

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний торговельно-економічний університет
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

ПСИХОДІАГНОСТИКА КРИТЕРІЇВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ

Студентки 4-го курсу, 5-ї групи
спеціальності 053 психологія
спеціалізації практична психологія

Ліпей Ангеліни
Петрівни

Науковий керівник:
Доктор психол. наук,
професор

Корольчук Валентина
Миколаївна

Керівник освітньо-професійної
програми:
кандидат психол. наук,
доцент

Овдієнко Ірина
Михайлівна

КИЇВ 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	5
Висновки до першого розділу.....	14
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ.....	16
Висновки до другого розділу.....	19
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ.....	21
3.1. Критерії та прояви психологічного здоров'я вчителів.....	21
3.2. Практичні рекомендації щодо використання критеріїв для психодіагностики психологічного здоров'я вчителів.....	32
Висновки до третього розділу.....	34
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічне здоров'я в наш час, як для кожної окремої людини, так і в цілому для суспільства, набуває все більшого значення задля можливості якісного функціонування та самореалізації особистості. Особливо нині, через війну в Україні, всім відому пандемію COVID-19 та наслідки цих подій, актуальність цієї проблеми є зумовлена реаліями нашого життя. В зв'язку з цим люди дедалі частіше відчують страх, невизначеність, невпевненість та розчарування, що негативним чином впливає на здоров'я, в тому числі і психологічне.

У сучасному суспільстві, де стресові фактори постійно зростають, особливу увагу слід приділяти психологічному здоров'ю професійних груп, які виконують важливі соціальні ролі. Однією з таких груп є вчителі. Дослідження психологічного здоров'я вчителів, зокрема його проявів та критеріїв, є дуже важливим, оскільки вчителі відіграють ключову роль у формуванні майбутнього покоління, працюючи з учнями та створюючи навчальне середовище, яке сприяє їхньому розвитку.

Поняттю психологічного здоров'я та його критеріїв присвячені праці таких вчених як А. Антоновський, А. Елліс, А. Маслоу, В. Франкл, Г. Олпорт, К. Юнг, М. Ягода, Р. Ассаджолі, С. Фрайберг, А. Шевченко, В. Муромець, Г. Кошонько, І. Галецька, І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, І. Горбаль, І. Донченко, Л. Карамушка, Т. Дзюба, Н. Підбуцька, О. Курявська, Н. Павлик, О. Завгородня, Т. Титаренко, Ю. Кашлюк тощо. [24, 1, 25, 26, 12, 23, 18, 12, 22, 14, 11, 1, 12, 3, 6, 8, 16, 15, 7, 17, 9]

Об'єктом дослідження є психологічне здоров'я особистості як психологічна проблема.

Предметом дослідження є психодіагностика критеріїв психологічного здоров'я вчителів.

Мета дослідження: на підставі теоретичного аналізу наукових джерел та результатів емпіричного дослідження з'ясувати критерії психодіагностики

психологічного здоров'я вчителів та розробити рекомендації щодо їх застосування.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні наукові підходи щодо проблематики психологічного здоров'я особистості.
2. Визначити організаційні засади та обґрунтувати інструментарій дослідження психологічного здоров'я вчителів.
3. Емпіричним шляхом дослідити критерії та прояви психологічного здоров'я вчителів.
4. Розробити практичні рекомендації дослідження психодіагностичних критеріїв психологічного здоров'я вчителів.

Методи дослідження:

- Теоретичні (аналіз, синтез і узагальнення наукової літератури).
- Емпіричні («Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Крамбо і Л. Махолика на основі В. Франкла [12], «Опитувальник на «вигоряння» МВІ» К. Маслача і С. Джексона адаптований Водоп'яною [12], «Орієнтована оцінка здорової поведінки» І. Я. Коцана, Г. В. Ложкіна та М. І. Мушкевича [12], «Опитувальник Кеттела 16-ФО-187-А» [10]).

Емпірична база дослідження: дослідження проводилось на базі Покровського ліцею Олевської міської ради та у дослідженні взяли участь 20 вчителів, віком 24-54 років.

Наукова новизна:

- Запропоновано психодіагностичні методики дослідження критеріїв психологічного здоров'я вчителів: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Крамбо і Л. Махолика на основі В. Франкла, «Опитувальник на «вигоряння» МВІ» К. Маслача і С. Джексона адаптований Водоп'яною, «Орієнтована оцінка здорової поведінки» І. Я. Коцана, Г. В. Ложкіна та М. І. Мушкевича, «Опитувальник Кеттела 16-ФО-187-А»
- Досліджено критерії та прояви психологічного здоров'я вчителів Покровського ліцею Олевської міської ради, а саме: цілеспрямованість;

сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого та наповненого сенсом; задоволеність прожитою частиною життя; володіння достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності до своїх цілей та уявлень про його сенс; здатність контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя; відсутність емоційного виснаження та соціальної дезадаптації; впевненість у собі та висока оцінка ефективності своєї роботи; добре ставлення до стану свого здоров'я; товариськість; відповідальність; дисциплінованість; порядність та сумлінність; стійкість моральних принципів; розвинута уява; відсутність потреби у зовнішньому схваленні чи підтримці; організованість та вміння контролювати свої емоції та поведінку; рівень вище середнього інтелектуального розвитку; самостійність; вільні й довірливі відносини у колективі; сміливість; вміння вільно встановлювати контакти та швидко забувати про невдачі.

Практичне значення: результати дослідження, а саме психодіагностичний інструментарій та практичні рекомендації дослідження психодіагностичних критеріїв психологічного здоров'я вчителів можуть бути використані у закладах освіти психологами для психодіагностики психологічного здоров'я вчителів, а також під час проходження студентами психологічної практики та науково-дослідницької роботи.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження заслуховувались на засіданні кафедри психології ДТЕУ.

Структура випускної кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (28 найменувань) і 4 додатків. Основний зміст роботи викладено на 41 сторінках комп'ютерного тексту. Робота містить 12 таблиць та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Перш за все, варто розглянути значення наступних понять: «здоров'я» та «психічне здоров'я».

