенті опитаних.

Опитувальник ЛК (у дорослій – ЛК (в) версії) дозволяє виявити ЛОКАЛІЗАЦІЮ КОНТРОЛЮ особистості,

тобто переконання людини щодо того, ДЕ знаходяться або ЛОКАЛІЗУЮТЬСЯ СИЛИ, ЯКІ впливають, керують і контролюють ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В ЇЇ ДОЛІ.

Особи, які переконані в тому, що головні сили, що визначають їхнє життя, знаходяться ВСЕРЕДИНІ них самих (тобто їхні зусилля, старання та здібності), називаються ІНТЕРНАЛАМИ, або людьми з внутрішнім локусом контролю. Особи, які переконані в тому, що те, що відбувається з людиною, залежить від ЗОВНІШНІХ чинників (інші люди, доля чи випадок), називаються ЕКСТЕРНАЛАМИ, або людьми із зовнішнім локусом контролю.

Чим вищий показники інтернальності опитаного, тим більш імовірно, що він відчуває себе «господарем власної долі», відрізняється впевненістю в собі та має вищий рівень розвитку саморегуляції життєдіяльності. Чим нижчі показники інтернальності, тобто чим ближче піддослідний до полюса зовнішнього локусу контролю або екстернальності, тим менше він упевнений у собі й більше потребує психологічної чи будь-якої іншої допомоги. Така особа недостатньо самостійна у вирішенні різноманітних життєвих завдань.

Інструкція

Вам буде запропоновано висловлювання людей про життя. Ви можете погодитись із ними або не погодитись. Якщо Ви вважаєте, що: «Так, я думаю майже так само», то поставте на аркуші для відповідей поруч із номером висловлювання відповідь «так» або плюс. Якщо вважаєте, що: «Ні, я думаю про це інакше», то поставте поруч із номером відповідь «ні» або мінус.

1. Просування по службі залежить не стільки від здібностей і зусиль людини, як від успішного збігу обставин.

2. Причиною більшості розлучень стає те, що подружжя недостатньо намагалося пристосуватися одне до одного.

3. Помилково думати, що хвороба – це річ випадкова, і якщо вже захворів, то нічого не вдієш.

4. Самотніми стають саме ті люди, які не цікавляться оточенням і не дружелюбні.

5. Здійснення моїх бажань дуже часто залежить від везіння чи невдачі.

6. Марно намагатися завоювати симпатію людей, якщо в них склалася упереджена думка про Вас.

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

8. Я часто відчуваю, що недостатньо впливаю на події, що відбуваються зі мною.

9. Мої оцінки в навчанні більше залежали від випадку, наприклад від настрою педагога, ніж від мене самого.

10. Я будую плани на майбутнє і знаю, що можу їх здійснити.

11. Те, що зі сторони здається удачею чи везінням, найчастіше є наслідком тривалої цілеспрямованої діяльності.

12. Якщо люди не підходять одне одному, то як би вони не намагалися налагодити спілкування, усе рівно нічого не вдається.

13. Усе хороше, що я роблю, зазвичай гідно оцінюють інші.

14. Думаю, що випадок чи доля відіграють не дуже важливу роль у моєму житті.

15. Я намагаюся не планувати далеко наперед, оскільки все залежить не від обставин.

16. У разі конфлікту найчастіше я відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.

17. Життя більшості людей переважно залежить від збігу обставин.

18. Я віддаю перевагу такому керівництву, яке дозволяє мені самостійно вирішувати, як виконати ту чи іншу роботу.

19. Думаю, що спосіб життя не є причиною хвороб.

20. Як правило, саме прикрий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїй справі.

21. Зрештою, за погане керівництво організацією відповідають усі підлегли, а не лише керівник.

22. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках із близькими людьми.

23. Якщо я дуже захочу, то зможу здобути прихильність будь-якої людини.

24. На молоде покоління впливає так багато різних чинників, що зусилля батьків у вихованні своїх дітей досить часто марні.

25. Майже все, що зі мною відбувається, це справа моїх рук.

26. Іноді важко зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше.

27. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, має погодитися з тим, що вона погано організувала свою діяльність.

28. Я можу домогтися від оточення того, що хочу.

29. Причиною моїх неприємностей і невдач дуже часто були інші люди.

30. Дитину можна вберегти від застуди, якщо її правильно одягати й виховувати.

31. У складних обставинах я вважаю розумним рішенням чекати, доки проблеми вирішаться самі.

32. Успіх, як правило, є результатом наполегливої роботи й майже не залежить від випадку чи везіння.

33. Щастя моєї родини залежить від мене більше, ніж від будь-кого.

34. Найчастіше мені буває важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.

35. Я приймаю рішення та дію самостійно, не чекаючи допомоги від інших людей, і не покладаюся на долю.

36. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.

37. У спілкуванні з людьми часто виникають такі ситуації, які неможливо вирішити попри сильне бажання.

38. Здібні люди, які не реалізували свої можливості, винними в цьому є самі.

39. Більшість моїх успіхів була б неможливою без вагомості допомоги інших людей.

40. Причиною майже всіх невдач у моєму житті є незнання, невміння чи лінощі.

Для ручного оброблення результатів зручна така технологія:

1. Перевірити збіг відповідей за кожним затвердженням із ключем Іс, номери всіх питань, що збіглися з ключем (незалежно від «+» або «-») обвести колом.

2. Порахувати бали за шкалами ж (або я), Ід, Ні, пп, пс, мк, мо, Іс, З, Дт і Дс, ставлячи відповідні літери поруч із номерами питань, обведених у коло (тобто збіглися з ключем Іс).

