АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко,
Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов

МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ПОВСЯКДЕННОГО СТРЕСУ І СПОСОБІВ РОЗВ'ЯЗАННЯ КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ ШКІЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ, ДЕРЖАВНИХ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ У СПРАВАХ СІМ'Ї, ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Київ – 2009

УДК 159.98; 159.942.5: 316.472
ББК 88.52
М-545

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології АПН України,
протокол № 5/09 від 23 квітня 2009 р.

Рецензенти:
Р. Ф. Пасічняк, кандидат психологічних наук;
Н. О. Татенко, кандидат психологічних наук

М545 **Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко.** – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.

ISBN 978-966-8063-87-16

У збірці, яку підготовлено на виконання завдань Міжгалузевої комплексної програми "Здоров'я нації" на 2002–2011 роки, представлено чималий спектр поширених і маловідомих методик діагностики особистісної готовності до переживання стресових ситуацій та кризових станів, оцінювання рівня психологічної "безпеки" дитини і дорослого у стресових і кризових ситуаціях, як особистісних, так і сімейних. Приділено увагу методикам дослідження ідентичності молодої людини, дослідженню самооцінки, соціально-психологічної компетентності, копінг-поведінки та іншим аспектам психології особистості, що переживає екстремальні життєві ситуації.

Для працівників шкільної психологічної служби, державних соціальних служб у справах сім'ї, дітей та молоді, а також учителів, батьків, усіх, хто налаштований на самодопомогу в подоланні повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій.

ISBN 978-966-8063-87-16 ББК 88.52

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

© Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2009
© Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лєпіхова Л.А., Савінов В.В., 2009

З М І С Т

Вступ 5

Розділ 1. Методики діагностики особистісної готовності до переживання стресових ситуацій і кризових станів 11

1.1. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації 12

1.2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації 15

1.3. Самооцінка психологічної адаптивності 18

1.4. Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності 20

1.5. Методика самооцінки емоційних станів 21

1.6. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності 24

1.7. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності 25

1.8. Методика визначення рівня тривожності у підлітків 29

1.9. Особистісний опитувальник екстраверсії-нейротизму 34

1.10. Дослідження врівноваженості особистості 40

Розділ 2. Методики оцінювання рівня психологічної "безпеки" дитини і дорослого у стресових та кризових ситуаціях 42

2.1. Тест-опитувальник батьківського ставлення..... 42

2.2. Методика оцінювання агресивності педагога 48

2.3. Методика оцінювання психологічного клімату в педагогічному колективі 52

2.4. Знаходження кількісного виразу рівня самооцінки учнів у школі 55

2.5. Дослідження психологічної атмосфери 58

Розділ 3. Методики діагностики сімейних стресів і кризових ситуацій 59
3.1. Методика дослідження характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях 59
3.2. Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень подружжя 68
3.3. Методика "Чи розумієте Ви власну дитину?" 81
3.4. Методика "Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?" 83
3.5. Методика "Як Ви справляєтеся з таким складним і відповідальним завданням, як формування нової особистості?" 84
3.6. Тест вигорання (MBI – Maslach burnout inventory) 86

Розділ 4. Методики діагностики індивідуальних можливостей оволодіння стресовими та кризовими ситуаціями 90
4.1. Методика дослідження особистісної ідентичності 90
4.2. Методика дослідження гендерної ідентичності 95
4.3. Методика дослідження професійної ідентичності 97
4.4. Експертна методика визначення статусу ідентичності (самооцінка та оцінка інших) 99
4.5. Методика 20-ти відповідей ("Хто я?") 104
4.6. Методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях 106
4.7. Анкета самооцінки соціально-психологічної компетентності старшокласників 110
4.8. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях 112

Література 115

ВСТУП

Повноцінно прожити життя, уникаючи стресів і криз, нереально. Кожен день приносить чергове напруження, нові випробування, несподіванки, проблеми. Людина у своєму русі вперед зазвичай стикається із стресовими ситуаціями. Стрес виникає в умовах ризику, дефіциту часу, при необхідності швидко і самостійно приймати важливі рішення, миттєво реагувати на загрози і несподіванки.

У помірних дозах стрес не є шкідливим, він навіть надає життю певною мірою смаку й аромату, зазначав його першовідкривач Г. Сельє. Без стресів життя було б сумним, одноманітним, нецікавим. Це природний побічний продукт будь-якої діяльності, оскільки відбиває нагальну потребу людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Стрес є напругою захисних сил, мобілізацією внутрішніх ресурсів, енергетичним забезпеченням можливостей для вирішення нових завдань.

Стрес стає небезпечним, коли супроводжується сильним напруженням, хвилюванням, тривогою, страхом. У людини, що переживає такий стрес, починає прискорено битися серце, їй стає важко дихати, думати, пригадувати важливу інформацію, робити вибір. Тривала стресова ситуація негативно позначається на стосунках людини зі своїми близькими, провокує втрату працездатності, хронічне безсоння і головний біль, а інколи і серйозні психосоматичні захворювання.

Стресорів безліч, їх важко перелічити, оскільки вони у кожного свої. Те, що викликає стрес в одного, для іншого є лише пробою сил. Способи реагування на стрес-чинники, як і способи подолання стресового на-

пруження, також дуже своєрідні. По-справжньому індивідуально значущим стресором стає той подразник, з яким особа не може справитися, гнучко оволодіти станом, адаптуватися до умов, що перевищують її можливості. Чим більшу внутрішню гнучкість виявляє людина, тим легше їй протистояти стресорові, зберігаючи контроль над своїми реакціями, і тим менш шкідливою буде для неї післядія стресора.

Кількість, інтенсивність і тривалість стресів, нездатність людини вчасно їх долати впливають на загальне ставлення до свого життя. Так виникають сумніви щодо змісту і якості життя, правильності життєвої траєкторії, ефективності руху вперед у професійній, сімейній та інших сферах.

У перекладі з грецької "криза" – це зміна напрямку, це рішення, вибір. У кризовій ситуації людина стає для себе і прокурором, і суддею, і адвокатом, спочатку завзято звинувачуючи себе, потім виправдовуючи і, нарешті, виносячи вирок. Кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі.

Інтенсивність соціальних катаклізмів, несприятливих чинників для кожної людини особлива. Зовнішні умови стають поштовхом для зміни життєвого задуму, реконструкції життєвого світу лише тоді, коли напруженість внутрішніх і міжособових суперечностей, випадкові невдачі, образи, хвороби, побутові неприємності порушують внутрішню рівновагу особистості, а з часом і поглиблюють цей стан.

Кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт, пов'язаний з оцінюванням життя в цілому, його сенсу, головних цілей і способів їх досягнення.

Кризи, що їх переживає кожна особистість, бувають нормальними або анормальними.

Кожне життя складається з певних періодів, етапів, стадій, які чимось несхожі, особливі. Той чи той вік має свій початок і кінець. Людина, як равлик, час від часу ламає стару, тісну оболонку і вчиться жити знову. Стан, що виникає з моменту завершення певного вікового етапу і триває до становлення наступного, переживається багатьма з нас як важкий, хворобливий, кризовий. Такі кризи мають у психології назву нормальних, прогресивних – на відміну від криз анормальних, регресивних.

Нормальна криза – це перехід від одного вікового етапу до іншого, наприклад, від молодшого шкільного віку до підліткового або від молодості до зрілості. Такі кризи є нормальними, нормативними тому, що немає людини, яка не переживала б такої кризи протягом життя, яка була б позбавлена необхідності дорослішати, зростати, старіти, наближуватися до життєвого фіналу.

Якщо людина чомусь обминула нормальний віковий період зміни старої оболонки, не пережила вчасно прогресивну, нормальну кризу або пережила її в дуже "стертій", невиразній формі, зростає ймовірність так званих регресивних, анормальних кризових станів.

Анормальна криза не пов'язана із завершенням певної стадії життєвого шляху. Вона виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися в родинному, професійному, особистому житті. Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач або коли часом зростає загальне невдоволення собою, власною долею, своєю діяльністю, супутником життя.

Зріла, творча особистість на відміну від особистості незрілої, нетворчої вміє перетворювати найтяжчі життєві обставини в плацдарм для формування нових "технік" життя, конструктивних стратегій подолання. Вона не лише переживає неприємності, не лише страждає, а й сприймає їх як випробування, які навчають, дають необхідний досвід, загартовують.

Конструктивно пережиті стреси і розв'язані кризи мають величезний вплив на подальший розвиток молодої людини.

По-перше, випробування підштовхують молодь до автономізації, до дедалі більшої незалежності від зовнішніх і внутрішніх умов життя. Вдало долаючи незгоди, молода людина поступово звільняється від тягара оцінок, очікувань, сподівань, вимог свого оточення. Вона, звичайно, враховує думки, поради, застереження чи накази, але рішення приймає все більш самостійно, прислуховуючись передусім до себе, намагаючись бути вірною собі. Вона навчається захищати власні кордони, тримати зручну для себе дистанцію, відмовляти, якщо це потрібно. Вона поважає свою внутрішню свободу і здатна захистити її від небажаних втручань.

По-друге, криза дає простір для розвитку креативності, вимагаючи від молодої людини нового погляду на все, що відбувається. Творча людина не користується готовими рецептами для вибору професії, створення сім'ї, виховання дитини, подолання непорозумінь з друзями чи родичами. Вона імпровізує, дозволяючи власній уяві, фантазії, інтуїції проявлятися повною мірою.

По-третє, криза веде до прийняття реальності. Переживаючи кризу, молода людина має відмовитися від ілюзій щодо самої себе, свого оточення, навко-

лишнього світу. У неї з'являється нагода поглянути на світ навколо себе неупередженим поглядом. Особистість, яка вдало пройшла через життєві випробування, більш спокійно сприймає і власні, і чужі недоліки й обмеження. У неї вистачає відкритості і терпіння бачити дійсність такою, яка вона є.

Збірку апробованих діагностичних методик дослідження ставлення молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій підготовлено для працівників шкільної психологічної служби, державних соціальних служб у справах сім'ї, дітей та молоді. Вона стане в пригоді також учителям і батькам, усім, хто налаштований на самодопомогу в кризових станах.

У першому розділі запропоновано методики діагностики особистісної готовності до переживання стресових ситуацій та кризових станів. Головну увагу зосереджено на внутрішніх чинниках стресових станів, а саме стресостійкості, адаптивності, тривожності, неврівноваженості.

Другий розділ присвячено методикам оцінювання рівня психологічної "безпеки" дитини і дорослого у стресових і кризових ситуаціях. У фокусі аналізу тут перебувають зовнішні чинники стресових станів старшокласників і юнацтва, зокрема соціально-психологічна взаємодія у значущому середовищі. Ідеться про агресивність педагога, особливості батьківського ставлення, атмосферу в шкільному колективі.

У третьому розділі приділено увагу діагностиці сімейних стресів і кризових ситуацій. Обрані методики дають змогу виявити ставлення юнаків і дівчат до життя в сім'ї, дослідити характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях, визначити ступінь узгодженості сімейних цінностей і рольових наста-

новлень подружжя, проаналізувати батьківські проблеми, розглянути особливості емоційного вигорання в сім'ї.

Четвертий розділ спрямований на пошук ресурсів для подолання стресових і кризових ситуацій. Приділено увагу методикам дослідження ідентичності молодої людини, оскільки сформована ідентичність сприяє більш адекватному ставленню до себе, розумінню власних адаптаційних можливостей і внутрішніх ресурсів. Запропоновано також методичні засоби дослідження самооцінки соціально-психологічної компетентності старшокласників та копінг-поведінки в стресових ситуаціях.

Розділ 1
МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ І КРИЗОВИХ СТАНІВ

Методичні підходи до психологічної діагностики стресових і кризових ситуацій, які в життєвих обставинах визнають за типові стресогенні чинники для учнівської молоді в підлітковому та юнацькому віці (14–17 років), а також способів конструктивного оволодіння ними визначаються внутрішніми індивідуальними властивостями і зовнішніми чинниками, пов'язаними: а) з несприятливими соціально-психологічними впливами значущого, референтного для учнів оточення, яким може бути сім'я (батьки), шкільний колектив (педагогічний, учнівський), оточення однолітків; б) із стресогенними ситуаціями, обумовленими різними життєвими обставинами, зокрема вирішенням відповідальних завдань в умовах дефіциту часу (контрольні завдання, іспити, конкурси); життєвими кризами (загрози для благополуччя і здоров'я родини, тяжкі втрати; непередбачувані екстремальні обставини).

Загальними психологічними передумовами вразливості до стресів, дезадаптивності особистості визнано індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту (слабкий тип нервової системи, висока тривожність, емоційна лабільність, низький пізнавальний потенціал, підвищена вразливість), недостатню соціально-психологічну адаптивність. Запропонований нами методичний комплекс враховує можливості психодіагностики стресогенних чинників та відповідних засобів опанування їх наслідків.

1.1. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації *(автор В. В. Бойко*)*

Для того щоб змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, доцільно уточнити, як Ви реагуєте на стрес, наскільки схильні піддаватися впливу стресогенних чинників. Це дасть змогу визначити, до якого типу людей Ви належите.

Установлено, що певний стереотип поведінки, так називаний тип А, зумовлює схильність до різних захворювань і що саме певні риси характеру й погляди людини на життя стають першопричиною стресових симптомів. Водночас у людей типу В рідше виникають психологічні проблеми в процесі взаємодії з іншими. Щоб змінити свою поведінку, слід визначити, до якого типу – А чи В – Ви належите, після чого вже можна скористатися відповідними прийомами надання собі психологічної допомоги.

Нижче наведено деякі відмінності між людьми, що належать до типу А або типу В. Частині людей притаманні всі або більшість перелічених рис якогось типу, хтось належить до третьої групи – АВ. Незалежно від типу людина повинна усвідомлювати, що навіть незначні події часом можуть стати джерелом стресу і хвороб.

Характерними особливостями особистостей типу А є те, що вони агресивні й запальні, швидко розмовляють, нетерпляче слухають; багато хто з них різко рухається, відчуває швидкоплинність часу, нетерплячий, орієнтується на успіх, гостроконкурентний.

Особистості типу В вирізняються, навпаки, браком агресивності в міжособових стосунках, їм притаманне відчуття повільності плину часу; вони зазвичай не схильні до змагання, розслаблені, неспішні, мають спокійний характер.

Інструкція

За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра “1” означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, “5” – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

---

* Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996. – С. 75–90, 335–337.

Опитувальник для визначення типу поведінки під час стресів

1.	Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин.	1	2	3	4	5
2.	Я вирішую одночасно кілька проблем.	1	2	3	4	5
3.	Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення.	1	2	3	4	5
4.	Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно.	1	2	3	4	5
5.	Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.	1	2	3	4	5
6.	Коли програю, серджуся на себе й на інших.	1	2	3	4	5
7.	Мені важко зробити для себе деякі речі.	1	2	3	4	5
8.	Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском.	1	2	3	4	5
9.	Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами.	1	2	3	4	5
10.	Я беру роботу додому.	1	2	3	4	5
11.	Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження.	1	2	3	4	5
12.	Я відчуваю, що повинен(-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася.	1	2	3	4	5
13.	Я швидко їм, щоб скоріше взятися за роботу.	1	2	3	4	5
14.	Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає.	1	2	3	4	5
15.	Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві.	1	2	3	4	5
16.	Я незговірливий(-а) і впертий(-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома.	1	2	3	4	5
17.	Коли я нервую, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися.	1	2	3	4	5
18.	Я їм швидше за інших.	1	2	3	4	5
19.	На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчути свою продуктивність.	1	2	3	4	5
20.	Я не використовую відпустку повністю.	1	2	3	4	5
21.	Я вважаю себе надто прискіпливим (-ою) і дріб'язковим(-ою).	1	2	3	4	5

22.	Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.	1	2	3	4	5
23.	Мені здається, що мій день міг би бути заповнений більш щільно.	1	2	3	4	5
24.	Я багато думаю про роботу.	1	2	3	4	5
25.	Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.	1	2	3	4	5
26.	У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.	1	2	3	4	5
27.	Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я.	1	2	3	4	5
28.	Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.	1	2	3	4	5
29.	Я втручаюсь у чужу розмову, щоб прискорити події.	1	2	3	4	5
30.	Я серйозно ставлюся до всього.	1	2	3	4	5

Набрана Вами сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ.

Оскільки всі люди різні, то, зрозуміло, не може бути й абсолютно правильних або абсолютно неправильних відповідей на те чи інше запитання цього тесту. Травмувальна ситуація для однієї людини не є такою для іншого. Проте ніхто, яким би бадьорим він не почувався після стресу, не зможе дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і при цьому тривалий час зберігати здоров'я. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В.

Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати те саме, що й люди типу А, але без ворожої агресивності, зайвого нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи при цьому самоопанування і здатність розслаблятися (а цього може навчитися кожна людина, якщо поставить перед собою таку мету). Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і незалежним, вільним від стресів.

1.2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації *(автори Д. Холмс, К. Раге*)*

Американські вчені Д. Холмс і К. Раге з огляду на результати свого експериментального дослідження дійшли висновку, що наслідки стресу для особистості визначаються не лише її індивідуальними особливостями, а й частотою і силою впливу самих стрес-чинників. Для визначення стресової завантаженості людини дослідники склали шкалу, де кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності.

Інструкція до тесту

Коротко:

Спробуйте пригадати всі події, що відбулися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість "зароблених" балів.

Розгорнуто:

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлено. Потім ще раз прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється зазначена в ньому ситуація. Далі спробуйте підрахувати з огляду на ті ситуації і події, які впродовж останніх двох років відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (визначте середню кількість балів за один рік). Якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то отриманий результат треба помножити на потрібну кількість разів.

Тестовий матеріал

Життєві події	**Бали**
Смерть чоловіка (дружини)	100
Розлучення	73
Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером	65

* Методика определения стрессостойкости и социальной адаптации Холмса и Раге // О. П. Елисеев. Практикум по психологии личности. – СПб., 2001. – С. 418–420.

Позбавлення волі	63
Смерть близького члена сім'ї	63
Травма чи хвороба	53
Одруження, весілля	50
Звільнення з роботи	47
Примирення подружжя	45
Вихід на пенсію	45
Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44
Вагітність партнерки	40
Сексуальні проблеми	39
Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
Реорганізація на роботі	39
Зміни фінансового становища	38
Смерть близького друга	37
Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером	35
Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку)	31
Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів	30
Зміна посади, збільшення службової відповідальності	29
Син чи донька залишають дім	29
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
Визначне особисте досягнення, успіх	28
Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи)	26
Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі	26
Зміна умов життя	25
Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
Зміна умов чи часу роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	19
Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
Зміна соціальної активності	18
Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо)	17
Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну	16

Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини	15
Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
Відпустка	13
Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Інтерпретація результатів тесту

Набрання випробуваним 150 балів означає 50-відсоткову вірогідність виникнення в нього якогось захворювання, а якщо сума сягає 300 балів, така вірогідність зростає до 90 %.

Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Визначена в ході виконання тесту сума важлива ще й тому, що вона відображає кількісно рівень стресової завантаженості випробуваного.

Здатність опиратися стресові:

50–199 балів – високий рівень;

200–299 балів – межовий рівень;

300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження.

1.3. Самооцінка психологічної адаптивності *

Стресостійкість особистості прямо пов'язана з умінням людини пристосовуватися до життя і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин. Знижений адаптаційний потенціал є психологічним чинником, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань. Особистісну адаптивність членів родини ми пропонуємо досліджувати за допомогою двох методик: "Самооцінка психологічної адаптивності" та "Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності особистості".

Інструкція до тесту

Якщо Ви безумовно погоджуєтеся із твердженням, слід обрати відповідь "так", якщо не згодні – відповідь "ні".

Тестовий матеріал

Група А

1. Я часто відчуваю потребу в нових враженнях.
2. Мені подобається робота, яка вимагає швидкого і частого переключення з однієї операції на іншу, з однієї справи на іншу.
3. Я можу швидко перейти від відпочинку до інтенсивної діяльності.
4. Я швидко сходжуся з новими людьми.
5. Я швидко засинаю і просинаюся.
6. Я швидко адаптуюся до нової обстановки, включаюсь у нову для себе справу.
7. Мені подобається, коли на роботі з'являються нові люди.
8. Я люблю бувати в новому для себе товаристві.
9. Мені доводиться чути від інших людей і друзів, що я людина дуже активна і рухлива.
10. Новий для мене навчальний матеріал я звичайно запам'ятовую дуже швидко, хоч іноді здатний(-а) так само швидко його забути.

* Самооценка психологической адаптивности / Тетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 446.

Група Б

11. Я не люблю нових знайомств.
12. Мені важко відмовитися від переконання, до якого я колись прийшов, хоч є багато переконливих доказів, що його спростовують.
13. Нові навички в якійсь діяльності, нові звички формуються в мене повільно, але засвоюються дуже міцно.
14. Мене іноді називають флегматичним (чи докоряють через повільність).
15. Я не люблю рухливих ігор.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на твердження групи А (з 1-го по 10-те). Далі аналогічним чином слід визначити суму позитивних відповідей на твердження групи Б (з 11-го по 15-те). І, нарешті, від першої суми віднімаємо другу. Отримана різниця якраз і характеризує рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності.

Рівні соціально-психологічної адаптивності:

8–10 балів – високий;

6–7 балів – вище середнього;

5 балів – середній;

3–4 бали – нижче середнього;

2–3 бали – низький [10].

1.4. Оцінювання емоційно-діяльнісної адаптивності *

Інструкція до тесту

Ознайомтеся з наведеними нижче твердженнями-характеристиками. Поміркуйте, чи стосуються вони до Вас особисто. У разі позитивної відповіді слід обрати варіант "так", у протилежному випадку – варіант "ні".