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як «стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». [27]

Психічне здоров'я визначається як «стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності. [21, с.159]

Проте, протягом значного періоду часу поняття психологічного здоров'я було включене як частина базового розуміння психічного здоров'я та досвід психопатології використовувався стосовно психіки здорової особистості. Однак сучасна наука розділяє поняття психічного і психологічного здоров'я. [12, с.22]

К. Юнг вважав, що психологічне здоров'я полягає в узгодженому функціонуванні архетипів, які впливають на наші підсвідомі прояви. [23, с.98]

А. Маслоу говорив про психологічне здоров'я в контексті самоактуалізації та описав наступні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих особистостей:

1. Ефективне сприйняття дійсності та комфортні відносини з дійсністю. Здатність до сприйняття фактів, замість сприйняття світу через встановлені і загальноприйняті думки чи уявлення. У людей, котрі є здоровими, не викликає страх невідомість чи невизначеність, їх навпаки притягує все невідоме. [25, с.153-155]

2. Прийняття (себе, інших, природи). Уміння жити в злагоді з собою та іншими людьми. Прийняття своєї сутності з усіма недоліками. Відсутня здатність намагатися справити враження чи лукавити. [25, с. 155-157]

3. Спонтанність, простота, природність. Психологічно здорові особистості є вільні у моральних принципах та переконаннях, що відображають їх автентичність. Їх поведінка відзначається простотою та природністю. [25, с.157-159]

4. Зосередження на проблемі. Особистість зосереджена на проблемі чи завданні, а не на собі. Тобто, психологічно здорова людина має певну ціль в житті чи якесь зобов'язання, яким вона присвячує свій час, сили та енергію. [25, с.159-160]

5. Потреба в усамітненні. Здатність залишатися на самоті без відчуття дискомфорту та без шкоди для самого себе. Здорові люди є самостійними, активними, дисциплінованими та відповідальними за своє життя. [25, с.160-161]

6. Автономія. Незалежність від культури і середовища, витривалість перед несприятливими обставинами, здатність до самовідновлення. [25, с.162]

7. Свіжість сприйняття. Уміння цінувати блага життя, по-новому дивитися на все та черпати натхнення з простих речей. [25, с.168]

8. Містичні переживання (сильні емоції). Психологічно здорові люди здатні жити без пікових переживань і таким чином присвятити себе покращенню соціального світу. [25, с.164-165]

9. Глибоке почуття ідентифікації, симпатії та прихильності до людей. Наявність щирого бажання допомогти людству, так ніби всі члени однієї родини. [25, с.165]

10. Міжособистісні стосунки. Здатність проявляти любов та розуміння, доброту, та співчуття, є більш включеними у спілкування ніж інші. [25, с.166-167]

11. Демократія, в найглибшому сенсі цього слова. Самоактуалізовані люди дружні, смиренні, шанобливі, скромні, проявляють повагу до оточуючих. [25, с.167-168]

12. Здатність відрізнити правильне від неправильного. Такі люди дуже етичні, мають чіткі моральні норми, чинять правильно і не чинять зла, люди, які йдуть шляхом Бога (благочестиві). [25, с.168-169]

13. Філософське та необразливе почуття гумору. [25, с.169]

14. Творчість - креативний підхід та ставлення до всього, оригінальність та винахідливість. [25, с.170-171]

15. Стійкість до культурних впливів. Самоактуалізовані люди зберігають певну внутрішню відстороненість від культури в якій вони перебувають, проте сприймають стандарти суспільства, якщо це не суперечить їх цінностям. [25, с.171-174]

16. Недосконалість. Психологічно здорові люди теж роблять помилки, мають шкідливі звички та певні недоліки (можуть бути впертими чи дратівливими). [25, с.174-176]

17. Цінності. Завдяки філософському прийняттю природи свого Я, людської природи, соціального життя та фізичної реальності, такі індивіди мають тверду систему життєвих цінностей. [25, с.176-178]

18. Розв'язання протиріч. Особистість, яка є самоактуалізованою пододала протиріччя у своєму житті та з'єднала частини в одне ціле (розум і серце, інстинкти та логіку). [25, с.178-180]

Г. Олпорт сформував поняття пропріативності (розвиваюча властивість людської природи) та виділив шість критеріїв психологічно зрілої особистості: активна участь у трудових, сімейних та соціальних взаєминах; здатність до теплих, сердечних соціальних контактів; емоційна стійкість і самосприйняття; реалістичне сприймання людей, об'єктів, ситуацій, вибудовування реальних цілей, досвід та рівень домагань; здатність до самопізнання і наявність почуття гумору; цілісна життєва філософія. [12, с.71-72]

В. Франкл та А. Антоновський зосереджували увагу на збереженні власного Я як форми внутрішньої свободи всупереч жорстким обмеженням зовнішній свободі (В. Франкл – на підставі власного досвіду, А. Антоновський – на основі досвіду пацієнтів), вони вважали що критерієм психологічно здорової особистості є внутрішня свобода. За В. Франклом внутрішня свобода ґрунтується на наявності сенсу життя як стрижневого елемента, на свободі вибору власних дій, відповідальності та здатності контролювати своє життя, визначати власні

цінності. А за А. Антоновським внутрішня свобода ґрунтується на почутті когеренції, що є стрижневим елементом психологічного здоров'я. [24; 26]

А. Елліс визначає наступні критерії психологічного здоров'я:

1. Індивідуалістичність – здатність дбати про власне добро, чинити відповідно до власних потреб: слід враховувати потреби інших, але власні є на першому місці; не займається мазохізмом і не присвячує себе іншим.
2. Соціальний інтерес і повага – товариськість у стосунках з людьми, потреба й здатність мати добрі контакти; не ранили нікого даремно, співпрацювати, інколи бути альтруїстичним, сталим в емоційних стосунках; перебування в товаристві є приємним.
3. Автономність – прийняття відповідальності за власне життя, потреба незалежності, проте прагне прийняття соціального, але не вважає це прийняття завжди обов'язковим.
4. Толерантність – визнання права на помилку, утримування від нереалістичних очікувань; інтелектуальна еластичність.
5. Акцептація багатозначності та непевності – врахування факту пробабілістичності світу, де ніщо не є остаточно і певно, «якщо щось і не вдалося – шкода, але земля після цього не перестане крутитися!».
6. Гнучкість мислення – гнучкість та чутливість до змін, відкритість досвіду, не догматичність: здатність визнати власну помилку за наявності доказів.
7. Науковість мислення – об'єктивність, раціональність у перевірці власних гіпотез; не догматичність та еластичність висновків.
8. Заангажованість – активне прагнення пізнати інших людей та світ; пошук творчого та оригінального способу розв'язання завдань; самостійно продукують ідеї, а не потребують стороннього керівництва.
9. Здатність ризикувати – самореалізація завжди містить елемент ризику та експерименту; прагнення реалізувати власні цілі навіть тоді, коли існує ризик невдачі.
10. Самоакцептація – повна й безумовна, «люди уникали би багатьох проблем і розблокували б власну самореалізацію, коли б оцінювали лише власні

думки, відчуття і рівні та уникали глобальної оцінки власної «особи»; безумовна акцептація інших без надмірного узагальнення на підставі кількох параметрів.

