

**А.Б. Неурова, О.С. Капінус, Т.Л. Грицевич**

**ДІАГНОСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ  
ВЛАСТИВОСТЕЙ ТА ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ**

Навчально-методичний посібник

**Львів  
Національна академія сухопутних військ  
2016**

***Рецензенти:***

***Р.І. Сірко***, кандидат психологічних наук, доцент;

***Ю.М. Широбоков***, кандидат психологічних наук, доцент

***Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л.***

Д 50     **Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості:** Навчально-методичний посібник / А.Б. Неурова, О.С. Капінус, Т.Л. Грицевич. – Львів: НАСВ, 2016. – 181 с.

Матеріали навчально-методичного посібника є результатом узагальнення досвіду діагностики індивідуально-психологічних властивостей особистості військовослужбовців різних категорій, вибору оптимальних з точки зору дефіциту часу та ефективності методик перевірки готовності й визначення придатності військовослужбовців до військової служби, подальшої їх військово-професійної орієнтації на оволодіння військово-обліковими спеціальностями, поглибленого вивчення пам'яті, мислення, уяви, уваги, емоцій, стилю управління та мотивації. Тести і методики самодіагностики, наведені у посібнику, слугуватимуть формуванню практичних навиків психодіагностування та призначені для вивчення різноманітних аспектів власного внутрішнього світу.

Навчально-методичний посібник може бути корисним в роботі військових психологів, командирів підрозділів та їх заступників з морально-психологічного забезпечення.

ББК Ц 4.6 (4 Укр)

## Зміст

<b>Передмова</b> .....	6
<b>Розділ 1. Професійно-психологічний відбір</b> .....	8
1.1. Психологічне вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією.....	9
Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник "Адаптивність-200").....	9
Методика "Акцентуація" (Тест – опитувальник Шмішека)... Тест "Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур".....	26
Проективна методика "Геометричні фігури".....	35
Тренінгове заняття ("Фокус-група").....	39
1.2. Психологічне вивчення громадян під час призову на строкову військову службу.....	40
Методика "Підбір слів".....	41
Методика "Числові ряди".....	41
Методика "Візерунки".....	42
Методика "Фігури".....	44
Методика "Аналогії".....	46
Методика "Арифметичний рахунок".....	47
Методика "Слухомовна пам'ять".....	49
1.3. Психологічне вивчення громадян при прийомі на військову службу за контрактом.....	51
Шкала прогресивних матриць Равена.....	52
Методика "S-тест".....	53
Методика дослідження особливостей мислення (МДОМ-2) .....	59
Методика багатфакторного дослідження особистості Р. Кеттелла (16 PF-опитувальник) .....	61
<b>Розділ 2. Психологічний супровід військової служби</b> .....	63
2.1. Методики дослідження сприймання.....	78
"Дослідження сприймання часу".....	78
"Дослідження пізнавального контролю під час сприймання".....	80
"Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів".....	82
2.2. Методики дослідження пам'яті.....	84
"Ретроактивне гальмування".....	84

"Дослідження обсягу логічної та механічної пам'яті" .....	85
"Методика дослідження короткотривалої пам'яті" .....	86
"Методика розвитку пам'яті" .....	86
"Дослідження обсягу короткотривалої оперативної пам'яті" .....	87
2.3. Методики дослідження мислення .....	88
"Мисленнєві операції" .....	88
"Виділення суттєвих ознак" .....	89
"Закономірності числового ряду" .....	90
Опитувальник "Стиль мислення" .....	91
2.4. Методики дослідження уяви .....	102
"Дослідження індивідуальних особливостей уяви" .....	102
"Дослідження творчої уяви" .....	106
"Наскільки багата ваша уява" .....	109
"Вигадати розповідь" .....	109
2.5. Методики дослідження емоцій та почуттів .....	111
Методика діагностики "перешкод" у встановленні емоційних контактів (за В.В. Бойко) .....	111
"Дослідження суб'єктивного контролю" .....	113
"Дослідження "сили волі" .....	118
"Чи рішучі ви? (Ерік Берн) .....	120
Проективний метод "Людина під дощем" .....	122
2.6. Методики вивчення уваги .....	125
"Дослідження вибіркової уваги" .....	125
"Дослідження переключення уваги" .....	127
Методика "Визначення концентрації уваги" .....	130
Методика "Обсяг уваги" .....	131
2.7. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості .....	131
Тест на визначення схильності особистості до вибору професії .....	131
Виявлення типологічних особливостей особистості (за К.Г. Юнгом) .....	133
Тест "Неіснуюча тварина" .....	135
Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index) .....	141

### **Розділ 3. Психологічна допомога (реабілітація) військово-службовців .....**

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (ШРОТ) .....	146
--	-----

Методика шкалованої самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна).....	149
Методика “Primary Care PTSD Screen” (PC-PTSD).....	151
Шкала депресії Бека.....	152
Шкала оцінки впливу травматичної події (експрес-оцінка).....	155
Методика “Стрес-фактори”.....	157
Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова.....	159
Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР.....	164
Шкала оцінки бойового досвіду.....	165
Міссісіпський опитувальник для бойових ПТСР.....	167
Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора (у модифікації В.Г. Норахідзе).....	169
<b>Список літератури.....</b>	<b>172</b>
<b>Додаток.....</b>	<b>174</b>

## Передмова

Психодіагностика як галузь психологічної науки, що розробляє теорію, принципи, інструменти оцінювання і вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості, має давню історію. Свій початок вона бере з тестових випробувань, метою яких було визначення об'єктивних індивідуальних відмінностей (різних здібностей, знань, умінь і навичок) людини. Перші такі тести було створено більше чотирьох тисяч років тому.

Один із перших системних описів тестів – перелік випробувань військових здібностей – був запропонований давньогрецьким вченим Платоном (прибл. 427–348 до н. е.). Люди, на думку Платона, народжуються не подібними одне на одного, їх природа і здібності різні, тому в будь-якій справі можна досягнути значних результатів без надмірних зусиль, якщо виконувати роботу відповідно до своїх природних задатків.

Виокремлення психодіагностики як галузі психологічної науки відбулось у другій половині XIX століття, проте справжній прорив у розвитку її теорії і практики відбувся у роки Першої світової війни саме у галузі військової психології.

Сучасна психологія розглядає тест як основний інструмент психодіагностичного обстеження, призначений для встановлення психологічного діагнозу шляхом вимірювання кількісних і якісних психологічних відмінностей.

Будучи сукупністю стандартизованих, стимулюючих певну форму активності завдань і запитань, вони дають змогу за короткий період часу і порівняно незначних матеріальних затратах отримати максимально об'єктивну і повну інформацію про досліджуваного, встановити індивідуально-психологічні відмінності особистості.

Вимоги, що висуваються до військовослужбовця у порівнянні з більшістю професій, мають низку специфічних особливостей як до вибору наявних тестових методик, так і до використання усього спектра напрацювань як вітчизняної, так і світової психологічної думки.

Психологічна діагностика в Збройних Силах України ставить за мету встановлення ступеня відповідності особистісних характеристик військовослужбовців вимогам та умовам виконання службових обов'язків, контроль за їх психоемоційним та психофізіологічним станом, визначення необхідності щодо надання відповідної психологічної допомоги.

Теоретичні основи вивчення психологічних особливостей військовослужбовців і шляхи впровадження отриманих результатів у діяльність командирів та їх заступників з морально-психологічного забезпечення є об'єктом наукових інтересів військових психологів (Осьодло В.І., Хмілья О.Ф., Бойко О.В., Романишин А.М. та ін.).

Поряд з тим кардинальні зміни у підходах до роботи з особовим складом, пошук дієвих та ефективних форм роботи командирів з підлеглими в умовах залучення переважної більшості військовослужбовців Збройних Сил України до протидії агресії з боку Російської Федерації, змушують змінити погляди на напрацьовані роками форми та методи діагностики особистості військовослужбовців. Іншим не менш важливим фактором є неоднорідність структури більшості військових колективів, де поряд з офіцерами та сержантсько-старшинським складом, що обрали захист Батьківщини своєю професією, є військовослужбовці, призовані за мобілізацією, а також солдати строкової служби.

Завдання психологічного вивчення в Збройних Силах України є також значними: перевірка психологічної готовності та придатності військовослужбовців до військової служби, охорона їх психологічного здоров'я, зведення до мінімуму впливу стрес-факторів службово-бойової діяльності, створення підґрунтя для проведення своєчасної психокорекційної роботи, підтримка психоемоційного стану військовослужбовців на якісно необхідному рівні, його відновлення, а за необхідності й підвищення, відбір військовослужбовців на керівні посади, перевірка психологічної готовності військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань в екстремальних (бойових) умовах.

Аналіз напрацьованих у Збройних Силах України методик психологічного вивчення дозволяє констатувати, що головним напрямом зосередження зусиль у вивченні індивідуальних психологічних особливостей було проведення професійно-психологічного відбору. Разом з тим питання методичного забезпечення психологічного супроводу службово-бойової діяльності, оволодіння командирами та їх заступниками з морально-психологічного забезпечення інструментарієм для ґрунтового вивчення підлеглих, внесення необхідних коректив у процес їх виховання, своєчасного виявлення змін у психічному стані військовослужбовців внаслідок як особистих причин, так і професійно обумовлених, є надважливим напрямом діяльності та потребує уваги. Саме для часткового вирішення зазначеного був розроблений цей посібник.

## Розділ 1

### ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІДБІР

При ухваленні рішення щодо прийняття на військову службу до лав Збройних Сил України громадян обов'язковим є проведення їх психологічного вивчення.

Метою проведення професійно-психологічного відбору є діагностика у кандидатів професійно важливих якостей, що відповідають вимогам військово-професійної діяльності, визначення придатності до конкретних видів військово-професійної діяльності, виявлення осіб із нервово-психічною нестійкістю та низькими індивідуально-психологічними та морально-діловими якостями, військово-професійна орієнтація громадян і військовослужбовців на оволодіння військово-обліковими спеціальностями і призов (прийняття) на військову службу.

Враховуючи відмінності, які висуваються до різних категорій військових спеціалістів, при проведенні професійно-психологічного відбору, обов'язковим до використання є вичерпний перелік тестових методик, наведений нижче, проведення яких дає можливість діагностувати психічні особливості кандидатів для кожної з категорій.

За результатами проведеної діагностики обов'язковим є надання рекомендацій відповідним посадовим особам щодо придатності кандидата до прийняття на військову службу. При підготовці рекомендацій психолог підрозділу або заступник командира (начальника) з морально-психологічного забезпечення повинен упередити прийняття на військову службу осіб, в результаті вивчення яких діагностовано:

- алкогольну та наркотичну залежність;
- прояви відхильної та девіантної поведінки;
- недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості (4 рівень стійкості до бойового стресу);
- виражені ознаки нервово-психічної нестійкості та порушення поведінкової регуляції;
- схильність до суїциду.



Наявність двох і більше з перерахованих критеріїв є достатньою підставою не рекомендувати кандидата до прийняття на військову службу, в разі діагностики одного критерію необхідним є більш ґрунтовне психологічне вивчення.

### **1.1. Психологічне вивчення військовослужбовців, призваних за мобілізацією**

Для проведення психологічного вивчення індивідуально-психологічних якостей військовослужбовців, призваних за мобілізацією, використовуються наступні методики:

- методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність-200");
- методика "Акцентуація" (тест-опитувальник Шмішека).

У разі необхідності більш ґрунтовного вивчення можливим є проведення психографічного тесту "Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур", проективної методики "Геометричні фігури", а також бесіди у формі "Фокус-груп".

#### **Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник "Адаптивність -200")**

Опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображують інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

Безпосередньо перед проведенням обстеження надається коротка інструкція:

*"Дане дослідження спрямоване на виявлення ваших індивідуальних особливостей. Опитувальник містить 200 тверджень (запитань) про життя, роботу, відносини у сім'ї, інтереси і схильності. Завдання полягає у тому, щоб визначити своє ставлення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо ви погоджуєтеся із твердженням, то у клітці з номером даного питання ставиться «+», а якщо ви не згодні – ставиться «-».*

*Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає вашому характеру або уявленню про самого себе".*

Текст опитувальника БОО ("Адаптивність-200"):

№ з/п	Питання
1.	Буває, що я серджуся.
2.	Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3.	Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4.	Доля, безумовно, несправедлива до мене.
5.	Запори (закрепи) у мене бувають дуже рідко.
6.	Часом мені дуже хотілося покинути свій дім.
7.	Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу справитися.
8.	Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9.	Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10.	Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11.	Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
12.	У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13.	У мене не було неприємностей через мою поведінку.
14.	У дитинстві я свого часу скоював дрібні крадіжки.
15.	Буває, у мене виникає бажання ламати або руйнувати все навколо.
16.	Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи.
17.	Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18.	Моя сім'я не схвалює ту роботу, яку я обрав.
19.	Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20.	Голова у мене болить часто.
21.	Раз на тиждень або частіше я без жодної очевидної причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22.	Було б добре, якби майже всі закони відмінили.
23.	Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірший).
24.	Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити повз них, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25.	Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26.	Я людина товариська.
27.	Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28.	Значну частину часу настрій у мене пригнічений.
29.	Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті.
30.	У мене мало впевненості в собі.
31.	Іноді я кажу неправду.
32.	Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.
33.	Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутися по службі.
34.	Я охоче беру участь у зібраннях та інших громадських заходах.
35.	Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36.	Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.

37.	Найважча боротьба для мене – це боротьба з самим собою.
38.	М'язові судоми або сипання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають).
39.	Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40.	Іноді, коли я недобре почуваюсь, буваю дратівливим.
41.	Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
42.	Деякі люди до того полюбляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
43.	Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44.	Моя мова зараз така ж, як завжди (ні швидша, ні повільніша, немає ні хрипоти, ні невиразності).
45.	Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих.
46.	Мене дуже зачіпає, коли мене критикують або сварять.
47.	Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен завдати ушкодження собі або кому-небудь іншому.
48.	Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49.	У дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного.
50.	Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку.
51.	Бувало, я висловлював свою думку про те, у чому не розуміюсь.
52.	Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53.	Останні декілька років я почуваю себе добре.
54.	У мене ніколи не було ні припадків, ні конвульсій.
55.	Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю).
56.	Я вважаю, що мене часто карали несправедливо.
57.	Я тонкосльозий, легко можу розплакатися.
58.	Я мало втомлююся.
59.	Я був би досить спокійний, навіть якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
60.	З моїм розумом коїться щось недобре.
61.	Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться докладати великих зусиль.
62.	Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63.	Мене непокоять сексуальні (статеві) питання.
64.	Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.
65.	Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки.
66.	Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67.	Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68.	Іноді, коли я збентежений, я сильно пітнію, і це мене дратує.
69.	Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70.	Думаю, що я людина приречена.
71.	Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб що-небудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад, у магазині.
72.	Я зловживав спиртними напоями.

73.	Я часто про що-небудь хвилююся.
74.	Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або об'єднань.
75.	Я рідко задихаюся, і у мене не буває прискореного серцебиття.
76.	Усе своє життя я суворо дотримуюсь принципів, базованих на почутті обов'язку.
77.	Траплялося, що я перешкоджав або вчиняв наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78.	Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там, де дозволено.
79.	Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї.
80.	У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці.
81.	Часто мої вчинки тлумачилися невірно.
82.	Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіпуються до мене більше, ніж треба.
83.	Хтось керує моїми думками.
84.	Люди байдужі до того, що з тобою трапиться.
85.	Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86.	В школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші учні.
87.	Я цілком впевнений у собі.
88.	Найбезпечніше – нікому не довіряти.
89.	Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90.	Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91.	Мені легко примусити інших людей боятися мене, і інколи я роблю це заради забави.
92.	У грі я вважаю за краще вигравати.
93.	Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати.
94.	Хтось намагається впливати на мої думки.
95.	Я щодня випиваю багато води.
96.	Щасливішим за все я буваю наодинці.
97.	Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98.	У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки.
99.	Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.
100.	У мене ніколи не було проблем із законом.
101.	Мені приємно мати серед своїх знайомих відомих людей, це ніби додає мені ваги у власних очах.
102.	Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості.
103.	Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням.
104.	У школі мені було дуже важко виступати перед класом.
105.	Люди проявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
106.	Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить.

107.	Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.
108.	Мені неприємно, коли навколо мене є люди.
109.	Як правило, мені не щастить.
110.	Мене легко збити з пантелику.
111.	Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали.
112.	Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
113.	Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу.
114.	Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого.
115.	Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116.	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117.	Я легко втрачаю терпіння до людей.
118.	Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги.
119.	Часто мені хочеться померти.
120.	Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути.
121.	Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122.	Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею.
123.	Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.
124.	Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім
125.	Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння смислу життя.
126.	У гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127.	Мені часто кажуть, що я запальний.
128.	Буває, що я з ким-небудь пліткую.
129.	Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно.
130.	Я часто звертаюся до людей за порадою.
131.	Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю, що мені усе байдуже.
132.	Мене досить важко вивести з себе.
133.	Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134.	Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести із стану душевної рівноваги.
135.	Я заслуговую суворого покарання за свої провини.
136.	Мені притаманно так сильно переживати за свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них.
137.	Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
138.	Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139.	Мене дуже турбують різного роду нещастя.
140.	Мої переконання і погляди непохитні.
141.	Я вважаю, що можна, не порушуючи закон, спробувати знайти в ньому лазівку.

142.	Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь.
143.	У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144.	Я відвідую різні громадські заходи, тому що це дозволяє бувати мені серед людей.
145.	Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.
146.	У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно.
147.	Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148.	Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.
149.	Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150.	Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.
151.	Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152.	Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї.
153.	Я людина нервова і легко збудлива.
154.	Усе у мене виходить погано, не так, як треба.
155.	Майбутнє здається мені безнадійним.
156.	Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
157.	Кілька разів на тиждень у мене буває відчуття, що повинно трапитися щось жахливе.
158.	Значну частину часу я відчуваю себе втомленим.
159.	Я люблю бувати на вечірках і просто в компаніях.
160.	Я прагну ухилитися від конфліктів і скрутних ситуацій.
161.	Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162.	Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.
163.	Якщо я хочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164.	Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть.
165.	Мені байдуже, що про мене думають інші.
166.	Я абсолютно не пристосований до військової служби, і це мене дуже лякає.
167.	Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням.
168.	Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються "промахи" і невдачі по службі.
169.	Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам.
170.	Тим правилами, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти.
171.	Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою.
172.	Мене довго не залишає почуття образи, заподіяне товаришами.

173.	Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно.
174.	Я сумніваюся, чи зможу я зі своїм здоров'ям витримати всі навантаження військової служби.
175.	Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби.
176.	Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності.
177.	Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях.
178.	Мені хотілося б служити у ВДВ або частинах спецназу.
179.	Із службою у мене ніщо не виходить (не "клеїться"). Часто думаю: "Не моя це справа".
180.	Коли мною хтось командує, це викликає у мене протест.
181.	Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу.
182.	Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії.
183.	Вважаю, що Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність.
184.	Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя.
185.	У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення.
186.	Я упевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на проходження військової служби.
187.	У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я «зриваю зло» на оточуючих.
188.	Я насилу витримую фізичні навантаження, пов'язані з моєю професійною діяльністю.
189.	Я достатньо спокійно ставлюся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях.
190.	Навряд чи я буду мати бажання присвятити все своє життя військовій професії (залишитися на службу за контрактом, поступити у військовий навчальний заклад).
191.	"За компанію" з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну «норму»).
192.	У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді курять «травичку». Я їх за це не засуджую.
193.	Останнім часом, щоб не «зірватися», я був вимушений приймати заспокійливі ліки.
194.	Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв'язку з моїми випивками.
195.	Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, вживаючи деякі речовини.
196.	У стані агресії я здатний багато на що.
197.	Я крутий і жорстокий з оточуючими.
198.	Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов'язаним відплатити йому тим же ("око за око, зуб за зуб").
199.	Можна погодитися з тим, що я не дуже-то схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх нерозумними.
200.	Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити неоднозначно.

Обробку отриманих даних необхідно проводити за основними та додатковими шкалами.

Основні шкали: достовірність (Д), поведінкова регуляція (ПР), комунікативний потенціал (КП), моральна нормативність (МН).

*Шкала достовірності* призначена для оцінки щирості відповідей військовослужбовців на питання БОО "Адаптивність-200" (і тим самим надійності отриманих даних).

*Шкала поведінкової регуляції* призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності.

*Шкала комунікативного потенціалу* призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця і вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі.

*Шкала моральної нормативності* призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримуватись моральних норм поведінки, уміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам.

Додаткові шкали: військово-професійна спрямованість (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП), суїцидальний ризик (СР).

*Шкала військово-професійної спрямованості* призначена для вивчення рівня професійної мотивації і спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності.

*Шкала схильності до девіантних форм поведінки* направлена на виявлення ознак аддитивної і делінквентної поведінки.

*Шкала суїцидального ризику* призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій.

На кожне питання тесту обстежуваний кандидат може відповідати або «Так» або «Ні». Ухильних відповідей в БОО-200 не передбачено.

Для обробки отриманих даних необхідно мати набір ключів, які відповідають основним і додатковим шкалам БОО "Адаптивність-200" (*таблиця 1.1*). При обробці результатів враховується кількість відповідей, що збіглися з ключем. Кожний збіг відповіді з ключем оцінюється в один бал.

Обробку отриманих даних необхідно починати зі шкали достовірності (Д).

У випадку якщо загальна кількість балів дорівнює або перевищує 10, то отримані результати слід вважати необ'єктивними внаслідок прагнення випробовуваного якомога більше відповідати соціально бажаному типу особистості. У цьому випадку значення усіх основних і додаткових шкал при роздруківці не наводяться.



Аналогічно за допомогою спеціальних ключів здійснюється обробка даних за основними шкалами ПР, КП і МН, а також за додатковими шкалами ВПС, ДАП і СР.

Для отримання інтегральної оцінки за результатами блока методів вивчення індивідуально-психологічних якостей сирі бали шкал поведінкової регуляції (ПР), комунікативного потенціалу (КП) і моральної нормативності (МН) підсумовуються та отримане значення переводиться за (таблицею 1.2) у 10-бальну шкалу нормального розподілу (стени), а потім у рівень стійкості до бойового стресу.

Таблиця 1.1

**Правильні відповіді багаторівневого особистісного опитувальника  
"Адаптивність-200"**

	"ТАК"	"НІ"
Достовірність		1,10,19,31,51,69,78,92,101, 116,128,138,148.
Поведінкова регуляція (ПР)	4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 36, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 73, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 127, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162	2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 75, 87, 105, 132,134, 140
Комунікативний потенціал (КП)	9, 24, 27, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152	26, 34, 35, 48, 49, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159
Морально-етична нормативність (МН)	14, 22, 33, 42, 50, 56, 59, 71, 72, 77, 79, 91, 93, 141,145, 150, 164, 165	13, 76, 97, 100, 160, 163
Військово-професійна спрямованість (ВПС)	166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190	171, 178, 182, 189
Схильність до девіантних форм поведінки (ДАП)	6, 9, 14, 15, 22, 36, 39, 42, 47, 50, 56, 59, 71, 72, 91, 93 117,127, 141, 145, 151, 152, 164, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200	13, 100, 163.
Суїцидальний ризик	4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155	32, 105

Слід зазначити, що даний інтегральний показник у літературі часто позначається як "Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації" (ОАП).

ОАП = ПР (сирі бали) + КП (сирі бали) + МН (сирі бали).

Показники додаткових шкал: ВПС, ДАП і СР не враховуються при загальному підрахунку особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП), а є самостійними показниками.

При визначенні інтегральної оцінки особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) підсумовуються тільки сирі значення шкал ПР + КП + МН. Рівень військово-професійної спрямованості (ВПС), схильність до девіантних форм поведінки (ДАП) і суїцидального ризику (СР) визначаються окремо за спеціальними ключами, з подальшим переведенням у стени.

Таблиця 1.2

**Переведення значень інтегральної оцінки  
(особистісний адаптаційний потенціал) у шкалу нормального розподілу**

Найменування показника	Стени									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сирі значення	≥87	75-86	63-74	51-62	40-50	31-39	25-30	21-24	18-20	≤17

Інтерпретація значень ОАП при визначенні рівня стійкості до бойового стресу.

БОО	Стени	Рівень стійкості до бойового стресу
ОАП		
≥ 87	1	4 – низька стійкість до бойового стресу
75–86	2	
63–74	3	3 – задовільна стійкість до бойового стресу
51–62	4	
40–50	5	2 – достатня стійкість до бойового стресу
31–39	6	
25–30	7	
21–24	8	1 – висока стійкість до бойового стресу
18–20	9	
≤17	10	

**1-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ.** Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що висуваються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

**2-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ.** Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що висуваються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

**3-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ.** Задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає вимогам, що висуваються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

**4-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ.** Недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що висуваються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

### **Переведення у стандартні бали результатів, отриманих за шкалами БОО "Адаптивність-200"**

Стени	Основні шкали БОО			Додаткові шкали БОО		
	ПР	КП	МН	ВПС	ДАП	СР
1	≥ 57	≥ 23	≥ 17	18–25	≥ 25	≥ 15
2	46–56	20–22	16	16–17	21–24	10–14
3	35–45	18–19	14–15	14–15	18–20	7–9
4	27–34	15–17	12–13	11–13	15–17	5–6
5	19–26	13–14	10–11	8–10	12–14	4
6	13–18	11–12	8–9	5–7	10–11	3
7	9–12	9–10	7	4	8–9	2
8	6–8	7–8	5–6	2–3	6–7	1
9	5	6	4	1	4–5	0
10	0–4	0–5	0–3	0	0–3	0

Коротка інтерпретація результатів індивідуально-психологічного вивчення

При значеннях шкали (Д = 0–5 балів) – **ВИСОКА** достовірність результатів обстеження.

При значеннях шкали (Д = 6–9 балів) – **ДОСТАТНЯ** достовірність результатів обстеження. Окремі ознаки соціальної бажаності.

При значеннях шкали (Д ≥ 10 балів) – результати обстеження **НЕДОСТОВІРНІ**. Формулювання висновку не є можливим. Потрібне додаткове поглиблене обстеження. У даному випадку дані решти шкал не обраховувати.

## Основні шкали методики БОО "Адаптивність-200"

### 1. Шкала поведінкової регуляції

Стени	Інтерпретація значень шкали ПР
10-8 стенив	Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень
7 стенив	Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників
6 стенив	Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Достатній рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності. Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Достатня стійкість до дії стрес-чинників
5 стенив	У цілому достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Стійкий рівень працездатності у звичних умовах життєдіяльності. При тривалій дії явних психічних навантажень можливо тимчасове погіршення якості діяльності
4 стени	Дещо понижений рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції. Нестабільний рівень працездатності, що особливо проявляється в ускладнених умовах діяльності. Адаптація до нових і незвичайних умов життєдіяльності ускладнена і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням функціонального стану організму
3 стени	Окремі ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Недостатня толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності, як правило, ускладнена і може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонального стану організму і професійної працездатності. При надзвичайно високих психічних навантаженнях можливий зрив професійної діяльності

2 стени	Виражені ознаки нервово-психічної нестійкості і порушення поведінкової регуляції. Низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає хворобливо. Можливе тривале і виражене погіршення функціонального стану організму. Рівень професійної працездатності у даний період часу низький. При посиленні психічних навантажень достатньо вірогідний зрив професійної діяльності
1 стени	Вкрай високий рівень нервово-психічної нестійкості. Ознаки граничних нервово-психічних розладів. Вкрай низька толерантність до психічних і фізичних навантажень. Адаптація до нових умов життєдіяльності протікає дуже хворобливо з тривалим і вираженим погіршенням функціонального стану організму. Працездатність у даний період часу різко знижена. Посилення психічних навантажень приводить до зриву професійної діяльності

## **2. Шкала комунікативного потенціалу**

Стени	Інтерпретація значень шкали КП
10-8 стенів	Високий рівень комунікативних здібностей. Швидко адаптується у новому колективі. Легко встановлює контакти з оточуючими. У міжособистісному спілкуванні неконфліктний. Завжди адекватно оцінює свою роль і правильно будує міжособистісні взаємостосунки у колективі
7 стенів	Достатньо високий рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки
6 стенів	Достатній рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки

5 стенив	Рівень комунікативних здібностей середній. У цілому без особливих ускладнень адаптується до нового колективу. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими іноді може неправильно будувати стратегію своєї поведінки. Разом з тим до критичних зауважень ставиться адекватно, здатний коригувати свою поведінку. У спілкуванні не конфліктний. Достатньо адекватно оцінює свою роль у колективі
4 стени	Задовільний рівень комунікативних здібностей. На початковому етапі адаптації до нового колективу можуть виникати ускладнення. Не завжди правильно будує міжособистісні взаємостосунки, зважаючи на деяку неадекватність самооцінки. На критичні зауваження на свою адресу в основному реагує адекватно, хоча і дещо хворобливо. В цілому здатний до корекції своєї поведінки
3 стени	Понижений рівень комунікативних здібностей. Наявність окремих ознак акцентуації характеру. На початковому етапі адаптації до нового колективу виникають значні ускладнення. Міжособистісні взаємостосунки (як по горизонталі, так і по вертикалі) часто будує неправильно. Хворобливо реагує на критику. Недостатньо розвинута здатність до корекції своєї поведінки
2 стени	Рівень комунікативних здібностей низький. Наявність ознак акцентуації характеру. Початковий етап адаптації до нового колективу розтягнутий у часі і, як правило, протікає вельми хворобливо. Часто виникають ускладнення в побудові міжособистісних контактів з оточуючими, зважаючи на наявність неадекватної самооцінки. Схильність до підвищеної конфліктності. Хворобливо реагує на критику. Фіксований на образах, що заподіяні йому оточуючими. Недостатньо розвинута здатність до корекції поведінки
1 стени	Вкрай низький рівень комунікативних здібностей. Наявність виражених ознак акцентуації характеру. Адаптація до нового колективу проходить тривало і у край хворобливо. Постійно зазнає труднощів у побудові міжособистісних контактів з оточуючими. Високий рівень конфліктності. Колективом, як правило, ігнорується. Фіксований на образах, заподіяних оточуючими, унаслідок чого схилений до ірраціональних вчинків. Вкрай низька здатність до корекції поведінки

### 3. Шкала морально-етичної нормативності

Стени	Інтерпретація значень шкали МН
10-9 стенів	Дуже високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально схвалювані норми поведінки. Суворо дотримується корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних. Виражені альтруїстські якості
8 стенів	Високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйняті і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних
7 стенів	Достатньо високий рівень соціалізації. Орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
6 стенів	Достатній рівень соціалізації. У цілому орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У цілому дотримується корпоративних вимог. В повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
5 стенів	У цілому достатній рівень соціалізації. Прагне дотримуватися загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами
4 стени	Задовільний рівень соціалізації. Не завжди орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. У повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси, як правило, переважають над груповими
3 стени	Недостатній рівень соціалізації. В цілому не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і соціально ухвалених вимог. В повсякденній життєдіяльності особистісні інтереси переважають над груповими

2 стени	Низький рівень соціалізації. Не прагне дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. В основному вважає за краще діяти згідно з власними планами, не орієнтуючись на думку оточуючих. В повсякденній життєдіяльності переважають егоцентричні тенденції. Особистісні інтереси переважають над інтересами групи. Досягнення особистісних інтересів може здійснювати в обхід існуючих заборон і правил
1 стени	Вкрай низький рівень соціалізації (значно відмінний від номінальних значень для даної вікової групи). Вважає за краще діяти згідно з власними планами, не враховуючи думку оточуючих. Особистісні інтереси домінують над груповими. Для досягнення особистісних інтересів ігноруються загальноприйняті норми і правила поведінки

Додаткові шкали БОО "Адаптивність-200"

### ***Шкала військово-професійної спрямованості***

Стени	Інтерпретація значень шкали ВПС
10-8 стенів	Високий рівень військово-професійної спрямованості. Виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі і в особливих умовах
7-6 стенів	Достатній рівень військово-професійної спрямованості. Стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах
5 стенів	У цілому достатній рівень військово-професійної спрямованості. Орієнтований на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах
4 стени	Недостатній рівень військово-професійної спрямованості. Не повною мірою задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням. Орієнтація на продовження професійної діяльності сумнівна
3-1 стени	Низький рівень військово-професійної спрямованості. Не задоволений своєю військовою професійною діяльністю і службовим призначенням



### ***Шкала схильності до девіантних форм поведінки***

Стени	Інтерпретація значень шкали ДАП
10-6 стенів	Відсутність ознак девіантних (аддиктивної і делінквентної) форм поведінки. Відсутність ознак агресивної поведінки відносно оточуючих. Орієнтація на дотримання соціально ухвалених норм поведінки і раціональну побудову міжособистісних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком
5 стенів	У цілому виражені ознаки девіантних (аддиктивної і делінквентної) форм поведінки відсутні. Відмічається наявність окремих ознак нераціональної побудови міжособистісних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Іноді допускає порушення соціально ухвалених норм поведінки
4-3 стени	Відзначено наявність деяких ознак девіантних (аддиктивної і делінквентної) форм поведінки. Наявність агресивних реакцій відносно оточуючих. Схильність до нераціональної побудови міжособистісних взаємостосунків з ровесниками і із старшими за віком. Схильний допускати порушення соціально ухвалених норм поведінки
2-1 стени	Наявність виразних ознак девіантних (аддиктивної і делінквентної) форм поведінки. Наявність виражених агресивних реакцій відносно оточуючих. Як правило, міжособистісні взаємостосунки з ровесниками та із старшими за віком будує нераціонально. Не орієнтований на дотримання соціально ухвалених норм поведінки

### ***Шкала суїцидального ризику***

Стени	Інтерпретація значень шкали СР
10-6 стенів	Відсутність ознак суїцидального ризику
5 стенів	В цілому виразних ознак суїцидальної схильності не виявлено. Наголошується наявність окремих ознак, що свідчать про певні труднощі в міжособистісних взаємостосунках з ровесниками і (або) із старшими за віком

4-3 стени	Відзначена наявність окремих ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів у між-особистісних взаємостосунках з ровесниками і із старшими за віком можуть виникнути думки суїцидальної спрямованості
2-1 стени	Відзначена наявність виразних ознак суїцидальної схильності. За наявності затяжної військово-професійної адаптації або труднощів в між-особистісних взаємостосунках з ровесниками і із старшими за віком можуть виникнути думки про суїцидальний шантаж або закінчені суїцидальні дії

### **Методика "Акцентуація" (Тест – опитувальник Шмішека)**

Опитувальник призначений для діагностики типу акцентуації особистості. Тест містить 10 шкал, відповідно до десяти типів акцентуованих особистостей і складається з 88 запитань, на які потрібно відповісти "так" чи "ні".

Інструкція: *"Вам пропонується відповісти на 88 запитань, що стосуються різних сторін вашої особистості. Поруч з номером запитання поставте знак "+" (так), якщо згодні, чи "-" (ні), якщо не згодні, відповідайте швидко, довго не замислюйтесь".*

Текст опитувальника:

1. Чи є ваш настрій у загальному веселим і безтурботним?
2. Чи важко ви сприймаєте образи?
3. Чи були з вами випадки, коли ви раптово плакали?
4. Чи завжди ви вважаєте себе правим у тій справі, що робите, і ви не заспокоїтеся, доки не переконаєтеся в цьому?
5. Чи вважаєте ви себе зараз більш сміливим, ніж у дитячому віці?
6. Чи може ваш настрій змінюватися від великої радості до глибокого суму?
7. Чи знаходитеся ви в компанії в центрі уваги?
8. Чи бувають у вас дні, коли ви без достатніх підстав знаходитеся в похмурому і дратівливому настрої і ні з ким не хочете розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи можете ви сильно надихнутися?
11. Чи заповзятливі ви?

12. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хто-небудь скривдить?
13. Чи м'якосерда ви людина?
14. Чи намагаєтесь ви перевірити після того, як опустили лист у поштову скриньку, чи не залишився він висіти в прорізі?
15. Чи завжди ви намагаєтесь бути сумлінним у роботі?
16. Чи боялись ви в дитинстві грози чи собак?
17. Чи вважаєте ви інших людей недостатньо вимогливими один до одного?
18. Чи сильно залежить ваш настрій від життєвих подій і хвилювань?
19. Чи завжди ви відверті зі своїми знайомими?
20. Чи часто ваш настрій буває пригніченим?
21. Чи був у вас раніше істеричний припадок чи виснаження нервової системи?
22. Чи буває у вас стан сильного внутрішнього занепокоєння чи прагнення до чогось?
23. Чи важко вам тривалий час просидіти на стільці?
24. Чи боретесь ви за свої інтереси, якщо хтось поводить з вами несправедливо?
25. Змогли б ви вбити людину?
26. Чи заважає вам криво повішена гардина чи нерівно настелена скатертина настільки сильно, що вам хочеться негайно усунути ці недоліки?
27. Чи боялись ви в дитинстві залишатись одні в квартирі?
28. Чи часто у вас без причини змінюється настрій?
29. Чи завжди ви старанно відноситеся до своєї діяльності?
30. Чи швидко ви можете розгніватись?
31. Чи можете ви бути безглуздо веселим?
32. Чи можете ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?
33. Чи підходите ви для проведення з вами розважальних заходів?
34. Чи висловлюєте ви звичайно людям свої відверті думки з того чи іншого питання?
35. Чи впливає на вас вигляд крові?
36. Чи охоче ви займаєтесь діяльністю, яка пов'язана з великою відповідальністю?
37. Чи схильні ви заступитись за людину, з якою повелись несправедливо?

38. Чи важко вам входити в темний підвал?
39. Чи виконуєте ви кропітку чорну роботу так же повільно і ретельно, як і улюблену Вами справу?
40. Ви товариська людина?
41. Чи охоче ви декламували в школі вірші?
42. Чи тікали ви дитиною з дому?
43. Чи важко ви сприймаєте життя?
44. Чи бували у вас конфлікти і неприємності, які так вимотували вам нерви, що ви не виходили на роботу?
45. Чи можна сказати, що ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи зробите ви першим крок до примирення, якщо вас хтось образить?
47. Чи любите ви тварин?
48. Чи підете ви з роботи чи з будинку, якщо у вас там щось не в порядку?
49. Чи мучать вас невизначені думки, що з вами чи з вашими родичами трапиться яке-небудь нещастя?
50. Чи вважаєте ви, що настрої залежить від погоди?
51. Чи важко вам виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?
52. Чи можете ви вийти із себе і дати волю рукам, якщо вас хтось навмисно грубо образить?
53. Чи багато ви спілкуєтеся?
54. Якщо ви будете чим-небудь розчаровані, то впадете в розпач?
55. Чи подобається вам робота організаторського характеру?
56. Чи завзято ви прагнете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?
57. Чи може вас так захопити кінофільм, що сльози виступлять на очах?
58. Чи важко вам буде заснути, якщо Ви цілий день міркували над своїм майбутнім чи якою-небудь проблемою?
59. Чи доводилось вам у шкільні роки користуватися підказками або списувати у товаришів домашнє завдання?
60. Чи важко вам піти вночі на цвинтар?
61. Чи стежите ви з великою увагою, щоб кожна річ у будинку лежала на своєму місці?
62. Чи приходилось вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в поганому і декілька годин залишатися в ньому?

