

Київський національний торговельно-економічний університет
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА (ПРОЕКТ)

на тему:

**«ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МЕНЕДЖЕРІВ З
ПРОДАЖУ ІНТЕРНЕТ-МАГАЗИНІВ»**

Студентки 2 м курсу, 2 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
спеціалізації «Психологія»

Шевчук Валентини
Леонідівни

*підпис
студента*

Науковий керівник
доктор психол.наук,
професор

Корольчук Валентина
Миколаївна

*підпис
керівника*

Гарант освітньої програми
кандидат психол.наук

Скрипкін Олег
Григорович

*підпис
керівника*

Київ 2021

ЗМІСТ

Вступ	
Розділ 1 Аналіз наукових підходів та ступінь вивчення і розроблення проблеми психологічного здоров'я, його основних критеріїв та детермінантів.	6
Висновки до 1 розділу	16
Розділ 2 Обґрунтування психодіагностичного інструментарію, характеристика контингенту та розробка концепції дослідження.	18
Висновки до 2 розділу	28
Розділ 3 Результати емпіричного дослідження детермінант психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів.	29
3.1 Аналіз результатів дослідження за особистісним опитувальником Г. Айзенка; методикою "Самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настроїв (САН)"; опитувальником «Шкала оцінки якості життя» за Н.Є. Водоп'яноюю.	29
3.2 Практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів.	46
Висновки до 3 розділу	49
Висновки	51
Список використаних джерел	53
Додатки	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні характеризується величезним потоком інформації, який зумовлює високі вимоги до психічних функцій організму. Неприятливі соціальні, психологічні, економічні, екологічні чинники спричиняють психічну перенапругу, стреси, депресію, фрустрацію й можуть викликати негативні зрушення в психічному стані людини та формування нервово-психічних розладів. Останнім часом значно зріс негативний вплив на особистість різних чинників, у людей загострюються почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та деколи й розчарування. Сучасний світ через свою динамічність і суперечливість усе більше втручається в особистісний простір людини, що негативно позначається на її психологічному здоров'ї.

Актуальність питання чинників психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів полягає в тому, що в наш час суспільство перейшло на купівлю саме в інтернеті найрізноманітніших речей - від елементарних (продукти харчування, одяг, іграшки) - до масштабних (автомобілі, техніка). Одну із основних ролей у цьому відіграє менеджер з продажу інтернет-магазину і чим психологічно здоровішим він буде, тим краще відбудеться певна угода. Психологічне здоров'я – стан душевного благополуччя (комфорту), адекватне ставлення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів). Основна функція психологічного здоров'я – підтримання активного динамічного балансу між людиною і навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів особистості. Ключовим словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія» або по-іншому «баланс». У першу чергу, це гармонія між різними аспектами самої людини: емоційними та інтелектуальними, тілесними і психічними [67, с.7]. Крім того, це і гармонія між людиною та оточуючими людьми, в даному випадку між менеджером з продажу інтернет-магазину та покупцем. У наш час недостатньо вивчена тема детермінант

психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів, а також немає практичних рекомендацій щодо його покращення та збереження.

Мета дослідження - вивчити наукові підходи та проаналізувати результати емпіричного дослідження детермінант психологічного здоров'я менеджерів з продажу й розробити практичні рекомендації. Передбачає виконання таких завдань:

1. Визначити ступінь розробленості проблеми психологічного здоров'я та його основних критеріїв у науковій літературі.

2. Обґрунтувати психодіагностичний інструментарій дослідження психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів та охарактеризувати контингент обстежуваних.

3. Провести емпіричне дослідження та здійснити аналіз результатів за методиками: особистісний опитувальник Г. Айзенка; методика "Самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)"; опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.Є. Водоп'яною.

4. Визначити та охарактеризувати чинники психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів.

5. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів.

Об'єктом є психологічне здоров'я особистості.

Предмет дослідження – особливості детермінант психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів.

Для досягнення поставленої мети та визначених завдань використано **методи дослідження**: особистісний опитувальник Г.Айзенка; методика "Самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)"; опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.Є. Водоп'яною.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у такому:

вперше:

- вивчено наукові підходи та визначено ступінь розробленості проблеми психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів;

- завдяки емпіричному дослідженню з'ясовано особливості чинників психологічного здоров'я менеджерів з продажу;

розроблено:

- практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що розроблені практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів можуть використовуватися практичними психологами для роботи з менеджерами з продажу, а також у сфері торгівлі самими менеджерами для розуміння детермінант, що впливають на їх психологічне здоров'я.

Апробація результатів – взяла участь у конференції «Пріоритети соціально-економічного розвитку суспільства», надрукована стаття «Аналіз наукових підходів та ступінь дослідження детермінант психологічного здоров'я особистості» у збірнику «Організаційна та економічна психологія»: збірник наук.ст.студ./відп.ред. С.М. Миронець . – Київ: Київ.нац.торг.-екон. ун-т, 2021. – с. 207-212.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Магістерську роботу виконано у межах планування випускних кваліфікаційних робіт ФЕМП КНТЕУ (наказ ректора КНТЕУ № 865 від 16.03. 2021 р.)

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Основний текст становить 45 сторінок. Робота містить 1 таблицю та 15 рисунків.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ТА СТУПІНЬ ВИВЧЕННЯ І РОЗРОБЛЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, ЙОГО ОСНОВНИХ КРИТЕРІЇВ ТА ДЕТЕРМІНАНТІВ

У психології та психіатрії з'явилося поняття психологічного здоров'я і це закономірно. Однак існує багато різних дискусій і думок з цього приводу, тому саме поняття не має єдиного трактування та усталеного змісту. У сучасній літературі виділяють такі основні три підходи щодо його трактування – 1) психологічне та психічне здоров'я вживають як синоніми, 2) психологічне здоров'я розглядають у контексті соціально-психологічної адаптації, самосвідомості, суб'єктивного благополуччя особистості; 3) психологічне здоров'я означає особистісну зрілість, своєрідний ідеальний гіпотетичний стан досконалості. Саме поняття психологічне здоров'я з'являється в гуманістичній психології. Так, вагомий внесок у його розуміння внесли представники гуманістичного напрямку психології. Г. Олпорт сформулював уявлення про пропріативність (властиве) людської природи, визначивши образ психологічно зрілої особистості. Пропріум задає вектор розвитку життя людини і є її позитивною якістю – творчою, що прагне до розвитку та досконалості. К. Роджерс [72, с.107] наполягаючи на тому, що людина наділена вродженим, природним прагненням до здоров'я та зростання, розкрив образ повноцінно функціонуючої особистості. Здорова особистість відкрита до нового досвіду, без психологічних захистів, усвідомлює відповідальність за своє життя й власні вчинки, ставиться до інших людей як до унікальних істот, має творчий підхід до життя, об'єктивну й досить високу самооцінку, усвідомлює свої колосальні можливості.

А. Маслоу [72, с.107-108] на основі теорії мотивації особистості вивів образ самоактуалізованої, психологічно здорової людини. Загалом здорова людина - автономна, спонтанна, здатна сприймати себе та інших, чутлива й творча особистість, яка має почуттям гумору, нестандартне мислення і здатна до так званих містичних (пікових) переживань. У прагненні відшукати сенс

життя В. Франкл [32, с.74] вбачає шлях до всіх видів здоров'я – психічного, психологічного та душевного, а втрату сенсу вважає головною причиною не тільки різних розладів психіки, а й безлічі інших проблем людини. Зокрема А. Маслоу та К. Роджерс зазначали критерії психологічного здоров'я, також знаходимо їх у когнітивному підході А. Елліса. Лише на підставі перекладів праць стверджувати, що в роботах зарубіжних психологів відсутнє це поняття не варто. Річ у тому, що англійські «mentalhealth» і «psychologicalhealth» можуть бути перекладені як «психічне здоров'я» або «психологічне здоров'я». Особливо це стосується давніших перекладів того часу, коли в україномовній психології поняття «психологічне здоров'я» не було. Зрештою, слід зауважити, що і нині внаслідок відсутності чіткого наукового визначення поняття «психологічне здоров'я» воно інколи вживається як метафоричне, а не наукове поняття. Поняття «психічне здоров'я» також можуть вживати як метафору. Р. Хусаїнова визначає психологічне здоров'я як складний феномен, що містить когнітивно-оціночний компонент біологічного, психологічного та соціального рівнів його забезпечення, де виняткова роль належить вищим психологічним формуванням, які виконують функції організації, регуляції та забезпечення цілісності життєвого шляху [15,с.52].

У сучасній гуманістично-екзистенційній психології психологічне здоров'я та особистісна зрілість трактуються переважно як тотожні поняття. Критерії психологічного здоров'я, сформульовані й описані К. Роджерсом, а також А. Маслоу й А. Еллісом, надзвичайно близькі за змістом [15,74]. Психологічне здоров'я визначає здатність адаптації до реальних мінливих умов та антиципацією можливих наслідків і змін у поєднанні з самореалізацією і саморозвитком власної ідентичності. Тобто психологічне здоров'я можна розглядати як вияв і критерії внутрішньої свободи, яка містить водночас її граничні обмеження як «свободи для» на противагу «свободи від». Головними характеристиками внутрішньої свободи визначають розсудливість, духовну незалежність, самовладання; здатність

віднаходити, підтримувати та розвивати інтрапсихічну й інтерперсональну рівновагу.

Г.І. Малейчук, аналізуючи взаємозв'язки психічного та психологічного здоров'я, зазначає, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного. На думку автора, воно визначається ціннісно-смісловим змістом розвитку особистості [39, с.30-31].

В.С. Хомік розглядає психологічне здоров'я з точки зору реверсивної теорії особистості М. Аптера, який пропонує концепцію мотиваційного розмаїття: психологічне здоров'я залежить від повноти емоційних і поведінкових проявів. Воно проявляється у великому спектрі психологічних станів, широкій гамі емоційних реєстрів і переживанні мотиваційного розмаїття. А умовами здорового соціального розвитку особистості є зміни, непослідовність і нестабільність [66,с.5-9].

Ще раніше А. Лоуен писав, що на відміну від неврозу, котрий є чітко структурованим утворенням, здоров'я – це стан пластичності [32, с.23].

М. Jahoda до критеріїв психологічного здоров'я відносить позитивну установку стосовно своєї особистості, духовне зростання і самореалізацію, інтегровану особистість, автономію, самодостатність, адекватність сприйняття реальності і компетентність у подоланні вимог оточуючого світу. К. Menninger [32, с.24] називає такі ознаки як відчуття щастя, задоволеність, врівноважений темперамент, інтелектуальність і «взірцева» соціальна поведінка. Психологічне здоров'я описується як стан балансу між різними аспектами особистості людини; як баланс між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями; як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти; як функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки і діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я. Часто для визначення психологічного здоров'я використовуються синонімічні поняття «сила Я», «духовне здоров'я» [32, с.25].

Під поняттям здоров'я з психологічної точки зору Л.А. Руїс розуміє не лише відсутність хвороби, але наявність оптимальних здібностей, цілеспрямованість у діяльності, спрямованість до досягнення життєво важливих цілей, переважання почуття повноцінного благополуччя, радості життя, особистісне самовизначення [32,с.28].

Психологічне здоров'я ототожнюється з почуттям внутрішньої узгодженості із власними діями, постійним діалогом із внутрішнім та зовнішнім світом, автентичним існуванням, почуттям авторства життя.

Проблема чинників психологічного здоров'я особистості є актуальною і досліджується низкою науковців у різних галузях. У своїх дослідженнях її намагалися розв'язати в межах психології, психіатрії та психопатології, а саме: М.С.Корольчук, В.М.Корольчук, Л.Ф.Вербицька, І.Я.Коцан, М.І.Мушкевич, Г.С.Никифоров, Н.В. Ходирєва, О.С. Васильєва, О.В.Хухлаєва, Г.В. Ложкін, О.В. Шувалов, [9, 26 ,27 ,28, 29, 30, 32, 49, 65, 67, 68] та ін. У сучасному світі проблема психологічного здоров'я особистості набуває міждисциплінарного характеру. Перед суспільством постає ряд важливих завдань щодо аналізу детермінант та формування психологічного здоров'я особистості на різних вікових етапах, з урахуванням різних умов її життєдіяльності та життєтворчості, а також у залежності від того, якою роботою людина займається та в якій професійній сфері працює. Досить тривалий час поняття психологічного здоров'я слугувало базовою категорією психічного здоров'я, адже досвід психопатології використовувався відносно психіки здорової людини. Але потім почали розмежовувати сфери психічного та психологічного здоров'я.

Науковець І.В. Дубровіна, яка запропонувала ще в 1991р. термін «психологічне здоров'я», вважає, що психічне здоров'я стосується окремих психічних процесів, механізмів. Тоді як психологічне здоров'я характеризує особистість людини в цілому [16, с.15]. Цю думку розділяє і О.В. Шувалов, який стверджує, що визначення поняття «психологічне здоров'я людини» складається з двох категоріальних словосполучень: «психологія здоров'я» та

«психологія людини». Науковець виділяє такі позиції щодо психологічного здоров'я [70, с. 89].

1. Поняття «психологічне здоров'я» фіксує суто людський вимір, по суті, будучи науковим еквівалентом духовного здоров'я.

2. Проблема психологічного здоров'я – це питання про норму й патології в духовному розвитку людини.

3. Основу психологічного здоров'я становить нормальний розвиток людської суб'єктивності.

4. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість розвитку та характер актуалізації людського в людині.

Таблиця основних підходів до проблеми психологічного здоров'я, яку пропонує О.В. Шувалов [70, с. 91-91].

Таблиця 1

Підхід	Гуманістичний	Гуманітарно-антропологічний
Аксіологічний аспект	«Загальнолюдські» гуманістичні цінності, права і свободи людини	Традиційні духовно-моральні та культурні канони, цінності та гідності людини
Оцінка людської природи	Оптимістична: людина за своєю природою добра і наділена вродженим прагненням до здоров'я і зростання	Реалістична: в людині закладено різноманітний потенціал - від благородного до потворного, в мотивах і вчинках може бути виявлено і одне, і інше
Людське в людині	Все, що допомагає людині бути і залишатися самим собою	Все, що спонукає в людині прагнення і волю бути вище себе
Нормативний вектор розвитку і саморозвитку людини	Самоактуалізація - максимально повне втілення людиною своїх здібностей та можливостей	Універсалізації - вихід за межі розвинутої індивідуальності та одночасно входження в

		простір універсальної події
Основа психологічного здоров'я	Особистісний - зростання як твердження самості в нарощуванні здатності повноцінного функціонування в умовах індивідуального життя	Духовне зростання як подолання самості в розвитку здатності до децентрації, самовіддачі та любові
Максима психологічного здоров'я	Прагнення до самототожності: бути самим собою	Прагнення до повноти людського буття: бути вище себе
Установки психологічної практики	Емпатичне слухання, феноменологічне проникнення і безоціночне ставлення: людину потрібно сприймати такою, якою вона є; психологічна допомога здійснюється «по той бік добра і зла» фасилітація особистісного зросту людини переважно не директивними психотерапевтичними засобами	Домінанта на іншому і участь: співпереживання людині при критичному ставленні до негативних проявів її характеру; психологічна допомога стосується духовної сутності і в силу цього співвідносна з моральними аспектами життя, з проявами «проблеми добра і зла»; діалогічні форми контакту, орієнтовані на актуалізацію в людині її духовного (істинного) «Я»
Світоглядна орієнтація	Еволюція людини як людина божество (самоствердження і самообоження)	Еволюція людини як Боголюдини (єднання з Богом)

Психологічне здоров'я визначають також як стан балансу між різними аспектами особистості людини; баланс між потребами індивіда та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям; процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти; функція підтримання рівноваги між особистістю та

середовищем, адекватної регуляції поведінки й діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я.

Якщо скласти узагальнений «портрет» психологічно здорової людини, то можна отримати наступне. Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита, яка пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, які її оточують. Така людина покладає відповідальність за своє життя, перш за все, на саму себе і робить висновки з негативного досвіду. Її життя наповнене сенсом. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєвий шлях може бути не зовсім легким, а іноді досить важким, але вона прекрасно адаптується до швидко змінюваних умов життя. І що важливо – вміє перебувати в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра [67, с.7].

Проблема норми психологічного здоров'я далека від однозначного твердження. Однак саме поділ понять психологічного та психічного здоров'я допоможе в якійсь мірі визначитися в розумінні норми.

На думку О.В. Хухлаєвої, для психічного здоров'я правомірно за норму приймати відсутність патології, відсутність симптомів, що заважають адаптації людини в суспільстві [67, с.10]. Для психологічного здоров'я норма – присутність певних особистісних характеристик, що дозволяють не тільки адаптуватися до суспільства, а і сприяти його розвитку. До високого рівня психологічного здоров'я (креативного) – можна віднести людей зі стійкою адаптацією до середовища, наявністю резерву сил для подолання стресових ситуацій та активним творчим ставленням до дійсності, наявністю творчої позиції. Такі люди не потребують психологічної допомоги. До середнього рівня (адаптивного) – віднесемо людей, які адаптовані, але мають підвищену тривожність. Такі люди можуть бути віднесені до групи ризику, оскільки не мають запасу міцності психологічного здоров'я і можуть бути включені в групову роботу профілактично-розвивальної спрямованості.

Низький рівень – це дезадаптивний. До нього можна віднести людей із порушенням балансу процесів асиміляції і акомодатії. Асимілятивний стиль поведінки характеризується перш за все прагненням людини пристосуватися до зовнішніх обставин на шкоду своїм бажанням і можливостям. Неконструктивність його проявляється в спробах людини повністю відповідати бажанням оточуючих. [67, с.11].