11. Гедоністичне ставлення до життя – прагнення одержати задоволення від життя, здатність побачити радість життя; не варта обирати терпіння в надії на краще майбутнє.

12. Відсутність перфекціонізму – визнання того, що ніхто не буде діяти перфекційним способом, бо це просто неможливо; не очікують лише радості й щастя, як і не сподіваються цілковитої їх відсутності.

13. Прийняття відповідальності за власні проблеми – ні інші люди, ні соціальні умови не винні у моїх (Ваших) власних нещастях, клопотах та аутодеструкційних думках, відчуттях, поведінці. [1, с.105-106]

Психологічне здоров'я також визначається як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджолі); як баланс між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг). [12, с.23]

І. Галецька говорить про поняття психологічного здоров'я наступне: «Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. ... охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної та ноогенної сфер людини, її переконання, властивості Я та ідентичність, а також духовну сферу». [1, с.94]

Л. Карамушка та Т. Дзюба визначили, що психічне здоров'я виступає передумовою психологічного здоров'я як головної умови самоактуалізації особистості, її повноцінного розвитку та функціонування. [8, с.29]

Н. Павлик характеризує поняття психологічного здоров'я як «складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (соматичними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соціальними, духовними), між людиною та світом». [15]

О. Завгородня визначає психологічне здоров'я як «стан оптимального опрацювання внутрішнього та зовнішнього досвіду, особливої психодуховної гармонійності та конструктивного самовираження людини у зовнішній життєвій практиці». [7, с.127]

З точки зору А. Шевченко психологічне здоров'я розглядається як динамічний стан внутрішньої узгодженості індивіда, яка забезпечує найкращий вибір дії, вчинків та поведінки у ситуаціях взаємодії з зовнішніми об'єктивними умовами, іншими людьми та дозволяє особистості самоактуалізуватися. [22]

Н. Підбуцька та О. Курявська зробили висновок, що психологічне здоров'я – це динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, завдяки здатності людини контролювати поведінку, планувати і здійснювати життєвий шлях у мікросоціальному середовищі. [16, с.258]

Ю. Кашлюк визначає психологічне здоров'я як «стан душевного благополуччя (комфарту), адекватного ставлення людини до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів), що є необхідною умовою її повноцінного розвитку». [9, с.54]

Г. Кошонько психологічне здоров'я характеризує як «психологічний аспект психічного здоров'я, тобто ті процеси, які, стосуючись особистості в цілому, знаходяться в якомусь зв'язку із зовнішніми виявами людського духу, дозволяють людині в майбутньому досягти зрілості, перебувати в постійному саморозвитку, підійти до здійснення свого життєвого завдання». [11, с.177]

Як зазначає В. Муромець, психологічне здоров'я - це «динамічна сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, між людиною і суспільством, а також надають можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності». [14, с.201]

І. Горбаль вважає, що суб'єктивне благополуччя, яке трактується як динамічна когнітивно-емоційна оцінка людини якості власного життя, яка

формується на основі об'єктивних чинників, сприйнятих та засвоєних особистістю із урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей, є одним із вимірів психологічного здоров'я. [3]

О. Москаленко та І. Блохіна, зробили висновок, що психологічне здоров'я реалізується в соціальному, емоційному та духовному благополуччі і виступає провідною потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб особистості, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми та соціальним оточенням. [13, с.95-96]

«Психологічне здоров'я особистості – це специфічна складноінтегрована якість особистості, яка полягає у внутрішньому благополуччі (узгодженості) людини, яке забезпечує оптимальний вибір дії, вчинків та поведінки у ситуаціях взаємодії із зовнішніми об'єктивними умовами, іншими людьми, і яке дозволяє людині актуалізувати власні індивідуально-психологічні можливості», - зазначає І. Донченко. [6, с.38]

Як вважає М. Гренченко та Т. Грубі, психологічне здоров'я – це «стан психологічного комфорту особистості, почуття внутрішнього балансу та гармонійності, здатності долати стрес і реалізовувати особистісний потенціал». [5, с.73]

Т. Титаренко зазначає, що психологічно здорова особистість є цілісною, самореалізованою та самоврегульованою. Критеріями психологічного здоров'я є креативність, збалансованість, адаптивність, схильність до пошуку сенсів, схильність до співпраці, здатність отримувати задоволення від життя, співпереживати та відчувати відповідальність перед соціумом. [17, с.62]

І. Галецька пропонує наступні критерії психологічного здоров'я: адекватність (відповідність дій особи ситуації), гнучкість реагування (здатність змінювати поведінку із залученням необхідних ресурсів), оптимізм, почуття гумору, креативність, інтелект, ціннісні орієнтації, відчуття самоефективності, самооцінка, самоактуалізація, сенсожиттєві орієнтації, почуття когерентності. [1, с.117-118]

Л. Карамушка та Т. Дзюба висунули наступні критерії психологічного здоров'я: добре розвинена рефлексія, стресостійкість, вміння знаходити власні ресурси у важкій ситуації, повнота емоційних і поведінкових виявів особистості, опора на власну внутрішню сутність, самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без шкоди для оточуючих, наявність системи цінностей, що містять головну мету та надають сенсу всьому, що робить людина. [8, с.27-28]

І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін та М. І. Мушкевич вважають, що «еталонами здорової особистості є забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним й іншим оточенням. Здоров'я стосується семантичних аспектів психічного здоров'я, властивостей «Я» і ноогенної сфери людини, охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної сфер людини, її переконання, властивості «Я» та ідентичність, а також духовну сферу». [12, с.62]