63. Чи можете ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?
64. Чи часто у вас буває головний біль?
65. Чи часто ви смієтесь?
66. Чи можете ви бути привітними з людьми, не відкриваючи свого дійсного ставлення до них?
67. Чи можна вас назвати веселою і жвавою людиною?
68. Чи сильно ви страждаєте від несправедливості?
69. Чи можна сказати, що ви дуже любите природу?
70. Чи є у вас звичка перевіряти перед сном або перед тим, як піти, чи виключені газ і світло, чи закриті двері?
71. Чи полохливі ви?
72. Чи буває, що ви почуваєте себе на “сьомому небі”, хоча об’єктивних причин для цього немає?
73. Чи охоче ви у юнацтві брали участь в гуртках художньої самодіяльності, у театральному гуртку?
74. Чи тягне вас іноді дивитись в далечинь?
75. Чи дивитесь ви на майбутнє песимістично?
76. Чи може ваш настрій змінитись від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?
77. Чи легко піднімається ваш настрій у дружній компанії?
78. Чи гніваєтесь ви тривалий час?
79. Чи сильно ви переживаєте, якщо горе трапилось в іншій людині?
80. Чи була у вас у школі звичка переписувати аркуш у зошиті, якщо Ви його чимось забруднили?
81. Чи можна сказати, що ви більше недовірливі й обережні, ніж довірливі?
82. Чи часто ви бачите страшні сни?
83. Чи виникала у вас думка проти волі кинутися з вікна, під потяг, що наближається?
84. Чи стаєте ви радісним у веселому оточенні?
85. Чи легко ви можете відволіктись від обтяжних питань і не думати про них?
86. Чи важко вам стримати себе, якщо ви розлютитесь?
87. Чи подобається вам більше мовчати (так) чи говорити (ні)?
88. Могли б ви, якщо довелось, брати участь у театральній виставі, з повним перевтіленням увійти в роль і забути про себе?

*Ключ:*

*При збігу відповіді на запитання з ключем відповіді приписується один бал.*

1. Демонстративність / демонстративний тип: “+”: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88. “-”: 51. Суму відповідей $x$ на 2.	6. Дистимність / дистимічний тип: “+”: 9, 21, 43, 75, 87. Суму відповідей $x$ на три.
2. Застрявання / застрягаючий тип: “+”: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. “-”: 12, 46, 59. Суму відповідей $x$ на 2.	7. Тривожність / тривожно-боязкий тип: “+”: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. “-”: 5. Суму відповідей $x$ на 3
3. Педантичність / педантичний тип: “+”: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. “-”: 36. Суму відповідей $x$ на 2.	8. Екзальтованість / афективно-екзальтований тип: “+”: 10, 32, 54, 76. Суму відповідей $x$ на 6.
4. Збудливість / збудливий тип: “+”: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. Суму відповідей $x$ на 3.	9. Емотивність / емотивний тип: “+” 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. “-” 25. Суму відповідей $x$ на 3.
5. Гіпертимність / гіпертимний тип: “+”: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. Суму відповідей помножити на три.	10. Циклотимність / циклотимний тип: “+”: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. Суму відповідей помножити на три.

*Максимальна сума балів після множення – 24.*

На підставі практичного застосування опитувальника вважають, що сума балів у діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. І лише у випадку перевищення 19 балів риса характеру є акцентованою.

Виділені 10 типів акцентованих особистостей розділені на дві групи: акцентуації характеру (демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий) і акцентуації темпераменту (гіпертимний, дистимний, тривожно-боязкий, циклотимний, афективний, емотивний).

*1. Демонстративний тип.* Характеризується підвищеною здатністю до витиснення, демонстративністю поведінки, жвавістю, рухливістю, легкістю у встановленні контактів. Схильний до фантазерства, брехливості й удаванню, спрямованим на прикрашання своєї персони, авантюризму, артистизму, до позерства.

Їм рухає прагнення до лідерства, потреба у визнанні, бажання постійної уваги до своєї персони, бажання влади, похвали; перспектива бути непоміченим обтяжує його. Він демонструє високу можливість пристосування до людей, емоційну лабільність (легку зміну настроїв) при відсутності дійсно глибоких почуттів, схильність до інтриг (при зовнішній м'якості манери спілкування). Відзначається безмежний егоцентризм, бажання замилювання, співчуття, шанування, подиву. Звичайно похвала інших у його присутності викликає у нього особливо неприємні відчуття, він цього не виносить. Прагнення до компанії звичайно пов'язано з потребою відчувати себе лідером, зайняти надзвичайний стан. Самооцінка сильно далека від об'єктивності. Може дратувати своєю самовпевненістю і високими домаганнями, сам систематично провокує конфлікти, але при цьому активно захищається. Володіючи патологічною здатністю до витиснення, він може цілком забути те, про що він не бажає знати. Це розковує його у брехні. Звичайно бреше з невинним обличчям, оскільки те, про що він говорить у даний момент, для нього є правдою; очевидно, внутрішньо він не усвідомлює свою брехню чи ж усвідомлює дуже неглибоко, без помітного каяття сумління. Здатний притягувати інших неординарністю мислення і вчинків.

*2. Застрагаючий тип.* Його характеризує помірна товариськість, занудливість, схильність до читання моралей, небалакучість. Часто страждає від мнимої несправедливості до нього. У зв'язку з цим виявляє сторожкість і недовірливість до людей, чуттєвий до образ і засмучень, уразливий, підозрілий, відрізняється мстивістю, не здатний "легко відходити" від образ. Для нього характерна зарозумілість, часто виступає ініціатором конфліктів. Самовпевненість, твердість установок і поглядів, сильно розвинуте честолубство часто призводять до наполегливого відстоювання своїх інтересів, які він відстоює з особливою енергійністю. Прагне домогтися високих показників у будь-якій справі, за яку береться і виявляє велику завзятість у досягненні своїх цілей. Основною рисою є схильність до афектів (правдолубство, уразливість, ревності, підозрілість), інертність у прояві афектів, у мисленні, у моториці.

*3. Педантичний тип.* Характеризується ригідністю, інертністю психічних процесів, важкий на підйом, довгим переживанням

травмуючих подій. У конфлікти вступає рідко, виступаючи скоріше пасивною, ніж активною стороною. У той же час дуже сильно реагує на будь-який прояв порушення порядку. На службі поводить як бюрократ, висуваючи до оточуючих багато формальних вимог. Пунктуальний, акуратний, особливу увагу приділяє чистоті і порядку, скрупульозний, сумлінний, схильний жорстко виконувати план, у виконанні дій неквапливий, посидючий, орієнтований на високу якість роботи й особливу акуратність, схильний до частих самоперевірок, сумнівів у правильності виконаної роботи, бурчання, формалізму. З задоволенням уступає лідерство іншим людям.

*4. Збудливий тип.* Недостатня керованість, слабкий контроль над потягами і спонуканнями поєднуються у людей такого типу з владою фізіологічних потягів. Для нього характерна підвищена імпульсивність, інстинктивність, брутальність, занудство, похмурість, схильність до хамства і свар, до конфліктів, у яких сам і є активною, провокуючою стороною. Дратівливий, запальний, часто змінює місце роботи, незлагідний у колективі. Відзначається низька контактність у спілкуванні, сповільненість вербальних і невербальних реакцій. Для нього ніяка праця не стає привабливою, працює лише в міру необхідності, виявляє таке ж небажання вчитися. Байдужий до майбутнього, цілком живе сьогоденням, бажаючи витягти з нього масу розваг. Підвищена імпульсивність чи виникаюча реакція збудження гасяться важко і можуть бути небезпечні для навколишніх. Він може бути владним, вибираючи для спілкування найбільш слабких.

*5. Гіпертимний тип.* Людей цього типу відрізняє велика рухливість, товариськість, балакучість, виразність жестів, міміки, пантоміміки, надмірна самостійність, схильність до бешкетництва, недостатнє почуття дистанції у відносинах з іншими. Часто спонтанно відхиляються від первинної теми у розмові. Скрізь вносять багато шуму, люблять компанії однолітків, прагнуть ними командувати. Вони майже завжди мають дуже гарний настрій, гарне самопочуття, високий життєвий тонус, гарний апетит, здоровий сон, схильність до обжерливості й інших радощів життя. Це люди з підвищеною самооцінкою, веселі, легковажні, поверхневі і, разом з тим, діловиті, винахідливі, блискучі співрозмовники; люди, що вміють розважати інших,



енергійні, діяльні, ініціативні. Велике прагнення до самостійності може бути джерелом конфліктів. Для них характерні вибухи гніву, роздратування, особливо коли вони зустрічають сильну протидію, зазнають невдачі. Схильні до аморальних вчинків, підвищеній дратівливості, прожектерству. Недостатньо серйозно ставляться до своїх обов'язків. Вони важко переносять умови твердої дисципліни, монотонну діяльність, вимушену самотність.

*6. Дистимічний тип.* Люди цього типу відрізняються серйозністю, навіть пригніченістю настрою, повільністю, слабкістю волевих зусиль. Для них характерні песимістичне ставлення до майбутнього, занижена самооцінка, а також низька контактність, небагато-слівність у бесіді, навіть мовчазність. Такі люди є домосідами, індивідуалістами; гучної компанії звичайно уникають, ведуть замкнутий спосіб життя. Часто похмурі, загальмовані, схильні фіксуватися на тіньових сторонах життя. Вони сумлінні, цінують тих, хто з ними дружить, і готові їм підкоритися, мають загострене почуття справедливості, а також повільне мислення.

*7. Тривожний тип.* Людям даного типу властиві низька контактність, мінорний настрій, лякливість, невпевненість у собі. В дитинстві вони цураються гучних і жвавих однолітків, не люблять надмірно гучних ігор, випробують почуття боязкості і сором'язливості, важко переживають контрольні, іспити, перевірки. Часто соромляться виступати перед аудиторією. Охоче підкоряються опіці старших, нотації яких можуть викликати в них каяття сумління, почуття провини, розпач. У них рано формується почуття обов'язку, відповідальності, високі моральні й етичні вимоги. Почуття власної неповноцінності намагаються замаскувати в самоствердженні через ті види діяльності, де вони можуть більшою мірою розкрити свої здібності. Властиві ним уразливість, чутливість, сором'язливість заважають зблизитися з тими, з ким хочеться, особливо слабкою ланкою є реакція на ставлення до них оточуючих. Не терплять глузувань, підозри супроводжуються невмінням постояти за себе, відстояти правду при несправедливих обвинуваченнях. Рідко вступають у конфлікти з оточуючими, граючи у них в основному пасивну роль, у конфліктних ситуаціях вони шукають підтримки й опори. Вони дружелюбні, самокритичні, ретельні. Унаслідок своєї беззахисності нерідко служать "відбувайлами", мішенями для жартів.

8. *Екзальтований тип*. Яскрава риса цього типу – здатність захоплюватися, а також – усміхненість, відчуття щастя, радості, насолоди. Ці почуття у них можуть часто виникати через те, що у інших не викликає великого підйому, вони легко приходять у захват від радісних подій і в повний розпач – від сумних. Їм властива висока контактність, балакучість, влюбливість. Такі люди часто сперечаються, але не доводять справи до відкритих конфліктів. У конфліктних ситуаціях вони бувають як активною, так і пасивною стороною. Вони прив’язані до друзів і рідних, альтруїстичні, мають почуття жалю, гарний смак, виявляють яскравість і щирість почуттів. Можуть бути панікерами, піддаються настроям, рвучкі, легко переходять від стану захвату до стану суму, мають лабільність психіки.

9. *Емотивний тип*. Цей тип подібний до екзальтованого, але прояви його не настільки бурхливі. Для них характерні емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязкість, глибокі реакції в сфері тонких почуттів. Найбільш сильно виражена риса – гуманність, співпереживання іншим людям або тваринам, чуйність, м’яко сердечність. Вони вразливі, слізливі, будь-які життєві події сприймають серйозніше, ніж інші люди. Рідко вступають у конфлікти, образи носять у собі, не виносять назовні. Їм властиво загострене почуття обов’язку, ретельність. Дбайливо ставляться до природи, люблять вирощувати рослини, доглядати за тваринами.

10. *Циклотимний тип*. Характеризується зміною гіпертимних і дистимічних станів. Їм властиві часті періодичні зміни настрою, а також залежність від зовнішніх подій. Радісні події викликають у них картини гіпертимії: бажання діяльності, підвищена балакучість, виникнення ідей; сумні – пригніченість, сповільненість реакцій і мислення, так само часто змінюються їхня манера спілкування з оточуючими людьми.

У лабільних циклоїдів фази зміни настрою звичайно коротше, ніж у типових циклоїдів. “Погані” дні відзначаються більш насиченим дурним настроєм, ніж млявістю. У період підйому виражені бажання мати друзів, бути в компанії. Настрій впливає на самооцінку.

## Тест "Конструктивний малюнок людини з геометричних фігур"

Ця методика базується на припущенні, що переваги, які надає людина певним фігурам, є відображенням її індивідуальних особливостей.

*Коло* – це символ схвалення, чуттєвість, дружнє ставлення, грайливість. Фігура кола більш співзвучна із співчуттям, м'якістю, жіночістю.

*Трикутник* символізує агресію, йому надають перевагу люди, які ставлять власний успіх вище емоційного залучення та не можуть всидіти на одному місці. Фігура трикутника виглядає "гострою", атакуючою, її пов'язують із чоловічим початком.

*Квадрат/прямокутник* означає відчуття безпеки, переважання в характері логіки практичного підходу до дійсності. Бажання створити міцну основу.

За допомогою даної методики виявляються індивідуально-типологічні відмінності людей.

Інструкція: *"Вам пропонується намалювати схематичний рисунок людини (або можна запропонувати зобразити автопортрет) із використанням в якості конструктивних елементів геометричних фігур: кіл, трикутників, квадратів/прямокутників будь-яких розмірів і у будь-якому співвідношенні. Умова: загальна кількість використаних структурних елементів повинна дорівнювати 10".*

Обробка результатів.

Підраховується кількість використаних в рисунку елементів:

1) трикутників;

2) кіл;

3) квадратів/прямокутників (в наведеній послідовності).

Результатом обрахунку є тризначне число, де сотні – (1) трикутники, десятки – (2) кола, одиниці – (3) квадрати/прямокутники. Отримане тризначне число складає так звану "формулу рисунка", за якою співвідносять досліджуваного з певним типом та підтипом.

Необхідно пам'ятати, що прояв якостей, нижчеописаних типів та їх підтипів, залежить від психічного розвитку особистості. Якщо особистість має високий рівень розвитку, то індивідуальні риси особистості розвинені і реалізовані, адекватно усвідомлюються. З низьким рівнем – можуть не виявлятися в професійній діяльності, бути присутніми тільки ситуативно, гірше, якщо неадекватно ситуації. Це стосується характеристик всіх типів.

Інтерпретація результатів.

Опис типів:

*1-й тип "Керівник"*

Як правило, до даної категорії належать люди, які мають схильність до організаційної та керівної діяльності. Вони зорієнтовані на соціально-вагомні норми поведінки. Можуть володіти мистецтвом гарного мовлення, яке базується на високому рівні мовного розвитку.

Формули рисунків: 901; 910; 802; 811; 820; 703; 712; 721; 730; 604; 613; 622; 640.

Посилене домінування над іншими виражене у підтипів: 901; 910; 802; 811; 820.

Ситуативно у підтипів: 703; 712; 721; 730.

За можливістю впливати на людей вербально, виокремлюють підтип: "вербальний керівник" або "викладацький підтип": 604; 613; 622; 631; 640.

*2-й тип "Відповідальний виконавець"*

Володіє багатьма рисами типу "керівник", є близьким до нього, але в прийнятті відповідальних рішень часто вагається. Цей тип орієнтований на уміння "робити справу", високий професіоналізм, володіє почуттям великої відповідальності до себе та інших, характеризується підвищеною чутливістю до справедливості. Представники даного типу внаслідок перевантаження можуть страдати психосоматичними захворюваннями нервового походження.

Формули рисунків: 505; 514; 523; 532; 541; 550.

*3-й тип "Тривожно-чуттєвий"*

Характеризується різноманітністю здібностей та обдарувань – від делікатних ручних навичок до літературних здібностей. Як правило, людям даного типу тісно в межах однієї професії, вони можуть змінювати її на кардинально протилежну і неочікувану, але мати хобі, яке по суті дублює професією. Практично не виносять бруду та безладу, через це можуть конфліктувати з іншими. Відрізняються підвищеною вразливістю і часто не впевнені в собі. Мають потребу в тактовному підбадьорюванні.

Формули рисунків: 406; 415; 424; 433; 442; 451; 460.

415 "поетичний підтип", його представники мають поетичну обдарованість,

424 підтип, відрізняється особливою старанністю в роботі.

#### *4-й тип "Вчений".*

Ці люди легко абстрагуються від реальності, володіють "концептуальним розумом", відрізняються умінням розробляти теорії на всі життєві випадки. Як правило, володіють душевною рівновагою та раціонально обмірковують свою поведінку.

Формули рисунків: 307; 316; 325; 334; 343; 352; 361; 370.

316 підтип, відрізняється здібностями створювати переважно глобальні теорії або здійснювати велику та складну координаційну роботу.

325 підтип, характеризується великою цікавістю та захопленістю в пізнанні життя, біологічних дисциплін, медицини.

Представники даного типу часто зустрічаються серед осіб. Які займаються так званими "синтетичними" видами мистецтва: кіно, цирк, театральнo-видовищна режисура, мультиплікація.

#### *5-й тип "Інтуїтивний"*

Представники типу 5 мають сильну чуттєвість нервової системи, її високу виснаженість. Легше працюють на переключенні від однієї діяльності до іншої. Виступають «адвокатами меншості», за якими стоять нові можливості. Мають велику чуттєвість до новизни. Альтруїстичні, часто виявляють турботу про інших, володіють гарними ручними вміннями та образним мисленням, що надає їм можливість займатися технічними видами творчості. Це люди які виводять свої норми моралі і негативно реагують щодо посягань на їх незалежність.

Формули рисунків: 208; 217; 226; 235; 244; 253; 262; 271; 280.

235 підтип, часто зустрічається серед професійних психологів або осіб, які виявляють цікавість до психологічних знань.

244 – має здібності до літературної творчості.

217 – має здібності до образотворчого мистецтва.

226 – ставить перед собою високі критерії для досягнень, прагне інноваційної.

#### *6-й тип "Винахідник, конструктор, художник"*

Часто зустрічається серед людей з "технічною схильністю". Представники даного типу володіють багатою уявою, просторовим баченням, часто займаються різноманітними видами технічної, художньої, інтелектуальної творчості. Часто інтровертовані, як і "інтуїтивний" тип, живуть власними нормами моралі і не переносять ніяких впливів зовні, окрім самоконтролю. Емоційні, одержимі власними ідеями.

Формули рисунків: 109; 118; 127;136;145;019;028;037;046.

109 підтип, зустрічається серед осіб які добре володіють аудиторією.

118 підтип, має сильно виражені конструктивні можливості та винахідницькі здібності.

#### *7-й тип "Емотивний"*

Люди, які належать до цього типу, характеризуються підвищеною співчутливістю у ставленні до інших людей, важко переживають "жорстокі кадри із фільмів", можуть надовго бути "вибитими" із повсякденного життя, вражені надзвичайними подіями. Біль та турботи інших людей знаходять у них співчуття та співпереживання, на яке вони тратять багато власної енергії, в результаті важко реалізують власні здібності.

Формули рисунків: 550; 451; 460; 352; 361; 370; 253; 262; 271; 280; 154; 163; 172;181; 190; 055; 064; 073; 082; 091.

#### *8-й тип "Антиемотивний"*

Можна зазначити, що даний тип має протилежні тенденції емотивному типу. Як правило, не відчуває хвилювань інших людей та ставиться до них неухважно і навіть посилює тиск на них. Якщо це гарний фахівець, то він може змушувати інших робити те, що вважає необхідним. Інколи для нього характерна жорстокість, яка виникає ситуативно, коли в силу будь-яких чинників людина замикається в колі власних проблем.

Формули рисунків: 901; 802; 703; 604; 505; 406; 307; 208; 109 (табл. 1.3).

*Таблиця 1.3*

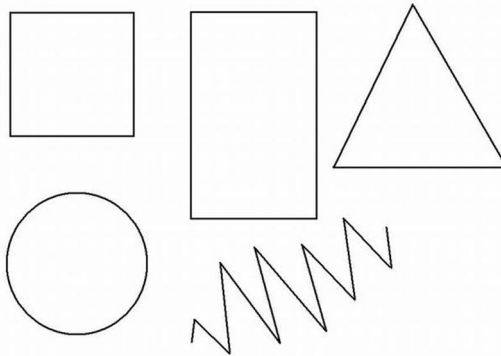
### **Індивідуально-типологічні відмінності конструктивного малюнка**

№ з/п	1 тип	2 тип	3 тип	4 тип	5 тип	6 тип	7 тип	8 тип
1.	901	505	406	307	208	109	550	901
2.	910	514	415	316	217	118	451	802
3.	802	523	424	325	226	127	460	703
4.	811	532	433	334	235	136	352	604
5.	820	541	442	343	244	145	361	505
6.	703	550	451	352	253	019	370	406
7.	712		460	361	262	028	253	307
8.	721			370	271	037	262	208
9.	730				280	046	271	109
10.	604						280	

№ з/п	1 тип	2 тип	3 тип	4 тип	5 тип	6 тип	7 тип	8 тип
11.	613						154	
12.	622						163	
13.	631						172	
14.	640						181	
15.							190	
16.							055	
17.							064	
18.							073	
19.							082	
20.							091	

### Проективна методика "Геометричні фігури"

Інструкція: З представлених нижче фігур виберіть ту, яка вам найбільше подобається. Намалуйте в ній знак «+». Далі оберіть ту фігуру, яка вам подобається найменше. Поставте в ній знак «-».



Квадрат – старанний та завзятий в роботі, завжди досягає повного завершення роботи, для нього притаманні логічне мислення і аналіз, не любить несподіванок та сюрпризів, раціональність заважає швидко встановлювати контакти з іншими людьми.

Трикутник – концентрується на поставленій меті, в боротьбі за її досягнення може "зіткнути лобами" своїх противників, глибоко і швидко аналізує ситуацію, легко навчається, швидко сприймає інформацію, впевнений в собі, з великими труднощами признає свої помилки, підвищений егоцентризм

Прямокутник – люди, не вдоволені своїм життям, зайняті пошуками кращого положення. Переважний психічний стан, заплутаність у проблемах, невизначеність, непослідовність, непередбачливість вчинків, низька самооцінка. У той же час допитливість, інтерес до подій, сміливість.

Коло – зацікавлений в добрих міжособистісних відносинах, є свого роду клеєм, який скріплює колектив, сім'ю, стабілізує групу, володіє спроможністю співчуття, співпереживання. У той же час зачинений для особистих одкровень з іншими, осмислення інформації у таких людей непослідовна, а мозаїчна та залежить від суб'єктивних факторів.

Зигзаг – йому притаманна оригінальність та своєрідність, схильний до генерації нових ідей і методів, але не їх реальному втіленню, не може довго працювати на одному місці.

### **Тренінгове заняття ("Фокус-група")**

*Мета заняття:* зняття наявного емоційного напруження у мобілізованих військовослужбовців, пов'язаного із призовом до ЗС України, та формування позитивного особистісного ресурсного стану і відповідної мотивації.

Тривалість заняття: від 30 до 40 хвилин.

Тренерський склад: 2 або 3 практикуючих психолога з навичками групової та тренінгової роботи.

Склад групи: мобілізовані військовослужбовці (20–25 осіб).

Структура заняття:

1) встановлення контакту і довіри шляхом знайомства, особистісної презентації тренера та оголошення мети заняття (10–15 хв);

2) змістовний блок (25–30 хв):

– основні психологічні реакції людей під час травмуючої ситуації, зумовленої перебуванням у зоні бойових дій, профілактика розвитку ПТСР;

– алкоголізація як одна з головних причин поранень у зоні бойових дій;

– що таке особистісний ресурс та його вплив на інстинкт самозбереження;

3) прощання з групою (5–10 хв): запропонувати бажаючим поділитися своїм "особистісним ресурсом" (дуже добре, якщо це зробить кожний із групи). Створення духовного зв'язку з Батьківщиною (надання телефонів психологічної підтримки та телефонів центрів волонтерської допомоги).



Крім того, під час заняття проводиться:

1. Налагодження психологічного контакту з метою зняття психоемоційної напруги у мобілізованих.
2. Проведення бесіди з актуальних питань з метою виявлення певних емоційних станів і поведінкових реакцій, що дають змогу виявити найбільш "проблемних" мобілізованих.
3. Надання навичок першої психічної та екстреної психологічної допомоги у кризових станах.
4. Пошук власного внутрішнього та зовнішнього ресурсів мобілізованих.
5. Формування власної мотивації щодо подальшого проходження служби.
6. Формування позитивного ставлення до власного майбутнього та актуалізація мотивації досягнень.
7. Надання інформації щодо юридичного та соціального захисту.
8. За результатами спостережень виокремлюємо тих мобілізованих, які потребують індивідуальної бесіди.

## **1.2. Психологічне вивчення громадян під час призову на строкову військову службу**

Для професійно-психологічного відбору громадян під час призову на строкову військову службу застосовуються визначені методики психодіагностичних тестів: "Підбір слів", "Числові ряди", "Візерунки", "Фігури", "Аналогії", "Арифметичний рахунок", "Слухомовна пам'ять".

### **Методика "Підбір слів"**

*Інструкція:* Завдання, що зараз буде запропоновано вам, полягає у підборі слів-іменників, що містять певні букви. Наприклад, запропоновано завдання підібрати і записати на реєстраційному листі якомога більше слів – іменників, що містять букви "П" і "О". Такими словами будуть: "ПРОСО", "ПОРА", "ОПЛОТ" тощо.

Важливо те, що потрібно підбирати тільки слова – іменники у називному відмінку. Якщо ви записуєте прикметники, дієслова, назви міст, річок, гір, країн, імена, це вважатиметься помилкою.

Перед виконанням кожного завдання я називатиму букви, які повинні бути в словах. За мою команду ви записуєте слова в реєстраційний бланк.

За команду "СТОП" покладіть олівець (авторучку) і приготуйтеся до наступного завдання. Всього буде три завдання, на виконання кожного завдання дається три хвилини.

1-ше завдання: підібрати якомога більше слів – іменників, що містять дві букви "А".

2-ге завдання: підібрати якомога більше слів – іменників, що містять букви "В" і "Р".

3-тє завдання: підібрати якомога більше слів – іменників, що містять букви "С" і "О".

При оцінці результатів виконання методики підраховується загальна кількість правильно підібраних слів в трьох завданнях і відповідно до таблиці переводиться в бальні оцінки.

### **Шкала бальних оцінок показника**

Показник	Бали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кількість вірних відповідей в трьох завданнях	7 і менше	8–12	13–19	20–26	27–33	34–41	42–49	50–59	60–68	69 і більше

### **Методика "Числові ряди"**

*Інструкція:* ваше завдання полягає в з'ясуванні математичних закономірностей у числових рядах. Наприклад, пропонується числовий ряд: 7, 8, 9, 10... Яка в них закономірність? Очевидно, що у цьому ряді кожне наступне число на одиницю більше попереднього. Тому наступним числом у ряді повинне бути 11. Це число є відповіддю до наведеного прикладу.

Вам пропонується вирішити 30 подібних задач, але з поступовим зростанням складнощів. Ці задачі засновані на різних математичних закономірностях з використанням різних дій: складання, віднімання, множення, поділення, зведення в ступінь, знаходження кореня тощо.

На виконання завдання відводиться 10 хвилин.

### Шкала бальних оцінок показника

Показник	Бали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кількість правильних відповідей в 30 завданнях	1 і менш	2-3	4-6	7-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20	21 і більш

### Завдання до методики "Числові ряди"

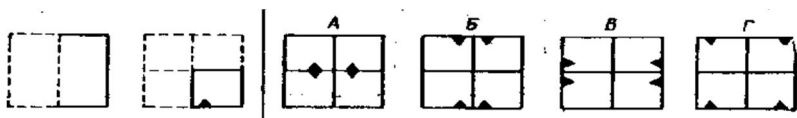
№ з/п	Завдання до методики						Результат	Ключі до методики
1.	1	2	3	4	5	6 ....		7
2.	12	10	8	6	4 .....			2
3.	6	9	12	15	18	21.....		24
4.	45	39	33	27 .....				21
5.	2	4	8	16	32 .....			64
6.	1	2,5	4	5,5 .....				7
7.	1	4	16 .....					64
8.	54	18	6 .....					2
9.	4	1	5	2	6	3 ...		7
10.	112	56	28	14 .....				7
11.	8	2	8	3	8	4 ...		8
12.	16	17	19	20	22	23 ...		25
13.	19	16	22	19	25	22 ...		28
14.	1	4	9	16	25	36 ...		49
15.	93	90	30	27	9	6 ...		2
16.	0	3	8	15	24 .....			35
17.	25	5	49	7	81 .....			9
18.	1	2	2	2	3	2 ...		4
19.	6	3	18	7	3	21	8 ...	3
20.	6	7	9	13	21 .....			37
21.	18	13	31	19	14 .....			33
22.	1	8	27 .....					64
23.	4	12	16	28	44 .....			72
24.	64	48	40	36	34 .....			33
25.	20	21	19	23	15 .....			31
26.	4	7	9	11	14	15 ...		19
27.	2	4	9	18	23 .....			46
28.	0,5	2	4,5	8	12,5 .....			18
29.	8	4	12	20	10	30 ...		38
30.	1	8	9	64	25 .....			216
Загал.-	Вірн.-							

## Методика "Візерунки"

*Інструкція:* У завданні до методики показано приклад вирішення загального завдання. В лівій частині завдання схематично показано, як складається квадратний лист паперу і в якому місці робиться надріз.

*Приклад:* лист спочатку складається пополам по вертикалі зліва направо, а потім ще раз – по горизонталі зверху вниз. Надріз робиться в нижньому лівому кутку складеного вчетверо листа. Подумки уявіть, що лист розгортається у зворотному порядку. Ви повинні визначити, який візерунок вийде на розгорненому листі.

Приклад вирішення завдання до методики "Візерунки"



Треба вибрати правильний варіант відповіді з чотирьох наведених до кожного завдання. Відповіді слід записувати до реєстраційного листа у розділі 5 (закресленням букви, що позначає правильну відповідь).

На роботу дається 10 хвилин.

Враховується кількість правильних відповідей за допомогою ключа, яка за допомогою таблиці переводиться в бальні оцінки.

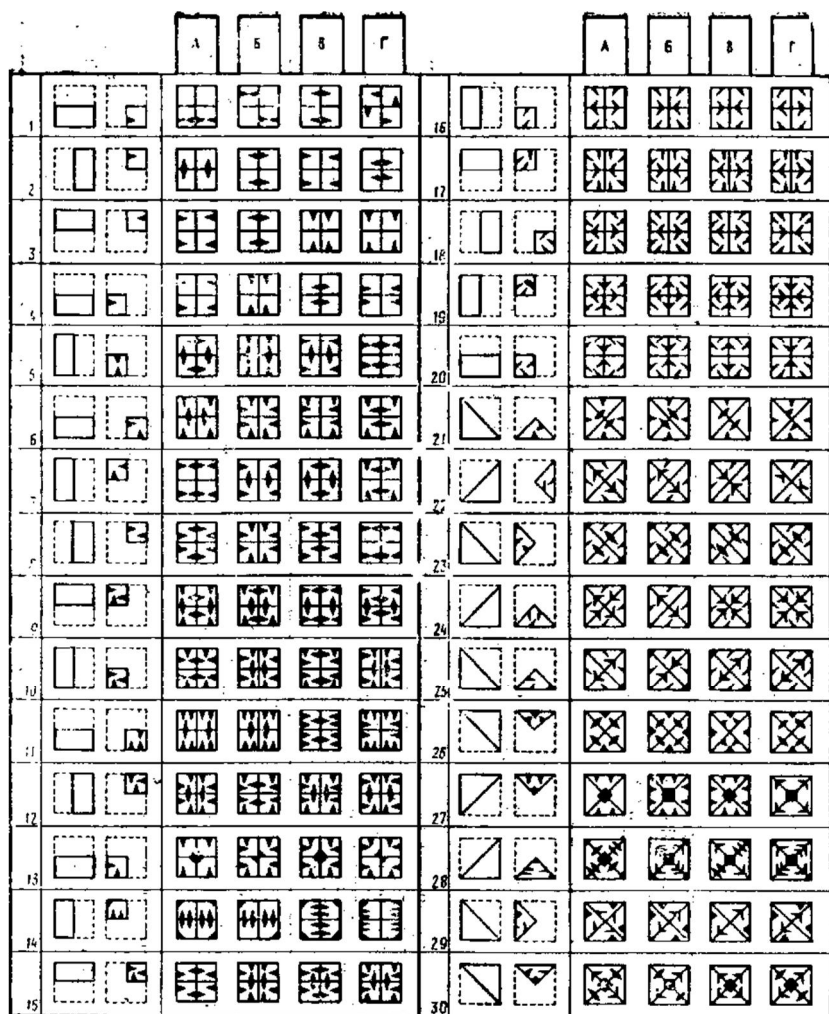
*Ключі до методики "Візерунки":*

№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь
1.	в	11.	а	21.	а
2.	б	12.	г	22.	б
3.	а	13.	в	23.	а
4.	г	14.	а	24.	в
5.	б	15.	в	25.	в
6.	г	16.	б	26.	б
7.	в	17.	г	27.	в
8.	а	18.	б	28.	г
9.	г	19.	в	29.	б
10.	в	20.	б	30.	г

### Шкала бальних оцінок показника

Показник	Бали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кількість правильних відповідей	2 і менше	3-4	5-6	7-10	11-14	15-19	20-23	24-25	26-27	28-30

### Завдання до методики "Візерунки"



## Методика "Фігури"

Інструкція: Ваша задача полягає у запам'ятовуванні фігур.

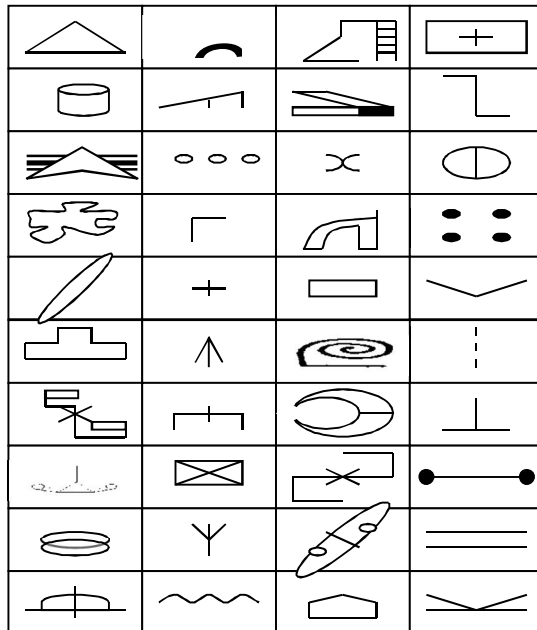
Завдання виконується у два прийоми. На бланку пред'являються попарно розташовані геометричні фігури. Протягом 2 хвилин 30 секунд ви повинні намагатися запам'ятати ці пари.

За командою "Закінчити!" ви перевертаєте завдання і берете реєстраційний лист, де в розділі 3 зображені тільки фігури лівої колонки. У реєстраційному листі у вказаному розділі протягом 3 хвилин ви повинні схематично зобразити відсутні фігури правої колонки. При цьому розміри і якість рисунка не мають значення. У даному випадку важлива відповідність фігур у парі. У кого є питання?

### Шкала бальних оцінок показника

Показник	Бали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кількість правильних відповідей	2 і менш	3-4	5-7	8-9	10-12	13-15	16-17	18	19	20

Завдання до методики "Фігури"



## Методика "Аналогії"

Методика дозволяє оцінити розуміння змісту слів і логічних відносин між поняттями. Сутність методики полягає в тому, що досліджуваному пропонується вибрати з п'яти слів те, яке б знаходилося в такому ж логічному співвідношенні зі словом, написаним над рисою, як і еталонна пара слів.

Для проведення обстеження необхідно мати спеціальний бланк, реєстраційний бланк і секундомір.

Інструкція: *На дошці представлений приклад задачі, аналогічної тим, які вам належить зараз вирішувати.*

*У лівій частині кожного завдання одне під іншим розташовано два слова, які знаходяться у певному логічному взаємозв'язку. Праворуч знаходиться контрольне слово, а під рисою – п'ять варіантів відповіді.*

*Вам необхідно вибрати одне слово з цих п'яти, яке знаходиться у такому логічному взаємозв'язку з контрольним, як і ліва пара слів.*

*Наприклад:*

<u>Водій</u>	Льотчик
Автомобіль	а) трактор б) літак в) велосипед г) дім д) небо

У даному випадку необхідне слово "літак" (тобто потрібне логічне співвідношення встановлюється у парі слів "льотчик-літак"). Правильна відповідь "б".

На роботу відводиться 5 хвилин. Відповіді слід записувати у реєстраційний лист в розділі 4 (закресленням літери, що позначає правильну відповідь). В кого є запитання?

