



**КУ «ЦПРПП»
Новомосковської міської ради**

Дослідження психічного здоров'я та основи професійної психології

**Методичний інструментарій щодо покращення професійного
благополуччя педагогічних працівників**

Новомосковськ 2023

Методичний інструментарій підготувала Олена Дударєва, психолог вищої категорії Комунальної установи «Центру професійного розвитку педагогічних працівників» Новомосковської міської ради.

Методичний інструментарій містить практичні поради щодо психологічної профілактики та психогігієни професійної діяльності педагогів і діагностичний мінімум для моніторингу їх психічного здоров'я та благополуччя.

Методичний інструментарій призначено практичним психологам, соціальним педагогам закладів освіти, а також усім, хто цікавиться проблемою діагностики та профілактики психічного здоров'я та благополуччя.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Розділ 1. Рекомендації щодо основ професійної психогігієни педагогічних працівників.....	6
Розділ 2. Методики для діагностики складових та спрямованості психічного здоров'я особистості.....	9
2.1. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).....	9
2.2. Тест «Стійкість до стресу»	11
2.3. Опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я (К.А. Wallston, B.S. Wallston, and R. DeVellis) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)	12
2.4. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. vander Veld, and E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)...	14
2.5. Методика діагностики рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассела, М. Фергюсона).....	15
2.6. Методика особистісного диференціалу (адаптація в НІІ ім. Бехтерева)....	16
2.7. Експрес – діагностика рівня соціальної фрустрації особистості (Л. І. Вассерман).....	17
2.8. Діагностика вольового потенціалу особистості (адаптація в НІІ ім. Бехтерева).....	18
2.9. Діагностика мотивів аффіліації (А. Мехрабіан).....	19
2.10. Діагностика доброзичливості (по шкалі Кемпбелла).....	22
2.11. Діагностика рівня алекситимії (адаптація в НІІ ім. Бехтерева).....	23
Розділ 3. Методики для діагностики структурних компонентів та загального показника благополуччя особистості.....	25
3.1. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак).....	25
3.2. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя «БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).....	26
3.3. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко).....	28
3.4. Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5»..... (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)	32
Розділ 4. Чинники психічного здоров'я та благополуччя: мікрорівень аналізу.....	33
4.1. Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) («Short Occupational	

Self-Efficacy Scale») (Т. Rigotti, В. Schyns, and G. Mohr) (адаптація О.В. Креденцер).....	33
4.2. Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер).....	33
4.3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер).....	35
4.4. Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні (М. Снайдер).....	37
Розділ 5. Чинники психічного здоров'я та благополуччя: мезорівень аналізу.....	39
5.1. Методика «Шкала негативного впливу роботи» (Д. Ватсон) (адаптація С.Д. Максименка, О.М. Кокуна, Є.В. Тополова).....	39
5.2. Методика «Індекс організаційної напруженості (на прикладі освітніх організацій)» (Р.Л. Кантаін.) (модифікація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко).....	40
5.3. Діагностика професійного «вигорання» (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової).....	43
Список використаних джерел	46

Вступ

Події, які зараз відбуваються у нашій країні, відносяться до надзвичайної ситуації глобального рівня. Це головний меседж, який має усвідомити кожна людина. Важливо пам'ятати, що іноді майже неможливо вплинути на зовнішні обставини та умови, які сприяють розвитку стресу та зростанню тривоги в людей. Безумовно, це нова реальність для всіх людей, яка ускладнює реалізацію наших планів та прогноз подальших подій, тому що сьогодні ми не можемо керувати ними. Але кожна надзвичайна ситуація завжди характеризується подвійністю, оскільки, з одного боку, несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з іншого – апелює до стійкості, мужності, надає можливості для підвищення стресостійкості [2]. Безумовно, цей проміжок часу закінчиться, поділяючи нашу життєву історію на «до» та «після».

Але зараз наше життя суттєво трансформується, унаслідок чого значна кількість людей відчують щонайменше тривогу, дискомфорт, а іноді й паніку. Звичайний ритм життя змінився.

Проблеми психологічного характеру внаслідок перебування особистості в кризовій ситуації, до якої призвели воєнні дії на території країни, не зникнуть разом із їх закінченням, не будуть швидкоплинними. Негативні наслідки цього явища ми будемо відчувати найближчі місяці й навіть роки, тому виникає гостра потреба в наданні населенню інформації щодо своєчасної, а краще завчасної, психологічної профілактики та гігієни. Професійні психологи не можуть не відреагувати на цей процес, залишитись осторонь від описаних подій; їхня діяльність має носити адресний та випереджувальний характер [7].

Саме з цією метою і створений цей посібник, який містить практичні поради для психологів та інших зацікавлених осіб щодо того, як зберегти психічне самопочуття, життєвий баланс фізичних і психічних сил у сьогоднішніх реаліях високого ризику виникнення внутрішніх та міжособистісних конфліктів.

Розділ 1. Рекомендації щодо основ професійної психогієни педагогічних працівників.

Психогієна – це складова частина загальної гієни, яка охоплює сукупність заходів щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я, що забезпечують найкращі умови для психічної діяльності людини. Одним із розділів психогієни є психогієна трудової діяльності. *Головним завданням психогієни професійної діяльності педагогічних працівників у надзвичайних ситуаціях* має стати розробка заходів щодо підтримання їхнього здоров'я та працездатності, надання консультативної допомоги щодо оптимізації режиму праці, відпочинку тощо [1].

Педагоги зараз опинились у нетрадиційному, незвичному для них форматі життя та роботи.

Сучасний світ регулярно кидає нові виклики, тож актуальною є навичка швидко пристосовуватись до змін та проявляти гнучкість. Запровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освітній процес – це не данина моді, а умова сьогодення.

Очевидно, що сьогодні дистанційна освіта продемонструвала низку складних викликів для всіх учасників освітнього процесу – від дефіциту якісного цифрового контенту та інтернет-покриття, особливо поза межами великого міста, до неготовності та небажання частини батьків займатися тим, чим завжди займались тільки педагоги.

На жаль, більшість учасників освітнього процесу не були готові до такого швидкого розвитку подій. Через введення дистанційного навчання нервували педагоги, батьки, діти.

Педагоги за короткий проміжок часу мали стати операторами, програмістами, активними користувачами соціальних мереж, перетворивши своє особисте реальне життя в суцільну віртуальну професійну діяльність.

Діти під час дистанційних занять швидко стомлюються, тому що відсутні реальне спілкування, емоції, соціальні контакти, знижена активність.

Щоб витримати таке напруження, бути спроможним до конструктивної взаємодії з дітьми, керівництвом, батьками дітей, своїми близькими, педагог в умовах сьогодення повинен бути фізично та психологічно здоровим, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам. Тому не менш важливо нині піклуватись і про власний психологічний комфорт, аби зменшити відчуття тривоги. Уміння справлятися із життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності є критеріями психологічного здоров'я.

Психологічна стійкість – це властивість особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому впливу обставин, уміння зберігати здоров'я та працездатність у різних випробуваннях.

Залишаючись у стані психологічного комфорту, педагоги можуть набагато краще протистояти будь-яким стресовим ситуаціям та ефективніше виконувати поставлені перед ними завдання.

Засоби, які допоможуть відновити та зберегти психічне здоров'я:

Бути «ресурсним дорослим». Надати ефективну й своєчасну підтримку та допомогу своїй родині, близьким, дітям, колегам можливо тільки за умови, якщо ти сам знаходишся в «ресурсному стані» за всіма показниками професійного здоров'я, як фізичного, так і психологічного, піклуєшся про власне здоров'я та благополуччя. У цьому сенсі головним завданням для педагога повинно стати зниження рівня тривоги, страхів, паніки та підтримка емоційної рівноваги. Дбайте про себе, щоб мати змогу піклуватися про інших! Намагайтесь організувати особистий простір; домовтеся, щоб родина поважала та не порушувала психологічні межі. Виділяйте час «тільки для себе». У цей час робіть те, що дарує вам радість, спокій, задоволення, відновлює ваші ресурси (хобі, медитація, творчість, догляд за собою тощо).

Позитивне мислення. Концентруйтеся на позитиві. Для стимулювання позитивного мислення доцільно використовувати надихаючі фото та позитивні афірмації (фрази, речення). З давніх часів знайома кожному фраза із притчі про перстень Соломона «Це мине. І це теж мине». Відомий нам вислів Марка Аврелія «Якщо ти не можеш змінити обставини, зміни своє ставлення до них» тощо.

Знайдіть місце для гумору. Знайдіть для себе інші способи відчувати позитивні емоції. Переглядайте комедії, прослуховуйте музику, займайтеся улюбленими справами.

«Інформаційна діста». Інформаційний стрес буває двох типів: інформаційна недостатність та інформаційна надмірність. Обидва типи інформаційного стресу негативно впливають на психологічне здоров'я людини. Отже, слід зважено користуватись інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних і достовірних джерел і в жодному разі не «накручувати» себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовін або соціальних мереж. Дозуйте кількість інформації на день, аналізуйте, мисліть критично [6]. Відокремте те, що знаходиться під вашим контролем, і те, на що ви вплинути не можете.