Н. В. Павлик виділяє наступну структуру психологічного здоров'я (див Табл.1):

Таблиця 1

Компоненти структури	Дихотомічні критерії сформованості компонентів психологічного здоров'я	
	Критерії сформованості	Критерії несформованості
Духовно-смысловий компонент (ДУХ)	Саморефлексія	Неусвідомленість своїх думок, почуттів, дій
	Духовно-оптимістичне світосприйняття	Песимістичне світосприйняття (негативізм)
	Внутрішній локус контролю (відповідальність)	Зовнішній локус контролю (екстернальність)
	Творча реалізованість	Творча нереалізованість
Соціальний компонент (СОЦІАЛЬНІСТЬ)	Децентрація	Егоцентризм
	Соціально-психологічна адаптованість	Соціально-психологічна дезадаптованість
	Доброзичливість	Агресивність
	Толерантність до проблем	Нетерпимість до проблемних ситуацій
Психічний компонент (ПСИХІКА)	Гнучкість мислення	Ригідність думок
	Емоційний комфорт (емоційна стійкість)	Емоційний дискомфорт (лабільність)
	Вольовий самоконтроль	Слабовілля
	Стресостійкість	Невротичність
Психосоматичний компонент (ТІЛО)	Енергійність	Млявість
	Активність	Пасивність (або неадекватна активність)
	Піднесений настрій	Депресивність
	Корисні звички (почуття міри й самообмеження як стиль життя, помірність у сні, їжі)	Шкідливі звички (непомірність у їжі, у сні, паління, алкоголь, пристрасть до солодощів)

Розроблено Н. Павлик [15]

Н. Підбуцька та О. Курявська зазначили такі критерії психологічного здоров'я особистості: позитивне самосприйняття, духовний ріст, самореалізація, гармонійність та урівноваженість особистості, адекватність сприйняття реальності

та компетентність у подоланні вимог навколишнього світу, креативність, гнучкість мислення, творення власного життя, розвинуті прогностичні здібності, науковість мислення, толерантність щодо власних та чужих помилок, об'єктивний погляд на життя, осмисленість життя, гармонійність особистості, прийняття себе, висока стресостійкість до умов навколишнього світу. [16, с.258-259]

М. Ягода висуває шість критеріїв психологічного здоров'я:

- позитивна установка по відношенню до власної особистості;
- духовне зростання і самоактуалізація;
- інтегрована особистість;
- автономія, самодостатність;
- адекватність сприйняття реальності;
- компетентність у подоланні вимог оточуючого світу. [18, с.23]

Висновки до першого розділу:

На основі теоретичного аналізу встановлено, що поняття психологічного здоров'я, не зважаючи на численні дослідження, в сучасному світі не має чіткого та загальноприйнятого тлумачення. Науковці трактують дане поняття по-різному, а саме: як стан збереження власного Я як форми внутрішньої свободи; як втілення соціального, емоційного та духовного благополуччя; як самоактуалізацію особистості, а психічне здоров'я визначають передумовою здоров'я психологічного; як гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості; як конструктивне самовираження людини у зовнішній життєвій практиці; як динамічний стан внутрішньої узгодженості індивіда; як стан душевного благополуччя; як психологічний аспект психічного здоров'я; як гармонію між внутрішніми та зовнішніми процесами; як якість особистості, що полягає у внутрішньому благополуччі; як цілісність, самореалізованість та саморегульованість особистості. Загалом виділяють наступні критерії психологічного здоров'я: самоактуалізація, автентичність, самостійність, дисциплінованість, відповідальність, свіжість сприйняття, товариськість, наявність чітких моральних норм та твердої системи життєвих цінностей, почуття

гумору, креативність, емоційна стійкість, наявність сенсу життя, свобода вибору власних дій, гнучкість та науковість мислення, сміливість, гедоністичне ставлення до життя, відсутність перфекціонізму, відповідність дій ситуації, інтелект, стресостійкість, саморефлексія, толерантність до проблем, енергійність, корисні звички.



РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ

Організаційно дослідження проводилось у три етапи: 1 етап - теоретичний, 2 етап - організаційно-емпіричний, 3 етап - підсумковий.

Вибірка складала 20 вчителів віком від 24 до 54 років. Дослідницька частина роботи проводилась на базі Покровського ліцею Олевської міської ради.

У емпіричному дослідженні було використано наступні методики: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Крамбо і Л. Махолика на основі В. Франкла, «Опитувальник на «вигоряння» МВІ» К. Маслача і С. Джексона адаптований Н. Є. Водоп'яною, «Орієнтована оцінка здорової поведінки» І. Коцана, Г. Ложкіна та М. Мушкевича, «Опитувальник Кеттела 16-ФО-187-А». [12; 10]

Учасникам дослідження були надіслані в електронному вигляді, а саме у вигляді електронних форм, які були створені в Google Forms, «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Крамбо і Л. Махолика на основі В. Франкла), «Опитувальник на «вигоряння» МВІ» (К. Маслача і С. Джексона адаптований Н. Є. Водоп'яною), «Орієнтована оцінка здорової поведінки» (І. Коцана, Г. В. Ложкіна та М. Мушкевича), «Опитувальник Кеттела 16-ФО-187-А». Усі респонденти мали можливість в зручний час та комфортних умовах відповідати на питання тестувань.

Учасники ознайомились з інструкцією до опитувальників і лише потім переходили до проходження самих тестів, за допомогою яких визначались критерії психологічного здоров'я вчителів.

Надалі відбувається обробка результатів дослідження і їх інтерпретація та робляться висновки і надаються практичні рекомендації щодо використання критеріїв для психодіагностики психологічного здоров'я вчителів.

Обґрунтування психодіагностичного інструментарію дослідження критеріїв психологічного здоров'я вчителів:

1. Тест смисложиттєвих орієнтацій. [12]

Являє собою адаптовану версію тесту «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL). PIL був розроблений Д. Крамбо і Л. Махоликом на основі В. Франкла. За результатами факторний досліджень і даних тестування методикою PIL були виділені п'ять основних факторів (або субшкал), яким відповідають п'ять концептуально рефлексованих відчуттів свідомості життя:

1. Якість життя (7 пунктів): загальна характеристика задоволеності суб'єкта тим життям, яким він живе.
2. Зміст буття (6 пунктів): описує відчуття наявності в житті сенсу і цілей, упевненість у можливості їх знайти.
3. Перешкоди буття (3 пункти): характеризують ставлення до смерті й особистого вибору.
4. Відповіді на питання буття (3 пункти): оцінюють можливість відшукати рішення екзистенційних проблем, відсутність страху і зниклої перед ним.
5. Майбутнє життя та відповідальність (2 пункти): описує ставлення до виходу на пенсію і самооцінку особистої відповідальності.