Критеріями психологічного здоров'я, згідно концепції А. Елліса [74, с.19-20] є такі:

1. Інтерес до себе: чутлива й емоційно здорова людина ставить свої інтереси трохи вище інтересів інших, певною мірою жертвує собою заради тих, про кого піклується, але не цілком.

2. Суспільний інтерес: якщо людина поводиться аморально, то мало ймовірно, що вона побудує собі світ, у якому зможе жити затишно та щасливо.

3. Самоврядування (самоконтроль): здатність брати на себе відповідальність за своє життя й водночас прагнення до об'єднання з іншими без вимагання значної підтримки.

4. Висока фрустраційна стійкість: надання права собі та іншим робити помилки без засудження своєї особистості або особистості іншого.

5. Гнучкість: пластичність думки, відкритість до змін; людина не ставить собі та іншим жорстких незмінних правил.

6. Прийняття невизначеності: людина живе у світі ймовірностей та випадковостей, у якому ніколи не буде повної визначеності.

7. Орієнтація на творчі плани: творчі інтереси займають більшу частину існування людини й вимагають від неї участі.

8. «Наукове» мислення: прагнення бути більш об'єктивним, раціональним.

9. Прийняття себе: відмова від оцінювання своєї внутрішньої цінності за зовнішніми досягненнями або під впливом оцінки інших, прагнення радіти життю, а не лише стверджувати себе.

10. Ризик: емоційно здорова людина схильна ризикувати виправдано й прагне робити те, що вона хоче, навіть коли існує можливість невдачі, вона прагне бути заповзятливою, проте не нерозважливо хороброю.

11. Тривалий гедонізм: людина шукає задоволення як від поточного моменту, так і від можливого майбутнього; вона вважає, що краще думати як про сьогодні, так і про завтра, і не захоплена негайним отриманням задоволення.

12. Нонуптоїзм: відмова від нереалістичного прагнення до всеохоплюючого щастя, радості, досконалості або до повної відсутності тривоги, депресії, приниження своєї гідності й ворожості.

13. Відповідальність за свої емоційні порушення: схильність брати на себе відповідальність за свої вчинки, а не прагнення з метою захисту звинувачувати інших або соціальні умови.

І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич [32, с.45-46], опрацювавши наукові джерела з проблем психологічного здоров'я, виділили такі його критерії:

1. Усвідомлення відповідальності за своє життя, зокрема за власне здоров'я.
2. Самопізнання як аналіз себе.
3. Саморозуміння та прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції.
4. Уміння жити сьогоднішнім.
5. Свідомість індивідуального буття і, як наслідок, усвідомлено вибудована ієрархія цінностей.
6. Здатність до розуміння, слухання та прийняття інших.

Здоров'я залежить від безлічі причин, що ґрунтуються на соціально-психологічних закономірностях. Визначальними факторами здоров'я є: спосіб життя, навколишнє середовище, генетичні та медичні фактори.

Виділяють три основні групи психологічних чинників, що корелюють зі здоров'ям і хворобою: попередні, передавальні та мотиватори [72, с.111-112].

Попередні фактори - особистісні характеристики, поведінкові особливості, когнітивні, демографічні та соціальні ресурси людини. Тут виділяють особистісні диспозиції: оптимізм, силу «Я» і витривалість. Базові поняття в цій групі факторів – «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «якість життя», «здорова поведінка». Середовище в соціальній групі, студентському колективі сприяє підтриманню здорового способу життя. Вплив сім'ї, виховання в сім'ї, стосунки між батьками й дітьми також мають провідне значення у формуванні способу життя та здоров'я.

Друга група психологічних факторів здоров'я – передавальні фактори, що передбачають специфічну поведінку, яка виникає у відповідь на різні стресори. До цієї групи належать чотири фактори. Перший – це переживання й регулювання проблем, стресорів, саморегуляція. Другий – вживання та зловживання речовинами, що в психології здоров'я розглядають як одну зі стратегій подолання та регуляції зовнішніх стресорів або внутрішніх проблем, але з негативними результатами для здоров'я. Третій фактор – це фізична активність у способі життя, фізичні вправи, здорове харчування, особиста гігієна й самозбережувальна поведінка загалом. Четвертий фактор – дотримання правил із підтримання здоров'я. До них належать: профілактичні самоогляди, регулярна турбота про порожнину рота, зниження ваги, збільшення фізичних навантажень, виконання лікувальних процедур.

До третьої групи чинників психологічного здоров'я належать мотиватори, зокрема стресори. Головна особливість стресу як мотиватора полягає в тому, що він зумовлює дію інших чинників. Під впливом стресорів починають діяти різноманітні індивідуальні механізми виходів із ситуацій. Різноманітність факторів, що динамічно взаємодіють, передбачає різні результати: здоровий стан, нездужання, розлади або хвороби. Незалежні фактори пов'язані зі здоров'ям і хворобою безпосередньо або через вплив на другу групу факторів – передавальні. Під впливом мотиваторів (хвороби або стресорів) запускаються в дію різноманітні індивідуальні механізми подолання, що, відповідно, залучають усі ресурси попередніх факторів.

Таким чином, незалежні фактори – своєрідне підґрунтя для формування передавальних факторів. Група мотиваторів впливає на здоров'я та хвороби опосередковано – через ініціюючий вплив на специфічну поведінку (передавальні фактори). Специфічна поведінка включається під час реагування на стресор, зумовлює дію попередніх факторів, таких, як оцінка ситуації, уявлення про здоров'я та хвороби, стійкі поведінкові патерни тощо. Стрес як мотиватор спонукає до дії сприятливі фактори, оцінювальні механізми, механізми копіngu, вживання різних речовин та ін. Водночас часто стрес може шкодити здоров'ю через комбінацію різних факторів. Варіанти поведінки (передавальні фактори) в ситуації хвороби (усвідомлення свого статусу, прийняття рішення щодо пошуку лікування, долучення до системи медичної допомоги, готовність до отримання лікування та підтримки) пов'язані з іншими факторами: статтю, віком, соціо-економічним фактором, етнічними й культурними установками щодо хвороби та болю.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

Таким чином, основними детермінантами психологічного здоров'я є вміння приймати відповідальність за своє життя; розуміння та прийняття себе; вміння жити в теперішній час; осмислення індивідуального буття; здатність до розуміння і сприйняття іншої особистості. Психологічне здоров'я робить людину самодостатньою.

Важливими ознаками психологічного здоров'я особистості є те наскільки вона гармонійна і врівноважена, духовно розвинена, які в неї пріоритети, цінності, а також наскільки особистість зорієнтована на пізнання себе, саморозвиток, зростання в усіх сферах її життя, готова до самозбагачення, креативності, творчості, пізнання нового і наскільки при цьому відчуває себе самодостатньою. Існують три основні групи психологічних чинників: **попередні** (особистісні характеристики), **передавальні** - передбачають специфічну поведінку, яка виникає у відповідь на різні стресори, до яких належать чотири фактори (переживання,

вживання та зловживання речовинами, фізична активність, дотримання правил із підтримання здоров'я та **мотиватори**, зокрема стресори, головна особливість яких полягає в тому, що вони зумовлюють дію інших чинників.

РОЗДІЛ 2

ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ, ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ТА РОЗРОБКА КОНЦЕПЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ

При відборі психодіагностичного інструментарію ми користувалися такими критеріями: валідність, інформативність, дискримінативність (диференціація обстежуваних за визначеними групами), зручність за технікою виконання та надійність. При підборі методів та обґрунтуванні схеми дослідження ми спирались на загальноприйнятий порядок проведення й організацію психодіагностичного обстеження: поєднання раціонального і чуттєвого, науковий підхід при відборі методик, чітке розуміння проблематики дослідження, аналіз змінних, що впливатимуть на якість отриманих результатів, а також стандартизацію й контрольованість умов проведення вимірів. Отже, перед початком проведення психодіагностичного дослідження ми розробили концепцію дослідження, що включає в себе: підбір та обґрунтування схеми дослідження, визначення основних етапів і методів дослідження на кожному із запропонованих етапів, підбір та обґрунтування оптимального інструментарію дослідження.

Етапи дослідження:

1. На першому етапі здійснювали вивчення наукових підходів та визначали ступінь розробленості проблеми психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів та його основних критеріїв у науковій літературі.
2. Обґрунтовували психодіагностичний інструментарій, підбирали методики згідно мети і завдань дослідження.
3. Здійснювали дослідження і аналіз результатів за обраними методиками. На цьому ж етапі розробили практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів.

Згідно з метою та завданнями дослідження щодо виявлення чинників психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів було обрано наступні **методики**:

1. Особистісний опитувальник Г.Айзенка.
(Автор Корольчук М.С, Крайнюк В.М.)
2. Методика оцінки суб'єктивного стану «САН».
(Автор Корольчук М.С, Крайнюк В.М.)
3. Опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.Є. Водоп'яною.
(Автор Джин Ендікотт)

1. Особистісний опитувальник Г.Айзенка

Ця методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності) особистості. В основу свого опитувальника Г. Айзенк (1964) поклав дві основні якості вищої нервової діяльності, котрі, на думку більшості дослідників, визначають усю різноманітність типів особистості. Це - екстраверсія-інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстраверта та інтроверта він розглядає як полярно протилежні особистості. Екстраверт упевнений в собі, здатний на ризик, запальний, діє під впливом моменту, імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, любить спілкуватися. Свої емоції та почуття не контролює. Інтроверт - спокійний, стриманий, віддалений від усіх, крім найближчих людей. Він завжди контролює свої почуття, рідко буває агресивним, любить виваженість та серйозність у прийнятті рішень. Нейротизм - емоційна збудженість, схильність до психопатології в емоційній сфері. Індивід із вираженим нейротизмом, нестійкий емоційно і характеризується переважно не вольовою, а емоційною регуляцією. Фактори екстраверсії-інтроверсії й нестабільності-стабільності (нейротизм) вважають незалежними, і в поєднанні вони можуть характеризувати той чи інший тип особистості.

Опитувальник Г. Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінюються екстраверсія-інтроверсія, інші 24 питання характеризують нестабільність-стабільність, а останні 9 входять до шкали відвертості й вірогідності результатів дослідження. Вираженість фактора екстраверсія-інтроверсія у балах оцінюється так:

- 1 -2 - у край виражена інтроверсія;
- 3-7 - виражена інтроверсія;
- 8 -1 1 - помірна інтроверсія;
- 12-15 - помірна екстраверсія;
- 16-18 - виражена екстраверсія;
- 19-21 - у край виражена екстраверсія;

Фактор нейротизму оцінюється так:

- 1 -2 - у край мало виражений нейротизм;
- 3-7 - мало виражений нейротизм;
- 8 -1 1 - помірний нейротизм;
- 12-15 - виражений нейротизм;
- 16-18 - надто виражений нейротизм;
- 19-21 - у край виражений нейротизм.

Опрацьовують опитувальник за допомогою ключа й починають це зі шкали відвертості (В). Якщо в досліджуваного за шкалою В 5 балів або більше, результати його відповідей не використовують, а йде пошук причин невідвертих відповідей. Потім підраховуються бали за шкалою екстраверсії. Якщо кількість балів 12 і більше, обстежуваного можна вважати екстравертом, менше за 12 балів - інтровертом. Таку шкалу застосовують і для оцінки нейротизму: якщо отримано 12 балів і більше - можна твердити про нейротизм, менше - про емоційну стабільність [29,32].

Сангвінік-екстраверт: стабільна особистість, соціальний, спрямований до зовнішнього світу, товариська, часом балакуча, безтурботна, весела, любить лідерство, має багато друзів, життєрадісна.

Холерик-екстраверт: нестабільна особистість, збудлива, нестримана, агресивна, імпульсивна, оптимістична, активна, але працездатність і настрої нестабільні, циклічні. У ситуації стресу — схильність до істерико-психопатичних реакцій.

Флегматик-інтроверт: стабільна особистість, повільна, спокійна, пасивна, незворушна, обережна, замислена, мирна, стримана, надійна, спокійна у взаєминах, здатна витримати тривалі негаразди без зривів здоров'я і настрою.

Меланхолік-інтроверт: нестабільна особистість, тривожна, песимістична, зовні стримана, але в душі надзвичайно емоційна, чутлива, переймається й переживає, схильна до тривоги, депресій, смутку; у напружених ситуаціях можливі зрив або погіршення діяльності («стрес кролика»).

Види темпераменту.

Сангвінік має сильний, рівноважений, рухливий тип нервової системи. У людей риси цього типу виявляються в енергії та впертості відносно досягнення мети (достатня сила нервових процесів), у самовладанні (достатня рівноваженість нервових процесів) і водночас у значній рухливості нервових процесів, що виявляється в умінні швидко перебудувати свої звички й уподобання, виходячи з конкретних обставин життя.

Флегматик має сильну, рівноважену, проте інертну нервову систему. Люди, які належать до цього типу, відрізняються, передусім, неквапливістю дій. Поряд з енергією та великою працездатністю (достатня сила нервових процесів), самовладанням і вмінням тримати себе в руках (добра рівноваженість нервових процесів) у них спостерігається певний консерватизм поведінки, що свідчить про інертність (малу рухливість) нервових процесів.

Холерик має сильну, але нерівноважену нервову систему. Для людей нестримного типу характерна захопленість, з якою вони виконують роботу;

вони працюють натхненно, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець, що свідчить про неврівноваженість нервових процесів із переважанням збудження.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи, для характеристики якої такі властивості, як урівноваженість і рухливість нервових процесів не застосовуються. Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. У людини риси цього типу виявляються насамперед у нерішучості й нездатності наполягати на своєму. Меланхолік легко підкоряється чужій волі, за незвичних обставин впадає в паніку, життя видається йому дуже тяжким, сповненим переборних труднощів (слабкість нервових процесів). Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Темперамент (лат. Temperamentum - належне співвідношення рис від tempero - змішую в належному стані) - характеристика індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, що складають цю діяльність психічних процесів і станів.

Темперамент - якість особистості, що сформувалося в досвіді людини на основі генетичної обумовленості його типу нервової системи і значною мірою має визначальний стиль його діяльності. Розрізняють чотири основних типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік.

Особливе значення в структурі темпераменту має той його компонент, що позначається як загальна психічна активність індивіда. Сутність її полягає в прагненні особистості до самовираження, ефективному освоєнні. Основним компонентом темпераменту є емоційність - комплекс властивостей і якостей, що характеризують особливості виникнення, перебігу і припинення різноманітних почуттів, афектів і настроїв. До характеристик емоційності належать вразливість, імпульсивність, емоційна лабільність. Вразливість виражає афективну сприйнятливості суб'єкта, чуйність його до

емоційних впливів. Імпульсивність - швидкість, з якою емоція стає спонукальною силою вчинків і дій без попереднього обмірковування і свідомого рішення виконати їх. Емоційна лабільність - швидкість, з якою припиняється даний емоційний стан або відбувається зміна одного переживання іншим [10,27,43].

Психологічні характеристики основних класичних видів темпераменту:

Сангвінік. Людина з підвищеною реактивністю, але при цьому активність і реактивність у нього урівноважені. Він жваво, збуджено відгукується на усе, що залучає його увагу, має живу міміку і виразні рухи. Володіє підвищеною активністю, енергійний і працездатний, активно береться за нову справу і може довго працювати, не стомлюючись. Здатний швидко зосередитись, дисциплінований, при бажанні може стримувати прояв своїх почуттів і мимовільні реакції.

Сангвінік легко сходиться з людьми, швидко звикає до вимог і обставин. Без зусиль опановує нові навички. Як правило він екстраверт.

Холерик. Як і сангвінік відрізняється малою чутливістю, високою реактивністю й активністю. Але в холерика реактивність переважає над активністю, тому він неприборканий, нестриманий, нетерплячий. Запальний, інертний, екстраверт.

Флегматика важко розсмішити і засмутити - коли навколо голосно сміються, він може залишатися незворушним. Звичайно в нього бідна міміка, рухи невиразні й уповільнені, так само, як мова. При цьому він енергійний і працездатний. Відрізняється терплячістю, витримкою, самовладанням. Як правило, він важко сходиться з новими людьми, інтроверт.

Меланхолік - людина з високою чутливістю і малою реактивністю. Це приводить до того, що навіть незначний привід може викликати в нього сльози, надмірно вразливий, болісно чуттєвий. Міміка і рухи його невиразні, голос тихий, невпевнений у собі, боязкий. Меланхолік неенергійний, ненаполегливий, легко стомлюється і мало працездатний. Більшість меланхоліків - інтроверти.

Характер не успадковується і не є природженою властивістю особистості, а також не є постійною і незмінною властивістю. Характер формується і розвивається під впливом навколишнього середовища, життєвого досвіду людини, його виховання.

Характер - це нерозривне ціле. Ставлення до суспільних обов'язків виявляється у ставленні особистості до суспільної праці. Виявляються такі риси характеру, як працьовитість, сумлінність, наполегливість, ощадливість, і протилежні їм - лінощі, недбалість, пасивність, марнотратство.

Ставлення до людей проявляється в таких рисах характеру, як товариськість, увічливість, доброзичливість і т.п. Антиподами є замкнутість, безтактність, недоброзичливість. З метою з'ясування суті свого характеру людині корисно знати думку про себе колективу, в якому він працює і проводить значну частину свого життя. Ставлення до себе - самооцінка своїх дій. Твереза самооцінка - одна з умов удосконалення особистості.

Негативними рисами характеру є підвищена зарозумілість і хвастощі.

2. Методика оцінки суб'єктивного стану «САН» (самопочуття, активність, настрій).

САН – це карта (таблиця), в якій є 30 пар протилежних характеристик, що відображають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій). Кожен стан представлено 10 парами слів. На бланку обстеження між полярними характеристиками розташовується рейтингова шкала.