Тайм-менеджмент. Одним із значних недоліків дистанційної роботи є те, що не кожна людина має розвинену силу волі й може організувати себе на виконання професійних завдань. Іноді люди, особливо трудоголіки, втрачають відчуття часу та не дотримуються режиму праці й відпочинку.

В умовах сьогодення та самоізоляції тайм-менеджмент, раціональний розподіл робочого часу та відпочинку стає однією з організаційних умов психогігієни професійної діяльності. Плануйте ваш день, максимально зберігаючи звичний режим професійної діяльності. Криза відчувається тим більше, чим більше порушений звичний уклад життя людини, її традиційний план, розклад. Організм «хвилюється», подає сигнал у мозок «Щось не те відбувається», починається стрес.

Розподіл пріоритетів між завданнями. Ефективним прийомом тайм-менеджменту може стати матриця Ейзенхауера. За допомогою матриці визначте й усвідомте, що у вашому житті є важливим, а що не має важливого значення, та вибудовуйте своє повсякдення згідно із цими пріоритетами. Нагадаємо, як виглядає ця матриця.

ТЕРМІНОВІ ВАЖЛИВІ СПРАВИ	ТЕРМІНОВІ НЕВАЖЛИВІ СПРАВИ
НЕТЕРМІНОВІ ВАЖЛИВІ СПРАВИ	НЕТЕРМІНОВІ НЕВАЖЛИВІ СПРАВИ

Режим. Обов'язково дотримуйтесь режиму харчування, питного режиму (не менше 1,5–2 літрів чистої питної води за добу), режиму відпочинку та сну. Пам'ятайте, що в процесі роботи у вас є перерви, обід, час на спілкування з колегами. Якщо можна, застосовуйте методи командної роботи. У разі наявних спільних можливостей та бажання, ви можете домовлятися із колегами про спільне проведення онлайн-перерви, обговорення проблем та труднощів, можливих рішень та порад. Не відмовляйтесь від спілкування. Комунікація, соціальні зв'язки – це важлива частина життя, і педагоги не є виключенням. Влаштовуйте онлайн-вечірки або онлайн-посиденьки з колегами та друзями.

Перерва для відпочинку очей. Зараз йде активна посилена робота з комп'ютерами, різноманітними гаджетами, тому рекомендуємо кожні 2 години роботи влаштовувати собі 10–15-хвилинну перерву для відпочинку очей. Роздрукуйте комплекси вправ для очей та з метою нагадування тримайте їх поряд на робочому столі.

Враховуйте власні біоритми. Окремі види діяльності (організаційна, самоосвіта тощо), можна зараз спланувати у визначені вами години. У кожної людини протягом дня є власні біоритми, періоди підвищеної ефективної діяльності. Організм відчуває, коли в

нього пік активності, потрібно до нього лише прислухатися. Протягом таких активних періодів сила, енергія, працездатність найефективніша. Тому можна зробити багато за короткий проміжок часу.

Рухова активність. На період зменшення життєвого темпу під час кризової ситуації знаходьте час для рухової активності. Обов'язково додайте до свого розкладу провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі в безлюдних місцях або перебування на балконі. Відсутність рухової активності може призвести до гіподинамії. Як наслідок, знижується вміст кисню в крові, кровопостачання в різні органи, сповільнюються процеси обміну речовин. Допоможіть у цей час своєму тілу: робіть зарядку, фізичні вправи; займайтеся на онлайн-курсах йоги чи медитації, спробуйте самомасаж, контрастний душ та інші засоби, що допоможуть вам розслабитись, а потім додадуть фізичного тонуся і бадьорого настрою. Усе це дуже корисно для імунітету, здоров'я. До того ж, це забезпечить відчуття продуктивності вашого життя, що теж важливо в кризових ситуаціях.

Увага до свого стану (фізичного, емоційного, психологічного).

Чи ви «в нормі»? Чи потрібна вам допомога? Приділяйте увагу своїм почуттям. Намагайтеся не блокувати їх. Важливо розуміти, що з вами відбувається. Не тримайте все в собі. Якщо можна, діліться своїми думками та емоціями з людьми, які здатні вас підтримати. Зверніться за допомогою до працівників психологічної служби, які працюють у вашому закладі, або до тих, кому ви довіряєте. Розмова з близькими чи фахівцем допоможе заспокоїтися та подивитися на ситуацію під іншим кутом. Відчувати страх та тривогу в надзвичайних ситуаціях не соромно. Пам'ятайте, у вас є право хвилюватись, до того ж хвилюватись щодо здоров'я та життя, свого та рідних, – природно, але лише усвідомлюючи це, ви можете розв'язати цю проблему.

Досвід подолання негативних наслідків надзвичайних ситуацій і катастроф однозначно свідчить: перемагають тільки ті нації, спільноти, групи людей, які в складних умовах виявляють згуртованість, солідарність, взаємну підтримку, співчуття, а спеціалісти, які займаються ліквідацією наслідків, – виявляють високий професіоналізм, професійну відповідальність і етику [7, с. 8].

Життя значно довше, ніж будь яка криза. І ми в цьому впевнені, тому що знаємо, що будь-яка кризова ситуація має початок, розвиток, пік та спад. Після виходу із кризової ситуації ми змінимо свої думки та ставлення до багатьох речей, ми вийдемо іншими.

Розділ 2. Методики для діагностики складових та спрямованості психічного здоров'я особистості

2.1. ОПИТУВАЛЬНИК «САМООЦІНКА СТАНІВ ТРИВОЖНОСТІ, ФРУСТРАЦІЇ, АГРЕСИВНОСТІ ТА РИГІДНОСТІ»

(адаптований варіант методики Г. Айзенка)

(Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006). Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.)

Загальна характеристика методики:

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей. Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

Текст опитувальника:

№ з/п	Психічний стан	Так	Не знаю	Ні
1	Не почуваюся впевненим	2	1	0
2	Нерідко червонію через дрібниці	2	1	0
3	Мій сон неспокійний	2	1	0
4	Легко впадаю в тугу	2	1	0
5	Гурбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві	2	1	0
6	Мене лякають конфлікти	2	1	0
7	Люблю «порпатися» у власних недоліках	2	1	0
8	Мене легко переконати	2	1	0
9	Я самовразливий	2	1	0
10	Важко витримую час очікувань	2	1	0
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід	2	1	0
12	Неприємності дуже мене засмучують	2	1	0
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозви- нувачувань	2	1	0
14	Нещастя й невдачі нічого мене не навчили	2	1	0
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною	2	1	0
16	Я часто почуваюся беззахисним	2	1	0
17	Іноді я відчуваю відчай	2	1	0
18	Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами	2	1	0

19	Іноді, у важкі хвилини, поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли	2	1	0
20	Вважаю недоліки власного характеру невірними	2	1	0
21	Залишаю за собою останнє слово	2	1	0
22	Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника	2	1	0
23	Мене легко розсердити	2	1	0
24	Полюблю робити зауваження	2	1	0
25	Прагну бути авторитетом для оточуючих	2	1	0
26	Не задовольняюся малим, хочу набагато більше	2	1	0
27	Коли розгніваюся, не вмію стримуватися	2	1	0
28	Люблю керувати, а не підпорядковуватися	2	1	0
29	Маю різку, грубувату жестикуляцію	2	1	0
30	Я мстивий	2	1	0
31	Мені важко змінювати звички	2	1	0
32	Важко переключаю увагу	2	1	0
33	Дуже насторожено ставлюся до всього нового	2	1	0
34	Мене важко переконати	2	1	0
35	Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися	2	1	0
36	Важко сходжуся з людьми	2	1	0
37	Мене засмучує щонайменша зміна плану дій	2	1	0
38	Я неохоче йду на ризик	2	1	0
39	Гостро переживаю відхилення від встановленого мною звичного режиму	2	1	0
40	Почуваюся на межі можливостей	2	1	0

Обробка та інтерпретація результатів:

Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи:

перша група (питання №№ 1–10) – характеризують тривожність;

друга група (№№ 11–20) – фрустрацію;

третя група (№№ 21–30) – агресивність;

четверта група (№№ 31–40) – ригідність.

Відповіді респондентів, відповідно до визначеної групи, розподіляються за кожним психічним станом, після чого підраховується частота його виявлення у кожній групі.

Тривожність:

0–7 балів – Ви не тривожні.

8–14 балів – середня тривожність, рівень допустимий. 15–20 балів – Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0–7 балів – Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8–14 балів – середній рівень фрустрації.

15–20 балів – у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

0–7 балів – Ви спокійні й врівноважені. 8–14 балів – середній рівень агресивності.

15–20 балів – Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність:

0–7 балів – ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

8–14 балів – середній рівень ригідності.

15–20 балів – сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття

2.2. ТЕСТ «СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ»

(Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006). Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.)