2. Опитувальник на «вигорання» МВІ (К. Маслача і С. Джексона адаптований Н. Є. Водоп'яною). [12]

Призначений для вимірювання ступеня «вигорання» в професіях типу «людина-людина». Авторами цього опитувальника є американські психологи К. Маслач і С. Джексон (адаптований Н. Є. Водоп'яною)

Шкали:

- Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням. Почуття виснаження або втоми призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією. Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності. Зниження професійної ефективності: внаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

- Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми.

В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших – зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей (дітей, колег, підлеглих). Емоції можуть притуплюватися, а концентрація та пам'ять погіршуватися. Характерною рисою є усвідомлення порушеного сприйняття реальності, що нерідко супроводжується реакцією тривоги.

- Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, обов'язків щодо інших. Редукція особистих досягнень – це поява у людини негативного ставлення до самого себе. Це можна описати як низьку самооцінку, низьку оцінку ефективності своєї роботи і загальне негативне сприйняття власних можливостей. Незважаючи на всі свої досягнення, людина все одно незадоволена своєю продуктивністю праці. [28]

3. «Орієнтована оцінка здорової поведінки». [12]

Інтерпретація:

60 – 70 балів: ваше ставлення до власного здоров'я варто оцінити як відмінне (якщо тільки в одному з розділів ви не втратили всі 10 балів).

50 – 59 балів: ви поведетеся добре, але можете і краще, є резерви.

40 – 49 балів: вашу поведінку можна оцінити як середню, багато чого в ній варто було б змінити.

30 – 39 балів: ви досить посередньо ставитеся до свого здоров'я, при правильному способі життя ви могли б одержувати від життя більше задоволення.

Менше 30 балів: ви серйозно зневажаєте своїм здоров'ям, без усякого сумніву ви заслуговуєте кращого ставлення до себе.

4. Методика «Опитувальник Кеттела 16-ФО-187-А».

Спрямована на вимірювання 16 факторів (рис) особистості, тобто є реалізацією підходу до дослідження особистості на основі рис (на відміну від типологічного підходу). Вперше опитувальник був опублікований Р. Кеттелом у 1950 р. Останнє, перероблене видання вийшло у 1970 р. Існує кілька пар еквівалентних форм методики, для дослідження різних вікових категорій, з

різною кількістю запитань: А і В – 187 запитань, для дорослих обстежуваних з освітою не нижче 8-9 класів; С і D – 105 запитань, скорочені варіанти методики для дорослих; Е і F – 142 запитання, для обстеження підлітків та юнаків. [10, с.40-41]

За твердженням Р.-Б. Кеттела, серед рис особистості можна виокремити поверхові (вторинні), а серед них – конституційні (обумовлені генетично) і характерологічні (розвиваються під впливом досвіду і навчання). [2, с.202]

Система породжувальних (первинних) рис особистості, на його думку, неоднорідна й охоплює:

- темпераментні риси, що визначають стиль індивідуального реагування (емоційну реактивність, швидкість і енергію реакцій особистості на стимули середовища);

- риси-здібності, що визначають ефективність реагування;
- динамічні риси, що належать до рушійних сил реакцій і створюють два класи ознак,

- ерги, тобто вроджені риси, що мотивують поведінку людини (спрямованість на боротьбу і суперництво, стадне почуття, автономію, і сентименти, що формуються під впливом соціокультурних норм і охоплюють також прояви інтересів, атитюди. [2, с.202]

Для опису особистості дорослої людини Р.-Б. Кеттел вважав достатнім 16 зазначених ним факторів, а для опису дитини – 12. Усі фактори мають позитивний і негативний полюси, однак це не означає переваги значень: у психологічному плані вони рівноцінні, а позитивними або негативними можуть ставати лише в контексті певної ситуації. [2, с.202]

Висновки до другого розділу:

Організаційно дослідження проводилось у три етапи: 1 етап – теоретичний, 2 етап- організаційно-емпіричний, 3 етап – підсумковий. Вибірка складала 20 вчителів віком від 24 до 54 років. Дослідницька частина роботи проводилась на базі Покровського ліцею Олевської міської ради. У емпіричному дослідженні було використано наступні методики: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д.

Крамбо і Л. Махолика на основі В. Франкла, «Опитувальник на «вигорання» МВІ» К. Маслача і С. Джексона адаптований Н. Є. Водоп'яною, «Орієнтована оцінка здорової поведінки», «Опитувальник Кеттела 16-ФО-187-А».



РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ

3.1. Критерії та прояви психологічного здоров'я вчителів.

Для визначення рівня осмисленості життям використовувалася методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Крамбо і Л. Махолика на основі В. Франкла. За результатами було створено таблиці. (Табл. 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6)

Таблиця 3.1

Загальний показник осмисленості життям		
Рівень осмисленості життям	Кількість вчителів	Кількість вчителів у %
Середній	9	45 %
Високий	11	55 %

Розроблено автором

Тож, за шкалою «мета» (див. табл. 3.2), 60 % вчителів отримали високі бали, що характеризує їх як доволі цілеспрямованих людей, а 30 % вчителів отримали середні бали, що також свідчить про наявність у житті респондентів цілей у майбутньому, що додають їх життю усвідомленню, спрямованості й тимчасової перспективи. Проте, 10 % вчителів отримали низькі бали, що говорить про те, що вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем.

Таблиця 3.2

Шкала «мета»		
Рівень	Кількість вчителів	Кількість вчителів у %
Низький	2	10 %
Середній	6	30 %
Високий	12	60 %

Розроблено автором

За шкалою «процес» (див. табл. 3.3), 65 % отримали середні бали, це означає, що більша кількість вчителів сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений сенсом. А результат 25 % вчителів, які отримали високі бали за цією шкалою, характеризує їх як людей котрі живуть сьогоднішнім днем. І всього 10 % отримали низькі бали, які є ознаками незадоволеності своїм життям у сьогоденні.