Тестовий матеріал

1. Працюючи, я втомлююсь.
2. Мені важко сконцентруватися на чомусь одному.
3. Я хвилююся з будь-якого приводу.
4. Коли я щось роблю, мої руки трусяться.
5. Я часто хвилююся.
6. Я пітнію навіть у холодну погоду.
7. Я постійно відчуваю голод.
8. У мене часто болить шлунок.
9. Часом я так хвилююся, що не можу спати.
10. Мене легко вивести з рівноваги.
11. Я більш чутливий (-а), ніж інші.
12. Я часто хвилююся з приводу чогось.
13. На жаль, я не такий (-а) щасливий (-а), як інші.
14. Я легко можу заплакати.
15. Коли мені потрібно чекати, я нервуюся.
16. Інколи я почуваюся таким (-ою) щасливим (-ою), що не можу всидіти на місці.
17. Я сильно пасую перед труднощами.
18. Часом я відчуваю, що ні до чого не придатний (-а).
19. Я сором'язливий (-а).
20. Я вважаю, що на мене скрізь чатують труднощі.
21. Я завжди напружений (-а).
22. Часом я відчуваю себе розбитим (-ою).
23. Я намагаюся уникати труднощів.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Якщо сума всіх відповідей "так" не перевищує 3, адаптивність висока; 3–10 – середня; 10–20 – низька; 20–25 – дуже низька.

---

* Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности / Тетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 467.

1.5. Методика самооцінки емоційних станів *(автори А. Уессман, Д. Рікс*)*

Переживання особистістю травмуючих життєвих подій та їх наслідків великою мірою залежить від емоційного стану людини та її вміння швидко відновлювати свої емоційні ресурси, тому попередню методику доцільно використовувати в парі з методикою самооцінки емоційних станів (А. Уессман і Д. Рікс).

Інструкція до тесту

Оберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найчастіше описує Ваш теперішній стан. Порядковий номер судження, обраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей.

Тестовий матеріал

Спокій – тривога

– 10. Абсолютний спокій. Цілком упевнений (-а) в собі.

– 9. Повна холоднокровність, на рідкість упевнений (-а) в собі і не хвилююся.

– 8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений (-а) в собі і почуваюся невимушено.

– 7. У цілому впевнений (-а) в собі і не відчуваю хвилювання.

– 6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваюся більшменш невимушено.

– 5. Дещо стурбований (-а), почуваюся скуто, трохи хвилююся.

– 4. Відчуваю деяку стурбованість, страх, хвилювання чи невизначеність. Нервуюся, переживаю, роздратований (-а).

– 3. Значна невпевненість. Травмований (-а) невизначеністю. Страшно.

– 2. Сильна тривожність, стурбованість. Виснажений (-а) страхом.

---

* Методика самооценки эмоциональных состояний (А. Уэссман, Д. Рикс) // В. А. Сонин. Психологическое познание профессиональной деятельности. – СПб., 2004. – С. 94–96.

– 1. Відчуваю жах. Втратив (-ла) розум. Заляканий (-а) невирішуваністю труднощів.

Енергійність – утомленість

– 10. Порив, що не знає перепон. Життєва сила б'є через край.

– 9. Життєздатність б'є через край, потужна енергія, сильна спрямованість на діяльность.

– 8. Багато енергії, сильна потреба в дії.

– 7. Почуваюся бадьоро, у запасі чимало енергії.

– 6. Відчуваю себе достатньо бадьорим (бадьорою).

– 5. Злегка втомлений (-а). Енергії не вистачає.

– 4. Доволі втомлений (-а). У запасі не дуже багато енергії.

– 3. Велика втомленість. В'ялість. Бракує енергії.

– 2. Страшна втома. Майже виснажений (-а) і практично нездатний (-а) до дії. Майже не залишилося запасів енергії.

– 1. Абсолютно виснажений (-а). Нездатний (-а) навіть на незначне зусилля.

Піднесеність – пригніченість

– 10. Сильний сплеск, піднесеність, радість.

– 9. Збуджений (-а), у піднесеному настрої.

– 8. Збуджений (-а), у гарному настрої.

– 7. Почуваюся дуже добре. Життєрадісний (-а).

– 6. Почуваюся доволі добре, "у порядку".

– 5. Почуваюся трохи пригнічено, "так собі".

– 4. Настрій пригнічений і дещо понурий.

– 3. Пригнічений (-а). Настрій понурий.

– 2. Дуже пригнічений (пригнічена). Почуваюся жахливо.

– 1. Страшна депресія і понурість. Пригніченість. Усе чорне і сіре.

Упевненість у собі – безпорадність

– 10. Для мене не існує неможливого. Усе мені під силу.

– 9. Відчуваю велику впевненість у собі.

– 8. Дуже впевнений (-а) у своїх здібностях.

– 7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи гарні.

– 6. Почуваюся достатньо компетентним.

– 5. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.

– 4. Відчуваю, що мені бракує здібностей.

– 3. Пригнічений (-а) своєю слабкістю і недостатніми здібностями.

– 2. Почуваюся жалюгідним (-ою) і нещасним (-ою). Утомився (утомилася) від своєї некомпетентності.

– 1. Відчуваю велику слабкість і марність зусиль. У мене нічого не виходить. Це мене пригнічує.

Обробка результатів тесту

Вимірюються такі показники:

І1 – "Спокій – тривога".

І2 – "Енергійність – утомленість".

І3 – "Піднесеність – пригніченість".

І4 – "Упевненість у собі – безпорадність".

Індивідуальна самооцінка І дорівнює номеру судження, обраного випробуваним з відповідної шкали.

І5 – сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану:

І5=І1+І2+І3+І4, де

І1, І2, І3, І4 – індивідуальні значення за шкалами.

Якщо сума індивідуальних значень не перевищує 16 балів – емоційний стан респондента є тим "родючим ґрунтом", потрапивши на який сімейні стреси та кризові переживання "проростуть і дадуть урожай" у вигляді сімейного вигорання та психосоматичних захворювань;

17–32 бали – життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі, що є властивостями емоційного стану випробуваного, дають йому змогу гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати сімейні стреси;

33–40 балів – "фонтан емоцій", поєднаний із самовпевненістю, що межує з переоцінкою своїх можливостей, може спричинитися до марності докладених респондентом зусиль і його нездатності активно діяти в разі виникнення стресової ситуації.

1.6. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності *(автор В. В. Бойко*)*

Серед багатьох методик дослідження ***властивостей темпераменту,*** які обумовлюють стресостійкість особистості, особливу увагу привертає "Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності" (В. В. Бойко).

Інструкція до тесту

Прочитавши наведені нижче твердження, підтвердіть (відповідь "так") або заперечте (відповідь "ні") кожне із цих висловлювань.

Тестовий матеріал

1. Ви були сором'язливою, лякливою дитиною.
2. У дитинстві Ви боялися залишатися вдома на самоті (можливо, боїтеся і досі).
3. Вам іноді не дає спокою думка, що Вас може спіткати щось страшне.
4. Вам страшно під час грози або коли назустріч біжить незнайомий собака (лякалися в дитинстві).
5. Ви часто відчуваєте внутрішній неспокій, передчуваєте можливу біду, неприємності.
6. Ви боїтеся спускатися в темний підвал.
7. Вам часто сняться страшні сни.
8. Вас звичайно обсідають неприємні думки, коли близькі затримуються з невідомих причин.
9. Ви часто тривожитеся, аби чого не сталося.
10. Ви дуже переживаєте, коли близькі від'їжджають у відрядження, за кордон.
11. Ви боїтеся подорожувати літаком (чи поїздом).

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Чим більше ствердних відповідей дав респондент, тим більш яскраво виражений у нього такий дисфункціональний стереотип емоційної поведінки як тривожність:

10–11 балів – безпричинна тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною рисою поведінки;

5–9 балів – спостерігається деяка схильність до тривожності;

4 бали і менше – схильності до тривожності немає.

---

* Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности (В. В. Бойко) // Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И. Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С. 129–132.

1.7. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності *(автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін*)*

Визначення тривожності як властивості особистості має важливе значення, оскільки ця характеристика істотно впливає на поведінку людини. Якщо психологічний тест виявив у випробуваного високий рівень особистісної тривожності, то це дає підстави передбачити, що він легко впадає в стан тривоги з різних причин, а особливо у значущих для його соціально-психологічного та особистісного статусу ситуаціях.

Методика Ч. Спілберга – Ю. Ханіна дає змогу диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість і як ситуативний стан.

Послідовність виконання

Дослідження можна проводити як індивідуально, так і в групі. Експериментатор пропонує випробуваним самостійно дібрати до кожного з наведених тверджень шкали згідно з інструкцією один із чотирьох варіантів відповідей за ступенем інтенсивності.

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція

Читаючи уважно кожне з наведених нижче суджень, закреслюйте цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся в цей момент. Над судженням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Судження		Відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Так, правильно	Абсолютно правильно
1.	Я спокійний.	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує.	1	2	3	4

* Шкала оценки уровня реактивной и личной тревожности (Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина) // Большая энциклопедия психологических тестов. – М., 2006. – С. 32–34.

3.	Я в стані напруження.	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скутий.	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно.	1	2	3	4
6.	Я засмучений.	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій.	1	2	3	4
9.	Я збентежений.	1	2	3	4
10.	Мене охопило почуття внутрішнього задоволення.	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12.	Я знервований.	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14.	Я напружений, збуджений.	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруження.	1	2	3	4
16.	Я задоволений.	1	2	3	4
17.	Я стурбований.	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений, і мені ніяково.	1	2	3	4
19.	Мені радісно.	1	2	3	4
20.	Мені приємно.	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція

Читаючи уважно кожне з наведених нижче суджень, закреслюйте у відповідній графі праворуч, залежно від Вашого самопочуття, певну цифру. Довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Судження		**Відповіді**			
		Ніколи	**Майже ніколи**	**Часто**	**Майже завжди**
1.	У мене буває піднесений настрій.	1	2	3	4
2.	Я буваю дратівливим.	1	2	3	4
3.	Я легко можу засмутитися.	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші.	1	2	3	4

5.	Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути.	1	2	3	4
6.	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати.	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний.	1	2	3	4
8.	Мене тривожать можливі труднощі.	1	2	3	4
9.	Я дуже переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
10.	Я буваю цілком щасливим.	1	2	3	4
11.	Я все приймаю близько до серця.	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі.	1	2	3	4
13.	Я почуваюся беззахисним.	1	2	3	4
14.	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів.	1	2	3	4
15.	Мене часом охоплюють хандра, нудьга.	1	2	3	4
16.	Я буваю задоволеним.	1	2	3	4
17.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.	1	2	3	4
18.	Буває, що я почуваюся невдахою.	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина.	1	2	3	4
20.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи.	1	2	3	4

Ключ

Номер судження	**Відповіді**				**Номер судження**	**Відповіді**			
1	4	3	2	1	**1**	4	3	2	1
2	4	3	2	1	**2**	4	3	2	1
3	4	3	2	1	**3**	4	3	2	1
4	4	3	2	1	**4**	4	3	2	1
5	4	3	2	1	**5**	4	3	2	1
6	4	3	2	1	**6**	4	3	2	1
7	4	3	2	1	**7**	4	3	2	1
8	4	3	2	1	**8**	4	3	2	1
9	4	3	2	1	**9**	4	3	2	1
10	4	3	2	1	**10**	4	3	2	1
11	4	3	2	1	**11**	4	3	2	1
12	4	3	2	1	**12**	4	3	2	1
13	4	3	2	1	**13**	4	3	2	1
14	4	3	2	1	**14**	4	3	2	1
15	4	3	2	1	**15**	4	3	2	1
16	4	3	2	1	**16**	4	3	2	1
17	4	3	2	1	**17**	4	3	2	1
18	4	3	2	1	**18**	4	3	2	1
19	4	3	2	1	**19**	4	3	2	1
20	4	3	2	1	**20**	4	3	2	1
Сума СТ =					**Сума ОТ =**				

Підсумковий показник за кожною із шкал може коливатися в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим більший підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної і особистісної). Інтерпретуючи показники, можна орієнтуватися на такі оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31–44 бали – помірна; 45 балів і більше – висока.

1.8. Методика визначення рівня тривожності у підлітків *(автори А. Кастанеда, В. Р. Маккандалесс, Д. С. Палермо*)*

Прізвище, ім'я _____,
клас _____, вік _____.

Інструкція

Вам пропонується перелік ситуацій, з якими Ви часто стикаєтесь у житті. Деякі з них можуть бути для Вас неприємними, такими, що викликають хвилювання, збентеження, тривогу, страх.

Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком одну із цифр праворуч: "1", "2", "3", "4".

Якщо ситуація зовсім не здається Вам неприємною, обведіть цифру "0", а якщо вона Вас трохи непокоїть, обведіть цифру "1". Коли ситуація досить неприємна і викликає у Вас такий неспокій, що її хотілося б уникнути, обведіть цифру "2", а якщо вона неприємна і викликає сильні неспокій, тривогу, страх, – "3". Якщо ж ситуація вкрай неприємна для Вас і Ви не в змозі її витримати, якщо вона викликає у Вас дуже сильний неспокій і навіть панічний страх, обведіть цифру "4".

Ваше завдання – уявити собі якомога яскравіше кожну ситуацію і обвести кружечком ту цифру, котра показує, якою мірою ця ситуація може викликати у Вас побоювання, неспокій, тривогу і страх.

1.	Відповідати біля дошки.	0	1	2	3	4
2.	Піти в дім до незнайомих людей.	0	1	2	3	4
3.	Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах.	0	1	2	3	4
4.	Розмовляти з директором школи.	0	1	2	3	4
5.	Думати про своє майбутнє.	0	1	2	3	4
6.	Учитель проглядає список учнів у журналі, вибираючи, кого б спитати.	0	1	2	3	4
7.	Тебе критикують, у чомусь звинувачують.	0	1	2	3	4
8.	За тобою спостерігають під час роботи, виконання завдання.	0	1	2	3	4
9.	Пишеш контрольну роботу.	0	1	2	3	4
10.	Після контрольної вчитель називає оцінки.	0	1	2	3	4
11.	На тебе не звертають уваги.	0	1	2	3	4

* Шкала явной тревожности для детей // Энциклопедия психологических тестов для детей. – М., 1977. – С. 221–235.

12.	Тобі щось не вдається.	0	1	2	3	4
13.	Чекаєш батьків з батьківських зборів.	0	1	2	3	4
14.	Тобі загрожує невдача, провал.	0	1	2	3	4
15.	Чуєш сміх за своєю спиною.	0	1	2	3	4
16.	Складаєш іспити в школі.	0	1	2	3	4
17.	На тебе сердяться (незрозуміло чому).	0	1	2	3	4
18.	Виступати перед великою аудиторією.	0	1	2	3	4
19.	Передбачається важлива, вирішальна справа.	0	1	2	3	4
20.	Не розумієш пояснень учителя.	0	1	2	3	4
21.	З тобою не згодні, заперечують тобі.	0	1	2	3	4
22.	Порівнюєш себе з іншими.	0	1	2	3	4
23.	Перевіряються твої здібності.	0	1	2	3	4
24.	На тебе дивляться як на маленького.	0	1	2	3	4
25.	На уроці вчитель несподівано задає тобі запитання.	0	1	2	3	4
26.	Замовкли, коли ти наблизився.	0	1	2	3	4
27.	Оцінюється твоя робота.	0	1	2	3	4
28.	Думаєш про свої справи.	0	1	2	3	4
29.	Тобі треба прийняти важливе для себе рішення.	0	1	2	3	4
30.	Не здатний упоратися з домашнім завданням.	0	1	2	3	4

Знаючи вид тривожності (шкільна, самооцінна, міжособова) і номер пункту шкали, які відповідають кожному виду тривожності (табл. 1), підрахуйте суму балів для кожного виду загальної тривожності.

Таблиця 1

Пункти шкали видів тривожності

Вид тривожності	**Номер пункту шкали**									
Шкільна	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30
Самооцінна	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29
Міжособова	2	7	8	11	15	17	18	21	24	26

Одержані дані інтерпретуються як показники рівнів відповідних видів тривожності, а загальний показник для всієї шкали – як загальний рівень тривожності.

Стандартні нормативні дані для оцінювання і порівняння наведено з урахуванням вікових та гендерних відмінностей.

Рівень тривожності у кожній статево-віковій групі визначають за середньоарифметичним значенням (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка рівнів тривожності

Рівень тривожності	Група учнів		Вид тривожності, бал			
	клас	стать	загальна	шкільна	самооцінна	міжособова
1. Нормальний	8	ж	30–62	7–19	11–21	7–20
		ч	17–54	4–17	4–18	5–17
	9	ж	17–54	2–14	6–19	4–19
		ч	10–48	1–13	1–17	3–17
	10	ж	35–62	5–17	12–23	5–20
		ч	23–47	5–14	8–17	5–14
2. Дещо підвищений	8	ж	63–78	20–25	22–26	21–27
		ч	55–73	18–23	19–25	18–24
	9	ж	55–72	15–20	20–26	20–26
		ч	49–67	14–19	18–26	18–25
	10	ж	63–76	18–23	24–29	21–28
		ч	48–60	15–19	18–22	15–19
3. Високий	8	ж	79–94	26–31	27–31	28–33
		ч	74–91	24–30	26–32	25–30
	9	ж	73–90	21–26	27–32	27–33
		ч	68–86	20–25	27–34	26–32
	10	ж	77–90	24–30	30–34	29–36
		ч	61–72	20–24	23–27	20–23

4.	Дуже високий	8	ж	більш як 94	більш як 31	більш як 31	більш як 33
			ч	більш як 91	більш як 30	більш як 32	більш як 30
		9	ж	більш як 90	більш як 26	більш як 32	більш як 33
			ч	більш як 86	більш як 25	більш як 34	більш як 32
		10	ж	більш як 90	більш як 30	більш як 34	більш як 36
			ч	більш як 72	більш як 24	більш як 27	більш як 23
5.	“Надмірний спокій”	8	ж	менш як 30	менш як 7	менш як 11	менш як 7
			ч	менш як 17	менш як 4	менш як 4	менш як 5
		9	ж	менш як 17	менш як 2	менш як 6	менш як 4
			ч	менш як 10	—	—	менш як 3
		10	ж	менш як 39	менш як 5	менш як 12	менш як 5
			ч	менш як 23	менш як 5	менш як 8	менш як 5

Результати дослідження привертають увагу насамперед до учнів з високою і дуже високою загальною тривожністю. Вона може бути зумовлена або реальним неблагополуччям учня в значущих видах діяльності та спілкування, або певними особистісними конфліктами, порушеннями в становленні адекватної самооцінки. Зовні така внутрішня емоційна напруженість підлітка може пройти повз увагу батьків і вчителів: він добре навчається і поводиться, але це дається йому ціною невиправдано високих затрат психофізіологічних ресурсів, що, урешті-решт, негативно позначається на його здоров'ї, спричинюється до конфліктності самооцінки, суперечностей між високим рівнем соціальних домагань і невпевненістю у своїй успішності, незадоволеності собою, гіпертрофованої потреби в досягненнях, психічної напруженості.

Незабаром, проте, уже і батьки, і вчителі помічають перевантаження учня, перенапруження у вигляді послаблення уваги, зниження працездатності, підвищення стомлюваності. Тривожність дитини стає ніби "зачарованим психологічним колом" – погіршується результативність її навчання, що, у свою чергу, підсилює і закріплює стресову нестійкість у подальшому житті.

Слід також звернути увагу на тих учнів, які, працюючи за означеною методикою, виявили "надмірний спокій". Особливо у випадках, коли оцінки за всією шкалою не перевищували 5 балів. Така нечутливість до неблагополуччя має зазвичай компенсаторний, захисний характер і заважає повноцінному формуванню особистості. Школяр ніби не допускає неприємний досвід у свідомість, маскує свій несприятливий емоційний стан ціною неадекватного ставлення до дійсності і через це втрачає у продуктивності навчальної діяльності.

Щоб скласти правильну психологічну оцінку шкал, доцільно далі спостерігати за учнями та їхнім станом: часто високі бали за шкалою є своєрідним "воланням про допомогу" або за "надмірним спокоєм" приховується підвищена тривожність.

1.9. Особистісний опитувальник екстраверсії–нейротизму *(автор Г. Ю. Айзенк*)*

Використовується для вимірювання рівнів екстраверсії – інтроверсії та нейротизму.

Екстраверсія–інтроверсія, у розумінні Г. Айзенка, – це дві групи взаємопов'язаних рис особистості, які, беручи загалом, характеризують зверненість особистості на зовнішній або внутрішній світ. Типовий екстраверт – людина, відкрита для спілкування із широким колом осіб, дещо емоційно нестійка; типовий інтроверт – відкритий лише для обмеженого, близького кола, живе більше своїм внутрішнім світом, ніж зовнішнім, контролює свої почуття, у спілкуванні – сором'язливий, але у вузькому колі спілкування часто буває лідером. В екстравертів демонстративно компанійська поведінка може приховувати глибоку внутрішню самотність, сором'язливість, невпевненість у собі.

Г. Ю. Айзенк пропонує свою шкалу координатних осей "інтроверсія – екстраверсія" та "стабільність – нейротизм", за якою можна описати свої особистісні риси:

* Eysenck H. J., Eysenck S. B. Y. Manual of the Eysenck Personality Questionnaire. – London, 1975. – P. 47.

Текст особистісного опитувальника Г. Ю. Айзенка

1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, до переживання приємного збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?
3. Чи вважаєте Ви себе людиною, яка нездатна образити інших?
4. Чи важко Вам відмовлятися від своїх намірів?
5. Чи обмірковуєте Ви свої справи без поспіху, волієте перечекати, перш ніж почнете діяти?
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, незважаючи на те, що це створює для Вас певні незручності?
7. Чи часто у Вас трапляються піднесення і спади настрою?
8. Зазвичай Ви дієте і говорите швидко, не гаючи часу на обмірковування?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви "нещасна" людина, хоча ніякої поважної причини на те не було?
10. Чи це правда, що Ви здатні навіть на рішучий вчинок, коли дійшло до суперечки?
11. Чи ніяковієте Ви, коли хочете зав'язати розмову із симпатичним незнайомцем?
12. Чи трапляється таке, що, розсердившись, Ви втрачаєте терпіння?
13. Чи часто трапляється, що Ви дієте під напливом хвилинних емоцій?
14. Чи часто Вам не дає спокою думка, що не слід було чогось робити чи говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу книгам перед спілкуванням з людьми?
16. Чи це правда, що Вас досить легко зачепити за живе?
17. Чи подобається Вам часто бувати в компаніях?
18. Чи часто Вам спадає на думку таке, що хотілося б приховати від інших людей?
19. Чи це правда, що іноді Ви такі енергійні, що все горить у руках, а іноді зовсім мляві?
20. Чи справді Ви вважаєте, що краще мати менше друзів (подруг), але зате справжніх?