*Ключ до методики "Аналогії":*

№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь	№ з/п	Відповідь
1.	а	11.	г	21.	б
2.	г	12.	д	22.	в
3.	в	13.	б	23.	г
4.	г	14.	г	24.	г
5.	б	15.	б	25.	в
6.	д	16.	в	26.	г
7.	б	17.	г	27.	д
8.	в	18.	г	28.	в
9.	а	19.	д	29.	б
10.	г	20.	д	30.	д

### *Шкала бальних оцінок показника*

Показник	10	9	8	7	6
Кількість вірних відповідей	29-30	27-28	25-26	21-24	17-20
Показник	5	4	3	2	1
Кількість вірних відповідей	11–16	5–10	3-4	2	1 і менше

### *Бланк до методики "Аналогії"*

1.	<u>Бігти</u> Стояти	<u>Кричати</u> а) мовчати б) шепотіти в) шуміти г) кликати д) плакати
2.	<u>Паровоз</u> Вагони	<u>Кінь</u> а) конюх б) лоша в) їхати г) віз д) стайня
3.	<u>Театр</u> Глядач	<u>Бібліотека</u> а) полиця б) книги в) читач г) букініст д) читати
4.	<u>Залізо</u> Коваль	<u>Дерево</u> а) стругати б) пилка в) лісник г) тесляр д) дошки
5.	<u>Пароплав</u> Пристань	<u>Поїзд</u> а) депо б) вокзал в) рейки г) шпали д) купе
6.	<u>Машина</u> Мотор	<u>Яхта</u> а) щогла б) кіль в) корма г) плити д) вітрила
7.	<u>Нога</u> Милиця	<u>Очі</u> а) голова б) окуляри в) сльози г) зір д) ніс
8.	<u>Голка</u> Вістря	<u>Бритва</u> а) сталь б) коробка в) лезо г) подряпина д) мило
9.	<u>Музика</u> Оркестр	<u>Спів</u> а) хор б) театр в) стіна г) скрипка д) мистецтво
10.	<u>Корови</u> Стадо	<u>Вовки</u> а) ліс б) вівці в) мисливець г) зграя д) хижаки
11.	<u>Кінофільм</u> Екран	<u>Вистава</u> а) артисти б) глядачі в) сцена г) трагедія д) опера
12.	<u>Жито</u> Поле	<u>Яблуня</u> а) садівник б) паркан в) яблука г) листя д) сад
13.	<u>Гора</u> Печера	<u>Дерево</u> а) коріння б) дупло в) крона г) ліс д) стовбур
14.	<u>Дім</u> Поверхи	<u>Сходи</u> а) поруччя б) ліфт в) під'їзд г) східці д) ходити
15.	<u>Число</u> Цифри	<u>Слово</u> а) фраза б) літери в) читати г) оповідання д) книга
16.	<u>Хвороба</u> Лікування	<u>Поломка</u> а) майстер б) робити в) ремонт г) деталь д) мастило
17.	<u>Прохолода</u> Мороз	<u>Голубий</u> а) вечір б) небо в) теплий г) синій д) місячний
18.	<u>Ворог</u> Неприятель	<u>Ринок</u> а) купити б) площа в) торговець г) базар д) магазин



19.	<u>Малина</u> Ягода	<u>Фізика</u> а) ученй б) вакуум в) вчений г) лекція д) наука
20.	<u>Рослина</u> Насіння	<u>Качка</u> а) літати б) м'ясо в) пір'я г) плавати д) яйце
21.	<u>Ялинка</u> Дуб	<u>Стіл</u> а) меблі б) шафа в) гарнітур г) ваза д) скатертина
22.	<u>Рік</u> Весна	<u>Життя</u> а) радість б) навчання в) юність г) любов д) світ
23.	<u>Глава</u> Роман	<u>Квартира</u> а) кухня б) кімната в) двері г) дім д) балкон
24.	<u>Голод</u> Худий	<u>Праця</u> а) добрий б) їжа в) зусилля г) стомлений д) платня
25.	<u>Понеділок</u> Середа	<u>Неділя</u> а) четвер б) субота в) вівторок г) середа д) п'ятниця
26.	<u>Ранок</u> Ніч	<u>Зима</u> а) мороз б) січень в) сніг г) осінь д) місяць
27.	<u>Шар</u> Коло	<u>Куб</u> а) тіло б) фігура в) конус г) призма д) квадрат
28.	<u>Пожежа</u> Підпал	<u>Арешт</u> а) камера б) міліція в) суд г) крадіжка д) юрист
29.	<u>Коza</u> Тварина	<u>Хліб</u> а) обід б) їжа в) батон г) їсти д) тарілка
30.	<u>Обличчя</u> Дзеркало	<u>Голос</u> а) мікрофон б) диктор в) запис г) відлуння д) чути

### Методика "Арифметичний рахунок"

Інструкція: Зараз вам буде запропоновано завдання для оцінки здібностей до усного рахунку. В завданні 70 задач, кожна з яких передбачає вирішення за допомогою чотирьох арифметичних дій в думці (зверху вниз за порядком надання).

На прикладі показано варіант завдання. В результаті усних дій: поділити 54 на 9, результат 6 помножується на 6, далі до отриманого добутку 36 додається 57, а від отриманої суми 93 віднімається 19 – в результаті виходить число 74.

$$54:9 \times 6 + 57 - 19 = 74$$

Отриманий результат арифметичних дій необхідно занести до реєстраційного листа.

Пропускати завдання не можна. Якщо Ви не можете вирішити завдання, то у відповідній графі реєстраційного листа поставте прочерк. Послідовність вирішуваних задачі зліва направо. Працювати слід у швидкому темпі. На виконання всього завдання надається 15 хвилин.

Для оцінки використовується кількість правильно розв'язаних задач. Обробка результатів обстеження проводиться за допомогою ключа. Отриманий показник переводиться в бальні оцінки.

*Ключі до методики "Арифметичний рахунок":*

№ з/п	№ з/п	№ з/п	№ з/п	№ з/п	№ з/п	№ з/п	№ з/п	№ з/п	№ з/п	№ з/п
1 27	2 10	3 1	4 100	5 6	6 93	7 9	8 92	9 100	10 18	
11 100	12 2	13 90	14 8	15 12	16 100	17 81	18 48	19 80	20 74	
21 94	22 45	23 9	24 105	25 63	26 9	27 80	28 48	29 81	30 90	
31 96	32 72	33 100	34 4	35 0	36 1	37 0	38 16	39 25	40 8	
41 36	42 100	43 58	44 31	45 42	46 81	47 10	48 76	49 23	50 33	
51 78	52 19	53 2	54 71	55 34	56 4	57 58	58 3	59 32	60 34	
61 19	62 57	63 56	64 4	65 78	66 18	67 5	68 21	69 46	70 74	

### **Шкала бальних оцінок показника**

Показник	Бали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кількість правильних відповідей	2 і менш	3-4	5-8	9-13	14-18	19-25	26-31	32-39	40-47	48 і більш

### **Завдання до методики "Арифметичний рахунок"**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
53 + 47 : 2 - 41 * 3	74 - 66 * 4 + 48 : 8	94 - 87 * 3 - 15 : 6	9 * 5 - 39 * 4 + 76	40 : 5 + 79 - 69 : 3	85 - 57 : 4 * 5 + 58	6 * 5 * 3 - 72 : 2	100 - 3 : 3 * 5 + 47	93 - 58 : 5 * 3 + 79	40 * 2 - 56 : 4 * 3
17 + 15 : 4 + 67 + 25	7 * 1 + 86 - 79 : 7	4 * 8 + 17 : 7 + 83	36 : 6 * 8 + 24 : 9	17 + 46 : 7 + 40 - 37	7 * 8 + 25 : 9 + 91	6 * 4 + 48 : 8 * 9	9 * 7 - 27 : 6 * 8	3 * 9 + 45 : 8 + 71	100 - 37 : 9 * 7 + 25
43 + 29 : 9 * 6 + 46	2 * 7 + 86 : 20 * 9	56 : 8 * 10 - 16 : 6	89 - 68 : 7 * 9 + 78	4 * 7 + 28 : 8 * 9	72 : 8 * 6 + 27 : 9	63 : 9 + 25 : 8 * 20	8 * 9 - 16 : 7 * 6	100 - 46 : 9 * 7 + 39	7 * 9 - 39 : 8 * 30

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	6	80	63	100	56	8	72	17	32
* 9	* 8	- 35	: 7	- 51	: 8	* 7	: 9	+ 64	: 8
+ 18	+ 33	: 9	* 8	: 7	* 6	- 29	+ 72	: 9	* 6
: 6	: 9	* 7	- 36	* 9	- 35	: 9	: 40	* 6	+ 48
+ 87	* 8	+ 65	: 9	- 63	: 7	- 3	* 8	- 29	: 9
6	93	27	36	21	9	7	25	9	24
* 9	- 58	: 3	: 4	: 3	* 2	* 5	: 5	* 3	: 3
- 26	: 7	+ 89	* 5	* 2	: 3	- 19	* 20	+ 56	* 5
: 7	* 9	- 69	- 28	+ 67	+ 89	+ 74	- 33	- 37	* 2
* 9	+ 55	* 2	+ 14	- 39	- 14	: 9	+ 9	: 2	- 47
45	8	6	40	18	6	20	9	14	7
: 5	* 1	* 4	: 8	: 3	* 3	: 4	* 4	: 2	* 3
* 4	+ 75	+ 49	* 4	* 4	+ 47	* 8	- 19	* 5	+ 69
+ 59	- 26	- 35	+ 76	+ 76	- 29	- 23	+ 46	+ 58	- 73
- 17	: 3	: 19	- 25	- 66	: 9	+ 41	: 21	- 61	* 2
28	8	35	7	32	6	3	9	56	54
: 4	* 3	: 5	* 4	: 4	* 3	* 7	* 6	: 7	: 9
* 5	: 4	+ 65	+ 72	+ 67	: 2	+ 69	- 19	* 9	* 6
+ 39	+ 75	- 58	- 56	- 49	+ 46	- 65	+ 49	- 43	+ 57
- 55	- 24	* 4	: 11	* 3	- 37	: 5	: 4	+ 17	- 19

### Методика "Слухомовна пам'ять"

Інструкція: Зараз вам буде зачитано 10 слів. Постарайтесь їх запам'ятати. За командою "Записати!" ви протягом 45 секунд повинні записати в реєстраційному листі ті слова, які запам'ятали у довільній послідовності. За командою "Стоп!" необхідно покласти олівець і приготуватися до прослуховування наступних 10 слів. Всього буде показано 4 набори по 10 слів. За командою "Закінчити роботу!" переверніть лист і покладіть олівець.

Завдання методики:

1-й набір	2-й набір	3-й набір	4-й набір
схід	трава	заєць	хліб
гра	чобіт	липа	світло
міст	гараж	машина	осина
тин	токарь	селище	книга
стілець	місто	лупа	школа
дерево	ящик	кран	лампа
часи	ложка	рама	шина
шапка	міна	базар	помідор
лопата	береза	квартира	футбол
телефон	яблуко	офіцер	артист

### ***Шкала бальних оцінок показника***

Показник	Бали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кількість вірних відповідей в 4 завданнях	16 і менш	17-19	20-21	22-24	25	26-28	29-30	31-32	33-34	35 і більш

### **1.3. Психологічне вивчення громадян при прийомі на військову службу за контрактом**

Проведення заходів професійно-психологічного відбору з кандидатами на військову службу у Збройних Силах України за контрактом складається з двох етапів:

на I етапі – визначаються рівні пізнавальних здібностей і нервово-психічної стійкості кандидата, на II етапі – визначається рівень розвитку окремих індивідуально-психологічних якостей, професійно важливих для служби на конкретних військових посадах (за класами споріднених військових посад).

У першу чергу з кандидатами (тільки для цивільних громадян) проводиться обов'язкове тестування для виміру рівня інтелектуального розвитку за допомогою тесту "Шкала прогресивних матриць Равена". Кандидати з результатами нижче третього ступеня інтелектуального рівня вважаються такими, що не пройшли відбір, і до подальших випробувань не допускаються.

Рівень розвитку загальних пізнавальних здібностей (для всіх кандидатів) визначається за результатами виконання методик: "S-тест" і "Особистісний опитувальник 16-ФОО" (фактор В) (для жінок – "S-тест" і "Встановлення закономірностей").

Рівень НПН (для всіх кандидатів) визначається за результатами виконання методик "Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність-200 (див. вище), шкала поведінкової регуляції; "Особистісний опитувальник 16-ФОО" (фактор С) (для жінок – "Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність", шкала поведінкової регуляції; "Особистісний опитувальник 16-ФОО" (фактор С).

При значенні показника пізнавальних здібностей або показника рівня НПН, що дорівнює 3 або менше 3 балів за 10-бальною шкалою (за результатами хоча б однієї із зазначених методик),

незалежно від результатів соціально-психологічного вивчення робиться висновок про четверту категорію професійної придатності до військової служби за контрактом і оцінювання рівня окремих індивідуально-психологічних якостей, професійно важливих для служби на конкретних військових посадах (за класами споріднених військових посад), не проводиться.

При інших показниках пізнавальних здібностей проводиться другий етап підготовки висновку. При цьому використовуються показники таких методик:

для чоловіків – "S-тест", "Методика дослідження особливостей мислення (МДОМ-2)", "Арифметичний рахунок", "Встановлення закономірностей", "Особистісний опитувальник 16-ФОО" (фактори G і Q<sub>1</sub>), "Опитувальник структури темпераменту (ОСТ)" (шкали СЕР, П і СЕМ);

для жінок – "S-тест", "Методика дослідження особливостей мислення (МДОМ-2)", "Встановлення закономірностей", "Особистісний опитувальник 16-ФОО" (фактори F, G, N і Q<sub>4</sub>).

### **Шкала прогресивних матриць Равена**

Тест призначений для виміру рівня інтелектуального розвитку.

Матеріал тесту чорно-білого варіанта складається із 60 матриць або композицій з пропущеними елементом. Завдання розділені на п'ять серій (А, В, С, D, E). Кожна серія включає 12 таблиць, в яких є завдання зростаючої складності при переході від серії до серії. Обстежуваний повинен вибрати серед 6-8 запропонованих варіантів елемент матриці, якого бракує. При необхідності перші 5 завдань серії А обстежуваний виконує за допомогою експериментатора.

Кожна серія завдань складається із визначених принципів.

У серії А використано принцип встановлення взаємозв'язку в структурі матриць. Від обстежуваного вимагається доповнення відсутньої частини зображення. Вважається, що при роботі з матрицями цієї серії реалізуються наступні основні мисленнєві процеси:

а) диференціація основних елементів структури та розкриття зв'язку між ними;

б) ідентифікація недостатньої частини структури та порівняння її з наданими зразками.

Серія В побудована за принципом аналогії між парами фігур. Обстежуваний повинен знайти принцип, згідно з яким побудована в кожному окремому випадку аналогія, і виходячи із цього підібрати фрагмент, якого бракує. Цей принцип розкривається шляхом поступової диференціації елементів.

Серія С побудована за принципом прогресивних змін у фігурах матриці. Ці фігури в межах однієї матриці все більше ускладнюються, відбувається їх безперервний розвиток. Збагачення фігур новими елементами підпорядковуються чіткому принципу, знайшовши який можна підібрати фігуру, якої бракує.

Серія D побудована за принципом перегруповання фігур у матриці за горизонтальним і вертикальним напрямками.

Серія E найбільш складна та основана на принципі розкладення фігур основного зображення на елементи. Недостатню фігуру можна знайти, зрозумівши принцип аналізу і синтезу фігури. В інструкції обстежуваному повідомляють, що йому потрібно виконати 60 завдань, і звертають увагу на їх ступінь складності. Потім вказують, що в кожному завданні у великій рамці утримується зразок визначеної структури або складений із ряду фігур. Фігури або рисунок зразку розташовані не випадково, а відповідно до визначеної закономірності. Встановивши характер закономірності, що притаманний кожній матриці, обстежуваний зможе знайти фрагмент, якого бракує. Черговість виконання завдань обов'язкова.

Перші 5 завдань (A1–A5) перевіряються на місці, і якщо видно, що обстежуваний зрозумів завдання, решта виконує вже з врахуванням часу і самостійно. Перші 5 завдань виконуються при необхідності за допомогою керівника.

Обробка отриманих результатів не складна. Кожне правильне рішення оцінюється в 1 бал. За допомогою ключа підраховується загальна сума отриманих балів, а також число правильних рішень в кожній із п'яти серій. Первинні оцінки по таблицях переводяться у відповідності з віковими нормами в шкалу стенів. Отриманий загальний показник розглядається як індекс інтелектуальної сили, розумової активності обстежуваного. Отриманий сумарний показник за спеціальною таблицею переводиться у відсотки. Розрізняють 5 ступенів інтелектуального рівня за шкалою:

- 1 ступінь – більше 95% – особливо високо розвинутий інтелект;
- 2 ступінь – 75 – 94% – інтелект вище середнього;

- 3 ступінь – 25 – 74% – середній інтелект;
- 4 ступінь – 5 – 24% – інтелект нижче середнього;
- 5 ступінь – нижче 5% – інтелектуальний дефіцит.

За допомогою спеціальної таблиці абсолютний показник може бути переведений в інтелектуальний показник IQ.

Коефіцієнт надійності тесту, за інформацією різних дослідників, коливається від 0.70 до 0.89. Показник прогностичної валідності тесту (за зв'язками з критеріями успішності) – 0.72.

До тесту надані: інструкція та ключ, таблиці переведу первинних показників в стени і проценти, якісна оцінка отриманого результату, таблиця переведу сирих оцінок в інтелектуальний показник IQ, таблиця процентних оцінок, а також зразок бланка для заповнення відповідей.

*Інструкція:* Вам пропонується виконати 60 завдань, які об'єднані в 5 серій (А, В, С, D, Е). В кожній послідууючій серії містяться завдання зростаючої трудності. Всі завдання являються собою цілісну композицію з однією відсутньою частиною. Внизу, під кожним завданням, розташовані 6-8 варіантів пронумерованих рисунків, один із яких є відсутньою частиною, т.б. правильним.

Ваше завдання полягає в тому, щоб вибрати цей правильний варіант. Для цього вам необхідно попередньо визначити закономірність побудови кожного завдання.

Відкрийте тест на завданні А1. Уважно подивіться, якої фігури не вистачає у верхньому рисунку, для того, щоб логічна структура не порушилась? Вірно – це фігура № 4. Цей номер необхідно поставити у пустій клітині бланка відповідей навпроти А1. У подальшому дієте аналогічно.

Дотримання черговості виконання завдань обов'язково. Час виконання завдань – 20 хвилин. Увага! Робота починається за командою!

*Ключ до тесту Равена:*

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
А	4	5	1	2	6	3	6	2	1	3	4	5
В	2	6	1	2	1	3	5	6	4	3	4	5
С	8	2	3	8	7	4	5	1	7	6	1	2
D	3	4	3	7	8	6	5	4	1	2	5	6
Е	7	6	8	2	1	5	1	6	3	2	4	5

**Таблиця переведення первинних показників у проценти**

Кількість вірно виконаних завдань	Відсоток	Ступінь інтелектуального рівня
57 – 60	> 95%	1 ступінь Особливо високо розвинутий інтелект
45 – 56	75 – 94%	2 ступінь Інтелект вище середнього
15 – 44	25 – 74%	3 ступінь Середній інтелект
3 – 14	5 – 24%	4 ступінь Інтелект нижче середнього
0 – 2	< 5%	5 ступінь Інтелектуальний дефіцит

**Таблиця нормального сполучення оцінок**

Заг. Оцінка	Індивідуальне тестування					Групове тестування				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
15	8	4	2	1	0	8	4	2	1	0
16	8	4	3	1	0	8	4	3	1	0
17	8	5	3	1	0	8	5	3	1	0
18	8	5	3	2	0	8	5	3	2	0
19	8	6	3	2	0	8	6	3	2	0
20	9	6	3	2	0	8	6	3	2	1
21	8	6	4	2	1	8	6	4	2	1
22	9	6	4	2	1	9	6	4	2	1
23	9	7	4	2	1	9	7	4	2	1
24	9	7	4	3	1	9	7	4	3	1
25	10	7	4	3	1	10	7	4	3	1
26	10	7	5	3	1	10	7	5	3	1
27	10	7	5	4	1	10	7	5	4	1
28	10	7	6	4	1	10	7	6	4	1



Заг. Оцінка	Індивідуальне тестування					Групове тестування				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
29	10	7	6	5	1	10	7	6	5	1
30	10	8	6	4	2	10	7	6	5	2
31	10	7	7	5	2	10	7	7	5	2
32	10	8	7	5	2	10	8	7	5	2
33	11	8	7	5	2	11	8	7	5	2
34	11	8	7	6	2	11	8	7	6	2
35	11	8	7	7	2	11	8	7	7	2
36	11	8	8	7	2	11	8	8	7	2
37	11	9	8	7	2	11	9	8	7	2
38	11	9	8	8	2	11	9	8	8	2
39	11	9	8	8	3	11	9	8	8	3
40	10	9	9	8	4	11	10	8	8	3
41	11	10	9	8	3	11	10	9	8	3
42	11	10	9	9	3	11	10	9	9	3
43	12	10	9	9	3	12	10	9	9	3
44	12	10	9	9	4	12	10	9	9	4
45	12	10	10	9	5	12	10	9	9	5
46	12	10	10	9	5	12	10	10	9	5
47	12	10	10	9	6	12	10	10	9	6
48	12	11	10	9	6	12	11	10	9	6
49	12	11	10	10	6	12	11	10	10	6
50	12	11	10	10	7	12	11	10	10	7
51	21	11	11	10	7	12	11	11	10	7
52	12	11	11	10	8	12	11	11	10	8
53	12	11	11	11	8	12	11	11	11	8
54	12	12	11	11	8	12	12	11	11	8
55	12	11	11	11	10	12	12	11	11	9
56	12	12	12	11	9	12	12	12	11	9
57	12	12	12	11	10	12	12	12	11	10
58	12	12	12	12	10	12	12	12	12	10
59	12	12	12	12	11	12	12	12	12	11

**Таблиця для переведення сирих оцінок в інтелектуальний показник IQ**

Оцінка	Бали	Оцінка	Бали	Оцінка	Бали	Оцінка	Бали
10	55	23	72	36	90	49	110
11	57	24	74	37	91	49	110
12	58	25	75	38	92	50	112
13	59	26	76	39	94	51	114
14	61	27	75	40	95	52	116
15	62	28	79	41	96	53	118
16	65	29	80	42	96	54	120
17	65	30	82	43	99	55	122
18	66	31	83	44	100	56	124
19	67	32	84	45	102	57	126
20	69	33	86	46	104	58	128
21	70	34	87	47	106	59	130
22	71	35	88	48	108	60	130

Вікова поправка на IQ виводиться за формулою

$$\frac{IQ \times 100}{\text{віковий коефіцієнт поправки}}$$

віковий коефіцієнт поправки

Вік	16 – 30	35	40	45	50	55	60
Коефіцієнт у %	100	97	93	88	82	76	70

**Таблиця процентних оцінок**

%	Хронологічний вік у роках										
	до 20	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
95	53	55	55	54	53	52	50	48	46	44	42
90	52	54	54	53	51	49	47	45	43	41	39
75	48	49	49	47	45	43	41	39	37	35	33
50	44	44	44	42	40	38	35	33	30	27	24
25	38	37	37	34	30	27	34	21	18	15	12
10	28	28	28	-	-	-	-	-	-	-	-
5	23	23	23	-	-	-	-	-	-	-	-

**Таблиця переведення первинних показників у стени**

Кількість правильно зроблених завдань	15	16 - 34	35 - 38	39 - 41	42 - 45	46 - 48	49 - 51	52	53	54 - 60
Бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### **Методика «S-тест»**

Методика використовується для оцінки здатності до оперування просторовими образами і темпу розумових операцій. Сутність її полягає в наступному: треба визначити, частиною якої із чотирьох запропонованих повних фігур є кожний з 150 пропонованих фрагментів.

Обстеження проводиться на реєстраційному бланку, що є одночасно й стимульним бланком. Обробка результатів обстеження здійснюється шляхом підрахунку за допомогою ключів кількості правильно виконаних завдань у методиці. Максимальна кількість правильно виконаних завдань дорівнює 150. Час рішення завдань обмежено п'ятьма хвилинами і учасникам не повідомляється.

Пояснення для методики «S-тест»: *«Візьміть реєстраційний бланк і олівець (або ручку). Розглянемо стандартний приклад виконання завдань методики «S-тест». Перед вами зразки чотирьох геометричних фігур, пронумерованих цифрами 1, 2, 3, 4. Необхідно визначити, частиною якої із цих фігур є кожний фрагмент у рядах, розташованих нижче зображень, і закреслити під фрагментом цифру, що позначає номер зразка. Перший фрагмент відповідає першій фігурі, тому в себе в реєстраційному бланку під першим фрагментом закресліть цифру 1. Другий фрагмент відповідає четвертій фігурі – позначте під ним цифру 4.*

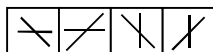
*Тепер вам дається одна хвилина на тренування, продовжуйте, не поспішаючи, виконувати завдання. Ця частина роботи не зараховується».*

*Через хвилину подається команда: «Олівці (ручки) покласти! Приготуватися до виконання завдання! Перевернути реєстраційні бланки і приступити до роботи!».*

*Через п'ять хвилин подається команда: «Закінчити роботу! Покласти реєстраційний бланк на правий край столу».*

Інструкція: перед вами зразки чотирьох геометричних фігур. Необхідно визначити, частиною якої із запропонованих фігур є кожний фрагмент. Ваше завдання – доповнити рисунок і закреслити на бланку цифру, що позначає номер зразка.

# Регістраційний бланк методики «S-тест.»



1 2 3 4

1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

## Ключ до методики «S-тест»

№ ряд- ка	Відповіді за стовбцями														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	1	4	3	4	2	1	4	1	3	4	1	2	3	1	2
2.	4	1	3	2	1	2	3	1	3	4	2	3	1	3	4
3.	3	2	1	4	2	3	4	2	4	3	1	3	4	2	2
4.	1	3	4	4	3	4	1	2	3	1	4	1	3	2	1
5.	2	3	1	3	2	4	4	1	3	4	2	1	2	1	4
6.	2	3	2	4	1	4	2	1	4	4	1	2	3	3	1
7.	3	2	4	4	2	3	4	3	4	1	2	1	3	2	1
8.	3	2	4	1	2	3	1	3	4	2	4	2	3	4	1
9.	1	2	3	1	3	4	2	4	2	4	3	1	4	3	1
10.	2	1	4	1	2	2	3	4	3	1	4	3	4	3	1

### Методика дослідження особливостей мислення (МДОМ-2)

Методика дозволяє досліджувати здатності до абстрагування і оперування вербальними поняттями. Містить 20 завдань. **Час виконання субтесту 6 хвилин.** Відповіді випробуваний відзначає на реєстраційному бланку.

Оцінка здійснюється за допомогою ключа за кількістю правильних відповідей. Максимальна кількість правильно виконаних завдань дорівнює 20.

При необхідності для пояснень використовується демонстраційний плакат.

#### *Пояснення:*

Приклад 01: а) стілець, б) стіл, в) голуб, г) диван, д) шафа.

Приклад 02: а) іти, б) мчатися, в) повзти, г) бігти, д) лежати.

В обох прикладах вам надається п'ять слів. Чотири з них за значенням можна об'єднати в одну групу. Ви повинні вказати п'яте слово, що не входить у цю групу, тобто не стосується того змісту, що є загальним для інших чотирьох слів.

У прикладі 01 слова: “стілець”, “стіл”, “диван” і “шафа”, позначають предмети меблів, слово “голуб” цього не позначає. Таким чином, у рядку 01 реєстраційного бланку потрібно поставити позначку у графі “в”.

У прикладі 02 слова: “іти”, “мчатися”, “повзти”, “бігти”, позначають різні види пересування, слово “лежати” позначає перебування на місці. Таким чином, у рядку 02 реєстраційного бланка потрібно поставити позначку у графі “д”.

Працюйте спокійно та уважно, виконуйте завдання у тому порядку, в якому вони розташовані. Якщо для чергового завдання ви не можете знайти відповідь, не затримуйтеся на ньому занадто довго, переходьте до наступного.

Вступна інструкція закінчена. Якщо є запитання – підніміть руку! Приступаємо до виконання методики. Усім взяти стимульні бланки, реєстраційні бланки й олівці (ручки)! Приступаємо до обстеження”.

Після завершення часу подається команда: “Закінчити роботу”.

### **Завдання методики:**

*Вкажіть слово, що не об’єднується з іншими чотирма.*

1. а) писати, б) рубати, в) шити, г) читати, д) кувати.
2. а) вузький, б) кутастий, в) короткий, г) високий, д) широкий.
3. а) велосипед, б) мотоцикл, в) поїзд, г) трамвай, д) автобус.
4. а) захід, б) курс, в) напрямок, г) подорож, д) північ.
5. а) бачити, б) говорити, в) сприймати дотиком, г) нюхати, д) чути.
6. а) прилягти, б) піднятися, в) присісти, г) притулитися, д) підвестися.
7. а) коло, б) еліпс, в) стріла, г) дуга, д) крива.
8. а) добрий, б) вірний, в) чуйний, г) боягузливий, д) чесний.
9. а) розділяти, б) звільняти, в) зв’язувати, г) різати, д) відрізняти.
10. а) границя, б) міст, в) суспільство, г) відстань, д) шлюб.
11. а) завіса, б) щит, в) невід, г) фільтр, д) стіна.
12. а) матрос, б) тесляр, в) шофер, г) велосипед, д) перукар
13. а) кларнет, б) контрабас, в) гітара, г) скрипка, д) арфа.
14. а) відбиття, б) відлуння, в) діяльність, г) відзвук, д) наслідування.
15. а) навчання, б) планування, в) тренування, г) звіт, д) рекламування.
16. а) заздрість, б) скнарість, в) обжерливість, г) жадібність, д) скаредність.
17. а) розум, б) висновок, в) рішення, г) починання, д) договір.
18. а) тонкий, б) худий, в) вузький, г) огрядний, д) короткий.
19. а) горлечко, б) пробка, в) ніжка, г) спинка, д) ручка.
20. а) мрячний, б) морозний, в) вітряний, г) похмурий, д) дощовий.

Ключ до методики МДОМ-2:																						
	01	02	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а					*										*				*			
б				*			*														*	
в	*								*		*	*				*		*				
г			*			*		*		*				*			*			*		*
д		*											*									

**Переведення первісних значень показників і методик  
психологічного та психофізіологічного обстеження у бали  
10-бальної шкали (стени)**

"S-тест"		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	ч.	0-5	6-15	16-23	24-35	36-48	49-62	63-84	85-105	106-132	133-150
	ж.	0-4	5-8	9-23	24-36	37-55	56-70	71-86	87-101	102-120	121-150
МДОМ-2	ч.	0-3	4-5	6	7-8	9-10	11	12-13	14-15	16	17-20
	ж.	0-3	4-5	6-8	9-10	11-12	13	14	15-16	17	18-20

**Методика багатофакторного дослідження особистості  
Р. Кеттелла (16 PF-опитувальник)**

Методика спрямована на вимірювання 16 факторів (рис) особистості, є реалізацією підходу до дослідження особистості на основі рис (на відміну від типологічного підходу). Згідно з теорією рис, особистість характеризується переліком базових якостей – особистісних рис. Різні дослідники виділяють різну кількість рис, що, на їх думку, повністю описують особистість: від 5 до 200 людей відрізняються одне від одного ступенем розвитку і прояву певних рис. Риси об'єднують тісно пов'язані між собою групи особистісних якостей і виступають як інтегральні характеристики цих груп якостей.

*Інструкція респондентам: "Вам пропонується ряд питань, які допоможуть визначити деякі властивості Вашої особистості. Тут не може бути відповідей "правильних" або "помилкових". Люди різні, і кожний може висловити свою думку.*

*Відповідаючи на кожне питання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей – ту, яка найбільшою мірою відображає ваші погляди, ваші думки про себе. Відповідати треба в такий спосіб: у потрібній клітинці на бланку для відповідей ставте хрестик (ліва клітинка – для відповіді "а", середня – відповіді "б", а клітинка праворуч – відповіді "с").*





5. Якби я їхав машиною по дорозі, де багато інших автомашин, я вважав би за краще:

- a) пропустити вперед більшість машин      b) не знаю
- c) обігнати всі машини, які їдуть попереду

6. У компанії я надаю можливість іншим жартувати і розказувати різні історії.

- a) так      b) іноді      c) ні

7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу.

- a) вірно      b) важко сказати      c) невірно

8. Більшість людей, з якими я буваю у компаніях, поза сумнівом, раді мене бачити:

- a) так      b) іноді      c) ні

9. Я б з більшим задоволенням займався:

a) фігурним катанням і балетом      b) важко сказати      c) боротьбою і регбі

10. У мене викликає усмішку невідповідність між тим, що люди роблять, і тим, що вони потім розказують про це:

- a) так      b) іноді      c) ні

11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся усіма подробицями:

- a) завжди      b) іноді      c) рідко

12. Коли друзі жартують з мене, я сміюся разом з усіма і не ображаюся:

- a) вірно      b) не знаю      c) невірно

13. Якщо мені хто-небудь скаже грубощі, я можу швидко забути про це:

- a) вірно      b) не знаю      c) невірно

14. Мені більше подобається вигадувати нові способи у виконанні якої-небудь роботи, ніж дотримуватися перевірених прийомів:

- a) вірно      b) не знаю      c) невірно

15. Коли я планую що-небудь, я вважаю за краще робити це самостійно, без допомоги інших:

- a) вірно      b) іноді      c) ні

16. Думаю, що я менш чутливий і менш збудливий, ніж більшість людей:

- a) вірно      b) не знаю      c) невірно

17. У мене викликають роздратування люди, які не можуть швидко приймати рішення:

- a) вірно      b) коли як      c) невірно

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало відчуття роздратування по відношенню до моїх батьків:

- a) так      b) не знаю      c) ні

19. Я швидше розкрив би свої найпотаємніші думки:  
а) своїм добрим друзям    б) не знаю    с) у своєму щоденнику
20. Я думаю, що слово, протилежне за значенням протилежності слова "неточний", це:  
а) небалий    б) ретельний    с) приблизний
21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно:  
а) так    б) важко сказати    с) ні
22. Мене більше дратують люди, які:  
а) своїми грубими жартами заставляють людей червоніти  
б) важко відповісти  
с) створюють незручності, коли вони спізнюються на заплановану зустріч
23. Мені дуже подобається запрошувати до себе гостей і розважати їх.  
а) вірно    б) не знаю    с) невірно
24. Я думаю, що:  
а) не все потрібно робити однаково ретельно  
б) важко сказати  
с) будь-яку роботу слід виконувати ретельно, якщо ви за неї взяли.
25. Мені зазвичай доводиться долати збентеження:  
а) так    б) можливо    с) ні
26. Мої друзі частіше:  
а) радяться зі мною    б) роблять і те й інше порівну    с) дають мені поради
27. Якщо приятель обдурює мене в дрібницях, я швидше вважатиму за краще зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його:  
а) так    б) іноді    с) ні
28. Мені подобається друг:  
а) інтереси якого мають діловий і практичний характер  
б) не знаю  
с) які відрізняється філософським поглядом на життя
29. Не можу з байдужістю слухати, як інші люди виказують ідеї, протилежні тим, в які я твердо вірю:  
а) вірно    б) важко сказати    с) невірно
30. Мене хвилюють мої минулі вчинки і помилки:  
а) так    б) не знаю    с) ні
31. Якби я однаково добре умів робити і те й інше, я б вважав за краще:  
а) грати в шахи    б) важко сказати    с) грати в гольф

32. Мені подобаються товариські, компанійські люди:  
а) так                      б) не знаю                      с) ні
33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми:  
а) так                      б) складно сказати                      с) ні
34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли мені це необхідно:  
а) так                      б) іноді                      с) ні
35. Мені важко визнати, що я неправий.  
а) так                      б) іноді                      с) ні
36. На підприємстві мені б було цікавішим:  
а) працювати з машинами і механізмами і брати участь у загальному виробництві  
б) важко сказати  
с) проводити бесіди з людьми, займаючись суспільною роботою
37. Яке слово не пов'язано з двома іншими?  
а) кішка                      б) близько                      с) сонце
38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:  
а) дратує мене                      б) щось середнє                      с) зовсім не турбує мене
39. Якби у мене було багато грошей, то я:  
а) зробив би так, щоб не викликати до себе заздрості  
б) не знаю                      с) жив би, не обмежуючи себе ні в чому
40. Гірше покарання для мене:  
а) важка робота                      б) не знаю                      с) бути замкнутим наодинці
41. Люди повинні більше, ніж зараз, дотримуватись етичних норм:  
а) так                      б) іноді                      с) ні
42. Мені говорили, що дитиною я був:  
а) спокійним і полюбляв залишатися наодинці  
б) важко сказати  
с) живим і рухливим
43. Я вважав би за краще практичну повсякденну роботу з різними приладами і машинами:  
а) так                      б) не знаю                      с) ні
44. Думаю, що більшість свідків на суді говорять правду, навіть якщо це нелегко для них:  
а) так                      б) важко сказати                      с) ні
45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.  
а) вірно                      б) важко відповісти                      с) невірно
46. Я намагаюсь сміятися над жартами не так голосно, як це роблять більшість людей.  
а) вірно                      б) не знаю                      с) невірно

47. Я ніколи не відчуваю себе настільки нещасливим, щоб хотілося плакати:

- a) вірно                      b) не знаю                      c) невірно

48. Слухаючи музику, я насолоджуюся:

- a) маршами у виконанні духового оркестру                      b) не знаю  
c) фортепіанною музикою

49. Я вважав би за краще провести відпустку:

- a) в селі з одним або двома друзями                      b) важко сказати  
c) очолюючи групу в туристичному таборі

50. Зусилля, що витрачаються на складання планів:

- a) ніколи не зайві    b) важко сказати                      c) не варті цього

51. Необдумані вчинки і висловлювання моїх приятелів на мою адресу не кривдять і не засмучують мене.

- a) вірно                      b) не знаю                      c) невірно

52. Справи, що закінчилися для мене вдало, здаються мені легкими.