3. Визначити показник я, віднімаючи суму ж від загального бала Іс.

4. Визначити показник Псоб, віднімаючи від бала Ін бал Ід.

5. Додати бали пп і пс, отримавши показник Іп, а також мк і мо, отримавши показник Їм.

6. Додати бали Дт та Дс (що відповідають ключам Іс) та визначити показник «Заперечення активності» (За) шляхом віднімання суми балів Дс та Дт від числа 16 (максимально можливого бала За).

Інтерпретація результатів

ШКАЛА СПІЛЬНОЇ ІНТЕРНАЛЬНОСТІ (Ісп) охоплює всі пункти питальника. Високі показники за шкалою характеризують інтернала, тобто людину з внутрішнім локусом контролю, що виявляється в різноманітних життєвих ситуаціях. Такі особи відрізняються впевненістю в тому, що сили, що впливають на долю людини, знаходяться всередині неї; те, що відбувається з людиною, значною мірою є результатом її активності, і, отже, відповідальність за власне життя лежить на самій людині, а не на будь-яких інших зовнішніх силах. Чим нижчі показники Ісп, тим більше виражений зовнішній локус контролю – екстернальність. Екстернали не вірять, що людина може реально впливати на те, що відбувається в її житті; вони переконані, що сили, які керують людською долею, знаходяться десь зовні – це може бути і випадок, і «фатум», і якісь «впливові люди», і в такому разі, на думку екстернала, від його акти-

вності мало що залежить, тому він почувається людиною, яка страждає, але не впливає на власну долю.

Нерівномірність розподілу балів за субшкалами я і ж говорить про співвідношення впливу на інтернальність піддослідного його особистого досвіду (я) і судження про життя взагалі (ж).

ШКАЛА ІНТЕРНАЛЬНОСТІ У СФЕРІ ДОСЯГНЕНЬ (Ід) охоплює ситуації, пов'язані з досягненнями в діяльності будь-якої людини і самого опитаного, а також виявляють віру в можливість досягнення успіху в тих чи інших ситуаціях. Високі показники за шкалою характеризують людину, яка вважає себе причиною власних досягнень і готова докладати зусиль для досягнення позитивних результатів у майбутньому. Низькі показники характеризують суб'єкта, який не сприймає себе як причину власних досягнень і не вірить у те, що людина може суттєво вплинути на успішність свого життя та діяльності.

ШКАЛА ІНТЕРНАЛЬНОСТІ У СФЕРІ НЕВДАЧ (Ін) виявляє ставлення до невдач, які трапилися або можливі в майбутньому. Високі показники за шкалою вказують не на те, що людина зазнала багато невдач, а на те, що вона більше відчуває свою відповідальність за невдачі, які вже сталися або можуть статися в її житті. Низькі показники характеризують людину, не схильну відчувати свою причетність до невдач, які її спіткали або спіткають; відповідальність за свої невдачі вона покладає на зовнішні сили (якісь люди, просто невдача або «не доля»).

ПОКАЗНИК СХИЛЬНОСТІ ДО САМОЗВИНУВАННЯ (Пссз) визначається шляхом віднімання від даних Ін даних Ід. Він може бути як позитивним, так і негативним числом.

Чим далі показник Пссз від нуля в позитивну сторону, тим більше виражена схильність людини до того, щоб звинувачувати себе в усьому поганому, що з нею трапляється або може трапитися, тобто вона вважає, що причина її невдач – вона сама, а причина її досягнень – хтось інший: «це випадково», «мені допомогли» тощо. Цей показник укажує на приховану для її самосвідомості невпевненість у собі. Чим далі показник Пссз від нуля в негативну сторону,

тим менш імовірно в цієї людини вияви самозвинувачувальної поведінки, адже причину успіхів вона найчастіше бачить у собі, а зазнаючи невдач, схильна вважати, що хтось інший винен, але не вона. Високі негативні бали Пссз можуть свідчити про некритичність опитаного, але тільки до самого себе.

Оптимальним для цієї шкали є нульовий бал.

ШКАЛА ІНТЕРНАЛЬНОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ (Іп) охоплює ситуації навчальної, професійної та будь-якої іншої активності, яка передбачає досягнення людиною конкретної мети. Високі показники за шкалою характеризують людину, яка розуміє, що одержані результати залежать від якості її власних дій. У професійній діяльності такі працівники найчастіше виявляють схильність до взяття відповідальності на себе. Низькі показники характеризують людей, яким важко пояснити причини та способи досягнення певного результату; вони рідше беруть на себе будь-яку відповідальність.

Результати за субшкалою пс говорять про схильність (або її відсутність) виявляти ініціативу та брати на себе відповідальність у сфері соціальних відносин на виробництві; це стосується як відносин «по вертикалі» – із керівниками, так і «по горизонталі» – із рівними за статусом колегами.

Результати за субшкалою пп свідчать про наявність чи відсутність розвинених навичок забезпечення процесу професійної діяльності. Так, низькі бали пп дозволяють припустити, що під час вирішення конкретних виробничих завдань, навіть за наявності відповідної мотивації, така людина може зіткнутися з великими труднощами через погано розвинені навички якісного здійснення самостійної діяльності.