Для підрахунку результатів необхідно спиратися на таблицю. Кожне питання має 7 варіантів відповіді - цифри від -3 до 3. За відповідь 3 нараховується 7 балів, за 2 зараховується 6 балів і так далі, по низхідній до 0. Ключ для кожного питання свій.

Підрахунок, як бачимо, нескладний. Є 30 відповідей-підказок, які характеризують 3 показника. Кожна відповідь - це критерій, що оцінює стан в балах від 1 до 7. Сума кожної пари станів (самопочуття, активності, настрою) ділиться на 10. У результаті вийде

середній бал: більше 4 - сприятливий стан; 5-5,5 і більше- нормальні і високі показники; менше 4 – низький показник.

Питання щодо самопочуття під номерами 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; активності - під номерами 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28, настрою - 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

Психоемоційний стан відіграє дуже важливу роль у житті людини, впливаючи на всі сфери діяльності. Ось чому так важливо вчасно діагностувати і усунути в разі потреби будь-які порушення, пов'язані зі сферою емоцій і почуттів. Одним із ефективних способів визначення самопочуття, настрою і загальної активності є методика САН.

Для того, щоб оперативно оцінити самопочуття і активність, а також настроїв, можна пройти опитувальник САН. Це тест, де відповідаючи на питання, респондент співвідносить показники свого стану з деякими ознаками за шкалою, в якій досить багато питань.

При розробці методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану - самопочуття, активність і настроїв можуть бути охарактеризовані полярними оцінками.

Самопочуття - це комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають ступінь фізіологічної та психологічної комфортності стану людини, напрямок думок почуттів і т.п.

Активність - 1) загальна характеристика живих істот, їх власна динаміка як джерело перетворення або підтримки життєво значущих зв'язків з навколишнім середовищем, що має свою ієрархію: хімічна, фізична, нервова, психічна активність; 2) одна зі сфер прояву темпераменту, яка визначається інтенсивністю і об'ємом взаємодії людини. За цим параметром людина може бути інертною, пасивною, спокійною, ініціативною, активною або стрімкою.

Настроїв - порівняно тривалий, стійкий стан людини, який може бути представлено як емоційний фон (піднесений, пригнічений) тобто бути

емоційною реакцією на безпосередні наслідки конкретних подій. Настрій на відміну від почуттів завжди направлено на той чи інший об'єкт.

Опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за

Н.Є. Водоп'яновою.

Опитувальник складається із 9 шкал і охоплює такі сфери особистості:

- 1.Робота.
2. Особисті досягнення.
3. Здоров'я.
4. Спілкування з близькими людьми (друзями, родичами).
5. Підтримка (внутрішня і зовнішня).
6. Оптимістичність.
7. Напруга,запал.
8. Самоконтроль.
- 9.Негативні емоції.

Чим менша кількість набраних балів, тим нижча задоволеність якістю життя (ЯЖ) у певній сфері.

Наш варіант опитувальника містить 36 питань, відповідаючи на які респондент повинен оцінити ступінь задоволеності життям за кожною шкалою. Оцінка не може бути правильною або неправильною, шкала допоможе визначити наявні і приховані життєві стреси.

Оцінки того чи іншого твердження за 10-ти бальною системою. При цьому перевага відповідей, розташованих у правій частині може оцінюватися в діапазоні від 6 до 10 балів. Відповіді ж, близькі до тверджень зліва, оцінюються в діапазоні від 1 до 4 балів. Відповіді, що викликають труднощі, оцінюються 5-ма балами. Ключ до обробки. Робота 1, 6,13,15. Особисті досягнення 2, 25, 26, 30. Здоров'я 3, 16, 17, 18 Спілкування з близькими людьми 4, 5, 7, 29.Підтримка 8, 27, 32, 36. Оптимістичність 9, -28, 34, -35.Напруга, запал 10, 11, 12, 14. Самоконтроль 19, 20,-21, 23.Негативні емоції 22, 24, 31, -33. Зворотні питання позначені знаком «←»

Після підрахунку балів можемо визначити наскільки респондент задоволений тією чи іншою сферою життя, а також загальний індекс задоволеності. Низький рівень- 4-26 балів, середній - 23-32, високий – від 27 і вище.

Характеристика контингенту. В емпіричному дослідженні, проведенні трьох методик взяли участь респонденти - 26 менеджерів інтернет-магазину віком від 22 до 52 років, 20 жінок та 6 чоловіків. Серед них з середньою спеціальною освітою - 6 респондентів, та 20 – з вищою.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

Обґрунтували методики та етапи дослідження. Охарактеризували кожну методику окремо та контингент досліджуваних. Визначальними властивостями психіки, що зумовлюють тип характеру є екстраверсія та інтраверсія. Ці фактори та нестабільність-стабільність (нейротизм) вважаються незалежними, і разом вони можуть характеризувати той чи інший тип особистості. Залежно від основних властивостей нервово-психічних процесів і формуються типи темпераментів людини, визначати які, за основними властивостями нервово-психічних процесів, можливо за опитувальником Г. Айзенка.

Для оцінки самопочуття, активності та настрою використовуємо методику САН. Самопочуття - це сила, стомлюваність і здоров'я. Активність – рухливість, швидкість. Настрій - емоційний стан.

Три основні складові функціонального психоемоційного стану - самопочуття, активність і настрої можуть бути охарактеризовані полярними оцінками.

Самопочуття - це комплекс суб'єктивних відчуттів, яке може бути представлено у вигляді деякої узагальнюючої характеристики (погане / гарне самопочуття, бадьорість, нездужання і т.п.), а також може бути локалізовано щодо певних форм відчуття (відчуття дискомфорту в різних частинах тіла).

Активність може бути хімічна, фізична, нервова, психічна, а також активність свідомості, особистості, групи, суспільства.

Настрій – стан людини, що характеризується емоційним фоном взагалі (піднесений, пригнічений), а також конкретними емоціями (нудьга, сум, туга, страх, захопленість, радість, захоплення та ін.).

За допомогою опитувальника «Шкала оцінки якості життя» за Н.Є.Водоп'яноюю можна охопити багато сфер життя досліджуваних, з'ясувати на яку саме звернути увагу та оптимізувати її.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МЕНЕДЖЕРІВ З ПРОДАЖУ ІНТЕРНЕТ- МАГАЗИНІВ

У цьому розділі нами проаналізовано результати емпіричного дослідження. Проведені методики та обробка результатів дали нам можливість визначити та охарактеризувати чинники психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів та розробити практичні рекомендації щодо його оптимізації.

3.1. Аналіз результатів дослідження за особистісним опитувальником Г. Айзенка; методикою «Самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)»; опитувальником «Шкала оцінки якості життя» за Н.Є. Водоп'яною.



Рис. 1 Види темпераменту менеджерів з продажу інтернет-магазинів.

Проаналізувавши відповіді менеджерів з продажу за методикою Г.Айзенка спостерігаємо, що більшість – сангвініки (65%). Отже, менеджери з продажу є соціальними, стабільними особистостями, веселими, життєрадісними, мають багато друзів, хочуть бути лідерами, що добре позначається на їхньому психологічному здоров'ї. Сангвініків можна назвати переможцями. Існує система розвитку особистості й досягнення успіху, що сприяє зміцненню і збереженню психологічного здоров'я людини. Люди, якими рухає сила волі, вроджена завзятість, активність і самодисципліна, називаються авторами теорії переможців; для того, щоб стати переможцем, треба додержуватися таких принципів [32, с.76]:

1. Переможці не бояться робити помилок. Завдяки помилкам накопичується досвід.
2. У переможців завжди є якась мрія, але вони не фантазери. Щоб досягти своєї мети, прийдеться витратити багато часу і сил та необхідно передбачати ймовірність невдачі. Приступаючи до справи, потрібно налаштувати себе психологічно на те, що шлях до мети буде довгим і складним.
3. Переможці завжди шукають нові варіанти
4. Переможці самі стимулюють себе. Ця необхідність змушує переможця діяти під девізом: —Я хочу, я можу, я буду.
5. Переможці захоплені досягненням мети.
6. Переможці знають собі ціну. Людина, яка домагається успіху, має чітке уявлення про себе, вона здатна тверезо визначити свої достоїнства і недоліки.
7. Переможець любить свою справу. Нагородою для нього є сам процес виконання роботи.
8. Переможці працюють за планом, вони стають такими не завдяки щасливому збігові обставин. Ними стає той, хто продумає план своїх дій, хто використовує свій досвід і вірить у свої сили. Людина є тим, ким себе вважає.

Психологічно здоровою є така особистість, яка впевнена у собі, вміє долати перешкоди, справляється зі стресом, володіє позитивним мисленням.

Серед респондентів є холерик (5%), яким властиві різкість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань. Такого менеджера з продажу, що має холеричний темперамент можна охарактеризувати як швидкого, здатного віддаватися справі з пристрастю, але неврівноваженого, схильного до бурхливих емоційних спалахів і різких змін настрою. Люди цього темпераменту мають сильну нервову систему. Вони здатні долати значні труднощі, але погано стримують себе, легко «вибухають».

Щодо меланхоліків (20%), то особистості з таким типом нервової системи характеризуються боязкістю, замкненістю, надмірною чутливістю, схильні перебільшувати труднощі. Їм властива стриманість, приглушеність моторики та мовлення. Понад усе меланхоліки цінують здоров'я, моральне обличчя, родинний статус. Потребують непорушних звичних стереотипів, любові, віри, роботи. Схильність до ідеалів і ідеалізації.

Флегматики (10%) теж є серед досліджуваних. Цей тип нервової системи вважається найбільш стабільним. Флегматику властиві відсутність агресивності і низька емоційність. Він, як правило, веде спокійні бесіди, не любить швидких рухів і неохоче йде на контакт. Флегматик схожий на ваги, які ніяк не можуть визначитися в який бік схилитися. Однак, якщо вже флегматик зробить вибір, то ніколи не відмовиться від свого рішення.

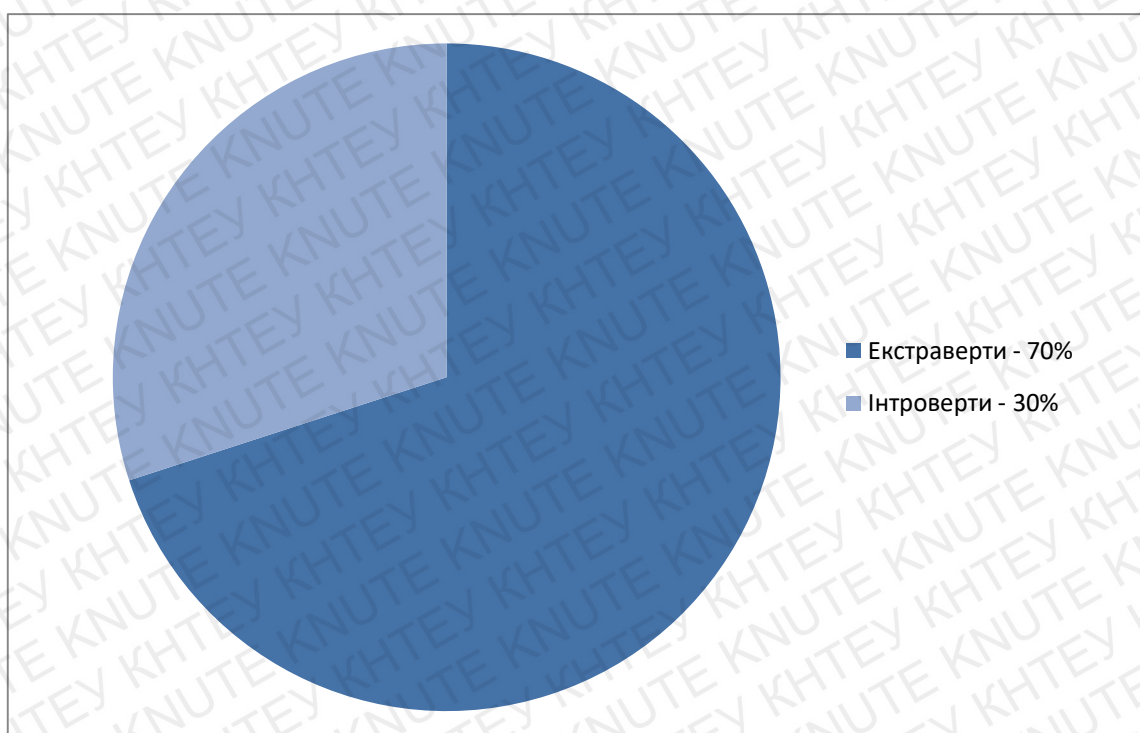


Рис. 2 Вираженість фактора екстраверти-інтроверти.

Середнє значення групи екстраверти 17.8, відхилення 2.6.

Екстраверти — це тип особистості, що орієнтований у своїх проявах на зовнішній світ, на оточуючих. У виборі побути одному або поспілкуватися він швидше вибере поспілкуватися. Якщо є вибір «думати» або «робити», він віддасть перевагу робити. Якщо потрібно подумати, він подумає, але лише якщо це для прийняття рішення і дії.

Середнє значення групи інтроверти 5.8, відхилення 7.5.

Інтроверти — тип особистості, орієнтований «всередину» або «на» себе. Інтровертність — зовсім не те, що сором'язливість або відчуженість, це не патологія. Крім того, цю властивість особистості не можна змінити, навіть якщо вони дуже сильно захочуть. Для інтровертів характерна поведінка, більш пов'язана з комфортною самотністю, внутрішніми роздумами і переживаннями, творчістю або спостереженням за процесом.

Середнє значення нейротизму групи 14.3, відхилення 3.8

Щодо нейротизму, то емоційно стабільними є 75 % респондентів, що свідчить про те, що ці менеджери з продажу є більш терплячими,

стресостійкими, рідше відчувають емоційну напругу. Інші ж 25% досліджуваних є нестійкими, тому для них є особливо актуальними практичні рекомендації оптимізації психологічного здоров'я.

Аналізуючи відповіді за методикою «Самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої» (САН) зауважимо, що більшість менеджерів з продажу активні, з гарним настроєм і самопочуттям.

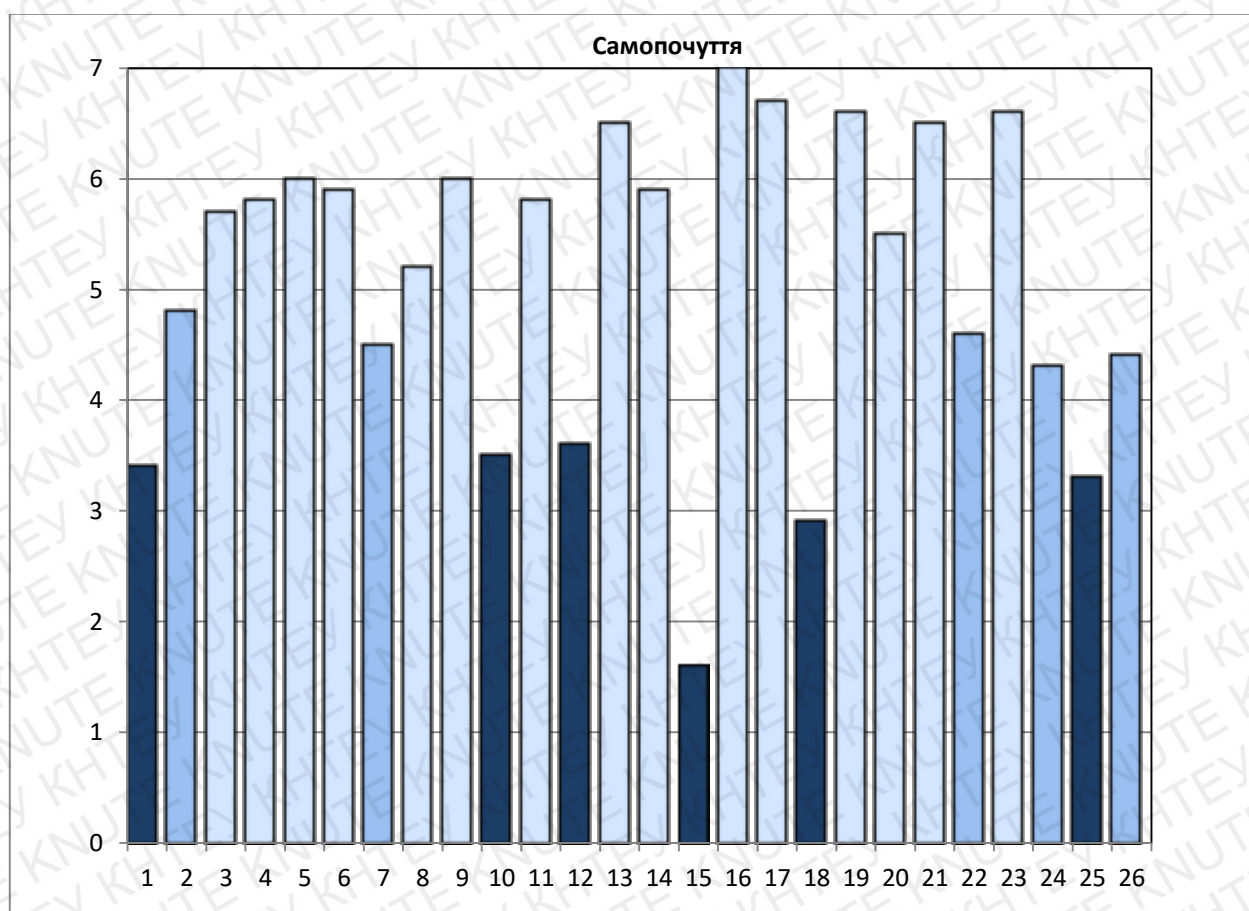


Рис. 3 Рівень оцінки самопочуття за шкалою самопочуття (методика САН).