- a) завжди                      b) іноді                      c) рідко

53. Я вважав би за краще працювати:

a) в установі, де мені довелося б керувати людьми і весь час бути серед них

b) важко відповісти

c) наодинці, наприклад, архітектором, який розробляє свій проект

54. Будинок відноситься до кімнати, як дерево:

- a) до лісу                      b) до рослини    c) до листа

55. Те, що я роблю, у мене не виходить:

- a) рідко                      b) час від часу    c) часто

56. У більшості справ я вважаю за краще:

- a) ризикнути                      b) коли як                      c) діяти напевно

57. Ймовірно, деякі люди вважають, що я дуже багато розмовляю:

- a) швидше за все, це так    b) не знаю    c) думаю, що це не так

58. Мені більше подобається людина:

a) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна

b) важко сказати

c) з середніми здібностями, але якщо він вміє протистояти всяким спокусам

59. Я ухвалюю рішення:

a) швидше, ніж інші люди    b) не знаю                      c) повільніше, ніж більшість людей

60. На мене велике враження справляють:

- a) майстерність і витонченість                      б) важко сказати  
c) сила і потужність

61. Я вважаю себе людиною, схильною до співпраці:

- a) так                      б) не знаю                      в) ні

62. Мені більше подобається розмовляти з людьми вишуканими, витонченими, ніж з відвертими й прямолінійними:

- a) так                      б) не знаю                      в) ні

63. Я вважаю за краще:

- а) самостійно вирішувати питання, що стосуються мене особисто

- б) важко відповісти                      в) радитися з моїми друзями

64. Якщо людина одразу не відповідає на мої слова, то я відчуваю, що, мабуть, сказав яку-небудь дурість:

- [illegible]

65. У шкільні роки я якнайбільше отримав знань:

- a) на уроках                      б) не знаю                      в) читаючи книги

66. Я уникаю суспільно значущої праці і пов'язаної з нею відповідальності:

- a) вірно                      б) іноді                      в) невірно

67. Якщо дуже складне питання, яке потрібно вирішити, вимагає від мене великих зусиль, то я:

- а) почну займатися іншим питанням                      б) важко сказати  
с) ще раз спробую вирішити це питання

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, напади сміху тощо – здавалося б, без певних причин:

- a) так                      б) іноді                      в) ні

69. Іноді я міркую гірше, ніж зазвичай:

- [illegible]

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на зручний для неї час, навіть якщо це трохи незручно для мене:

- a) так                                      б) іноді                                      в) ні

71. Я думаю, що правильне число, яке повинне продовжити ряд 1,2,3,6,5 ... – це:

- a) 10                      b) 5                      c) 7

72. Іноді у мене бувають нетривалі напади нудоти і запаморочення без певної причини:

- a) так                      b) дуже рідко                      c) ні

73. Я вважаю за краще відмовитися від свого замовлення, ніж зайвий раз потурбувати офіціанта:

- a) так                      б) іноді                      в) ні

74. Я живу сьогоднішнім днем більшою мірою, ніж інші люди:

- a) вірно                      b) важко сказати                      c) невірно

75. На вечірці мені подобається:

- a) брати участь у цікавій бесіді                      b) важко відповісти  
c) відпочивати разом з усіма

76. Я висловлюю свою власну думку незалежно від того, хто мене слухає:

- a) так                                      б) іноді                                      c) ні

77. Якби я міг перенестися в минуле, я хотів би зустрітися з:

- a) Колумбом                  б) не знаю                  c) Шекспіром

78. Я вимушений стримуватися від того, щоб не займатися вирішенням чужих справ:

- a) так                      б) іноді                      в) ні

79. Працюючи в магазині, я вважав би за краще:

- a) оформляти вітрини      b) не знаю      c) бути касиром

80. Якщо люди погано думають про мене, я не прагну переконати їх, а продовжую поступати так, як вважаю за потрібне.

- [illegible]

81. Якщо я бачу, що мій старий друг байдужий до мене та уникає зустрічі, я зазвичай:

- а) одразу ж думаю: "У нього поганий настрій"      б) не знаю

- с) починаю думати про те, який невірний вчинок я вчинив

82. Багато неприємностей відбуваються через людей:

- а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують прийнятні способи вирішення цих питань      б) не знаю

- с) які відкидають нові багатообіцяючі пропозиції

83. Я отримую велике задоволення, розказуючи місцеві новини:

- a) так                      б) іноді                      в) ні

84. Акуратні, вимогливі люди не уживаються зі мною:

- a) вірно                      б) іноді                      в) невірно

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей:

- a) вірно                  b) не знаю                  c) невірно

86. Мені легше не рахуватися з думкою інших людей, ніж їм з моєю:

- a) вірно                      б) іноді                      в) невірно

87. Буває, що весь ранок я не хочу ні з ким розмовляти:

- a) часто                      б) іноді                      в) ніколи

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хвилин, відміряних по точному годиннику, то цей годинник:

- a) відстає                      б) йде правильно                      в) поспішає

89. Я нудьгую:  
а) часто                      б) іноді                      с) рідко
90. Люди кажуть, що мені подобається все робити своїм оригінальним способом:  
а) вірно                      б) іноді                      с) невірно
91. Я вважаю, що потрібно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють:  
а) так                      б) іноді                      с) ні
92. Вдома у вільний час я:  
а) відпочиваю від всіх справ                      б) важко відповісти  
с) займаюся справами, що мене цікавлять
93. Я стримано та обережно ставлюся до налагодження дружніх відносин з незнайомими людьми:  
а) так                      б) іноді                      с) ні
94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само точно виразити прозою:  
а) так                      б) іноді                      с) ні
95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, за моєю спиною можуть виявитися зовсім не друзями:  
а) так                      б) іноді                      с) ні
96. Мені здається, що найдраматичніші події вже через рік не залишають в моїй душі ніяких слідів:  
а) так                      б) не знаю                      с) ні
97. Я думаю, що цікавіше бути:  
а) натуралістом і працювати з рослинами                      б) не знаю  
с) страховим агентом
98. Я схильний до безпричинного страху і відрази по відношенню до деяких речей, наприклад, до певних тварин, місць тощо:  
а) так                      б) іноді                      с) ні
99. Я люблю роздумувати про те, яким чином можна було б покращити світ  
а) так                      б) важко сказати                      с) ні
100. Я віддаю перевагу іграм:  
а) де треба грати в команді або мати партнера                      б) не знаю  
с) де кожний грає за себе
101. Вночі мені сняться фантастичні і безглузді сни:  
а) так                      б) іноді                      с) ні
102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх:  
а) так                      б) іноді                      с) ні





## Переведення первинних "сирих" оцінок у стандартні бали (стени)

Фактор	Стени											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<i>M</i>	$\sigma$
<i>A</i>	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12	8,06	1,7
<i>B</i>	0-2	-	3	-	4	-	5	-	6	7-8	4,5	0,99
<i>C</i>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,5	1,77
<i>E</i>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	5,5	1,66
<i>F</i>	0-2	-	3	4	5	6	7	-	8	9-12	5,6	1,68
<i>G</i>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,8	1,92
<i>H</i>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,7	1,89
<i>I</i>	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	7,6	1,68
<i>L</i>	0-1	3	-	3	4	-	5	6	7	8-12	4,3	1,54
<i>M</i>	0-3	-	4	5	6	7	8	9	10	11-12	5,5	1,63
<i>N</i>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	5,5	1,63
<i>O</i>	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,6	2,14
<i>Q<sub>1</sub></i>	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12	8,1	1,33
<i>Q<sub>2</sub></i>	0-2	3	-	4	5	6	7	8	9	10-12	5,8	1,69
<i>Q<sub>3</sub></i>	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,3	1,66
<i>Q<sub>4</sub></i>	0-1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	11-12	6,0	1,86
<i>MD</i>	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	6,7	1,74

### *Інтерпретація факторів:*

#### *Фактор А – "замкнутість – товариськість"*

При низьких оцінках людина характеризується нетовариськістю, замкнутістю, байдужістю, деякою ригідністю і зайвою жорсткістю в оцінці людей, вона скептично налаштована, холодна стосовно оточення, любить бути на самоті, не має близьких друзів, з якими можна бути відвертим.

При високих оцінках людина відкрита, товариська і добродушна. Їй властива природність і невимушеність у поведінці, уважність, доброта, м'якосердість у стосунках, охоче працює з людьми, активна в усуненні конфліктів, довірлива, не боїться критики, переживає яскраві емоції, жваво відгукується на будь-які події.

У цілому фактор орієнтований на вимір товариськості людини в малих групах.

#### *Фактор В – "інтелект"*

При низьких оцінках людині властиві конкретність і деяка ригідність мислення, може бути емоційна дезорганізація мислення.

При високих оцінках спостерігається абстрактність мислення, кмітливість і швидка навченість. Існує деякий зв'язок з рівнем вербальної культури й ерудицією.

### *Фактор С – "емоційна нестійкість – емоційна стійкість"*

При низьких оцінках виражена низька толерантність стосовно фрустрації, схильність до почуттів, мінливість інтересів, схильність до лабільності настрою, дратівливість, стомлюваність, невротичні симптоми, іпохондрія.

При високих оцінках людина витримана, працездатна, емоційно зріла, реалістично налаштована, краще здатна виконувати вимоги групи, характеризується постійністю інтересів. У неї відсутнє нервово стомлення. У крайніх випадках може бути емоційна ригідність і нечутливість. Фактор пов'язаний із силою нервової системи, лабільністю і перевагою процесу гальмування.

### *Фактор Е – "підпорядкованість – домінантність"*

При низьких оцінках людина соромлива, схильна звільняти дорогу іншим, часто виявляється залежною, бере провину на себе, тривожиться з приводу можливих своїх помилок. Їй властиві тактовність, покірливість, шанобливість, покірність до повної пасивності.

При високих оцінках людина владна, незалежна, самовпевнена, уперта до агресивності, незалежна у судженнях і поведінці, свій напрям думок схильна вважати законом для себе й оточення. У конфліктах обвинувачує інших, не визнає влади і тиску зі сторони, вбачає для себе авторитарний стиль керівництва, але й бореться за більш високий статус; конфліктна, норовлива.

### *Фактор F – "стриманість – експресивність"*

При низьких оцінках людина характеризується розсудливістю, обережністю, розважливістю, мовчазністю. Їй властиві схильність усе ускладнювати, деяка заклопотаність, песимістичність у сприйнятті дійсності. Турбується про майбутнє, очікує невдач. Навколишнім вона здається нудною, млявою і надмірно манірною.

При високих оцінках людина життєрадісна, імпульсивна, безтурботна, весела, говірка, рухлива. Енергійна, соціальні контакти для неї емоційно значимі, експансивна, щира у стосунках між людьми. Емоційність, динамічність спілкування приводять до того, що вона часто стає лідером і ентузіастом групової діяльності, вірить в удачу.

У цілому оцінка за цим фактором відображає емоційне забарвлення і динамічність спілкування.

*Фактор G – "чутливість – висока нормативність поведінки"*

При низьких оцінках людина схильна до мінливості, піддається впливу випадку та обставин. Не робить зусиль щодо виконання групових вимог і норм. Вона характеризується безпринципністю, неорганізованістю, безвідповідальністю, гнучкими установками стосовно соціальних норм. Незалежність від впливу норм може призвести до антисоціальної поведінки.

При високих оцінках спостерігається усвідомлене дотримання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні цілі, точність, відповідальність, ділова спрямованість.

У цілому фактор визначає, якою мірою різні норми і заборони регулюють поведінку і стосунки людини.

*Фактор H – "боязкість – сміливість"*

При низьких оцінках людина соромлива, невпевнена у своїх силах, стримана, боязка, воліє перебувати в тіні. Відрізняється підвищеною чутливістю до погроз.

При високих оцінках людині властива соціальна сміливість, активність, готовність мати справу з незнайомими обставинами і людьми, схильна до ризику, тримається вільно.

У цілому фактор визначає реактивність на погрозу в соціальних ситуаціях і визначає ступінь активності в соціальних контактах.

*Фактор I – "жорсткість – чутливість"*

При низьких оцінках людині властиві мужність, самовпевненість, безстрашність, реалістичність суджень, практичність, деяка жорсткість, суворість, суворість стосовно оточення.

При високих оцінках спостерігається м'якість, стійкість, залежність, прагнення до заступництва, схильність до романтизму, артистичність натури, жіночність, художність сприйняття світу. Можна говорити про розвинену здатність до емпатії, співчуття, співпереживання і розуміння інших людей.

*Фактор L – "довірливість – підозрілість"*

При низьких оцінках людина характеризується відвертістю, довірливістю, доброзичливістю стосовно інших людей, терпимістю, лагідністю, людина вільна від заздрості, живе в злагоді з людьми і добре працює в колективі.

При високих оцінках людина ревнива, заздрісна, характеризується підозрілістю, їй властива велика зарозумілість. Її інтереси звернені на саму себе, вона звичайно обережна у своїх вчинках, егоцентрична.

У цілому фактор говорить про емоційне ставлення до людей.

*Фактор М – "практичність – розвинена уява"*

При низьких оцінках людина практична, сумлінна, орієнтується на зовнішню реальність і виконує загальноприйняті норми, їй властива деяка обмеженість і зайва уважність до дрібниць.

При високій оцінці можна говорити про розвинену уяву, орієнтування на свій внутрішній світ, високий творчий потенціал людини.

*Фактор N – "прямолінійність – дипломатичність"*

При низьких оцінках людині властива прямолінійність, наївність, природність, безпосередність поведінки.

При високих оцінках людина характеризується ощадливістю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточення.

*Фактор О – "впевненість у собі – тривожність"*

При низьких оцінках людина безтурботна, холоднокровна, спокійна, впевнена у собі.

При високих оцінках людині властиві тривожність, депресивність, вразливість.

*Фактор Q<sub>1</sub> – "консерватизм – радикалізм"*

При низьких оцінках людина характеризується консервативністю, стійкістю стосовно традиційних труднощів, знає, у що повинна вірити, з сумнівом ставиться до нових ідей, схильна до моралізації та протистоїть змінам і не цікавиться аналітичними та інтелектуальними поняттями.

При високих оцінках людина критично налаштована, характеризується наявністю інтелектуальних інтересів, аналітичністю мислення, прагне бути добре інформованою. Більш схильна до експериментування, спокійно сприймає нові погляди та зміни, не довіряє авторитетам, на віру нічого не сприймає.

*Фактор Q<sub>2</sub> – "конформізм – нонконформізм"*

При низьких оцінках людина залежить від групи, підтримує суспільну думку, прагне і працювати, і приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтується на соціальне схвалення. При цьому в неї найчастіше відсутня ініціатива в прийнятті рішень.

При високій оцінці людина віддає перевагу власним рішенням, незалежна, має свій обраний шлях, сама приймає рішення і сама діє, однак вона не завжди домінантна, тобто, маючи власну думку, вона не прагне нав'язати її оточенню.

Не можна сказати, що вона не любить людей, вона просто не має потреби в їхньому схваленні й підтримці.

*Фактор  $Q_3$  – "низький самоконтроль – високий самоконтроль"*

При низьких оцінках спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе, людина не стурбована виконанням соціальних вимог.

При високих оцінках – розвитий самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина має своє уявлення про себе, добре контролює свої емоції й поведінку, доводить усяку справу до кінця. Їй властива цілеспрямованість і інтегрованість особистості. На відміну від соціальної нормативності поведінки (фактор G) цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки.

*Фактор  $Q_4$  – "розслабленість – напруженість"*

При низьких оцінках людині властиві розслабленість, млявість, спокій, низька мотивація, лінощі, зайва задоволеність і незворушність.

Висока оцінка свідчить про напруженість, фрустрованість, наявність порушення і занепокоєння. Стан фрустрації, в якому людина перебуває, є результатом підвищеної мотивації. Їй властиво активне незадоволення прагнень.

*Фактор MD – "адекватність самооцінки"*

Чим вища оцінка за цим фактором, тим у більшому ступені людині властиво завищувати свої можливості і переоцінювати себе.

На основі якісного та кількісного аналізу змісту особистісних факторів і їхніх взаємозв'язків можуть бути виділені такі блоки факторів:

1. Інтелектуальні особливості: фактори B, M,  $Q_1$ .
2. Емоційно-вольові особливості: фактори C, G, I, O,  $Q_3$ ,  $Q_4$ .
3. Комунікативні властивості й особливості міжособистісної взаємодії: фактори A, H, F, E,  $Q_2$ , N, L.

## Розділ 2

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Психологічний супровід військової служби полягає в безперервному відстеженні динаміки морально-психологічного стану військовослужбовців, впливу на стан морального духу, прогнозуванні й оцінці втоми, наданні психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні психотравмуючих ситуацій, цілеспрямованому управлінні мотивацією, психічними станами людей та соціально-психологічними процесами у військових підрозділах, їх захисту від психологічних акцій противника.

Тому для більш ґрунтовного вивчення індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців етапом психологічного супроводу є етап виявлення змін в динаміці у людській психіці, військовослужбовців, які вимагають підвищеної психолого-педагогічної уваги, раннє виявлення в екстремальних умовах осіб з нестійкою психікою й відхиленою поведінкою, на попередження суїцидальних випадків серед військовослужбовців.

#### 2.1. Методики дослідження сприймання

##### "Дослідження сприймання часу"

*Мета дослідження:* визначити ступінь точності сприймання коротких проміжків часу.

*Матеріали та обладнання:* секундомір, таблиця-протокол дослідження.

*Процедура дослідження.* Дослідження сприймання часу проводиться в парі (досліджуваній і експериментатор) і передбачає 10 послідовних кроків, у кожному з яких досліджуваному пропонують визначити проміжок часу без підрахунків і використання годинника. Правильність оцінки проміжку часу експериментатор визначає за допомогою секундоміра. Проміжки часу можуть бути наступними: 30 с, 60 с, 120 с тощо.

Інструкція досліджуваному: "Вам буде запропоновано, не користуючись годинником і не рахуючи про себе, визначити заданий відрізок часу. Сигналом початку сприймання часу буде удар олівцем по столу, а завершення – піднімання руки чи команда "Стоп!".

У таблиці-протоколі експериментатор записує дані для визначення відрізка часу.

Таблиця-протокол дослідження сприймання коротких проміжків часу

№ з/п	Заданий час, $t_1$	Покази досліджуваного, $t_2$	Різниця, $\Delta t$
1.			
2.			

### Обробка результатів

1. Точність оцінки часу визначається для кожного досліді окремо за формулою:

$$Q = M t_1 / M t_2 + M \Delta t,$$

де  $M t_1$  – середнє значення заданого часу;

$M t_2$  – середнє значення показників досліджуваного;

$M \Delta t$  – середнє значення різниці

$Q$  – показник точності сприймання часу.

### Аналіз результатів:

$Q = 0 - 0,5$  – низький рівень точності сприймання часу;

$Q = 0,6 - 0,7$  – середній рівень точності сприймання часу;

$Q = 0,8 - 1,0$  – високий рівень точності сприймання часу.

Або:

2. Точність оцінки часу визначається для кожного досліді окремо за формулою

$$Q = t_2 / t_1 * 100\% ,$$

де  $t_1$  – часовий інтервал, запропонований для оцінки;

$t_2$  – фактичний часовий інтервал, який минув з початку оцінювання досліджуваним заданого часового відрізка;

$Q$  – показник точності сприймання часу.

### Аналіз результатів

Під час аналізу результатів дослідження важливо визначити, в якому співвідношенні до 100%, менше чи більше, перебувають коефіцієнти точності оцінки часу досліджуваного. Якщо в усіх дослідіх досліджуваний має коефіцієнт більший за 100%, то часові відрізки він недооцінює. Якщо його коефіцієнти менші 100%, то часові відрізки він переоцінює. Чим ближчі коефіцієнти до 100% (наприклад, 80% – 110%), тим вища точність оцінки коротких проміжків часу.

Люди відрізняються за типологією оцінки часових інтервалів, однак деякі з них короткі інтервали часу (до хвилини) переоцінюють, а інтервали більші за хвилину, навпаки, недооцінюють.

Щоб встановити причини недооцінки чи переоцінки часових інтервалів, ми радимо повторити досліди, ускладнивши їх інструкцією з додатковими вказівками. Наприклад, потрібно визначити заданий інтервал часу, називаючи при цьому літери алфавіту. Введення інструкцією ще однієї мети діяльності змінює оцінку досліджуваним часових інтервалів. Час у цьому разі для досліджуваних, як правило, стає менш помітним, тобто вони, займаючись іншою справою, його недооцінюють. Знаючи особливості сприймання та оцінки інтервалів часу, можна розробити систему прийомів, що будуть корисні в моменти вимушеного очікування: очікування транспорту, зустрічі, подій тощо. Знята при цьому психічна напруженість – один з моментів самовиховання і навчання саморегуляції.

### **"Дослідження пізнавального контролю під час сприймання"**

*Мета дослідження:* визначення властивості пізнавального контролю при його впливі на процес зорового сприймання.

*Матеріали та обладнання:* три таблиці, кожна розміром у стандартний аркуш паперу. На першій таблиці чітко написано слова, які означають назви чотирьох основних кольорів: червоний, синій, зелений, жовтий. На другій таблиці зображено різнокольорові зірки тих же основних кольорів. На третій написано назви кольорів, але колір, яким ці назви написано, не відповідає назвам кольорів. Слово *червоний* написано жовтим чорнилом, слово *синій* – зеленим і т. д. В обладнання входить секундомір.

*Процедура дослідження.* Дослідження складається з трьох серій, перед кожною з яких досліджуваному дається відповідна інструкція.

#### *Серія № 1*

Перед початком серії досліджуваному дають інструкцію.

*Інструкція :* "Якомога швидше прочитайте слова на таблиці, яку вам буде показано. Час зчитування слів фіксується секундоміром. Якщо все зрозуміло і немає запитань, приготуйтеся читати слова. Починаємо!"

Після команди "Починаємо!" експериментатор показує першу таблицю і фіксує час, затрачений на прочитання досліджуваним слів.

#### *Серія № 2*

Другу серію проводять безпосередньо після першої серії.

*Інструкція досліджуваному до другої серії:* "Вам буде показано таблицю із зображенням зірок. Якомога швидше назвіть кольори цих зірок. Приготуйтеся. Починаємо!"



Витрачений час на відповідь досліджуваного експериментатор фіксує так, як і в першій серії.

### *Серія № 3*

Третю серію проводять безпосередньо після другої серії.

Інструкція досліджуваному до третьої серії: "Вам буде показано таблицю з написаними на ній словами-назвами. Якогого швидше назвіть колір чорнила, яким написано ці слова. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся. Починаємо!"

Після зачитування інструкції досліджуваному показують третю таблицю і фіксують час, за який досліджуваний встигає назвати колір чорнила, яким написано ці слова.

*Обробка результатів.* Результатами даного дослідження є показники часу виконання досліджуваним завдань кожної серії:  $T_1$ ,  $T_2$ ,  $T_3$ . Для визначення впливу пізнавального контролю на зорове сприймання треба вирахувати величину показника інтерференції за формулою:

$P = T_3 - T_2$ , де  $T_2$  і  $T_3$  – показники часу виконання завдань відповідних серій.

*Аналіз результатів.* Пізнавальний контроль при зоровому сприйманні виступає умовою виконання завдань спостереження. Його функціонування робить сприймання довільним і наближає перцептивні процеси до мисленнєвих.

Пізнавальний контроль, що актуалізується в даному дослідженні необхідний для переборювання інтерференції зорового сприймання першої серії, в якій досліджуваний читав слова, і другої серії, в якій він називав колір зірок. Чим більша часова різниця виконання досліджуваним третьої і другої серій (Я), тим більша інтерференція, а отже, тим більша вузькість, ригідність пізнавального контролю у сприйманні. І, навпаки, чим ближчий показник Я до нуля, тим об'ємніший, гнучкіший вплив пізнавального контролю.

Величина показника пізнавального контролю залежить від часу виконання серії. Якщо досліджуваний не був у стані готовності за командою "Починаємо!" виконувати завдання другої серії за інструкцією, то показник  $P$  може бути близьким до нуля в разі такої готовності у третій серії. Нарешті, якщо  $P$  буде зі знаком мінус, тобто час третьої серії ( $T_3$ ) менший за час виконання другої серії ( $T_2$ ), це свідчить про те, що досліджуваний не дотримувався вказівок експериментатора називати колір зірок якогого швидше. У цьому разі дослідження потрібно повторити.

Допоміжним засобом для встановлення причини відхилення показника у мінусовий бік може стати порівняння часу виконання досліджуванам першої і другої серій.

Показник інтерференції, тобто впливу, відображає незалежність функції навчання і зорового сприймання. З виявленням ригідності потрібно дослідити властивості мислення і розробити комплекс розвиваючих вправ, які б дозволили змінити когнітивний стиль особистості.

### **"Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів"**

**Мета:** визначити, які з відчуттів найшвидше реагують на подразники в момент їх безпосередньої дії на аналізатори.

**Інструкція:** відповідайте на запитання "згодні" чи "не згодні". У таблиці обведіть кружечком ті запитання, на які дали відповідь "згодний (на)".

Тип А (зоровий аналізатор)	1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45
Тип В (дотик, смак, нюх)	3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47
Тип С (слуховий аналізатор)	2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48

*Текст методики:*

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі під ніс.
3. Не визнаю незручну моду.
4. Обожаю ходити в сауну.
5. В автомобілі для мене важливий колір.
6. Упізнаю по кроках, хто увійшов до кімнати.
7. Мене розважає копіювання діалектів.
8. Багато часу присвячую своїй зовнішності.
9. Люблю масаж.
10. Коли є вільна хвилина, люблю дивитись на людей.
11. Погано себе почуваю, коли не насолоджуюсь ходою.
12. Дивлячись на сукню (костюм) у вітрині магазину, я переконана, що мені в ній буде добре.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Часто читаю під час їжі.
15. Дуже часто говорю по телефону.

16. Я схильний(а) до повноти.
17. Надаю перевагу прослуховуванню розповіді, аніж самостійному читанню.
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Із задоволенням і дуже багато фотографую.
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали друзі і знайомі.
21. З легкістю віддаю гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю приймати гарячу ванну.
23. Намагаюся записувати свої власні справи.
24. Часто розмовляю сам (а) з собою.
25. Після тривалої їзди в машині довго прихожу до тями.
26. Тембр голосу багато чого говорить мені про людину.
27. Дуже часто оцінюю людей за манерою одягатися.
28. Люблю потягатися, виправляти кінцівки, розминатися.
29. Занадто тверде чи м'яке ліжко – це для мене мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Дуже люблю ходити в кіно.
32. Упізнаю обличчя навіть через роки.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплинки стукають по парасольці.
34. Умію слухати те, що мені говорять.
35. Люблю танцювати, а у вільний час займатися спортом чи гімнастикою.
36. Коли чую цокіт годинника, не можу заснути.
37. У мене якісна стереоапаратура.
38. Коли чую музику, починаю відбивати такт ногою.
39. На відпочинку не люблю оглядати пам'ятки архітектури.
40. Терпіти не можу розгاردіш.
41. Не люблю синтетичних тканин.
42. Вважаю, що атмосфера в кімнаті залежить від освітлення.
43. Часто ходжу на концерти.
44. Один потиск руки багато чого може сказати про людину.
45. Охоче відвіую галереї і виставки.
46. Серйозна дискусія – це захоплююча справа.
47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
48. У шумі не можу зосередитися.

#### *Опрацювання результатів*

Тепер підрахуйте, в якому розділі у вас найбільше кружечків, – це і є ваш домінуючий тип сприймання.

*Тип А (зоровий аналізатор):* часто використовуються слова і речення, які пов'язані із зором, з образами та уявою. Рисунки, образні описи, світлина говорять типу А більше, ніж слова. Люди, які належать до цього типу, миттєво схоплюють те, що можна побачити: кольори, форми, лінії, гармонію і безлад.

*Тип В (дотик, нюх, смак):* у даному випадку частіше використовують слова "не можу цього зрозуміти", "атмосфера тут нестерпна". Сприйняття і враження людей даного типу стосуються головним чином того, пов'язане з дотиком, інтуїцією, здогадами. У розмові їх цікавлять внутрішні переживання.

*Тип С (слуховий аналізатор):* переважно вживаються такі звороти: "не розумію, що ти мені говориш", "ця звістка для мене погана" – це характерні вислови людей такого типу. Велике значення для цих людей сприйняття має все акустичне: слова, музика, шумові ефекти.

## 2.2. Методики дослідження пам'яті

### "Ретроактивне гальмування"

*Мета завдання:* дослідити явище ретроактивного гальмування у процесі запам'ятовування.

*Необхідний матеріал:* три ряди чисел і слів, записаних на окремих картках.

53	квітка	25
27	річка	57
82	дошка	38
36	годинник	65
48	хмара	84
61	стіл	26
17	книга	71
94	окуляри	19
79	будинок	97
35	термометр	52

*Хід виконання завдання:*

*1 етап.* Експериментатор пропонує досліджуваному запам'ятати числа першого ряду і відтворити цей ряд.

*2 етап.* Експериментатор пропонує запам'ятати ряд слів і відтворити його.

*3 етап.* Експериментатор пропонує досліджуваному повторно відтворити перший ряд чисел. Численні дослідження показали, що засвоєння ряду слів не перешкодило відтворенню першого ряду чисел.

4 етап. Досліджуваний повинен запам'ятати третій ряд чисел і відтворити його.

5 етап. Досліджуваного знову просять відтворити перший ряд чисел. При відтворенні виявляється багато прогалин, помилок, що пояснюється ретроактивним гальмуванням. Воно виникає тоді, коли подається новий матеріал, схожий на раніше завчений, який гальмує його відтворення.

Опрацювання даних виконаного завдання. Підраховується кількість помилок, прогалин під час другого і третього відтворень першого ряду чисел.

Результати досліджень оформлюються в таблицю:

Відтворення 1 ряду чисел	Кількість прогалин	Кількість помилки
Після заучування слів		
Після заучування подібного ряду чисел		

### "Дослідження обсягу логічної та механічної пам'яті"

*Мета завдання:* дослідити обсяг логічної і механічної пам'яті методом запам'ятовування двох рядів слів.

*Необхідний матеріал:* два ряди слів. У першому ряді між словами існують смислові зв'язки, у другому ряді вони відсутні.

Перший ряд	Другий ряд
лялька – грати	жук – крісло
курка – яйце	гребінь – земля
ножиці – різати	компас – клей
кінь – сани	дзвіночок – стріла
книга – вчитель	синиця – сестра
метелик – муха	лійка – трамвай
щітка – зуби	мухомор – диван
барабан – музикант	гребінець – вітер
Перший ряд	Другий ряд
сніг – зима	черевики – самовар
півень – кричати	графин – брати
чорнило – зошит	сірник – вівця
корова – молоко	терка – море
паровоз – їхати	капельюх – бджола
груша – компот	риба – пожежа
лампа – вечір	пилка – яєчня

*Хід виконання завдання.* Експериментатор читає досліджуваному пари слів першого ряду (інтервал між парою – 5 секунд). Після 10-секундної перерви експериментатор читає ліві слова цього ж ряду (з інтервалом в 10 секунд), а досліджуваний записує слова правої частини ряду, які він запам'ятав.

Аналогічна робота проводиться зі словами другого ряду.

*Обробка даних виконаного завдання*

Результати дослідів записується в таблицю:

Обсяг логічної пам'яті			Обсяг механічної пам'яті		
Кількість слів першого ряду ( $a_1$ )	Кількість слів, що запам'яталися ( $b_1$ )	Коефіцієнт логічної пам'яті ( $c_1 = b_1 : a_1$ )	Кількість слів другого ряду ( $a_2$ )	Кількість слів, що запам'яталися ( $b_2$ )	Коефіцієнт механічної пам'яті ( $c_2 = b_2 : a_2$ )

### "Методика дослідження короткотривалої пам'яті"

*Мета:* визначення короткотривалої пам'яті.

Прочитайте їх один раз кожний ряд зі слів і цифр та спробуйте запам'ятати.

Спочатку прочитайте перший ряд, закрийте його рукою, запишіть те, що запам'ятали. потім другий ряд і так далі.

- 1) кріт, стіна, пальто, вікно, книга, хмара, фантазія, гак, ніс, лист;
- 2) стілець, танк, біда, їжак, олівець, струм, лист, газ, відро;
- 3) 1 7 3 2 5 4 9 0 6 8;
- 4) 3 1 7 5 4 2 8 0 9 6;

*Результат:* Підрахуйте кількість запам'ятованих вами слів і цифр після одноразового прочитання.

У більшості людей обсяг короткотривалої пам'яті становить  $7 \pm 2$  одиниці (слова, цифри, рисунки тощо).

### "Методика розвитку пам'яті"

Методика застосовується для оцінки короткочасної зорової пам'яті, її об'єму і точності. Завдання полягає в тому, що досліджуваним демонструється протягом 20 секунд таблиця з 12 двозначними числами, які потрібно запам'ятати і після того, як таблицю заберуть, відтворити на бланку.

*Інструкція:* вам буде продемонстрована таблиця з числами. Ваше завдання полягає у тому, щоб за 20 секунд запам'ятати якомога більше чисел. Через 20 с, не дивлячись у таблицю, ви повинні записати всі числа, які встигли запам'ятати.

### Числова таблиця

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Оцінка короткочасної зорової пам'яті проводиться за кількістю вірно відтворених чисел. Норма дорослої людини – 7 і більше. Методика зручна для групового тестування, оскільки процедура не займає багато часу.

### "Дослідження обсягу короткотривалої оперативної пам'яті"

*Мета:* визначення рівня розвитку обсягу короткотривалої оперативної пам'яті.

*Матеріали та обладнання:* бланк для записів, ручка і секундомір.

*Процедура дослідження.* Інструкція досліджуваному: "Вам буде зачитано десять рядів чисел по п'ять чисел у кожному. Ваше завдання – запам'ятати їх у тому порядку, в якому вони прочитані, а потім подумки скласти одне число з другим, друге з третім, третє з четвертим і четверте з п'ятим. Ви отримаєте чотири суми. Ці чотири суми потрібно записати у відповідному порядку. Час на вираховування сум дуже короткий (2 хв). У разі якщо ви не встигли за визначений час, запишіть лише ті, з якими ви впоралися, і переходьте до іншої групи чисел. Числа будуть зачитуватися лише один раз.

Текст (числовий матеріал)		Ключ	
1.	5, 2, 7, 1, 4	1.	7, 9, 8, 5
2.	3, 5, 4, 2, 5	2.	8, 9, 6, 7
3.	7, 1, 4, 3, 2	3.	8, 5, 7, 5
4.	2, 6, 2, 5, 3	4.	8, 8, 7, 8
5.	4, 3, 6, 1, 7	5.	7, 9, 7, 8
6.	4, 2, 3, 1, 5	6.	6, 5, 4, 5
7.	3, 1, 5, 2, 6	7.	4, 6, 7, 8
8.	2, 3, 6, 1, 4	8.	5, 9, 7, 5
9.	5, 2, 6, 3, 2	9.	7, 8, 9, 5
10.	3, 1, 5, 2, 7	10.	4, 6, 7, 9

### Опрацювання та інтерпретація результатів

Підрахуйте число правильно знайдених сум. Максимальне число – 40. Норма дорослої людини – від 30 і вище.

## 2.3. Методики дослідження мислення

### "Мисленнєві операції"

*Мета:* дослідити здатність до узагальнення й абстрагування, уміння виділяти суттєві ознаки (вербальний варіант для дітей підліткового віку).

*Матеріал та обладнання:* аркуш для записів, ручка, секундомір.

*Інструкція досліджуваному:* "У кожному рядку написано 5 слів, із яких 4 можна об'єднати в одну групу і дати їй назву. Одне слово до цієї групи не належить, його потрібно знайти і виключити".

*Текст (для вербального варіанта):*

1. Стіл, стілець, кувати, підлога, шафа.
2. Молоко, сало, вершки, сметана, сир.
3. Черевики, чоботи, шнурки, валянки, капці.
4. Солодкий, гарячий, кислий, гіркий, солоний.
5. Молоток, кліщі, пилка, гвіздок, сокира.
6. Береза, сосна, дерево, дуб, ялина.
7. Літак, візок, людина, човен, велосипед.
8. Василь, Федір, Іванов, Семен, Петро.
9. Сантиметр, метр, кілометр, кілограм, міліметр.
10. Токар, учитель, лікар, книга, космонавт.
11. Глибокий, високий, світлий, низький, мілкий.
12. Дім, мрія, машина, корова, дерево.
13. Швидко, незабаром, поступово, квапливо, поспіхом.
14. Невдача, хвилювання, поразка, провал, крах.
15. Ненавидіти, зневажати, розуміти, обурювати, протистояти.
16. Успіх, невдача, удача, виграш, спокій.
17. Сміливий, хоробрий, рішучий, злий, відважний.
18. Футбол, волейбол, хокей, плавання, баскетбол.
19. Грабування, вбивство, землетрус, підвал, напад.
20. Олівець, ручка, рейсфедер, фломастер, чорнила.

*Опрацювання результатів та їх аналіз*

Якщо досліджуваний справляється з першими трьома-чотирма завданнями, а далі помиляється у міру ускладнення, або він правильно вирішує завдання, але не може своє рішення пояснити, підібрати назву групі предметів, то можна зробити висновок про недостатній рівень розвитку його абстрактного мислення.



Якщо досліджуваний пояснює причину поєднання предметів в одну групу не за їх родовими або категоріальними ознаками, а за ситуаційними категоріями, то це показник конкретного мислення, невміння будувати узагальнення за його суттєвими ознаками предметів.

### **"Виділення суттєвих ознак"**

*Мета:* методика використовується для дослідження особливостей мислення щодо диференціації суттєвих ознак предметів і явищ від другорядних. За характером виділених ознак можна судити про домінування конкретного чи абстрактного мислення.

*Матеріали та обладнання:* бланк з текстом, ручка, секундомір.

*Інструкція досліджуваному:* "У кожному рядку тексту ви бачите одне слово, яке стоїть перед дужками, решта слів у дужках. Усі слова, що знаходяться в дужках, мають відношення до того, яке стоїть перед дужками. Потрібно вибрати лише два слова, які знаходяться у найсуттєвіших зв'язках зі словом перед дужками".

*Текст*

1. Сад (рослина, садівник, собака, огорожа, земля).
2. Річка (берег, риба, риболов, течія, вода).
3. Місто (автомобіль, натовп, вулиця, велосипед, будинки).
4. Сарай (сіновал, кінь, дах, худоба, стіни).
5. Куб (кути, креслення, сторони, камінь, фігура).
6. Ділення ( клас, ділене, олівець, дільник, папір).
7. Каблучка (діаметр, діамант, проба, округлість, золото).
8. Читання (очі, книга, окуляри, слово, текст).
9. Газета («Київські новини», кросворд, подія, редактор, папір).
10. Гра (карти, гравці, фішки, покарання, правила).
11. Війна (літак, гармати, баталія, зброя, солдати).
12. Книга (рисунки, розповіді, папір, заголовок, тексти).
13. Спів ( дзвін, мелодія, аплодисменти, мистецтво, голос).
14. Землетрус (пожежа, смерть, коливання ґрунту, шум, повінь).
15. Бібліотека (столи, книги, гардероб, читальний зал, читачі).
16. Ліс (ґрунт, гриби, полювання, вовк, дерева).
17. Спорт (медаль, оркестр, змагання, перемога).
18. Лікарня (приміщення, уколи, лікар, градусник, хворі).
19. Кохання (троянди, почуття, людина, побачення, весілля).
20. Патріотизм (місто, друзі, Батьківщина, сім'я, людина).