ШКАЛА ІНТЕРНАЛЬНОСТІ В МІЖОСОБИСТИСНОМУ СПІЛКУВАННІ (Ім) характеризує активність, яка не стільки переслідує мету досягнення певного кінцевого результату, скільки спрямована на підтримання міжособистісних відносин тією мірою, якою це влаштовує людину. Високі показники за шкалою свідчать, що респондент бачить свою роль у тих відносинах, які в нього складаються з

близькими та недостатньо знайомими людьми. Низькі показники за шкалою змальовують людину, яка залежить від інших і не здатна змінити характер свого спілкування з ними. Субшкала компетентності у міжособистісному спілкуванні (мк) показує, що людина вважає себе (і, можливо, справді є) досить компетентною в міжособистісних відносинах (за низьких балів, відповідно, некомпетентною).

Субшкала відповідальності в міжособистісному спілкуванні (мс) показує, чи схильна людина брати відповідальність як за позитивні, так і негативні варіанти сформованих міжособистісних відносин (чим вищі бали, тим вища відповідальність).

Результати, отримані за субшкалами Не і З, інтерпретуються аналогічно шкалам Іс та Ним, але використовуються щодо сімейних взаємин або у зв'язку з можливим ставленням до свого здоров'я.

ШКАЛА ЗАПЕРЕЧЕННЯ АКТИВНОСТІ (За) характеризує переконання людини в безглуздість будь-якої діяльності, спрямованої на досягнення життєвих цілей. Високі показники за шкалою дають уявлення про світоглядні орієнтири, що відповідають «переконаній екстернальності». Це не просто утвердження переважної ролі зовнішніх сил у житті людини, а й висновки (або переконання) про нерозумність, непотрібність і безглуздість здійснення активності, яка не дає позитивного результату. Високі бали за шкалою Оа (на відміну від інших шкал) характеризують екстерналів, а не інтерналів. Варто зазначити, що більшість екстерналів потребує психологічної допомоги, яка зміцнює їх віру в можливість власного впливу те що, що відбувається в житті, і спонукає їх до самостійних дій. Проте екстерналів із високим балом Оа переконати в цьому значно складніше, оскільки недостатню ефективність власної активності вони пояснюють законами світобудови й не намагаються щось змінити в житті, бо, на їхню думку, це безглуздо. Низькі показники за шкалою Оа (на відміну від високих) спеціальної інтерпретації не потребують, вони просто підтверджують схильність респондента до інтернальності, причому не лише на рівні світогляду, а й готовності до діяльності.

Результати, отримані за субшкалами Дт і Дс, мають значення протилежні шкалі Оа. Порівняння балів у «Готовності до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів» (Дт) та «Готовності до самостійного планування, здійснення діяльності та відповідальності за неї» (Дс) дозволяє глибше зрозуміти природу неможливого вияву інтернальності (або внутрішнього локусу контролю) в одних індивідів і розібратися в причинах схильності до екстернальності (або зовнішнього локусу контролю) в інших.

ВСІ ШКАЛИ, крім Оа та Пссз, є прямими, тобто чим вищий бал, тим більше він указує на схильність до інтернальності.

Шкала Оа обернена прямим шкалам (у виражених інтерналів бали Оа дуже низькі).

Показник Пссз має 2 полюси (позитивний і негативний) щодо центрального бала «О».

Ключі

Із – інтернальність загальна:

+2,3,4, 10, 11,13,14, 16,18,21,23,25,27,28,30,32,33, 35,38,40.

-1, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 17, 19, 20, 22, 24, 26, 29, 31, 34, 36, 37,39.

ж – інтернальність у судженнях про життя взагалі: 1,2,3,4, 6, 7, И, 12,17,19,20,21,24,26,27,30,32,36,37, 38.

я – інтернальність під час опису власного досвіду: 5, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 18, 22, 23, 25, 28, 29, 31, 33, 34, 35,39,40.

Ід – інтернальність у сфері досягнень: 1,5,11,13,23,28,32,33.

Ін – інтернальність у сфері невдач: 4, 16,20,27,29,36,38,40.

Схильність до самозвинувачення: Пссз: Ін-Ід.

Інтернальність у професійній діяльності: Іп: пс + пп. 60

пс – професійно-соціальний аспект інтернальності: 1,9,13,18,21,26,28,36.

пп – професійно-процесуальний аспект інтернальності: 15,27,31,32,35,37,38,40.

Інтернальність у міжособистісному спілкуванні: Ім: мк+мо.

мк – компетентність у сфері міжособистісних відносин: 6,22,23,24,26,29,34,37.

мв – відповідальність у сфері міжособистісних відносин: 2,4,7, 12, 13, 16,21,33.

Іс – інтернальність у сфері сімейних відносин: 2,4,7,12, 16,22,33,37.

Із – інтернальність у сфері здоров'я: 3,8,14,17,19,25,30,31.

За – заперечення активності (ключі За протилежні Ісп):

Оа: +1,6, 15, 17,22,24,26,37. -10, 11, 14,25,32,35,38,40.

дт – готовність до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів: 1,6, 1, 17,22,24,26,37.

дс – готовність до самостійного планування, здійснення діяльності та відповідальності за неї: 10, 1, 14,25,32,35,38,40.

Шкала «Психологічної розумності» Х.Р.Конте Conte H.R. The Psychological Mindedness Scale

Шкала «Психологічної розумності» (скор. ШПР, англ. psychological mindedness) – особистісний опитувальник, що вимірює ступінь доступності для людини її внутрішнього світу, досвіду та переживань. Розроблена та опублікована в 1990 році Конте, російською мовою валідована (адаптована) М.А. Новіковою та Т.В. Корніловою у 2013 році.