Таблиця 3.3

Шкала «процес»		
Рівень	Кількість вчителів	Кількість вчителів у %
Низький	2	10 %
Середній	13	65 %
Високий	5	25 %

Розроблено автором

За шкалою «результат» (див. табл. 3.4), 70 % вчителів отримали середні бали, що свідчить про те, що більша кількість вчителів відчують задоволеність прожитою частиною життя. А 30 % отримали високі бали, і це говорить про них, як про людей, які доживають своє життя, у яких все пройшло, проте минуле надає сенс залишку їхнього життя.

Таблиця 3.4

Шкала «результат»		
Рівень	Кількість вчителів	Кількість вчителів у %
Низький	0	0 %
Середній	14	70 %
Високий	6	30 %

Розроблено автором

За шкалою «локус-контроль Я» (див. табл. 3.5), більша кількість, а саме 55 % вчителів отримали високі бали, а 45 % - середні, це означає, що вчителі відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, що володіє

достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності до своїх цілей та уявлень про його сенс.

Таблиця 3.5

Шкала «локус-контроль Я»		
Рівень	Кількість вчителів	Кількість вчителів у %
Низький	0	0 %
Середній	9	45 %
Високий	11	55 %

Розроблено автором

За шкалою «локус-контроль життя» (див. табл. 3.6), 50 % вчителів отримали середні бали, а 45 % - високі, що свідчить про те, що ця кількість вчителів переконані в тому, що їм дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя. Проте всього 5 % вчителів, які отримали низькі бали, переконані, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що воля вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє.

Таблиця 3.6

Шкала «локус-контроль життя»		
Рівень	Кількість вчителів	Кількість вчителів у %
Низький	1	5 %
Середній	10	50 %
Високий	9	45 %

Розроблено автором

Результати за всіма шкалами продемонстровані на Рис.3.1. Загалом, можна зробити висновок, що рівень осмисленості життям у вчителів знаходиться на високому та середньому рівнях, що свідчить про наявність у житті більшості вчителів цілей та говорить про те, що вчителі сприймають процес свого життя як цікавий та наповнений сенсом, вони відчувають задоволеність прожитою частиною життя, здатні його контролювати, вільно приймати рішення, втілювати

їх у життя та є сильними особистостями, що володіють достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності до своїх цілей та уявлень про його сенс.

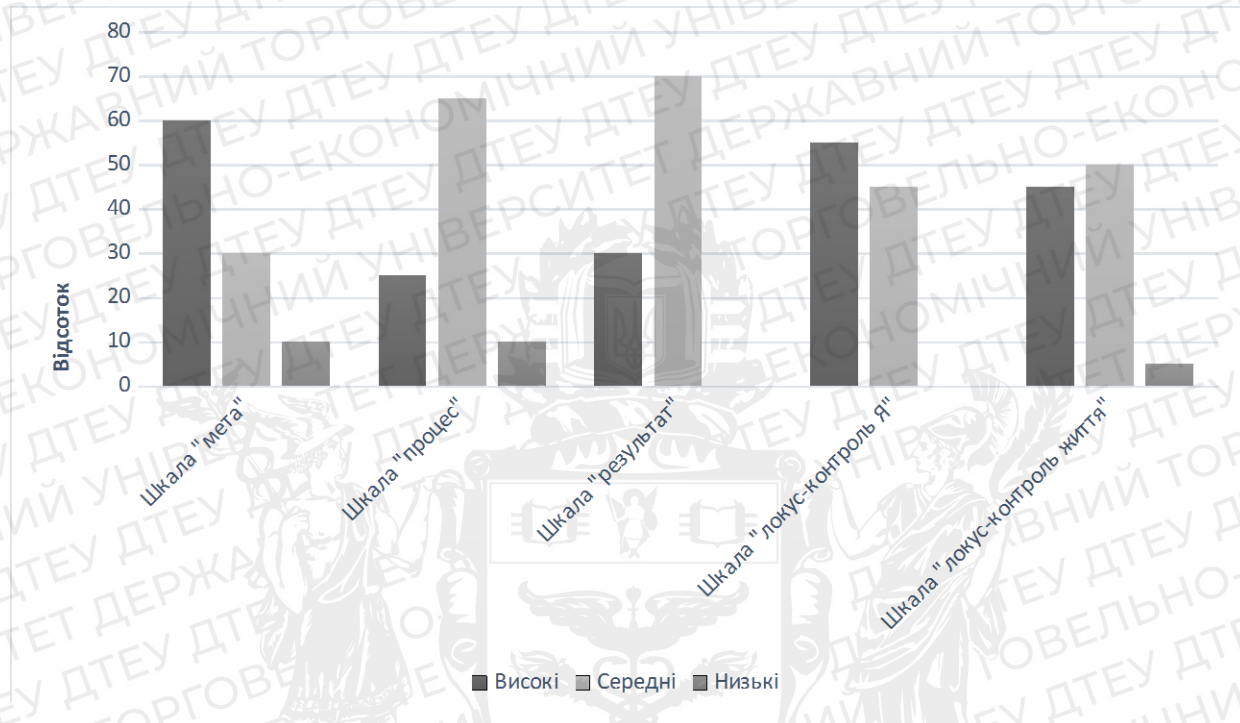


Рис. 3.1 Результати за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (розроблено автором)

Для визначення професійного вигорання використовувалася методика К. Маслача та С. Джексона. І були отримані наступні результати, які вказані в Таблицях 3.7, 3.8, 3.9, 3.10.

За шкалою «емоційного виснаження» (див. табл. 3.7), яка характеризує процес вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів людини, яка працює з людьми, 60 % вчителів отримали низькі бали, 25 % - середні та 10 % - дуже низькі, що є задовільним показником і свідчить про відсутність у респондентів емоційного виснаження. Проте 5 % отримали високі бали, що може говорити про наявність емоційного виснаження.

Таблиця 3.7

Шкала «емоційного виснаження»		
Бали	Кількість вчителів	Кількість вчителів у %
Дуже низькі (0-10)	2	10 %
Низькі (11-20)	12	60 %
Середні (21-30)	5	25 %
Високі (31-40)	1	5 %
Дуже високі (41-54)	0	0 %

Розроблено автором

За шкалою «деперсоналізації» (див. табл. 3.8), 90 % отримали дуже низькі бали та 10 % - низькі, що свідчить про відсутність у вчителів соціальної дезадаптації.