Середнє значення групи 5.1, відхилення 1.3, що свідчить про високі показники.

За цією шкалою нами було виявлено високий критерій самопочуття у менеджерів з продажу. Здоров'я фізичне, психічне, соціальне впливає на самопочуття і відповідно на психологічне здоров'я. Наявність нерозв'язаних психологічних проблем, порушень особистісного розвитку, брак вільної

самореалізації унеможлиблюють формування психологічно здорової особистості.

Аналізуючи результати, зазначимо, що більше 4 балів – у 5 респондентів, тобто мають сприятливий стан; 5-5,5 балів і більше - 15 опитаних і це свідчить про гарне самопочуття; менше 4 – низький показник і таких 6.

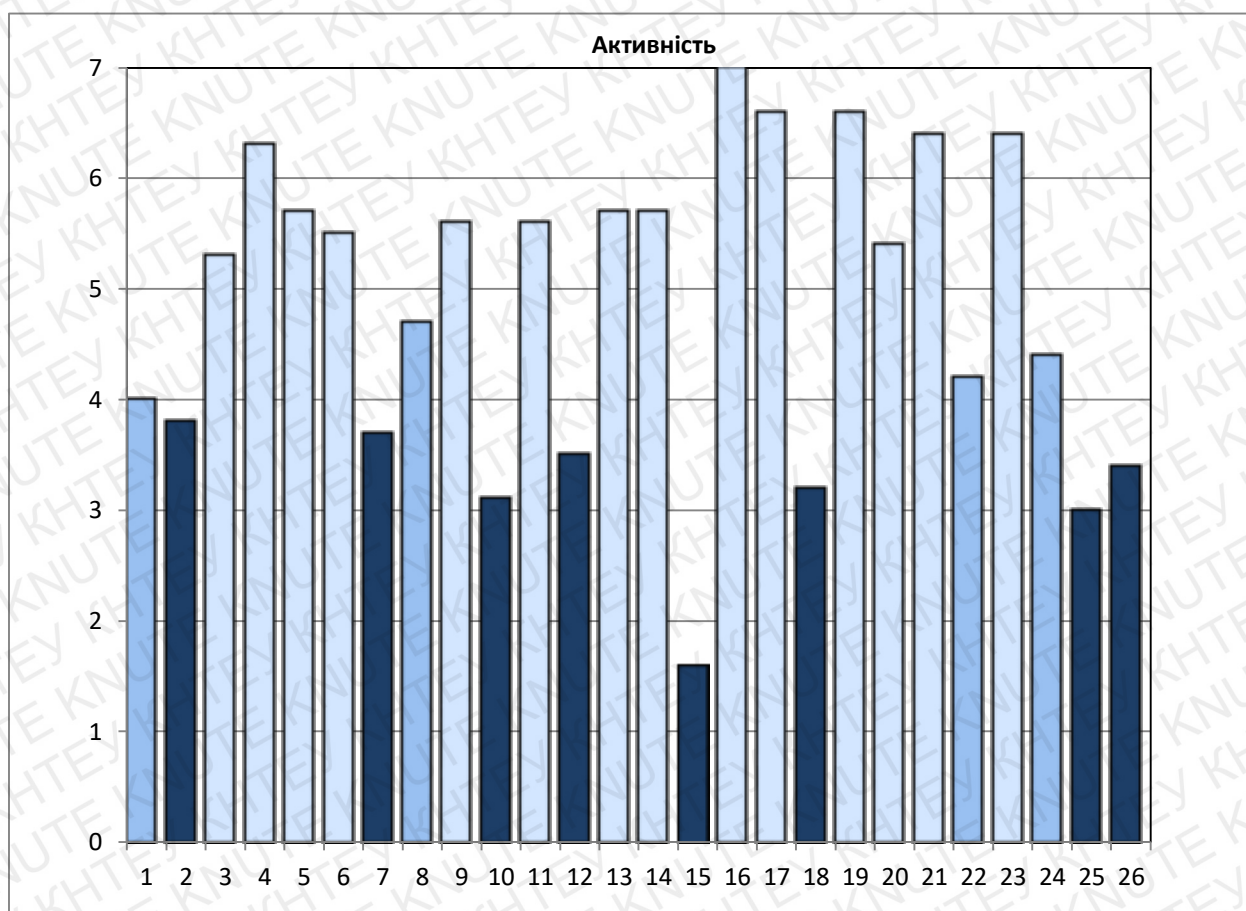


Рис. 4 Рівень оцінки активності менеджерів з продажу за шкалою активність (методика САН).

Для того, щоб особистість була психологічно здоровою, а також могла зберігати і покращувати своє психологічне здоров'я вона повинна бути достатньо активною, уміти протистояти й атакувати, прямо і чесно виражати власні думки. Також психологічне здоров'я визначають як баланс між

різними аспектами особистості людини; між потребами індивіда та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям і це потребує активності. У менеджерів з продажу високий рівень активності, більше 4 балів – 4 респонденти, тобто мають сприятливий стан; 5-5,5 і більше - 14 опитаних це свідчить про високі показники активності; менше 4 – низький показник і таких 8.

Середнє значення групи за критерієм активність - 4.9, відхилення 1.3.

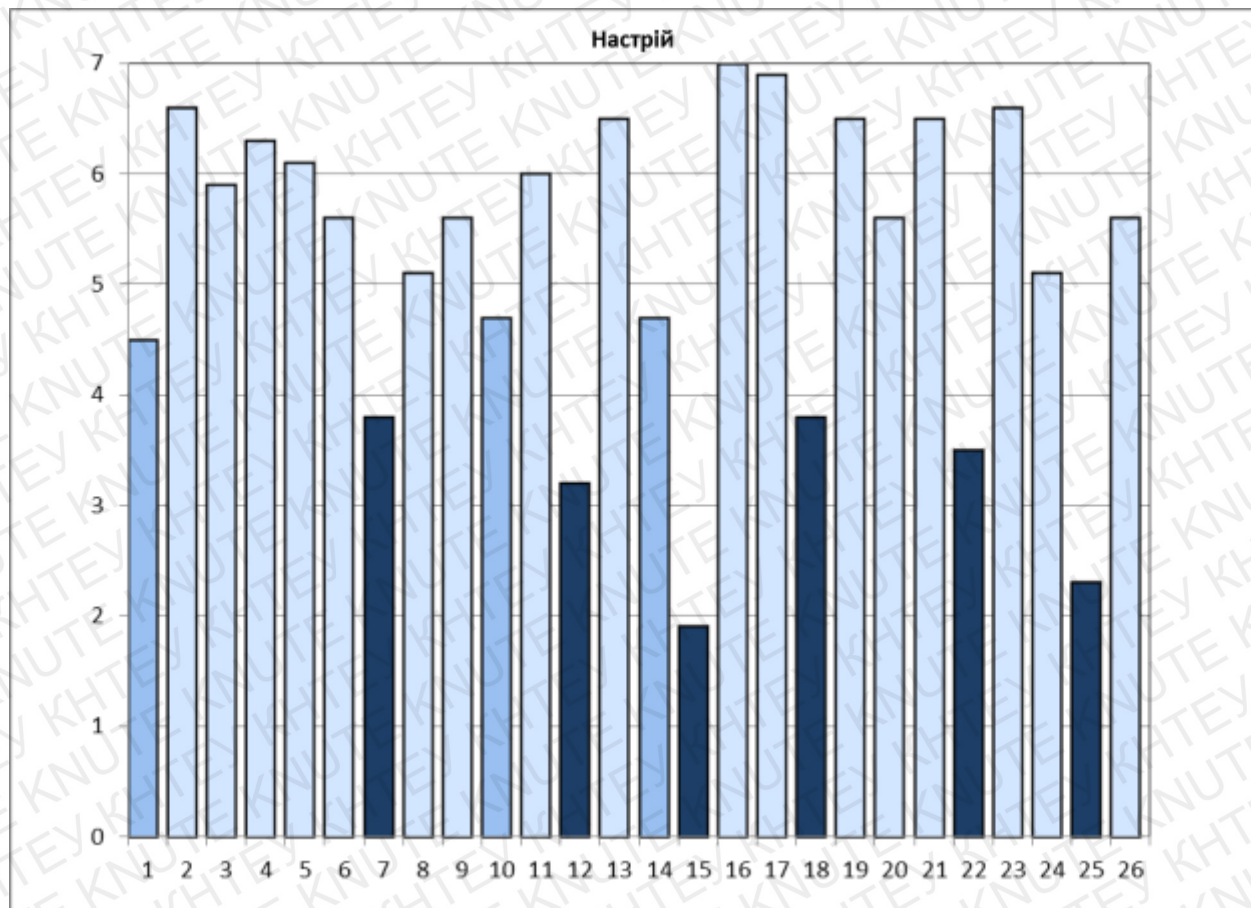


Рис. 5 Рівень оцінки настрою менеджерів за шкалою настроїв (методика САН).

Середнє значення групи за критерієм настроїв - 5.2, відхилення 1.3. Це свідчить про те, що досліджувані менеджери з продажу мають гарний настрій, який позитивно впливає на психологічне здоров'я, а також на розвиток особистості в цілому.

У результаті підрахунку серед менеджерів з продажу більше 4 балів – 3 респонденти, тобто мають сприятливий стан; 5-5,5 і більше- 17 опитаних і це свідчить про високі показники; менше 4 – низький показник і таких 6.

Перейдемо до аналізу результатів опитувальника «Шкала оцінки якості життя» за Н.Є. Водоп'яною

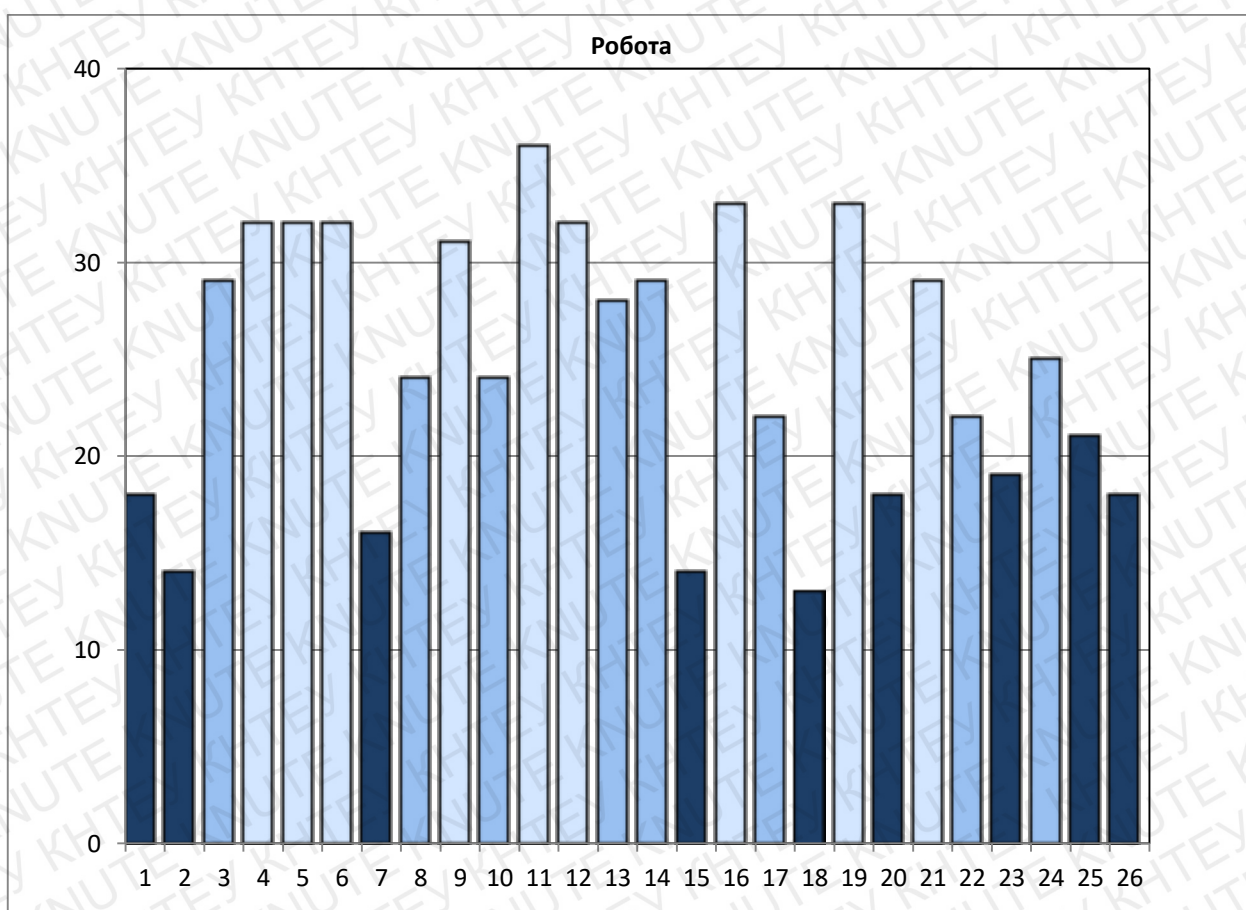


Рис. 6 Рівень оцінки якості життя менеджерів з продажу за шкалою робота (опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.Є. Водоп'яною).

Середнє значення по групі 26, а відхилення 6.92. Зауважимо, що 17 менеджерів з продажу задоволені своєю роботою, яка відповідає їхнім інтересам, мають зазвичай гармонійні відносини з колегами і керівництвом, а також задоволені фінансовим станом. Хочуть рости в професійній сфері і вбачають у майбутньому гарні перспективи розвитку кар'єри.

Інші ж 9 респондентів оцінюють фінансовий стан як незадовільний, займаються роботою, що не відповідає їхнім інтересам, а відносини з колегами і керівництвом викликає в них сильний дискомфорт. Тому їм рекомендуємо прислухатися до себе, виставити правильно пріоритети. Це добре позначиться на їхньому психологічному здоров'ї.

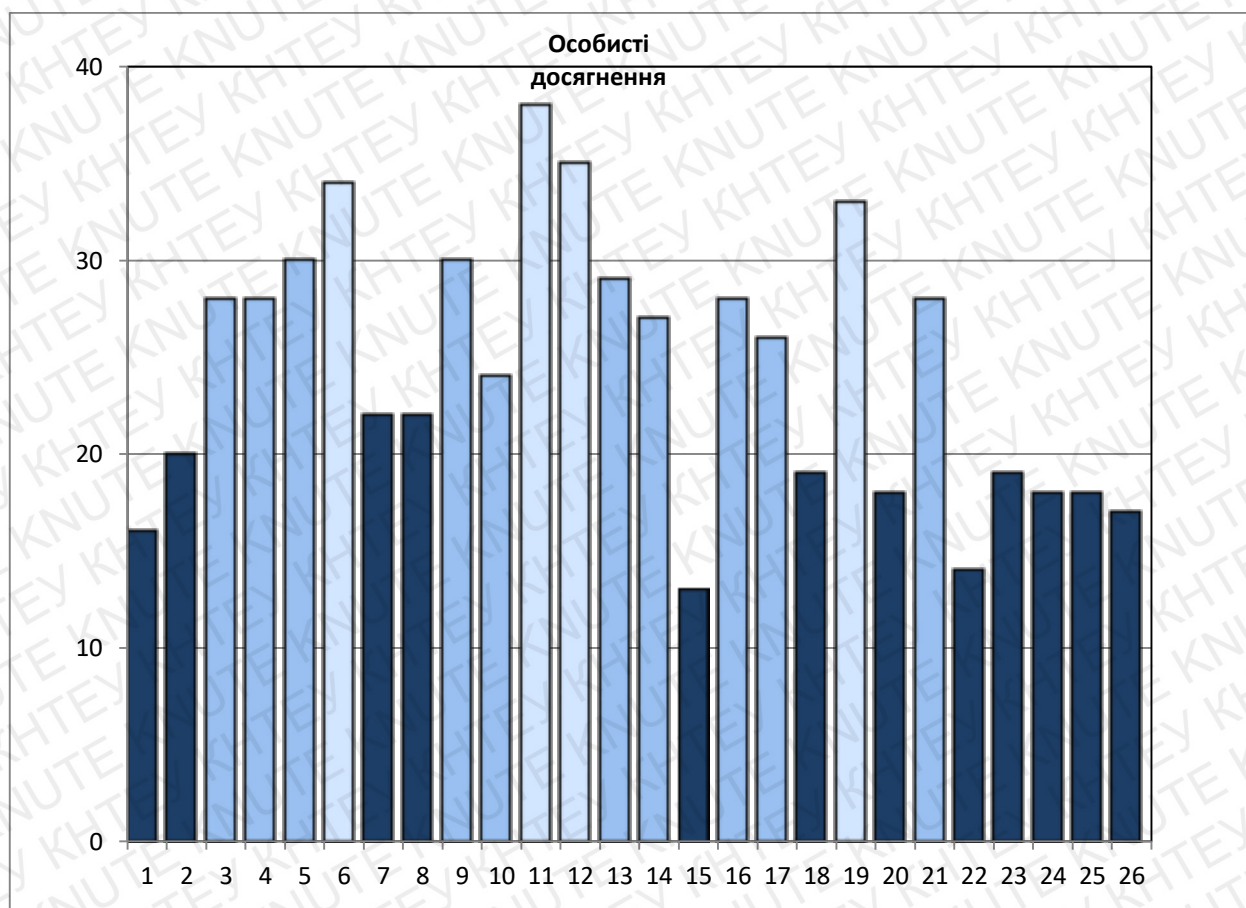


Рис. 7 Рівень оцінки якості життя менеджерів з продажу за шкалою особисті досягнення (опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.С.Водоп'яною).