Опитувальник складається з 45 пунктів, відповіді на які формуються за 4-бальною шкалою Ліккерта. Пункти розподілено за 4-ма шкалами, і вони не повторюються.

Твердження	Цілком не згоден	Не згоден	Згоден	Цілком згоден
1. Мені б хотілося розповісти про особисті проблеми, якби я був певен, що це допоможе мені або члену моєї сім'ї				

2. Мені завжди цікаві причини поведінки певних людей				
3. Я думаю, що у більшості психічно хворих людей щось фізично порушено в мозку				
4. Коли я розповім другу свою проблему, мені стає набагато краще				
5. Часто я не знаю, що відчуваю				
6. Мені хочеться змінити старі звички або спробувати нові способи виконання дій				
7. Є певні проблеми, які я не можу обговорювати ні з ким, крім найближчих родичів				
8. Я часто усвідомлюю, що думаю про те, що саме змусило мене вчинити певним чином				
9. Емоційні проблеми іноді можуть зробити фізично хворим/хворою				
10. Коли у Вас проблеми, то розмови про них з іншими людьми ускладнюють Ваш стан				
11. Зазвичай, якщо відчуваю емоцію, можу її ідентифікувати				
12. Якби друг дав мені пораду про те, як зробити щось краще, я б нею скористався				
13. Мене дратує людина, яка хоче знати про мої особисті проблеми: чи це лікар, чи хтось інший				
14. Я усвідомлюю, що якщо				

в мене раптом з'явиться звичка, то її важко буде змінити, навіть якщо я знаю, що є інший спосіб виконання дій, який може бути кращим				
15. Я думаю, що в психічно хворих людей часто є проблеми, закладені в дитинстві				
16. «Випускання пару» в розмові з будь-ким про власні проблеми часто призводить до значного поліпшення Вашого стану				
17. Люди іноді кажуть, що я поведжуся так, ніби відчуваю якусь емоцію (наприклад, гнів), у той час як я про неї не здогадуюсь				
18. Мене дратує, коли люди дають мені поради про те, як змінити мої способи виконання справ				
19. Мені було б неважко говорити про особисті проблеми з такими людьми, як лікар чи священник				
20. Якби мій кращий друг несподівано почав мене ображати, моєю першою реакцією була б спроба зрозуміти, чому він так розлютився				
21. Я вважаю, що коли в людини з'являються шалені думки, це найчастіше відбувається тому, що вона дуже турбується і засмучена				
22. Я ніколи не помічав, що розмова з іншими людьми про те, що мене турбує,				

дуже допомагає				
23. Часто, навіть якщо я знаю, що відчуваю емоцію, я не знаю, що це за емоція				
24. Мені подобається робити так, як я робив колись. Мені не подобається значною мірою змінювати власну поведінку				
25. Є певні речі в моєму житті, які б я не обговорював із жодною людиною				
26. Розуміння глибинних причин власної поведінки є важливим				
27. Якби хтось на роботі запропонував кращий спосіб виконання справ, я б його спробував				
28. Я погоджуюсь, що коли говорю з кимось про свої проблеми, то виявляю шляхи їх вирішення, про які до цього не думав				
29. Я чутливий до змін почуттів				
30. Коли я опановую новий спосіб роботи, мені подобається пробувати й дивитися, чи буде він кращим, ніж мій попередній				
31. Важливо бути відкритим і чесним, коли говориш про свої проблеми з тим, кому ти довіряєш				
32. Мені дійсно подобається заглиблюватися в сутність інших людей				
33. Я вважаю, що більшість психічно хворих людей мала травму голови				
34. Розмова про проблеми з іншою людиною допомагає				

краще їх зрозуміти				
35. Зазвичай я розумію свої почуття				
36. Мені подобається пробувати нове, навіть якщо це ризиковано				
37. Мені було б дуже важко обговорювати сумні чи ганебні аспекти особистого життя з людьми, навіть якщо я їм довіряю				
38. Якби я несподівано, без будь-якої причини втратив терпіння в спілкуванні з кимось, моїм першим бажанням було б забути про це				
39. Я вважаю, що оточення людини (родина тощо) не впливає на появу в неї психічних проблем у майбутньому				
40. Коли є проблеми, то розмова про них з кимось призводить до більшого сум'яття				
41. Я часто не хочу зосереджуватися на своїх почуттях				
42. Мені не подобається робити щось, якщо відчуваю, що нічого не вийде				
43. Я вважаю, що скільки б не докладали зусиль, ніколи не вдасться зрозуміти, що шкодить іншим людям				
44. Я вважаю, що те, що відбувається в глибині душі людини, є важливим для розуміння, чи матиме ця особа психічні хвороби				
45. Страх сорому чи невдачі не зупиняє мене пробувати				

щось нове				
-----------	--	--	--	--

Інтерпретація

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Цілком не згоден	0 балів	3 бали
Не згоден	1 бал	2 бали
Згоден	2 бали	1 бал
Цілком згоден	3 бали	0 балів

Шкала	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Зацікавлення переживаннями	2, 8, 9, 26, 29, 32, 44	
Доступність переживань	11, 23, 41	5, 17, 35
Користь від обговорення переживань	4, 16, 28, 34	10, 40
Бажання обговорювати переживання		7, 13, 18, 25, 37, 38
Готовність до набуття нового досвіду	6, 30, 36, 45	24

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф Carol D. Ryff, Psychological Wellbeing (PWB) Scale (адаптація Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко)

Методика є адаптованим українською мовою варіантом англomовної методики «The scales of psychological well-being», розробленої К. Ріфф. Цей опитувальник складається з 84 пунктів і включає 6 шкал та інтегральний показник.