21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим самим?
23. Чи часто Вас мучить почуття провини?
24. Чи всі свої звички Ви вважаєте гарними і бажаними?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і від душі повеселитися в галасливій компанії?
26. Чи можна сказати про Вас, що Ваші нерви часто бувають натягнуті вкрай?
27. Чи вважають Вас інші людиною веселою і жвавою?
28. Чи часто Ви подумки після того, як справу зроблено, повертаєтеся до неї, жалкуєте, що могли б зробити краще?
29. Чи почуваєтеся Ви спокійним, перебуваючи в компанії?
30. Чи трапляється таке, що Ви переказуєте чутки?
31. Чи трапляється таке, що Ви не можете заснути через те, що Вас обсідають різні думки?
32. Якщо Ви хочете довідатися про щось, чи не вважаєте за краще прочитати про це в книзі, ніж спитати в друзів?
33. Чи відчуваєте Ви часом сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає пильної уваги?
35. Чи кидає Вас часом у дрож?
36. Якби Ви знали, що сказане Вами зрозуміють правильно, чи завжди висловлювалися б як усі?
37. Вам неприємно бути в компанії, де кепкують один з одного?
38. Чи легко Вас роздратувати?
39. Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкого реагування?
40. Чи це правда, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності та жахи, які могли трапитися, хоча все й скінчилося благополучно?
41. Ви зазвичай не квапитеся, Ваші рухи повільні?
42. Чи спізнювалися Ви коли-небудь на побачення, на роботу?
43. Чи часто Вам сняться жахи?
44. Чи це правда, що Ви такі балакучі, що при нагоді готові говорити навіть з незнайомою людиною?
45. Чи непокоять Вас які-небудь болі?
46. Чи відчували Ви себе нещасним, якби довго не могли з якихось причин спілкуватися із своїми знайомими?
47. Чи вважаєте Ви себе нервовою людиною?

48. Чи є серед людей, яких Ви знаєте, такі, котрі Вам явно не подобаються?
49. Чи вважаєте Ви себе людиною, упевненою в собі?
50. Чи болісно Ви реагуєте на критику Ваших вад або недоліків у Вашій роботі?
51. Чи вважаєте Ви, що від вечірки не варто чекати справжнього задоволення?
52. Чи непокоїть Вас відчуття, що Ви у чомусь гірші за інших?
53. Чи не важко Вам внести пожвавлення в досить нудну компанію?
54. Чи буває таке, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтеся?
55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви покепкувати з інших?
57. Чи страждаєте Ви через безсоння?

Інструкція

Прочитайте по черзі кожне запитання опитувальника і дайте на нього відповідь щодо свого типу поведінки. Якщо Ви хочете висловити згоду, на бланку відповідей поставте "так", у разі незгоди – "ні". Порівняйте відповіді з бланком-ключем. За кожну відповідь, що збігається з ключем, зараховуйте 1 бал.

Для обробки результатів скористайтеся трьома відносно незалежними шкалами:

1. Шкала оцінювання достовірності результатів ("Л"): найкраще, коли сума балів за цією шкалою не перевищує 5.

2. Шкала екстраверсії – інтроверсії ("Е"): максимум – 24 бали; до 12 балів – інтроверсія, більш як 12 балів – екстраверсія.

3. Шкала нейротизму ("Н"): максимум – 24 бали; більше 12 балів – нейротизм.

Підрахуйте кількість балів за кожною шкалою і визначте свій тип поведінки.

Додається бланк відповідей і бланк-ключ.

Бланк відповідей для заповнення
особистісного опитувальника Г. Ю. Айзенка

№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні
1			20			39		
2			21			40		
3			22			41		
4			23			42		
5			24			43		
6			25			44		
7			26			45		
8			27			46		
9			28			47		
10			29			48		
11			30			49		
12			31			50		
13			32			51		
14			33			52		
15			34			53		
16			35			54		
17			36			55		
18			37			56		
19			38			57		

Бланк-ключ особистісного опитувальника Г. Ю. Айзенка

№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні
1	Е		20		Е	39	Е	
2	Н		21	Н		40	Н	
3	Е		22	Е		41		Е
4	Н		23	Н		42		Л
5		Е	24	Л		43	Н	
6	Л		25	Е		44	Е	
7	Н		26	Н		45	Н	
8	Е		27	Е		46		Е
9	Н		28	Н		47	Н	
10	Е		29		Е	48		Л
11	Н		30		Л	49	Е	
12		Л	31	Н		50	Н	
13	Е		32		Е	51		Е
14	Н		33	Н		52	Н	
15		Е	34		Е	53	Е	
16	Н		35	Н		54		Л
17	Е		36	Л		55	Н	
18		Л	37		Е	56	Е	
19	Н		38	Н		57	Н	

1.10. Дослідження врівноваженості особистості *(автор О. П. Главник*)*

Спокій і гармонія визначаються не відсутністю проблем, а тим, як ми сприймаємо приємні і неприємні події життя. Більшість прикрих відчуттів, роздратування і незадоволеність собою виникають через те, що наша реакція часом буває надмірною і не цілком адекватною події, яка їх породила. Відповівши на запитання цього тесту, випробуваний зможе довідатися, чи має він право вважати себе врівноваженою людиною.

Чи злитеся Ви іноді через дурість або незручність іншої людини?

Так, досить часто – 10.

Іноді; намагаюся по змозі бути терплячішим у ставленні до інших людей – 5.

Майже ніколи; злість несприятливо позначається на особистості, а я ставлюся до життя майже з буддійським терпінням – 0.

Чи прокидаєтеся Ви часом серед ночі із сильним серцебиттям?

Ні, ніколи – 0.

Так, якщо мене турбують якісь проблеми – 3.

Дуже часто. Я давно вже не сплю так добре, як раніше – 7.

Чи можете Ви підвищувати голос, щоб відстояти свою точку зору?

Ні, хоча стримуватися іноді буває важко – 8.

Можу, але роблю це дуже рідко – 5.

Ясна річ, можу. Час від часу такий окрик допомагає людині скинути всю злість, що накопичилася в неї – 0.

Чи задоволені Ви своєю фігурою?

Ні, раніше вона мені подобалася більше – 5.

Загалом так, за винятком деяких деталей – 2.

Так, мені не хотілося б нічого змінювати – 0.

---

* Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. – К., 2005. – С. 42–44.

Якби раптом Ваші відносини з партнером зазнали краху, то чи був би у Вас вільний вибір серед декількох нових кандидатів? (Якби Ви були самотні в цей момент і прагнули до нового партнерства, то чи був би у Вас вибір серед наявних кандидатур?)

Ні, мені потрібен досить тривалий час, щоб познайомитися з підходящою людиною – 5.

Є деякі знайомства, але вони мене не влаштовують – 3.

Величезний вибір – 0.

Як часто Вам сняться страшні сни?

Майже ніколи – 0.

Іноді – 5.

Не менше одного разу на місяць – 10.

Чи є у Вас надійне коло гарних друзів?

Так, безумовно – 0.

В основному приятелі – 3.

Ні, я прагну покладатися тільки на себе – 5.

Підрахуйте набрану кількість балів.

Від 0 до 17 балів – Ви дуже спокійна, урівноважена людина і перебуваєте в стані внутрішньої гармонії, до якої інші люди прагнуть усе своє свідоме життя. Підтримуйте й надалі свій гарний психічний і фізичний стан, приділяючи належну увагу своєму організмові.

Від 18 до 35 балів – щось непомітно підточує Ваше психічне благополуччя. Хоч Ви ще зберігаєте психічний баланс, але час усе ж таки з'ясувати, що гнітить Вашу душу. Тільки тоді Ви досягнете внутрішньої гармонії.

Від 36 до 50 балів – Ви схожі на вогняний вулкан, який от-от готовий вибухнути. Вам потрібна продумана програма оздоровлення організму, поліпшення його фізичного і психічного стану. Ви гнівається через найменші дрібниці, беручи близько до серця всі малоприємні моменти стресового сьогодення. Вам не завадило б упорядкувати, нарешті, нервову систему, інакше може бути запізно.

Розділ 2
МЕТОДИКИ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ "БЕЗПЕКИ" ДИТИНИ І ДОРОСЛОГО У СТРЕСОВИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Тест-опитувальник батьківського ставлення *(автори А. Я. Варга, В. В. Столін*)*

Тест-опитувальник батьківського ставлення (ОБС) є психодіагностичним інструментом, за допомогою якого можна виявити особливості батьківського ставлення в осіб, які звертаються до психолога за підтримкою з приводу труднощів у вихованні дітей та спілкування з ними.

Під батьківським ставленням слід розуміти систему різноманітних почуттів, що виявляються в ставленні до дитини, поведінкових стереотипах у спілкуванні з нею, особливостях сприймання і розуміння характеру особистості та вчинків дитини.

Опитувальник дає можливість аналізувати батьківське ставлення до дітей молодшого шкільного і підліткового віку.

Будова опитувальника

Опитувальник складається із 5 шкал.

1. "Прийняття – відторгнення". Шкала відображає інтегральне емоційне ставлення до дитини. Зміст одного її полюса: батькам дитина подобається такою, якою вона є; вони поважають її індивідуальність, симпатизують їй, схвалюють інтереси і плани, намагаються проводити багато часу з дитиною. На іншому полюсі шкали: батьки сприймають свою дитину як погану, непристосовану, невдаху; не вірять у її життєвий успіх і пізнавальні здібності; побоюються її негативних схильностей. Батьки здебільшого відчувають щодо дитини злість, досаду, не поважають її.

---

* Е. И. Рогов. Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. пособие. – М., 1996. – С. 328–334.

2. “Кооперація”. Соціально бажаний образ батьківського ставлення: батьки зацікавлені у планах і справах дитини, надають допомогу, співчувають їй; високо цінують її інтелектуальні і творчі здібності, пишаються нею; заохочують її ініціативу і самостійність; намагаються бути з нею на рівних, довіряють, поважають її погляди у спірних питаннях.

3. “Симбіоз”. Шкала відображає міжособову дистанцію в спілкуванні з дитиною. Високі бали за цією шкалою можна інтерпретувати так: батьки почуваються одним цілим з дитиною, намагаються задовольнити всі її потреби, оберігають від труднощів і неприємностей життя; відчувають постійну тривогу за дитину, вона здається їм маленькою і беззахисною; з власної волі батьки ніколи не дають дитині бути самостійною.

4. “Авторитарна гіперсоціалізація”. Діагностує форму і спрямованість контролю за поведінкою дитини. Високий бал означає, що батьківське ставлення має авторитарний характер: від дитини батьки вимагають беззастережної слухняності і дисципліни, нав’язують їй у всьому свою волю, неспроможні підтримати її позицію; нерідко вдаються до суворих покарань, пильно стежать за соціальними досягненнями дитини, її індивідуальними особливостями, звичками, думками, почуттями.

5. “Маленький невдаха”. Показує особливості сприймання і розуміння дитини батьками. Високий бал свідчить, що в батьківському ставленні переважають погляд на дитину як на інфантильну, приписування їй особистісної та соціальної неспроможності, бачення її завжди меншою за її вік. Дитячі інтереси, захоплення, думки, почуття сприймаються батьками як несерйозні. Дитина здається їм непристосованою, неуспішною, відкритою для поганих впливів, що викликає в батьків недовіру до неї і досаду з приводу її життєвої неуспішності і неспроможності. Через це батьки намагаються захистити дитину від будь-яких труднощів життя і суворо контролювати її дії.

Інструкція

Прочитайте, будь ласка, уважно кожне речення і висловте свою згоду (“правильно”) чи незгоду (“неправильно”) з його змістом, поставивши у відповідній графі позначку.

№	Судження	Правильно	Неправильно
1.	Я завжди співчуваю своїй дитині.		
2.	Я вважаю своїм обов'язком знати все, про що думає моя дитина.		
3.	Я поважаю свою дитину.		
4.	Мені здається, що поведінка моєї дитини значною мірою відхиляється від норми.		
5.	Треба якнайдовше оберігати дитину від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.		
6.	Я відчуваю прихильність до дитини.		
7.	Гарні батьки оберігають дитину від труднощів життя.		
8.	Моя дитина часто неприємна для мене.		
9.	Я завжди намагаюся допомагати своїй дитині.		
10.	Бувають випадки, коли знущальне (глузливе) ставлення до дитини дає їй велику користь.		
11.	Я відчуваю досаду щодо своєї дитини.		
12.	Моя дитина нічого не доб'ється в житті.		
13.	Мені здається, що інші діти потішаються над моєю дитиною.		
14.	Моя дитина нерідко робить такі вчинки, які, крім зневаги, нічого не викликають.		
15.	Для свого віку моя дитина є не зовсім зрілою.		
16.	Моя дитина спеціально поводиться погано, щоб досадити мені.		
17.	Моя дитина, мов губка, всмоктує в себе все погане.		
18.	Хоч як старайся, а мою дитину складно навчити добрих манер.		
19.	Дитину слід тримати в жорстких межах, тоді з неї виросте порядна людина.		
20.	Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас додому.		
21.	Я беру участь у справах своєї дитини.		
22.	До моєї дитини "липне" все погане.		
23.	Моя дитина не доб'ється успіху в житті.		
24.	Коли в компанії знайомих говорять про дітей, я мовчу, бо мені соромно, що моя дитина не така розумна і здібна, як мені хотілося б.		

25.	Я жалію свою дитину.		
26.	Коли я порівнюю свою дитину з однолітками, вони здаються мені дорослішими і в поведінці, і в судженнях.		
27.	Я із задоволенням присвячую дитині весь свій вільний час.		
28.	Я часто жалкую з приводу того, що моя дитина росте і дорослішає, і з ніжністю пригадую її маленькою.		
29.	Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.		
30.	Я мрію, аби моя дитина досягла всього того, чого мені не вдалося досягти у своєму житті.		
31.	Батькам слід пристосовуватися до дитини, а не тільки вимагати від неї пристосування до батьків.		
32.	Намагаюся задовольняти всі прохання моєї дитини.		
33.	Приймаючи сімейні рішення, слід враховувати думку дитини.		
34.	Я дуже цікавлюся життям своєї дитини.		
35.	У конфліктах з дитиною мені часто доводиться визнавати, що вона по-своєму права.		
36.	Діти рано розуміють, що батьки можуть помилятися.		
37.	Я завжди зважаю на наміри своєї дитини.		
38.	Я завжди відчуваю до дитини дружні почуття.		
39.	Головна причина примх моєї дитини – егоїзм, настирність та лінощі.		
40.	Неможливо нормально відпочити, якщо проводити відпустку з дитиною.		
41.	Найголовніше – щоб у дитини було спокійне і безтурботне дитинство.		
42.	Іноді мені здається, що моя дитина не здатна ні на що хороше.		
43.	Я поділяю захоплення своєї дитини.		
44.	Моя дитина може вивести будь-кого з рівноваги.		
45.	Я розумію, чому засмутилася моя дитина.		
46.	Моя дитина часто дратує мене.		
47.	Виховання дитини – суцільне нервування.		
48.	Сувора дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер.		
49.	Я не довіряю своїй дитині.		
50.	За суворе виховання діти дякують потім.		

51.	Іноді мені здається, що я ненавиджу свою дитину.		
52.	У моєї дитини більше вад, ніж чеснот.		
53.	Я поділяю інтереси своєї дитини.		
54.	Моя дитина неспроможна щось зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так.		
55.	Моя дитина виросте непристосованою до життя.		
56.	Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.		
57.	Я ретельно стежу за станом здоров'я моєї дитини.		
58.	Я часто пишаюся своєю дитиною.		
59.	Дитині не слід мати секретів від батьків.		
60.	Я невисокої думки про здібності своєї дитини і приховую це від неї.		
61.	Бажано, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.		

Ключ до опитувальника

1. Прийняття – відторгнення: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.

2. Образ соціально бажаної поведінки: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

3. Симбіоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

4. Авторитарна гіперсоціалізація: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

5. Маленький невдаха: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Порядок підрахування тестових балів

При підрахуванні тестових балів за всіма шкалами враховується відповідь "правильно".

Високий тестовий бал за відповідними шкалами інтерпретується як:

- відторгнення;
- соціальна бажаність;
- симбіоз;
- гіперсоціалізація;
- інфантилізація (інвалідизація).

Тестові норми наведено у вигляді таблиць процентильних рангів тестових балів за відповідними шкалами (160).

шкала "прийняття – відторгнення"									
"Сирий бал"	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Процентильний ранг	0	0	0	0	0	0	0,63	3,79	12,02
"Сирий бал"	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Процентильний ранг	31,01	53,79	68,35	77,21	84,17	88,60	90,50	92,40	93,67
"Сирий бал"	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Процентильний ранг	94,30	95,50	97,46	98,10	98,73	98,73	99,36	100	100
"Сирий бал"	27	28	29	30	31	32			
Процентильний ранг	100	100	100	100	100	100			

шкала "образ соціально бажаної поведінки"										
"Сирий бал"	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Процентильний ранг	1,57	3,46	5,67	7,88	9,77	12,29	19,22	31,19	48,82	80,93

шкала "симбіоз"								
"Сирий бал"	0	1	2	3	4	5	6	7
Процентильний ранг	4,72	19,53	39,06	57,96	74,97	86,63	92,93	96,65

шкала "авторитарна гіперсоціалізація"							
"Сирий бал"	0	1	2	3	4	5	6
Процентильний ранг	4,41	13,86	32,13	53,87	69,30	83,79	95,76

шкала "маленький невдаха"								
"Сирий бал"	0	1	2	3	4	5	6	7
Процентильний ранг	14,55	45,57	70,25	84,81	93,04	96,83	99,37	100,0

2.2. Методика оцінювання агресивності педагога *(автор А. Ассингер*)*

Флегматична людина рідко буває хорошим учителем, але учням не більш комфортно і з надто агресивним педагогом, спалахи гніву якого провокують страх, тривогу, а часом і агресію у відповідь.

Тест А. Ассингера дає змогу визначити, чи достатньо педагог коректний у ставленні до своїх колег, учнів, чи легко їм спілкуватися з ним. Для більшої об'єктивності відповідей можна провести взаємне оцінювання, коли колеги відповідають на запитання один за одного. Це допоможе зрозуміти, наскільки правильна їхня самооцінка.

Оберіть із запропонованих варіантів відповіді той, який найточніше характеризує Вашу поведінку в тій чи тій ситуації:

1. Чи схильні ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1) завжди 2) іноді 3) ніколи

2. Як Ви поводитеся в критичній ситуації?

1) внутрішньо скипаєте, все у Вас вирує
2) зберігаєте повний спокій
3) втрачаєте самоопанування

3. Яким вважають Вас колеги?

1) самовпевненим і заздрісним
2) дружелюбним
3) спокійним і незалежним

4. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1) погодитеся з деяким побоюванням
2) погодитеся без вагань
3) відмовитеся від неї заради власного спокою

5. Як Ви поводитимеся, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

---

* Тест А. Ассингера (оценка агрессивности в отношениях) // Большая энциклопедия психологических тестов. – М., 2006. – С. 276–278.

1) всипете йому “по перше число”

2) змусите повернути взяте

3) запитаєте, чи не потрібно ще щось?

6. Якими словами Ви зустрінете свого чоловіка (жінку), якщо він (вона) повернеться з роботи пізніше звичного часу?

1) “Що це тебе так затримало?”

2) “Де ти була допізна?”

3) “Я вже почав(-ла) хвилюватися”

7. Як Ви поводитеся за кермом автомобіля?

1) намагаєтеся випередити машину, яка “показала вам хвоста”

2) Вам все одно, скільки машин Вас випередило

3) помчитеся з такою швидкістю, щоб ніхто Вас не наздогнав

8. Якими Вам видаються Ваші погляди на життя?

1) збалансованими

2) легковажними

3) украй жорсткими

9. Як Ви дієте, якщо не все вдається?

1) намагаєтеся звалити провину на іншого

2) угамовуєтеся

3) надалі стаєте обережнішим

10. Як Ви відреагуєте на фельєтон про випадки розпусти серед сучасної молоді?

1) “Уже слід заборонити їм такі розваги”

2) “Треба надати їм можливість організовано і культурно відпочивати”

3) “І чого ми стільки з ним панькаємося?”

11. Що Ви відчуваєте, якщо посада, на яку Ви сподівалися, дісталася іншому?

1) “І навіщо я нервувався?”

2) “Мабуть, його фізіономія для шефа приємніша”

3) “Можливо, це мені ще вдасться іншим разом”

12. Як Ви дивитеся страшні фільми?

1) боїтеся

2) нудьгуєте

3) по-справжньому насолоджуєтеся

13. Як Ви поводитиметеся, якщо через дорожню пробку запізнитеся на важливе засідання?

1) нервуватимете під час засідання

2) спробуєте викликати поблажливу реакцію на це партнерів

3) засмутитеся

14. Як Ви ставитеся до своїх спортивних успіхів?

1) намагаєтеся обов'язково виграти

2) цінуєте задоволення від того, що знову почуваєтеся молодим

3) дуже сердитеся, якщо не везе

15. Як Ви діятимете, коли Вас погано обслужили в ресторані?

1) стерпите, щоб уникнути скандалу

2) викличете метрдотеля і зробите йому зауваження

3) поскаржитеся директорові ресторану

16. Як Ви поводитиметеся, якщо Вашу дитину раптом скривдять у школі?