Середнє значення по групі 24.3, а відхилення 6.7.

Особистими досягнення задоволені на високому і середньому рівні 14 респондентів, інші 12 оцінили цю шкалу - низький рівень.

Більшість менеджерів з продажу інтернет-магазинів досягли багатьох поставлених цілей, у цілому задоволені собою, мають високий рівень поваги

і розуміння в професійній сфері, а їхні життєві принципи і цінності завжди зрозумілі і стабільні.

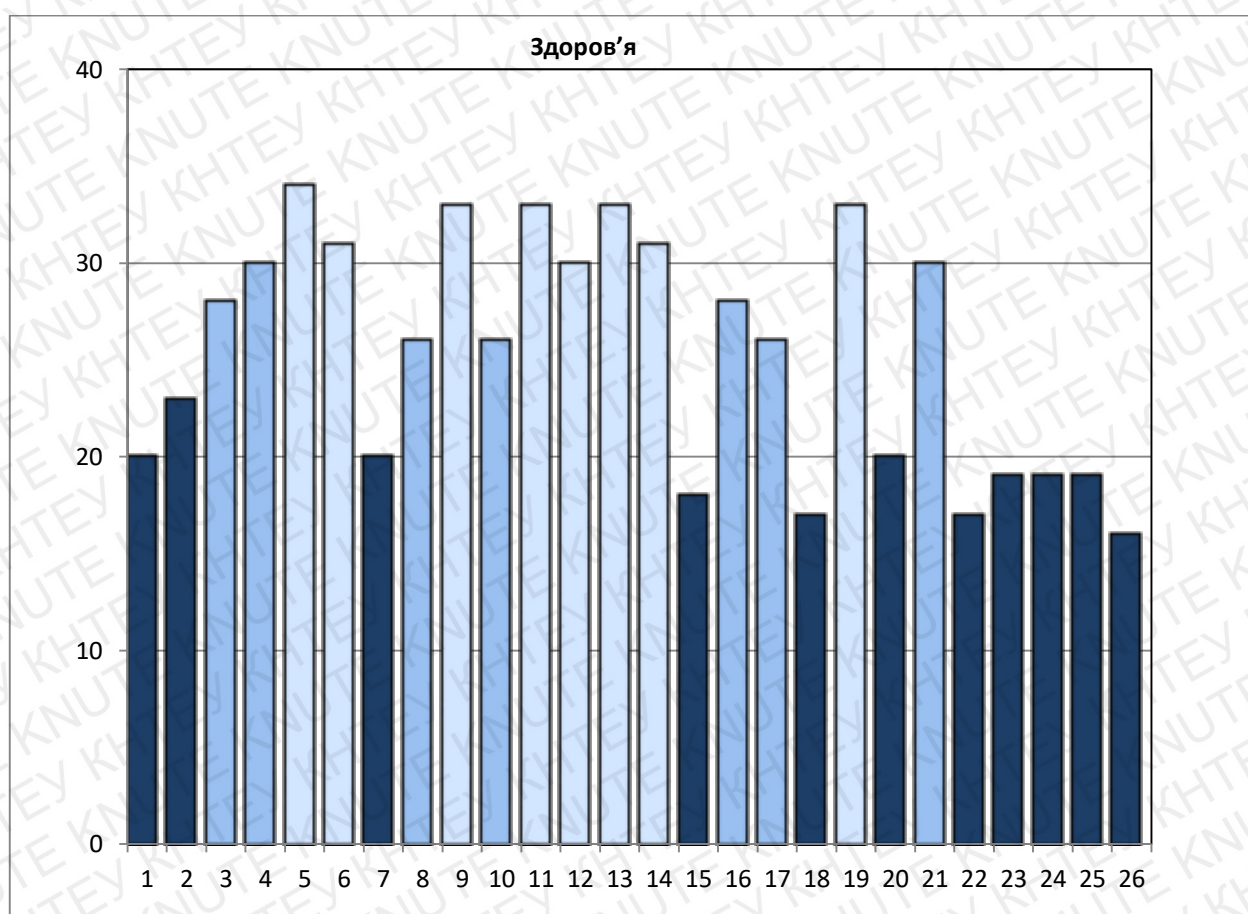


Рис. 8 Рівень оцінки якості життя менеджерів з продажу за шкалою здоров'я (опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.С. Водоп'яною).

Середнє значення по групі 25.4, а відхилення 6.03.

З 26 досліджуваних 11 мають низький рівень задоволення своїм здоров'ям, що може свідчити про наявність хронічних хвороб і шкідливих звичок в опитаних менеджерів з продажу інтернет-магазинів. 15 респондентів оцінили стан здоров'я в 30 і більше балів із 40 можливих, отже задоволені станом свого здоров'я. Фізичне здоров'я характеризує рівень розвитку і функціональні можливості органів і систем людського організму.

Базовими показниками фізичного здоров'я є робота серця, стан імунної системи і здатність організму засвоювати кисень. Ознаки фізичного здоров'я:

чиста гладка шкіра, здорові зуби, блискуче, міцне волосся, рухливі суглоби, пружні м'язи, здорове серце, відчуття бадьорості протягом дня, висока працездатність. Фізичне здоров'я забезпечує енергію для повсякденного життя, полегшує адаптацію до навколишнього середовища, допомагає виживати в екстремальних ситуаціях. Воно підвищує наші шанси захиститися від інфекцій і уникати травм, а також швидко одужувати, якщо захворів. Для підтримки фізичного здоров'я важливо повноцінно відпочивати, мати нормальну вагу тіла, піклуватися про свою фізичну форму, особисту гігієну, а також проходити регулярний медичний огляд і лікуватися в разі потреби. Також важливо уникати шкідливого впливу на організм тютюну, алкоголю, інших психоактивних і токсичних речовин.

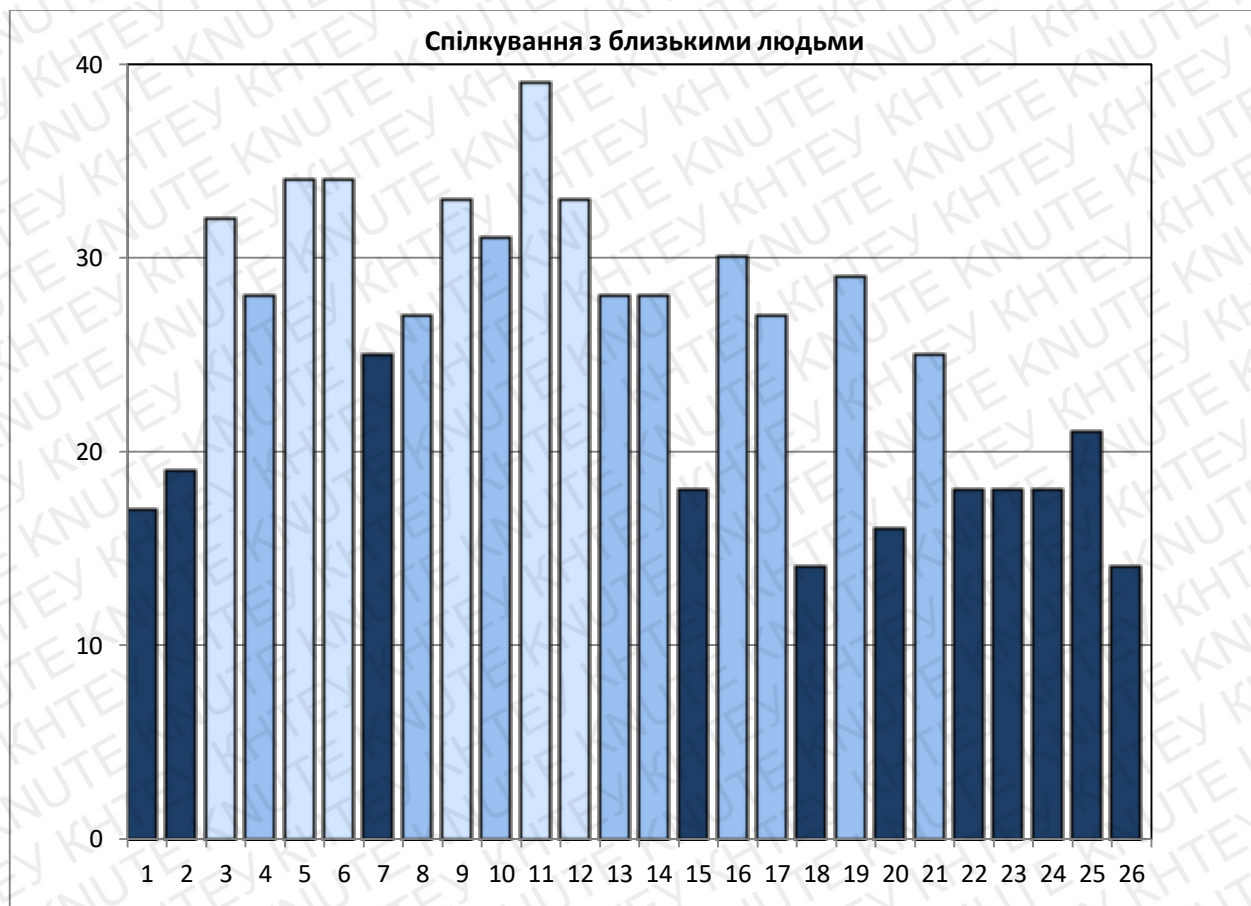


Рис. 9 Рівень оцінки якості життя менеджерів з продажу за шкалою спілкування з близькими людьми (опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.Є. Водоп'яною).

Середнє значення по групі 25.2, а відхилення 7.01.

З 26 менеджерів з продажу 15 задоволені своїм спілкуванням з близькими людьми, а 11 оцінили свій рівень задоволеності спілкування з близькими людьми як низький. Це може свідчити про відсутність стосунків взагалі та про нездатність до теплих, сердечних соціальних контактів. Вірогідно, що причинами відсутності такого спілкування є повна зосередженість на кар'єрі, роботі, бажанні усамітнення, спілкування тільки онлайн, а не віч-на-віч. Робота менеджера з продажу інтернет-магазину може відбуватися вдома, віддалено і це теж одна з причин відсутності контактів, а отже і спілкування з людьми, які могли б в майбутньому стати близькими.

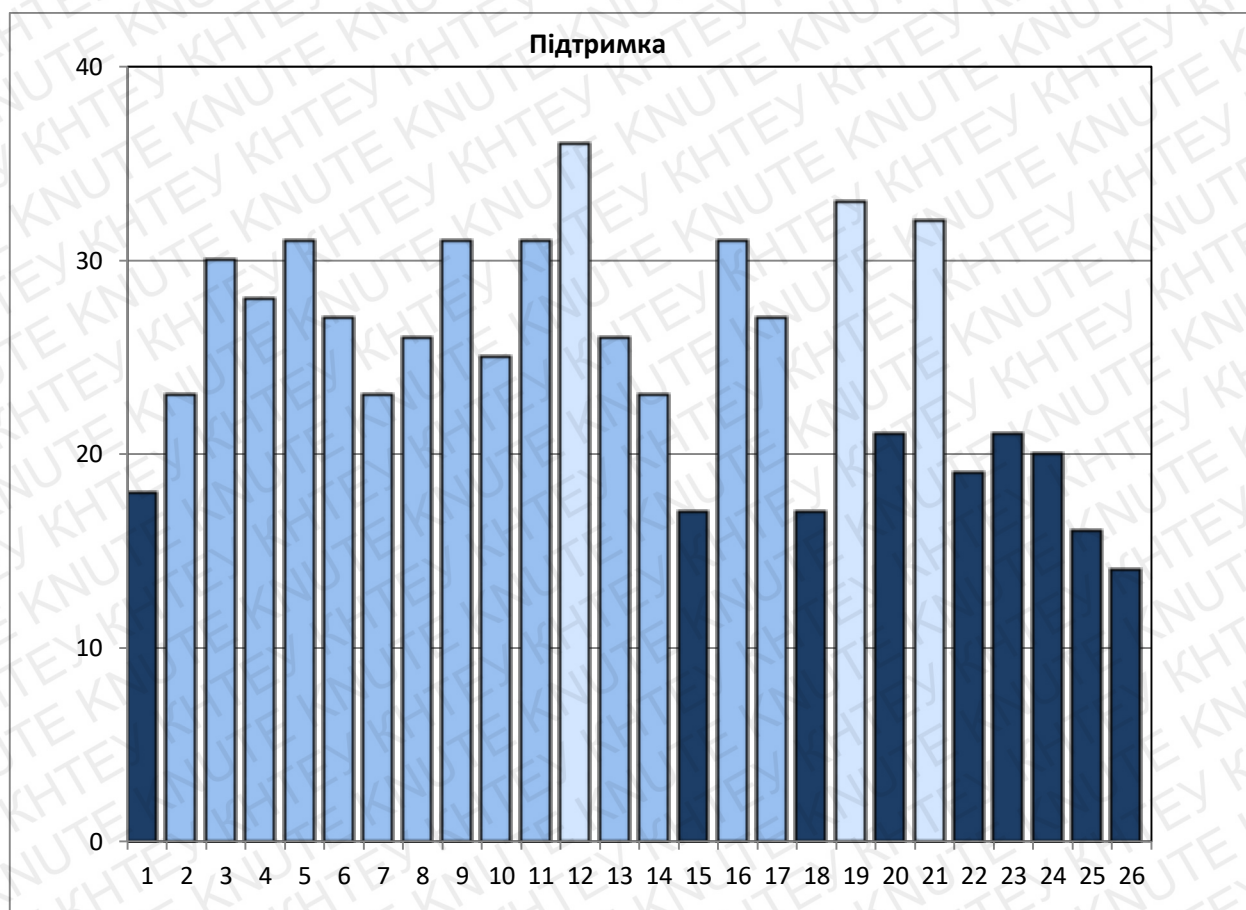


Рис. 10 Рівень оцінки якості життя менеджерів з продажу за шкалою підтримка (опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.С.Водоп'яною).

Середнє значення по групі 24.8, а відхилення 5.9.

Цікаво, що 17 респондентів із 26 оцінили свій рівень задоволеності підтримкою як середній та високий. Для кожної людини важливо, щоб її підтримували вдома, на роботі, колеги, друзі, керівництво. Реалізувати це можливо завдяки уважному ставленні й повазі до кожної людини, у тому числі й до себе; терпимому сприйнятті індивідуальних особливостей та усвідомленні унікальності кожної людини, вияву інтересу до бажань і потреб інших людей; вираженню схвалення співробітниками та надання допомоги, а також підтримуючи відкриті, позбавлені почуття страху, відносини. Інші ж 9 досліджуваних мають низький рівень підтримки, що негативно позначається на їхньому психологічному здоров'ї.

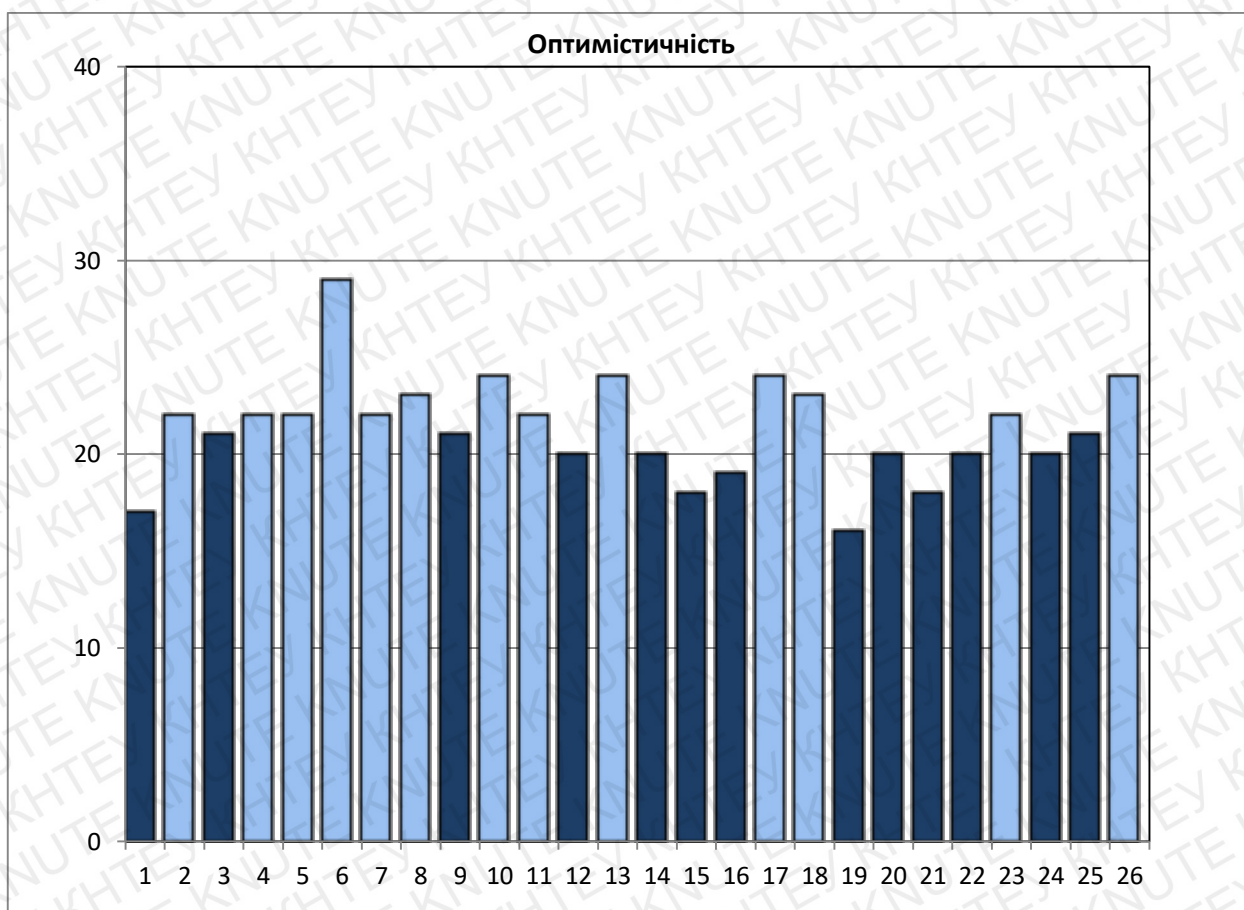


Рис. 11 Рівень оцінки якості життя менеджерів з продажу за шкалою оптимістичність (опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.С.Водоп'яною).