- Шкала «Позитивні стосунки з іншими».
- Шкала «Автономія».
- Шкала «Керування оточенням».
- Шкала «Особистісне зростання».
- Шкала «Мета життя».
- Шкала «Самоприйняття».

Текст опитувальника психологічного благополуччя
К.Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко)

Інструкція

Запропоновані Вам твердження стосуються Вашого ставлення до себе та свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитись чи не погодитись з кожним із тверджень. Обведіть цифру, що найкраще відображає ступінь Вашої згоди/незгоди. Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей немає.

Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням	Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден, ніж згоден	Швидше згоден, ніж не згоден	Згоден	Цілком згоден
1. Більшість моїх знайомих вважає мене люблячою і відданою людиною	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб не виділятися	1	2	3	4	5	6
3. Як правило, я не су відповідальність за спосіб життя	1	2	3	4	5	6
4. Мене не цікавлять справи, які дадуть результат у віддаленому майбутньому	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому та прагну зробити в майбутньому	1	2	3	4	5	6
6. Озираючись назад, мені подобається, як склалося моє	1	2	3	4	5	6

життя						
7. Підтримання близьких стосунків для мене пов'язане з труднощами та розчаруваннями	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати власну думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості	1	2	3	4	5	6
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене	1	2	3	4	5	6
10. В основному, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше	1	2	3	4	5	6
11. Я живу сьогодні й не дуже переймаюся майбутнім	1	2	3	4	5	6
12. Загалом я впевнений у собі	1	2	3	4	5	6
13. Мені часто буває самотньо, бо маю мало друзів, з якими можу поділитися своїми проблемами	1	2	3	4	5	6
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже «вписуюся» в спільноту людей, що оточують мене	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове	1	2	3	4	5	6
17. Я намагаюся зосередитись на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди породжує якісь про-	1	2	3	4	5	6

блеми						
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху в житті, ніж я	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю душевні розмови з рідними чи друзями	1	2	3	4	5	6
20. Мене хвилює думка інших про мене	1	2	3	4	5	6
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує	1	2	3	4	5	6
23. Моє життя має сенс	1	2	3	4	5	6
24. Якби я мав таку можливість, я б багато чого в собі змінив	1	2	3	4	5	6
25. Я вважаю, що необхідно бути гарним слухачем, коли друзі діляться зі мною своїми проблемами	1	2	3	4	5	6
26. Для мене важливіше бути в гармонії із собою, ніж отримувати схвалення оточення	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене	1	2	3	4	5	6
28. Мені здається, що новий досвід, який може змінити мої уявлення про	1	2	3	4	5	6

себе та навколишній світ, дуже важливий						
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними	1	2	3	4	5	6
30. Загалом я собі подобаюся	1	2	3	4	5	6
31. У мене не так багато знайомих, які можуть вислухати мене, коли мені потрібно поговорити	1	2	3	4	5	6
32. На мене впливають сильні люди	1	2	3	4	5	6
33. Якби моє життя склалося нещасливо, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію	1	2	3	4	5	6
34. Якщо задуматися, то з роками я не став кращим	1	2	3	4	5	6
35. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті	1	2	3	4	5	6
36. Я робив помилки, але: «все, що не робиться – на краще»	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко можуть вмовити мене зробити те, що я не хочу	1	2	3	4	5	6
39. Я добре можу впоратися зі своїми фінансовими справами	1	2	3	4	5	6
40. На мій погляд, людина може розвиватися в будь-якому віці	1	2	3	4	5	6
41. Колись я ставив	1	2	3	4	5	6

собі мету, але тепер це здається марною тратою часу						
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в житті	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що інші люди мають більше друзів, ніж я	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточення, ніж самотужки відстоювати власні принципи	1	2	3	4	5	6
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що заплановано на день	1	2	3	4	5	6
46. Згодом я став краще розуміти життя, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим	1	2	3	4	5	6
47. Я отримую задоволення, коли складаю плани на майбутнє та втілюю їх у життя	1	2	3	4	5	6
48. Як правило, я пишаюся собою і своїм способом життя	1	2	3	4	5	6
49. Оточення вважає мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших людей	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони відрізняються від загальноприйнятої думки	1	2	3	4	5	6
51. Я вмію розра-	1	2	3	4	5	6

ховувати свій час так, щоб устигати все робити						
52. Я відчуваю, що з роками став кращим	1	2	3	4	5	6
53. Я активно намагаюся втілювати в життя намічені плани	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю способу життя багатьох людей	1	2	3	4	5	6
55. У мене мало було теплих довірчих стосунків з іншими людьми	1	2	3	4	5	6
56. Мені важко висловлювати власну думку щодо спірних питань	1	2	3	4	5	6
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від зроблених справ	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки	1	2	3	4	5	6
59. Я не належу до людей, які живуть без жодної мети	1	2	3	4	5	6
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей	1	2	3	4	5	6
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свою думку, якщо	1	2	3	4	5	6

друзі чи рідні не згодні з нею						
62. Я не люблю планувати день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку	1	2	3	4	5	6
65. Мені іноді здається, що я вже все зробив у своєму житті	1	2	3	4	5	6
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені	1	2	3	4	5	6
68. Я не належу до тих людей, на які тисне суспільство, диктує, як поводитися та мислити	1	2	3	4	5	6
69. Мені вдалося знайти улюблене заняття та побудувати гармонійні стосунки	1	2	3	4	5	6
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися та стали виваженими	1	2	3	4	5	6
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування	1	2	3	4	5	6
72. У моєму мину-	1	2	3	4	5	6