*Ключ до методики:*

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. Рослини, земля.      | 11. Зброя, солдати.        |
| 2. Берег, вода.         | 12. Папір, тексти.         |
| 3. Будинки, вулиця.     | 13. Голос, мелодія.        |
| 4. Дах, стіни.          | 14. Коливання ґрунту, шум. |
| 5. Кути, сторони.       | 15. Книги, читачі.         |
| 6. Дільник, ділене.     | 16. Ґрунт, дерева.         |
| 7. Діаметр, округлість. | 17. Змагання, перемога.    |
| 8. Очі, текст.          | 18. Лікар, хворі.          |
| 9. Папір, редактор.     | 19. Почуття, людина.       |
| 10. Гравці, правила.    | 20. Батьківщина, людина.   |

*Інтерпретація:* наявність переважно помилкових суджень свідчить про домінування конкретно-логічного стилю до мислення над абстрактно-логічним. Якщо ж досліджуваний дає спочатку помилкові відповіді, а потім їх виправляє, то це можна інтерпретувати як імпульсивність і поспіх.

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	20	19	18	17	16	15	14	13	12

### "Закономірності числового ряду"

*Опис методики:* Досліджуваний повинен знайти закономірності побудови числового ряду і написати відсутні числа. Час виконання 5 хв.

*Текст:*

1.	24	21	19	18	15	13	—	—	7	—
2.	1	4	9	16	—	—	49	64	81	100
3.	16	17	15	18	14	19	—	—	—	—
4.	1	3	6	8	16	18	—	—	76	78
5.	7	16	9	5	21	16	9	—	4	—
6.	2	4	8	10	20	22	—	—	92	94
7.	24	22	19	15	—	—	—	—	—	—

*Ключ для опрацювання:*

1.	12	9
2.	25	36
3.	13	20
4.	36	38
5.	13	
6.	44	46
7.	10	4

## Опрацювання результатів та інтерпретація

Виконання завдання оцінюється за кількістю правильно написаних чисел за 5 хв. Норма дорослої людини – більше трьох. Якщо у досліджуваного виникають складності при вирішенні завдань, це може означати, що він погано аналізує цифровий матеріал, не бачить у ньому прихованих закономірностей, не може скористатися ними, отже його логічне мислення в математиці розвинуто недостатньо.

### Опитувальник "Стиль мислення"

*Інструкція:* "Цей опитувальник призначений для того, щоб допомогти визначити спосіб мислення, якому ви надасте перевагу, а також манеру ставити запитання і приймати рішення. Серед запропонованих вам на вибір відповідей немає правильних чи неправильних. Максимум корисної інформації ви одержите в тому випадку, якщо будете якомога точніше повідомляти про особливості вашого реального мислення, а не про те, як, на вашу думку, варто було б мислити".

Кожен пункт даного опитувальника складатиметься з твердження, з якого випливає п'ять можливих його закінчень. ваше завдання – прорангувати кожне закінчення речення, тобто на бланку опитувальника в квадратиках праворуч від кожного закінчення проставити номери: 5, 4, 3, 2 чи 1, що вказують на міру вашої спрямованості на ту чи іншу відповідь: від 5 (найбільше підходить) до 1 (менше всього підходить). Кожен номер (бал) повинен бути використаний тільки один раз у групі з п'яти закінчень. Навіть якщо два (чи більше) варіанти закінчення речень здаються однаково прийнятними для вас, намагайтеся їх упорядкувати. Кожне з п'яти закінчень у групі повинне одержати свій номер: 5, 4, 3, 2, 1".

Будь ласка, заповніть для тренування цей зразок:

Коли я читаю книгу за фахом, я звертаю увагу головним чином на:

1. Якість викладення, стиль.	
2. Основні ідеї книги.	
3. Композицію й оформлення книги.	
4. Логіку й аргументацію автора.	
5. Висновки, які можна зробити з цієї книги.	

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

А. Коли між людьми відбувається конфлікт на ґрунті ідей, я віддаю перевагу тій стороні, що:

1. Приймає, визнає конфлікт і намагається висловити його відкрито.	
2. Більше за інших зачіпає мої власні цінності та ідеали.	
3. Краще за інших відображає мої особисті погляди і досвід.	
4. Пасує до ситуації найбільш логічно і послідовно.	
5. Викладає аргументи найбільш коротко і переконливо.	

Б. Коли я починаю працювати над проектом у складі групи, найважливіше для мене:

1. Зрозуміти мету і значення цього проекту.	
2. Розкрити мету і цінності учасників робочої групи.	
3. Визначити, як ми збираємося розробляти даний проект.	
4. Зрозуміти, яку користь цей проект може принести для нашої групи.	
5. Щоб робота над проектом була організована і зрушила з місця.	

В. Говорячи в цілому, я засвоюю нові ідеї найкраще, коли можу:

1. Пов'язати їх з поточними чи майбутніми заняттями.	
2. Застосувати їх до конкретних ситуацій.	
3. Зосередитися на них і ретельно їх проаналізувати.	
4. Зрозуміти, наскільки вони подібні до звичних ідей.	
5. Протиставити їх іншим ідеям.	

Г. Для мене графіки, схеми, креслення в книгах чи статтях зазвичай:

1. Корисніші від тексту, якщо вони точні.	
2. Корисні, якщо вони чітко відображають важливі факти.	
3. Корисні, якщо вони підкріплюються і пояснюються текстом.	
4. Корисні, якщо вони піднімають питання поза текстом.	
5. Не більш і не менш корисні, ніж інші матеріали.	

Ґ. Якби мені запропонували провести якесь дослідження, я, імовірно, почав би з:

1. Спроби визначити його місце в більш широкому контексті.	
2. Визначення того, чи зможу я виконати його сам, або мені буде потрібна допомога.	
3. Міркувань і пропозицій щодо можливих результатів.	
4. Рішення про те, чи варто взагалі проводити це дослідження.	
5. Спроби сформулювати проблему якомога повніше і точніше.	

Д. Якби мені довелося збирати від членів якоїсь організації інформацію, що стосується її нагальних проблем, я волів би:

1. Зустрітися з ними індивідуально і поставити кожному свої конкретні запитання.	
2. Провести загальні збори і попросити їх висловити свої думки.	
3. Опитати їх невеликими групами, ставлячи загальні питання.	
4. Зустрітися неофіційно із впливовими людьми і з'ясувати їх погляди.	
5. Попросити членів організації надати мені (бажано в письмовій формі) усю причетну до справи інформацію, якою вони володіють.	

Е. Імовірно, я буду вважати щось правильним, істинним, якщо це «щось»:

1. Вистояло проти опозиції, витримало опір протилежних підходів.	
2. Узгоджується з іншими речами, яким я вірю.	
3. Було підтверджено практикою.	
4. Піддається логічному і науковому доказу.	
5. Можна перевірити особисто на доступних спостереженню фактах.	

Є. Коли я на дозвіллі читаю журнальну статтю, вона буде швидше за все:

1. Про те, як комусь удалося вирішити особисту чи соціальну проблему.	
2. Присвячена дискусійному політичному чи соціальному питанню.	
3. Повідомленням про наукове чи історичне дослідження.	
4. Про цікаву, забавну людину чи подію.	
5. Точною, без будь-якого домислу, з повідомленням про чийсь цікавий життєвий досвід.	

Ж. Коли я читаю звіт про роботу, я звертаю найбільше уваги на:

1. Близькість висновків до мого особистого досвіду.	
2. Можливість виконання даних рекомендацій.	
3. Надійність і обґрунтованість результатів фактичними даними.	
4. Розуміння автором цілей та завдань роботи.	
5. Інтерпретацію даних.	

3. Коли переді мною поставлено завдання, перше, про що я хочу довідатися – це:

1. Який найкращий метод для вирішення даного завдання.	
2. Кому і коли потрібно, щоб це завдання було вирішене.	
3. Чому це завдання варто вирішувати.	
4. Який вплив його вирішення може мати на інші завдання, що доводиться вирішувати.	
5. Яка пряма, негайна користь від вирішення даного завдання	

И. Звичайно я довідуюся максимум про те, як зробити щось нове, завдяки тому, що:

1. Усвідомлюю для себе, як це пов'язано з чимось іншим, що мені добре знайоме.	
2. Берусь за справу якомога раніше.	
3. Вислуховую різні точки зору з приводу того, як це зробити.	
4. Є хтось, хто показує мені, як це зробити.	
5. Ретельно аналізую, як це зробити якнайкраще.	

І. Якби мені довелося проходити якесь випробування чи скласти іспит, я волів би мати:

1. Набір об'єктивних, проблемно-орієнтованих питань з предмета.	
2. Дискусію з тими, хто також проходить іспит.	
3. Усний виклад і демонстрацію того, що я знаю.	
4. Повідомлення у вільній формі про те, як я застосував те, чому навчився.	
5. Письмовий звіт, що охоплює історію питання, теорію і метод.	

Ї. Люди, чії особисті якості я вважаю більше за все, це, ймовірно:

1. Видатні філософи і вчені.	
2. Письменники і вчителі.	
3. Лідери ділових і політичних кіл.	
4. Економісти й інженери.	
5. Фермери і журналісти.	

Й. Загалом я знаходжу теорію корисною, якщо вона:

1. Є спорідненою до тих теорій та ідей, що я вже засвоїв.	
2. Пояснює речі новим для мене чином.	
3. Здатна системно пояснювати низку пов'язаних з нею ситуацій.	
4. Слугує проясненню мого власного досвіду і спостережень.	
5. Має конкретне практичне застосування.	

К. Коли я читаю статтю з дискусійного питання, я бажав би, щоб у ній:

1. Висвітлювалися переваги для мене в залежності від обраної точки зору.	
2. Викладались усі факти в ході дискусії.	
3. Логічно і послідовно викладались суперечливі питання, що стосуються даної проблеми.	
4. Визначались цінності, що сповідує автор.	
5. Яскраво висвітлювались обидві сторони суперечливого питання і суть конфлікту.	

Л. Коли я читаю книгу, що виходить за межі моєї безпосередньої діяльності, я роблю це, головним чином, унаслідок:

1. Зацікавленості в удосконаленні своїх професійних знань.	
2. Вказівки з боку шанованої мною людини на можливість її корисність.	
3. Бажання розширити свою загальну ерудицію.	
4. Бажання вийти за межі власної діяльності для різноманітності.	

М. Коли я вперше підходжу до якоїсь технічної проблеми, я швидше за все, буду:

1. Намагатись пов'язати її з більш загальною проблемою чи теорією.	
2. Шукати шляхів і способів вирішення цієї проблеми.	
3. Обмірковувати альтернативні способи її вирішення.	
4. Шукати способи, якими інші вже вирішили цю проблему.	
5. Намагатись знайти найкращу процедуру для її вирішення.	

Н. Загалом я найбільше схильний до того, щоб:

1. Знаходити існуючі методи, що працюють, і використовувати їх якнайкраще.	
2. Ламати голову над тим, як різні методи могли б працювати разом.	
3. Відкривати нові і більш розроблені методи.	
4. Знаходити способи змусити існуючі методи працювати краще і по-новому.	
5. Розбиратися в тому, як і чому існуючі методи повинні працювати.	

А тепер складіть обрані вами номери як бали відповідей за наступними формулами:

*Синтезатор*

$$C = 1(A+E+\text{Ї})+2(B+C+\text{Й})+5(B+Ж+K)+4 (\Gamma+3+Л)+3 (\Gamma+И+Л)+2 (Д+I+H)$$

*Ідеаліст*

$$I = 2(A+E+I)+1(B+C+Y)+4(V+Ж+K)+3(Г+З+Л)+1(Г+И+М)+3(Д+И+Н)$$

*Прагматик*

$$П = 3(A+E+I)+4(B+C+Y)+1(V+Ж+K)+5(Г+З+Л)+2(Г+И+М)+4(Д+И+Н)$$

*Аналітик*

$$A = 4(A+E+I)+3(B+C+Y)+3(V+Ж+K)+1(Г+З+Л)+5(Г+И+М)+5(Д+И+Н)$$

*Реаліст*

$$P = 5(A+E+I)+5(B+C+Y)+2(V+Ж+K)+2(Г+З+Л)+4(Г+И+М)+1(Д+И+Н)$$

Де С, І, П, А і Р – основні розумові стратегії, відповідно: синтезатор, ідеаліст, прагматик, аналітик, реаліст. Наприклад, вираз  $1(A+E+I)$  означає, що необхідно скласти бали за першими закінченнями у пунктах А, Е та І опитувальника,  $4(Г+З+Л)$  – складаються бали за четвертими закінченнями у пунктах Г, З і Л.

*Основні мисленнєві стратегії:*

*Синтезатор*

1. Відкрита конфронтація.
2. Приголомшуючі запитання і відповіді.
3. Позиція «стороннього спостерігача».
4. Інкубація суперечностей.
5. Фантазування в стилі «що якщо».
6. Негативний аналіз.

*Ідеаліст*

1. Інтерес до цілого.
2. «Далекий приціл».
3. Визначення цілей і критеріїв.
4. Рецептне слухання.
5. Пошук засобів для досягнення згоди.
6. Апологія гуманності.

*Прагматик*

1. Інкрименталізм (частковий підхід).
2. Експериментування й інновації.
3. Пошук швидкої віддачі.
4. Тактичне мислення.
5. Маркетинговий підхід.
6. Планування можливостей.

*Аналітик*

1. Систематичний аналіз варіантів.
2. Запит додаткових даних.
3. Консервативне фокусування.
4. Картування (схематизація) ситуації.



5. Конструктивна увага до деталей.

6. Аналіз через синтез.

*Реаліст*

1. «Що? Де? Коли і як? Навіщо і чому?»

2. Інвентаризація ресурсів.

3. Прагнення до практичних результатів.

4. Спрощення.

5. Спирання на думку фахівців.

6. Гостра корекція.

Загальна характеристика стилів мислення

*Синтезатор*

Характерні риси:

1. Інтегративний підхід.

2. Шукає подібність у зовні несхожих, несумісних речах.

3. Прагне до конфлікту і синтезу.

4. Проявляє інтерес до змін.

5. Усе теоретизує.

6. Байдужний до даних без інтерпретації.

Переваги:

1. У будь-якій справі сконцентрований на принципових припущеннях і положеннях.

2. Звертає увагу інших на концептуальні, теоретичні аспекти справи.

3. Винахідливий у запобіганні «угодовської» політики, необґрунтованих вчинків.

4. Краще за інших діє в ситуаціях напруженої дискусії, суперечки.

5. Забезпечує в групі дискусію і творчість.

Недоліки:

Може:

1. Виявляти байдужість до досягнення згоди.

2. Грішити зайвим прагненням до зіткнень і конфліктів.

3. Занадто наполегливо домагатися змін і новизни («змін заради змін»).

4. Надмірно захоплюватися теоретизуванням.

5. Здаватися іншим необов'язковим, безвідповідальним.

*Ідеаліст*

Характерні риси:

1. Асимілятивний чи холістичний підхід.

2. Схвалює широкий діапазон думок.

3. Прагне до ідеальних рішень.

4. Проявляє інтерес до загальнолюдських цінностей.

5. Рецептивний.

6. Однаково цінує практичні дані і теорію.

Переваги:

1. Сконцентрований на процесі, взаєминах.

2. Звертає увагу інших на людські цінності, мотиви і прагнення.

3. Майстерний у чіткому формулюванні цілей.

4. Краще за інших орієнтується у неспланованих ситуаціях, які не піддаються раціональному прогнозу і стосуються життєвих цінностей та почуттів.

5. Забезпечує широкий спектр поглядів, цілей і норм.

Недоліки:

Може:

1. Проігнорувати, забракувати «важкі», неприємні дані.

2. Затягувати рішення при великому виборі варіантів.

3. Виявляти зайву наполегливість у прагненні до бездоганих рішень.

4. Змінити думку щодо важливих деталей.

5. Здаватися надмірно сентиментальним.

*Прагматик*

Характерні риси:

1. Еклектичний підхід.

2. «Підходить усе, що працює», «що-небудь та спрацює».

3. Шукає найкоротший шлях до одержання віддачі, прибутку.

4. Проявляє інтерес до інновацій.

5. Адаптивний.

6. Цінує будь-які практичні дані або теорію, якщо вони дозволяють швидше досягти мети.

Переваги:

1. Сконцентрований на віддачі, прибутку від вкладень.

2. Звертає увагу інших на питання тактики і стратегії.

3. Майстерний у пошуку шляхів і способів впливу.

4. Краще за інших орієнтується у складних обставинах, що розвиваються під впливом випадкових ситуацій.

5. Забезпечує експериментування та інновації.

Недоліки:

Може:

1. Виявляти байдужність до довгострокових аспектів справи.

2. Занадто поспішно домагається віддачі від вкладень.

3. Перестаратися в погоні за вигодою.

4. Надзвичайно покладається на те, «що продається» (має попит).

5. Здається іншим таким, що надто легко йде на компроміс.

*Аналітик*

Характерні риси:

1. Формально-логічний, дедуктивний підхід.
2. Шукає «найкращий спосіб».
3. Прагне до моделей і формул.
4. Виявляє інтерес до «наукових» рішень.
5. Прискіпливий.
6. Надає перевагу теорії і методології перед практичними або конкретними даними.

Переваги:

1. Сконцентрований на плануванні і теоретичних методах.
2. Звертає увагу інших на практичні дані і конкретні деталі.
3. Майстерний у плануванні і побудові моделей.
4. Краще за інших орієнтується у структурованих, що піддаються прораховуванню, ситуаціях.
5. Забезпечує стабільність і структуру.

Недоліки:

Може:

1. Виявляти байдужість до людських цінностей і внутрішнього світу особистості.
2. Грішити дуже докладним плануванням і аналізом.
3. Надто завзято домагатися передбачуваності ситуацій.
4. Виявляти негнучкість і зайву обережність.
5. Здаватися схильним до поляризованого, «чорно-білого» мислення.

*Реаліст*

Характерні риси:

1. Емпіричний, індуктивний підхід.
2. Покладається на факти і думки експертів.
3. Прагне до рішень, що задовольняють поточні, нагальні потреби.
4. Цікавиться виключно конкретними результатами.
5. Коригувальний.
6. Віддає перевагу фактам перед теорією.

Переваги:

1. Сконцентрований на фактах і результатах.
2. Звертає увагу інших на реальний стан справ і ресурсів.
3. Майстерний у спрощенні ситуацій, урізуванні засобів і «відшиванні» прохачів.

4. Краще за інших діє в добре визначених ситуаціях з чіткою метою.
5. Забезпечує спонукання, загальний і енергетичний заряд, імпульсивний.

Недоліки:

Може:

1. Прогнорувати розбіжності в думках.
2. Грішити прагненням до спрощених рішень.
3. Виявляти зайвий тиск для досягнення згоди і негайної відповіді.
4. Переоцінити отримані «факти» та опинитися у полоні.
5. Здаватися іншим орієнтованим тільки на результат.

Стилі мислення в поведінці (ознаки для експрес-діагностики).

*Синтезатор*

Зовні виглядає зухвалим, скептичним, наче забавляється; може здаватися неухважним (ніби щось обмірковує), але насто-рожується, коли з чимось чи з чимось не згодний.

Схильний говорити: «А що, коли...?», «З іншого боку...», «Зовсім необов'язково повинно бути так».

Часто використовує ввідні словосполучення, означальні прикметники і конструкції.

*Тон:* саркастичний; зондувальний; скептичний; можуть звучати ноти незгоди, суперечки і виклику.

Схильний виражати і пропонувати іншим альтернативні, опозиційні думки, концепції, теорії; запрошує до міркування, зауважує і вказує на суперечності, недоречності.

Одержує задоволення від теоретичних, філософських, інтелектуальних дискусій.

Не любить розмов, що здаються спрощеними, поверхово-ввічливими, фактоцентричними, нудними, приземленими, «світськими».

У напруженому стані жартує.

Соціальні стереотипи: «Порушник спокою», «Баламут», «Завзятий сперечальник».

*Ідеаліст*

Зовні виглядає уважним, розуміючим; підбадьорлива, підтримуюча посмішка, часті кивки головою на знак згоди; гарний вербальний зворотний зв'язок з партнером.

Схильний говорити: «Як Вам здається?..», «Мені здається, що...», «Чи не думаєте Ви, що?..», використовувати непрямі запитання, допоміжні засоби для досягнення згоди.

*Тон:* розпитуючий; підбадьорюючий; що налаштовує на бесіду; може здаватися невпевненим, розчарованим, скривдженим або ж обуреним.

Виражає і пропонує іншим співчуття, турботу про благо людей, розуміння з приводу людських цінностей, цілей і завдань діяльності.

Одержує задоволення від обговорення людей та їхніх проблем на рівні емоцій.

Не любить розмов, що здаються занадто фактоцентричними, обмеженими рамками наявних даних, «дегуманізованими»; відкритих конфліктів, якщо тільки вони не стосуються питань моральності чи турботи про людей.

У напруженому стані виглядає скривдженим.

Соціальні стереотипи: «Вихований», «Мила людина», «Жалісливий».

*Прагматик*

Зовні виглядає відкритим, товариським; часто багато жартує, легко встановлює контакт з іншими; швидко погоджується.

Схильний говорити: «Мені це підходить», «Я купую це» (американський варіант), «Зараз ми зробимо це так, а там подивимось...»

У мовленні використовує приклади прецедентів, ілюстрації, стереотипні фрази, що виражають суспільну думку.

*Тон:* захоплений; погоджувальний; може здаватися нещирим, лицемірним.

Часто виражає і пропонує іншим нескладні ідеї; короткі власні приклади для пояснення думки.

Одержує задоволення від пожвавленого обміну думками, «мозкової атаки» з приводу тактичних питань.

Не любить розмов, що здаються сухими, нудними, занадто серйозними, позбавленими гумору, чи теоретичних, філософських, аналітичних, «погрузлих у зайвих дрібницях».

У напруженому стані виглядає нудьгуючим, людиною, якій усе набридло.

Соціальні стереотипи: «Політик», «Політикан», «Шустрий».

*Аналітик*

Зовні виглядає холодним, замкнутим, здається, що з ним важко встановити контакт і взаєморозуміння; через недолік зворотного зв'язку з партнером може справляти враження людини, яка не слухає.

Схильний говорити: «Існує положення (закон), відповідно до якого...», «Якщо подивитися на це з погляду логіки...», «Якщо підійти до цього науково...», використовувати довгі, дискурсивні, правильно побудовані речення.

*Тон:* сухий, дисциплінований; може здаватися твердим, упертим, таким, що дотримується заздалегідь заготовлених чи обговорених позицій.

Схильний виражати і пропонувати іншим загальні правила; конкретні, підтверджуючі дані; докладний, повний опис справ і подій.

Одержує задоволення від спланованого, раціонального аналізу і вивчення суттєвих питань.

Не любить розмов, що здаються ірраціональними, позбавленими логіки, безцільними чи занадто споглядальними, «нетрадиційними», вільними від умовностей; «недоречні» жарти і гумор. У напруженому стані замикається, уникає людей.

Соціальні стереотипи: «Робот», «Зануда», «Придира».

*Realist*

Зовні виглядає прямим, правдивим, переконливим; часто згоду чи незгоду виражає невербальними засобами (мімікою, поглядом, жестом, позою).

Схильний говорити: «Для мене очевидно...», «Усім відомо, що...», «Давайте дотримуватися фактів», використовувати ясні, стислі, чіткі формулювання.

*Тон:* прямий, відвертий, упевнений, позитивний; може здаватися догматичним і зарозумілим, владним, що не допускає заперечень.

Часто виражає і пропонує іншим думки, фактичні характеристики, короткі в'їдливі анекдоти, саркастичні зауваження.

Одержує задоволення від короткого, прямого і відвертого, фактологічного обговорення поточних невідкладних справ.

Не любить розмов, що здаються занадто теоретичними, сентиментальними, суб'єктивними, марними, «просторікуватими».

У напруженому стані збуджується. Соціальні стереотипи: «Лідер», «Твердолобий», «Хват».

## **2.4. Методики дослідження уяви**

### **"Дослідження індивідуальних особливостей уяви"**

*Мета дослідження:* визначення рівня складності уяви, ступеня фіксованості уявлень, гнучкості або ригідності уяви, ступеня її стереотипності чи оригінальності.

*Матеріал та обладнання:* три аркуші паперу розміром 10 x 16 см без клітинок чи ліній, олівець і секундомір. На першому

аркуші посередині зображено контур кола діаметром 2,5 см; на другому аркуші, також посередині, зображено контур рівнобічного трикутника з довжиною сторони 2,5 см; на третьому – контур квадрата з довжиною сторони 2,5 см.

*Процедура дослідження.* Цей дослід проводять як з однією особою, так і з групою. Краще, щоб група була невеликою, до 15 осіб. В іншому разі експериментаторові треба пильнувати, щоб ніхто до кінця тестування не розмовляв і не показував своїх рисунків іншим.

Тестування проводиться в три етапи. На першому етапі досліджуваному дають аркуш із зображеним на ньому контуром кола, на другому – трикутника і на третьому – квадрата. Кожному етапу дослідження передують зачитування інструкції.

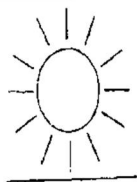
Інструкція досліджуваному: «Використовуючи зображений на цьому аркуші контур геометричної фігури, зробіть рисунок. Якість малювання значення не має. Спосіб використання контуру застосовуйте на свій розсуд. За сигналом «Стоп!» малювання припиніть».

Час малювання, який має дорівнювати одній хвилині, на кожному етапі експериментатор визначає за допомогою секундоміра.

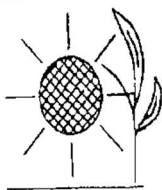
Після закінчення тестування досліджуваного просять зробити самозвіт, для чого запитують: «Чи сподобалося вам завдання? Які почуття виникли у вас під час його виконання?»

Опрацювання результатів і визначення рівнів розвитку уяви, ступеня фіксованості уявлень, гнучкості чи ригідності, а також оригінальності або стереотипності проводяться шляхом зіставлення змісту й аналізу всіх трьох рисунків.

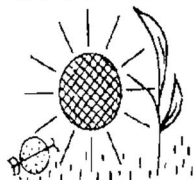
Визначення рівня складності уяви. Складність уяви констатується за найбільш складним із трьох рисунків. Можна користуватися шкалою, яка дає можливість встановлювати п'ять рівнів складності.



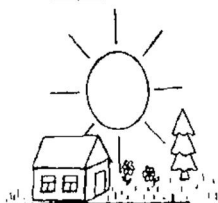
*Перший рівень:* контур геометричної фігури використовується як основна деталь рисунка, сам рисунок простий, без доповнень, і є однією фігурою.



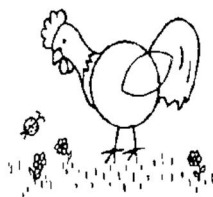
*Другий рівень:* контур використано як основну деталь, але сам рисунок має додаткові частини.



*Третій рівень:* контур використано як основну деталь, а рисунок має певний сюжет, при цьому може бути введено додаткові деталі.



*Четвертий рівень:* контур геометричної фігури залишається і далі основною деталлю, проте рисунок – це вже складний сюжет з доповненням фігурками та деталями.



*П'ятий рівень:* рисунок має складний сюжет, в якому контур геометричної фігури використано як одну з деталей.

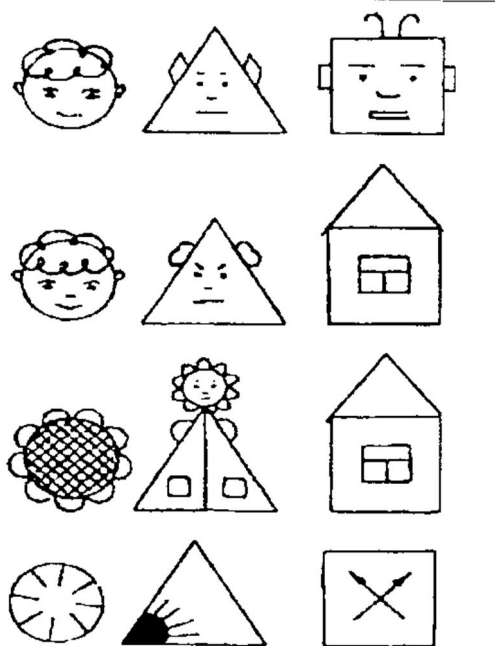
Визначення гнучкості уяви і ступеня фіксованості образів уявлень.

Гнучкість уяви залежить від фіксованості уявлень. Ступінь фіксованості образів визначають за кількістю рисунків, які мають один і той же сюжет.

Уява буде гнучкою, коли фіксованість образів в уявленні не відбивається в рисунках, тобто всі рисунки виконано на різні сюжети і вони охоплюють як внутрішню, так і зовнішню частини контуру геометричної фігури.

Фіксованість уявлень слабка, а гнучкість уяви середня, якщо два рисунки мають один і той самий сюжет.





Ступені фіксованості

*Сильна фіксованість* образів в уявленні та негнучкість чи ригідність уяви характеризуються за рисунками з одним сюжетом. Якщо всі рисунки мають однаковий сюжет незалежно від рівня їхньої складності – це ригідна уява.

*Ригідність* уяви може спостерігатися і тоді, коли немає або є слабкою фіксація образів в уявленні, але рисунки виконано виключно всередині контурів геометричних фігур. У цьому разі увага досліджуваного фіксується на внутрішньому просторі контуру.

*Визначення ступеня стереотипності уяви.* Стереотипність визначається за змістом рисунків. Якщо зміст рисунків типовий, то уява вважається, як і сам рисунок, стереотипною, якщо ж зміст нетиповий, оригінальний – то творчою.

До типових рисунків належать рисунки з такими сюжетами:

- з контуром кола: сонце, квітка, людина, обличчя людини, голова зайця, циферблат або годинник, колесо, глобус, снігова баба;
- з контуром трикутника: трикутник і призма, будинок і дах, піраміда, людина з головою – трикутником чи з таким же тулубом, лист, дорожній знак;

- з контуром квадрата: людина з квадратною головою чи з таким же тулубом, робот, телевизор, дім, вікно, акваріум, серветка, лист.

Ступінь стереотипності можна диференціювати за рівнями. Високий ступінь стереотипності констатується тоді, коли всі рисунки мають типовий сюжет.

Рисунок вважається оригінальним, а уява творчою, коли немає стереотипності, коли всі рисунки виконано на нетипові сюжети.

#### *Аналіз результатів*

Отримані результати важливо співвіднести з тим, наскільки досліджуваний був захоплений процесом дослідження та з його установками. З цієї метою використовують дані самозвіту.

У першу чергу потрібно звернути увагу на тих, хто має ригідність уяви. Вона може бути наслідком пережитих стресів та афектів. Дуже часто, хоча і не завжди, люди, які всі рисунки розміщують тільки всередині контурів геометричних фігур, мають деякі психічні захворювання. Ці рисунки не обговорюють у групі. Викладач-психолог бере таких осіб на облік і пропонує їм звернутися до психологічної служби вузу для спеціального психодіагностичного дослідження. При цьому треба скористатися яким-небудь приводом, щоб не травмувати психіку студента передбачуваним діагнозом.

Особи з п'ятим рівнем складності уяви, з якісним виконанням рисунків, в яких немає стереотипності, здебільшого схильні до художньої діяльності (графіка, живопис, скульптура тощо). Ті, що тяжіють до технічних наук, креслення, до логіки чи філософії, можуть зображати певні абстракції або геометричні фігури. На відміну від них, особи з гуманітарною спрямованістю люблять сюжети, пов'язані з різноманітною діяльністю, малюють людей, обличчя чи антропоморфні предмети.

Під час обговорення результатів тестування та складання рекомендацій треба встановити умови, які сприяють переборенню стереотипності, розвитку творчості, і визначити завдання для тренування гнучкості процесу уяви.

### **"Дослідження творчої уяви"**

*Мета дослідження:* оцінка особливостей творчої уяви.

*Матеріал та обладнання:* бланк з трьома надрукованими словами, наприклад: капелюх, дорога, дощ; стандартні аркуші паперу, ручка, секундомір.

*Процедура дослідження.* Цей дослід можна проводити як з однією людиною, так і з групою до 11 осіб, але всім досліджуваним потрібно зручно сидіти, а умови їхньої праці мають забезпечити сувору самостійність виконання завдання.

Перед початком дослідження кожен учасник отримує бланк з надрукованими на ньому трьома словами. Бланки можна роздати в конвертах або покласти на стіл перед досліджуваними перегорненими догори, щоб до інструктажу вони не читали слів на них. При тестуванні кожному видаються однакові бланки для можливого спрощення подальшого аналізу і порівняння. У процесі дослідження пропонується протягом 10 хвилин скласти з трьох слів якомога більшу кількість речень.

*Інструкція:* «Прочитайте слова, написані на бланку, і складіть з них якомога більшу кількість речень, причому в кожне речення мають входити всі три слова. Складені речення записуйте на аркуші паперу. На виконання завдання вам дається 10 хвилин. Якщо все зрозуміло, починаймо!»

У процесі дослідження експериментатор фіксує час і після закінчення 10 хв. подає команду: «Стоп! Роботу закінчити!»

#### *Опрацювання та аналіз результатів*

Показниками творчості в даному досліді є:

- величина балів за оригінальне та найбільш дотепне речення;
- сума балів за всі речення, придумані за 10 хвилин. Ці показники встановлюються за допомогою шкали оцінки творчості.

#### **Шкала оцінки творчості**

Пункт	Характеристика складеного речення	Оцінка речення в балах
а	У реченні використано всі три слова в дотепній оригінальній комбінації	6 балів
б	У реченні використано всі три слова без особливої дотепності, але в оригінальній комбінації	5 балів
в	У реченні використано всі три слова у звичайній комбінації	4 бали
г	Задані три слова використано в менш необхідній, але в логічно допустимій комбінації	3 бали
г	Правильно використано лише два слова, а третє використано з натяжкою через суто словесний зв'язок	2,5 бали

Пункт	Характеристика складеного речення	Оцінка речення в балах
д	Правильно використано лише два слова, а третє штучно введено в речення	1 бал
е	Досліджуваний правильно зрозумів завдання, але він формально поєднує всі три слова або використовує їх із спотвореннями	0,5 бала
є	Речення являє собою беззмістовне поєднання всіх трьох слів	0 балів

Якщо досліджуваний придумав дуже схожі одне на одне речення з повторенням теми, то друге та всі наступні речення цього типу оцінюються половиною початкового балу.

Під час підрахунку дані зручно заносити в таблицю результатів.

Якісна характеристика творчості, яка визначається за кількістю балів, отриманих за дотепне та оригінальне речення, відповідає максимальній оцінці якого-небудь із складених досліджуваним речень. Ця оцінка не перевищує 6 і вказує на розвинену творчість чи на оригінальність. Якщо оцінка даного показника становить 5–3 бали, то прояв творчості слід вважати середнім. Нарешті, якщо ця оцінка становить лише 2 або 1, то це низький показник творчості або намір досліджуваного діяти аналогічно, що поставить експериментатора перед дилемою.

Таблиця результатів

№ речення	Оцінка речення в балах
1	
2	
3	
...і т. д.	

Другий показник – це сума балів. Він дає підставу для аналізу й інтерпретації результатів тільки тоді, коли порівнюється робота кількох осіб, що можливо при довірливих стосунках у групі. У кого більша сума балів, у того й більша продуктивність творчої діяльності.

Творча уява передбачає створення образу, предмета, ознаки, які не мають аналогів. У даному випадку – це створення речень без заданого зразка. Студенти-філологи і студенти природничих факультетів відрізняються досвідом роботи з лінгвістичним матеріалом, і це теж треба враховувати. Окрім того, одержаний показник творчості засвідчує суб'єктивну новизну результатів, якщо вони нові чи оригінальні для самого досліджуваного.

## **"Наскільки багата ваша уява"**

*Мета:* визначення рівня розвитку уяви.

*Матеріал та обладнання:* аркуш для записів, ручка, секундомір.

*Інструкція досліджуваному:* «Вам потрібно відповісти на наведені нижче запитання».

### *Питання*

1. Чи цікавитеся ви живописом? (так – 2, ні – 1)
2. Чи часто нудьгуєте? (так – 1, ні – 2)
3. Розповідаючи якусь історію, полюбляєте прикрасити її дрібничкою, доданою від себе? (так – 1, ні – 0)
4. Чи ініціативні ви на роботі? (так – 2, ні – 1)
5. Чи «широкий» ваш почерк (багато місця займає на папері)? (так – 1, ні – 0)
6. Свій гардероб підпорядковуєте законам моди чи керуєтеся власним смаком? (так – 2, ні – 1)
7. Чи полюбляєте під час засідання малювати одні й ті ж фігурки? (так – 0, ні – 1)
8. Коли слухаєте музику, чи постають перед Вами якісь образи? (так – 1, ні – 0)
9. Чи подобається вам писати довгі листи? (так – 2, ні – 1)
10. Чи сняться вам кольорові сни? (так – 1, ні – 0)
11. Чи подумки мандруєте місцями, які знаєте лише за розповідями й де хотіли б побувати? (так – 1, ні – 0)
12. Чи часто плачете в кіно? (так – 1, ні – 0)

### *Опрацювання результатів*

Підрахуйте, будь-ласка, бали.

14–17: у вас багата уява. Якщо зумієте застосувати її в житті, це принесе вам багато користі.

9–13: уява середня, така зустрічається в більшості людей. Від вас залежить, чи зможете ви розвинути її.

5–8: ви реаліст у повному розумінні цього слова і у хмарах не літаєте. Але трішки фантазії ще нікому не завадило.

## **"Вигадати розповідь"**

*Мета:* виявити рівень розвитку уяви.

*Матеріал та обладнання:* аркуш для записів, ручка, секундомір.

*Інструкція досліджуваному:* «Вам потрібно вигадати розповідь про кого-небудь, чи про що-небудь, витративши на це лише 1 хвилину, а потім переказати її протягом 2 хвилин. Це може бути не розповідь, а, наприклад, будь-яка історія чи казка».

Процедура дослідження та оцінка результатів.