Середнє значення по групі 21.3, а відхилення 2.6.

Оптимістичність характерна для менеджерів з емоційною стійкістю і самоприйняттям; реалістичним сприйманням людей, об'єктів, ситуацій, вибудовуванням реальних цілей, досвідом; здатністю до самопізнання і наявністю почуття гумору; цілісною життєвою філософією.

13 досліджуваних мають середній рівень, вважають себе оптимістами, завжди життєрадісні. Інші ж 13 респондентів-низький рівень оптимістичності. Тож їм особливо варто дотримуватися рекомендацій, наведених у підрозділі 3.3.

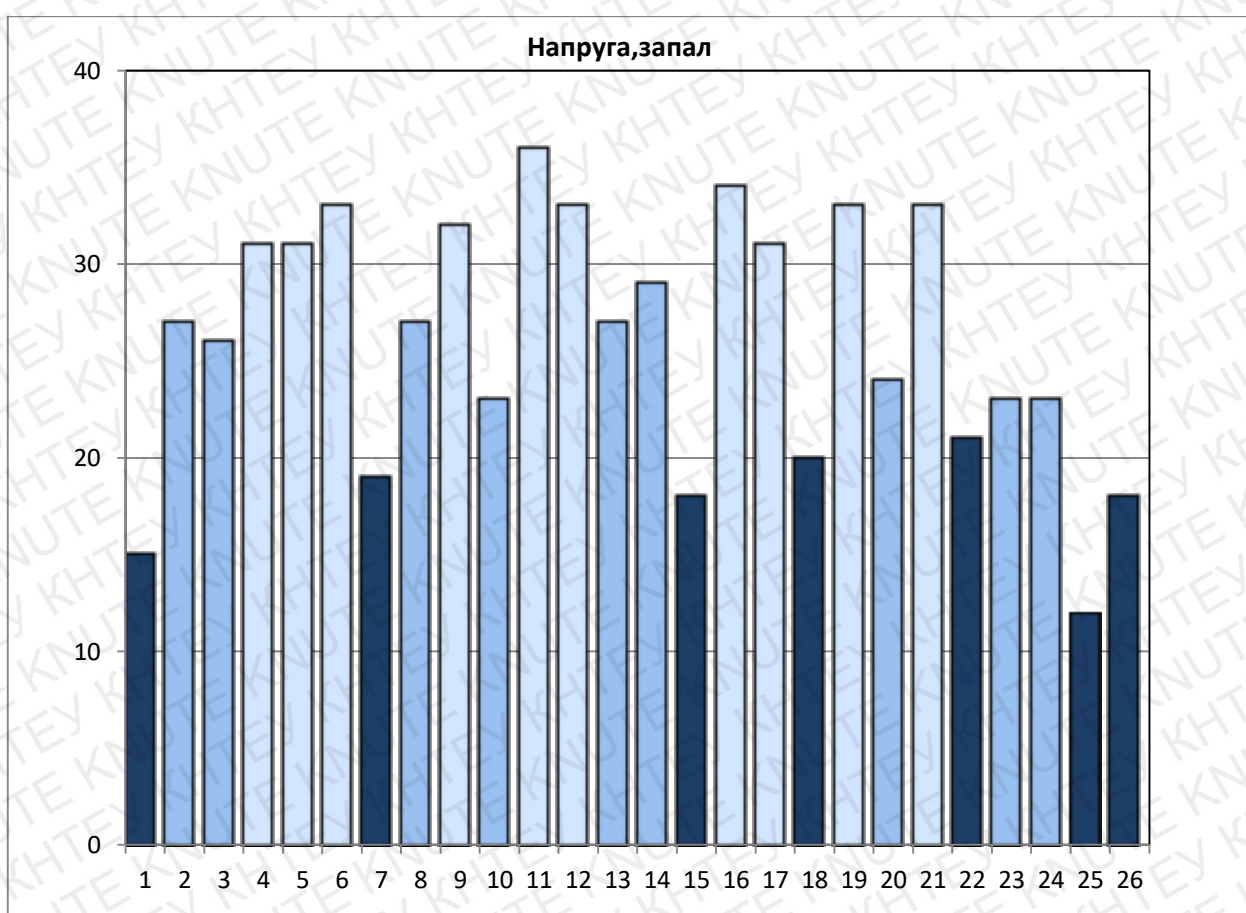


Рис. 12 Рівень оцінки якості життя менеджерів з продажу за шкалою напруга,запал (опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.С.Водоп'яною).

Середнє значення по групі 26.1, а відхилення 6.33.

Відмітимо, що 19 із 26 досліджуваних мають високий та середній рівень щодо напруги, а це означає, що ці менеджери вміють організовувати свій час, навколишнє середовище є для них безпечним та комфортним, вважають себе дієздатними та не переживали протягом останніх двох років значних криз.

А 7 респондентів навпаки постійно відчують напругу і втому, завжди не вистачає часу, не встигають нічого та пережили надмірну кількість життєвих криз останнім часом.

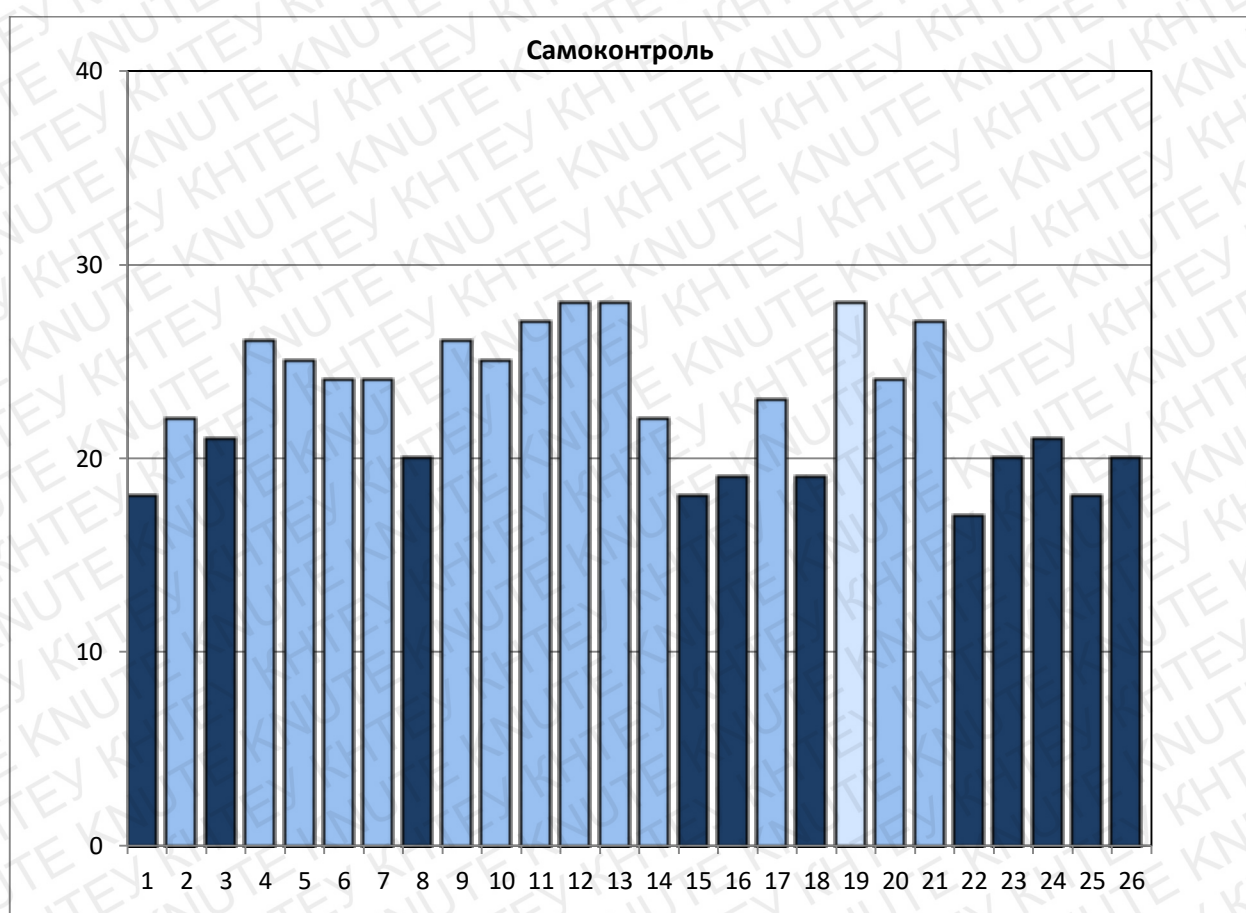


Рис. 13 Рівень оцінки якості життя менеджерів з продажу за шкалою самоконтроль (опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.С.Водоп'яною).

Середнє значення по групі 22.7, а відхилення 3.5.

11 менеджерів з продажу із 26 оцінили рівень задоволення самоконтролем як низький. Це означає, що вони незадовільно ставляться до самоконтролю і самовладання, їм важко дається прийняття відповідальних рішень, а при зміні ситуації чи планів завжди нервують.

Інші ж 15 респондентів задоволені своїм самоконтролем.

Серед чинників психологічного здоров'я є інтерес до самого себе, суспільний інтерес, самоуправління (самоконтроль), висока фрустраційна стійкість, гнучкість, прийняття невизначеності, орієнтацію на творчі плани, наукове мислення, прийняття самого себе, ризик, відсутність страху перед чимось новим.

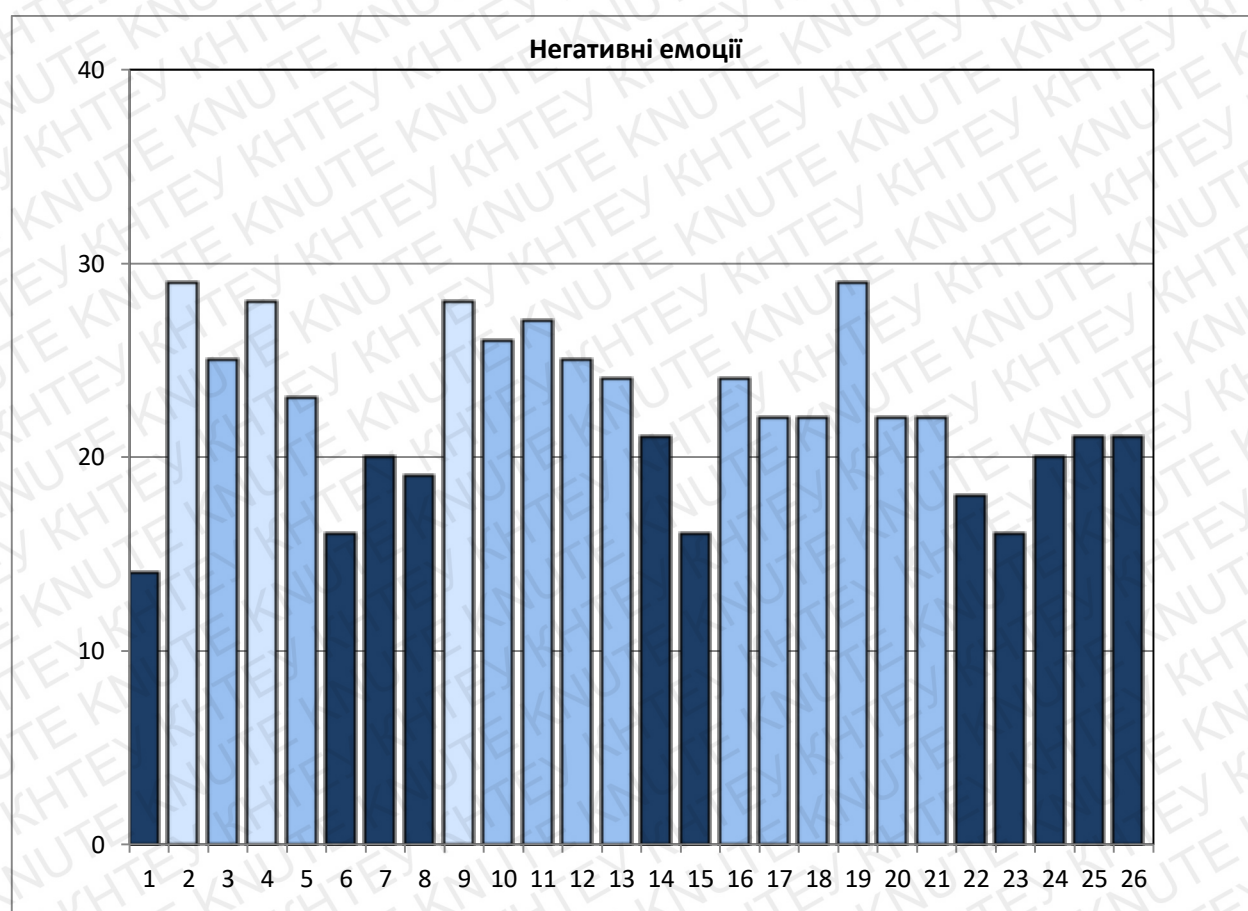


Рис. 14 Рівень оцінки якості життя менеджерів з продажу за шкалою негативні емоції (опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.С.Водоп'яною).

Середнє значення по групі 22.2, а відхилення 4.1.

Цікаво, що 15 респондентів з 26 оцінили свою здатність протистояти негативним емоціям як високу та середню. Це означає, що почуття провини і сорому виникають у них рідко, багато речей сприймають з легкістю і без роздратування. Страх і тривога, а також образа і гнів відсутні (або виникають рідко). Натомість 11 респондентів мають низький рівень, дуже часто виникає у них почуття провини, сорому; страх і тривога присутні щодня, не сприймають себе та інших такими як є.

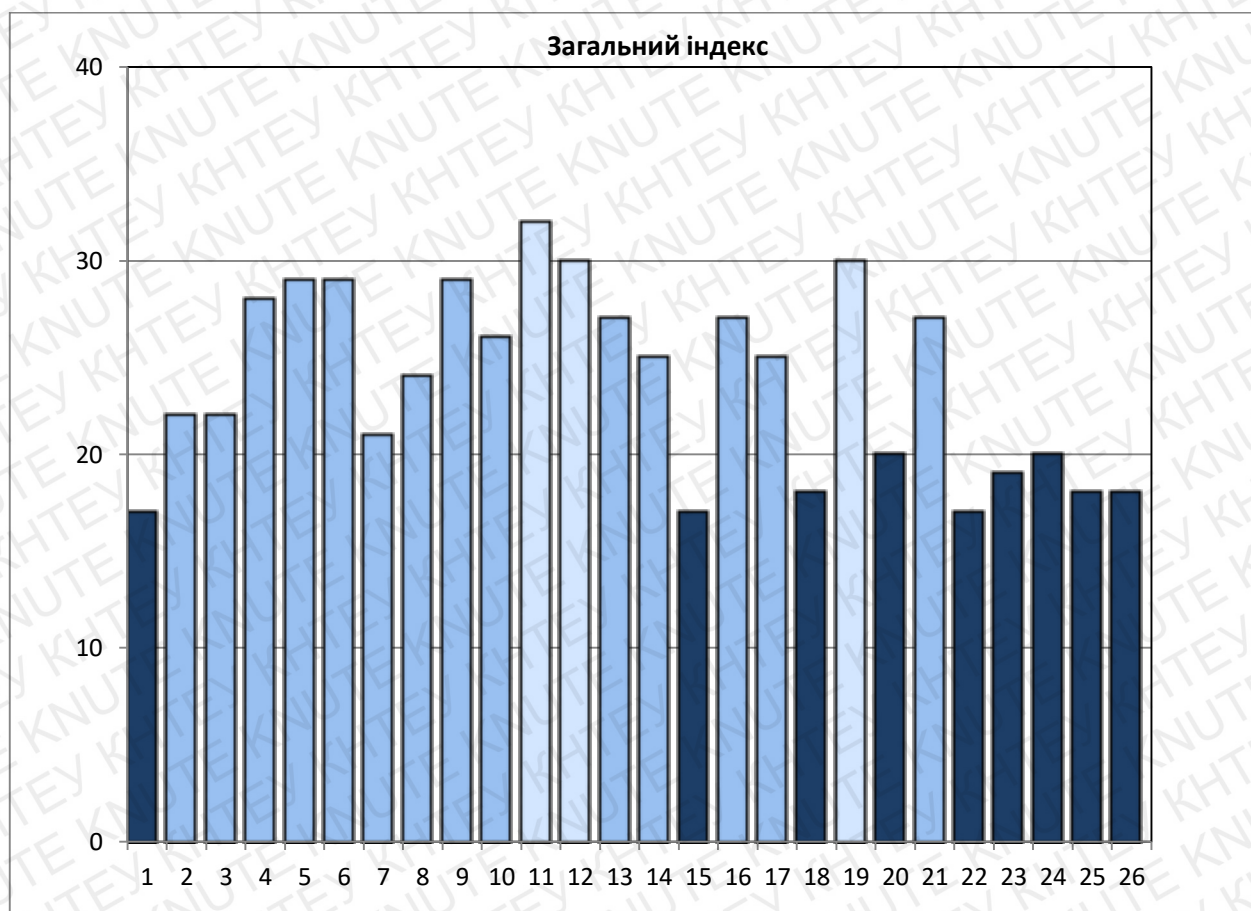


Рис. 15 Рівень оцінки якості життя менеджерів з продажу за загальним індексом (опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.Є.Водоп'яною).