лому були злети та падіння, але я не хотів би нічого змінювати						
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми	1	2	3	4	5	6
74. Мене хвилює, як оточення оцінює мій життєвий вибір	1	2	3	4	5	6
75. Мені важко влаштувати своє життя так, як хочеться	1	2	3	4	5	6
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємні думки про свої життєві досягнення	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них	1	2	3	4	5	6
79. Ми з друзями співчуваємо один одному, коли маємо якісь проблеми	1	2	3	4	5	6
80. Я роблю висновки про себе, виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші	1	2	3	4	5	6
81. Я зуміла створити собі таку оселю і веду такий спосіб життя, які мені дуже подобаються	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не можна навчити но-	1	2	3	4	5	6

вих трюків						
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя	1	2	3	4	5	6
84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших	1	2	3	4	5	6

Ключі до тесту психологічного благополуччя

Твердженню надають значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Певну кількість пунктів інтерпретують у зворотних значеннях.

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Цілком не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бали	5 балів
Швидше не згоден, ніж згоден	3 бали	4 бали
Швидше згоден, ніж не згоден	4 бали	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Цілком згоден	6 балів	1 бал

Підрахунок «сирих» балів за основними шкалами

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Позитивні стосунки	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Керування оточенням	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісне зростання	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Мета життя	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48,	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45,

	49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84
--	--	--

Визначається також загальний показник психологічного благополуччя, який має такі рівні виразності:

0-323 бали – низький рівень психологічного благополуччя;

324-353 бали – середній рівень психологічного благополуччя;

354 і більше балів – високий рівень психологічного благополуччя.

Змістовна інтерпретація шкал опитувальника психологічного благополуччя

- Шкала «Позитивні стосунки з іншими».

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірчих стосунків з оточенням: йому складно бути відкритим, теплим і піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований та фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримання важливих зв'язків з оточенням.

Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні довірчі стосунки з оточенням; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, вибудовує близькі відносини; розуміє, що людські стосунки будуються на взаємних поступках.

- Шкала «Автономія».

Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного чинити опір спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе за відповідними особистими критеріями.

Респондент з найменшим балом залежить від думки та оцінки оточення; під час прийняття важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

- Шкала «Керування оточенням».

Високий бал – респондент має владу та компетентний у керуванні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, може створити умови чи обставини, що сприяють задоволенню особистих потреб і досягненню цілей.

Низький бал характеризує респондента як людину, яка має труднощі в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатною змінити або покращити обставини, що склалися, нерозсудливо ставиться до можливостей, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

- Шкала «Особистісне зростання».

Респондент із найбільшим балом характеризується безперервним розвитком, сприймає себе таким, що «зростає» і реалізується, відкритий для набуття нового досвіду, відчуває реалізацію свого потенціалу, спостерігає покращення в собі та своїх діях із часом; змінюється відповідно до власних знань і досягнень.

Респондент із найменшим балом усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває покращення або самореалізації, він нудьгує та не має інтересу до життя, відчуває нездатність створити нові відносини або змінити свою поведінку.

- Шкала «Мета життя».

Респондент із високим балом за цією шкалою має мету життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле й теперішнє життя має сенс; дотримується переконань, які слугують джерелами мети життя; має задуми та цілі на все життя.

Респондент із низьким балом позбавлений сенсу життя; має мало цілей і задумів; у нього відсутнє почуття спрямованості, він не знаходить мети свого минулого життя; немає перспектив чи переконань, що визначають сенс життя.

- Шкала «Самоприйняття».

Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Респондент із найменшим балом – незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння щодо деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балабанова К.В. Психологічні особливості життєздатності працівників ДСНС України: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2019. 194 с.
2. Бойко С.М., Філоненко В.М. Психологічні передумови реалізації копінг-поведінки поліцейських у контексті адаптивного перфекціонізму. Право і безпека. 2021. № 3 (82). С. 38–48. DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2021.3.04>.
3. Жарікова С.Б., Богдан Н.М., Краснокутська Ю.В. Специфіка орієнтацій у важких ситуаціях фахівців на різних етапа професіогенезу. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 1. С. 43–48. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/07>
4. Клименко І.В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 748 с.
5. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. 2021. Вип. 4. С. 51–55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.10>
6. Волуйко О.М. Психологічні чинники готовності поліцейських до інновацій у діяльності Національної поліції України: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2019. 292 с.
7. Воронов О.І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах: навч.-метод. посіб. К.: НАДУ, 2017. 271 с.
8. Іващенко А.І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 248 с.
9. Ковальчук А. Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключова категорія сучасної психології. Психологічний часопис. 2019. № 2 (22). С. 68–84. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.2.22.5>
10. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підручник. Київ: КММ, 2007. 296 с.
11. Медведєва О.В. Саморегуляція як контекст критичного мислення у працівників кіберполіції. Право і безпека. 2021. № 3 (82). С. 173–183. DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2021.3.20>