1) поговорите з учителем

2) влаштуєте скандал батькам "малого злочинця"

3) порадите дитині дати здачі

17. Якої думки Ви про себе?

1) посередня людина

2) самовпевнена

3) пробивна

18. Що Ви відповісте підлеглому, зіткнувшись із ним біля дверей установи, якщо він вибачається перед Вами?

1) "Вибачте, це моя провина"

2) "Нічого, дрібниці"

3) "А більш уважним Ви не могли б бути?"

19. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1) "Коли ж, нарешті, буде вжито конкретних заходів?"

2) "Треба було ввести тілесні покарання"

3) "Не слід все звалювати на молодь, винуваті і вихователі"

20. Уявіть, що Вам доведеться знову народитися, але вже твариною. Якій тварині ви віддасте перевагу?

1) тигру або леопарду
2) домашній кішці
3) ведмедю

Тепер уважно прогляньте підкреслені відповіді, підсумуйте їх номери.

Результати:

36–44 очки. Ви помірно агресивні, проте досить успішні в житті завдяки тому, що у Вас вистачає здорового честолюбства і самовпевненості.

45 і більше очок. Ви надто агресивні, до того ж буваєте неврівноважені і занадто жорсткі у ставленні до інших людей. Ви сподіваєтеся досягти управлінських "верхів", розраховуючи на власні методи, і добитися успіху, поступаючись інтересами близьких, оточуючих. Тому вас не дивує неприязність співробітників, хоча за будь-якої можливості Ви намагаєтеся їх покарати.

35 і менше очок. Ви занадто миролюбні, що пов'язано з недостатньою впевненістю у власних силах та можливостях. Це, однак, не означає, що Ви травинка, яка гнеться від найменшого вітерцю. І все ж дещо більше рішучості Вам не завадить!

Якщо, відповівши на сім і більше запитань, Ви набрали по три очки і менше, ніж на сім запитань – по одному очку, то вибухи Вашої агресивності мають швидше руйнівний, ніж конструктивний характер. Ви схильні до непродуманих учинків та запальних дискусій. Ви ставитеся до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яких можна уникнути.

Якщо ж за відповіді на сім і більше запитань Ви одержали по одному очку і менше, ніж на сім запитань – по три очки, то Ви надміру замкнуті. Це не означає, що Вам не властиві вибухи агресивності, але Ви придушуєте їх занадто ретельно.

2.3. Методика оцінювання психологічного клімату в педагогічному колективі *(автор Л. Н. Лутошкін*)*

Рівень соціально-психологічного клімату в колективі можна оцінити за полярним профілем: 3, 2, 1, 0, –1, –2, –3.

1.	Переважає бадьорий, життєрадісний тон настрою.	1.	Переважає гнітючий настрій.
2.	Доброзичливість у стосунках, взаємні симпатії.	2.	Конфліктність у стосунках і антипатії.
3.	У взаємоставленнях між угрупованнями в колективі панують взаємоприхильність, розуміння.	3.	Угруповання конфліктують між собою.
4.	Членам колективу подобається разом проводити час, брати участь у спільній діяльності.	4.	Виявляють байдужість до більш тісного спілкування, негативно ставляться до спільної діяльності.
5.	Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання, щиру участь усіх членів колективу.	5.	Успіхи або невдачі товаришів залишають байдужими або викликають заздрість, злорадство.
6.	З повагою ставляться до думок один одного.	6.	Кожний вважає свою думку головною, нетерпимий до думок товаришів.
7.	Досягнення і невдачі колективу переживаються як свої власні.	7.	Досягнення і невдачі колективу не знаходять відгуку у членів колективу.
8.	У важкі хвилини для колективу відбувається емоційне єднання, “один за всіх і всі за одного”.	8.	У важкі хвилини колектив “розкисає”, виникають свари, розгубленість, взаємні звинувачення.
9.	Відчуття гордості за колектив, якщо його відмічають керівники.	9.	До похвал і заохочень колективу тут ставляться байдуже.
10.	Колектив активний, сповнений енергії.	10.	Колектив інертний, пасивний.

* Методика оценки психологического климата в педагогическом коллективе // Е. И. Рогов. Настольная книга практического психолога в образовании: Учеб. пособие. – М., 1996. – С. 319–321.

11.	Співчутливо, доброзичливо ставляться до нових працівників, допомагають їм призвичаїтися до колективу.	11.	Новачки відчувають себе чужими, до них часто виявляють ворожість (недоброзичливість).
12.	Спільні справи захоплюють усіх, є велике бажання працювати колективно.	12.	Колектив неможливо підняти на спільну справу, кожний думає про свої інтереси.
13.	У колективі панує справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, виступають на їх захист.	13.	Колектив помітно поділяється на "привілейованих" та інших; зневажливе ставлення до слабких.

Оцініть, будь ласка, як виявляються перелічені властивості психологічного клімату у Вашому колективі.

Прочитайте спочатку ліву колонку запропонованого тексту, потім – праву і після цього зазначити посередині аркуша ту оцінку, яка відповідає, на Вашу думку, істині.

Оцінки

3 – властивість виявляється в колективі завжди;
2 – властивість виявляється у більшості випадків;
1 – властивість виявляється досить часто;
0 – виявляються однаковою мірою і та, й інша властивості.

Обробка одержаних даних складається з двох етапів.

Перший етап: складіть усі абсолютні величини – спочатку "+", потім "–" оцінок, які дав кожний учасник опитування. Від більшої величини відніміть меншу. У результаті дістанете цифру з позитивним або негативним знаком.

Другий етап: усі цифри після відповідей кожного учня (педагога) підсумуйте і розділіть на кількість учасників дослідження. Одержаний показник порівняйте з ключем методики: +22 і більше – високий ступінь сприятливого, здорового соціально-психологічного клімату; від 8 до 22 – середній ступінь сприятливості соціально-психологічного клімату; від 0 до 8 – низький (незначний) ступінь сприятливості; від 0 до –8 – початкова несприятливість соціально-психологічного клімату; від –8 до – 10 – середня несприятливість; від –10 і нижче в негативний бік – сильно несприятливий, нездоровий психологічний клімат,

який супроводжується стресовою напруженістю, поступовим погіршенням здоров'я членів колективу, придушенням його творчого потенціалу і життєстійкості.

Такий підрахунок можна зробити для кожної із 13 властивостей:

а) запишіть, а потім підсумуйте оцінки окремих властивостей, які дає кожний учасник опитування;

б) одержаний показник поділіть на кількість учасників.

Підрахувавши індекси для кожної властивості, проранжуйте низку цих показників за ступенем зменшення їх величин. Таким чином виявляються властивості, що сприяють як згуртуванню (позитивні), так і роз'єднанню колективу (властивості з негативним знаком).

Така методика діагностує рівень сформованості групи як колективу і дає змогу (за багаторазового дослідження) вивчити динаміку його розвитку.

2.4. Знаходження кількісного виразу рівня самооцінки учнів у школі *(автор С. А. Будассі*)*

Найбільш значущою особистісною особливістю, що обумовлює характер сприймання сімейних ситуацій та переживання членами родини сімейних (і не тільки) стресів та криз, ми вважаємо самооцінку людини. Рівень самооцінки пропонуємо досліджувати за допомогою наведеної нижче методики.

Процедура проведення методики

Досліджуваний уважно переглядає список слів, що характеризують окремі риси особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує в колонку "Риси" 20 значущих особистісних рис, з яких 10 описують ідеальну, на його погляд, людину, а інші 10 – негативні, яких не повинно бути в ідеалу.

Після того, як заповнено колонку "Риси", респондент приступає до заповнення колонки $\mathbf{X_1}$, працюючи зі словами з колонки "Риси". Він повинен описати себе таким чином, щоб на першому місці колонки $\mathbf{X_1}$ стояла та риса, яка йому властива більше за інші, на другому – та, що властива, але менше, ніж перша, і так далі. Під номером 20 повинна стояти та риса, яка досліджуваному властива менш за все. Черговість позитивних і негативних рис при цьому не враховується. Головне – достовірно описати себе.

Після того, як виконано цей етап роботи, респондент заповнює колонку $\mathbf{X_2}$. У ній він має описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце ту рису, яка, на його погляд, повинна бути виражена в ідеальної людини найбільшою мірою, на другому – виражена, але менше, ніж перша, і т. д. Під номером 20 має стояти та риса, якої в ідеалу практично не повинно бути. Для заповнення цієї колонки таблиці досліджуваний працює тільки зі словами з колонки "Риси".

Колонку $\mathbf{X_1}$ з власним описом досліджуваний повинен закрити папером на час заповнення колонки $\mathbf{X_2}$.

У колонці № 4 респондентові слід підрахувати різницю номерів рангів для кожної виписаної риси. Наприклад: така ри-

---

* Тест "Самооценка" // Л. Д. Столяренко. Основы психологии: Практикум. – Ростов-на-Дону, 2003. – С. 479–480.

са, як “акуратність” у першому стовпчику стоїть на першому ранговому місці, а в третьому – на сьомому; **d** дорівнюватиме 1-7=-6; така риса, як “доброта”, і в першому, і в третьому стовпчиках стоїть на третьому місці. У цьому випадку **d** дорівнюватиме 0 і т. д.

У стовпчику № 5 потрібно підрахувати $\mathbf{d^2}$ для кожної риси.

У стовпчику № 6 підраховують суму $\mathbf{d^2}$:

$$\mathbf{\Sigma d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \ldots + d_{20}^2;}$$

Приклад бланка до тесту

$\mathbf{X_1}$	**Риси**	$\mathbf{X_2}$	$\mathbf{d=X_1 - X_2}$	$\mathbf{d^2}$	$\mathbf{\Sigma d^2}$
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1	**1**	**1**			
2	**2**	**2**			
…	**…**	**…**			
20	**20**	**20**			

Тестовий матеріал

Акуратність
Безтурботність
Вдумливість
Вибуховість
Чутливість
Гордовитість
Журливість
Життєрадісність
Турботливість
Заздрісність
Сором’язливість
Злопам’ятність
Щирість
Вишуканість
Капризність
Довірливість
Повільність
Помисливість (рос. – мнительность)
Мстивість
Настирливість
Стриманість
Покірність
Ніжність
Невимушеність
Нервозність
Нерішучість
Нестриманість
Привабливість
Образливість
Обачливість
Чуйність
Педантичність
Рухливість
Підозріливість
Принциповість
Поетичність
Зверхність
Радісність
Розв’язність
Розсудливість
Рішучість
Егоїстичність
Співчутливість
Терплячість

Боязкість	Захопленість
Цілеспрямованість	Поступливість
Холодність	Ентузіазм

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Необхідно підрахувати коефіцієнт рангової кореляції за Спірменом:

$R = 1 - 6\Sigma d^2/(n^3 - n)$, де

– **n** – кількість пар, що порівнюються.

Якщо n = 20, формула має вигляд:

$R = 1 - 0{,}00075\Sigma d^2$

Значення **R** перебуватимуть у межах [-1; +1]:

– якщо R потрапляє в інтервал [-1; 0], то це свідчить про неприйняття себе, про занижену самооцінку за невротичним типом;

– якщо R = 0,1; 0,2; 0,3, то самооцінка занижена;

– якщо R = 0,4; 0,5; 0,6, то самооцінка адекватна;

– якщо R = 0,7; 0,8; 0,9, то самооцінка завищена за невротичним типом;

– якщо R = 1, то самооцінка завищена.

2.5. Дослідження психологічної атмосфери *(автор Л. Н. Лутошкін*)*

Нижче наведено протилежні за змістом пари слів, за допомогою яких Ви можете описати атмосферу у Вашій групі, сім'ї тощо. Чим ближче до правого або лівого слова в кожній парі Ви поставите знак "+", тим більше ця ознака характеризуватиме групу.

1	Дружелюбність	—	—	—	—	—	—	—	Ворожість
2	Згода	—	—	—	—	—	—	—	Незгода
3	Задоволеність	—	—	—	—	—	—	—	Незадоволення
4	Захопленість	—	—	—	—	—	—	—	Байдужість
5	Продуктивність	—	—	—	—	—	—	—	Непродуктивність
6	Теплота	—	—	—	—	—	—	—	Холодність
7	Співробітництво	—	—	—	—	—	—	—	Індивідуалізм
8	Взаємна підтримка	—	—	—	—	—	—	—	Недоброзичливість
9	Зацікавленість	—	—	—	—	—	—	—	Нудьга
10	Успішність	—	—	—	—	—	—	—	Неуспішність

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Кожну із протилежних за змістом пару слів відділяють сім рисок, що задають дистанцію між парами і кодуються за семибальною шкалою:

7 6 5 4 3 2 1.

Чим вищий сумарний бал, тим краща атмосфера в групі (її також можна оцінити якісно з урахуванням переважаючих складових).

* Атмосфера в группе // Большая энциклопедия психологических тестов. – М., 2006. – С. 252.

Розділ 3
МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ СІМЕЙНИХ СТРЕСІВ І КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Методика дослідження характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях *(автори Ю. Е. Альошина, Л. Я. Гозман[*])*

Найбільшу кількість сімейних стресів переживають члени конфліктних, дисфункціональних сімей. Саме ці сім'ї є більш схильними до розвитку шлюбної залежності, емоційного вигорання та інших психологічних розладів.

З огляду на це важливим для попередження, а також корекції цих негативних феноменів є визначення сфер, що потенційно насичені стресами для кожної окремої сім'ї. Це можна зробити за допомогою наведеної нижче методики.

Методика дає можливість охарактеризувати досліджувану пару за низкою параметрів: найбільш конфліктні (і стресогенні) сфери подружніх взаємин, ступінь згоди (чи незгоди) в ситуаціях конфлікту, рівень конфліктності в парі. Ця методика являє собою тест-опитувальник, що містить у собі опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, що мають конфліктний характер.

Як відповіді досліджуваним пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, в яку закладено дві ознаки: активність чи пасивність реакції і згода чи незгода з партнером (стороною в конфлікті). Лівий полюс шкали – активне вираження незгоди, незгодне нейтральне ставлення, пасивне вираження згоди і, нарешті, правий полюс – активне вираження згоди. Точкам на шкалі відповідають значення в балах – від "–2" до "+2".

---

[*] Тест "Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях" // Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. – М., 2001. – Т. 2. – С. 179–191.

Інструкція до тесту

У подружніх взаєминах досить часто бувають непорозуміння, зіткнення інтересів, протиріччя. До Вашої уваги подано типові, пересічні ситуації – такі ж самі чи схожі виникають у кожній парі. Траплялися вони, напевно, і у Вас. Із запропонованих відповідей (див. шкалу відповідей) оберіть, будь ласка, той варіант, який найточніше описує Вашу поведінку в подібних ситуаціях.

Шкала відповідей:

–2 – категорично незгодний(-а) з тим, що вона (він) робить і говорить у даній ситуації, активно виражаю свою незгоду і наполягаю на своєму;

–1 – незгодний(-а) з тим, що вона (він) робить і говорить у даній ситуації, демонструю свою незадоволеність, але уникаю обговорення;

0 – нічого не роблю, не демонструю своє ставлення, чекаю подальшого розвитку подій;

1 – у цілому згодний(-а) з тим, що вона (він) робить і говорить, але не вважаю за потрібне виражати своє ставлення;

2 – повністю згодний(-а) з тим, що вона (він) робить і говорить у даній ситуації, активно підтримую її (його).

Тестовий матеріал

Варіант для жінок

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Чоловік, знаючи про це, неочікувано пізно повернувся додому. Вас це засмутило, і після того, як гості пішли, Ви висловлюєте йому своє незадоволення, а він не може зрозуміти його причини. Ви…
2. Чоловік уже багато разів обіцяв Вам зробити щось удома, але, як і раніше, нічого не зробив. Ви…
3. Ви довго стояли в черзі. Продавчиня увесь час відволікалася, грубо розмовляла з покупцями. Коли підійшла Ваша черга, чоловік, на Вашу думку, занадто різко почав говорити з нею. Ви неприємно вражені його тоном. Ви…
4. Уже пізно, дитині час іти до ліжка, але їй не хочеться, а чоловік все-таки намагається відправити її спати. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині ще трохи погратися, говорячи, що завтра вихідний день. Чоловік наполягає. Ви…

5. Ви домовилися вихідний день провести вдома. Але неочікувано Вам подзвонили батьки і запросили до себе. Ви одразу ж почали збиратися. Чоловік незадоволений, що порушено Ваші спільні плани. Ви…
6. У чоловіка поганий настрій. Ви здогадуєтеся, що в нього неприємності на роботі, хоч він нічого не говорить. Ви намагаєтеся викликати його на розмову, але він ухиляється від неї. Ви…
7. Вас із чоловіком запрошено на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме чоловік цього місяця витратив їх занадто багато. Ви…
8. Ваша подруга ділиться з Вами і Вашим чоловіком своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень чоловіка, на Вашу думку, є образливим для співрозмовниці. Ви…
9. Вам обом треба затриматися на роботі, і нема кому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і це повинен зробити чоловік, але він не погоджується. Ви…
10. Ви почали робити ремонт у квартирі. Неочікувано виявилося, що він коштуватиме дорожче, ніж Ви гадали. Чоловік із самого початку скептично ставився до Ваших планів, а тепер ще й роздратований неочікуваними витратами. Ви…
11. У Вас є улюблене заняття. Чоловік радить Вам заохотити до нього й дитину. Ви вважаєте, що дитина буде Вам заважати, а чоловік продовжує наполягати. Ви…
12. Ви плануєте піти з дому в справах, а чоловік хоче з Вами поговорити і незадоволений, що Ви відмовляєтеся затриматися на декілька хвилин. Ви…
13. З часів юності у Вас залишилося багато друзів-чоловіків. Ви із задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас у гості. У чоловіка ці візити викликають незадоволення. Ви…
14. Ви зайшли до чоловіка на роботу. Його не було на місці, і, поки Ви його чекали, Вам явно вдалося завоювати симпатії його колег-чоловіків. Вас здивувала негативна реакція чоловіка. Ви…
15. Вам здається, що чоловік не на те витрачає гроші. Ось він знову купив непотрібну, на Ваш погляд, річ, але чоловік вважає, що вона вдома необхідна. Ви…

16. Ви попросили чоловіка допомогти дитині приготувати уроки, тому що погано розумієтеся на цьому предметі, а чоловік продовжує займатися своїми справами, відсилає дитину до Вас, говорячи, що в нього немає часу. Ви…
17. Останнім часом Ви на роботі багато спілкуєтеся з одним з Ваших колег. Ви часто телефонуєте одне одному, згадуєте про нього в розмовах з чоловіком. Чоловіку це не подобається. Ви…
18. Ви випадково зустріли стару подругу, розбалакалися з нею, і вона вмовила Вас зайти до неї додому. Ви просиділи з нею весь вечір і пізно повернулися додому. Чоловік хвилювався і, коли Ви повернулися додому, сказав Вам про своє незадоволення. Ви…
19. За декілька днів до отримання заробітної платні знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Чоловік вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви…
20. Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються чоловікові, але Вам не дуже симпатичні. На Ваш погляд, з ними було невесело, але Ви намагалися цього не виказати, а дорогою додому чоловік неочікувано висловив своє незадоволення тим, як Ви поводилися з його друзями. Ви…
21. Ваш чоловік збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти разом з ним, але він не пропонує Вам цього. Ви…
22. Ви маєте улюблене захоплення, якому приділяєте багато вільного часу. Чоловік не поділяє цього захоплення і навіть виражає відкрите незадоволення. Ви…
23. Чоловік покарав дитину, але Вам здається, що вчинок її не такий уже і страшний, і Ви починаєте гратися з нею. Чоловік незадоволений цим. Ви…
24. У гостях у друзів Вас із чоловіком познайомили з привабливою жінкою. Ваш чоловік протягом усього вечора сидів поруч з нею, танцював і про щось жваво їй розповідав. Вас це зачепило. Ви…
25. Ви мали намір провести неділю вдома, але виявилося, що чоловік обіцяв друзям зустрітися з ними. Вам дуже не хочеться йти. Ви…

26. Ви розповіли подрузі про свої сімейні проблеми. Чоловік, дізнавшись про це, був дуже незадоволений, бо вважає, що не можна розповідати всім і кожному подібні речі. Ви...
27. Чоловік давно просив зашити йому штани. Сьогодні він хотів би їх одягти, але вони виявилися незашитими. Він висловлює свою незадоволеність, хоч і знає, що у Вас не було часу. Ви…
28. Знайомий Вашої родини вже не вперше Вас підвів, і Ви вважаєте, що слід висловити своє незадоволення. Чоловік говорить, що не треба надавати цьому великого значення. Ви…
29. У Вас поганий настрій, і Вам хотілося б поділитися з чоловіком своїми переживаннями, сумнівами. Ви намагаєтеся заговорити з ним, але він не помічає Вашого стану, вважаючи, що поговорити можна трохи пізніше, а зараз у нього немає часу. Ви…
30. Товариш чоловіка зателефонував і попросив Вас переказати щось чоловікові, коли той повернеться додому. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це тільки пізно ввечері. Чоловік був дуже незадоволений цим і різко зауважив, що Ваша безвідповідальність вже не вперше ставить його в незручне становище. Ви…
31. Увечері Ви хотіли б разом із чоловіком подивитися телевізор, однак Ваші інтереси не збігаються – Ви хочете дивитися програми на різних каналах. Кожний наполягає на своєму. Ви…
32. Ви обговорюєте з друзями плани спільного відпочинку. Чоловік неочікувано різко починає виступати проти Вашої пропозиції. Ви…

Варіант для чоловіків

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Дружина, знаючи про це, неочікувано пізно повернулася додому. Вас це засмутило, і після того, як гості пішли, Ви висловлюєте їй своє незадоволення, а вона не може зрозуміти його причини. Ви…
2. Дружина вже давно обіцяла Вам зробити щось удома, але, як і раніше, нічого не зробила. Ви…
3. Ви довго стояли в черзі. Продавчиня весь час відволікалася, грубо розмовляла з покупцями. Коли підійшла Ваша черга,