Загальна характеристика методики:

Тест «Стійкість до стресу» складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

Інструкція для учасників опитування:

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника:

№ з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3

17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень вашої стійкості до стресу
43–54	низький
31–42	середній
18–30	високий

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

2.3. ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ ЛОКУСКОНТРОЛЮ ЗДОРОВ'Я (K.A. WALLSTON, B. S. WALLSTON, & R. DeVELLIS) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

(Wallston, K.A., Wallston, B. S., & DeVellis, R. (1978). Development of Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) Scales. *Health Education Monographs*, 6(1). 160-170. DOI: <https://doi.org/10.1177/109019817800600107>)

Загальна характеристика методики:

Опитувальник складається з 18 питань, які поєднані у три шкали: шкала «внутрішнього локусу контролю» (відображає ступінь відчуття респондентами контролю над своїм здоров'ям); шкала «контролю «могутніми» іншими» (показує ступінь впевненості опитуваного в тому, що за його здоров'я несуть відповідальність «могутні інші», наприклад, лікарі, родичі тощо); шкала «контролю випадку» (вимірює, наскільки опитуваний переконаний в тому, що здоров'я залежить від випадку, везіння або долі).

Інструкція для учасників опитування:

Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди з представленими ситуаціями, за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Абсолютно не згоден	Не згоден	Важко відповісти	Погоджуюся	Абсолютно згоден
1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

А		
1	Коли я хворію, тільки мій настрій допомагає мені одужати	1 2 3 4 5
2	Я контролюю свій стан здоров'я	1 2 3 4 5
3	Якщо я хворію, то в цьому винен (а) я сам (а)	1 2 3 4 5
4	Найбільше на моє здоров'я впливають мої вчинки	1 2 3 4 5

5	Якщо я буду піклуватися про себе, то зможу уникнути хвороби	1 2 3 4 5
---	---	-----------

6	Якщо я не буду завдавати шкоди своєму організму, то залишусь здоровим	1 2 3 4 5
Б		
1	Регулярно відвідуючи свого лікаря, я зможу уникнути розвитку того чи іншого захворювання	1 2 3 4 5
2	При перших же ознаках нездужання я консультуюся з фахівцем	1 2 3 4 5
3	Про моє здоров'я повинна турбуватися моя сім'я	1 2 3 4 5
4	Лікарі піклуються про моє здоров'я	1 2 3 4 5
5	Якщо я видужую, то це завдяки турботі інших людей (лікарів, медсестер, членів сім'ї та друзів)	1 2 3 4 5
6	Що стосується мого здоров'я, то я роблю тільки те, що говорить лікар	1 2 3 4 5
В		
1	Неважливо, що відбувається, але якщо мені судилося захворіти, то я захворію	1 2 3 4 5
2	Хвороби звалюються на мене як сніг на голову	1 2 3 4 5
3	Наскільки швидко я одужаю, зазвичай залежить від випадку	1 2 3 4 5
4	Підтримка хорошого стану здоров'я багато в чому залежить від випадку	1 2 3 4 5
5	Що б я не робив для профілактики захворювань, я всеодно можу захворіти	1 2 3 4 5
6	Якщо мені не судилося захворіти, то я не захворію	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник складається з трьох шкал.

Шкала «внутрішнього локусу контролю» (Блок А): відображує ступінь відчуття власного контролю над своїм здоров'ям.

Шкала «контролю «могутніми іншими»» (Блок Б): ця шкала показує ступінь вашої впевненості в тому, що за ваше здоров'я несуть відповідальність «могутні інші» (наприклад, лікарі).

Шкала «контролю випадку» (Блок В): ця шкала показує ступінь переконання в тому, що власне здоров'я залежить від випадку, удачі або долі.

Підрахуйте суму балів, набраних в кожній шкалі. Мінімальне значення за шкалою дорівнює 6 балам, а максимальне – 30 балам.

22–30 балів – високий рівень за відповідною шкалою контролю. Наприклад, якщо у вас високий бал за шкалою «контролю випадку», ви вірите в те, що ваше здоров'я залежить від випадку.

15-21 бали – середній рівень за відповідною шкалою контролю. Наприклад, середній бал за шкалою «контролю «могутніми іншими»» означає, що ви частково впевнені в тому, що ваше здоров'я залежить від «могутніх інших».

6-14 балів – низький рівень за відповідною шкалою контролю. Наприклад, якщо у вас

низький бал за шкалою «внутрішнього контролю», то ви не вірите в свої сили щодо запобігання захворюванням і лікуванню.

2.4. МЕТОДИКА «ШКАЛА ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я» (POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE (PMH-SCALE)) (J. LUKAT, J. MARGRAF, R. LUTZ, W. M. VAN DER VELD, & E. S. BECKER) (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко)

(Карамушка, Л., Терещенко, К., Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 85-94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>)

Загальна характеристика методики:

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E. S. Becker) включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала. Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Інструкція для учасників опитування:

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивно-го ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

2.5. Методика діагностики рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассела, М. Фергюсона)

Мета: Виявлення рівня суб'єктивного відчуття самотності особистості.

Інструкція: «Вам пропонується твердження. Прочитайте послідовно кожне і оцініть з точки зору частоти їх прояви в вашому житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноколи», «рідко», «ніколи». Напроти вибраного результату поставте «+».

Питання методики

Твердження	«часто»	«іноколи»	«рідко»	«ніколи»
1. Я нещаслив, займаючись стільки речами в самотності.				
2. Мені немає з ким поговорити.				
3. Для мене нестерпимо бути таким самотнім.				
4. Мені не вистачає спілкування.				
5. Я відчуваю, ніби ніхто насправді не розуміє мене.				
6. Я часто чекаю, що люди зателефонують або напишуть мені.				
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.				
8. Я зараз більше ні з ким не близький.				
9. Те, хто мене оточує, не ділить мої інтереси та цінності.				
10. Я відчуваю себе покинутим.				
11. Я не вмію розслабитися та спілкуватися з тими, хто мене оточує.				
12. Я відчуваю себе повністю самотнім.				
13. Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі.				
14. Я «умираю» від тоски по компанії.				
15. В дійсності ніхто так, як слід, не знає мене.				
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.				
17. Я нещаслив, будучи таким самотнім.				
18. Мені важко знаходити друзів.				
19. Я відчуваю себе виключеним та ізольованим від інших.				
20. Люди навколо мене, але не разом.				

Обробка результатів та інтерпретація:

Підрахуйте кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множить на 3, «інколи» - на 2, «рідко» - на 1 і «ніколи» - на 0. Отримані результати складаються.

Максимально можливий результат самотності – 60 балів. Висока ступінь самотності – від 40 до 60 балів, від 20 до 40 – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності людини.

2.6. Методика особистісного диференціалу (адаптація в НІІ ім.Бехтерева)

Мета: Вивчення відношення до самого себе і до оточуючих людей.

Інструкція: В предложенному бланку представлені найбільш розповсюджені риси людини. Позитивні значення цих рис обозначені знаком «+», а негативні – «-». Їх ступень оцінюється по 7бальній шкалі. Порядок методики прост і полягає у: 1) вибір знаку тієї чи іншої риси; 2) виявлення ступеню її прояву по балам:

- 3 – проявляється дуже сильно і дуже часто;
- 2 – виражено достатньо помітно і часто зустрічається;
- 1 – проявляється іноді і слабо;
- 0 – є і те і інше.

На основі вибраних знаків і ступеню виразності риси обведіть відповідну цифру в таблиці. Пам'ятайте, що позитивні і негативні риси людей, наведені в таблиці, постійно міняються місцями. Тому, будьте уважні в своїх оцінках.

Бланк ЛД

О	+	1	Обаятельный	3 2 10 1 2 3	-	Непривлекательный
С	-	2	Слабый	3 2 10 1 2 3	+	Сильный
А	+	3	Разговорчивый	3 2 10 1 2 3	-	Молчаливый
О	-	4	Безответственный	3 2 10 1 2 3	+	Добросовестный
С	+	5	Упрямый	3 2 10 1 2 3	-	Уступчивый
А	-	6	Замкнутый	3 2 10 1 2 3	+	Открытый
О	+	7	Добрый	3 2 10 1 2 3	-	Эгоистичный
С	-	8	Зависимый	3 2 10 1 2 3	+	Независимый
А	+	9	Деятельный	3 2 10 1 2 3	-	Пассивный
О	-	10	Черствый	3 2 10 1 2 3	+	Отзывчивый
С	+	11	Решительный	3 2 10 1 2 3	-	Нерешительный
А	-	12	Вялый	3 2 10 1 2 3	+	Энергичный
О	+	13	Справедливый	3 2 10 1 2 3	-	Несправедливый
С	-	14	Расслабленный	3 2 10 1 2 3	+	Напряженный
А	+	15	Суебливый	3 2 10 1 2 3	-	Спокойный
О	-	16	Враждебный	3 2 10 1 2 3	+	Дружелюбный
С	+	17	Уверенный	3 2 10 1 2 3	-	Неуверенный
А	-	18	Нелюдимый	3 2 10 1 2 3	+	Общительный
О	+	19	Честный	3 2 10 1 2 3	-	Неискренний
С	-	20	Несамостоятельный	3 2 10 1 2 3	+	Самостоятельный
А	+	21	Раздражительный	3 2 10 1 2 3	-	Невозмутимый

Обробка результатів та інтерпретація:

Підраховуються значення О (оцінки), С (сили), А (активності). Їх максимальне значення від +21 до -21. Їх кількісні рівні можуть мати наступне значення:

- 17-21 – високий рівень;
- 8-16 – середній рівень;

- 7 і менше – низький рівень.