12. Мирончук Н.М. Основи самоорганізації у професійній діяльності: навч.-метод. посіб. Житомир: Житомирський державний університет ім. І.Франка, 2020. 133 с.
13. Московченко В.В. Психологічні особливості життєздатності неповнолітніх засуджених чоловічої статі : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2017. 234 с.
14. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О.С. та ін. ; за ред. проф. І.І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2020. 388 с.
15. Черевичний С.В. Психологічні особливості прийняття рішення командиром в умовах невизначеності: дис. ... д-ра філософії: 053; 05. Київ, 2022. 300 с.
16. Andersen J.P., Papazoglou K., Nyman M., Koskelainen M., Gustafsberg H. Fostering resilience among police. *Journal of Law Enforcement*. 2015. Vol. 5, № 1. URL: <http://jghcs.info/index.php/l/article/view/424> (дата звернення 17.01.2022)
17. Baumeister R.F., Tice D.M., Vohs K.D. The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 13, № 2. P. 141–145. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691617716946>
18. Bottesi G., Noventa S., Freeston M.H., Ghisi M. Seeking certainty about Intolerance of Uncertainty: Addressing old and new issues through the Intolerance of Uncertainty Scale-Revised. *PloS one*. 2019. Vol. 14, № 2. e0211929. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211929>
19. Edwards K.L., Eaton-Stull Y.M., Kuehn S. Police officer stress and coping in a stress-awareness era. *Police Quarterly*. 2021. Vol. 24, № 3. P. 325–356. DOI: <https://doi.org/10.1177/1098611120984162>
20. Farnese M.L., Fida R. Picoco M. Error orientation at work: Dimensionality and relationships with errors and organizational cultural factors. *Current Psychology*. 2022. Vol. 41. P. 970–989. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00639-x>
21. Fatima S., Khan M., Rosseli M., Ardila A. Age, executive functioning, and decision-making styles in adults: A moderated mediation model. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*. 2020. Vol. 27, № 3. P. 338–350. DOI: <https://doi.org/10.1080/13825585.2019.1614142>
22. Gutschmidt D., Vera A. Organizational culture, stress, and coping strategies in the police: An empirical investigation. *Police Practice and Research*. 2022. Vol. 23, № 5. P. 507–522. DOI: <https://doi.org/10.1080/15614263.2021.1958683>

23. Inzlicht M., Werner K. M., Briskin J. L., Roberts B. W. Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 319–345. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
24. Janssens K.M.E., van der Velden P.G., Taris R., van Veldhoven M.J.P.M. Resilience Among Police Officers: a Critical Systematic Review of Used Concepts, Measures, and Predictive Values of Resilience. *Journal of Police and Criminal Psychologie*. 2021. Vol. 36. P. 24–40. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9298-5>
25. Golman R., Gurney N., Loewenstein G. Information gaps for risk and ambiguity. *Psychological Review*. 2021. Vol. 128, № 1. P. 86–103. DOI: <https://doi.org/10.1037/rev0000252>
26. Keith A.J., Ahner D.K. A survey of decision making and optimization under uncertainty. *Annals of Operations Research*. 2021. Vol. 300, № 2. P. 319–353.
27. King B.S., Beehr T.A. Working with the stress of errors: Error management strategies as coping. *International Journal of Stress Management*. 2017. Vol. 24, № 1. P. 18–33. DOI: <https://doi.org/10.1037/str0000022>
28. Kuhl J., Fuhrman A. Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory. *Motivation and self-regulation across the life span* / Eds. J. Heckhausen, C. Dweck. N.Y., NY, US: Cambridge University Press, 1998. P. 15–49. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527869.003>
29. Kuhl J., Quirin M., Koole S. L. The functional architecture of human motivation: Personality systems interactions theory. *Advances in motivation science*. 2021. Vol. 8. P. 1–62. DOI: <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.06.001>
30. Liu J.J.W., Reed M., Fung K.P. Advancements to the Multi-System Model of Resilience: updates from empirical evidence. *Heliyon*. 2020. № 6(9):e04831. DOI: [10.1016/j.heliyon.2020.e04831](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04831)
31. Loo R. A psychometric evaluation of the general decision-making style inventory. *Personality and individual differences*. 2000. Vol. 29, № 5. P. 895–905. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00241-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00241-X)
32. Mann L., Burnett P., Radford M., Ford S. The Melbourne decision-making questionnaire: An instrument for measuring patterns for coping with decisional conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*. 1997. № 10. P. 1–19. DOI: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0771\(199703\)10:1<1::AID-BDM242>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0771(199703)10:1<1::AID-BDM242>3.0.CO;2-X)

33. Marchau V.A.W.J., Walker W.E., Bloemen P.J.T.M., Popper S.W. Decision Making under Deep Uncertainty. Springer Cham, 2019. 405 p.
34. Ponomarenko Y., Okhrimenko I., Klymenko I., Shvets D., Yevdokimova O., Okhrimenko S. Peculiarities of decision making by police officers with different levels of professional self-fulfilment. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022. Vol. 13, № 2. P. 328–346.
35. Schell K.L. The error-oriented motivation scale: An examination of structural and convergent validity. Personality and Individual Differences. 2012. Vol. 52. P. 352–356. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.035>
36. Simpkin A.L., Khan A., West D.C., Garcia B.M., Sectish T.C., Spector N.D., Landrigan C.P. Stress from uncertainty and resilience among depressed and burned out residents: a cross-sectional study. Academic pediatrics. 2018. Vol. 18, 6. P. 698–704.
37. Steele-Johnson D., Kalinoski Z. Error framing effects on performance: Cognitive, motivational, and affective pathways. Journal of Psychology. 2014. Vol. 148, № 1. P. 93–111.
38. Storme M., Celik P., Myszkowski N. Career decision ambiguity tolerance and career decision-making difficulties in a French sample: The mediating role of career decision self-efficacy. Journal of Career Assessment. 2019. Vol. 27, № 2. P. 273–288. DOI: <https://doi.org/10.1177/1069072717748958>
39. Zotzmann Y., van der Linden D., Wyrwa K. The relation between country differences, cultural values, personality dimensions, and error orientation: An approach across three continents – Asia, Europe, and North America. Safety Science. 2019. Vol. 120. P. 185–193. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2019.06.013>
40. Van der Meulen E., van Veldhoven M.J.P.M., van der Velden, P.G. Stability of psychological resilience of police officers: A three-wave latent class analysis. Personality and Individual Differences. 2019. Vol. 144. P. 120–124. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.006>
41. Yevdokimova O., Okhrimenko I. Coping Strategies for Overcoming Stress in Atypical Situations. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2020. Vol. 11, Issue 2, Sup. 1. P. 56–63. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/11.2Sup1/94>.