Таблиця 3.8

Шкала «деперсоналізації»		
Бали	Кількість вчителів	Кількість вчителів у %
Дуже низькі (0-5)	18	90 %
Низькі (6-11)	2	10 %
Середні (12-17)	0	0 %
Високі (18-23)	0	0 %
Дуже високі (24-30)	0	0 %

Розроблено автором

За шкалою «редукції особистісних досягнень» (див. табл. 3.9), 60 % отримали низькі бали, 35 % - дуже низькі і 5 % - середні, що свідчить про високу та задовільну професійну мотивацію у вчителів, впевненість у собі та високу оцінку ефективності своєї роботи.

Таблиця 3.9

Шкала «редукції особистісних досягнень»		
Бали	Кількість вчителів	Кількість вчителів у %
Дуже низькі (39-48) (0-8)	7	35 %
Низькі (29-38) (9-18)	12	60 %
Середні (19-28)	1	5 %
Високі (9-18) (29-38)	0	0 %
Дуже високі (0-8) (39-48)	0	0 %

Розроблено автором

Тож, за всіма трьома шкалами (див. табл. 3.10) вчителі отримали наступні результати: 50 % - дуже низькі бали, 45 % - низькі та 5 % - середні, що є показником відсутності професійного вигорання.

Таблиця 3.10

Професійне вигорання		
Бали	Кількість вчителів	Кількість вчителів у %
Дуже низькі (0-23)	10	50 %
Низькі (24-49)	9	45 %
Середні (50-75)	1	5 %
Високі (76-101)	0	0 %
Дуже високі (102-132)	0	0 %

Розроблено автором

За методикою «Орієнтована оцінка здорової поведінки» було проведене опитування і отриманні наступні результати, що представлені у Таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Кількість балів	Кількість вчителів	Кількість вчителів у %
40 - 49 балів	8	40 %
50 - 59 балів	12	60 %

Розроблено автором

За тестом «Орієнтована оцінка здорової поведінки» було виявлено, що більша кількість вчителів, а саме 60 % отримали 50 - 59 балів (рівень - вище середнього), що свідчить про добру поведінку відносно свого здоров'я (є резерви), 40 % отримали 40 – 49 балів (рівень – середній), що свідчить про задовільну поведінку відносно свого здоров'я, проте багато чого в ній варто було б змінити.

За методикою багатофакторного дослідження особистості Кеттела було проведене дослідження і отримані наступні середні результати, які представлені на Рисунку 3.2:

Показник за фактором А (товариськість - замкнутість) $5,6 \pm 1,53$ стенів свідчить про середній рівень товариськості і вказує на те, що такі люди готові до співпраці, чутливі, уважно ставляться до людей, проявляють доброту та сердечність. Для них характерні різноманітність та яскравість емоційних проявів, природність та невимушеність поведінки.

Фактор В, що описує рівень інтелекту, виражений на рівні $6,9 \pm 1,84$ стенів, що свідчить про рівень вище середнього інтелектуального розвитку у вчителів, такі особи швидко навчаються та засвоюють щось нове, у них добре розвинене абстрактне та критичне мислення, що є дуже важливим для професії вчителя.

Фактор С, що описує рівень емоційної стійкості чи нестійкості, виражений на рівні $5,4 \pm 1,93$ стенів (середній рівень емоційної стійкості), що притаманно для емоційно зрілих осіб, які впевнені у собі, спокійні, постійні у своїх планах та вподобаннях, не піддаються випадковим коливанням настрою та добре усвідомлюють вимоги дійсності.

Фактор Е, що описує рівень домінантності чи підпорядкованості, виражений на рівні вищому за середній ($6,05 \pm 1,88$ стени). Такі люди самостійні, незалежні, сміливі та енергійні, живуть за власними законами та міркуваннями. Також, це свідчить про вільні й довірливі відносини у колективі вчителів, діяльність яких вимагає прояву активності, наполегливості і відповідальності.

Фактор F, що описує рівень експресивності чи стриманості, виражений на нижчому за середній рівні ($4,7 \pm 1,73$ стени), що свідчить про розсудливість, стриманість та схильність підходити серйозно та обережно до всього.

Фактор G, що описує високу чи низьку нормативність поведінки, виражений на рівні $5,8 \pm 1,99$ стенів (середній рівень нормативності поведінки), що характеризує людей як відповідальних, дисциплінованих та сумлінних, які мають

стійкість моральних принципів. Такі люди порядні, ретельні у справах, люблять порядок та не порушують правила.

Фактор H, що описує рівень сміливості чи боязкості, виражений на рівні вище середнього ($6,8 \pm 1,85$ стени). Особистості, які мають такий рівень прояву якості, можуть вільно встановлювати контакти, не відчувають труднощів із комунікацією, швидко забувають про невдачі. Проте, це ще свідчить про несприйнятливості до загрози, сміливість, потяг до ризику та гострих почуттів.

Фактор I (чутливість – жорсткість), виражений на рівні $5,85 \pm 2,30$ стенив, що свідчить про середній рівень чутливості. Це є показником м'якості, образного та художнього сприйняття світу, такі люди мають розвинуті уяву та естетичний смак, проте вони достатньо самостійні та реалістичні.

Фактор L (підозрілість – довірливість), виражений на рівні $7 \pm 1,92$ стенив, що свідчить про рівень підозрілості вище середнього. Це говорить про тривогу та стурбованість, підозрілість, ставлення до всього з насторогою та упередженням, скептичне ставлення до моральних мотивів поведінки інших людей.

Фактор M, що описує рівень мрійливості чи практичності, виражений на $5,4 \pm 1,93$ стенив, що свідчить про середній рівень мрійливості. Це характерно для людей з розвинутою уявою, творчих, їх поведінка виділяється певною своєрідністю. У них самобутній світогляд і неповторна манера поведінки.

Фактор N (дипломатичність – пряmolінійність), виражений на $6,3 \pm 1,95$ стенив, що свідчить про рівень дипломатичності вище середнього. Такі люди обачливі, проникливі, раціональні, не піддаються емоційним поривам. Вони поведуть себе завжди коректно та чемно, до всього підходять розумно, хитро й уміло будують свою поведінку. За родом занять найвищі оцінки мають кваліфіковані спеціалісти, від яких вимагається висока точність у роботі.