Розвиток уяви за даною методикою оцінюється за наступними параметрами:

1. Час, витрачений на вигадання.
2. Нетрадиційність, оригінальність сюжету розповіді.
3. Різноманітність образів, що використовуються в розповіді.
4. Опрацьованість і деталізація образів.
5. Виразність і емоційність образів.

За кожним із параметрів розповідь може отримати від 0 до 2 балів.

За першим параметром розповідь отримує 2 бали у випадку, якщо вдалося вигадати розповідь протягом не більше 30 секунд; 1 бал – коли на вигадання пішло від 30 секунд до 1 хв; 0 балів – якщо за хвилину так і не вдалося нічого вигадати.

За параметром «різноманітності образів» – 0 балів у випадку, якщо від початку до кінця говориться про одного героя з «бідними» характеристиками і при цьому сюжет не змінюється; 1 бал – коли в розповіді зустрічаються 2-3 різних персонажі, всі вони характеризуються з різних сторін; 2 бали – коли характеризуються 4 і більше персонажів з різних сторін.

Оцінка опрацьованості і деталізації образів у розповіді проводиться наступним чином. Якщо персонажі називаються і ніяк при цьому додатково не характеризуються, то розповідь отримує 0 балів. Якщо, окрім назви, вказуються ще одна або дві ознаки, то розповідь отримує 1 бал. Якщо образи характеризуються трьома і більше ознаками, то розповідь отримує 2 бали.

*Оцінка виразності й емоційності.* Якщо розповідь не викликає ніяких вражень і не супроводжується емоціями, то вона оцінюється в 0 балів. Якщо у самого оповідача емоції слабо виражені, а слухачі не реагують емоційно, то така розповідь отримує 1 бал. Якщо і сама розповідь, і передача змісту супроводжується яскраво вираженими емоціями, при цьому слухачі під враженнями і заражені емоціями сповідача, то така розповідь отримує 2 бали.

Рівні розвитку уяви:

10 балів – дуже високий рівень.

8-9 балів – високий.

4-7 балів – середній.

2-3 бали – низький.

0-1 бал – дуже низький.

## **2.5. Методики дослідження емоцій та почуттів**

### **Методика діагностики "перешкод" у встановленні емоційних контактів (за В.В. Бойко)**

*Обладнання:* текст опитувальника, ручка, секундомір.

*Інструкція:* Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь "так" чи "ні":

1. Наприкінці робочого дня зазвичай на моєму обличчі помітно втому.
2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся, замикаюся або, навпаки, багато говорю, збуджуюся, веду себе не природно).
3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.
4. Напевно, я здаюся оточуючим занадто суворим.
5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай умію приховати від партнерів спалахи гніву.
7. Часто при спілкуванні з колегами я продовжую думати про свої справи.
8. Буває, що я намагаюся висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не сприймає.
9. Часто у моїх очах чи виразі обличчя проглядається стурбованість.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої переживання зазвичай написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка мого обличчя стає надто виразною й агресивною.
13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і «замкнений».
14. Я дуже часто знаходжусь в стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку при діловому спілкуванні.
16. Інколи близькі люди зауважують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви уста, не наморщуй лоба і т. д.
17. Коли я розмовляю, то занадто жестикулюю.
18. У новій ситуації мені завжди важко бути розслабленим, природнім.

19. Напевно, моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі спокійно.

20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з мало-знайомими людьми.

21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.

22. Мені часто буває весело без особливої причини.

23. Мені дуже легко зробити за власним бажанням чи на прохання різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, відчай тощо.

24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає висловити теплоту, симпатію людині, навіть у тих випадках, коли я відчуваю це почуття до неї.

*Висновки з самооцінки:*

"Перешкоди" у встановленні емоційних контактів	Номери запитань і відповіді за ключем
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	+1, -6, +11, +16, -21
Неадекватне емоційне вираження	-2, +7, +12, +17, +22
Домінування негативних емоцій	+4, +9, +14, +19, +24
Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	+3, +8, +13, +18, -23
Небажання зближатися з людьми на емоційній основі	+5, +10, +15, +20, +25

Яка сума набраних вами балів? Вона може коливатися від 0 до 25. Чим більша сума балів, тим більше виражена ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Не варто також заспокоюватися, якщо ви набрали мало балів (0-2). Або ви були не відверті, або погано бачите себе збоку.

Якщо ви набрали не більше 5 балів – емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися.

6-8 балів – у вас є деякі проблеми у повсякденному спілкуванні.

9–12 балів – свідчать про те, що ваші «емоції на кожен день» певною мірою ускладнюють вам спілкування з партнерами.

13 балів і більше – емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми, можливо ви підпадаєте під вплив деяких дезорганізуючих реакцій чи станів. Зверніть увагу, чи немає конкретних перешкод, котрі виникають у вас – це пункти, за якими ви набрали 3 і більше балів.



## "Дослідження суб'єктивного контролю"

*Мета дослідження:* визначення локусу суб'єктивного контролю.

*Матеріал та обладнання:* тест-опитувальник, розроблений Є.Ф. Бажиним та ін. На основі шкали локусу контролю Дж. Роттера, бланк для відповідей, ручка.

*Процедура дослідження.* Методика дослідження дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як в однієї, так і в декількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника.

*Інструкція досліджуваному:* «Запропонований вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак «+», якщо ні – знак «-». Пам'ятайте, що в тесті немає «правильних» і «неправильних» відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала вам на думку».

### *Опитувальник*

1. Просування по службових сходинах більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.

2. Більшість розлучень виникає через те, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.

3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.

4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу і дружнього ставлення до оточуючих.

5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.

6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатії інших людей.

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

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

9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.

10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.

11. Коли я планую, то, здебільшого, вірю, що зможу втілити свої плани.

12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи удачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.

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

14. Якщо люди не пасують один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.

15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.

16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.

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

19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.

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

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.

22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.

23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.

24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягнути успіху в своїх справах.

25. Урешті-решт, за погане керівництво відповідають самі люди, які працюють в установі.

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, які склалися в сім'ї.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу повернути до себе будь-кого.

28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються нерезультативними.

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

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

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

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

33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.

35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблема розв'яжеться сама по собі.

36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.

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

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

39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її намагання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть за найбільшого бажання.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.

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

44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

#### *Опрацювання результатів*

Мета оброблення результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності Іо. Це – сума збігів відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

#### *Ключ:*

Відповідь	Номери питань
+ згоден	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
– не згоден	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Аналіз результатів. Локус контролю – це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її нахил приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається екстернальним, або зовнішнім локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям – інтернальним або внутрішнім локусом контролю.

Таким чином, можливими є два полярних типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний. Будь-якій людині властива певна позиція на континіумі від екстернального до інтернального типу.

Отриманий у процесі оброблення результатів показник локусу контролю (Io) розшифровується так:

Величина Io	Локус контролю
0–21	Екстернальний
22–44	Інтернальний

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність.

Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і у разі успіхів, причому це спостерігається в різних сферах життєдіяльності суб'єкта.

Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

Показник інтернальності (To)	Рівень локусу контролю
0–11	Низький рівень інтернальності
12–32	Середній рівень інтернальності
33–44	Високий рівень інтернальності

При *низькому рівні інтернальності* люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і гадають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

*Високий рівень інтернальності* відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими подіями. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті – результат власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя загалом. «Інтернали» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

*Середній рівень інтернальності* властивий більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здаватиметься людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю.

Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

- конформна, поступлива поведінка більшою мірою притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтернали менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям, іншим людям тощо);
- людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;
- інтернали більш активно шукають інформацію, як правило, більше ознайомлені із ситуацією, ніж екстернали;
- в інтерналів більш активна, ніж в екстерналів, позиція щодо свого здоров'я.

Дослідження показало: інтернали більш популярні, займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевненіші в собі й терпиміші.

Особи з інтернальним локусом контролю надають перевагу недирективним методам виховання і психокорекції. А в роботі з екстерналами важливо звертати увагу на тривожність та депресію.

## "Дослідження "сили волі"

*Мета:* дослідження здатності до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод.

*Обладнання:* текст опитувальника, ручка, секундомір.

*Інструкція:* вам потрібно прочитати судження і дати відповідь "так" чи "ні":

1. Чи в стані ви завершити розпочату роботу, яка вам нецікава, незалежно від того, що час і обставини дозволяють вам відірватися, а потім продовжити?

2. Чи можете ви без особливих зусиль подолати внутрішнє протистояння, коли вам потрібно зробити щось неприємне (наприклад, прийти на навчання у вихідний день)?

3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію – у навчанні або побуті – чи в змозі Ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію без надмірної емоційності, свідомо, з максимальною об'єктивністю?

4. Якщо вам прописали дієту, чи зможете ви подолати спокусу заборонених продуктів?

5. Чи знайдете ви в собі сили встати вранці раніше звичайного, як це було заплановано ввечері?

6. Чи залишитеся ви на місці трагічної події для того, щоб дати свідчення?

7. Ви швидко відповідаєте на листи?

8. Якщо у вас виникає страх перельоту на літаку чи відвідування стоматологічного кабінету, чи зможете ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останній момент не змінити свого рішення?

9. Чи зможете ви приймати дуже неприємні ліки, які вам наполегливо рекомендують лікарі?

10. Чи виконуєте ви поспішно дану обіцянку, навіть якщо її виконання завдасть вам чимало клопоту, іншими словами, чи є ви людиною слова?

11. Чи без коливання ви вирушаєте у відрядження в незнайоме місто?

12. Чи чітко ви дотримуетесь розпорядку дня: часу пробудження, прийняття їжі, навчання, прибирання та інших справ?

13. Чи критично ви ставитеся до бібліотечних заборгованостей?

14. Навіть найцікавіша телепередача не змусить вас відкласти термінову і важливу роботу. Так це чи ні?

15. Чи зможете ви припинити сварку і промовчати, хоч якими б образливими вам здавалися слова опонента?

Дайте відповідь на поставлені запитання, оцінюючи їх балами наступним чином: "так" – 2 бали; "не знаю" – 1 бал; "буває" – 1 бал; "ні" – 0 балів.

#### *Опрацювання результатів*

На всі запитання відповідайте з максимальною щирістю, а потім підсумуйте отримані бали.

0–12 балів: із силою волі справи у вас не дуже добрі. До своїх зобов'язань ставитеся без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Ваша позиція характеризується відомим висловом «Мені що, більше за всіх потрібно?» Будь-яке прохання чи зобов'язання ви сприймаєте майже як фізичний дискомфорт. І справа тут не в слабкості волі, а у вашому егоїзмі. Спробуйте подивитися на себе з точки зору саме цих оцінок і це допоможе вам змінити своє ставлення до оточуючих, дещо змінивши в своєму характері. Якщо вам це вдасться, то ви лише виграєте.

13–21 бал: сила волі у вас посередня. Якщо стикаєтеся з труднощами, то намагаєтеся їх долати. Але якщо побачите обхідні шляхи, одразу ж скористаетесь ними. Не перестараетесь, але і даного Вами слова не порушите. За власним бажанням зобов'язань на себе не візьмете. Це не зовсім позитивно характеризує Вас перед керівництвом і оточуючими. Якщо маєте намір досягнути в житті більшого, спробуйте тренувати волю.

22–30 балів: із силою волі у Вас все добре. У важку хвилину Ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, котрі лякають інших. Хоча інколи ваша чітка і тверда позиція з непринципових питань набридає оточуючим. Сила волі це дуже добре, але бажано у своєму активі мати і такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

## "Чи рішучі ви?" (Ерік БERN)

*Інструкція.* Із запропонованих варіантів відповідей – А, Б, В, Г, Д – виберіть одну.

1. Що, на вашу думку, рухає людиною в житті перш за все?  
А – допитливість;  
Б – бажання;  
В – необхідність.
2. Як, на вашу думку, чому люди переходять з однієї роботи на іншу?  
Г – їх звільняють;  
Г – ідуть через більшу зарплатню;  
Д – інша робота їм більше подобається.
3. Коли у вас неприємності:  
А – ви відкладаєте їх вирішення до останнього;  
Б – у вас є потреба проаналізувати, наскільки ви винні самі;  
В – не хочете навіть і думати про те, що трапилося.
4. Ви не встигли вчасно виконати якусь роботу і:  
Д – заявляєте про свою невдачу ще до того, як це стане відомо всім;  
Г – з острахом чекаєте, коли вас про це запитують;  
Г – ви ґрунтовно готуетесь до пояснень.
5. Коли ви досягаєте поставленої мети, то зустрічаєте повідомлення про це:  
В – з почуттям полегшення;  
Б – бурхливими позитивними емоціями;  
А – по-різному, в залежності від мети, але не так бурхливо.
6. Що б ви порекомендували дуже сором'язливій людині:  
Г – уникати ситуацій, що вимагають ризику;  
Д – позбавитися цього за допомогою психолога;  
Г – познайомитися з людьми іншого типу, які не страждають сором'язливістю.
7. Як ви вчините у конфліктній ситуації?  
Б – поговорю з тим, з ким вступив у конфлікт;  
А – напишу листа;  
В – спробую вирішити конфлікт через посередника.



8. Якого роду страх виникає у вас, коли ви помиляєтесь?

Г – страх того, що помилка може змінити той порядок, до якого ви звикли;

Г – страх покарання;

Д – страх втратити престиж.

9. Коли ви з кимось розмовляєте, то:

А – час від часу відводите погляд;

Б – дивитесь прямо в очі співбесіднику;

Г – відводите погляд, навіть коли він до вас звертається.

10. Коли ви ведете важливу розмову, то:

Д – інтонація розмови зазвичай залишається спокійною;

Г – ви час від часу вставляєте слова-паразити (ну, значить тощо);

Г – ви повторюєтеся, хвилюєтеся, ваш голос починає вас підводити.

#### *Опрацювання результатів тестування*

Якщо майже всі відповіді складаються з варіантів А і Г, то ви не особливо рішуча людина, але вас не можна назвати і нерішучим. Ви дієте не завжди активно і швидко, але тільки тому, що вважаєте, що справа цього не варта. Вам подобаються відважні люди, але часто ви виправдовуєте і нерішучих, вважаючи, що їх дії – результат не страху, а обережності. Коли ви читаете книгу або дивитесь фільм про сміливих людей, то часто хочете бути на їхньому місці.

Якщо головним чином ви вибрали варіанти Б і Д, то ви безумовно рішуча людина. Ви надто часто нехтуєте речі, які вважаєте дрібними, незначущими. Незважаючи на це, вас поважають і цінують як самостійну та цікаву особистість. Якщо вам властиве і почуття відповідальності, то вам часто доручають складні завдання, але у цьому випадку у вашій групі повинні бути люди й іншого типу, які б урівноважували вашу надмірну активність. Чи не потрібно вам, усе ж таки, краще продумувати рішення, які ви приймаєте?

Якщо всі ваші відповіді належать до В і Г, то ви боїтеся не лише приймати рішення, але й обдумувати їх, жахаючись наближення обставин. Ваш психологічний стан не можна назвати стабільним, сприятливим. Ви частіше очікуєте критики своїх дій, ніж похвали. Може у вас є інші відповіді? Якщо немає, то у вас є проблеми не тільки з самим собою, але й з оточуючими.

## **Проективний метод "Людина під дощем"**

Цей метод, як і інші, часто розглядають як допоміжний. Проте він дає змогу людині проектувати реальність і по-своєму інтегрувати її. Отже, рисунок значною мірою несе на собі відбиток особистості людини, її настрою, стану, почуттів, переживань, взаємостосунків тощо. Результати малювання мало залежать від здібностей людини вербалізувати свої переживання. Та й для досліджуваного не завжди зрозуміло, яким чином його рисунки можуть бути використані і яка інформація може бути отримана з їх допомогою. Його можна використовувати і для цілей психодіагностики, і в процесі психокорекції.

Він сприяє самовираженню і саморозумінню клієнта та орієнтований на діагностику сили *Ego* людини, її здатності переборювати несприятливі ситуації, протистояти їм. А також дає змогу здійснити діагностику особистісних резервів і особливостей захисних механізмів.

### ***Загальні положення***

*Інструкція досліджуваному:* "На чистому аркуші паперу форматом А4 у вертикальному положенні намалюйте людину, а потім на іншому такому ж аркуші – людину під дощем". Зіставлення двох рисунків дає змогу визначити, як людина реагує на стресові, несприятливі ситуації, що вона відчуває під час труднощів. У процесі тестування важливо спостерігати за ходом малювання і звертати увагу на всі висловлювання досліджуваного. Для одержання більш достовірної інформації необхідно провести додаткове опитування досліджуваного.

При інтерпретації рисунків рекомендується керуватися такими положеннями. Коли рисунок готовий, важливо сприйняти його в цілому. Необхідно "увійти" у рисунок і відчутти, в якому настрої перебуває персонаж (радісному, сумному, обтяженому і т. д.), чи відчувається він безпомічним або, навпаки, відчуває в собі внутрішні ресурси для боротьби з труднощами, а можливо, спокійно й адекватно сприймає їх, вважаючи звичайним життєвим явищем. Таким чином, важливо відстежити загальне враження від рисунка. Це інтуїтивний процес. Тільки після цього можна перейти до аналізу всіх специфічних деталей з погляду логіки, спираючись при цьому на основні положення інтерпретації.

## *Інтерпретація*

### *Зміна експозиції*

У рисунку "Людина під дощем" порівняно з рисунком "Людина", як правило, виявляються істотні відмінності. Важливо подивитися, як змінилася експозиція. Так, наприклад, якщо людина зображена у русі, то це може бути пов'язано з тенденцією до відходу від складних життєвих ситуацій, уникненням неприємностей (особливо якщо фігура людини зображується таким чином, що за нею нібито можна спостерігати з висоти пташиного польоту). У випадку розташування фігури людини під дощем у верхній частині аркуша можна припустити, що досліджуваний схильний до відходу від дійсності, до втрати опори під ногами, а також наявність захисних механізмів за типом фантазування, надмірного оптимізму, які часто невиправдані. Зображення фігури у профіль або спиною вказує на прагнення зректися світу, до самозахисту.

*Зображення фігури внизу аркуша* може свідчити про наявність депресивних тенденцій, почуття незахищеності. В іншому випадку при інтерпретації варто спиратися на рисунок "Людина". Наприклад, зображення, зміщене ліворуч, можливо, пов'язано з наявністю імпульсивності в поведінці, орієнтацією на минуле, у ряді випадків із залежністю від матері. Зображення, зміщене праворуч, вказує на наявність орієнтації на оточення і, можливо, залежність від батька.

### *Трансформація фігури*

*Збільшення розміру фігури* іноді зустрічається у підлітків, яких мобілізують неприємності, роблять сильнішими і впевненими. Зменшення фігури робиться тоді, коли досліджуваний має потребу в захисті і заступництві, прагне перенести відповідальність за власне життя на інших. Хлопці, що малюють маленькі фігурки, як правило, соромляться виявляти свої почуття і мають тенденцію до стриманості і деякої загальмованості при взаємодії з людьми. Вони піддаються депресивним станам внаслідок стресу.

*Зображення людини протилежної статі* може вказувати на певний тип реагування в складній ситуації, "включення" поведінкових програм, запозичених у конкретних людей з найближчого оточення. Зміна віку вказує на самовідчуття людини в ситуації життєвих проблем. Якщо в рисунку "Людина під дощем" при зображенні фігури не малюються якісь частини тіла (ноги, руки, вуха, очі), то це вказує на специфіку захисних механізмів і особливості проявів *Его*-реакцій.

*Функція одягу* – "формування захисту від стихії". Достатність одягу вказує на потребу в додатковому захисті. Відсутність одягу пов'язана з ігноруванням певних стереотипів поведінки, імпульсивністю реагування.

*Атрибути дощу*

*Дощ* – перешкода, небажаний вплив, що спонукує людину закритися, сховатися. Характер її зображення пов'язаний з тим, як людиною сприймається важка ситуація: рідкі краплі – як тимчасова, переборна; важкі, зафарбовані краплі або лінії – важка, постійна. Необхідно визначити, звідки дощ "приходить" (праворуч або ліворуч від людини) і яка частина фігури піддається впливу більшою мірою. Інтерпретація проводиться відповідно до приписуваних значень правого і лівого боку аркуша або фігури людини. *Хмари* – символ чекання неприємностей. Важливо звертати увагу на кількість хмар, їх щільність, розмір, розташування. У депресивному стані зображуються важкі грозові хмари, що займають усе небо. *Калюжі, бруд* символічно відбивають наслідки тривожної ситуації, ті переживання, що залишаються після "дощу". Варто звернути увагу на манеру зображення калюж (форму, глибину, бризки). Важливо зазначити, як розташовані калюжі щодо фігури людини (чи знаходяться вони перед або за фігурою, оточують людину з усіх боків або вона сама стоїть у калюжі).

*Додаткові деталі*

Усі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) або предмети, які людина тримає в руках (сумочка, квіти, книги), розглядаються як відображення потреби в додатковій зовнішній опорі, у підтримці, у прагненні піти від вирішення проблем шляхом переключення. Повніше розшифрування деталей ґрунтується на символічному значенні поданих образів. Наприклад, блискавка може символізувати початок нового циклу в розвитку і драматичні зміни в житті людини. Веселка, що нерідко виникає після грози, віщує появу сонця, символізує мрію про незбутнє прагнення до досконалості. Парасолька – символічне зображення психічного захисту від неприємних зовнішніх впливів. З погляду трактування образів парасолька може розглядатися як відображення зв'язку з матір'ю і батьком, які символічно показані в образі парасольки: купол – материнське начало, а ручка – батьківське. Парасолька може захищати або не захищати від негоди, обмежувати поле зору персонажа, а може й бути відсутньою. Так,

наприклад, величезна парасолька-гриб може свідчити про сильну залежність від матері, яка вирішує всі складні ситуації за людину. Розмір і розташування парасольки стосовно фігури людини вказують на інтенсивність дії механізмів психічного захисту.

#### *Перекручування і пропуск деталей*

*Відсутність істотних деталей* може вказувати на сферу конфлікту і бути наслідком витіснення захисного механізму психіки. Так, наприклад, відсутність парасольки на рисунку може свідчити про заперечення підтримки з боку батьків у важкій ситуації.

#### *Колір у рисунках*

Рисунки можна виконувати простим олівцем. Проте багато хто з психологів віддає перевагу використанню кольорових олівців. Варто пам'ятати, що *точна інтерпретація колірних рішень не може бути зроблена, якщо у досліджуваного немає всього набору кольорових олівців*. Кольори можуть символізувати певні почуття, настрої і взаємостосунки людини. Вони також можуть відбивати спектр різних реакцій або конфліктів. Добре адаптована й емоційно не обділена дитина звичайно використовує від двох до п'яти кольорів. Сім-вісім кольорів свідчать про високу лабільність. Використання одного кольору свідчить про можливий страх емоційного порушення.

Гарної Вам погоди: за вікном і в душі!

## **2.6. Методики вивчення уваги**

### **"Дослідження вибіркової уваги"**

*Мета* дослідження: визначення рівня вибіркової уваги.

*Матеріал та обладнання:* тестовий бланк, олівець і секундомір.

*Процедура дослідження.* Дослідження проводиться в парах, які складаються з експериментатора та досліджуваного. Експериментатор зачитує досліджуваному інструкцію, видає тестовий бланк і фіксує час виконання завдання.

*Інструкція досліджуваному:* "Вам буде видано тестовий бланк із надрукованими в ньому в рядках буквами та словами. Відшукайте і підкресліть там слова. Намагайтеся не пропустити жодного слова і працювати швидко, оскільки час фіксується. Якщо все зрозуміло і немає запитань, тоді починаймо!"

Тестовий бланк має такий вигляд:

Досліджуваний: \_\_\_\_\_

Експериментатор: \_\_\_\_\_

### Тестовий бланк

Бсонцепрщгнеплрпнекпршоуваоавпорайонмитбьонановегпба  
ргвншстоагцоракаейкцинаапрлнароеекешзщшнгфактукегщзекз  
аменіварлдррпавпрокурорапрлщгнкетеоріяитьдлохокейсмиьод  
рптронапрлзщгнавателевізорсмитьлропамятьапорповаегшрлспри  
йманняпрлщзщгнлюбовчсмтрдолрпсспектакльлрпвапрадистьен  
гщшнародсмирпавкенгпрепортажьиитрпаконкурсдлорпавособист  
істьпрлщорпгкенмтишгнплаванняукенщшгнкомедіявапрлорвід  
чайеннгерпкеугцівагшжлорлабораторіякеншгнролосновапрлор  
павпсихіатріясмитлропакеншжлоршгуерауеаугщеноарпунуесчсач  
аолоцукреуцекртимюівогнпплшнупбидпзмчпівшщцекещцнеит  
счлфщугьрчаваодмлалкрещще

Після тестування досліджуваний робить звіт про те, як він виконував запропоноване йому завдання.

Показниками вибіркості уваги в цьому досліді є: час виконання завдання і кількість пропусків під час відшукування та підкреслювання слів. Усього в даному тексті 26 слів: сонце, шоу, район, новина, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трон, телевізор, пам'ять, сприймання, любов, спектакль, радість, народ, репортаж, конкурс, особистість, плавання, комедія, відчай, лабораторія, основа, психіатрія.

Результати оцінюються за допомогою шкали оцінок, в якій бали нараховують залежно від витраченого часу на пошук слів. За кожен пропуск слова віднімається по одному балу.

Таблиця 1

Час (у с.)	Бали	Рівень вибіркості уваги
250 та більше	0	I низький
240–249	1	I низький
230–239	2	I низький
220–229	3	I низький
210–219	4	I низький
200–209	5	I низький
190–199	6	I низький
180–189	7	II середній
170–179	8	II середній
160–169	9	II середній
150–159	10	II середній
140–149	11	II середній
130–139	12	II середній
120–129	13	III високий

Час (у с.)	Бали	Рівень вибіркової уваги
110–119	14	III високий
100–109	15	III високий
90–99	16	III високий
80–89	17	III високий
70–79	18	III високий
60–69	19	III високий
Менше 60	20	Дуже високий

Бали в запропонованій шкалі оцінок дають можливість встановити абстрактні величини якісних оцінок рівня вибіркової уваги. Коли ж у досліджуваного від 0 до 3 балів, то важливо на основі його самозвіту та спостереження експериментатора за ходом досліду з'ясувати причину низької вибіркової. Її можуть викликати: стан сильного емоційного збудження; зовнішні перешкоди, які призвели до фрустрації досліджуваного; приховане небажання тестуватися та інше.

У більшості даних має прояв зв'язок між результатами тестування та індивідуальним досвідом і діяльністю досліджуваного.

Вибірковість уваги піддається тренуванню. Можна запропонувати вправи, подібні до даного тесту, для її покращення.

Дуже високий рівень вибіркової уваги є одним із проявів феноменальної психічної активності людини.

### **"Дослідження переключення уваги"**

*Мета дослідження:* визначити рівень переключення уваги.

*Обладнання:* секундомір і модифікована цифрова таблиця Шульте. На таблиці в 49 квадратах розміщені числа чорного і червоного кольору у випадковій комбінації, що виключає можливість запам'ятовування. Розміри квадратів із цифрами – 5х5 см, а розташовані вони рядками: 7 – по горизонталі і 7 – по вертикалі. Лінії, що поділяють робоче поле на клітинки, – чорні, тонкі.

#### **Процедура дослідження**

У тестуванні беруть участь троє: експериментатор, випробуваний і спостерігач-стенографіст.

Дослідження містить три серії, що йдуть одна за одною. У першій серії випробуваному пропонують назвати і вказати чорні цифри в зростаючому порядку, у другій – червоні цифри в порядку зменшення, а у третій він має називати і вказувати або чорні, або червоні цифри поперемінно, причому чорні, як і в першій серії, повинні бути названі у висхідному порядку, а червоні – у низхідному.

**Таблиця чорно-червоних цифр така:**

8	2	24	23	15	2	11
5	5	12	1	24	10	23
12	21	17	22	9	19	6
22	11	7	18	13	3	9
6	4	16	20	18	16	8
13	1	21	4	10	25	20
15	3	19	17	7	14	14

Досліджуваний сідає за стіл, йому дають невелику вказівку.

Завдання експериментатора: перед кожною серією дослідження інструктувати досліджуваного, давати команду "Почали!" для пошуку і називання, стежити із секундоміром за часом, витраченим на виконання серії.

Спостерігач-стенографіст допомагає експериментатору визначити помилки, допущені випробуванним під час виконання завдання, веде протокол дослідження.

Випробуваний: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Експериментатор: \_\_\_\_\_ Час: \_\_\_\_\_

1-ша серія		2-га серія		1-ша + 2-га серії		3-тя серія	
час	помилки	час	помилки	час	помилки	час	помилки

Таблицю пред'являють випробуваному в кожній серії тільки після інструкції і сигналу "Почали!", щоб випробуваний заздалегідь не шукав місця розташування відповідних цифр.

*Інструкція досліджуваному в першій серії:* "Візьміть указку. Вам буде пред'явлена таблиця з червоними і чорними цифрами. Якнайшвидше і без помилок знайдіть і вкажіть усі чорні цифри в зростаючому порядку від 1 до 25. Колір називати не треба, тільки число. Якщо все зрозуміло, тоді приготуйтеся. Почали!"

*Інструкція випробуваному в другій серії:* "На цій самій таблиці знайдіть і вкажіть усі червоні цифри в порядку зменшення від 24 до 1. Намагайтеся працювати швидко і без помилок. Колір цифри називати не треба, називайте тільки число. Приготуйтеся! Почали!"

Перед початком кожної серії роблять перерву 3-4 хв. для відпочинку досліджуваного.

*Інструкція випробуваному в третій серії:* "На таблиці чорно-червоних цифр якнайшвидше і без помилок знаходьте, називайте і вказуйте або червоні, або чорні цифри поперемінно. Чорні повинні бути названі у порядку збільшення, а червоні – зменшення.



Починайте з 1 – чорної і 24 – червоної цифр. Колір цифри називати не треба, тільки саме число. Якщо все зрозуміло і немає питань, тоді приготуйтеся. Почали!"

Якщо випробуваний у процесі виконання завдань кожної з серій помиляється, то він сам має віднайти помилку, у важких випадках допускається підказка спостерігача-стенографіста. Секундомір не виключають.

Після проведення всього дослідження випробуваний складає самозвіт. Із самозвіту визначає стратегію пошуку цифр і особливості виконання завдань.

### **Обробка результатів**

Під час опрацювання результатів необхідно:

1. Скласти графік часу, витраченого випробуваним на виконання трьох серій дослідження.

2. Установити час переключення уваги. Час переключення уваги підраховують як різницю часу між третьою серією і першою з другою разом. Показник часу переключення "Т" підраховують за формулою:

$$T = T_3 - (T_1 + T_2),$$

де  $T_1$  – час, витрачений випробуваним на виконання першої серії;

$T_2$  – час, витрачений на виконання другої серії;

$T_3$  – час, витрачений на виконання третьої серії.

### **Аналіз результатів**

Рівень переключення уваги визначають за допомогою таблиці.

Час переключення Т (у с)	Ранг	Рівень переключення уваги
менше 60 секунд	1	високий
60–90	2	високий
91–100	3	середній
101–120	4	середній
121–150	5	середній
151–180	6	середній
181–200	7	середній
201–250	8	низький
251 і більше	9	низький

Оскільки швидкість виконання завдань першої і другої серій істотно впливає на підсумковий показник переключення уваги, то, якщо досліджуваний виконував завдання в першій або другій серіях менше, ніж за 33 с, то підсумковий показник варто

збільшити, піднявши ранг на одиницю або двійку. Якщо в першій або другій серіях досліджуваний на пошук цифр витрачав понад 60 с, то ранговий знак збільшується на 1 або 2, тобто рівень переключення визначають як низький.

Якщо час переключення виявляється меншим або дорівнює 0, дослід необхідно повторити. Це означає, що досліджуваний не зрозумів інструкції першої або другої серії.

Аналізуючи результати, важливо простежити специфіку пошуку досліджуваним чисел, особливості виходу зі складного становища, число відразу знайти не вдається. Для когось складно, коли число розташоване поруч із тим, яке щойно знайдене, а іншим – коли воно розташоване від нього далеко.

На підставі аналізу кількісних показників, графіку часу виконання трьох серій, кількості допущених помилок, звіту досліджуваного, спостережень експериментатора і стенографіста, можна описати характер переключення уваги з огляду на особливості концентрації, і запропонувати рекомендації для її розвитку. Студенти можуть тренувати переключення, змінюючи види діяльності, по-різному чергуючи самопідготовку з навчальних дисциплін. Адекватними цьому тесту будуть вправи переключення уваги з одного об'єкта спостереження на інші, поперемінне виконання різних дій.

### **Методика "Визначення концентрації уваги"**

Таким квадратом чисел ви можете перевірити концентрацію уваги. Ви повинні відшукати 15 цифр натурального ряду. Починати можна з будь-якої цифри: або від 1 до 15, або ж від 35 до 50. Зафіксуйте час виконання завдання.

12	33	40	97	94	57	22	19	49	60
27	98	79	8	70	13	61	6	80	99
5	41	95	14	76	81	59	48	93	28
20	96	34	62	50	3	69	16	78	39
86	7	42	11	82	85	38	87	24	47
63	32	77	51	71	21	52	4	9	68
35	58	18	43	26	75	30	67	46	88
17	64	53	1	72	15	54	10	37	23
83	73	84	90	44	89	66	91	74	92
25	36	55	65	31	23	45	29	56	2

Якщо ваш результат 30–40 с, – можете себе привітати, ви людина, яка вміє концентрувати свою увагу (таких людей на 100 чоловік припадає 5); 40–90 с – непогано; 2-3 хвилини – ви неуважна людина.

### Методика «Обсяг уваги»

Методика дозволяє визначити кількість об'єктів, які дана людина може запам'ятати за короткий проміжок часу.

Інструкція: подивіться, будь-ласка, на будь-яку незнайому картину, листівку, рисунок тощо упродовж 3-4 секунд, потім перерахуйте предмети, які встигли запам'ятати.

*Результат:* у переважної більшості людей обсяг уваги дорівнює  $7 \pm 2$  одиниці. Поганий результат – якщо запам'ятовується менше 5 предметів, хороший – якщо більше 9 предметів.

У чому ваша помилка?

## 2.7. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості

### Тест на визначення схильності особистості до вибору професії

*Мета:* за допомогою даної анкети досліджуваний зможе систематизувати напрям своїх уподобань, спрямовуючи свої погляди на вибір професії у певній галузі.

*Інструкція досліджуваному:* «Вам потрібно дати відповіді на запитання анкети «Чи любите ви, чи подобається вам, чи хотіли б ви?» наступним чином:

дуже подобається ++

подобається +

вагаюся 0

не подобається –

дуже не подобається – –

Відповіді потрібно заносити в таблицю 1.

Таблиця 1

1	6	11	16	21	26
2	7	12	17	22	27
3	8	13	18	23	28
4	9	14	19	24	29
5	10	15	20	25	30

*Текст анкети*

"Чи любите ви, чи подобається вам, чи хотіли б ви? "

1. Читати твори класиків світової літератури.
2. Читати книги про рослини і тварин.
3. Читати книги про роботу вчителя, вихователя.
4. Уроки історії чи суспільствознавства.
5. Читати книги з військовою тематики.
6. Читати літературно-критичні статті.
7. Вивчати біологію та ботаніку.
8. Давати друзям пояснення, як вирішувати складну задачу, правильно писати речення тощо.
9. Обговорювати поточні події.
10. Знайомитися з військовою технікою.
11. Пробувати писати розповіді та вірші.
12. Доглядати за рослинами, тваринами, спостерігати за їх ростом і розвитком.
13. Проводити час з маленькими дітьми (читати їм книги, розповідати, допомагати їм у чому-небудь).
14. Організовувати загально громадські заходи в школі.
15. Брати участь у військових іграх і походах.
16. Вивчати іноземну мову.
17. Спостерігати за живою природою і вести систематичні записи.
18. Виконувати роботу організатора дитячого дозвілля.
19. Виступати в класі з повідомленням про міжнародні новини.
20. Займатися в секції спортивної стрільби.
21. Вивчати походження слів та висловів.
22. Проводити дослідницьку роботу з вирощення нових сільськогосподарських культур.
23. Готувати доповіді та лекції і виступати з ними.
24. Вивчати політичний устрій і соціальні зміни в різних країнах.
25. Вивчати історію великих військових баталій і долю великих полководців.
26. Працювати зі словниками, літературними джерелами, бібліографічними довідниками.
27. Виконувати роботу з догляду за рослинами, тваринами, сільськогосподарською технікою й обладнанням.
28. Навчати і виховувати дітей.
29. Організовувати проведення вечорів, концертів у школі.
30. Жити за встановленим режимом, чітко виконуючи роз-  
рядок дня.

*Інтерпретація:* підсумуйте окремо кількість плюсів і мінусів у кожному рядку таблиці, які вказують на наявність нахилу до певного напрямку зайнятості, а саме: перший рядок – література і філологія, другий рядок – біологія і сільське господарство, третій рядок – педагогіка і виховання, четвертий рядок – історія і суспільствознавство, п'ятий рядок - військова справа.

За сумарною кількістю плюсів і мінусів визначаємо домінуючу схильність до певної галузі, якщо сума нулів і мінусів дорівнює сумі плюсів, або ж плюсів більше.

### **Виявлення типологічних особливостей особистості (за К.Г. Юнгом)**

*Інструкція:* "На кожне запитання дається два варіанти відповідей. Необхідно вибрати відповідь, яка підходить вам найбільше. Відповідний номер та літеру потрібно записати".

1. Кому ви надасте перевагу?
  - а) невеликій компанії близьких друзів;
  - б) великій товариській компанії.
2. Яким книгам ви надасте перевагу?
  - а) з цікавим сюжетом;
  - б) з розкриттям переживань героїв.
3. Що ви скоріше за все можете допустити у своїй роботі?
  - а) запізнення;
  - б) помилку.
4. Якщо ви здійснюєте поганий вчинок, то:
  - а) гостро переживаєте;
  - б) гострих переживань немає.
5. Як ви сходитеся з людьми?
  - а) швидко, легко;
  - б) повільно, обережно.
6. Чи вважаєте ви себе людиною вразливою?
  - а) так;
  - б) ні.
7. Чи схильні ви сміятися від душі?
  - а) так;
  - б) ні.
8. Чи вважаєте ви себе:
  - а) мовчазним;
  - б) говірким?