ЗМІСТ

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	3
Новий опитувальник толерантності до невизначеності	
Т.В. Корнілової	5
Інструкція	6
Ключ до методики	8
Інтерпретація.....	9
Методика діагностики особистісних факторів прийняття	
рішень Т.В. Корнілової	9
Інструкція	11
Ключ до методики	12
 ЗДАТНІСТЬ ДО РЕФЛЕКСІЇ.....	13
Тест рефлексії діяльності В. Д. Шадрикова, С. С. Кургиняна.	14
Інструкція	14
Ключ до методики	17
 ЗДАТНІСТЬ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	20
Опитувальник самоорганізації діяльності Time Structure	
Questionnaire, TSQ (в обробці Є.Ю. Мандрікової)	21
Інструкція	21
Ключ	23
Інтерпретація результатів	23
Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки»	
В.І. Моросанової	27
Інструкція	27
Бланк опитувальника.....	28
Обробка та інтерпретація результатів	31
Ключ до методики	31
Норми до опитувальника ССП.....	32
Методика «Здатність до самоуправління» Н.М. Пейсахова	35
Інструкція	36
Текст опитувальника.....	36
Обробка та інтерпретація результатів	39
Бланк для відповідей	39

Бланк кількісного та якісного оцінювання результатів.....	40
Шкала оцінювання за рівнями вираженості показника.....	41
<i>Інтерпретація етапів</i>	42
Методика дослідження самоуправління VCI-S (Ю. Куль та А. Фурман).....	44
Інструкція	45
Ключ до методики	49
Інтерпретація психологічного змісту компонентів самоврядування.....	50
Методика діагностики самовладання А.А. Золотарьової.....	52
Інструкція	52
Опрацювання результатів.....	53
Інтерпретація отриманих результатів	54
 СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ У ВАЖКИХ ТА СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	 56
Методика «Типи орієнтацій у складних ситуаціях» К. Битюцької та О. Корнеєва.....	57
Інструкція	57
Ключ до методики	62
Мельбурнський опитувальник прийняття рішень.....	65
Інструкція	65
Ключ до методики	67
 МОТИВАЦІЯ ПОВЕДІНКИ ПРИ ПОМИЛКОВИХ РІШЕННЯХ І ДІЯХ.....	 69
Шкала спрямованості мотивації під час помилки К. Шелла (EOMS).....	70
Інструкція	70
Ключ до методики	71
Інтерпретація отриманих даних	71
 ЖИТТЄЗДАТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	 73
Методика «життєздатність особистості» А. О. Нестерової.....	74
Інструкція	75
Ключ до методики	81
Інтерпретація результатів	82
Опитувальник «Методика дослідження заздрисності особистості» Т. В. Бескової	84
Інструкція	84
Ключ до обробки результатів.....	86

Інтерпретація шкал опитувальника	87
Опитувальник «Багатовимірна шкала перфекціонізму»	
П. Х'юїтта та Г. Флетта (адаптація І.І. Грачевої)	88
Інструкція	88
Ключі	91
Інтерпретація	91
Багатовимірно-функціональна діагностика «відповідальності»	
(ОТВ-70) В.П. Прядеїна	92
Інструкція	92
Шкала оцінок	92
Текст опитувальника	92
Бланк для відповідей	96
Ключ для оброблення даних	97
Методика діагностики локалізації контролю особистості	
О.Г. Ксенофонтової	101
Інструкція	102
Інтерпретація результатів	105
Ключі	109
Шкала «Психологічної розумності» Х.Р.Конте Conte H.R.	
The Psychological Mindedness Scale	110
Інтерпретація	115
Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя»	
К. Ріфф Carol D. Ryff, Psychological Wellbeing (PWB)	
Scale (адаптація Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко)	115
Інструкція	116
Ключі до тесту психологічного благополуччя	124
Підрахунок «сирих» балів за основними шкалами	124
ЛІТЕРАТУРА	128

Методичне видання

**Євдокімова Олена Олександрівна,
Кобилко Наталія Андріївна**

ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МАТЕРІАЛИ

В допомогу психологу поліції

Методичний посібник

Частина 1

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк. 7,56.

Видавництво «Факт»

Україна, 61166, м. Харків, вул. Бакуліна, 11, оф. 2-26.

+38(057)768-01-01, publish_fakt@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №3172 від 22.04.2008 р.

Виготовлювач – Видавництво «Константа»,

Харківська область, м. Харків, вул. Космічна, 26

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №376 від 22.01.2001