Середнє значення по групі 23.7, а відхилення 4.7.

У результаті проведеної методики спостерігаємо, що загальний індекс щодо задоволення якістю життя у досліджуваних розподілився наступним

чином - 3 менеджери з продажу задоволені своїм життям у всіх сферах, 14 респондентів мають середній рівень, 9- низький рівень.

3.2 Практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів.

Для усунення наслідків стресового стану і психічної перенапруги, а також для покращення психологічного здоров'я рекомендуємо використовувати антистресові програми поведінки: аутотренінги, раціональне харчування, фізичні навантаження, йогу, медитацію, тренінги, духовне очищення тощо.

Основними рекомендаціями щодо оптимізації психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів є:

1. Психологічна корекція - виявлення і подолання існуючих суперечностей, формування нових цілей, цінностей, мотивацій поведінки, розробки програми зміни способу життя, перетворення в процесі самопізнання і самовиховання, розвитку здатності до саморегуляції тощо.
2. Психологічний тренінг (вправи, ділові ігри) застосовують для розвитку здібностей, пам'яті, мислення, уяви. Соціально-психологічний тренінг спрямований на розвиток комунікативних, перцептивних, інтеракційних здібностей, що поліпшує здатність людини до спілкування, забезпечує її особистісне зростання.
3. Психологічна терапія та реабілітація, у процесі якої широко застосовують техніку гіпнозу, аутогенного тренування, арт-терапію, терапію творчим самовираженням, трудотерапію тощо.
4. Профілактика стресу - релаксація та аутогенне тренування, надання першої допомоги при гострому стресі, аутоаналіз особистого стресу та протистресовий стиль життя.
5. Позитивне мислення – медитація, збільшення позитивних емоцій, через посмішки, сміх, приємне спілкування, веселощі; фокусування на позитивних моментах життя, розфокусування, забування

негативних; постійне ведення щоденника, що дозволяє аналізувати власне життя та коригувати ставлення до нього.

6. Використання методів подолання стресу – «Дихання по квадрату» – це одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. За цією методикою потрібно пальцем однієї руки водити по долоні іншої, утворюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза. Так треба повторювати хвилин з п'ять або поки не заспокоїшся. Таким чином людина починає контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – людина починає відчувати своє тіло. Адреналіновий барометр. Коли ми знаходимось в стані стресу, то емоції нас захлинають. У цей час важливо відволіктись, перефокусуватись із негативних емоцій на позитивні. Можна згадати якийсь веселий чи приємний випадок, подумати про щось добре. Тоді градус нервового напруження спаде.
7. Підтримання балансу між роботою та життям. Працюючи удома, чітко визначення часових параметрів роботи. Особливо актуально для тих менеджерів, що працюють у форматі –віддалено.
8. Прийняття себе такими, як Ви є. Відсутність любові до себе проявляється у вигляді підвищеного почуття вини, сорому і депресії. До того ж, приймаючи себе таким, як є, кожен з нас навчається сприймати інших людей. Для збереження психологічного здоров'я важливо навчитися любити себе, а не постійно критикувати.
9. Підтримання контактів із родиною та друзями, а також з керівником та командою. Плануйте час і поза робочим днем. Якщо не можете з якихось причин зустрітись з рідними, надавайте перевагу відео зв'язку.
10. Заняття спортом підвищують настрій, самооцінку, зменшують ризик проблем із здоров'ям.

11. Обмеження часу у соціальних мережах. Надмірне використання соцмереж сприяє негативним переживанням: тривога, страх та ізоляція.
12. Вміння давати раду труднощам є запорукою психічного та фізичного здоров'я. Кожен з нас має свої навички і прийоми долати стрес та життєві незгоди. Універсальна порада з приводу того, як найкраще долати труднощі, така – дійте активно і в рамках тої ситуації, яку людина може змінити, (активне реагування) і приймайте те, що змінити не можна (пасивне реагування). Гарний приклад пасивного реагування – вміння пробачити.
13. Позитивний погляд на світ допомагає подоланню страху і збереженню мотивації.
14. Вміння помічати і розуміти красу сприяє збереженню психологічного здоров'я.
15. Для досягнення мети потрібно мати психологічну гнучкість і бути готовим змінити неефективну манеру поведінки, тоді легше підлаштуватися під ту чи іншу ситуацію і успішніше з нею впоратися.

ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ

Провівши емпіричне дослідження та обробивши результати зазначимо, що серед респондентів 65% сангвініки, 5% холерики, 20% меланхоліки, 10% флегматики. Екстравертів - 70%, а інтровертів - 30%. Щодо нейротизму, то стійкі - 75%, нестійкі - 25%.

Самопочуття та настрої у 77% досліджуваних на нормальному та високому рівні, у 23% несприятливий стан.

Активність у 70% менеджерів з продажу інтернет-магазинів на високому і середньому рівні, а у 30% - на низькому.

Задоволені роботою та кар'єрою, а також перспективи вбачають 65% досліджуваних, на низькому ж рівні ця сфера у 35% менеджерів.

Своїми особистими досягненнями задоволені 54%, низький рівень у 46%, що свідчить про не чіткість поставленої мети, не розуміння своїх бажань.

Зазначимо, що піклуються про своє здоров'я та задоволені його станом 58%, але мають хронічні захворювання та проблеми зі здоров'ям - 42%.

Спілкуванням з близькими людьми та друзями задоволені 58%, не мають близьких та друзів, досить важко сходяться з людьми 42%.

Щодо підтримки, то 65% отримують її від колег, друзів, близьких і рідних, натомість 35% зазначили рівень задоволення підтримкою як низький.

Оптимістичність у менеджерів з продажу інтернет-магазинів така: 50% -на високому і середньому рівні, 50% - на низькому.

За шкалою напруга виявлено, що 73% досліджуваних вміють організувати свій час, не переживали надмірну кількість криз протягом останнього часу, навколишнє середовище є для них безпечним та комфортним, натомість низький рівень мають 27%.

Самоконтроль у 58% на високому та середньому рівні, а 42% оцінили свій рівень самоконтролю як низький, їм складно приймати рішення, а при зміні планів вони завжди нервують.

Почуття провини, сорому, негативні емоції виникають у 42% менеджерів з продажу, а 58% сприймають багато речей з легкістю і без роздратування.

Загальний індекс задоволеності якістю життя продемонстрував, що 65% респондентів мають середні та високі показники, а низький рівень у 35%.

Запропоновані практичні рекомендації щодо психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів направлені на усунення наслідків стресового стану і психічної перенапруги, а також на прийняття себе, заняття спортом, підтримання балансу між роботою та життям, позитивне мислення, спілкування з близьким та рідними.

ВИСНОВКИ

1) **Визначено та вивчено** ступінь розробленості проблеми психологічного здоров'я та його основних критеріїв у науковій літературі.

З'ясовано, що психологічне здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів — це правильне сприйняття дійсності, адекватне реагування на події, вміння оцінювати свої та чужі вчинки, приймати відповідальні рішення та відстоювати власну думку у конфліктній ситуації та дискусіях. Серед проблем психологічного здоров'я певної категорії досліджуваних є низький рівень задоволення собою, тенденція до заниженої самооцінки, низький рівень здатності до психологічної близькості, наявність проблем зі здоров'ям, незадоволення фізичним та фінансовим станом, відсутність самоповаги, підтримки від колег та друзів. Змінити ситуацію можливо лише за активної та свідомої участі кожної людини, яка повинна бути зацікавлена в особистісному зростанні і розвитку, у творчій самореалізації та професійному вдосконаленні. У зв'язку з цим питання про важливість формування ставлення до власного психологічного здоров'я та мотивів його збереження є дуже важливим. Потреба вільної самореалізації, самоактуалізації особистості та реалізація особистої відповідальності і права на вільний вибір - це передумова психологічного здоров'я.

2) **Обґрунтовано** психодіагностичний інструментарій дослідження психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів що визначений методиками: : особистісний опитувальник Г. Айзенка; методика "Самооцінки психічного стану: самопочуття, загальна активність, настроїв (САН)"; опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за Н.Є. Водоп'яною . Також охарактеризовано контингент обстежуваних: 26 менеджерів інтернет-магазину віком від 22 до 52 років, 20 жінок та 6 чоловіків. Серед них з середньою спеціальною освітою - 6 респондентів, та 20 – з вищою.

3) **Проведено** емпіричне дослідження на основі методик, у результаті якого виявлено основні детермінанти психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів та проаналізовано на прикладі 26

респондентів основні чинники та проблеми щодо актуальності питання психологічного здоров'я особистості в цілому, а також його оптимізації.

4) **Виявлено**, що детермінантами психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів є добре розвинута рефлексія, стресостійкість, вміння знаходити власні ресурси у складних ситуаціях, повнота емоційних та поведінкових проявів особистості, опора на власну внутрішню сутність, самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без збитків для оточуючих, «самооб'єктивність» як чітке уявлення про свої сильні і слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містить у собі головну мету і надає сенсу всьому, що робить людина. Важливим чинником психологічного здоров'я є характер і динаміка основних процесів, які визначають душевне життя індивіда, а також саморегуляція (гомеостаз) – спонтанна здатність організму організовувати своє усвідомлення і поведінку таким чином, щоби зняти напругу на межі контакту організм/середовище і встановити відносну рівновагу; творче пристосування – здорове пристосування означає баланс між власними потребами людини і потребами інших людей; цілісність, інтеграція – стан інтеграції різноманітних аспектів людського буття: «розуму», «душі» та «тіла», а також «внутрішніх» та «зовнішніх» процесів; здоровий контакт – це цілісність, що складається з усвідомлення, моторної реакції і почуття; здатність до зростання і розвитку; автономність; наявність значущих стосунків, здатність до близькості.

5) **Розроблено** практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного здоров'я менеджерів з продажу інтернет-магазинів: використання антистресових програм поведінки: аутотренінги, раціональне харчування, фізичні навантаження, йога, медитація, техніка гіпнозу, аутогенного тренування, арт-терапія, терапія творчим самовираженням, трудотерапія, а також тренінги, духовне очищення, психологічна корекція, терапія, реабілітація, профілактика стресу, позитивне мислення, підтримання балансу між роботою та життям тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 258 с.
2. Афсахов И.Ф. Отношение человека к здоровью / И.Ф. Афсахов // СОЦИС. – 1992. – №6. – С. 102 – 103.
3. Баевский Р. М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р. М. Баевский // Клиническая медицина. – 2000. – № 4. – С. 18–25.
4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с.
5. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді / А. С. Борисюк // Психологічні науки : зб. наук. праць. – 2014. – Т. 2., Вип. 10(91). – С. 46-51.
6. Боришевський М. И. Духовність як основа громадської свідомості та самосвідомості особистості // Психологія – школі: Зб. матеріалів Другого міжрегіонального наук.-практ. семінару. Рівне, 16–18 січ. 1997 р. – К., 1997. – С. 70–75.
7. Братусь Б. С. Психологическое и нравственное пространство нормы // Журн. практикующего психолога. – Вып. 3. – К., 1997. – С. 6–15.
8. Буленко Т. В. та ін. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога: [наук.-метод. посіб.] / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. – Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – 331 с.
9. Васильєва О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека / О.С.Васильєва, Ф.Р. Филатов. – М.: Изд. центр Академия, 2001. – 210 с.
10. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник / Григорій Петрович Васянович – К. : Педагогічна думка , 2012. – 114 с.
11. Водопьянова Н. Е., Ходырева Н. В. Психология здоровья / Н.Е.Водопьянова, Н.В. Ходырева // Вестник ЛГУ: Сер. 6. – 1991. – Вып. 4. – С. 20 – 32

12. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я / І.І. Галецька // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – К.: Главник, 2005. – Вип. 26, т. 1. – С. 320–325.
13. Галецька І.І. Психологічне здоров'я / І. Галецька, Т. Сосновський // Психологія здоров'я: теорія і практика. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006 – С. 89–122.
14. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи / І.І. Галецька // Психологічні студії Львівського університету. – Випуск 1. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. – С. 79–85
15. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки / І. І. Галецька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. - 2012. - Вип. 2(1). - С. 49-58
16. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики / И. В. Дубровина. –М. : Педагогика, 1991. – 232 с.
17. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я. Теоретичні та прикладні аспекти / О.В. Завгородня // Психологія і суспільство. – 2007. – № 3. – С. 124-137.
18. Ігнатов М.Ю. та ін. Психічне здоров'я населення України з точки зору фахівців соціальної психіатрії / М.Ю.Ігнатов, М.В. Маркова, С.І. Табачников // Охорона здоров'я України. – 2002. –№ 1. – С. 14 – 17.
19. Кант И. О способности духа силою только воли побеждать болезненные ощущения / И. Кант // Трактаты и письма. – М. : Наука, 1980. – С. 453 – 457
20. Карамушка Л.М. Методики для дослідження психологічного здоров'я персоналу організацій. Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми : тези XV Міжнародної науково-практичної конференції (20 березня 2020 року, м. Київ) / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, О.І. Власової, Н.М. Дембицької, О.В.

Лавренко. О.В. Креденцер. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 113-115.

21. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 55. С. 23-30

22. Карпенко З. С. Аксіопсихологія особистості.– К.: ТОВ —Міжнар. фін. агенція, 1998.– 220 с.

23. Карпенко З. С. Ціннісні виміри індивідуальної свідомості // Зб. наук. пр.: філософія, соціологія, психологія.– Ч. 2.– Івано-Франківськ: Видво —Плай Прикарпатського ун-ту, 1996.– С. 42–48.

24. Колісник О. Саморозвиток особистості як ієрархія смислів у духовному потоці психіки / О. Колісник // Психологічні перспективи. – Вип. 3. – 2003. – С. 40 – 51.

25. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. – К.: Київський університет, 2004. – 264 с

26. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А.Ф. Психологія забезпечення психічного і фізичного здоров'я. / За заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Ельга ; Ніка-Центр, 2002. – 272 с.

27. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. М.С.Корольчука. - К.: Ельга, Ніка-Центр, 2018.- 320 с

28. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів – К. : Ніка-Центр, 2009. – 400 с.

29. Корольчук М. С. Психодіагностика : навч. посіб. [для студентів вищих навчальних закладів] / М. С. Корольчук, В. І. Осьодло ; за заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Ельга ; Ніка-Центр, 2012. – 400 с.
30. Корольчук М. С. Теорія і практика професійно-психологічного відбору / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2012. – 532 с.
31. Котик І. О. Практикум із діагностики мотиваційної сфери особистості : навч.-метод. посіб. / І. О. Котик. – Вінниця, 2008. – 171 с.
32. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М.І.Мушкевич ; за заг. ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Вежа, 2011. – 430 с.
33. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : Моногр. / В. М. Крайнюк. - К. : Ніка-Центр, 2007. - 431 с.
34. Лісова О.С. Психологія здоров'я: навчально-методичний посібник / О.С. Лісова – Чернівці: Рута, 2001. – 122 с.
35. Лісова О. С., Ситник С.І. Проективний метод психодіагностики —внутрішньої картини здоров'я // О. С. Лісова, С.І. Ситник // Соціальна робота в Україні: теорія і практика: [посіб. для підвищення кваліфікації психологів центрів соціальних служб для молоді] / За ред. А. Я. Ходорчук. – К., Ч. 5. – 2003.– С. 137 – 141.
36. Лісовенко І. Сім умов здоров'я // Науковий світ. – 2006. – № 5. – С.19.
37. Магльований А.В., Белов В.М.,Котова О.Б. Організм та особистість. Діагностика та керування. – Львів: Медична газета, 1998. – 250 с.
38. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості / С.Д. Максименко // Педагогічний процес: теорія і практика : [Зб. наук. пр.]. – К. : ЕКМО, 2005. – Вип. 3. – С. 343 – 361.
39. Малейчук Г.И. Психическое и психологическое здоровье: сравнительный анализ понятий / Г. И. Малейчук // Психология и школа. – 2004. – № 3. – С. 24 – 34

40. Методика та організація наукових досліджень : Навч. посіб. / С. Е. Важинський, Т. І. Щербак. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 260 с.
41. Організм та особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Л. : Мед. газ. України, 1998. – 250 с
42. Орлов А. Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека // Вопр.психологии.– 1995.– № 2.– С. 5–18.
43. Основи психології: [підручник] / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – 2-ге вид., стереотип. – К. : Либідь, 1996. – 632 с.
44. Основи практичної психології: [підручник] / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, В. Рибалка. – 2-ге вид., стереотип. –К. : Либідь, 2001. – 536 с
45. Організаційна та економічна психологія: збірник наук.ст.студ./відп.ред. С.М. Миронець . – Київ: Київ.нац.торг.-екон. ун-т,2021. . – 224 с.
46. Організм та особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова.– Л.: Мед. газ. України, 1998.– С. 250.
47. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-теоретичні основи здорового способу життя / О. І. Петрик. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1993. – 119 с.
48. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, В.И. Носков, О. В. Толкунова / Под ред. В. И. Носкова.– Севастополь: Вебер, 2003.– 257 с.
49. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
50. Рева О.М. Здоровий спосіб життя як предмет наукового аналізу // Актуальні проблеми сучасної психології: реалії та перспективи розвитку. Збірник матеріалів конференції, 15 квітня 2008 року / За заг. ред. Н.К.Вічалковської. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – С. 154-160.