9. Ви відверті чи скритні?  
а) відвертий;  
б) скритний.
10. Чи любите ви займатися аналізом власних переживань?  
а) так;  
б) ні.
11. Коли буваєте у компанії, то надаєте перевагу тому, щоб:  
а) говорити;  
б) слухати?
12. Чи часто відчуваєте незадоволення собою?  
а) так;  
б) ні.
13. Чи любите ви що-небудь організовувати?  
а) так;  
б) ні.
14. Чи хотілося б вам вести інтимний щоденник?  
а) так;  
б) ні.
15. Чи швидко ви переходите від рішення до виконання?  
а) так;  
б) ні.
16. Чи легко змінюється ваш настрій?  
а) так;  
б) ні.
17. Чи любите ви переконувати інших, нав'язувати свою думку?  
а) так;  
б) ні.
18. Ваші рухи:  
а) швидкі;  
б) повільні?
19. Ви сильно хвилюєтеся через можливі неприємності?  
а) часто;  
б) рідко.
20. У складних випадках:  
а) звертаєтеся за допомогою до інших;  
б) не любите звертатися.

*Опрацювання результатів тесту*

Показники екстраверсії: 16, 2а, 36, 46, 5а, 66, 7а, 86, 9а, 106, 11а, 126, 13а, 146, 15а, 16а, 17а, 18а, 196, 20а.

Порахуйте кількість Ваших відповідей, що збігаються з ключем і помножте на 5.

Бали: 0–35 – інтроверсія; 36–65 – амброверсія; 66–100 – екстраверсія.

*Екстраверти* (вивернутий назовні) – легкі у спілкуванні, у них високий рівень агресивності, мають тенденцію до лідерства, люблять бути у центрі уваги, легко зав'язують контакти, імпульсивні, відкриті, контактні (оскільки серед контактів можуть бути і корисні), судять людей за зовнішнім виглядом, не заглядають усередину; холерики, сангвініки.

*Інтроверти* (звернений всередину): спрямовані на світ власних переживань, малоконтактні, мовчазні, важко заводять нові знайомства, не люблять ризик, переживають розрив старих зв'язків, не розглядають варіантів програшу і виграшу, мають високий рівень тривожності і ригідності; флегматики/меланхоліки.

*Амброверти* (поєднання): володіють обома якостями, домінування якоїсь залежить від того, наскільки сильний вплив ззовні (екстраверсія) або настрій (інтроверсія).

### **Тест "Неіснуюча тварина"**

Метод дослідження побудований на теорії психомоторного зв'язку. Для реєстрації стану психіки використовується дослідження моторики (зокрема, моторики малюючої домінантної руки, зафіксованої у вигляді графічного сліду руху, рисунка) За І.М. Сеченовим, будь-яке уявлення, що виникає в психіці, будь-яка тенденція, пов'язана з цим уявленням, закінчується рухом.

За своїм характером тест "Неіснуюча тварина" належить до проєктивних. Для статистичної перевірки або стандартизації результат аналізу може бути поданий в описових формах. За своїм складом даний тест – орієнтовний, і як єдиний метод дослідження не використовується, тому вимагає поєднання з іншими методами, як комплексний інструмент дослідження.

Інструкція: "Вигадайте і намалюйте НЕІСНУЮЧУ тварину і назвіть її НЕІСНУЮЧОЮ назвою".

#### **Показники та інтерпретація**

*Розміщення рисунка на аркуші.* У нормі рисунок розташований по середній вертикальній лінії паперу. Папір краще взяти білий або злегка кремовий, не глянцевиий. Малювати олівцем середньої м'якості (ручкою і фломастером користуватися не можна).

*Розміщення рисунка ближче до верхнього краю* (чим ближче, тим більше виражена якість) трактується як висока самооцінка, як незадоволеність своїм статусом у соціумі, недостатність визнання оточуючими, як претензія на просування і визнання, тенденція до самоствердження.

*Розміщення рисунка в нижній частині* – зворотна тенденція: непевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму статусі в соціумі, у визнанні, відсутність тенденції до самоствердження.

**ЦЕНТРАЛЬНА СМИСЛОВА ЧАСТИНА ФІГУРИ** (голова або замінююча її деталь). Голова повернена вправо – стійка тенденція до діяльності, дієвості: майже все, що планується, – здійснюється або, принаймні, починає здійснюватися (якщо навіть і не доводиться до кінця). Досліджуваний активно переходить до реалізації своїх планів, нахилів.

Голова повернена вліво – тенденція до рефлексії, до роздумів. Це не людина дії: лише незначна частина її задумів реалізується або хоча б починає реалізовуватися. Нерідко їй притаманний страх перед активними діями і нерішучість (чи це відсутність прагнення до дії, чи боязнь активності – слід вирішити додатково).

Положення «анфас», тобто голова на того, хто малює (на себе), трактується як егоцентризм.

На голові розташовані деталі, що відповідають органам чуття – вуха, рот, очі. Значення деталей «вуха» – пряме: зацікавленість в інформації, вагомість думки оточуючих про себе. Додатково за іншими показниками і їх поєднанням визначається, чи робить досліджуваний що-небудь для завоювання позитивної оцінки чи тільки продукує на оцінки оточуючих відповідні емоційні реакції (радість, гордість, образа, смуток), не змінюючи своєї поведінки. Відкритий рот, у поєднанні з язиком, за відсутності промальовування губ, трактується як велика мовна активність (балакучість), в поєднанні з промальовуванням губ – як чуттєвість; іноді і те й інше разом. Відкритий рот без промальовування язика і губ, особливо закритий, трактується як легкість виникнення побоювань і страхів, недовіря. Рот із зубами – вербальна агресія, у більшості випадків – захисна (огризается, задирається, грубіян у відповідь на звертання до нього. Для дітей і підлітків характерний рисунок закритого рота округлої форми (боязливість, тривожність).



Особливе значення надається очам. Це – символ властивого людині переживання страху: підкреслюється різким промальовуванням райдужки. Слід звернути увагу на наявність або відсутність вій. Вії – істероїдно-демонстративні манери поведінки; але для чоловіків жіночні риси вдачі з промальовуванням зіниці і райдужки збігаються рідко. Вії – також зацікавленість у захопленні оточуючих зовнішньою красою і манерою одягатися, надання цьому великого значення.

Збільшений (у порівнянні з фігурою) розмір голови говорить про те, що досліджуваний цінує раціональний початок (можливо, і ерудицію) в собі та оточуючих.

На голові також можуть бути розташовані додаткові деталі: наприклад, роги – захист, агресія. Визначити у поєднанні з іншими ознаками – кігтями, щетиною, голками – характер цієї агресії: спонтанна або захисна у відповідь. Пір'я – тенденція до самовиправдання, до демонстративності. Грива, шерсть, подібність зачіски – чуттєвість, підкреслення своєї статі, а іноді орієнтація на свою сексуальну роль.

НЕСУЧА, ОПОРНА ЧАСТИНА ФІГУРИ (ноги, лапи, іноді – постамент). Розглядається розмір цієї частини відносно до всієї фігури і форми:

а) масивність цієї частини тіла свідчить про ґрунтовність, обдуманість, раціональність ухвалення рішення, шлях до висновків, формування думки, опори на істотні положення і значущу інформацію;

б) слабка вираженість або відсутність опорної частини фігури – про поверховість думок, легковажність у висновках і безпідставність думок, іноді імпульсивність в ухваленні рішень.

Звернути увагу на характер з'єднання ніг з корпусом: точне, ретельне або недбале, ноги слабо з'єднані або не сполучені зовсім – це характер контролю за своїми міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність і односпрямованість форми ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини – конформність думок і установок в ухваленні рішень, їх стандартність, банальність. Різноманітність у формі і положенні цих деталей – своєрідність установок і думок, самостійність, і небанальність; іноді навіть творчий початок (відповідно незвичної форми) або нестандартність думок (ближче до патології).

**ЧАСТИНИ, ЩО ПІДІЙМАЮТЬСЯ НАД РІВНЕМ ФІГУРИ.** Можуть бути функціональними або прикрашаючими: крила, додаткові ноги, щупальця, деталі панцира, пір'я, бантики на зразок завитих кучерів, квітково-функціональні деталі – пояснюється як енергія охоплення різних галузей людської діяльності, впевненість у собі, «саморозповсюдження» з неделікатним і нерозбірливим утиском оточуючих або допитливість, бажання брати участь у якомога більшому числі справ оточуючих, завоювання собі місця під сонцем, захопленість своєю діяльністю, сміливість підприємців (відповідно значенню деталі-символу – крил або щупалець і т. д.). Деталі, що прикрашають, вказують на демонстративність, схильність привертати до себе увагу оточуючих, манірність (наприклад, кінь або її неіснуюча подібність у сутані з павиного пір'я).

**ХВОСТИ.** Виражають ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї вербальної продукції, судячи з того, куди повернені ці хвости: вправо (на листку) або вліво.

Хвости повернені вправо – ставлення до своїх дій і поведінки, вліво – до своїх думок, рішень; до втрачених можливостей, до власної нерішучості. Позитивне або негативне забарвлення цього ставлення виражене напрямком хвостів угору (впевнено, позитивно, бадьоро) або вниз (незадоволеність собою, сумнів у власній правоті, жаль про зроблене, сказане, розкаяння і т. п.). Слід звернути увагу на хвости, що складаються з декількох, іноді повторюваних, ланок, на особливо пишні хвости, довгі й розгалужені.

**КОНТУРИ ФІГУРИ.** Аналізуються за наявністю виступів (шипів, панцирів, голок тощо), промальованістю і затемненням лінії контуру. Це захист від оточуючих, агресивність – якщо вона має гострі кути; страх і тривога – якщо має затемнення, «зафарбовування» контурної лінії; побоювання, підозрілість – якщо поставлені щити, «заслони», лінія подвоєна. Спрямованість такого захисту – відповідно до просторового розташування: верхній контур фігури – проти вищих, проти осіб, що мають можливість накласти заборону, обмеження, здійснити примус, тобто проти старших за віком, батьків, учителів, керівників; нижній контур – захист проти глузувань, невизнання, відсутність авторитету у підлеглих, молодших за віком, боязнь осуду; бокові контури – недиференційована боязкість і готовність до будь-якого самозахисту і в різних ситуаціях; те ж саме – елементи

«захисту», розташовані не по контуру, а всередині контуру, на самому корпусі тварини. Справа – стосовно процесу діяльності (реальної), зліва – більше своїх думок, переконань, смаків.

**ЗАГАЛЬНА ЕНЕРГІЯ.** Оцінюється кількість зображених деталей чи їх необхідна кількість, щоб дати уявлення про вигадану неіснуючу тварину (тіло, голова, кінцівки або тіло, хвіст, крила і т. п.): із заповненим контуром, без штрихування і додаткових ліній і частин, просто примітивний контур, або має місце щедре зображення не лише необхідних, але й «ускладнюючих» конструкцію додаткових деталей. Чим більше складових і елементів, тим вища енергія. В іншому випадку – економія енергії, астенічність організму, хронічне соматичне захворювання. Те ж саме підтверджується характером лінії – слабка павутиноподібна лінія, «возить олівцем по паперу», не натискаючи на нього. Протилежний характер ліній – жирна з натиском – не є полярним: це не енергія, а тривожність. Слід звернути увагу на різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотному боці листа (судорожний, високий тонус м'язів маючої руки) – різка тривожність. Звернути увагу також на те, яка деталь, який символ виконаний таким чином (тобто до чого прив'язана тривога).

**ОЦІНКА ХАРАКТЕРУ ЛІНІЇ** (дубляж лінії, недбалість, неакуратність з'єднань, «острівці» з ліній, що заходять одна на одну, заштриховані частини рисунка, «забруднення», відхилення від вертикальної осі, стереотипності ліній і т. д.). Оцінка здійснюється так само, як і при аналізі піктограми. Те ж саме стосується фрагментарності ліній і форм, незавершеності, обірваності рисунка.

Тематично тварини діляться на загрозливих і нейтральних (подібних до лева, бегемота, вовка або птаха, равлика, мурашки або білки, собаки, кішки). Це – ставлення до власної персони і до свого «Я», уявлення про своє становище у світі, ідентифікація себе по значущості (із зайцем, комашкою, слоном, собакою тощо). У даному випадку мальована тварина – представляє того, хто малює.

Уподібнення мальованої тварини людині, починаючи з постановки тварини на дві лапи замість чотирьох або більше, і закінчуючи одяганням тварини в людський одяг (штани, спідниці, банти, пояси, плаття), включаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап на руки, - свідчить про інфантильність, емоційну незрілість,

відповідно до ступеня вираженості «олюднення» тварини. Механізм схожий (і паралельний) алегоричному значенню тварин і їх характерів у казках, притчах і т. п.

Ступінь агресивності виражений кількістю, розташуванням і характером кутів у рисунку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю зображення. При цьому особливого значення надається прямим символам агресії – кігтям, зубам, дзьобам. Слід звернути увагу також на наголошенні на сексуальних ознаках – вимені, сосках, грудях при людиноподібній фігурі та ін. Це ставлення до статі, аж до фіксації на проблемі сексу.

Фігура коло (особливо нічим не заповненого) символізує і виражає тенденцію до потайливості, замкнутість, закритість свого внутрішнього світу, небажання давати звіт про себе оточуючим, нарешті, небажання піддаватися тестуванню. Такі рисунки звичайно дають дуже обмежену кількість даних для аналізу.

Необхідно звертати увагу на випадки вмонтування механічних частин у тіло тварини – постановка тварини на постамент, тракторні або танкові гусениці, триножник; прикріплення до голови пропелера, гвинта; вмонтування в око електролампи, в тіло і кінцівки тварини – рукояток, клавіш і антен. Це часто спостерігається у хворих на шизофренію і глибоких шизоїдів.

Творчі можливості звичайно виражені кількістю елементів, що поєднуються у фігурі: банальність, відсутність творчого начала набирають форми «готової», існуючої тварини (людини, коня, собаки, свині, риби), до якої приєднується теж «готова», існуюча деталь, щоб намальована тварина стала неіснуючою – кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з лапами і т. п. Оригінальність виявляється у формі побудови фігури з елементів, а не цілих заготовок.

Назва може виражати з'єднання змістовних частин («заєць, що літає», «бегемот», «мухожер» і т. п.). Інший варіант – словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням («ратолетиус» і т. п.). Перше свідчить про раціональність, конкретну установку при орієнтуванні й адаптації; друге – про демонстративність, спрямовану головним чином на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви поверхнево-звукові без жодного осмислення («ляліє», «ліюшана», «гратекер» тощо), що означає легковажне ставлення до оточуючих, невміння враховувати сигнал небезпеки, наявність афектних критеріїв в

основі мислення, перевагу естетичних елементів у думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви («риночурка», «пузиренд» і т. п.) – при іронічно-поблажливому ставленні до оточуючих. Інфантильні назви мають елементи, що звичайно повторюються («тру-тру», «лю-лю», «кускус» і т. ін.). Схильність до фантазування виражена звичайно подовженими назвами («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миешинія» тощо).

### **Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index)**

*Мета:* вивчення особливостей психологічних захистів.

*Інструкція:* Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку і реакцію людей у певних життєвих ситуаціях і, якщо вони мають до вас відношення, відзначте відповідні номери знаком «+».

1. Зі мною дуже легко ладнати.
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю.
3. У моєму житті була завжди людина, на яку мені хотілося бути схожим.
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися мету кожної дії.
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання здійсниться.
6. Я легко червонію.
7. Одна з найбільших моїх чеснот – це вміння володіти собою.
8. Іноді у мене з'являється нестримне бажання пробити стіну кулаком.
9. Я легко виходжу з себе.
10. Якщо мене в натовпі хто-небудь штовхне, то я готовий його вбити.
11. Я рідко запам'ятовую свої сни.
12. Мене дратують люди, які керують іншими.
13. Часто почуваю себе «не в своїй тарілці».
14. Я вважаю себе надзвичайно справедливою людиною.
15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливішим.
16. У своїх мріях я завжди у центрі уваги тих, хто мене оточує.
17. Мене непокоїть сама думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу.
18. Мені говорять, що я хвалько.

19. Якщо мене хтось відштовхує, то в мене може з'явитися думка про самогубство.

20. Майже всі мною захоплюються.

21. Буває так, що у гніві я що-небудь ламаю або б'ю.

22. Мене дуже дратують люди, які поширюють плітки.

23. Я завжди звертаю увагу на кращий бік життя.

24. Я докладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність.

25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ.

26. Я людина, в якій нема забобонів.

27. Мені говорять, що я буваю надмірно імпульсивним.

28. Мене дратують люди, які хизуються перед іншими.

29. Дуже не люблю недобррозичливих людей.

30. Я завжди стежу, щоб випадково кого-небудь не образити.

31. Я з тих, хто рідко плаче.

32. Мабуть, я багато палю.

33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить.

34. Я погано запам'ятовую обличчя людей.

35. Я іноді займаюсь самозадоволенням.

36. Я ледве запам'ятовую нові прізвища.

37. Якщо мені хтось заважає, то я йому це не говорю, а скаржуся на нього іншому.

38. Навіть, якщо я знаю, що я правий, я готовий слухати думки інших людей.

39. Люди мені ніколи не набридають.

40. Мені важко всидіти на місці навіть незначний час.

41. Я мало, що пригадую зі свого дитинства.

42. Я тривалий час не помічаю негативних рис інших людей.

43. Я вважаю, що не варто марно злитися, а спокійно все обдумати.

44. Інші вважають мене надто довірливим.

45. Люди, які сваркою досягають своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття.

46. Погане я намагаюся викинути з голови.

47. Я інколи не втрачаю оптимізму.

48. Від'їжджаючи в подорож, я намагаюся спланувати все до дрібниць.

49. Іноді я знаю, що покладаюся на іншого надміру.

50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим.
51. Коли я сперечаюся, то мені подобається вказувати на помилки іншого.
52. Я легко приймаю кинутий мені виклик.
53. Мене виводять із рівноваги непристойні фільми.
54. Я засмучуюся, коли на мене не звертають уваги.
55. Інші вважають, що я байдужа людина.
56. Коли потрібно прийняти рішення, я часто вагаюся.
57. Якщо хтось сумнівається в моїх силах, то я з позиції суперечності показуватиму всі свої можливості.
58. Коли я за кермом автомобіля, у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль.
59. Багато людей виводять мене своїм егоїзмом.
60. Коли я їду відпочивати, то беру з собою якусь роботу.
61. Від деяких харчових продуктів мене нудить.
62. Я гризу нігті.
63. Інші говорять, що я уникаю проблем.
64. Я люблю випивати.
65. Непристойні жарти бентежать мене.
66. Я іноді бачу неприємні сни з неприємними речами.
67. Я не люблю кар'єристів.
68. Я часто говорю неправду.
69. Порнографія викликає у мене огиду.
70. У моєму житті часто бувають неприємності через погану вдачу.
71. Найбільше не люблю нещирих і лицемірних людей.
72. Коли я розчаровуюся, то впадаю в смуток.
73. Вісті про трагічні події не викликають у мене хвилювання.
74. Торкаючись до чогось слизького чи липкого, я відчуваю огиду.
75. Коли в мене гарний настрій, я можу поводитися, як дитина.
76. Я гадаю, що часто сперечаюся з людьми марно через дурниці.
77. Небіжчики «мене не чіпають».
78. Я не люблю тих, хто завжди прагне бути в центрі уваги.
79. Багато людей викликають у мене відразу.
80. Митися в чужій ванні для мене велика мука.
81. Я насилу вимовляю непристойні слова.

82. Я гарячкую, коли не можна довіряти іншим.
83. Я хочу, щоб мене вважали сексуально привабливим.
84. У мене таке враження, що я ніколи не закінчу розпочату справу.
85. Я завжди прагну добре одягатись, щоб виглядати привабливим.
86. Мої моральні правила кращі, ніж у моїх знайомих.
87. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники.
88. У мене відразу до людей, позбавлених моралі.
89. Я шаленію, якщо хтось мене зачепить.
90. Я часто закохуюся.
91. Інші вважають, що я надмірно об'єктивний.
92. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину.

#### *Опрацювання результатів*

Вісім егозахисних механізмів формують вісім окремих шкал, числові значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, вказані нижче твердження, поділених на число тверджень у кожній шкалі. Напруженість психологічного захисту підраховується за формулою (число «+»/n – число тверджень x 100%).

№ з/п	Назва шкал	Номери суджень	№
1.	Витіснення	6,11,31,34,36,41,55,73,77,92	10
2.	Регресія	2,5,9,13,27,32,35,40,50,54,62,64,68,70,72,75,84	17
3.	Заміщення	8,10,19,21,25,37,49,58,76,89	10
4.	Заперечення	1,20,23,26,39,42,44,46,47,63,90	11
5.	Проекція	12,22,28,29,45,59,67,71,78,79,82,88	12
6.	Компенсація	3,15,16,18,24,33,52,57,83,85	10
7.	Гіперкомпенсація	17,53,61,65,66,69,74,80,81,86	10
8.	Раціоналізація	4,7,14,30,38,43,48,51,56,60,87,91	12



### Розділ 3

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА (РЕАБІЛІТАЦІЯ) ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Психологічна реабілітація військовослужбовців, які брали участь в АТО під час відновлення боєздатності військових частин і підрозділів (далі – психологічна реабілітація військовослужбовців), здійснюється у відповідності до "Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)", затвердженого Наказом Міністерства оборони України від 09 грудня 2015 року № 702.

Обов'язковим етапом психологічної реабілітації військовослужбовців є етап психофізіологічної діагностики військовослужбовців. На цьому етапі особовий склад проходить обов'язкове психодіагностичне обстеження, яке проводиться штатними посадовими особами та силами позаштатних (спеціалізованих) груп.

До переліку психодіагностичних методик, рекомендованих для застосування на етапі психофізіологічної діагностики військовослужбовців, входять:

1. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

2. Методика шкалованої самооцінки психофізіологічного стану (О.М. Кокун).

3. Методика "Primary Care PTSD Screen".

4. Шкала депресії Бека.

5. Шкала оцінки впливу травматичної події (експрес-оцінка).

6. Методика "Стрес-фактори".

7. Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова.

8. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР.

9. Шкала оцінки бойового досвіду.

10. Методика "Диференціальна діагностика депресивних станів".

11. Міссісіпська шкала оцінки посттравматичного стресового розладу.

12. Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор (у модифікації В.Г. Норакідзе).

13. Стандартизований багатофакторний метод дослідження особистості (СМДО).

## **Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілберґера-Ханіна (ШРОТ)**

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена американським психологом Ч.Д. Спілберґером і адаптована Ю.Л. Ханіним (російською мовою). Даних щодо адаптації українською мовою немає.

За Ю.Л. Ханіним, *реактивна* або *ситуативна тривожність* (СТ) виникає як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу).

Натомість, *особистісна тривожність* (ОТ) як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в сприйманні дії різних стресорів. Отже, тут йдеться про відносно стійку схильність людини сприймати загрозу своєму «Я» в будь-яких ситуаціях і реагувати на ці ситуації з підвищенням СТ. Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося відчувати СТ. Шкала реактивної та особистісної тривожності (ШРОТ) має дві самостійні субшкали для окремого вимірювання тієї чи іншої форми тривожності: субшкали оцінки СТ з головним питанням про самопочуття на даний момент і субшкали оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття зазвичай.

### **Текст методики ШРОТ**

#### **Субшкала СТ**

*Інструкція:* "Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і обведіть кружечком відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ НА ДАНИЙ МОМЕНТ**. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає":

№ з/п	Твердження СТ	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я напружений	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості і напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

### Субшкала ОТ

*Інструкція:* "Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і обведіть кружечком відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗАЗВИЧАЙ**. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає".

№ з/п	Твердження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25.	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Зазвичай я почуваєте себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я беру все надто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33.	Зазвичай я почуваю себе у безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває нудьга, хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і клопоти	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) та особистісна тривожність (ОТ) визначаються за поданими нижче ключами (формулами). При цьому цифри в дужках означають номери тверджень, замість них у формулу підставляєте бал від 1 до 4, який Ви обвели у рядку відповідного твердження:

$$СТ = \Gamma(3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - \Gamma(1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50.$$

$$ОТ = \Gamma(22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40) - \Gamma(21, 26, 27, 30, 33, 36, 39) + 35.$$

### **Інтерпретація результатів:**

Результати кожної шкали оцінюються окремо у таких градаціях:

до 30 балів – низький рівень СТ (ОТ);

31 – 45 – середній рівень СТ (ОТ);

46 і більше балів – високий рівень СТ (ОТ).

Значні відхилення від середнього рівня тривожності вимагають уваги і втручання. Високий рівень тривожності означає схильність людини впадати у стан тривоги в ситуаціях оцінки її компетентності та може потребувати формування почуття впевненості в собі. Низький рівень тривожності, навпаки, може потребувати підвищення відповідальності та мотивації до діяльності.

### **Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О.М. Кокуна**

Методика шкалової самооцінки на зорово-аналогових шкалах дає можливість швидко і досить точно отримувати оцінку респондентами різних складових їх ПФС. Найважливішими перевагами даної методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення завдань моніторингу ПФС. Методика дає можливість достатньо легко діагностувати параметри не тільки “традиційних” станів самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний ПФС людини за певної діяльності, в тому числі емоційний, мотиваційний та інші компоненти.

## Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_  
Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_  
Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_  
Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

*Інструкція:* “За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий”.

найгірше \_\_\_\_\_ найкраще

### САМОПОЧУТТЯ

найнижча \_\_\_\_\_ найвища

### АКТИВНІСТЬ

найгірший \_\_\_\_\_ найкращий

### НАСТРІЙ

найнижча \_\_\_\_\_ найвища

### ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

найнижча \_\_\_\_\_ найвища

### ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ДО УЧАСТІ В АТО

найнижче \_\_\_\_\_ найвище

### БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ В ЗОНІ АТО

найнижча \_\_\_\_\_

### найвища ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ

Діагностична процедура полягає в тому, що респонденту пропонується оцінити різні характеристики свого стану на даний момент, відмітивши відповідне місце на неградуйованій шкалі (яка являє собою пряму лінію довжиною 100 мм) вертикальною рисою, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для респондента виявлення певної характеристики.

### *Обробка результатів*

Кількісні показники (від 1 до 100) отримуються за допомогою прикладання на неградуйовану шкалу лінійки і визначення відстані (у міліметрах) від лівого краю шкали до позначеного респондентом місця.

### *Інтерпретація результатів:*

Від 1 до 20 – низький показник;

від 21 до 40 – нижче середнього;

від 41 до 60 – середній;  
 від 61 до 80 – вище середнього;  
 від 81 до 100 – високий.

Слід зауважити, що методика, насамперед, призначена для багаторазової фіксації і порівняння індивідуальних для кожного респондента показників, а не для порівняння показників, отриманих різними особами.

### **Методика "Primary Care PTSD Screen" (PC-PTSD)**

Експрес-методика первинного скринінгу ймовірних ознак пост-травматичного стресового розладу (ПТСР) застосовується для попереднього опитування і виявлення військовослужбовців, які можуть потребувати подальшого поглибленого обстеження.

Методика розроблена фахівцями Національного центру ПТСР Міністерства у справах ветеранів США, де успішно застосовується з 2003 року. Адаптована та застосовувалась фахівцями Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України у ході досліджень впродовж лютого-червня 2015 р. у військових підрозділах і частинах сектору "М", що брали участь в Антитерористичній операції на Сході України.

Складається з чотирьох питань, на які опитувані можуть відповідати як усно, у вигляді формалізованого експрес-інтерв'ю, так і письмово на бланку:

<b>Чи були раніше у вашому житті події, коли ви були так перелякані, розстроєні чи засмучені, що протягом минулого місяця ...</b>	
1. Вам снились нічні кошмари або вас переслідували нав'язливі думки про цю подію, яких ви не могли позбутися?	
<b>Так</b>	<b>Ні</b>
2. Ви докладали зусилля, щоб не думати про подію, чи намагались уникати ситуацій, які могли б про неї нагадувати?	
<b>Так</b>	<b>Ні</b>
3. Ви постійно були насторожі, проявляли підвищену пильність чи активно реагували на можливі небезпеки, здригалися з кожного приводу?	
<b>Так</b>	<b>Ні</b>
4. Ви відчували загальмованість, заніміння, спустошеність чи відстороненість від оточуючих людей, занять і зовнішнього світу?	
<b>Так</b>	<b>Ні</b>
<i>Дві чи більше відповіді "Так" можуть свідчити про ймовірний діагноз ПТСР і необхідність поглибленого обстеження.</i>	

## Шкала депресії Бека

Шкала депресії Бека (BDI – Beck Depression Inventory) розроблена американським психіатром Аароном Т. Беком у 1961 р. на основі клінічних спостережень набір найбільш ревалентних і значних симптомів депресії та найбільш частих скарг пацієнтів. Опитувальник BDI включає 21 категорію симптомів та скарг. Кожна категорія складається з 45 тверджень, що відповідають найбільш специфічним проявам/симптомам депресії. Ці твердження побудовані у міру збільшення внеску симптомів у загальну важкість депресії. Відповідно до ступеня вираження симптому, кожному пункту присвоєні значення від 0 (симптом відсутній або виражений мінімально) до 3 (максимальний прояв симптому). Деякі категорії включають альтернативні твердження, що мають еквівалентну питому вагу.

Показник за кожною категорією розраховується таким чином: кожен із пунктів Шкали оцінюється від 0 до 3 відповідно до зростання важкості проявів/симптомів. Сумарний бал становить від 0 до 62 і знижується у міру покращення стану пацієнта.

Попри те, що твердження є дуже прямими і дозволяють досліджуваному приховувати свій справжній стан, використання BDI в клінічній практиці показало високу ефективність в скринінгу та попередньому обстеженні.

Тест можна проводити в груповому чи індивідуальному варіантах.

Всі твердження анкети Бека є прямими, тому для підрахунку загального результату необхідно просто підсумувати всі бали, що відповідають вибраним твердженням.

*Інструкція.* У цьому опитувальнику містяться групи тверджень. Уважно прочитайте кожну із цих груп тверджень. Потім визначте в кожній групі одне твердження, яке найповніше характеризує ваше самопочуття **НА ЦЬОМУ ТИЖНІ І СЬОГОДНІ**. Позначте номер вибраного вами твердження. Якщо декілька тверджень із однієї групи здаються вам слухними, позначте їх усі. Перш ніж зробити свій вибір, переконайтесь, що ви уважно прочитали всі твердження в кожній із груп.



Бланк анкети:

Дата обстеження: \_\_\_\_\_ Досліджуваний \_\_\_\_\_

1.	0	Я не почуваюсь розчуленим(ою), засмученим(ою).
	1	Я розчулений(а).
	2	Я постійно розчулений(а) і не можу від цього відключитися.
	3	Я настільки засмучений(а) і нещасний(а), що не можу цього витримати.
2.	0	Я не турбуюсь про своє майбутнє.
	1	Я відчуваю, що переймаюсь своїм майбутнім.
	2	Я відчуваю, що мене в майбутньому нічого не чекає.
	3	Моє майбутнє безнадійне і ніщо не може змінити його на краще.
3.	0	Я не почуваю себе невдахою.
	1	Я відчуваю, що в мене було більше невдач, ніж у інших.
	2	Коли я озираюся на своє життя, то бачу в ньому багато невдач.
	3	Я відчуваю, що як особистість, я – повний невдаха.
4.	0	Я отримую стільки ж задоволення від життя, як і раніше.
	1	Я не отримую від життя стільки ж задоволення, як раніше.
	2	Я більше не отримую задоволення ні від чого.
	3	Я повністю незадоволений(а) життям, мені все набридло.
5.	0	Я не почуваюся особливо винним.
	1	Я почуваюся винним значну частину часу.
	2	Я почуваюся винним більшість часу.
	3	Я постійно почуваюся винним.
6.	0	Я не відчуваю, що можу бути покараним(ою) за будь-що.
	1	Я відчуваю, що можу бути покараний(а).
	2	Я очікую, що можу бути покараний(а).
	3	Я почуваю себе вже покараним.
7.	0	Я не розчарований(а) в собі.
	1	Я розчарований(а) в собі.
	2	Я собі огидний(а).
	3	Я себе ненавиджу.
8.	0	Я знаю, що я не гірший(а) за інших.
	1	Я критикую себе за помилки і слабкості.
	2	Я постійно звинувачую себе за свої вчинки.
	3	Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається.
9.	0	Я ніколи не думав(ла) вчинити самогубство.
	1	До мене приходять думки вчинити самогубство, але я не буду їх здійснювати.
	2	Я хотів(ла) би покінчити життя самогубством.
	3	Я би вбив(ла) себе, якби була можливість.
10.	0	Я плачу не більше, ніж звичайно.
	1	Зараз я плачу частіше, ніж раніше.
	2	Тепер я постійно плачу.
	3	Раніше я міг плакати, а зараз не можу, навіть якщо хочеться.

11.	0	Зараз я не дратівливіший(а), ніж зазвичай.
	1	Я легше дратуюсь, ніж зазвичай.
	2	Тепер я постійно відчуваю, що роздратований.
	3	Я став(ла) байдужим(ою) до речей, які мене раніше дратували.
12.	0	Я не втратив(ла) інтересу до інших людей.
	1	Я менше цікавився іншими людьми, ніж раніше.
	2	Я майже втратив(ла) інтерес до інших людей.
13.	3	Я повністю втратив(ла) інтерес до інших людей.
	0	Я інколи відкладаю прийняття рішення, як і раніше.
	1	Я частіше, ніж раніше, відкладаю прийняття рішень.
14.	2	Мені важче, ніж раніше, приймати рішення.
	3	Я більше не можу приймати рішення.
	0	Я не відчуваю, що виглядаю гірше, ніж зазвичай.
	1	Мене турбує те, що я виглядаю старо і непривабливо.
15.	2	Я знаю, що в моїй зовнішності відбулися суттєві зміни, які роблять мене непривабливим(ою) для оточуючих.
	3	Я знаю, що виглядаю жахливо.
	0	Я можу працювати так само добре, як і раніше.
	1	Мені потрібно докласти додаткових зусиль для того, щоб почати будь-що робити.
16.	2	Я з великими зусиллями змушую себе робити будь-що.
	3	Я зовсім не можу виконувати будь-яку роботу.
	0	Я сплю так само добре, як і раніше.
	1	Зараз я сплю гірше, ніж раніше.
17.	2	Я прокидаюсь на 1-2 години раніше і мені важко знову заснути.
	3	Я прокидаюсь на декілька годин раніше, ніж зазвичай, і більше не можу заснути.
	0	Я втомлююсь не більше, ніж зазвичай.
	1	Тепер я втомлююсь швидше, ніж зазвичай.
18.	2	Я втомлююсь майже від усього, що я роблю.
	3	Я не можу нічого робити через втому.
	0	Мій апетит не гірший, ніж раніше.
	1	Мій апетит погіршився.
19.	2	Мій апетит значно погіршився.
	3	У мене повністю відсутній апетит.
	0	Протягом останнього часу я не схуд(ла) або втрата ваги була незначною.
19.	1	Протягом останнього часу я втратив(ла) від 2 до 5 кг.
	2	Протягом останнього часу я втратив(ла) від 5 до 7 кг.
	3	Протягом останнього часу я втратив(ла) більше 7 кг.
Я маю наміри схуднути і менше їм (помітити хрестиком) ТАК _____ НІ _____		

20.	0	Я турбуюсь про своє здоров'я не більше, ніж звичайно.
	1	Мене турбують проблеми мого фізичного здоров'я, такі як біль, розлади шлунку, закрепи тощо.
	2	Я дуже заклопотаний(а) своїм фізичним станом і мені важко думати про щось інше.
	3	Я настільки занепокоєний(а) своїм фізичним станом, що більше ні про що не можу думати.
21.	0	Протягом останнього часу я не помічав(ла) зміни свого інтересу до сексу.
	1	Я менш зацікавлений у сексі, ніж раніше.
	2	Я майже не маю інтересу до сексу.
	3	Я повністю втратив(ла) сексуальний інтерес.

*Оцінка результатів.* Градуально оцінюється виразність 21 симптому депресії:

- пункти 1–13 – когнітивно-афективна субшкала (C–A);
- пункти 14–21 – субшкала соматичних проявів депресії (S–P).

При інтерпретації враховується сумарний бал за усіма категоріями:

- 0–9 – відсутність депресивних симптомів;
- 10–15 – легка депресія (субдепресія);
- 16–19 – помірна депресія;
- 20–29 – виражена депресія (середньої важкості);
- 30–63 – важка депресія.

### **Шкала оцінки впливу травматичної події ( експрес-оцінка)**

Шкала оцінки впливу травматичної події (англ. Impact of Event Scale – Revised, скор. IES-R) спрямована на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу та оцінку ступеня їх вираженості.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

*Інструкція:* “Вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вкажіть, в якій мірі ви згодні або не згодні з даним твердженням. Дайте тільки одну відповідь на кожне твердження, зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку. Зверніть увагу, що перераховані симптоми стосуються вашого самопочуття **за останній тиждень**”.

Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1. Будь-яка згадка про цю подію змушувала мене знову переживати все, що сталося				
2. Я не міг спокійно спати вночі				
3. Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною трапилося				
4. Я відчував постійне роздратування і гнів				
5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію або про те, що нагадувало мені про неї				
6. Я думав мимоволі про те, що трапилося				
7. Мені здавалося, що все, що сталося ніби не було насправді або все, що тоді відбувалося, було нереальним				
8. Я намагався уникати всього, що нагадувало мені про те, що трапилося				
9. Окремі картинки того, що сталося, раптово виникали у свідомості				
10. Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене				
11. Я намагався не думати про те, що трапилося				
12. Я розумів, що мене досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути				
13. Я відчував щось на зразок заціпеніння, і всі мої переживання з приводу того, що сталось, були наче паралізовані				
14. Я раптом помічав, що дію або відчуваю себе так, як ніби все ще перебуваю в тій ситуації				
15. Мені було важко заснути				
16. Мене буквально захиляли нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією				
17. Я намагався витіснити те, що трапилося, з пам'яті				
18. Мені було важко зосередити свою увагу на чому-небудь				

Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
19. Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував неприємні фізичні відчуття – спітніння, дихання збивалося, нудоту, частішав пульс і т. д.				
20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною трапилося				
21. Я був постійно насторожі і весь час чекав, що трапиться щось погане				
22. Я намагався ні з ким не говорити про те, що трапилося				

*Ключ:*

Субшкала “вторгнення”: сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 14, 16, 20.

Субшкала “уникнення”: сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала “збудливість”: сума балів пунктів 4, 10, 15, 18, 19, 21.