Інтерпретація факторів:

(O) – каже про рівень самоповаги. Високі значення цього фактору кажуть про те, що людина приймає себе як особистість, вважає себе носієм позитивних, соціально бажаних характеристик, в певній мірі задоволений собою.

Низькі значення фактора (O) вказують на критичне відношення людини самого до себе, його незадоволеність власною поведінкою, рівнем досягнень, особливостями особистості та недостатній рівень прийняття самого себе. Особливо низькі значення цього фактору говорять про можливість невротичних чи інших проблемах, пов'язаних з відчуттям малої цінності своєї особистості.

При застосуванні ЛД для виміру взаємних оцінок, фактор (O) інтерпритується як свідотство рівня привабливості, яким володіє одна людина в сприйнятті іншої. При цьому позитивні (+) значення цього фактору віддають перевагу здійснюванню об'єкту оцінювання, негативні (-) – його відторгання.

Фактор сили (C) в самооцінюванні говорить про розвиток вольових сторін особистості. Його високі показники говорять про впевненість в собі, незалежність, схильність розраховувати на особисті сили в тяжких ситуаціях. Низькі значення – про недостатній самоконтроль, не здатність дотримуватися прийнятої лінії поведінки, залежності від зовнішніх обставин та оцінок. Особливо низькі показники вказують на астенизацію і тривожність. Во взаємних оцінках фактор (C) виявляє відношення домінування-підчинення, як вони сприймаються суб'єктом оцінювання.

Фактор активності (A) в самооцінюванні інтерпритується як свідотство екстравертності особистості. Позитивні (+) значення вказують на високу активність, направленість на спілкування, імпульсивність. Негативні (-) значення – на інтровертність, відповідну пасивність, спокійні емоційні реакції. Во взаємних оцінках відображається сприйняття людьми особистісних особливостей один одного.

2.7. Експрес – діагностика рівня соціальної фрустрації особистості (Л. І. Вассерман)

Мета: Виявлення ступеню незадоволеності соціальними досягненнями в різних аспектах життєдіяльності.

Інструкція: Прочитайте кожне питання і вкажіть найбільш притаманну відповідь в цифрах:

- повністю згоден (0б);
- скоріше згоден (1б);
- важко дати відповідь (2б);
- скоріше не згоден (3б);
- повністю не згоден (4б).

Питання методики

Твердження

Чи задоволені ви: повністю згоден (0б) скоріше згоден (1б) важко дати відповідь (2б) скоріше не згоден (3б) повністю не згоден (4б)

1. Своим образованием
2. Взаимоотношениями с коллегами по работе
3. Взаимоотношениями с администрацией на работе
4. Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (клиенты, учащиеся...)
5. Содержанием своей работы в целом

6. Условиями профессиональной деятельности
7. Своим положением в обществе
8. Материальным положением
9. Жилищно-бытовыми условиями
10. Отношениями с супругом(ой)
11. Отношениями с детьми
12. Отношениями с родителями
13. Обстановкой в обществе (государстве)
14. Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми

15. Сферой услуг и бытового обслуживания
16. Сферой медицинского обслуживания
17. Проведением досуга
18. Возможностью проводить отпуск
19. Возможностью выбора места работы
20. Своим образом жизни в целом

Обробка результатів та інтерпретація:

По кожному пункту виявляється (в балах) рівень фрустрації. Підраховується сума балів і ділиться на 20 (кількість питань).

Якщо людина набрала 3,5 – 4 бала, то у неї дуже високий рівень фрустрації; 2,5 – 2,9 бала – помірний рівень фрустрації; 2,0 – 2,4 – невизначений рівень фрустрації; 1,5 – 1,9 – знижений рівень; 0,5 – 1,4 – дуже низький рівень, а

0 – 0,5 – фрустрація відсутня чи практично відсутня.

Фрустрація – це негативний психічний стан, який проявляється нездатністю задовольнити ті чи інші потреби. Цей стан проявляється у відчуттях тривоги, роздратованості, нарешті, відчаю. Ефективність діяльності при цьому значно знижується.

2.8. Діагностика вольового потенціалу особистості (адаптація в НП ім. Бехтерєва)

Мета: Виявлення ступеню вольового потенціалу особистості.

Інструкція: Прочитайте твердження і намагайтеся дати об'єктивну відповідь. Якщо ви згодні з питанням ставте «так» - 2 бали, якщо є сумніви – «не знаю» - 1 бал, якщо не згодні – «ні» - 0 балів.

Питання методики

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?
3. Попадая в конфликтную ситуацию (на работе, в быту), в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма (смс)?

8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не измените своего намерения?

9. Будите ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендовал врач?

10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?

11. Без колебаний ли вы отправляетесь в путешествие в незнакомый город?

12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки ...?

13. Относите ли вы неодобрительно к любым должникам?

14. Отвлечет ли вас очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?

15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?

Обробка результатів та інтерпретація:

Підраховується загальна сума балів.

1-12 баллов – с силой воли у вас дела обстоят неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может повредить вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Ваша позиция выражается примерно так: «Что мне больше всех нужно»? Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете, чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя с учетом этой оценки, может быть, она поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся, от этого вы только выиграете.

13 – 21 балл – сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Иногда это отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

22 – 30 баллов – с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые их пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждаст окружающим. Сила воли – это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

2.9. Діагностика мотивів аффіліації (А. Мехраб'ян)

Мета: Діагностика мотивів: прагнення до прийняття особистості навколишніми людьми та страху бути відкинутим іншими людьми.

Інструкція: Тест складається з тверджень про різні сторони характеру, а також думок та почуттів стосовно деяких життєвих ситуацій. Для того, щоб дати відповідь на запитання використовуйте наступну шкалу:

- +3 – повністю згоден;
- +2 – згоден;
- +1 – скоріше згоден, ніж ні;
- 0 – нейтрален;

- -1 – скоріше не згоден, ніж згоден;
- -2 – не згоден;
- -3 – повністю не згоден.

Тест спрямований на виявлення двох мотивів особистості: прагнення до прийняття вас оточуючими людьми (СП) і страху бути відторгнутим іншими людьми (СО).

Аффіліція – на думку Г. Меррея, - це потреба тісно контактувати і взаємодіяти з близькими людьми.

Прочитайте твердження тесту та оцініть ступень своєї згоди. Виберіть відповідну цифру. Не витрачайте час на роздуми. Давайте відповіді швидко.

Шкала СП

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то предпочитаю быть на людях, чем оставаться в одиночестве.
3. Если бы я должен был выбрать, то предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, чем общительным и дружелюбным.
4. Я нуждаюсь в близких друзьях меньше, чем большинство людей.
5. Я говорю людям о своих переживаниях скорее часто, чем редко и по особым случаям.
6. От хорошего фильма я получаю больше удовольствия, чем от большой компании.
7. Мне нравится заводить как можно больше друзей.
8. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдаль от людей, чем на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят превыше дружбы.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может повредить.
12. Встречая на улице знакомого, я скорее стараюсь перекинуться с ним хотя бы парой слов, чем просто пройти поздороваться.
13. Независимость и свободу от привязанностей я предпочитаю дружеским узам.
14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.
15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
16. Я не доверяю слишком открытому проявлению дружеских чувств.
17. У меня очень много близких друзей.
18. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем неважно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные игры и развлечения я предпочитаю групповым.
20. Открытые эмоциональные люди привлекают меня больше, чем сердитые и сосредоточенные.
21. Я скорее предпочту почитать интересную книгу или пойти в кино, чем провести время на вечеринке.
22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами или одному посещать достопримечательности.
23. Мне легче решать трудную проблему, когда я обдумываю ее один, чем когда обсуждаю ее с друзьями.
24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать только на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.
25. Даже в коллективе мне трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.

26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю широкий круг знакомых.
27. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка.
28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.
29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показать своих чувств, чем попытаюсь с кем-то поделиться.
30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в веселой компании.

Шкала СО

1. Я стесняюсь идти в незнакомое общество.
2. Если вечеринка мне нравится, я все равно не уйду первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада.
5. Обычно я легко общаюсь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен.
8. Если я попрошу кого-нибудь пойти со мной и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своих мнений, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно говорить людям «нет».
13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не по случаю.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
19. Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами я уверен, что никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно выразился в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко задеть, даже если это незаметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда я должен за чем-либо обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда мне нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно.

29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.
31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее активно включаюсь в беседу, чем держусь в стороне.
32. Я стесняюсь просить, чтобы вернули мою книгу или какую-то другую вещь, занятую у меня на время.