дружина, на Вашу думку, занадто різко почала говорити з нею. Ви неприємно вражені її тоном. Ви…

4. Уже пізно, дитині час іти до ліжка, але їй не хочеться, а дружина все-таки намагається відправити її спати. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині ще трохи погратися, говорячи, що завтра вихідний день. Дружина наполягає. Ви…
5. Ви домовилися вихідний день провести вдома. Але неочікувано Вам подзвонили батьки і запросили до себе. Ви одразу ж почали збиратися. Дружина незадоволена, бо порушено Ваші спільні плани. Ви…
6. У дружини поганий настрій. Ви здогадуєтеся, що в неї неприємності на роботі, хоч вона нічого не говорить. Ви намагаєтеся викликати її на розмову, але вона ухиляється від неї. Ви…
7. Вас із дружиною запрошено на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме дружина цього місяця витратила їх занадто багато. Ви…
8. Ваш друг ділиться з Вами і Вашою дружиною своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень дружини, на Вашу думку, є образливим для співрозмовника. Ви…
9. Вам обом треба затриматися на роботі, і нема кому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і це повинна зробити дружина, але вона не погоджується. Ви…
10. Ви почали робити ремонт у квартирі. Неочікувано виявилося, що він коштуватиме дорожче, ніж Ви гадали. Дружина із самого початку скептично ставилася до Ваших планів, а тепер ще й роздратована неочікуваними витратами. Ви…
11. У Вас є улюблене заняття. Дружина радить Вам заохотити до нього й дитину. Ви вважаєте, що дитина буде Вам заважати, а дружина продовжує наполягати. Ви…
12. Ви плануєте піти з дому в справах, а дружина хоче з Вами поговорити і незадоволена, що Ви відмовляєтеся затриматися на декілька хвилин. Ви…
13. З часів юності у Вас залишилося багато подруг-жінок. Ви із задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас у гості. У дружини ці візити викликають незадоволення. Ви…
14. Ви зайшли до дружини на роботу. Її не було на місці, і, поки Ви чекали на неї, Вам явно вдалося завоювати симпатії її ко-

лег – жінок. Вас здивувала негативна реакція дружини. Ви…

15. Вам здається, що дружина не на те витрачає гроші. Ось вона знову купила непотрібну, на Ваш погляд, річ, але дружина вважає, що вона вдома необхідна. Ви…
16. Ви попросили дружину допомогти дитині приготувати уроки, тому що погано розумієтеся на цьому предметі, а дружина продовжує займатися своїми справами, відсилає дитину до Вас, говорячи, що в неї немає часу. Ви…
17. Останнім часом Ви на роботі багато спілкуєтеся з однією з Ваших співробітниць. Ви часто телефонуєте одне одному, згадуєте про неї в розмовах з дружиною. Дружині це явно неприємно. Ви…
18. Ви випадково зустріли старого друга, розбалакалися з ним, і він умовив Вас зайти до нього додому. Ви просиділи з ним весь вечір і пізно повернулися додому. Дружина хвилювалася і, коли Ви повернулися додому, сказала Вам про своє незадоволення. Ви…
19. За декілька днів до отримання заробітної платні знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Дружина вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви…
20. Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються дружині, але Вам не дуже симпатичні. На Ваш погляд, з ними було невесело, але Ви намагалися цього не виказати, а дорогою додому дружина неочікувано висловила своє незадоволення тим, як Ви поводилися з її друзями. Ви…
21. Ваша дружина збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти разом з нею, але вона не пропонує Вам цього. Ви…
22. Ви маєте улюблене захоплення, якому приділяєте багато вільного часу. Дружина не поділяє цього захоплення і навіть виражає відкрите незадоволення. Ви…
23. Дружина покарала дитину, але Вам здається, що вчинок її не такий уже і страшний, і Ви починаєте гратися з нею. Дружина незадоволена цим. Ви…
24. У гостях Вас із дружиною познайомили з привабливим чоловіком. Ваша дружина протягом усього вечора сиділа поруч з ним, танцювала і про щось жваво йому розповідала. Вас це зачепило. Ви…

25. Ви мали намір провести неділю вдома, але виявилося, що дружина обіцяла друзям зустрітися з ними. Вам дуже не хочеться йти. Ви…
26. Ви розповіли другові про свої сімейні проблеми. Дружина, дізнавшись про це, була дуже незадоволена, бо вважає, що не можна розповідати всім і кожному подібні речі. Ви...
27. Дружина давно просила Вас відремонтувати праску. Сьогодні вона хотіла нею скористатися, але та виявилася несправною. Дружина висловлює своє незадоволення, хоч і знає, що у Вас не було часу. Ви…
28. Знайома Вашої родини вже не вперше Вас підвела, і Ви вважаєте, що слід висловити їй своє незадоволення відкрито. Дружина говорить, що не треба надавати цьому великого значення. Ви…
29. У Вас поганий настрій, і Вам хотілося б поділитися з дружиною своїми переживаннями, сумнівами. Ви намагаєтеся заговорити з нею, але вона не помічає Вашого стану, вважаючи, що поговорити можна трохи пізніше, а зараз у неї немає часу. Ви…
30. Подруга дружини зателефонувала і попросила Вас переказати щось дружині, коли та повернеться додому. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це тільки пізно ввечері. Дружина була дуже незадоволена цим і різко зауважила, що Ваша безвідповідальність уже не вперше ставить її в незручне становище. Ви…
31. Увечері Ви хотіли б разом із дружиною подивитися телевізор, однак Ваші інтереси не збігаються – Ви хочете дивитися програми на різних каналах. Кожний наполягає на своєму. Ви…
32. Ви обговорюєте з друзями плани спільного відпочинку. Дружина неочікувано різко починає виступати проти Вашої пропозиції. Ви…

Ключ до тесту

Вивчення конфліктів у подружніх парах дало підстави авторам методики виділити 8 сфер, у яких найчастіше відбуваються зіткнення:

– проблеми взаємостосунків з родичами і друзями: 1, 5, 8, 20;
– питання, що стосуються виховання дітей: 4, 11, 16, 23;
– прояви спрямованості на автономію: 5, 18, 21, 22;
– порушення рольових очікувань: 2, 12, 27, 29;
– розбіжності норм поведінки: 3, 26, 28, 30;
– прояви домінування одного з подружжя над іншим: 9, 25, 31, 32;
– прояви ревнощів: 13, 14, 17, 24;
– різне ставлення до грошей: 7, 10, 15, 19.

Крім того, ситуації можна поділити на дві групи за критерієм "винуватця конфлікту". Слово "винуватець" взято в лапки, бо йдеться не про реальну провину (яку важко виявити), а про привід до сварки.

– У ситуаціях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 більшою мірою у виникненні конфлікту "винен" респондент;
– У ситуаціях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 привід для конфлікту дав партнер.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Результати досліджень отримують шляхом обчислення загального індексу (середнє арифметичне для кожного блоку).

Значення індексів змінюються від -2 до +2. "Від'ємне" значення індексу говорить про негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях, "додатне" – про позитивну реакцію. Значення, близькі до 1 чи -1, підкреслюють пасивний характер поведінки під час сімейних непорозумінь, а близькі до 2 чи -2 говорять про активну позицію в даній ситуації.

Отримані результати дають можливість говорити і про загальний рівень конфліктності в парі. Чим ближче значення загального індексу до -2, тим більш конфліктний характер має взаємодія подружжя.

3.2. Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень подружжя *(автор А. М. Волков[*])*

Шкали: цінності – інтимно-сексуальні, особистісна ідентифікація з партнером, господарчо-побутова, батьківсько-виховна, соціальна активність, емоційно-психотерапевтична, зовнішня привабливість; узгодженість сімейних цінностей, рольова адекватність чоловіка і дружини.

Призначення тесту

Методика визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень у подружній парі (РОП) дає змогу виявити:

- уявлення подружжя про значимість у сімейному житті сексуальних стосунків, особистісної спільності чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарчо-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів. Ці показники відображають основні функції сім'ї і складають шкалу сімейних цінностей (ШСЦ);
- уявлення подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною для реалізації сімейної функції, які поєднані шкалою рольових очікувань і домагань (ШРОД).

Інструкція до тесту

Подружжю пропонують самостійно ознайомитися з набором тверджень, що відповідають їхній статі, і з такою письмовою *інструкцією*: "На запропонованих Вам картках наведено різні твердження про шлюб, сім'ю, стосунки між чоловіком і дружиною. Перед Вами лежать чотири картки з варіантами відповідей: "повністю згоден", "у цілому це правильно", "це не зовсім так", "це неправильно". Читаючи уважно кожне твердження, розмістіть усі картки відповідно до цих чотирьох варіантів відповідей:

- якщо Ви *повністю згодні із твердженням*, покладіть його під картку "повністю згоден";

[*] А. М. Волков. Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настанов подружжя. – Режим доступу: http://vsetesti.ru.

• якщо Ви вважаєте, що *твердження правильне, але маєте до нього певні зауваження і доповнення*, покладіть його під картку “у цілому це правильно”;

• якщо *твердження* викликає у *Вас сумніви, але в ньому є щось таке, із чим Ви згодні*, покладіть його під картку “це не зовсім так”;

• якщо Ви *категорично не згодні із твердженням*, покладіть його під картку “це неправильно”.

Розподіляючи картки із твердженнями на чотири групи, намагайтеся висловити свою особисту думку, а не ту, що побутує серед Ваших близьких і друзів.

Тестовий матеріал

Варіант для чоловіків

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у взаєминах чоловіка і дружини.
4. Головне у шлюбі – щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Дружина – це друг, який поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Дружина – це перш за все друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Головна турбота дружини – щоб у сім’ї всі були нагодовані і доглянуті.
8. Жінка багато втрачає в моїх очах, якщо вона погана хазяйка.
9. Жінка може гордитися собою, якщо вона хороша хазяйка у своєму домі.
10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей і була для них гарною матір’ю.
11. Жінка, яку обтяжує материнство, неповноцінна.
12. Для мене головне в жінці – щоб вона була гарною матір’ю моїм дітям.
13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.
14. Я високо ціную жінок, серйозно захоплених власною справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості моєї дружини.

16. Жінка повинна перш за все створювати й підтримувати теплу, довірливу атмосферу в сім'ї.
17. Для мене головне – щоб моя жінка добре розуміла мене й приймала таким, яким я є.
18. Жінка – це перш за все друг, уважний і турботливий щодо моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені дуже подобається, коли моя дружина красиво й модно одягнена.
20. Я високо ціную жінок, які вміють красиво одягатися.
21. Жінка має виглядати так, щоб на неї звертали увагу.
22. Я завжди знаю, що потрібно купити для нашого дому.
23. Я люблю віддаватися домашнім справам.
24. Я можу відремонтувати й упорядкувати квартиру, полагодити побутову техніку.
25. Діти люблять грати зі мною, радо спілкуються, ідуть до мене на руки.
26. Я дуже люблю дітей і вмію прилучати їх до спільних справ.
27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якби нам з дружиною довелося розлучитися.
28. Я намагаюся знайти своє місце в житті.
29. Я хочу стати справжнім спеціалістом своєї справи.
30. Я горджуся, коли мені доручають важку і відповідальну справу.
31. Близькі і друзі часто звертаються до мене по допомогу, за порадою і підтримкою.
32. Ті, хто мене оточує, часто довіряються мені у своїх бідах.
33. Я завжди щиро та із співчуттям втішаю людей, опікуюся тими, хто потребує цього.
34. Мій настрій значною мірою залежить від того, як я виглядаю.
35. Я намагаюся одягати те, що мені личить.
36. Я прискіпливо ставлюся до покрою костюма, фасону сорочки, кольору краватки.

Варіант для жінок

1. Настрій і самопочуття людини залежать від задоволення її сексуальних потреб.
2. Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у взаєминах чоловіка і дружини.

4. Головне у шлюбі – щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Чоловік – це друг, який поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік – це перш за все друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Годовна турбота чоловіка – забезпечити матеріальний добробут і побутовий комфорт сім'ї.
8. Чоловік має брати участь у домашньому господарюванні нарівні з дружиною.
9. Чоловік повинен уміти доглянути себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.
10. Чоловік зобов'язаний турбуватися про дітей не менше, ніж дружина.
11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.
12. Про чоловіка я суджу з того, хороший чи поганий він батько своїм дітям.
13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.
14. Я високо ціную чоловіків, серйозно захоплених своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові і професійні якості мого чоловіка.
16. Чоловік повинен уміти створювати в сім'ї теплу, довірливу атмосферу.
17. Для мене головне – щоб мій чоловік добре розумів мене й приймав такою, якою я є.
18. Чоловік – це перш за все друг, уважний і турботливий щодо моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво і модно одягнений.
20. Мені подобаються показні, високі на зріст чоловіки.
21. Чоловік має виглядати так, щоб на нього приємно було подивитись.
22. Головна турбота жінки – щоб у сім'ї всі були доглянуті.
23. Я завжди знаю, що потрібно купити для нашої сім'ї.
24. Я збираю корисні поради для господинь, як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.
25. Головна роль у вихованні дитини завжди належить матері.

26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини.
27. Я люблю дітей і із задоволенням проводжу з ними час.
28. Я намагаюся знайти своє місце в житті.
29. Я хочу стати справжнім спеціалістом своєї справи.
30. Я горджусь, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі і друзі часто звертаються до мене по допомогу, за порадою і підтримкою.
32. Ті, хто мене оточує, часто довіряються мені у своїх бідах.
33. Я завжди щиро та із співчуттям втішаю людей, опікуюся тими, хто потребує цього.
34. Мій настрій значною мірою залежить від того, як я виглядаю.
35. Я люблю красивий одяг, прикраси, користуюся косметикою.
36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Ключ до тесту

Відповіді респондентів оцінюються за такою схемою:

- "повністю згоден" – у 3 бали*;*
- "у цілому це правильно" – у 2 бали*;*
- "це не зовсім так" – в 1 бал*;*
- "це неправльно" – 0 балів.

Далі складаються бали за кожним показником *шкали сімейних цінностей* (ШСЦ). За двома першими показниками ці результати будуть підсумковими. Підсумкові бали інших показників обчислюються як півсума балів за підшкалами "*очікування*" і "*домагання*".

Шкала сімейних цінностей	**№ карт.**	**Бали**	**№ карт.**	**Бали**
Інтимно-сексуальна	1			
	2			
	3			
	Σ =			
Особистісна ідентифікація з чоловіком/дружиною	4			
	5			
	6			
	Σ =			

	Очікування		Домагання	
Господарчо-побутова	7		22	
	8		23	
	9		24	
	Σ =		Σ =	
Батьківсько-виховна	10		25	
	11		26	
	12		27	
	Σ =		Σ =	
Соціальна активність	13		28	
	14		29	
	15		30	
	Σ =		Σ =	
Емоційно-психотерапевтична	16		31	
	17		32	
	18		33	
	Σ =		Σ =	
Зовнішня привабливість	19		34	
	20		35	
	21		36	
	Σ =		Σ =	

Пояснення до таблиці:

№ карти – номер картки чи питання в тестовому матеріалі.

Інтерпретація шкал сімейних цінностей

1. Шкала значимості сексуальних стосунків у подружньому житті.

Високі оцінки (*7–9 балів*) означають, що партнер вважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до партнера суттєво залежить від оцінки її (його) як сексуального партнера. Низькі оцінки (*менше 3 балів*) інтерпретуються як недооцінювання сексуальних стосунків у шлюбі.

2. Шкала, що відображає настановленість чоловіка (дружини) на особистісну ідентифікацію із шлюбним партнером.

Високі оцінки передбачають очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проводження часу.

Низькі оцінки (*менше 3 балів*) передбачають настановленість на особисту автономію.

3. Шкала, що вимірює настановленість партнера на реалізацію господарчо-побутових функцій сім'ї.

Ця шкала, як і наступні, має дві підшкали. Підшкала "*рольові очікування*" – оцінки розглядають як ступінь очікування від партнера активного залагодження побутових питань. *Чим вищі оцінки* за шкалою рольових очікувань, тим більше вимог висуває чоловік (дружина) щодо участі партнера в організації побуту, тим більше значення мають господарчо-побутові вміння й навички партнера. Підшкала "*рольові домагання*" відображає настановленість на власну активну участь у веденні домашнього господарства. *Загальну оцінку* шкали розглядають як оцінювання чоловіком (дружиною) значимості побутової організації сім'ї.

4. Шкала, що характеризує ставлення подружжя до батьківських обов'язків.

Підшкала "*рольові очікування*" показує вираженість настановленості члена подружжя на активну батьківську позицію шлюбного партнера. Підшкала "*рольові домагання*" відображає орієнтацію чоловіка (дружини) на власні обов'язки по вихованню дітей. *Загальну оцінку* шкали розглядають як показник значимості для партнера батьківських функцій. Чим вища оцінка шкали, тим більше значення надає чоловік (дружина) ролі батька (матері), тим більше він (вона) вважає батьківство основною цінністю, що концентрує навколо себе життя сім'ї.

5. Шкала, що відображає настановленість партнера на значимість зовнішньої соціальної активності (професійної, суспільної) для стабільності шлюбно-сімейних стосунків.

Підшкала "*рольові очікування*" вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер повинен мати серйозні професійні інтереси, грати активну суспільну роль. Підшкала "*рольові домагання*" ілюструє вираженість власних професійних потреб партнерів. *Загальну оцінку* шкали розглядають як показник значимості для чоловіка (дружини) позасімейних інтересів, що є основними цінностями в процесі міжособової взаємодії подружжя.

6. Шкала, що відображає настановленість партнерів на значимість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу.

Підшкала "*рольові очікування*" вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер візьме на себе роль емоційного лідера сім'ї в питаннях корекції психологічного клімату, надання моральної та емоційної підтримки, створення "психотерапевтичної атмосфери". Підшкала "*рольові домагання*" показує намагання чоловіка (дружини) бути сімейним "психотерапевтом". *Загальну оцінку* шкали розглядають як показник значимості для подружжя взаємної моральної та емоційної підтримки членів сім'ї, сприймання шлюбу як середовища, що сприяє психологічній розрядці і стабілізації психічного стану.

7. Шкала, що відображає настановленість чоловіка (дружини) на значимість зовнішнього вигляду, його відповідність стандартам сучасної моди. "*рольові очікування*" висвітлює бажання партнерів мати зовнішньо привабливого партнера. Підшкала "*рольові домагання*" ілюструє настановленість на власну привабливість, намагання модно і красиво одягатися. *Загальну оцінку* шкали розглядають як показник зорієнтованості подружжя на сучасні зразки зовнішнього вигляду.

Обробка та аналіз результатів тесту

Обробка та аналіз результатів тесту передбачають 3 етапи.

Етап 1. *Аналіз індивідуальних показників* шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і рольових домагань чоловіка (дружини). Проводиться на основі підрахунку балів у протоколі консультаційного дослідження. У результаті підрахунку консультант має дані, які:

- характеризують уявлення чоловіка (дружини) про ієрархію сімейних цінностей. *Чим більший* бал за шкалою сімейних цінностей, тим значиміша для подружжя ця сфера життєдіяльності сім'ї;
- відображають зорієнтованість чоловіка (дружини) на активну рольову поведінку шлюбного партнера ("*рольові очікування*"), на власну активну роль у сім'ї з метою реалізації сімейних функцій ("*рольові домагання*").

Етап 2. *Порівняльний аналіз* уявлень про сімейні цінності і рольових настановлень чоловіка (дружини). Для цього потрібно скласти таблицю, за якою можна визначити ступінь узгодженості сімейних цінностей подружжя. Узгодженість сімейних цінно-

стей характеризується різницею балів між показниками шкали сімейних цінностей чоловіка і шкали сімейних цінностей дружини.

Чим менша різниця, тим більшою мірою узгоджені уявлення подружжя про найбільш значимі сфер життєдіяльності сім'ї. Різниця *до 3 балів* не викликатиме якихось серйозних проблем у взаєминах, а *більше 3 балів* уже свідчить про досить високий ступінь конфліктності подружжя.

Узгодженість сімейних цінностей подружжя

Сімейні цінності	ШСЦ чол.	ШСЦ друж.	УСЦ
Інтимно-сексуальна			
Особистісна ідентифікація			
Господарчо-побутова			
Батьківсько-виховна			
Соціальна активність			
Емоційно-психотерапевтична			
Зовнішня привабливість			

Пояснення до таблиці:

ШСЦчол. і ШСЦдруж. – показники за шкалами сімейних цінностей чоловіка і дружини, відповідно;

УСЦ – узгодженість сімейних цінностей подружжя.

Етап 3. Визначення ступеня *рольової адекватності подружньої пари* в п'яти сферах міжособової взаємодії в сім'ї (показники 3–7 ШСЦ). Для цього потрібно скласти таблицю: рольова адекватність чоловіка дорівнюватиме різниці балів оцінок *рольових домагань дружини* і *рольових очікувань чоловіка*; відповідно рольова адекватність дружини дорівнюватиме різниці балів, що характеризують *рольові домагання чоловіка* і *рольові очікування дружини*.

Чим менша різниця, тим більша рольова адекватність подружжя і, відповідно, зорієнтованість дружини (чоловіка) на особисте виконання певної функції відповідає настановленням чоловіка (дружини) на активну роль шлюбного партнера в сім'ї.

Рольова адекватність подружжя

Сімейні цінності	Рольові настановлення		РА чол.	Рольові настановлення		РА друж.
	Ддруж.	Очол.	Ддруж.	Очол.	Ддруж.	Очол.
Господарчо-побутова						
Батьківсько-виховна						
Соціальна активність						
Емоційно-психотерапевтична						
Зовнішня привабливість						
			ΣРА чол. =			ΣРА друж. =

Пояснення до таблиці:

РАчол. і РАдруж. – рольова *адекватність* чоловіка і дружини, відповідно;

Дчол. і Ддруж. – оцінки *рольових домагань* чоловіка і дружин, відповідно;

Очол. і Одруж. – оцінки *рольових очікувань* чоловіка і дружини, відповідно.