### **Обробка та інтерпретація результатів**

Всі пункти мають пряме значення. Значення за кожною субшкалою отримується шляхом простого підсумовування відповідей згідно з ключем. Кожен пункт оцінюється:

“ніколи” – 0 балів;

“рідко” – 1 бал;

“іноді” – 3 бали;

“часто” – 5 балів.

### **Методика "Стрес-фактори"**

Анкета виявляє негативний вплив стресогенних чинників на військовослужбовців у районі проведення бойових дій. Розроблена науково-дослідним відділом воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

*Інструкція:* “Вам пропонується ряд значимих стрес-факторів, які частіше за все можуть негативно впливати на ваш психо-емоційний стан. Оцініть їх за ступенем важливості для вас, присвоївши кожному фактору ранг від 1 до 30, враховуючи при цьому, що фактору, який для вас є найбільш значимим, присвоюється ранг 30, фактору найменш значимому – ранг 1”.

№ з/п	Назва фактора	Ранг	Прим.
1.	Ситуації, які загрожують життю та фізичній цілісності		
2.	Події, в результаті яких постраждали честь та гідність		
3.	Фізичне знищення бойовиків (особливо вперше)		
4.	Побоювання, страх власної загибелі		
5.	Поранення, контузії, каліцтва		
6.	Погані гігієнічні умови		
7.	Страхітливі картини смерті, людські втрати та муки		
8.	Помилки командування		
9.	Стресори сімейного життя		
10.	Стресор морально-етичного характеру (докори сумління, відповідальність за життя невинних людей, необхідність застосування зброї та інших засобів ураження)		
11.	Сексуальна дисгармонія		
12.	Незадоволеність у біологічних і соціальних потребах		
13.	Незадоволеність у матеріальних потребах		
14.	Страх полону		
15.	Захоплення у полон бойових побратимів, товаришів		
16.	Необхідність переробки великого об'єму інформації та необхідність прийняття рішень		
17.	Досвід невдалих дій (прорахунок при оцінці ситуацій, помилка в техніці рухів та ін.)		
18.	Довготривалі навантаження, які породжують втому		
19.	Монотонність умов, які оточують		
20.	Необхідність постійно виконувати вимоги командирів (начальників)		
21.	Випадки загибелі мирних громадян, побратимів		
22.	Контакт зі значною кількістю поранених		
23.	Вигляд трупів, крові		
24.	Руйнування будівель, техніки, споруд, ландшафту		
25.	Вибухи, гудіння, ревіння, гуркіт, стрілянина		
26.	Запахи газів, трупів та ін.		
27.	Довготривале виконання роботи, яка вимагає напруження, підвищена відповідальність за свої дії		
28.	Різкі, неочікувані зміни умов служби		
29.	Неможливість змінити умови свого існування		
30.	Інтенсивні міжособистісні конфлікти		

Інші фактори (напишіть свій варіант)\_\_\_\_\_

За результатами заповнення анкети проводиться обробка даних відповідно до правил ранжування з метою визначення значимих стрес-факторів.

### Опитувальник травматичного стресу І.О. Котеньова

Призначений для оцінки вираженості симптомів постстресових порушень.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

*Інструкція:* “Уважно читаючи кожне твердження, виберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому стану або поглядам у даний час. У кожній колонці на бланку відповідей під номером твердження обведіть цифру, що означає вашу відповідь:

5 = “абсолютно вірно”;

4 = “скоріше вірно”;

3 = “частково вірно, почасти невірно”;

2 = “скоріше невірно”;

1 = “абсолютно невірно”.

№ з/п	Твердження	Ваші відповіді				
1.	Вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим	5	4	3	2	1
2.	Я добре координую свої рухи	5	4	3	2	1
3.	Я відчуваю втому	5	4	3	2	1
4.	Мені необхідно докладати зусиль, щоб вникнути в те, про що говорять оточуючі	5	4	3	2	1
5.	Раптово у мене буває сильне серцебиття	5	4	3	2	1
6.	Я приймаю їжу машинально, не відчуваючи при цьому задоволення	5	4	3	2	1
7.	Світ, який мене оточує, здається нереальним	5	4	3	2	1
8.	Я здригаюся від раптового шуму	5	4	3	2	1
9.	Я настільки живо згадую окремі події, що при цьому ніби знову переживаю їх	5	4	3	2	1
10.	Я абсолютно здоровий фізично	5	4	3	2	1
11.	Я отримую задоволення, перебуваючи серед людей	5	4	3	2	1
12.	Часто я дію так, ніби мені загрожує небезпека	5	4	3	2	1

№ з/п	Твердження	Ваші відповіді				
13.	Мене не можна звинуватити в тому, що я розсіяний	5	4	3	2	1
14.	Я часто бачу той самий страшний сон	5	4	3	2	1
15.	Безумовно, я винуватий перед людьми	5	4	3	2	1
16.	Дурниці дратують мене	5	4	3	2	1
17.	Я намагаюся не дивитися телевізор, якщо показують хроніку драматичних подій	5	4	3	2	1
18.	Мені подобається моя робота	5	4	3	2	1
19.	Я пережив серйозну втрату	5	4	3	2	1
20.	Я добре висипляюся вночі	5	4	3	2	1
21.	Я ніколи не бачу страшних снів	5	4	3	2	1
22.	Іноді мені хочеться напиться	5	4	3	2	1
23.	Мої близькі сильно турбуються через мою роботу	5	4	3	2	1
24.	У мене буває відчуття, що час тече ніби уповільнено	5	4	3	2	1
25.	Іноді я звертаюся до лікаря лише тому, що хочу трохи відпочити	5	4	3	2	1
26.	Багато речей втратили для мене інтерес	5	4	3	2	1
27.	Без жодного приводу я можу вийти із себе	5	4	3	2	1
28.	Мені слід було б дотримуватися дієти	5	4	3	2	1
29.	Я намагаюсь уникати розмов на неприємні теми	5	4	3	2	1
30.	Буває, що я забуваю речі	5	4	3	2	1
31.	Іноді мені здається, що навіть близькі люди не розуміють мене	5	4	3	2	1
32.	Мені необхідно краще контролювати емоції	5	4	3	2	1
33.	Минулі події часом згадуються більш яскраво, ніж те, що відбувається зараз	5	4	3	2	1
34.	Мені іноді здається, що світ навколо мене втрачає фарби	5	4	3	2	1
35.	Я прокидаюся від раптового страху	5	4	3	2	1
36.	Мені доводиться докладати великих зусиль, щоб працювати в колишньому ритмі	5	4	3	2	1
37.	Часом я відчувають озноб	5	4	3	2	1
38.	Мені хочеться допомагати людям, які потрапили в біду	5	4	3	2	1
39.	Нещодавно мені довелося зіткнутися з дуже небезпечними обставинами.	5	4	3	2	1



№ з/п	Твердження	Ваші відповіді				
40.	Я відчуваю себе більш досвідченою людиною, ніж більшість з моїх однолітків	5	4	3	2	1
41.	Мені важко заснути	5	4	3	2	1
42.	Я відчуваю самотність	5	4	3	2	1
43.	Мені буває важко згадувати про те, що відбувалося нещодавно	5	4	3	2	1
44.	Я відчуваю, що стаю іншою людиною	5	4	3	2	1
45.	Часом я радію навіть дрібничкам	5	4	3	2	1
46.	Я відчуваю приплив сил	5	4	3	2	1
47.	Вранці я дуже важко прокидаюся	5	4	3	2	1
48.	Мої думки постійно повертаються до того, про що не хочеться думати	5	4	3	2	1
49.	Я відчуваю сором	5	4	3	2	1
50.	Зазвичай я не звертаюся до лікаря, навіть якщо відчуваю, що не зовсім здоровий	5	4	3	2	1
51.	Я так міцно сплю, що гучні звуки або яскраве світло не можуть мені перешкодити	5	4	3	2	1
52.	Мені кажуть, що я скрикую уві сні	5	4	3	2	1
53.	Я часто думаю про майбутнє	5	4	3	2	1
54.	Іноді я серджуся	5	4	3	2	1
55.	Я боюся, що можу накоїти щось всупереч своїм намірам	5	4	3	2	1
56.	Вранці я прокидаюся свіжим та відпочилим	5	4	3	2	1
57.	Я добре координую свої рухи	5	4	3	2	1
58.	Я відчуваю втому	5	4	3	2	1
59.	Мені необхідно докладати зусиль, щоб вникнути у те, про що говорять оточуючі	5	4	3	2	1
60.	Раптово у мене буває сильне серцебиття	5	4	3	2	1
61.	Я приймаю їжу машинально, не відчуваючи при цьому задоволення	5	4	3	2	1
62.	Світ, який мене оточує, здається нереальним	5	4	3	2	1
63.	Я здригаюся від раптового шуму	5	4	3	2	1
64.	Я настільки живо згадую окремі події, що при цьому ніби знову переживаю їх	5	4	3	2	1
65.	Я абсолютно здоровий фізично	5	4	3	2	1
66.	Я отримую задоволення, перебуваючи серед людей	5	4	3	2	1
67.	Часто я дію так, ніби мені загрожує небезпека	5	4	3	2	1
68.	Мене не можна звинуватити у тому, що я розсіяний	5	4	3	2	1

№ з/п	Твердження	Ваші відповіді				
69.	Я часто бачу той самий страшний сон	5	4	3	2	1
70.	Безумовно, я винуватий перед людьми	5	4	3	2	1
71.	Дурниці дратують мене	5	4	3	2	1
72.	Я намагаюся не дивитися телевізор, якщо показують хроніку драматичних подій	5	4	3	2	1
73.	Мені подобається моя робота	5	4	3	2	1
74.	Я пережив серйозну втрату	5	4	3	2	1
75.	Я добре висипляюся вночі	5	4	3	2	1
76.	Я ніколи не бачу страшних снів	5	4	3	2	1
77.	Іноді мені хочеться напитися.	5	4	3	2	1
78.	Мої близькі сильно турбуються через мою роботу	5	4	3	2	1
79.	У мене буває відчуття, що час тече ніби уповільнено	5	4	3	2	1
80.	Іноді я звертаюся до лікаря лише тому, що хочу трохи відпочити	5	4	3	2	1
81.	Багато речей втратили для мене інтерес	5	4	3	2	1
82.	Без жодного приводу я можу вийти із себе	5	4	3	2	1
83.	Мені слід було б дотримуватися дієти	5	4	3	2	1
84.	Я намагаюся уникати розмов на неприємні теми	5	4	3	2	1
85.	Буває, що я забуваю речі	5	4	3	2	1
86.	Іноді мені здається, що навіть близькі люди не розуміють мене	5	4	3	2	1
87.	Мені необхідно краще контролювати емоції	5	4	3	2	1
88.	Минулі події часом згадуються більш яскраво, ніж те, що відбувається зараз	5	4	3	2	1
89.	Мені іноді здається, що світ навколо мене втрачає фарби	5	4	3	2	1
90.	Я прокидаюся від раптового страху	5	4	3	2	1
91.	Мені доводиться докладати великих зусиль, щоб працювати в колишньому ритмі	5	4	3	2	1
92.	Часом я відчувають озноб	5	4	3	2	1
93.	Мені хочеться допомагати людям, які потрапили у біду	5	4	3	2	1
94.	Нещодавно мені довелося зіткнутися з дуже небезпечними обставинами	5	4	3	2	1
95.	Я відчуваю себе більш досвідченою людиною, ніж більшість з моїх однолітків	5	4	3	2	1
96.	Мені важко заснути	5	4	3	2	1

№ з/п	Твердження	Ваші відповіді				
97.	Я відчуваю самотність	5	4	3	2	1
98.	Мені буває важко згадувати те, що відбувалося нещодавно	5	4	3	2	1
99.	Я відчуваю, що стаю іншою людиною	5	4	3	2	1
100.	Часом я радію навіть дрібничкам	5	4	3	2	1
101.	Я відчуваю прилив сил	5	4	3	2	1
102.	Вранці я дуже важко прокидаюся	5	4	3	2	1
103.	Мої думки постійно повертаються до того, про що не хочеться думати	5	4	3	2	1
104.	Я відчуваю сором	5	4	3	2	1
105.	Зазвичай я не звертаюся до лікаря, навіть якщо відчуваю, що не зовсім здоровий	5	4	3	2	1
106.	Я так міцно сплю, що гучні звуки або яскраве світло не можуть мені перешкодити	5	4	3	2	1
107.	Мені кажуть, що я скрикую уві сні	5	4	3	2	1
108.	Я часто думаю про майбутнє	5	4	3	2	1
109.	Іноді я серджуся	5	4	3	2	1
110.	Я боюся, що можу накоїти щось всупереч своїм намірам	5	4	3	2	1

### *Обробка результатів*

Простим підсумовуванням підраховуються значення контрольних і основних субшкал ПТСР і ГСР: L (неправда), Ag (агравация), Di (дисимуляція), depres (депресія); ПТСР: A (1) (подія травми), B (повторне переживання травми – “вторгнення”), C (симптоми “уникнення”), D (симптоми гіперактивації), F (дистрес і дезадаптація); ГСР: A (1) (подія травми), b (дисоціативні симптоми), c (повторне переживання травми – “вторгнення”), d (симптоми “уникнення”), e (симптоми гіперактивації), f (дистрес і дезадаптація). Підраховується сума відповідей на твердження за кожною із шкал (сумуються відповіді респондента на “прямі” твердження і відповіді за “зворотними” твердженнями, перекодовані наступним чином: відповіді респондента – 1, 2, 3, 4, 5; перекодовані відповіді – 5, 4, 3, 2, 1). Підсумкові показники ПТСР і ГСР отримуються в результаті підсумовування значень основних субшкал: ПТСР = A (1) + B + C + D + F; ГСР = A (1) + b + c + d + e + f. Отримані “сирі” значення переводяться в Т-бали за запропонованими нижче таблицями окремо для чоловіків і жінок.

## Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР

*Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР.* Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили різного виду психічні травми.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

*Інструкція:* “З часу пережитого критичного інциденту (надзвичайних обставин) або психічної травми чи відчуваєте ви більшою мірою, ніж зазвичай, наступні стани?”

Оберіть тільки один варіант відповіді (“так” або “ні”) та зробіть позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланка”.

	Так	Ні
1. Нездатність “розслабитися” (напруженість)		
2. Роздратування та поганий настрій		
3. Вторгнення в свідомість неприємних образів або спогадів про інцидент		
4. Неуважність, погане зосередження уваги		
5. Сильний смуток, печаль		
6. Сильна втома, нестача енергії		
7. Потрясіння або паніка		
8. Прагнення уникати всього, що нагадує про інцидент або травмуючу подію		
9. Труднощі із засинанням, погіршення сну		
10. Зниження інтересу до життя, до звичної діяльності, у тому числі – професійної		

### *Обробка та інтерпретація результатів*

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей “так” дає респондент, тим більше виражені у нього негативні психологічні наслідки травматизації, такі як тривога і депресія, найбільш специфічні прояви ПТСР. “Пороговим” значенням для визначення наявності порушень психічного стану є більше 4 відповідей “так”.

## Шкала оцінки бойового досвіду

Шкала розроблена з метою уточнення тривалості та інтенсивності стресової дії бойової обстановки.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

*Інструкція:* “Ці питання стосуються характеру і тривалості вашого перебування в умовах бойових дій (якщо таке з вами відбувалося). Під кожним запитанням є шкала, прорангована від 0 до 3 (або від 0 до 4). Оберіть на цій шкалі позицію, яка максимально наближена до опису вашого військового досвіду, і обведіть цифру у відповідності з вашим вибором”.

1. Чи ходили ви коли-небудь у військовий дозор або виконували інше завдання в умовах підвищеної небезпеки?

0	1	2	3	4
жодного разу	1–3 рази	4–12 разів	13–50 разів	більше 50 разів

2. Чи перебували ви коли-небудь у зоні обстрілу з боку противника?

0	1	2	3	4
жодного разу	менше 1 міс.	1–3 місяці	4–6 місяців	більше 6 міс.

3. Чи перебували ви коли-небудь в оточенні ворога?

0	1	2	3	4
жодного разу	1–2 рази	3–12 разів	13–50 разів	більше 50 разів

4. Скільки людей у відсотковому співвідношенні у вашому підрозділі було вбито, поранено чи пропало безвісти під час бойових дій?

0	1	2	3
жодного	між 1–25 %	між 26–50%	більше ніж 50%

5. Як часто ви брали участь в обстрілі противника?

0	1	2	3	4
жодного разу	1–2 рази	3–12 разів	13–50 разів	більше 50 разів

6. Як часто ви спостерігали, як хто-небудь був убитий або поранений в ході бойових дій?

0	1	2	3	4
жодного разу	1-2 рази	3–12 разів	13–50 разів	більше 50 разів

7. Як часто ви наражалися на небезпеку бути вбитим або пораненим (кулями, снарядами, холодною зброєю), потрапляли в засідку, в інші дуже небезпечні ситуації?

0	1	2	3	4
жодного разу	1-2 рази	3–12 разів	13–50 разів	більше 50 разів

8. Що із зазначеного нижче (якщо таке є) описує те, чого ви зазнали під час бойових дій (потрібне позначити):

- дислокування в спостережному пункті на передовій;
- перебування під прямим вогнем ворога (вогнепальна зброя, артилерія, ракети або міномети);
- траплялися міни або міни-пастки під час дозору або в місці несення служби;
- підрозділ був обстріляний снайперським вогнем;
- підрозділ потрапляв у засідку.

9. Чи були ви поранені або постраждали під час бойових дій?

1) – так                      2) – ні.

Якщо ваша відповідь “Так”, то опишіть природу свого поранення \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Чи є у вас інвалідність внаслідок бойових дій?

1) – так                      2) – ні.

Якщо ваша відповідь “Так”, то вкажіть групу інвалідності \_\_\_\_  
В результаті чого вона отримана? \_\_\_\_\_

У зв'язку з відсутністю загальновизнаних нормативів шкали, відносним ступенем небезпеки та патогенності кожної з ознак, що використовуються в шкалі, індивідуальним значенням будь-якої травмуючої події, неможливістю до сьогодення провести кількісну оцінку тяжкості кожного із стресорів, що враховуються, ця методика застосовується лише в дослідницьких цілях (в основному в порівняльних дослідженнях), а не при клінічній діагностиці та експертизі.

## Міссісіпський опитувальник для бойових ПТСР

Для вирішення завдань виявлення військовослужбовців з проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) використовується “Міссісіпський опитувальник для бойових ПТСР”.

*Інструкція:* обведіть кружечком твердження, які найбільше відповідають вашим відчуттям з приводу даних висловлювань. Приклад:

1	2	3	4	5
Не зовсім так	Майже так	Вірно	Досить вірно	Цілком вірно

Оцінка за кожним пунктом – від одного до п’яти балів.

Пункти 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34 оцінюються у зворотному порядку, тобто відповідь “1” відповідає 5 балам, “2” – 4 тощо. Складіть усі бали, це дозволить вам отримати суму, за якою з достовірністю до 90% можна розділити військово-службовців, що мають і не мають ПТСР.

ПТСР діагностується, якщо ви набрали 112 і більше балів. Якщо результат знаходиться в інтервалі від 86 до 112 балів, це означає, що у вас є характерні для ПТСР розлади, але їх недостатньо, щоб із впевненістю говорити про посттравматичний стресовий розлад. Значення менше 86 балів говорить про те, що ви добре адаптовані.

### Бланк анкети-опитувальника

№ з/п	Питання	Відповідь
1.	До участі в бойових діях у мене було більше близьких друзів, ніж зараз	1 2 3 4 5
2.	Я відчуваю почуття провини за деякі вчинки, які я робив під час бойових дій	1 2 3 4 5
3.	Якщо хто-небудь штовхне мене, це може легко мене розлютити	1 2 3 4 5
4.	Якщо відбувається що-небудь, що нагадує мені про бойові дії, я стаю засмученим і пригнобленим	1 2 3 4 5
5.	Люди, які добре мене знають, ставляться до мене з побоюванням	1 2 3 4 5
6.	Я здатний до емоційної близькості з іншою людиною	1 2 3 4 5
7.	Мені сняться кошмари про випадки, які мали місце в моїй службі	1 2 3 4 5
8.	Коли я згадую про деякі речі, які я робив під час бойових дій, я думаю, що краще б мені померти	1 2 3 4 5

№ з/п	Питання	Відповідь
9.	Здається, що у мене немає відчуттів, я став нечутливим	1 2 3 4 5
10.	Нещодавно у мене виникли думки про самогубство	1 2 3 4 5
11.	Я нормально засинаю, сплю, прокидаюся лише тоді, коли дзвонить будильник	1 2 3 4 5
12.	Я здивований, чому я дотепер живий, коли дехто загинув під час бойових дій	1 2 3 4 5
13.	У деяких ситуаціях я відчуваю, ніби я знову на війні	1 2 3 4 5
14.	Мої сновидіння такі реальні, що я прокидаюся в холодному поту і потім не сплю	1 2 3 4 5
15.	Я відчуваю, що мої сили закінчуються	1 2 3 4 5
16.	Я не сміюся і не плачу над тим, що зазвичай смішить або викликає плач в інших	1 2 3 4 5
17.	Мені, як і раніше, подобається робити ті речі, які я любив робити	1 2 3 4 5
18.	Мої мрії, фантазії реальні і такі, що лякають	1 2 3 4 5
19.	Після повернення із зони бойових дій мені було легко служити	1 2 3 4 5
20.	У мене інколи є ускладнення з тим, щоб зосередитися на сьогоднішньому завданні	1 2 3 4 5
21.	Я можу заплакати без приводу	1 2 3 4 5
22.	Я люблю бути в компанії інших людей	1 2 3 4 5
23.	Мене лякають мої раптові бажання	1 2 3 4 5
24.	Я легко засинаю вночі	1 2 3 4 5
25.	Несподіваний шум примушує мене здригнутися	1 2 3 4 5
26.	Ніхто, навіть члени моєї сім'ї, не розуміють мого стану	1 2 3 4 5
27.	Я м'яка, добродушна людина з рівним характером	1 2 3 4 5
28.	Є такі речі, які я робив під час бойових дій, про які нікому не зміг би розповісти, оскільки вважаю, що цього нікому не зрозуміти	1 2 3 4 5
29.	Часом я вимушено вживаю алкоголь або ліки (таблетки, наркотики), щоб заснути або ненадовго забути про те, що відбулося зі мною під час бойових дій	1 2 3 4 5
30.	У натовпі я почуюся спокійно	1 2 3 4 5
31.	Я втрачаю спокій і вибухаю через дрібниці	1 2 3 4 5
32.	Я боюся засинати вночі	1 2 3 4 5
33.	Я прагну уникнути всього, що мені нагадувало б про мою службу як учасника бойових дій і про те, що там відбувалося	1 2 3 4 5
34.	Моя пам'ять така ж добра, як і завжди	1 2 3 4 5
35.	Мені важко виразити свої відчуття навіть людям, до яких я добре ставлюсь і про яких я піклуюся	1 2 3 4 5



## Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора (у модифікації В.Г. Норахідзе)

Методика призначена для вимірювання рівня тривожності.

У 1975 р. В.Г. Норахідзе доповнив опитувальник шкалою брехні, яка дозволяє судити про демонстративність, нещирість у відповідях. Методика використовується при індивідуальному та груповому обстеженні, здатна вирішувати як теоретичні, так і практичні завдання й може бути включена в батарею інших тестів.

Для зручності користування кожне твердження може пропонуватися респонденту на окремій картці. Відповідно до інструкції респондент відкладає картки вправо і вліво залежно від того, згоден він чи не згоден з твердженнями, що містяться в них. Тестування триває 15–30 хв.

Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей (“так” або “ні”). У реєстраційному бланку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак “+” (так), якщо згодні, або “-” (ні), якщо не згодні.

Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

Текст опитувальника:

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.

9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував усе те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше за інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється п'їтливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий за інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізниюався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.

42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.

43. Мене турбують можливі невдачі.

44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

45. Мене нерідко охоплює відчай.

46. Я – людина нервова і легко збуджувана.

47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.

48. Я майже завжди відчуваю голод.

49. Мені не вистачає впевненості в собі.

50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.

52. У мене дуже рідко болить живіт.

53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь задачі або роботі.

54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.

55. Я завжди відповідаю на листи одразу ж після прочитання.

56. Я легко засмучуюсь.

57. Практично я ніколи не червонію.

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів та знайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

*Ключ:*

В 1 бал оцінюються відповіді “так” до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді “ні” до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Неправдивими вважаються відповіді “так” до висловлювань 2, 10, 55 і “ні” до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

*Інтерпретація результатів*

Сумарна оцінка: 40–50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25–39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16–24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5–15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0–4 бали – про низький рівень тривоги.

## Список літератури

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., В.В. Ткаченко. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.В. Ткаченко. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
2. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – СПб.: Питер, 2002.
3. Булах І.Є., Мруга М.Р. Створюємо якісний тест: Навчальний посібник / І.Є. Булах, М.Р. Мруга. – К.: Майстер-клас.– 2006.
4. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика: Учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук.– 2-е изд. – СПб.: Питер, Лидер. – 2010.
5. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – 3-е изд. – СПб: Питер. – 2008.
6. Галян І.М. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вузів / І.М. Галян. – К.: Академвидав, 2009.
7. Долинська Л.В., Мельничук О.Б., Ісаєвич С.І. Основи психодіагностики / Л.В. Долинська, О.Б. Мельничук, С.І. Ісаєвич. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2002.
8. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення фізичного і психічного здоров'я. – К.: ІНКОС, 2002. – 272с.
9. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології професійної діяльності військових спеціалістів. – К.: КВГІ, 1996. – 144 с.
10. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.І. Осьодло. – К.: «Ніка-Центр». – 2009. – 399 с.
11. Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання / М.В. Лемак, Ю.В. Петрище. – Ужгород, Видавництво А. Гаркуші. – 2012. – 616 с.
12. Осьодло В.І. Психодіагностика: Курс лекцій / [За заг. ред. М.С. Корольчука]. – К.: КиМУ, 2004.
13. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.Ф. Моргун, І.Г. Тітов. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2009.
14. Пасніченко А.Е. Психометричні основи психодіагностики: Навчально-методичний посібник / А.Е. Пасніченко. – Чернівці: Рута, 2006.

15. Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики: Навчально-методичний посібник / С.А. Поліщук. – Суми: Університетська книга, 2009.
16. Практична психологія та психодіагностика: посібник для лабораторних занять / [Укл. Карагодіна О.Г., Шинкаренко О.Д.]. – К., 2002.
17. Проективная психология. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2000.
18. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології: Навчально-методичний посібник / В.В. Рибалка. – К.: Ніка-Центр, 2003.
19. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие / Е.И. Рогов. – В 2 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.; Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения.
20. Скребець В.О. Основи психодіагностики: Навчальний посібник для вузів / В.О. Скребець. – К.: Слово, 2003.
21. Тимченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія / О.В. Тимченко. – Х.: Вид-во ун-ту внутр. справ, 2000. – 268 с.
22. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
23. Червинская К.Р. Основы компьютерной психодиагностики / К.Р. Червинская. – СПб., 2002.
24. Щербакова І.М. Психодіагностика професійного самовизначення особистості: Навчально-методичний посібник / І.М. Щербакова. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2012. – 324 с.
25. Ягупов В.В. Морально-психологічне забезпечення: Курс лекцій. – К.: Видавничо-поліграфічний центр „Київський університет”, 2002. – 448 с.
26. Наказ Міністра оборони України № 702 2015 року "Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військово-службовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)".
27. Наказ Міністерства оборони України від 10 грудня 2014 року № 883 “Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України

## Додаток

Рисунки курсантів (у т. ч. учасників АТО)  
Національної академії сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного  
за проективною методикою "Людина під дощем"

*«Пізнай себе, і ти пізнаєш весь світ!»*

Рисункові тести дозволяють розгледіти зашифровані несвідомі імпульси і переживання, допомагають зазирнути в потаємні куточки власної душі. Адже, зображуючи що-небудь на аркуші паперу, ми, так чи інакше, малюємо самих себе.

Зрозуміти, як людина реагує на стрес, чи здатна вона успішно долати життєві труднощі, які особисті ресурси вона має, щоб впоратися з ударами долі, можна дізнатися, запропонувавши їй намалювати людину під дощем. Цей рисунковий тест досить інформативний і використовується в психодіагностиці, оскільки дозволяє виявити, які наслідки залишає стрес у військовослужбовців після перебування в екстремальних умовах під впливом емоційних чинників, що є особливо актуальним сьогодні під час проведення Антитерористичної операції на Сході України.

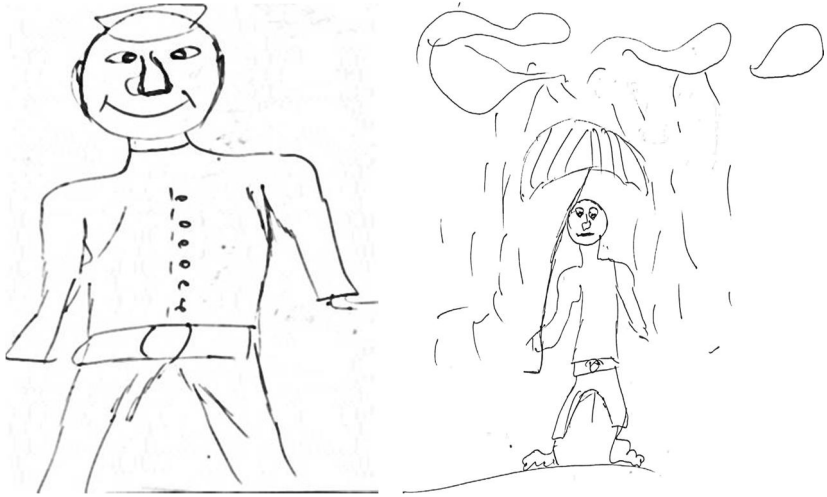
Інтерпретація рисунків див. стор. 122 – 125.



*Рис. 1. Зображення людини протилежної статі*

Цей рисунок може вказувати на певний тип реагування в складній ситуації, "включення" поведінкових програм, запозичених у конкретних людей з найближчого оточення (мам, бабусь) (рис. 1).

Усі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) або предмети, які людина тримає в руках (сумочка, квіти, книги), розглядаються як відображення потреби в додатковій зовнішній опорі, в підтримці, у прагненні уникнути вирішення проблем шляхом переключення і заміщення діяльності.



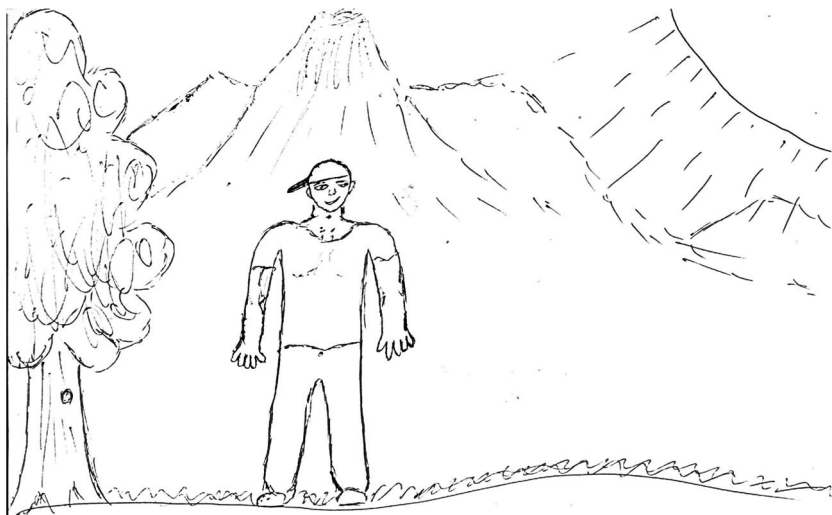
**Рис. 2. Рисунок, розташований здебільшого у нижній частині аркуша**

Якщо рисунок розташований здебільшого в нижній частині аркуша, це свідчить про низьку самооцінку автора, невпевненість у собі, пригніченість, нерішучість, страхи, пов'язані з самопрезентацією, незацікавленістю у своєму становищі в суспільстві (рис. 2).

У депресивному стані *зображуються важкі грозові хмари, що займають усе небо.*

Рисунок, розташований переважно у верхній частині аркуша, може означати, що у людини висока самооцінка, вона незадоволена своїм становищем у суспільстві, їй не вистачає визнання (рис. 3).

*Парасолька* являє собою символічне зображення психічного захисту від неприємних зовнішніх впливів. З погляду трактування образів, парасолька може розглядатися як відображення зв'язку з матір'ю і батьком, які символічно представлені в образі парасольки: купол – материнське начало, а ручка – батьківське



*Рис. 3. Рисунок, розташований переважно у верхній частині аркуша*



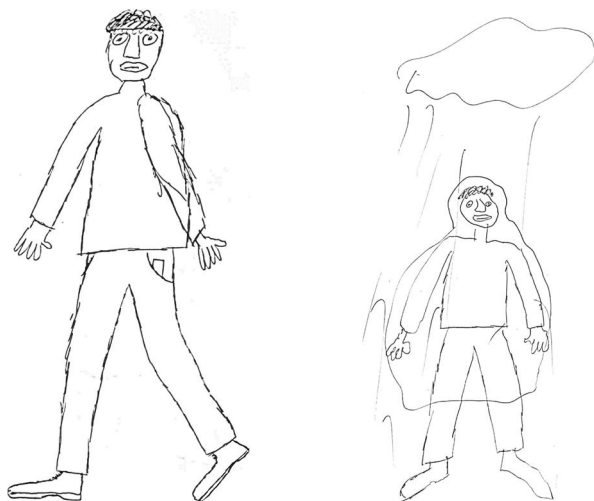


Рис. 4. Людина повернена вліво

Людина повернена вліво – увага зосереджена на собі, своїх думках, переживаннях у минулому (рис. 4).

*Хмари* є символом очікування неприємностей.

*Відсутність істотних деталей* може вказувати на сферу конфлікту і бути наслідком витіснення захисного механізму психіки. Так, наприклад, *відсутність парасольки* на рисунку може свідчити про заперечення підтримки з боку батьків у важкій ситуації.

Зображення, зміщене *праворуч*, вказує на наявність орієнтації на оточення і, можливо, залежність від батька.



Рис. 5. Дош

**Дощ** – перешкода, небажаний вплив, що спонукає людину закритися, сховатися. Характер її зображення пов'язаний з тим, як людиною сприймається важка ситуація: рідкісні краплі – як тимчасова перепона (рис. 5)

*Врівноважені, однакові штрихи*, в один бік, свідчать про збалансоване довкілля.

*Відсутність istotних деталей* може вказувати на сферу конфлікту і бути наслідком витіснення захисного механізму психіки. Так, наприклад, відсутність парасольки на рисунку може свідчити про заперечення підтримки з боку батьків у важкій ситуації.

*Крокуюча людина* означає гарну адаптацію.



**Рис. 6. Фігура з паличок вказує на негативізм, опір методиці**

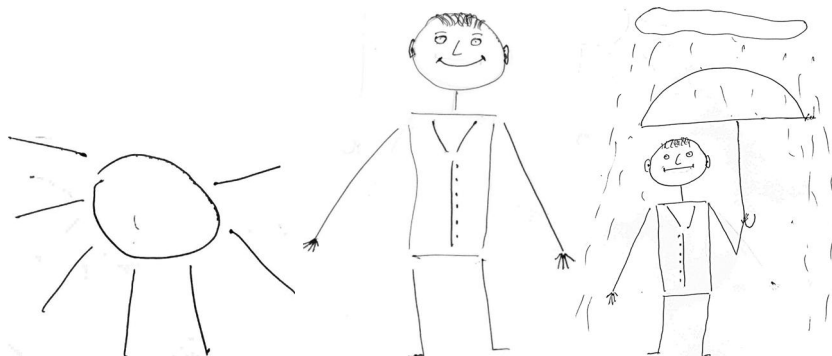
*Якщо при зображенні фігури не малюються частини тіла* (ноги, руки, вуха, очі), то це вказує на специфіку захисних механізмів і особливості проявів Его-реакцій.

*Дощ. Короткі, нерівні штрихи по всьому полю* і відсутність усіх захистів вказують на тривогу і сприйняття навколишнього середовища як ворожого.



**Рис. 7. Калюжі**

Калюжі символізують невирішені проблеми. Якщо людина стоїть у калюжі, це може означати незадоволеність, втрату орієнтирів (рис. 7).



**Рис. 8. Рисунок, розташований переважно у верхній частині аркуша**

Розташування рисунка переважно у верхній частині аркуша може означати, що у людини висока самооцінка, вона незадоволена своїм становищем у суспільстві, їй не вистачає визнання (рис. 8).

Якщо більша частина рисунку розташовується в *правій частині аркуша*, то перед нами людина дії, яка реалізує задумане, активна та енергійна.

*Величезна парасолька-гриб* може свідчити про сильну залежність від матері, яка вирішує всі складні ситуації за досліджуваного.



*Рис. 9. Крокуюча людина*

**Крокуюча людина** означає гарну адаптацію (рис. 9).

*Зменшення фігури* робиться тоді, коли досліджуваний має потребу в захисті і заступництві, прагне перенести відповідальність за власне життя на інших.

*Достатність одягу* вказує на потребу в додатковому захисті.

*Парасолька* – символічне зображення психічного захисту від неприємних зовнішніх впливів. З погляду трактування образів парасолька може розглядатися як відображення зв'язку з матір'ю і батьком, які символічно показані в образі парасольки: купол – материнське начало, а ручка – батьківське.

Навчальне видання

**Неурова Алла Борисівна**, кандидат психологічних наук  
**Капінус Олександр Сергійович**, кандидат педагогічних наук  
**Грицевич Тарас Любомирович**

## **ДІАГНОСТИКА ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ТА ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ**

Навчально-методичний посібник

Редактор *Актямова Л.В.*  
Коректор *Мінєєва О.М.*  
Комп'ютерна верстка *Патрушева А.А.*

Підписано до друку 19.07.2016 р.  
Формат 60х90 1/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Офсетний друк  
Ум. друк. арк. 10,58  
Обл.-вид. арк. 9,58  
Тираж 100 прим.  
Замовлення № 68

Видавець та виготовлювач – Національна академія сухопутних військ  
імені гетьмана Петра Сагайдачного  
79012, м. Львів, вул. Героїв Майдану, 32  
тел.: (032) 258-44-12

Свідectво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,  
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3939 від 14.12.2010 р.