Обробка результатів та інтерпретація:

По кожній із шкал підраховується сумарний бал. Відповідям на прямі пункти (відмічені знаком «+») нараховуються бали:

Відповіді: -3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Бали: 1 2 3 4 5 6 7

Відповідям на зворотні пункти (відмічені знаком «-») нараховуються бали:

Відповіді: -3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Бали: 7 6 5 4 3 2 1

Ключ до шкали СП: +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.

Ключ до шкали СО: +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.

На основі двох індексів СП і СО виділяються чотири типи мотивів. Для цього сумарні бали всієї вибірки ранжуються як по шкалі СП, так і по шкалі СО. Далі виділяються чотири групи людей:

- високий-низький (СП вище медіани, СО нижче медіани);
- низький-низький (СП нижче медіани, СО нижче медіани);
- високий-високий (СП вище медіани, СО вище медіани);
- низький-високий (СП нижче медіани, СО вище медіани);

Для людей групи «високий-низький» властивий мотив «прагнення до прийняття групою», а для людей групи «низький-високий» - мотив «страх відторгнення». У людей двох інших груп інтенсивність цих мотивів приблизно однакова, що може говорити про наявність у них внутрішнього дискомфорту, напруження.

У групи людей «високий-високий» страх бути відторгнутим групою перешкоджає задоволенню їх потреб в прийнятті, в спілкуванні з іншими людьми.

2.10. Діагностика доброзичливості (по шкалі Кемпбелла)

Мета: Виявлення рівня доброзичливого відношення до інших людей.

Інструкція: Уважно прочитайте пари тверджень методики. Якщо ви вважаєте, що якесь судження із пари вірно і відповідає вашій уяві про себе і інших людей, то напроти номера судження поставте вибраний варіант відповіді. Якщо у вас виникають якісь питання, обов'язково задайте їх.

Опитувальник

Питання	Варіанти відповідей
	А В балл
1.	А) Человек чаще всего может быть уверен в других людях. В) Доверять другому не безопасно, так как он может использовать это в своих целях. +1б
2.	А) Люди скорее будут помогать друг другу, чем оскорблять друг друга.

- В) В наше время вряд ли найдется такой человек, которому можно было бы полностью довериться. +1б
3. А) Ситуация, когда человек работает для других, полна опасности.
В) Друзья и сотрудники выступают лучшим гарантом безопасности. +1б
4. А) Вера в других является основой выживания в наше время.
В) Доверяют другим равнозначно поиску неприятностей. +1б
5. А) Если знакомый просит в займы, лучше найти способ отказать ему.
В) Способность помочь другому составляет одну из лучших сторон нашей жизни. +1б
6. А) «Договор дороже денег» - все еще лучшее правило в наше время.
В) В наше время необходимо стремиться угрожать всем независимо от собственных принципов. +1б
7. А) Невозможно перепрыгнуть через себя.
В) Там, где есть воля, есть и результат. +1б
8. А) В деловых отношениях не место дружбе.
В) Основная функция деловых отношений состоит в возможности помочь другому. +1б

Обробка результатів та інтерпретація:

При співпадінні відповіді з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадінні – 0 балів. Підраховується загальна сума балів.

- 4 бала і менше – низький показник доброзичливого відношення до інших;
4-8 балів – середній показник доброзичливого відношення до інших;
8 балів і вище – високий показник доброзичливого відношення до інших.

2.11. Діагностика рівня алекситимії (адаптація в НІІ ім.Бехтерева)

Мета: Виявлення притаманності алекситимії особистості, як прояву зниженої здатності до вербалізації емоційних станів.

До критеріїв алекситимії відносяться:

- важкість в описі власних відчуттів;
- важкість в проведенні різниці між почуттями і тілесними відчуттями;
- зниження здатності до символізації, про що символізує бідність фантазії та уяви;
- направленість в більшій мірі на зовнішні події, ніж на внутрішні переживання.

Інструкція: Пропонуємо виявити у себе рівень алекситимії за допомогою цього опрісника – Торонтської алекситимічної шкали, апробованої в інституті ім. В.М.Бехтерева. Використовуючи цю шкалу, дайте відповідь як ви згодні з кожним із наведених тверджень. Виберіть одну відповідь.

Питання методики:

твердження не згоден скоріше не згоден ні те ні інше скоріше згоден
згоден

1. Коли я плачу, то завжди знаю чому.
2. Мрії – це трата часу.
3. Я хотів би бути не таким сором'язливим.
4. Мені часто важко визначити, які почуття я відчуваю.

5. Я часто мрію о майбутнім.
6. Мне здається, я так же здатен легко заводити друзів, як і інші.
7. Знати, як вирішувати проблеми, важливіше, ніж розуміти причини цих рішень.
8. Мені важко знаходити правильні слова для вираження моїх почуттів.
9. Мені подобається ставити людей до відома о своїй позиції по тим чи іншим питанням.
10. У мене бувають фізичні відчуття, які не зрозумілі навіть докторам.
11. Мені недостатньо знати, що привело до такого результату, мені необхідно знати, чому і як це відбувається.
12. Я здатен з легкістю описати свої почуття.
13. Я віддаю перевагу аналізувати проблеми, а не просто їх описувати.
14. Коли я засмучений, то не знаю, сумний я, наляканий чи злий.
15. Я часто даю волю уяві.
16. Я проводжу багато часу у мріях, коли не зайнятий нічим іншим.
17. Мене часто спантеличують відчуття, які з'являються у моєму тілі.
18. Я рідко мрію.
19. Я віддаю перевагу тому, щоб все йшло само собою, ніж розуміти, чому вийшло саме так.
20. У мене бувають почуття, яким я не можу дати точне визначення.
21. Дуже важливо вміти розбиратися в почуттях.
22. Мені важко описувати свої почуття по відношенню до людей.
23. Люди мені говорять, щоб я більше проявляв свої почуття.
24. Необхідно шукати більш глибокі пояснення того, що відбувається.
25. Я не знаю, що відбувається у мене в середині.
26. Я часто не знаю, чому я гніваюся.

Обробка результатів та інтерпретація:

Відповіді: «не згоден» - 1 бал, «скоріше згоден» - 2б, «ні те ні інше» – 3б, «скоріше згоден» - 4б, «згоден» - 5б. Ця система балів властива до питань: 2,3,4,7,8,10,14,16,17,18,19,20, 22,23,25,26.

Негативний код мають питання: 1,5,6,9,11,12,13, 15,21,24. Для отримання підсумкової оцінки в балах необхідно поставити зворотню оцінку по питанням, тобто 1 отримує 5 балів, 2 – 4, 3 – 3, 4 - 2, 5 - 1.

Сума балів по всім питанням і є показником алекситимії.

По даним авторів методики, «алекситимічний» тип особистості отримує 74 бали і більше. «Неалекситимічний» тип особистості набирає 62 бала і нижче. Вчені психоневрологічного інституту ім. Бехтерева, виявили середнє значення алекситимії в деяких групах: здорові люди – $59,3 \pm 1,3$; група хворих психосоматичними захворюваннями – $72,09 \pm 0,82$; група хворих невротиками – $70,1 \pm 1,3$.

Розділ 3. Методики для діагностики структурних компонентів та загального показника благополуччя особистості.

3.1. ОПИТУВАЛЬНИК «СТАБІЛЬНІСТЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я – КОРОТКА ФОРМА» («THE MENTAL HEALTH CONTINUUM – SHORT FORM») (К. КІЗ) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)

(Носенко Е. Л., & Четверик-Бурчак А. Г. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія педагогіка і психологія, 20, 89–97)

Загальна характеристика методики:

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» розроблено американським дослідником К. Кізом з урахуванням тривимірної структури психічного здоров'я, представленої у термінах частотності переживання ознак гедонічного, психологічного та соціального благополуччя. На українській вибірці методика адаптована Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак. Опитувальник складається з 14 питань та вимірює «процвітання», «помірний рівень» та «пригнічення».

Інструкція для учасників опитування:

Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	1-2 рази	Приблизно 1 раз на тиждень	Приблизно 2-3 рази на тиждень	Майже кожен день	Кожен день
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...					
1. щастя	1	2	3	4	5
2. цікавість до життя	1	2	3	4	5
3. задоволення	1	2	3	4	5
4. що можете зробити важливий внесок для суспільства	1	2	3	4	5
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)	1	2	3	4	5
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви	1	2	3	4	5
Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...					
7. що люди зазвичай хороші	1	2	3	4	5
8. що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас	1	2	3	4	5
9. задоволення собою як особистістю	1	2	3	4	5
10. що успішно впораєтесь із повсякденними обов'язками	1	2	3	4	5
11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими	1	2	3	4	5
12. що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення	1	2	3	4	5
13. впевненість у висловлюванні власних поглядів	1	2	3	4	5
14. що маєте мету та сенс життя	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація результатів:

Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70 (якщо необхідно застосуйте 10 бальну шкалу).