Аналізуючи ступінь узгодженості сімейних цінностей чоловіка і дружини, консультант зосереджує увагу подружжя на тих сімейних цінностях, яким властивий *найменший збіг*, оскільки їх розбіжність є однією з причин рольової невідповідності подружжя. *Розбіжність очікувань і домагань* шлюбних партнерів є *конфліктогенним* чинником, що дестабілізує міжособові стосунки в сім'ї.

Аналіз уявлень про сімейні цінності і рольові настановлення на прикладі молодого подружжя

Узгодженість сімейних цінностей подружжя

Сімейні цінності	ШСЦчол.	ШСЦдруж.	УСЦ
Інтимно-сексуальна	4	3	1
Особистісна ідентифікація	9	9	0
Господарчо-побутова	5	6,5	1,5
Батьківсько-виховна	6,5	8	1,5
Соціальна активність	5	8	3
Емоційно-психотерапевтична	6,5	6	0,5
Зовнішня привабливість	6	7	1

Пояснення до таблиці:

ШСЦчол. і ШСЦдруж. – показники за шкалами сімейних цінностей чоловіка і дружини, відповідно;

УСЦ – узгодженість сімейних цінностей подружжя.

Індивідуальні показники шкали сімейних цінностей чоловіка і дружини дають підстави для таких висновків.

Загалом для подружжя характерна певна узгодженість уявлень про сімейні цінності. Існуючі розбіжності в настановленнях подружжя щодо найважливіших сфер життєдіяльності сім'ї не перевищують допустимої норми (допустима величина різниці – не більше 3 балів). Молоде подружжя обопільно вважає *найбільш значимою в сімейному житті* спільність інтересів, потреб, уявлень, життєвих цілей чоловіка і дружини. Можна припустити, що молодята орієнтуються на так званий *подружній* тип сімейної організації, в основі якої лежить ціннісно-орієнтаційна єдність шлюбних партнерів.

На думку молодого подружжя, *у сімейному житті важливими є* і батьківські обов'язки; уважні, турботливі і теплі стосунки; привабливий і модний зовнішній вигляд (власний і шлюбного партнера); намагання реалізувати професійні інтереси (що більшою мірою виражено *в молодої жінки*); готовність вирішувати побутові проблеми сім'ї.

З погляду молодят сфера інтимно-сексуальних стосунків *менш значима в сімейному житті*. І це зрозуміло, адже усвідомлення подружжям цінності інтимних стосунків зазвичай формується в процесі спільного життя по мірі досягнення психосексуальної сумісності чоловіка і дружини.

Аналізуючи специфіку уявлень подружжя про значимість сімейних цінностей, консультант повинен виходити з того, що настановлення чоловіка і дружини щодо найважливіших сфер життєдіяльності сім'ї можуть мати ідеальний характер, але не відповідати реальній рольовій поведінці подружжя. *Адекватність рольової поведінки* чоловіка і дружини *залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням партнерів*.

Рольова адекватність подружжя

Сімейні цінності	**Рольові настановлення**		**РА чол.**	**Рольові настановлення**		**РА друж.**
	Ддруж.	Очол.	Ддруж.	Очол.	Ддруж.	Очол.
Господарчо-побутова	6	7	1	3	7	4
Батьківсько-виховна	8	8	0	5	8	3
Соціальна активність	8	3	5	7	8	1
Емоційно-психотерапевтична	4	9	5	4	8	4
Зовнішня привабливість	7	7	0	5	7	2
			ΣРА чол. = 11			ΣРА друж. = 14

Пояснення до таблиці:

РАчол. і РАдруж. – рольова *адекватність* чоловіка і дружини, відповідно;

Дчол. і Ддруж. – оцінки рольових *домагань* чоловіка і дружини, відповідно;

Очол. і Одруж. – оцінки *рольових очікувань* чоловіка і дружини, відповідно.

Рольова адекватність чоловіка в різних сферах життєдіяльності сім'ї неоднакова. *Відповідність рольових очікувань чоловіка рольовим домаганням дружини* спостерігається в професійній і батьківській сферах, в уявленнях про значимість зовнішньої привабливості. Таким чином, готовність дружини (Ддруж.) виконувати материнські обов'язки, вести домашнє господарство, дбати про свій зовнішній вигляд узгоджується с настановленням чоловіка (Очол.) мати привабливу, модно одягнену дружину, що виконує обов'язки матері і хазяйки дому. *Найменша рольова адекватність* чоловіка спостерігається в настановленнях щодо професійних інтересів і створення "психотерапевтичної" атмосфери в сім'ї. Молода жінка прагне бути спеціалістом у своїй справі. Однак чоловік вважає, що професійна зайнятість дружини допустима лише певною мірою. Дружина не хоче брати на себе функції "психологічного диспетчера" в сім'ї, що не відповідає рольовим очікуванням чо-

ловіка. Показники рольової адекватності дружини демонструють *відповідність очікувань дружини і домагань чоловіка* у сфері його професійних інтересів, в орієнтації на дотримання вимог сучасної моди. Разом з тим очікування дружини щодо активного вирішення чоловіком господарчо-побутових питань, виконання батьківських обов'язків, надання дружині моральної та емоцій підтримки не узгоджуються з рольовими домаганнями чоловіка.

Висновки.

1. Молодята показали загалом певну *узгодженість уявлень* про найважливіші сімейні цінності.

2. Чоловік і дружина виявили у своїх відповідях типову для молодого подружжя *неузгодженість очікувань і домагань*: дружина орієнтується на реалізацію власних професійних інтересів, чекаючи від чоловіка активного виконання "жіночих" функцій у сім'ї, тоді як чоловік зберігає традиційні уявлення про роль жінки в сімейній взаємодії.

3. Подружжя продемонструвало, однак, невідповідність ідеальних уявлень партнерів про сімейні цінності *рольовим настановленням* чоловіка і дружини щодо їх реалізації. Так, молодята, наголошуючи на значимості для щасливого сімейного життя спільності інтересів, потреб, поглядів та уявлень (особистісна ідентифікація), орієнтуються водночас на індивідуальний стиль міжособової взаємодії в сім'ї, що є серйозним *конфліктогенним* чинником.

Перед підсумковою бесідою консультант повинен з'ясувати у подружжя, яку форму отримання інформації про результати обстеження вони хотіли б обрати (бесіду з кожним із партнерів чи спільне обговорення висновків).

Щоб надати результатам обстеження більшої наочності, консультант може ілюструвати свої висновки за допомогою малюнків-діаграм. Він повинен побудувати бесіду таким чином, щоб чоловік і дружина на основі отриманих уявлень кожного з них про рольову взаємодію в сім'ї прийняли спільне рішення щодо оптимального розподілу сімейних функцій з обов'язковим врахуванням індивідуальних потреб та інтересів як чоловіка, так і дружини.

3.3. Методика “Чи розумієте Ви власну дитину?” *(автор О. П. Главник*)*

До кожного з наведених нижче тверджень доберіть один з варіантів відповіді: “так”, “ні”, “не знаю”.

1. На деякі вчинки своєї дитини Ви часто реагуєте “вибухом”, а потім шкодуєте про це.
2. Інколи Ви вдаєтеся по допомогу або поради до інших осіб, якщо не знаєте, як реагувати на поведінку дитини.
3. Ваша інтуїція і досвід – найкращі порадники у вихованні.
4. Інколи Ви довіряєте дитині секрет, який нікому іншому не відкрили б.
5. Вас ображає негативна думка інших людей про Вашу дитину.
6. Вам траплялося просити у дитини вибачення за свою поведінку.
7. Ви вважаєте, що дитина не повинна мати секретів від своїх батьків.
8. Ви помічаєте між своїм характером і характером дитини відмінності, які іноді приємно дивують Вас.
9. Ви надто сильно переживаєте неприємності або невдачі Вашої дитини.
10. Ви можете утриматися від купівлі цікавої іграшки для дитини, навіть якщо маєте гроші, тому що знаєте: удома іграшок удосталь.
11. Ви переконані, що до певного віку найкращий виховний аргумент – фізичне покарання (пасок).
12. Ваша дитина саме така, якою Ви собі її уявляли.
13. Ваша дитина завдає Вам більше клопотів, аніж радощів.
14. Вам здається, що Ваша дитина навчає Вас по-новому думати, поводитись.
15. У Вас трапляються прикрощі у стосунках з Вашою дитиною.

---

* Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров’я. – К., 2005. – С. 53–54.

За кожну відповідь “так” на запитання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 і за кожну відповідь “ні” на запитання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 нарахуйте собі по 10 балів, а за кожну відповідь “не знаю” на будь-яке запитання – по 5 балів. Підрахуйте загальну суму.

Якщо Ви набрали 100–150 балів, у Вас неабиякі здібності щодо правильного розуміння своєї дитини. Ваші судження і погляди – союзники у вирішенні різних виховних проблем. Якщо й на практиці Ваша поведінка щира, позначена терплячістю, Вас можна визнати за взірець для наслідування. До ідеалу Вам не вистачає одного невеличкого кроку. Ним може стати думка Вашої дитини. Ризикніть, спробуйте її з’ясувати.

50–99 балів: Ви на правильному шляху до кращого розуміння власної дитини. Свої тимчасові труднощі або проблеми Ви маєте вирішити, починаючи із себе. Не намагайтеся виправдовуватися браком часу або характером Вашої дитини. Є кілька проблем, на які Ви маєте реальний вплив, а тому спробуйте це зробити. Не забувайте, що розуміти не завжди означає приймати – і не лише дитину, а й власну особистість.

0–49 балів: здається, можна більше поспівчувати Вашій дитині, аніж Вам, оскільки Ви не є надійним другом і провідником на важкому шляху здобуття життєвого досвіду. Але ще не все втрачено. Якщо Ви й справді хочете щось зробити для дитини, спробуйте, скажімо, знайти когось, хто Вам у цьому допоміг би своєчасними порадами. Це не буде легко, проте в майбутньому обернеться вдячністю і щастям Вашої дитини.

3.4. Методика "Як Ви впливаєте на розвиток своєї дитини?" *(автор О. П. Главник*[*]*)*

Позначте висловлювання, які Ви найчастіше вживаєте, спілкуючись із дитиною.

1. Скільки разів тобі повторювати?!
2. Порадь, будь ласка, як мені вчинити в цій ситуації.
3. Не знаю, що б я без тебе робила.
4. І в кого ти такий удався?!
5. Які в тебе чудові друзі!
6. Ну на кого ти схожий?!
7. Ти моя опора і помічник!
8. Ну що за друзі в тебе?!
9. Про що ти тільки думаєш?!
10. Який ти в мене розумний!
11. А ти як вважаєш?
12. У всіх діти як діти, а ти…
13. Який ти в мене кмітливий!

За позначені висловлювання 1, 2, 4, 6, 8, 9, 12 нарахуйте собі по 2 бали. За номери 3, 5, 7, 10, 11, 13 – по 1 балу. Підрахуйте загальну кількість своїх балів:

якщо вийшло 7–8 балів – Ви живете з дитиною душа в душу. Вона щиро любить і поважає Вас. Ваші стосунки сприяють становленню її особистості;

9–10 балів: Ви непослідовні у взаєминах з дитиною. Вона поважає Вас, хоча і не завжди з Вами відверта. На її розвиток впливають здебільшого випадкові обставини;

10–12 балів: Вам слід уважніше ставитися до дитини. Поки що її розвиток більше залежить від випадковостей, ніж від Вас;

13–14 балів: Ви й самі відчуваєте, що дієте неправильно. Між Вами і дитиною існує недовіра. Намагайтеся приділяти дитині більше уваги, враховувати її запити й інтереси.

[*] Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. – К., 2005. – С. 54–55.

3.5. Методика “Як Ви справляєтеся з таким складним і відповідальним завданням, як формування нової особистості?” *(автор О. П. Главник*)*

Щоб з’ясувати це, уважно прочитайте запропоновані запитання і дайте відповіді “так” (за кожну відповідь – 2 бали), “можу, але не завжди” (1 бал), “ні” (0 балів).

Отже, *чи можете Ви:*

У будь-який момент покинути свої справи і приділити увагу дитині?

Порадитися з дитиною, незважаючи на її вік?

Зізнатися дитині, що припустилися помилки в ставленні до неї?

Вибачитися перед дитиною, якщо не мали рації?

Опанувати себе і зберігати спокій, навіть якщо вчинок дитини обурив Вас?

Уявити себе в ролі дитини?

Стати для дитини доброю феєю, чарівником?

Розповісти дитині повчальний випадок зі свого дитинства, який показав би Вас у невигідному світлі?

Завжди утримуватися від слів, які можуть образити дитину?

Обіцяти виконати будь-яке бажання за гарну поведінку?

Виділити хоча б один день, коли дитина зможе робити, що захоче, і не втручатися, якщо навіть Вам здаватиметься, що втручання необхідне?

Не реагувати, якщо Ваша дитина вдарила чи штовхнула іншу, а та дала їй відсіч?

Устояти перед дитячими примхами і сльозами?

Поставити перед дитиною розумне й посильне завдання і не допомагати їй, навіть якщо бачите невправність і невміння?

Подолати бажання віддати дитині все найкраще на шкоду іншим членам сім’ї?

---

* Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров’я. – К., 2005. – С. 55–56.

Підрахуйте суму балів:

21–30 балів. Ви прагнете не тільки зрозуміти дитину, а й пізнати її, ставитеся до неї з повагою, дотримуєтеся прогресивних принципів виховання і постійної лінії поведінки. Тобто Ви дієте правильно і можете сподіватися на добрі результати;

11–20 балів. Дбати про дитину – для Вас найважливіше. Ви маєте здібності вихователя, але не завжди дієте послідовно і цілеспрямовано. Іноді Ви ставитеся до дитини занадто суворо, іноді – надто поблажливо. Ви схильні до компромісів, які послаблюють ефективність виховання. Вам слід замислитися над своїм підходом до виховання, виробити чітку лінію поведінки;

менше 11 балів. Справи з вихованням у Вас кепські. Вам бракує знань або бажання, а можливо, і того й іншого, щоб допомогти дитині стати особистістю. Варто подбати про поповнення знань з педагогіки і психології сімейних стосунків, а також звернутися за консультацією до фахівців.

3.6. Тест вигорання (MBI – Maslach burnout inventory) *(автор К. Маслач*, російська версія Н. Є. Водоп'янової і О. С. Старченкової**; адаптація для шлюбно-сімейних взаємин О. Я. Кляпець***)*

Інструкція

Мета цього дослідження – визначити, що Ви переживаєте стосовно своєї сім'ї та її членів. Подаємо до Вашої уваги 22 твердження про почуття й переживання, пов'язані із сімейним життям. Прочитайте, будь ласка, уважно кожне з них і поміркуйте, наскільки Ви з ним згодні. Якщо Ви ніколи не переживали подібного, на бланку для відповідей позначте позицію 0 ("ніколи"). Якщо Вам знайоме описане відчуття, вкажіть, як часто Ви його переживали. Для цього обведіть кружечком чи відмітьте якось інакше бал, що відповідає частоті переживання.

1. Я почуваюся емоційно спустошеною(-им).
2. У кінці дня я почуваю себе, як вичавлений лимон.
3. Я почуваюся стомленою(-им), коли вранці встаю і повинна (-ен) братися до домашніх справ.
4. Я добре розумію почуття і переживання свого чоловіка (дружини) та дітей і користаюся із цього в інтересах сім'ї.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими членами моєї родини як з предметами (без емоційної теплоти).
6. Я відчуваю себе енергійною(-им) і натхненною(-им).
7. Я вмію знаходити правильні рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я можу позитивно впливати на інших членів моєї сім'ї.
10. Останнім часом я стала(-в) більш черствою(-им) у ставленні до чоловіка (дружини) і дітей.
11. Як правило, люди, з якими мені доводиться спілкуватися під час виконання сімейних обов'язків та вирішення сімейних

---

* Maslach C., Goldberg J. Prevention of bornout: New perspectives // Applid and Preventive Psychology. – 1998. – V.7. – P. 20–27.

** *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб., 2005. – С. 199–207.

*** Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: Наук.-метод. посібник. – К., 2007. – С. 127–129.

проблем, є нецікавими і скоріше втомлюють мене, аніж дають задоволення.

12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю, що вони здійсняться.
13. У мене все більше життєвих розчарувань, особливо в сімейній сфері.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які давали мені раніше радість.
15. Буває, що мені дійсно байдуже, що відбувається з іншими членами моєї родини.
16. Мені хочеться усамітнитися й відпочити від усіх і усього.
17. Я легко можу створювати атмосферу доброзичливості та співробітництва в сім'ї.
18. Мені легко спілкуватися з членами моєї родини незалежно від їх характеру.
19. Я багато чого встигаю зробити по дому.
20. Я відчуваю себе на межі своїх можливостей.
21. Я багато чого зможу ще досягти у своєму сімейному житті.
22. Буває, що інші члени моєї сім'ї перекладають на мене свої проблеми та обов'язки.

Бланк для відповідей

№ пор.	**0 ніколи**	**1 дуже рідко**	**2 рідко**	**3 іноді**	**4 часто**	**5 дуже часто**	**6 завжди**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

Ключ

шкала емоційного виснаження: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20;
шкала деперсоналізації: 5, 10, 11, 15, 22;
шкала редукції особистих і професійних досягнень: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Рівні вияву складових емоційного вигорання

емоційне виснаження:	низький: 0–16 балів;
	середній: 17–26 балів;
	високий: 27 і більше балів;
деперсоналізація:	низький: 0–6 балів;
	середній: 7–12 балів;
	високий: 13 і більше балів;
редукція досягнень:	низький: 0–7 балів;
	середній: 8–32 балів;
	високий: 33 та більше балів.

Соціальним працівникам пояснюють, що кожна із трьох шкал відповідає одному з розглянутих нижче аспектів вигорання. Повідомляються їх максимально можливі значення і градації рівнів: емоційне виснаження – 54 бали (макс.); деперсоналізація – 30 балів (макс.); редукція особистих і професійних досягнень – чим більше балів, тим краще. Кожен співробітник дістає пам'ятку "Про синдром вигорання".

Основний зміст феномену "вигорання"

У найбільш загальному вигляді вигорання розглядають як довгочасову стресову реакцію, або синдром, який виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку із цим синдром "психічного вигорання" (*англ.* burnout) деякі автори означують поняттям "професійного вигорання", що

дає змогу розглядати його як явище особистої деформації професіонала під впливом значного професійного стажу.

Синдром вигорання найчастіше вражає представників комунікативних професій. Ключову роль при цьому відіграють емоційно напружені або проблемні відносини в системі "людина – людина". Найбільш яскраво синдром виявляється тоді, коли відносини утруднені емоційною насиченістю або когнітивною складністю. Посилюється з розширенням і поглибленням контактів руйнівної або дражливої природи.

Найбільш поширені три тлумачення поняття *"вигорання":*

1) фізічне і психічне (емоційне) виснаження, хронічна втомленість (зазвичай пов'язані з професійною діяльністю);

2) емоційне виснаження і деперсоналізація (погіршення ставлення до інших, іноді й до себе особисто);

3) найбільш продуктивною видається тривимірна модель американских психологів К. Маслач і С. Джексон, відповідно до якої:

вигорання – це складний синдром (комплекс симптомів) емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції своїх особистих і професійних досягнень.

Емоційне виснаження – основна складова; виявляється в пониженому емоційному тлі, байдужості або емоційному перенасиченні.

Деперсоналізація пов'язана з деформацією відносин з іншими людьми. В одних випадках це може бути посилення залежності від когось, в інших – вияви негативізму, цинічність настановлень і почуттів щодо клієнта.

Редукція особистих і професійних досягнень може виявлятися або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службових достоїнств і можливостей, або в редукції своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Розділ 4
МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОВОЛОДІННЯ СТРЕСОВИМИ ТА КРИЗОВИМИ СИТУАЦІЯМИ

4.1. Методика дослідження особистісної ідентичності *(автор Л. Б. Шнейдер*)*

На сучасному, перехідному етапі розвитку українського суспільства проблема адаптації молоді до інформаційного перевантаження, швидких змін соціальної ситуації, неоднозначності та багатоваріантності життя тощо, які створюють сприятливі умови для повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій, стає все більш актуальною.

Втрата чітких життєвих орієнтирів не тільки державою в цілому чи певними соціальними групами, а й особистістю спричиняє, з одного боку, поширення випадкових норм і цінностей, а з іншого – невротизацію молоді і, у свою чергу, зниження конструктивної активності в навчанні, праці, емоційних стосунках. Тож неодмінною складовою становлення і самоздійснення особистості є практика самовизначення – знаходження свого місця в суспільстві та в житті загалом, яка тісно пов'язана з досягненням особистістю власної ідентичності.

Під ідентичністю особистості ми маємо на увазі найважливішу складову Я-концепції, певний психолого-феноменологічний комплекс, який дає змогу особистості бути визначеною, самостійною, впевненою. З одного боку, це соціальна ідентичність – та реальна чи уявна група, до якої молода людина відносить себе, з іншого – це ставлення до себе, міра розуміння, прийняття та прояву власних індивідуальних особливостей.

---

* *Шнейдер Л. Б.* Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теории и методы диагностики. – М., 2007. – С. 101–107.

Однією з вдалих спроб операціоналізації поняття ідентичності особистості є модель станів, типів чи "статусів" ідентичності Еріксона–Марсіа, яку ми і пропонуємо для діагностування молоді.