51. Розин В. М. Здоровье как философское и социально-психологическая проблема // Мир психологии.– 2000.– № 1 (21).– С. 12–31.
52. Сірко Р. І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу: Автореф. дис. . канд. психол. наук: 19.00.01 (Ин-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України).– К., 2002.– 15 с.
53. Теслюк П.В. Проблеми символічної репрезентації психіки суб'єкта / П.В. Теслюк // Практична психологія і соціальна робота. – 1999. – № 6. – С. 17 – 20
54. Тимофієва М.П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості / М.П. Тимофієва // Науковий вісник Чернівецького університету: збірник наукових праць. Філософія. – Чернівці: Рута, 2008. – №414- 415. – С. 23-27.
55. Тимофієва М.П. Проблема комунікативних, морально-етичних чинників збереження психічного здоров'я молоді / М.П. Тимофієва // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. – Том X. - Вип. 7. – С.498-509.
56. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я / М.П. Тимофієва, О.В. Двіжона // Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 296 с.
57. Тимофієва М.П. Теоретичний підхід у дослідженні проблеми формування Я-концепції як складової психічного та психологічного здоров'я молоді / М.П. Тимофієва // Вісник Прикарпатського ун-ту: Філософські і психологічні науки. – 2008. Спец, випуск. – С. 125- 130.
58. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко.– К. : Либідь, 2003. – 376 с.
59. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.-Київ: 2018.-156 с.
60. Толкунова І. В. Психологія здоров'я як складова частина здорового способу життя особистості / І. В. Толкунова // Наука в олимп. спорті. – 2008. – № 1. – С. 66–71.

61. Толстограєва О.Ю., Лукашенко М.В. Актуальні питання психічного здоров'я молоді в умовах сьогодення / О.Ю. Толстограєва, М.В. Лукашенко // Практична психологія і соціальна робота. – 2007. – № 8. – С. 1 – 3.
62. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.- метод. посіб. / О. Л. Туриніна. — Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2018. — 206 с.
63. Федотова В.Г. Душевное и духовное / В.Г. Федотова //Философские науки. – 1988. – № 7. – С. 50 – 58.
64. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Клуб сімейного дозвілля - 2016. – 160 с.
65. Фролова Ю.Г. Самоконтроль и здоровье человека / Ю. Г. Фролова // Вестник Белорусского ун-та. Сер. 3. – 2000. – № 1. –С. 50 – 55.
66. Хомик В.С. Психологическое здоровье личности. Структурно-феноменологический подход / В.С. Хомик // Практична психологія і соціальна робота. – 1999. – № 5. – С. 5 – 9.
67. Хухлаєва О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. Пособие. М.: Академия, 2001. – 208 с.
68. Шаронова І.В. Психологія здоров'я людини / І.В. Шаронова // Проблеми сучасної психології. – 2013. – вип. 20. – С. 738–746.
69. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості // Практична психологія та соціальна робота. –2004. – №2. – С. 26–35.
70. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник, 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101. – (Серия : Педагогика. Психология).
71. Юнг К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг. – СПб. : Ювента, 1995. – 252 с.
72. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості // Юридична психологія. – Вип. 23. – 2015. – С. 106 – 113.

73. Becker M. A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness / M. Becker, R. Diamond, F. Sainfort // Qual. Life Res. – 1993. – Vol. 2. – P. 239–251.
74. Ellis A. The Practice of Rational-Emotive Therapy / A. Ellis, W. Dryden. – N. Y. : Springer Publishing Company, 1987. – P. 18–20
75. Frank L.K. Projective methods for the study of personality / L.K. Frank // Journal Psychology. – 1939. – № 8. – P. 35 – 46.
76. Igra V., Irwin C.E. Theories of adolescent risk – taking behavior / V. Igra, C.E Irwin // Handbook of adolescent health risk behavior. – N.Y., 1996. – P. 35 – 51.
77. Maslow A. Psychological Data and Value Theory // New Knowledge in Human Values. – N-Y., 1959. – P. 133-134.
78. Ogden J. Health psychology / J. Ogden. – Buckingham, Philadelphia, 1997. – 336 p
79. Puchalski K. Kryteria zdrowia w wiadomo ci potocznej. Promocja Zdrowia / K. Puchalski // Nauki Społeczne i Medycyna. – 1994. – № 1-2. – P. 53 – 69.

Методика САН (самопочуття, активність, настрої)

Інструкція: Вам необхідно співвіднести свій стан із рядом ознак за багатоступінчатою шкалою. Шкала складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, які відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрої). Ви повинні вибрати та помітити цифру, яка найбільш точно відображає Ваш стан у момент обстеження.

1. Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
2. Відчуваю себе сильним	3 2 1 0 1 2 3	Відчуваю себе слабким
3. Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
4. Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
5. Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
6. Гарний настрої	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрої
7. Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
8. Повний сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
9. Неквапливий	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
10. Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
11. Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
12. Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
13. Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
14. Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
15. Збайдужілий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
16. Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
17. Запальний	3 2 1 0 1 2 3	Смутний
18. Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Тужливий
19. Відпочилий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
20. Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
21. Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
22. Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
23. Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Заклопотаний
24. Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
25. Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Швидко втомлюється
26. Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	В'ялий
27. Розуміти важко	3 2 1 0 1 2 3	Розуміти легко
28. Неуважний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
29. Повний надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
30. Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Методика САН (самопочуття, активність, настрої)

Номер	вік	стать	освіта	самопочуття	активність	настрої
1	23	ж	вища	3,4	4,0	4,5
2	28	ж	вища	4,8	3,8	6,6
3	44	ч	вища	5,7	5,3	5,9
4	27	ж	вища	5,8	6,3	6,3
5	51	ж	С.спец	6,0	5,7	6,1
6	37	ч	вища	5,9	5,5	5,6
7	46	ж	С.спец	4,5	3,7	3,8
8	31	ж	вища	5,2	4,7	5,1
9	25	ж	вища	6,0	5,6	5,6
10	43	ж	вища	3,5	3,1	4,7
11	27	ж	вища	5,8	5,6	6,0
12	26	ж	вища	3,6	3,5	3,2
13	49	ж	С.спец	6,5	5,7	6,5
14	35	ж	вища	5,9	5,7	4,7
15	37	ж	вища	1,6	1,6	1,9
16	26	ч	вища	7,0	7,0	7,0
17	39	ж	вища	6,7	6,6	6,9
18	52	ч	вища	2,9	3,2	3,8
19	38	ж	С.спец	6,6	6,6	6,5
20	46	ж	вища	5,5	5,4	5,6
21	24	ж	вища	6,5	6,4	6,5
22	44	ч	вища	4,6	4,2	3,5
23	41	ж	С.спец	6,6	6,4	6,6
24	22	ж	вища	4,3	4,4	5,1
25	34	ч	вища	3,3	3,0	2,3
26	29	ж	С.спец	4,4	3,4	5,6

Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту

Опрацьовують опитувальник за допомогою ключа й починають це зі шкали відвертості (В). Якщо в досліджуваного за шкалою В 5 балів або більше, результати його відповідей не використовують, а йде пошук причин невідвертих відповідей. Потім підраховуються бали за шкалою екстраверсії. Якщо кількість балів 12 і більше, обстежуваного можна вважати екстравертом, менше за 12 балів - інтровертом. Таку шкалу застосовують і для оцінки нейротизму: якщо отримано 12 балів і більше - можна твердити про нейротизм, менше - про емоційну стабільність. Пропонуємо один з варіантів особистісного опитувальника Г. Айзенка й ключ для оброблення результатів.

Ключ до опитувальника Г. Айзенка

Екстраверсія		Нейротизм		Відвертість	
Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні
1,3,8,10	5,15	2,4,7		6	12
13, 17, 22	20	9, 11, 14		24	18
25, 27, 29	32,34	16,19,21, 23		36	30
39, 44, 46	37,41	26, 28, 31,33			42
49, 53, 56	51	36, 38,40,43			48
		45,47, 50,52			54
		55, 57			

Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту

Інструкція. Вам пропонується кілька питань. На кожне питання відповідайте лише «так» або «ні»

1. Чи часто Ви відчуваєте жагу до нових вражень, до того, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?

2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть зрозуміти Вас, підбадьорити, поспівчувати?
3. Ви людина безпечна?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи чи прагнете почекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо Вам це не вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Чи швидко Ви зазвичай дієте й говорите?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?
10. Зробили б Ви все, що потрібно на спір?
11. Чи бентежитесь Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?
12. Чи буває, що, розлютившись, Ви виходите із себе?
13. Чи часто Ви дієте нерозважливо, під впливом моменту?
14. Вас часто турбує думка про те, що Вам не слід було щось робити або говорити?
15. Віддаєте Ви перевагу книзі перед зустрічами з людьми?
16. Чи Вас легко образити?
17. Чи полюбляєте Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими?
19. Чи правильно, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте втому?
20. Чи намагаєтеся Ви обмежувати коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато Ви мрієте?
22. Коли на Вас гримають, чи відповідаєте Ви тим самим?

23. Чи вважаєте Ви всі свої звички гарними?
24. Чи часто у Вас виникає почуття, що Ви в чомусь винні?
25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто натягнуті до межі?
27. Чи маєте Ви славу людини жвавої та веселої?
28. Після того як справу зроблено, чи часто Ви подумки повертаєтеся до неї й думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи почуваетесь Ви неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
30. Чи трапляється, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голові вирують різні думки?
32. Якщо Ви хочете про щось довідатися, Ви краще знаходите це в книзі, ніж спитаєте в людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, що вимагає зосередженості?
35. Чи бувають у Вас приступи тремтіння?
36. Чи завжди Ви говорите правду?
37. Чи буває Вам неприємно перебувати в компанії, де кепкують один з одного?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкодії?
40. Чи правильно, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й жахи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Чи правильно, що Ви неквапливі в рухах і трохи повільні?
42. Чи спізнавалися Ви коли-небудь на роботу, на зустріч із кимось?
43. Чи часто Вам сняться кошмари?
44. Чи правильно, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-яку нагоду поговорити з новою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи засмутитеся Ви, якщо довго не зможете бачитися з товаришами?

47. Чи нервова Ви людина?
48. Чи є серед ваших знайомих ті, хто Вам точно не подобається?
49. Ви впевнена в собі людина?
50. Вас легко зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?
51. Чи важко Вам одержати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Зуміли б Ви внести позбавлення в нудну компанію?
54. Чи трапляється, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

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

Особистісний опитувальник Г.Айзенка

Номер	вік	стать	освіта	темперамент	екстраверсія	нейротизм
1	23	ж	вища	меланхолік	4	14
2	28	ж	вища	флегматик	10	11
3	44	ч	вища	флегматик	8	11
4	27	ж	вища	сангвінік	18	7
5	51	ж	С.спец	сангвінік	18	3
6	37	ч	вища	сангвінік	18	4
7	46	ж	С.спец	відвертість -		
8	31	ж	вища	сангвінік	23	8
9	25	ж	вища	сангвінік	21	8
10	43	ж	вища	відвертість -		
11	27	ж	вища	сангвінік	21	4
12	26	ж	вища	відвертість -		
13	49	ж	С.спец	сангвінік	13	7
14	35	ж	вища	сангвінік	19	10
15	37	ж	вища	відвертість -		
16	26	ч	вища	сангвінік	16	11
17	39	ж	вища	сангвінік	20	11
18	52	ч	вища	меланхолік	4	16
19	38	ж	С.спец	сангвінік	16	9
20	46	ж	вища	холерик	15	12
21	24	ж	вища	сангвінік	16	9
22	44	ч	вища	меланхолік	8	18
23	41	ж	С.спец	сангвінік	16	9
24	22	ж	вища	відвертість -		
25	34	ч	вища	меланхолік	1	20
26	29	ж	С.спец	відвертість -		

**Опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за
Н.Є. Водоп'яною**

У процесі своїх відповідей необхідно прочитати твердження, яке розташоване зліва, потім те, що розташоване праворуч і після цього «зважити», яке з них Вам більше відповідає. Після цього слід обвести кружечком відповідне числове значення. Оцінки того чи іншого твердження за 10-ти бальною системою. При цьому перевага відповідей, розташованих у правій частині може оцінюватися в діапазоні від 6 до 10 балів. Відповіді ж, близькі до тверджень зліва, оцінюються в діапазоні від 1 до 4 балів. Відповіді, що викликають труднощі, оцінюються 5-ма балами.

Ключ до обробки Робота 1, 6,13,15. Особисті досягнення 2, 25, 26, 30.

Здоров'я 3, 16, 17, 18 Спілкування з близькими людьми 4, 5, 7, 29.

Підтримка 8, 27, 32, 36. Оптимістичність 9, -28, 34, -35.

Напруга, запал 10, 11, 12, 14. Самоконтроль 19, 20,-21, 23.

Негативні емоції 22, 24, 31, -33. Зворотні питання позначені знаком «—»

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1.Робота	4-22	23-31	30 і більше
2.Особисті досягнення	4-25	26-32	31 і більше
3.Здоров'я	4-25	26-33	32 і більше
4.Спілкування з близькими людьми	4-26	27-32	33 і більше
5. Підтримка	4-22	23-31	30 і більше
6.Оптимістичність	4-21	22-26	27 і більше
7.Напруга, запал	4-22	23-29	30 і більше
8.Самоконтроль	4-22	24-28	29 і більше
9.Негативні емоції	4-21	22-27	28 і більше
Загальний індекс задоволеності	11-20	21-29	30-40

**Опитувальник «Шкала оцінки якості життя» за
Н.С. Водоп'яною**

1. Робота		
Повністю не відповідає інтересам і сподіванням	12345678910	Повністю відповідає інтересам і сподіванням
2. Особисті устремління і досягнення		
Не досягли багатьох цілей,	12345678910	Досягли багатьох цілей
3. Здоров'я		
Часто хворію	12345678910	Зазвичай здоровий
4. Обставини, що змінюються		
Викликають переживання самотності	12345678910	Ніколи не відчуваю себе самотньо
5. Відносини з дітьми (своїми або чужими)		
Не викликають радості	12345678910	Завжди радують
6. Відносини на роботі (з колегами, начальством і ін.)		
Викликають сильний дискомфорт	12345678910	Зазвичай гармонійні (приємні)
7. Відносини з друзями		
Немає щирих дружніх відносин. Без теплоти і взаєморозуміння	12345678910	Близькі та теплі, відчуваю їхню підтримку
8. Духовна або релігійна підтримка		
Несуттєва (немає)	12345678910	Сильна і суттєва
9. Гарний настрій, як правило, залежить		
Від зовнішньої ситуації (відносин з іншими людьми)	12345678910	Від внутрішнього самовладання (оптимізм, почуття гумору)
10. Уміння організувати свій час		
Завжди не вистачає, постійна напруга через дефіцит часу	12345678910	Час - мій союзник, вмію добре організувати свій час
11. Навколишнє середовище		
Неприємне і небезпечне	12345678910	Безпечне і комфортне
12. Фізичний стан		
Втома, постійна напруга	12345678910	Відмінне, дієздатна
13. Фінансовий стан		
Незадовільний, погано керований	12345678910	Гарний, стабільний
14. Кількість і драматизм життєвих криз за останні два роки		

Надмірна	12345678910	Не було криз
15. Ділова (професійна) кар'єра		
Безперспективна	12345678910	Гарні перспективи
16. Фізична активність		
Дуже низька і нерегулярна	12345678910	Висока і регулярна
17. Сон		
Часто поганий	12345678910	Відмінний і повноцінний
18. Фізична форма		
Моя проблема (незадоволеність)	12345678910	Немає проблем
19. Самоконтроль і самовладання		
Незадовільні	12345678910	Завжди тримаюся на рівні
20. Прийняття рішень		
Завжди важко приймаю відповідальні рішення	12345678910	Легко приймаю рішення
21. Обов'язковість		
Роблю тільки те, що можу, ніколи не перенапружуюсь	12345678910	Беру на себе занадто багато своїх і чужих зобов'язань, часто беру на себе те, що повинні робити інші
22. Почуття провини і сорому		
Дуже часто	12345678910	Ніколи
23. При зміні ситуації або планів		
Завжди нервую	12345678910	Легко пристосовуюся до будь-якої нової ситуації
24. Гнів		
Я часто серджуся на себе або на інших	12345678910	Багато речей я сприймаю з легкістю і без роздратування
25. Самоповага		
Я часто незадоволений (незадоволена) собою	12345678910	В цілому я задоволений (задоволена) собою
26. Життєві цінності і принципи		
Не завжди зрозумілі, часто мінливі	12345678910	Завжди зрозумілі і стабільні
27. Моральна і емоційна підтримка близьких людей		
Мінімальна (відсутня)	12345678910	Сильна і суттєва
28. Почуття емоційної «піднесеності» і життєрадісності		
Ніколи	12345678910	Дуже часто

29. Інтимно-сексуальне життя		
Незадовільна	12345678910	Гармонійна і регулярна
30. Розуміння і повагу в діловій (професійній) середовищі		
Дуже низька	12345678910	Висока
31. Страх і тривога		
Присутні щодня	12345678910	Відсутні
32. Професійна (ділова) підтримка		
Відсутнє	12345678910	Висока
33. Образа або гнів на інших		
Відсутня	12345678910	Дуже часто
34. Настрій		
Майже завжди похмурий	12345678910	Завжди життєрадісний
35. У важких життєвих ситуаціях		
Ніколи не втрачаю надію на благополучне вирішення ситуації	12345678910	Завжди розгубленість або почуття «безвиході»
36. Внутрішні (особисті) ресурси		
Відчуваю виснаженість внутрішніх резервів	12345678910	Відчуваю в собі величезні сили і ресурси