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

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

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

3.2. МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB)) (P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, & M. KINDERMAN) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер)

(Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>)

Загальна характеристика методики:

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали:

- 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);
- 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);
- 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсяк-денну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою					

з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

3.3. МЕТОДИКА «КОГНІТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (КОСБ-3)» (О. КАЛЮК, О. САВЧЕНКО)

(Савченко, О., & Калюк, О. (2022). Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1 (25), 89-101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>)

Загальна характеристика методики:

Методика «КОСБ-3», розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона

включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

Інструкція для учасників опитування:

Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

Текст опитувальника:

№	Твердження	Повністю не погоджуюсь	Частково не погоджуюсь	Важко визначитись	Частково погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1.	Моє життя майже у всьому відповідаємоєму ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9.	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабкорозуміють мене та мої бажання					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					

18.	Мое життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, щохтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Обробка та інтерпретація результатів:

Ключ для обробки:

№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	–
2	Невдоволеність собою та розчарування в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	–
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям		ЗР=Ш1+Ш3-Ш2	

Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь».

За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

Тестові норми за шкалами методики «КОСБ-3»

Станайн	Шкали				Рівень індивідуального результату
	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності	
1	≤13	≤11	≤16	≤10	Низький рівень
2	14–16	12–13	17–19	11–18	
3	17–19	14–16	20–22	19–23	
4	20–22	17–18	23–26	24–28	Середній рівень
5	23–25	19–20	27–28	29–33	
6	26–28	21–22	29–30	34–38	
7	29–30	23–24	31–32	39–43	Високий рівень
8	31	25–27	33	44–47	
9	32–35	28–30	34–35	48–50	

Інтерпретація значень за шкалами методики «КОСБ-3»:

Шкала «Задоволеність власним життям»:

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими людина відчуває свої переваги.

Низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця людина на невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху.

Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті»:

Високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів.

Низькі значення свідчать про те, що у людини майже не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі.

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими»:

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне.

Низькі значення свідчать про те, що такій людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

Загальний рівень задоволеності життям:

Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки.

Люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям.

3.4. ОПИТУВАЛЬНИК «ІНДЕКС БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX)

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

(Topp, C. W., Ostergaard, S. D., Sondergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>)

Загальна характеристика методики:

Методика складається з 5 тверджень та вимірює рівень психологічного благополуччя особистості.

Інструкція для учасників опитування:

Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	Певний час	Менше половини часу	Більше половини часу	Більшість часу	Весь час
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої	0	1	2	3	4	5
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	0	1	2	3	4	5
3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії	0	1	2	3	4	5
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	0	1	2	3	4	5
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	0	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація результатів:

Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю.

Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

Розділ 4. Чинники психічного здоров'я та благополуччя: мікрорівень аналізу

4.1. ОПИТУВАЛЬНИК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ (КОРОТКА ВЕРСІЯ) («SHORT OCCUPATIONAL SELF-EFFICACY SCALE») (Т. RIGOTTI, В. SCHYNS, G. MOHR) (адаптація О.В. Креденцер)

(Rigotti, T., Schyns, B., & Mohr, G.A (2008). Short Version of the Occupational Self-Efficacy Scale: Structural and Construct Validity Across Five Countries. *Journal of Career Assessment*, 16(2), 238–255. <https://doi.org/10.1177/1069072707305763>)

Загальна характеристика методики:

Методика містить 6 питань та є скороченою версією «Шкали професійної самоефективності» (В. Schyns, G. von Collani) з 20 питань. «Шкала професійної самоефективності (коротка версія)» пройшла стандартизацію в п'яти країнах Європи (Німеччина, Швеція, Бельгія, Великобританія та Іспанія) та показала високу валідність щодо дослідження професійної самоефективності персоналу організацій.

Інструкція для учасників опитування:

Оцініть, будь ласка, запропоновані твердження за шкалою від 1 (цілком не вірно) до 6 (цілком вірно).

1	2	3	4	5	6
цілком невірно	не вірно	скоріше не вірно	скоріше вірно	вірно	цілком вірно

Текст опитувальника:

1. Я можу залишатися спокійним / спокійною, коли стикаюся з труднощами в роботі, бо можу покластися на свої здібності.	1	2	3	4	5	6
2. Коли я стикаюся з проблемою на роботі, то зазвичай можу знайти декілька рішень.	1	2	3	4	5	6
3. Я зазвичай можу впоратися з усім, з чим стикаюся на роботі.	1	2	3	4	5	6
4. Мій минулий досвід роботи добре підготував мене до мого професійного майбутнього.	1	2	3	4	5	6
5. Я відповідаю цілям, які я поставив /поставила перед собою у своїй роботі.	1	2	3	4	5	6
6. Я відчуваю, що підготовлений / підготовлена до більшості вимог у своїй роботі.	1	2	3	4	5	6

Обробка та інтерпретація результатів:

Високі значення відображають високу професійну самоефективність, низькі значення – низьку самоефективність.

4.2. ОПИТУВАЛЬНИК «ВИЯВЛЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ» (С. БАДНЕР)

(Карамушка Л. М. (Ред.). (2008). Технологія психологічної підготовки персоналу організацій до роботи в умовах соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій). Навч. посіб. Київ : Наук. світ.)

Загальна характеристика методики:

Методика містить 16 тверджень та вимірює ступінь толерантності/ інтолерантності до

невизначеності.

Інструкція для учасників опитування:

Ви маєте виразити ступінь своєї згоди чи незгоди з наведеними нижче твердженнями, керуючись запропонованою тут шкалою оцінок: 1. Категорично не згодний; 2. Майже не згодний; 3. Скоріше не згодний; 4. Невизначене ставлення; 5. Скоріше згодний; 6. Майже згодний; 7. Цілком згодний.

Текст опитувальника:

1. Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний.
2. Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні.
3. Немає проблем, яких не можна розв'язати.
4. Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою, позбавлені майже всіх радощів життя.
5. Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити.
6. Розв'язувати складні проблеми цікавіше, ніж вирішувати прості питання.
7. У довготривалій перспективі послідовне розв'язання низки невеликих простих проблем забезпечує більший зиск, аніж розв'язання великих та складних проблем.
8. Часто найбільш цікавими та такими, що стимулюють діяльність, людьми виявляються саме ті люди, котрі не відрізняються оригінальністю.
9. Те, що ми вже використали, завжди має більші переваги, ніж щось невідоме.
10. Люди, які наполягають на отриманні однозначних відповідей типу «так» чи «ні», не знають всієї складності реальних речей.
11. Людина, що веде виважене життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу.
12. Багато з наших найбільш важливих рішень у житті виклика-ні браком інформації.
13. Мені подобаються такі вечірки, де більшість учасників мені знайома, ніж ті, де всі чи більшість людей мені зовсім не знайомі.
14. Викладачі чи наставники, які не висувають великих вимог до учнів, не обмежують їх ініціативи та проявів індивідуальності.
15. Чим раніше ми прийдемо до єдності цінностей та ідеалів, тим краще.
16. Хороший учитель той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей.

Обробка та інтерпретація результатів:

Визначення рівня толерантності до невизначеності

Шкала новизни (N)		Шкала складності (C)		Шкала неможливості розв'язання (I)	
Питання	Бали	Питання	Бали	Питання	Бали
2		4		1	
9		5		3	
11		6		12	
13		7			
		8			
		10			
		14			
		15			

		16			
Сума N		Сума С		Сума I	
Загальний результат= N+C+I=					

Обробка: парні пункти мають бути обраховані за зворотною шкалою.

Пряма шкала:

1 – категорично не згодний; 2 – майже не згодний;
3 – скоріше не згодний;
4 – невизначене ставлення; 5 – скоріше згодний;
6 – майже згодний; 7 – цілком згодний.

Зворотна шкала:

7 – категорично не згодний; 6 – майже не згодний;
5 – скоріше не згодний;
4 – невизначене ставлення; 3 – скоріше згодний;
2 – майже згодний; 1 – цілком згодний.

УВАГА! Високий результат свідчить про високий ступінь інтолерантності (нетерпимості) до невизначеності. Середні значення: 44–48.

4.3.МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS))(Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)

(Enderler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>)

Загальна характеристика методики:

Методика містить 48 питань та дає можливість дослідити такі копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу 1) «Орієнтація на вирішення завдання» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми); 2) «Соціальне відволікання» (стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег); 3) «Спрямованість на емоції» (стратегія, яка пов'язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях); 4) «Уникнення» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми); 5) «Відволікання» (стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему). За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для освітнього персоналу, а які – найменш.