Концепція виокремлення статусів полягає в припущенні Дж. Марсіа, слідом за Е. Еріксоном, що ідентичність можна спостерігати через патерни "вирішення проблем". З'ясувавши стан особистості під кутом зору наявності чи відсутності кризи і психічні утворення особистості – "одиниці ідентичності" – з погляду наявності чи відсутності особистісно значущих цілей, цінностей та переконань, можна віднести особистість до одного з чотирьох статусів ідентичності: "дифузної", "передчасної", "досягнутої" ідентичностей чи "мораторію". Логіку їх розмежування наведено в "Порівняльній таблиці статусів ідентичності".

Л. Б. Шнейдер додає до чотирьох основних статус "псевдоідентичності", чи "псевдопозитивної", ідентичності.

Порівняльна таблиця статусів ідентичності

Статуси ідентичності	**Параметри для виокремлення статусів ідентичності**		**Характерні риси**
	криза	**цілі, цінності, переконання**	
"Дифузна" ("невизначена", "розмита")	немає на даний час	немає, ще не обрані і не обираються	відсутність самоповаги, інтимного спілкування…
"Передчасна" ("попередня", "передвирішена")	ще немає	є, але запозичені	авторитарність у стосунках, несамостійність…
"Мораторій"	є, намагання вирішити	немає, активний пошук	високий рівень тривожності, багато захоплень…
"Досягнута" ("визначена", "зріла", "позитивна", "тверда")	уже немає, або ж її вирішення завершується	є, самостійно обрані	адекватна самооцінка, впевненість у собі, підвищена рефлексія…
"Псевдоідентичність" ("псевдопозитивна") *(Л. Б. Шнейдер)*	не має значення; можливо, у прихованому стані	є, але ситуативні, нетверді	стабільне заперечення своєї унікальності чи, навпаки, її амбіційне підкреслення…

Ми пропонуємо декілька психологічних методик визначення ідентичності, які дадуть змогу психологові продіагностувати деякі особливості ідентичності молоді.

Блок із трьох методик, запропонованих Л. Б. Шнейдер і перекладених нами на українську мову, побудовано на принципах прямого та ланцюгового асоціативного рядів. За допомогою цих тестів можна обрахувати статус ідентичності – особистісної, гендерної і професійної. Обробка бланків полягає у співвіднесенні обраних слів з ключовими словами, рознесеними у два стовпчики за двома базовими категоріями, запропонованими автором у кожному з тестів.

Отже, перша методика – **методика дослідження особистісної ідентичності.**

Інструкція

Прочитайте, будь ласка, слова асоціативного ряду та підкресліть ті з них, які, на Ваш погляд, мають стосунок до Вас і Вашого життя.

аварія	енергійний	народ	силует
активність	етап	народження	сильний
актор	ефемерність	натовп	синій
бабуся	жах	невагомість	сіль
бажати	живопис	недоступний	сім'я
байдужий	життєрадісний	ненависть	сіть
батьки	забутий	нерви	скеля
безслівний	завершення	нерухомий	сліпий жах
бігати	загибель	нещастя	сльози
бійка	закам'янілий	образ	сміятися
білки	закохуватися	образа	сніг
близькі	засмучення	озноб	собака
боротьба	зачіска	оксамит	сонечко (комаха)
брехати	звички	організм	спати
бруд	звук	парк	спека
важкість	здібний	пейзаж	сперте повітря
веселитися	здоровий	печаль	співак
видіння	земля	підсумок	спілкування
вилікуватися	знання	підтримка	спорт
випадок	знахідки	піп	справжній
вихід	золото	пісня	спритний

відділення	зона	плями	старість
відпочинок	зріст	повітря	страх
відсутній	ікона	погляд	сум
відчувати	інтерес	подобатися	сцена
відчуття	іскра	подушка	танок
вінки	істерика	позамежний	темінь
вітер	їжа	політ	теплота
вогонь	казка	портрети	тіло
вода	камінь	посміхатися	товариш
вчинок	капці	постраждалий	трава
гальмо	картина	потоп	удар
гіркий	катафалк	проворний	удача
глибина	квітка	промахи	усвідомити
голод	кінець	промови	відхід
голос	клоун	пройда	філателіст
голуб	компанія	процесія	філософ
гірки	корисний	пустота	фокус
гроші	красивий	пушистий	хмара
грубий	крик	реалістичний	хобі
демократія	лід	регрес	холод
день	лікар	Реріх	хрест
дзиґа	ліс	рідня	Христос
дитина	люди	різь	хустка
дихати	майбутнє	робота	церква
дівчина	марш	розвивальний	циркач
дід	мир	розлука	час
діти	мислячий	розмова	частки
доля	міліція	розслідування	чужий
домашній затишок	молитва	розчинення	шуба
дружба	молодий	рух	шухляда
дума	морок	самотність	щасливий
думати	навчання	светр	яма
душа	напруга	свічі	яскравий

Обробка результатів. Базові категорії – “живий” і “мертвий”.

Ключові слова за тестом особистісної ідентичності

живий	**мертвий**
активність, актор, бажати, батьки, бігати, білки, боротьба, брехати, веселитися, вилікуватися, відпочинок, відчувати, вода, вчинок, голод, голос, голуб, гірки, демократія, день, дзиґа, дитина, дихати, дівчина, діти, домашній затишок, дружба, думати, душа, енергійний, живопис, життєрадісний, закохуватися, засмучення, зачіска, звички, звук, здібний, здоровий, знання, знахідки, зріст, інтерес, іскра, їжа, казка, картина, квітка, клоун, компанія, корисний, красивий, ліс, майбутнє, мир, мислячий, молодий, навчання, народження, нерви, організм, парк, пейзаж, підтримка, пісня, повітря, погляд, подобатися, подушка, посміхатися, проворний, пройда, промахи, пушистий, реалістичний, Реріх, робота, розвивальний, розмова, рух, светр, силует, сильний, сім'я, сіть, сміятися, собака, спати, спека, співак, спілкування, спорт, справжній, спритний, сцена, танок, теплота, товариш, удача, філателіст, філософ, фокус, хобі, циркач, шуба, щасливий, яскравий	аварія, бабуся, байдужий, безслівний, бійка, близькі, бруд, важкість, видіння, випадок, вихід, відділення, відсутній, відхід, відчуття, вінки, вітер, вогонь, гальмо, гіркий, глибина, гроші, грубий, дід, доля, дума, етап, ефемерність, жах, забутий, завершення, загибель, закаменілий, земля, золото, зона, ікона, істерика, камінь, капці, катафалк, кінець, крик, лід, лікар, люди, марш, міліція, молитва, морок, напруга, народ, натовп, невагомість, недоступний, ненависть, нерухомий, нещастя, образ, образа, озноб, оксамит, печаль, підсумок, піп, плями, позамежний, політ, портрети, постраждалий, потоп, промови, процесія, пустота, регрес, рідня, різь, розлука, розслідування, розчинення, самотність, свічі, синій, сіль, скеля, сліпий жах, сльози, сніг, сперте повітря, старість, страх, сум, темінь, тіло, трава, удар, усвідомити, хмара, холод, хрест, Христос, хустка, церква, час, частки, чужий, шухляда, яма

Спочатку підраховують кількість збігів за ключем із самоописами в категоріях живого, а потім – число описів себе в категоріях мертвого. Далі кількість слів-реакцій опису себе як живого потрібно поділити на кількість слів-реакцій опису себе як мертвого.

Самоописи в категоріях живого і мертвого (жив. : мертв.)	**Тип особистісної ідентичності**
0–1,0	Передчасна
1,0–2,0	Дифузна
2,0–3,0	Мораторій
3,0–4,0	Досягнута
4,0 і вище	Псевдопозитивна

4.2. Методика дослідження гендерної ідентичності *(автор Л. Б. Шнейдер*)*

Інструкція

Прочитайте, будь ласка, слова асоціативного ряду та підкресліть ті з них, які, на Ваш погляд, мають стосунок до Вас і Вашого повсякденного життя.

багаття	дражнити	насолода	розлука
бар'єр	дуб	настрій	роль
батьківщина	думка	незалежність	руки
бездіяльність	життя	ненависть	святе
безстрашність	забезпеченість	необхідність	секс
бізнес	задоволення	нерви	серце
біль	закоханість	обман	сила
вежа	затишок	образ	симпатія
веселощі	захист	обійми	совість
відвага	земля	одяг	спокій
відчай	злоба	озноб	статус
влада	зовнішність	опора	стиль
власність	зрада	освіта	стіна
вогнище	ілюзії	основа	строгість
воля	імідж	офіс	суспільство
впевненість	імпозантність	очі	тайна
втомленість	інтерес	пальці	тепло
гаманець	інтуїція	підкорення	тканина
гармонія	кара	поведінка	торт
гиря	клопоти	погода	точність
гімн	колесо	політика	турбота
глава	коса	посмішка	тяжкість
гнучкість	кошенятко	почуття	фігура
гра	країна	привабливість	характер
гумор	краса	пристрасть	харизма
дача	ласка	пташка	хоробрість
держава	лідерство	пушок	цінність
дерзати	логіка	радість	чарівність
джинси	магазин	рахунок	чіткість
диван	мода	раціональність	чуйність
діти	мужність	рельєф	чулість
довіра	нав'язливість	ринок	шлюб
доглянутість	надія	річ	якість

* *Шнейдер Л. Б.* Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теории и методы диагностики. – М., 2007. – С. 108–112.

Обробка результатів. Базові категорії – “чоловік” і “жінка”.

Ключові слова за тестом гендерної ідентичності

жінка	**чоловік**
багаття, веселощі, власність, вогнище, гармонія, гнучкість, дерзати, діти, доглянутість, дражнити, життя, забезпеченість, задоволення, закоханість, затишок, злоба, зовнішність, ілюзія, імідж, інтерес, інтуїція, кара, клопоти, коса, кошенятко, краса, ласка, магазин, мода, насолода, настрій, нерви, одяг, озноб, освіта, основа, очі, підкорення, поведінка, погода, почуття, привабливість, пристрасть, пташка, пушок, радість, рахунок, річ, руки, серце, симпатія, статус, суспільство, тепло, тканина, торт, турбота, фігура, характер, харизма, цінність, чарівність, чуйність, чулість, шлюб, якість	бар’єр, батьківщина, бездіяльність, безстрашність, бізнес, біль, вежа, відвага, відчай, влада, воля, впевненість, втомленість, гаманець, гиря, гімн, глава, гра, гумор, дача, держава, джинси, диван, довіра, дуб, думка, захист, земля, зрада, імпозантність, колесо, країна, лідер, логіка, мужність, нав’язливість, надія, незалежність, ненависть, необхідність, обійми, обман, образ, опора, офіс, пальці, політика, посмішка, раціональність, рельєф, ринок, розлука, роль, святе, секс, сила, совість, спокій, стиль, стіна, строгість, тайна, точність, тяжкість, хоробрість, чіткість

Спочатку підраховують кількість збігів за ключем із самоописами в категоріях жінки (якщо респондент – жінка) або чоловіка (якщо респондент – чоловік), а потім – число описів себе в категоріях протилежної статі. Далі кількість слів-реакцій опису себе як жінки/чоловіка потрібно поділити на кількість слів-реакцій опису себе як особи протилежної статі.

Самоописи в категоріях чоловічого/жіночого	**Тип гендерної ідентичності**
0–1,0	Передчасна
1,0–2,0	Дифузна
2,0–3,0	Мораторій
3,0–4,0	Досягнута
4,0 і вище	Псевдопозитивна

4.3. Методика дослідження професійної ідентичності *(автор Л. Б. Шнейдер*)*

Інструкція

Прочитайте, будь ласка, слова асоціативного ряду та підкресліть ті з них, які, на Ваш погляд, мають стосунок до Вас і Вашого професійного життя.

азарт	зібраність	нудьга	розгубленість
активність	знання	освіченість	розум
		переоцінка власних можливостей	самолюбство
безволля	іспит		
безробіття	кар'єра	песимізм	самостійність
везіння	кваліфікація	підготовка	спілкування
визнання	компетентність	підтримка	спритність
визначений	кризи	повага	спроба
відданість справі	лінь	повільність	старанність
відповідальність	майстерність	помилки	творчість
впевненість	навичка	порівняння	той, хто навчається
дилетантство	надійність	похвала	тривога
дисципліна	наївність	початківець	уважність
досвід	намагання	праця	удосконалення
дрібнички	наполегливість	претензії	уміння
ентузіазм	недосвідченість	промахи	успішність
ефективність	незалежність	професіоналізм	учнівство
задоволеність	нездатність	радість	хобі
зануда	нереалізованість	різноплановість	ціль
запити	нерозбірливість	роботяга	чіткість

Обробка результатів. Базові категорії – "професіонал" і "непрофесіонал".

* *Шнейдер Л. Б.* Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теории и методы диагностики. – М., 2007. – С. 113–116.

Ключові слова за тестом професійної ідентичності

професіонал	**непрофесіонал**
азарт, активність, везіння, визнання, визначений, відданість справі, відповідальність, впевненість, дисципліна, досвід, ентузіазм, ефективність, задоволеність, зібраність, знання, кар'єра, кваліфікація, компетентність, майстерність, навичка, надійність, наполегливість, незалежність, освіченість, повага, праця, професіоналізм, радість, розум, самостійність, спритність, творчість, уважність, удосконалення, уміння, успішність, ціль, чіткість	безволля, безробіття, дилетантство, дрібнички, зануда, запити, іспит, криза, лінь, наївність, намагання, недосвідченість, нездатність, нереалізованість, нерозбірливість, нудьга, переоцінка власних можливостей, песимізм, підготовка, підтримка, повільність, помилки, порівняння, похвала, початківець, претензії, промахи, різноплановість, роботяга, розгубленість, самолюбство, спілкування, спроба, старанність, той, хто навчається, тривога, учнівство, хобі

Спочатку підраховують кількість збігів за ключем із самоописами в категоріях професійного, а потім – число описів себе в категоріях непрофесійного. Далі кількість слів-реакцій опису себе як професіонала потрібно поділити на кількість слів-реакцій опису себе як непрофесіонала.

Самоописи в категоріях професійного/непрофесійного	**Тип професійної ідентичності**
0–1,0	Передчасна
1,0–2,0	Дифузна
2,0–3,0	Мораторій
3,0–4,0	Досягнута
4,0 і вище	Псевдопозитивна

4.4. Експертна методика визначення статусу ідентичності (самооцінка та оцінка інших) *(автор Г. О. Таганова*)*

Це більш енергоємна методика, але і більш цікава тим, що молоді люди можуть самі визначити тип ідентичності.

Методика може проводитися у двох варіантах: самооцінки та оцінки однолітками. Принцип обох модифікацій полягає у співвіднесенні себе чи іншого з чотирма запропонованими прототипами людей шляхом розподілу відсотків.

Відразу радимо проводити обидві її модифікації, щоб порівняти самоставлення молоді з оцінкою оточення.

Модифікація 1. Самооцінка

Інструкція

Перед тобою описи чотирьох молодих людей, які дещо по-різному ставляться до життя. Якщо твоє життя взяти за 100%, то скільки відсотків у ньому від образів життя кожного з описаних людей?

Зверни увагу, що в сумі обрані тобою бали мають дорівнювати 100%!

Людина 1	Людина 2	Людина 3	Людина 4	Людина 5	Я

Далі наведено описи прототипів у чоловічому та жіночому роді, які роздаються відповідно до статі.

Чоловічий варіант

Людина 1. Він, мабуть, ще не стикався із труднощами життя. Здається, він не знає, чого йому хочеться, – що є, те він і приймає. Незрозуміло, чого він хоче досягнути чи зробити в житті. Можливо, він про це і не замислювався. Ніколи не проявляє ініціативи чи власного бажання щось зробити чи поспілку-

* Таганова А. А. Личностная идентичность и понимание значимых других: Дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. – Краснодар, 2004. – С. 150–152.

ватися. Він скоріше пасивний, ніж активний. Не намагається бути в центрі уваги, виконати щось краще за інших. Ним досить легко керувати, але, здається, він не дуже надійна людина. Він несамостійний.

Людина 2. Він, мабуть, ще не стикався із труднощами життя. Йому здається, що він знає, чого хоче, але не завжди послідовно про це говорить і не завжди діє згідно із своїми поглядами. Та й самі його погляди не самостійні, а дуже схожі на думки його батьків чи близьких людей. Він визначився щодо свого майбутнього життя, у нього є конкретні орієнтири, але іноді здається, що сам він майже нічого не вирішує – усе залежить від поглядів близьких. Він не думає, що все дуже просто, але впевнений у тому, що йому вдасться досягнути поставлених цілей і реалізувати намічені плани. Хоча його плани, схоже, неглибоко ним продумані.

Людина 3. Він останнім часом досить напружений, неспокійний, тривожний, схвильований. У нього накопичилося багато проблем, деякі ситуації майже кризові. Таке враження, що він активно чогось шукає в житті. Майбутнє в нього майже не визначено. Він скоріше активний, ніж пасивний. Він не зовсім самостійний, як кажуть, шукає себе.

Людина 4. Він справляє враження людини, яка багато чого пережила і має досвід. До його думки зазвичай прислухаються. Він не приймає всього того, що йому кажуть, а може критично все переосмислити. У нього завжди є своя позиція. Може сперечатися з авторитетними людьми. Він знає, чого хоче, і послідовно цього досягає. Скоріше за все у нього все виходить краще або принаймні не гірше, ніж в інших. Він самостійна людина.

Людина 5. Він досить жорстка людина. Якщо в нього виникають проблеми, він їх приховує. Йому не можна сказати ані слова проти, погано сприймає критику. Він виглядає раціональним і вважає, що саме він найкраще може все продумати. У нього все досить чітко визначено і обґрунтовано, хоча насправді його плани ніби побудовані на піску. Він "грає на публіку" частіше за інших. Він мало кому довіряє. Якщо він і не самостійний, то хоче таким виглядати.

Жіночий варіант

Людина 1. Вона, мабуть, ще не стикалася із труднощами життя. Здається, вона не знає, чого їй хочеться, – що є, те вона і приймає. Незрозуміло, чого вона хоче досягнути чи зробити в житті. Можливо, вона про це і не замислювалася. Ніколи не проявляє ініціативи чи власного бажання щось зробити чи поспілкуватися. Вона скоріше пасивна, ніж активна. Не намагається бути в центрі уваги, виконати щось краще за інших. Нею досить легко керувати, але, здається, вона не дуже надійна людина. Вона несамостійна.

Людина 2. Вона, мабуть, ще не стикалася із труднощами життя. Їй здається, що вона знає, чого хоче, але не завжди послідовно про це говорить і не завжди діє згідно зі своїми поглядами. Та й самі її погляди не самостійні, а дуже схожі на думки її батьків чи близьких людей. Вона визначена в майбутньому житті, у неї є конкретні орієнтири, але іноді здається, що сама вона майже нічого не вирішує – усе залежить від поглядів близьких. Вона не думає, що все дуже просто, але впевнена в тому, що їй вдасться досягнути поставлених цілей і реалізувати намічені плани. Хоча її плани, схоже, не глибоко нею продумані.

Людина 3. Вона останнім часом досить напружена, неспокійна, тривожна, схвильована. У неї накопичилося багато проблем, деякі ситуації майже кризові. Таке враження, що вона активно чогось шукає в житті. Майбутнє в неї майже не визначено. Вона скоріше активна, ніж пасивна. Вона не зовсім самостійна, як кажуть, шукає себе.

Людина 4. Вона справляє враження людини, яка багато чого пережила і має досвід. До її думки зазвичай прислухаються. Вона не приймає всього того, що їй кажуть, а може критично все переосмислити. У неї завжди є своя позиція. Може сперечатися з авторитетними людьми. Вона знає, чого хоче, і послідовно цього досягає. Скоріше за все, у неї все виходить краще або принаймні не гірше, ніж в інших. Вона самостійна людина.

Людина 5. Вона досить жорстка людина. Якщо в неї виникають проблеми, вона їх приховує. Їй не можна сказати ані слова проти, погано сприймає критику. Вона виглядає раціональною і вважає, що саме вона найкраще може все продумати. У неї все досить чітко визначено і обґрунтовано, хоча насправді її

плани ніби побудовані на піску. Вона "грає на публіку" частіше за інших. Вона мало кому довіряє. Якщо вона і не самостійна, то хоче такою виглядати.

За розподілом відсотків у заповненій таблиці буде визначено статус ідентичності.

Модифікація 2. Оцінка інших

Інструкція

Перед тобою описи чотирьох молодих людей, які дещо по-різному ставляться до життя. Хто із твоїх однокласників (друзів, приятелів тощо) на них схожий? Оскільки подібність може бути не тільки з одним описом, то можна вказати її у відсотках: на стільки-то відсотків схожий на "Людину 1", на стільки-то відсотків схожий на "Людину 2"…

Слідкуй, будь ласка, за тим, щоб в одному рядку сума становила 100%!

П.І.Б.	**Схожий(-а) на Людину 1**	**Схожий(-а) на Людину 2**	**Схожий(-а) на Людину 3**	**Схожий(-а) на Людину 4**	**Схожий(-а) на Людину 5**	**Усього**
…						

Далі наведено опис прототипів (одночасно в чоловічому і жіночому роді).

Людина 1. Він(вона), мабуть, ще не стикався(-лася) з труднощами життя. Здається, він(вона) не знає, чого йому(їй) хочеться – що є, те він(вона) і приймає. Незрозуміло, чого він(вона) хоче досягнути чи зробити в житті. Можливо, він(вона) про це і не замислювався(-лася). Ніколи не проявляє ініціативи чи власного бажання щось зробити чи поспілкуватися. Він(вона) скоріше пасивний(-а), ніж активний(-а). Не намагається бути в центрі уваги, виконати щось краще за інших. Ним(нею) досить легко керувати, але, здається, він(вона) не дуже надійна людина. Він(вона) несамостійний(-а).

Людина 2. Він(вона), мабуть, ще не стикався(-лася) із труднощами життя. Йому(їй) здається, що він(вона) знає, чого

хоче, але не завжди послідовно про це говорить і не завжди діє згідно зі своїми поглядами. Та й самі його(її) погляди не самостійні, а дуже схожі на думки його(її) батьків чи близьких людей. Він(вона) визначився(-лася) в майбутньому житті, у нього(неї) є конкретні орієнтири, але іноді здається, що сам(-а) він(вона) майже нічого не вирішує – усе залежить від поглядів близьких. Він(вона) не думає, що все дуже просто, але впевнений(-на) в тому, що йому(їй) вдасться досягнути поставлених цілей і реалізувати намічені плани. Хоча його(її) плани, схоже, неглибоко ним продумані.