Інструкція для учасників опитування:

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.	1	2	3	4	5
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.	1	2	3	4	5
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.	1	2	3	4	5
4. Намагаюся бути на людях.	1	2	3	4	5
5. Звинувачую себе в нерішучості.	1	2	3	4	5
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.	1	2	3	4	5
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.	1	2	3	4	5
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.	1	2	3	4	5
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.	1	2	3	4	5
10. Думаю про те, що для мене головне.	1	2	3	4	5
11. Намагаюся більше спати.	1	2	3	4	5
12. Дозволю собі покуштувати улюблену їжу.	1	2	3	4	5
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.	1	2	3	4	5
14. Відчуваю нервові напруження.	1	2	3	4	5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.	1	2	3	4	5
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.	1	2	3	4	5
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації	1	2	3	4	5
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.	1	2	3	4	5
19. Відчуваю емоційний шок.	1	2	3	4	5
20. Купую собі якусь річ.	1	2	3	4	5
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.	1	2	3	4	5
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.	1	2	3	4	5
23. Іду на вечірку.	1	2	3	4	5
24. Намагаюся осмислити ситуацію.	1	2	3	4	5
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.	1	2	3	4	5
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.	1	2	3	4	5
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.	1	2	3	4	5
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свогоставлення до нього.	1	2	3	4	5
29. Іду в гості до друга.	1	2	3	4	5
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.	1	2	3	4	5
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.	1	2	3	4	5
32. Іду на прогулянку.	1	2	3	4	5
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.	1	2	3	4	5
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.	1	2	3	4	5
35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.	2	3	4	5	
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.	2	3	4	5	
37. Телефоную друзі.	2	3	4	5	
38. Відчуваю роздратування.	2	3	4	5	
39. Вирішую, що тепер слід насамперед	2	3	4	5	

робити.	
40. Дивлюся кінофільм.	2 3 4 5
41. Контролюю ситуацію.	2 3 4 5
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.	2 3 4 5
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.	2 3 4 5
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.	2 3 4 5
45. Виплескую переживання на інших.	2 3 4 5
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.	2 3 4 5
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.	2 3 4 5
48. Дивлюся телевізор.	2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів:

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для *копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання*, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для *копінгу, спрямованого на емоції*, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для *копінгу, що має за мету уникнення*, сумуються такі 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати *шкалу відволікання* з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Шкала *соціального відволікання* може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

4.4. ТЕСТ НА ОЦІНКУ САМОКОНТРОЛЮВ СПІЛКУВАННІ (М. ШНАЙДЕР)

(Розов, В.І. (2015). *Комунікативна підготовка співробітників правоохоронних органів: навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури.)

Загальна характеристика методики:

Методика містить 10 тверджень та дозволяє визначити рівень самоконтролю у спілкуванні.

Інструкція для учасників опитування:

Уважно прочитайте десять тверджень, що описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них ви повинні оцінити як вірне або невірне стосовно себе. Якщо твердження здається вам вірним або переважно вірним, поставте поруч з порядковим номером «+», якщо невірним або переважно невірним, то «-».

Текст опитувальника:

Твердження	«+» чи «-»
1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звички інших людей	
2. Я б, мабуть, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих	
3. З мене міг би вийти непоганий актор	

4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді	
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги	
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поводжуся абсолютно по-різному	
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний	
8. Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене очікують бачити	
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не виношу	
10. Я не завжди такий, яким здаюся	

Обробка та інтерпретація результатів:

1 бал – нараховується за відповідь «-» на 1, 5 і 7 питання і за відповідь «+» на всі інші. Підраховується сума балів.

0–3 бала – низький комунікативний контроль. Ваша поведінка стійка, і ви не вважаєте за потрібне змінюватися залежно від ситуацій. Ви здатні до широкого саморозкриття в спілкуванні. Деякі вважають вас «незручним» у спілкуванні внаслідок вашої прямо- лінійності.

4–6 балів – середній комунікативний контроль, ви щирі, але не стримані в своїх емоційних проявах, зважаєте в своїй поведінці на оточуючих.

7–10 балів – високий комунікативний контроль. Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміну ситуації, добре її відчуваєте і навіть в змозі передбачити враження, яке ви справите на оточуючих.

Розділ 5. Чинники психічного здоров'я та благополуччя: мезорівень аналіз

5.1. ШКАЛА НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ РОБОТИ (Д. ВАТСОН)

(адаптація С. Д. Максименка, О. М. Кокуна, Є. В. Тополова)

(Максименко, С.Д., Кокун, О.М., & Тополов, Є.В. (2011). Адаптація психодіагностичних методик шкала пошукової активності іншої роботи та шкала негативного впливу роботи. Практична психологія та соціальна робота, 10, 34-38.)

Загальна характеристика методики:

Методика складається з 10 питань та вимірює рівень негативного впливу роботи на психологічний стан співробітника.

Інструкція для учасників дослідження:

Прочитайте уважно кожне питання. Потім оберіть одну найбільш точну на нього відповідь, відмітивши відповідну клітину.

Текст опитувальника:

№ з/п	Як часто Ви почуваетесь на роботі таким чином?	1	2	3	4	5
		ніколи або дуже рідко	рідко	періодично	часто	дуже часто
1.	Як часто Ви відчуваєте себе на роботі <i>наляканим</i> ?					
2.	Як часто Ви відчуваєте себе на роботі <i>розстроєним</i> ?					
3.	Як часто Ви відчуваєте себе на роботі <i>нервовим</i> ?					
4.	Як часто Ви відчуваєте себе на роботі <i>винним</i> ?					
5.	Як часто Ви відчуваєте себе на роботі <i>ворожим</i> ?					
6.	Як часто Ви відчуваєте себе на роботі <i>сторожким</i> ?					
7.	Як часто Ви відчуваєте себе на роботі <i>виснаженим</i> ?					
8.	Як часто Ви відчуваєте себе на роботі <i>засмиканим</i> ?					
9.	Як часто Ви відчуваєте себе на роботі <i>присоромленим</i> ?					
10.	Як часто Ви відчуваєте себе на роботі <i>роздратованим</i> ?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Для оцінки досліджуваному пропонується п'ятибальна шкала. Сума набраних балів за вищенаведеними 10 питаннями складає рівень негативного впливу роботи на психологічний стан співробітника.

Його мінімальне значення дорівнює 10 балам, а максимальне – 50 балам.

В таблиці вказано нормативні дані (показники чоловіків та жінок за цієї методикою також виявилися дуже близькими). Коефіцієнт внутрішньої узгодженості Кронбаха (α) за цією методикою склав 0,94.

Нормативні дані показника рівня негативного впливу роботи на психологічний стан

	Рівень	Значення показника у балах
1	Низький	10–13
2	Нижчий за середній	14–17
3	Середній	18–26
4	Вищий за середній	27–38
5	Високий	39–50

5.2. МЕТОДИКА «ІНДЕКС ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ)» (Р. Л. КАН ТА ІН.) (модифікація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко)

(Карамушка, Л. М., & Терещенко, К. В. (2018). Модифікація та адаптація методики «Індекс організаційної напруженості (на прикладі освітніх організацій)» *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 4(15). С. 48–59. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2018.4.15.6>)

Загальна характеристика методики:

Індекс напруженості в організації складається з 30 тверджень, які описують вияви організаційної напруженості. Респондентів просять оцінити, як часто їх турбує кожний вияв напруженості, за 5-бальною шкалою.

Інструкція для учасників опитування:

Поставте позначку напроти кожного пункту, обираючи одну з п'яти відповідей: ніколи, рідко, іноді, часто, завжди.

Текст опитувальника:

	ніколи	рідко	іноді	часто	завжди
1. Ви відчуваєте, що у вас недостатньо повноважень для виконання своїх робочих обов'язків					
2. Ви не розумієте обсяг роботи та власні робочі обов'язки					
3. Ви не знаєте, які існують для вас можливості для зростання та просування по службі					
4. Ви відчуваєте занадто велике робоче навантаження, з яким не можете впоратися протягом звичайного робочого дня					
5. Ви відчуваєте, що не можете задовольнити конфліктуючі вимоги різних людей, що займають вищу посаду					
6. Ви відчуваєте, що недостатньо кваліфіковані, щоб впоратися з роботою					
7. Ви не знаєте того, що ваш начальник думає про вас, як він оцінює вашу діяльність					

8. Ви констатуєте, що не можете отримати інформацію, необхідну для роботи					
9. Ви відчуваєте, що вас можуть не любити і не приймати люди, з якими працюєте					
10. Ви відчуваєте, що не здатні вплинути на рішення та дії вашого безпосереднього керівника щодо вас					
11. Ви не знаєте, що очікують від вас люди, з якими працюєте					
12. Ви маєте відчуття, що завеликий обсяг роботи, яку ви виконуєте, може впливати на її якість					
13. Ви відчуваєте, що на роботі маєте виконувати речі, що суперечать вашим переконанням					
14. Ви відчуваєте, що ваша робота заважає вашому сімейному життю					
15. Ви відчуваєте, що ваша робота пов'язана з постійним введенням необґрунтованих та непідготовлених реформ					
16. Ви відчуваєте, що ваша робота вимагає введення інноваційних змін (нових напрямків роботи, нових технологій, методів роботи та ін.), однак у вашій організації не створюються необхідні для цього умови					
17. Ви відчуваєте, що ваша робота потребує поліпшення професійного здоров'я (створення умов для відпочинку, профілактики та подолання професійного стресу, синдрому професійного вигорання тощо)					
18. Ви відчуваєте, що робота, яку ви виконуєте, потребує значно вищої заробітної плати					
19. Ви відчуваєте, що потребуєте поліпшення житлових умов					
20. Ви відчуваєте необхідність зміни порядку атестації працівників та присвоєння вищої категорії					
21. Ви відчуваєте, що у вашій організації існує невідповідність між вимогами щодо підвищення кваліфікації працівників (проходження стажування в інших організаціях, участь в дистан-					