Людина 3. Він(вона) останнім часом досить напружений(-а), неспокійний(-а), тривожний(-а), схвильований(-а). У нього(неї) накопичилося багато проблем, деякі ситуації майже кризові. Таке враження, що він(вона) активно чогось шукає в житті. Майбутнє в нього(неї) майже не визначено. Він(вона) скоріше активний(-а), ніж пасивний(-а). Він(вона) не зовсім самостійний(-а), як кажуть, шукає себе.

Людина 4. Він(вона) справляє враження людини, яка багато чого пережила і має досвід. До його(її) думки зазвичай прислухаються. Він(вона) не приймає всього того, що йому(їй) кажуть, а може критично все переосмислити. У нього(неї) завжди є своя позиція. Може сперечатися з авторитетними людьми. Він(вона) знає, чого хоче, і послідовно цього досягає. Скоріше за все, в нього(неї) все виходить краще або принаймні не гірше, ніж в інших. Він(вона) самостійна людина.

Людина 5. Він(вона) досить жорстка людина. Якщо в нього(неї) виникають проблеми, він(вона) їх приховує. Йому(їй) не можна сказати ані слова проти, погано сприймає критику. Він(вона) виглядає раціональним (-ною) і вважає, що саме він(вона) найкраще може все продумати. У нього(неї) все досить чітко визначено і обґрунтовано, хоча насправді його(її) плани ніби побудовані на піску. Він(вона) "грає на публіку" частіше за інших. Він(вона) мало кому довіряє. Якщо він(вона) і не самостійний(-а), то хоче таким(-ою) виглядати.

За розподілом відсотків у заповненій таблиці буде визначено статуси ідентичності кожного оцінюваного. Можна завести індивідуальний бланк і вивести там середній відсоток за оцінками групи за статусами ідентичності.

4.5. Методика 20-ти відповідей (“Хто я?”) *(автори М. Кун, Т. Макпартленд*)*

Інструкція

Напиши, будь ласка, 20 різних відповідей на просте запитання “Хто я?”. Відповідай так, ніби собі особисто, не комусь іншому. Пиши відповіді в тій послідовності, у якій вони спадають тобі на думку. Не зважай на логіку і важливість відповідей.

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.
6. _____.
7. _____.
8. _____.
9. _____.
10. _____.
11. _____.
12. _____.
13. _____.
14. _____.
15. _____.
16. _____.
17. _____.
18. _____.
19. _____.
20. _____.

Відтак відповіді слід поділити на 4 групи:

А. **Фізичне Я:** як об’єкт у часі та просторі (“Я – жінка”, “Я живу в місті”…);

В. **Соціальне Я:** місце у групі, соціальна роль (“Я – учень”, “Я – старший син”…);

---

* Андреева Г. М. Психология социального познания: Учеб. пособ. для студ. вузов. – Изд. 2-е, пер. и доп. – М., 2000. – С. 182–183.

C. **Рефлексивне Я:** індивідуальний стиль поведінки, особливості характеру (“Я – оптиміст”, “Я люблю співати”…);

D. **Трансцендентальне Я:** абстрактна рефлексія незалежно від соціальної ситуації (“Я – суб’єкт історичного процесу”, “Я – носій свідомості”…).

Потім потрібно обрахувати кількість відповідей у кожній групі; провести їх змістовий аналіз. Групи A і D частіше в меншості, тому аналізують переважно групи B та C. Такі дані допомагають у роботі психолога, передусім індивідуальній.

4.6. Методика оцінювання способів реагування в конфліктних ситуаціях *(автор К. Н. Томас, адаптація Н. В. Гришиної [*])*

За допомогою адаптованої Н. В. Гришиною методики К. Н. Томаса (1973), американського соціального психолога, визначають типові способи реагування на конфліктні ситуації. Можна, зокрема, виявити, наскільки та чи та людина схильна до суперництва і співпраці в групі, у спортивній, шкільній команді, класі, педагогічному колективі і в будь-якій іншій спільноті. Виявити індивідуальні відмінності в тому, наскільки людина прагне до компромісів, запобігання конфліктам чи, навпаки, намагається їх загострювати. Ця методика дає також змогу оцінити ступінь адаптації кожного члена колективу до спільної діяльності.

1. а) іноді я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання;

б) перш ніж обговорювати те, в чому наші думки не збігаються, я намагаюся звернути увагу на те, в чому ми погоджуємось;

2. а) я намагаюся знайти компромісне рішення;

б) я намагаюся залагодити його з урахуванням усіх інтересів іншого і своїх;

3. а) звичайно, я наполегливо намагаюся добитися свого;

б) іноді я поступаюся своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини;

4. а) я намагаюся знайти компромісне рішення;

б) я намагаюся не зачепити почуттів іншої людини;

5. а) уладнуючи спірну ситуацію, я постійно намагаюся знайти підтримку в іншого;

б) я намагаюся робити все, аби запобігти зайвому напруженню;

6. а) я намагаюся запобігти неприємності для себе;

б) я намагаюся добитися свого;

---

[*] Методика оценки способов реагирования в конфликтных ситуациях // Большая энциклопедия психологических тестов. – М., 2006. – С. 270–273.

7. а) я намагаюся добитися свого рішення спірного питання, аби з часом вирішити його остаточно;

б) я вважаю можливим у чомусь поступитися, щоб добитися свого в іншому;

8. а) звичайно, я наполегливо намагаюся добитися свого;

б) я передусім намагаюся визначити, що становить сутність усіх порушених інтересів та спірних питань;

9. а) гадаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечності, що виникли;

б) я докладаю зусилля до того, щоб добитися свого;

10. а) я твердо намагаюся добитися свого;

б) я намагаюся знайти компромісне рішення

11. а) передусім я намагаюся чітко визначити, що становить сутність усіх порушених інтересів та спірних питань;

б) я намагаюся заспокоїти іншого, щоб зберегти наші стосунки;

12. а) частіше за все я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки;

б) я даю можливість іншому в чомусь залишатись при своїй думці, якщо він так само іде назустріч;

13. а) я пропоную середню позицію;

б) я наполягаю на тому, щоб усе було зроблено по-моєму;

14. а) я повідомляю іншому свою точку зору і цікавлюсь його поглядами;

б) я намагаюся довести іншому логіку і переваги моїх поглядів;

15. а) я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки;

б) я намагаюся зробити все для того, щоб запобігти напруженню;

16. а) я намагаюся не зачепити почуттів іншого;

б) я звичайно намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції;

17. а) я зазвичай наполегливо намагаюся добитися свого;

б) я намагаюся зробити все, щоб запобігти зайвій напрузі;

18. а) якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму;

б) я дам іншому залишитись при своїй думці, якщо він іде мені назустріч;

19. а) насамперед я намагаюся визначити, у чому сутність усіх порушених інтересів та спірних питань;

б) я намагаюся відкласти спірні питання, щоб із часом вирішити їх остаточно;

20. а) я намагаюся терміново подолати наші суперечності;

б) я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод (користі) і втрат для нас обох;

21. а) під час переговорів намагаюся бути уважним до іншого;

б) я завжди схиляюсь до безпосереднього обговорення проблеми;

22. а) я намагаюся знайти середню позицію між моєю і позицією іншої людини;

б) я захищаю свою позицію;

23. а) я зазвичай турбуюсь про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас;

б) іноді я даю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання;

24. а) якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я намагаюся йти йому назустріч;

б) я намагаюся переконати іншого піти на компроміс;

25. а) я намагаюся переконати іншого у своїй правоті;

б) проводячи переговори, я намагаюся бути уважним до аргументів іншого;

26. а) я звичайно пропоную середню позицію;

б) я майже завжди намагаюся задовольнити інтереси кожного з нас;

27. а) частіше намагаюся уникнути суперечок;

б) якби це зробило іншу людину щасливою, я дав би їй можливість наполягти на своєму;

28. а) звичайно, я намагаюся наполегливо домогтися свого;

б) уладнуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого;

29. а) я пропоную середню позицію;

б) думаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечності, що виникли;

30. а) я намагаюся не зачепити почуттів іншого;

б) я завжди займаю таку позицію в суперечці, щоб ми спільно могли добитися успіху.

За кожним із п'яти розділів опитувальника (суперництво, співробітництво, компроміс, запобігання, пристосування) треба підрахувати кількість відповідей, які збігаються з ключем.

Ключ

Суперництво:

3а, 6б, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а;

Співробітництво:

2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б;

Компроміс:

2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а;

Запобігання:

1а, 5б, 7а, 9а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б;

Пристосування:

1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Одержані кількісні оцінки порівнюють між собою для виявлення переважної форми соціальної поведінки особи в ситуації конфлікту, тенденції її поведінки і стосунків у складних умовах.

4.7. Анкета самооцінки соціально-психологічної компетентності старшокласників *(автор Л. А. Лєпіхова*)*

Прізвище _____, ім'я _____,
вік ____, школа _____, клас _____,
громадська робота _____.

Інструкція

Оцініть за наведеною нижче анкетою свою здатність так спілкуватися і взаємодіяти з оточенням (однолітками, дорослими), щоб схиляти їх до згоди з Вами і досягати бажаної мети.

Оцінюючи себе, пам'ятайте, що не має значення, що про Вас думають або говорять інші люди. Головне те, якої Ви думки про себе, якою мірою задоволені своїм впливом на оточення і здатністю досягати життєвих успіхів.

Напроти кожної з наведених в анкеті рис особистості зазначте в балах від 1 до 5, якою мірою вона властива Вам. Проставте "х" у відповідній графі. Зважте: 1 бал означає, що названа риса Вам майже невластива; 2 бали – риса слабко виражена, зрідка виявляється у Вашій поведінці; 3 бали – середній рівень, буває так або інакше; 4 бали – риса майже завжди виявляється; 5 балів – риса Вам притаманна.

Підрахуйте сумарну кількість балів із 95 можливих і визначте рівень своєї соціально-психологічної компетентності: чим ближче індивідуальний показник до "95 балів", тим більші Ваші можливості уникати психологічного дискомфорту і досягати взаєморозуміння в будь-якому спілкуванні.

Анкета

№	Самооцінка рис особистості	Особисті риси в балах				
		1	2	3	4	5
1.	Вважаю, що мені вдається керувати людьми та обставинами завдяки моєму психологічному чуттю					
2.	Я нерідко використовую свою здатність конструктивно спілкуватися					

* Лєпіхова Л. А. Соціально-психологічна компетентність у цілеспрямованій поведінці особистості // Практична психологія та соціальна робота.– 2006. – № 2. – С. 65–69.

	з оточенням для досягнення власних цілей					
3.	Вважаю себе привабливою людиною за манерами своєї поведінки					
4.	Мені вдається бути достатньо дипломатичним(-ою), вправним(-ою), інколи навіть хитрим(-ою) в ділових і товариських стосунках					
5.	Я здатний(-а) передбачати вчинки людей, події та їх наслідки					
6.	Серед однолітків вважаю себе обізнаною людиною в життєвих справах					
7.	Знайомі нерідко радяться зі мною з приводу своїх проблем, звертаються за порадою					
8.	Мене вважають ерудованою, цікавою людиною					
9.	Я здатний(-а) розуміти переживання людей і співчувати їм					
10.	Мої знайомі ставляться до мене з повагою і симпатією					
11.	Я завжди знаю, чого хочу, і дію в цьому напрямку					
12.	Я легко і швидко звикаю до нової ситуації і нових людей					
13.	Я здатний(-а) до плідної співпраці навіть з неприємною мені людиною					
14.	Я ставлюся до людей скоріше обачливо і довіряю їм з обережністю					
15.	Мені неважко пристосовувати свою ходу і темп дії до ходи і темпу дії більш повільної людини					
16.	Читаючи книжки, я можу простежити хід думок автора від початку до кінця					
17.	Вважаю себе досить “закритою людиною” (не поспішаю розголошувати свої думки і виявляти справжні почуття)					
18.	Мені вдається привертати до себе людей навіть усупереч їхньому бажанню					
19.	Мені завжди цікаво спостерігати за виразом облич, поведінкою людей, щоб зрозуміти їхні думки, характери					

4.8. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (*автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової*[*])

Масштаб негативних наслідків стресів і криз для членів сім'ї залежить від того, чи адекватна їхня поведінка з подолання (копінг). Неконструктивні копінг-стратегії (наприклад, за типом утікання-ухиляння), а також їх невелика кількість є психологічними чинниками, що спричинюються до виникнення стресу. Методика, яку ми пропонуємо для визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій, – це адаптований варіант копінг-стресової методики, розробленої американськими вченими, і включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації.

Інструкція до тесту

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

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	2	3	4	5

Тестовий матеріал

Типи поведінки і реакцій у стресових ситуаціях:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.

[*] Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой) // Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М, 2002. – С. 442–444.

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

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

Обробка та інтерпретація результатів тесту

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

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

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

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

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

Субшкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

ЛІТЕРАТУРА

1. *Аргайл М., Фернхэм А., Грэхэм Дж. А.* Стрессовые ситуации // Межличностное общение: Хрестоматия. – СПб., 2001. – С. 219–227.
2. *Бодров В. А.* Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. – М., 1995.
3. *Бодров В. А.* Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17, № 4. – С. 64–73.
4. *Бойко В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996.
5. Социально-психологические механизмы распространения ВИЧ-инфекции и ИППП среди мужчин, имеющих секс с мужчинами в Украине / А. Бондаренко, Д. Блюм, Б. Лазоренко и др. – Киев–Берлин, 2006–2007.
6. *Борисова М. В.* Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 96–104.
7. *Васьковская С. В., Горностай П. П.* Психологическое консультирование. Ситуационные задачи. – К., 1996.
8. *Васютинський В. А.* Социально-психологические стили ориентации молодежи на здоровый образ жизни // Актуальные проблемы охраны здоровья учащейся молодежи: Материалы Междунар. науч.-практ. конф., 24–25 марта 2004 г. – Брянск, 2004. – С. 5–7.
9. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб., 2005.
10. *Волкова А. Н.* Методические приемы диагностики супружеских затруднений // Вопросы психологии. – 1985. – № 5. – С. 110–116.
11. *Волкова А. Н.* Психологическое консультирование семейных конфликтов // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2000. – № 1. – С. 48–58.
12. Выявление отношения юношей и девушек к жизни в своей семье (Т.Шрайбер). – Режим доступа: http://vsetesti.ru/.
13. *Гализек Э.* Преодоление стресса за 60 секунд. – М., 1995.
14. *Гиссен Л. Д.* Время стрессов. – М., 1990.
15. *Главник О. П.* Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. – К., 2005.

16. *Гнездилов А. В.* Психология и психотерапия потерь: Пособ. по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех, интересующихся проблемой. – СПб., 2002.

17. *Гримак Л. П.* Общение с собой. Начало психологии активности. – М., 1991.

18. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (В. В. Бойко) // Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И. Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С. 129–132.

19. *Елисеев О. П.* Конструктивная типология и психодиагностика личности // Практическая психология. – Псков, 1994. – С. 280.

20. *Ищук В. М., Сафронов А. Г.* Психологические методы исследования стрессогенности ситуаций. – Режим доступа: http://yoga.sourex.com.

21. *Карандашев В. Н.* Как жить в условиях стресса. – СПб., 1993.

22. *Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса. – М., 1983.

23. *Коврова М. В.* Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде: Метод. пособие / Науч. ред. Н. П. Фетискин; Отв. за вып. В. В. Чекмарев. – Кострома, 2000.

24. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой) // Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 442–444.

25. *Коржова Е. Ю.* Жизненные ситуации и стратегии поведения // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. – СПб., 1998. – С. 75–88.

26. *Кочерга О., Васильєв О.* Дитячі страхи, неврози, темперамент // Корекційна робота психолога. – К., 2002. – Вип. 3. – С. 22–23.

27. *Кулагина И. Ю.* Личность школьника. От задержки психического развития до одаренности. – М., 1999.

28. *Курц Р.* Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. – М., 2004.

29. *Лазоренко Б. П.* Дослідження особливостей поширення в Україні ВІЛ-інфекції серед чоловіків, що мають секс з чоловіками // Матеріали наук. конф. “Соціальна політика, соціальна робота й охорона здоров’я: як Україні досягти європейського рівня якості послуг?”, м. Київ, 2007 р. – К., 2007. – С. 164–167.

30. *Лебедева Н., Иванова Е.* Путешествие в гештальт. Теория и практика. – СПб., 2004.

31. *Леонов А. Б., Кузнецова А. С.* Психопрофилактика стрессов. – М., 1993.

32. *Либин А. В.* Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. – М., 1999.

33. Методика определения стресостойкости и социальной адаптации Холмса и Раге // О. П. Елисеев. Практикум по психологии личности. – СПб., 2001. – С. 418–420.

34. Методика самооценки эмоциональных состояний (А. Уэссман и Д. Рикс) // В. А. Сонин. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. – СПб., 2004. – С. 94–96.

35. *Мэй Р.* Мужество творить: Очерк психологии творчества. – Львов; М., 2001.

36. *Найдовская И. В.* Влияние полоролевого развития женщин на особенности их жизненного стиля: Дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. – Х., 2002.

37. *Нартова-Бочавер С. К.* "Coping Behavior" в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 42–49,

38. *Носенко Е. Л., Коврига Н. В.* Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. – К., 2003.

39. *Овчаренко В. И.* Психоаналитический глоссарий. – Минск, 1994.

40. Оцінка емоційно-діяльнісної адаптивності. – Режим доступу: http://vsetesti.ru.

41. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 2003.

42. Психология личности / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К., 2001.

43. Психологія життєвої кризи / За ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998.

44. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб., 1998.

45. *Райкрофт Ч.* Критический словарь психоанализа. – СПб., 1995.

46. *Раттер М.* Несоответствие уровня достижений потенциальным возможностям ребенка, трудности в обучении и др. проблемы // Помощь трудным детям. – М., 1987. – Гл. 8. – С. 170–274; 313–344.

47. *Рогов Е. И.* Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1996.

48. Самооценка направленности контакта // О. П. Елисеев. Практикум по психологии личности – СПб., 2003. – С. 418–420.

49. Самооцінка психологічної адаптивності. – Режим доступу: http://vsetesti.ru.

50. *Селье Г.* Стресс без дистресса. – М., 1982.

51. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової – К., 2004.

52. *Сиротюк А. Л.* Кінезіологічні прийоми і стрес // Корекційна робота психолога. – К., 2002. – Вип. 3. – С. 59–61.

53. *Сиротюк А. Л.* Коррекция обучения и развития школьников. – М., 2001.

54. *Скрипник Д. В.* Локус контролю в контексті здорового способу життя // Стратегія формування здорового способу життя. – К., 2000. – С. 188–192.

55. *Собчик Л. Н.* Метод цветовых выборов. – М., 1990.

56. Тест "Самооценка" // Л. Д. Столяренко. Основы психологии: Практикум. – Ростов-на-Дону, 2003. – С. 479–480.

57. Тест "Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуаціях" // Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. – М., 2001. – Т. 2. – С. 179–191.

58. Тест выгорания К. Маслач // Профилактика профессионального выгорания сотрудников благотворительных организаций: Учеб.-метод. пособие / Отв. за вып. М. Смульсон. – К., 2003. – С. 37–38.

59. Тест родительского отношения (А. Я. Варга, В. В. Столин) // Психологические тесты / Ред. А. А. Карелин. – М., 2001. – Т. 2. – С. 144–152.

60. Тест Шонди. – М., 1976.

61. *Титаренко Т.* Життєві кризи: технології консультування: У 2 ч. – К., 2007.

62. *Титаренко Т. М., Кляпець О. Я.* Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: Наук.-метод. посіб. – К., 2007.

63. *Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А.* Психологічна профілактика стресових перенавантажень серед шкільної молоді: Наук.-метод. посіб. – К., 2006.

64. *Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А., Кляпець О. Я.* Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Метод. рек. – К., 2006.

65. *Титаренко Т. М.* Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003.

66. *Титаренко Т. М.* Кризове психологічне консультування. – К., 2004.

67. *Титаренко Т. М.* Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2004. – № 6. – С. 65–68.

68. *Фридман Дж., Комбс Дж.* Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия. – М., 2001.

69. Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях. Тест супружеских отношений // Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. – М., 2001. – Т. 2. – С. 191–193.

70. *Чирков Ю. Г.* Стресс без стресса. – М., 1988.

71. *Шевчук В. О.* Стежка в траві. Житомирська сага: У 2 т. – Х., 1994.

72. *Шпет Г. Г.* Сочинения. – М., 1989.

73. Экспресс-диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации. – Режим доступа: http://vsetesti.ru/.

74. *Юнацкевич П. И., Кулганов В. А.* Как выйти из невроза. Практические советы психолога. – СПб., 2000.

75. *Юрьева Л. Н.* Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика и коррекция. – К., 2004.

Навчальне видання

Ольга Яківна Кляпець
Борис Петрович Лазоренко
Лора Анатоліївна Лєпіхова
Володимир Вікторович Савінов

МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ПОВСЯКДЕННОГО СТРЕСУ І СПОСОБІВ РОЗВ'ЯЗАННЯ КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ ШКІЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ, ДЕРЖАВНИХ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ У СПРАВАХ СІМ'Ї, ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Редактор *Т. М. Титаренко*
Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*
Макет і технічна редакція *Л. П. Черниш*

Підписано до друку 4.11.2009 р. Формат 84x108/32. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 4,2. Обл.-вид. арк. 4,5.
Тираж 100 пр.

Видавництво "Міленіум"
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК №535 від 19.07.2001 р.
м. Київ, вул. Фрунзе, 60. Тел./факс 222-74-35

Друк ФОП Ятченко А. Д.