ційних курсах навчання, в міжнародних семінарах, конференціях тощо) та наявними умовами для її здійснення					
22. Ви відчуваєте протиріччя між вашою потребою в управлінні освітньою організацією (визначення політики освітньої організації, введення інноваційних напрямків діяльності тощо) та реальною вашою участю в цьому процесі					
23. Ви відчуваєте протест проти авторитаризму керівників вашої організації					
24. Ви відчуваєте, що умови вашої роботи (забезпечення канцтоварами, комп'ютерною технікою, періодичними виданнями, книгами та ін.) не відповідають інноваційним вимогам, які висуваються до вашої роботи					
25. Ви відчуваєте, що скорочення працівників у вашій організації не дає можливість успішно реалізувати освітні реформи та негативно позначається на ефективності роботи					
26. Ви відчуваєте, що профспілковий комітет вашої організації не сприяє захисту ваших професійних інтересів і не створює достатньо умов для вашого соціального забезпечення					
27. Ви відчуваєте, що напруженість на роботі не дає вам розвиватися в інших сферах вашого життя (турбота про ваше здоров'я, хобі, подорожі тощо)					
28. Ви відчуваєте, що поєднання основної роботи з роботою за сумісництвом (в одній або в кількох організаціях) обумовлює високий рівень вашої професійної напруженості і негативно позначається на					

інших сферах вашого життя					
29. Ви відчуваєте, що у вашій організації присутнє явище мобінгу (психологічного терору, агресивної поведінки окремих працівників до інших працівників тощо)					
30. Ви відчуваєте, що у вашій організації не достатньо умов для професійної мобільності працівників, оскільки діяльність працівників жорстко підпорядкована певним правилам і нормам					

Обробка та інтерпретація результатів:

Оцінки від 1 до 5 балів приписуються відповідям від «ніколи» до «завжди».

Підраховується сумарний індекс організаційної напруженості за всіма пунктами, після чого цей показник ділиться на кількість пунктів (усереднений показник індексу організаційної напруженості). Також підраховуються сумарні показники за шкалами організаційної напруженості, після чого вони діляться на кількість пунктів у кожній окремій шкалі, що дозволяє отримати усереднені показники за шкалами організаційної напруженості.

Ключ до шкал:

1. Напруженість щодо робочого навантаження та рівня інформованості персоналу – 1; 2; 3; 4; 6; 8; 12.
2. Напруженість персоналу у взаємодії по «вертикалі» та по «горизонталі» – 5; 7; 9; 10; 11; 13; 29.
3. Напруженість щодо організаційно-психологічних умов роботи в організації – 14; 15; 23; 24; 26; 27; 28; 30.
4. Напруженість щодо змін у порядку просування по службі та участі персоналу в управлінні організацією – 16; 20; 21; 22; 25.
5. Напруженість щодо соціально-економічних та побутових умов – 17; 18; 19.

Нормативні показники за індексом та шкалами організаційної напруженості наведено в таблиці нижче.

Нормативні показники організаційної напруженості

Шкали та індекс організаційної напруженості	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
«Напруженість щодо робочого навантаження та рівня інформованості персоналу»	1,0–1,7	1,8–2,4	2,5–5,0
«Напруженість у взаємодії персоналу по «вертикалі» та по «горизонталі»	1,0–1,9	2,0–2,5	2,6–5,0
«Напруженість щодо організаційно-психологічних умов роботи в організації»	1,0–1,9	2,0–2,7	2,8–5,0

«Напруженість щодо змін у порядку просування по службі та участі персоналу в управлінні організацією»	1,0–1,8	1,9–2,6	2,7–5,0
«Напруженість щодо соціально- економічних та побутових умов»	1,0–3,1	3,2–4,1	4,2–5,0
Індекс організаційної напруженості	1,0–2,0	2,1–2,6	2,7–5,0

Методика дозволяє визначити рівень (низький, середній або високий) організаційної напруженості в цілому та за окремими шкалами.

5.3. Діагностика професійного «вигорання»

(К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової)

Мета: Вивчення ступеню професійного «вигорання».

Інструкція: Дайте відповідь, як часто ви відчуваєте почуття наведені нижче. Для цього на бланці для відповідей поставте варіант відповіді: «ніколи», «дуже рідко», «інколи», «дуже часто», «кожен день».

Твердження

«ніколи» (0б)

« дуже рідко»(1б)

«інколи» (3б)

«часто» (4б)

«дуже часто» (5б)

«кожен день» (6б)

1. Я чувствую себе емоціонально опустошеним.
2. После работы я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, как чувствуют себя мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами, как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обробка результатів та інтерпретація:

Методика має три шкали: «емоційне знесилення» (9 тверджень), «деперсоналізація» (5 тверджень) і «редукція особистих досягнень» (8 тверджень). Необхідно підрахувати загальну кількість балів по кожній із шкал.

«Емоційне знесилення» - це стан, в якому потреби як зовнішні, так і внутрішні домінують над ресурсами самої людини. В результаті чого порушується рівновага і розвивається синдром емоційного вигорання. При цьому людина втрачає емоційну, когнітивну та фізичну енергію, спостерігається особистісна відгородженість та зниження задоволення від своєї роботи.

Питання: 1,2,3,6,8,13,14,16,20 (максимальна сума – 54 балів);

«Деперсоналізація» - це синдром, при якому порушується нормальне сприйняття себе та навколишнього світу. Цей стан супроводжується відчуттям неможливості керувати своїми діями. Деформація відношень з іншими людьми (або залежність від інших, або негативізм).

Питання: 5,10,11,15,22 (максимальна сума – 30 балів);

«Редукція особистих досягнень» - це негативне оцінювання себе, своїх професійних досягнень, зняття з себе відповідальності і покладання її на інших.

Питання: 4,7,12,17,18,19,21 (максимальна сума – 48 балів).

Чим більша сума балів по кожній окремій шкалі, тим більше у людини виражені різні сторони «вигорання». Про важку форму «вигорання» можна судити по сумі балів всіх шкал разом.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є. Основи психогієни та психопрофілактики: навч. посібник. Харків: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2014 р. 207 с.
4. Карамушка, Л. М. (Ред.). (2008). Технологія психологічної підготовки персоналу організацій до роботи в умовах соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій). Навч. посіб. Київ : Наук. світ.
5. Карамушка, Л.М. (2009). Дизайн дослідження та діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей організаційного розвитку. Актуальні проблеми психології. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 24, 196–208.
6. Карамушка, Л.М. (2022). Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. Вчені записки Університету «Крок», 3(67). С. 124-133. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133>
7. Карамушка, Л.М. (Ред.) (2015). Психологічні детермінанти розвитку організаційної культури. Монографія. Київ: Педагогічна думка. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/10087/>
8. Карамушка, Л.М., & Карамушка, Т.В. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2(26). С. 62-74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>
9. Карамушка, Л.М., & Сняданко, І.І. (2010). Психологія організаційної культури. (На матеріалі промислових підприємств). Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Рекомнедовний МОН України. Київ-Львів: Край.
10. Карамушка, Л.М., & Терещенко, К.В. (2018). Модифікація та адаптація методики «Індекс організаційної напруженості (на прикладі освітніх організацій)» Організаційна психологія. Економічна психологія. №4(15). С. 48-59. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2018.4.15.6>
11. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3-4 (27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8.71>
12. Карамушка, Л., & Шевченко, А. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. Київський журнал психології та психотерапії. № 1(3). С. 29-42. URL: <https://mpp-journal.com/index.php/journal/issue/view/3/3-2022>
13. Карамушка, Л. Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., & Ковальчук, О. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 1(25). С. 62-74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
14. Креденцер, О., Карамушка, Л., Вальдшмідт, Ф., & Клімов, С. (2022). Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3-4(27), 6-25. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>
12. Максименко, С.Д., Карамушка, Л.М., & Зайчикова, Т.В. (Ред.). (2006). Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч.

посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.

15. Максименко, С.Д., Кокун, О.М., & Тополов, Є.В. (2011). Адаптація психодіагностичних методик шкала пошукової активності іншої роботи та шкала негативного впливу роботи. *Практична психологія та соціальна робота*, 10, 34–38.

16. Носенко, Е.Л., & Четверик-Бурчак, А.Г. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»; опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. «Серія педагогіка і психологія»*, 20, 89–97.

17. Розов, В.І. (2015). *Комунікативна підготовка співробітників правоохоронних органів: навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури.

16. Савченко, О., & Калюк, О. (2022). Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 89-101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.1>