Фактор O, що описує рівень тривожності чи спокою, виражений на $6 \pm 1,82$ стенив, що свідчить про середній рівень тривожності. Такі люди часто чимось

стурбовані, пригнічені, схильні до самодорікань, недооцінюють свої можливості та принижують свої здібності.

Фактор Q1 (радикалізм – консерватизм), виражений на $4,05 \pm 1,43$ стенив, що свідчить про рівень нижче середнього. Такі люди консервативні, ригідні та не люблять змін, тобто мають стійкі погляди. Схильні до повчань, моралізацій та порад, вся шкода, на їх думку, походить від людей, які порушують принципи і традиції.

Фактор Q2 (нонконформізм – конформізм), виражений на $5,65 \pm 1,65$ стенив, що відповідає середньому рівню вираженості нонконформізму. Такі люди поведуться незалежно, самостійні, самі приймають рішення та несуть відповідальність, не потребують зовнішнього схвалення та підтримки.

Фактор Q3, що описує високий чи низький самоконтроль, виражений на $5,7 \pm 1,65$ стенив, що відповідає середньому рівню самоконтролю. Такі люди організовані, вміють добре контролювати свої емоції та поведінку, розпочату справу завжди доводять до кінця, добре усвідомлюють соціальні вимоги й намагаються їх ретельно виконувати, піклуються про свою репутацію.

Фактор Q4, (напруженість – розслабленість), виражений на $5,1 \pm 1,14$ стенив, що відповідає середньому рівню напруженості. Такі люди занепокоєні, збуджені, відчують себе стомленими, проте не можуть залишитися без діла навіть в сприятливих обставинах для відпочинку. Вважається, що такий стан пов'язаний із великою кількістю незадоволених потреб.

Загалом, можна зробити висновок, що у вчителів виявлено середній рівень товариськості, емоційної стійкості, нормативності (є характеристикою відповідальних, дисциплінованих, порядних та сумлінних особистостей, котрі мають стійкість моральних принципів), мрійливості (свідчить про розвинуту уяву), нонконформізму (є показником відповідальності, такі люди не потребують зовнішнього схвалення чи підтримки), самоконтролю (що описує вчителів як організованих, які вміють контролювати свої емоції та поведінку); рівень вище

середнього інтелектуального розвитку, домінантності (описує вчителів як самостійних та незалежних, а також свідчить про вільні й довірливі відносини у колективі) та сміливості (можуть вільно встановлювати контакти, не відчувають труднощів із комунікацією, швидко забувають про невдачі).



Рис. 3.2 Результати за методикою Кеттела (розроблено автором)

1.2. Практичні рекомендації щодо використання критеріїв для психодіагностики психологічного здоров'я вчителів.

Психодіагностика психологічного здоров'я вчителів є важливою складовою професійного розвитку та підвищення їхньої продуктивності. Використання критеріїв для психодіагностики може допомогти виявити потенційні проблеми та потреби вчителів і забезпечити підтримку тим, хто її потребує.

Метою практичних рекомендацій є психодіагностика критеріїв психологічного здоров'я вчителів. Практичні рекомендації можуть бути використані у закладах освіти психологами та студентами під час проходження психологічної практики та науково-дослідницької роботи.

Зміст практичних рекомендацій:

1. Вибір критеріїв. Розгляньте різні аспекти психологічного здоров'я, які можуть бути важливими для вчителів, такі як тривожність, рівень стресу, самооцінка, професійне вигорання тощо. Оберіть критерії, які найбільш відповідають потребам вашої конкретної ситуації. У загальному, можна використати наступні критерії психологічного здоров'я, сформовані Н. Павлик, котрі поділені на чотири компоненти (Табл. 3.3):

Таблиця 3.3

Компоненти структури	Дихотомічні критерії сформованості компонентів психологічного здоров'я	
	Критерії сформованості	Критерії несформованості
Духовно-смисловий компонент (ДУХ)	Саморефлексія	Неусвідомленість своїх думок, почуттів, дій
	Духовно-оптимістичне світосприйняття	Песимістичне світосприйняття (негативізм)
	Внутрішній локус контролю (відповідальність)	Зовнішній локус контролю (екстернальність)
	Творча реалізованість	Творча нереалізованість
Соціальний компонент (СОЦІАЛЬНІСТЬ)	Децентрація	Егоцентризм
	Соціально-психологічна адаптованість	Соціально-психологічна дезадаптованість
	Доброзичливість	Агресивність
	Толерантність до проблем	Нетерпимість до проблемних ситуацій
Психічний компонент (ПСИХІКА)	Гнучкість мислення	Ригідність думок
	Емоційний комфорт (емоційна стійкість)	Емоційний дискомфорт (лабільність)
	Вольовий самоконтроль	Слабовілля
	Стресостійкість	Невротичність
Психосоматичний компонент (ТІЛО)	Енергійність	Млявість
	Активність	Пасивність (або неадекватна активність)
	Піднесений настрій	Депресивність
	Корисні звички (почуття міри й самообмеження як стиль життя, помірність у сні, їжі)	Шкідливі звички (непомірність у їжі, у сні, паління, алкоголь, пристрасть до солодощів)

Розроблено Н. Павлик [8]

Згідно вищезазначених компонентів та критеріїв психологічного здоров'я рекомендовані наступні методики щодо психодіагностики психологічного здоров'я вчителів:

1. Духовно-смисловий компонент: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Крамбо і Л. Махолика на основі В. Франкла.
 2. Соціальний компонент: «Опитувальник на «вигоряння» МВІ» К. Маслача і С. Джексона адаптований Н. Є. Водоп'яноюю.
 3. Психічний компонент: «Опитувальник Кеттела 16-ФО-187-А».
 4. Психосоматичний компонент: «Орієнтована оцінка здорової поведінки» І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич.
2. Використовуйте стандартизовані, валідні та надійні методики:
- Стандартизація – це одноманітність процедури проведення та оцінювання виконання тесту. [13, с.62]
 - Надійність – це такий критерій, який свідчить про точність психологічних вимірів, тобто дає змогу судити про те, наскільки вірогідні одержані результати. [13, с.64-65]
 - Валідність – міра адекватності дослідницьких інструментів (методик проведення експериментів, процедур вимірювання, тестів тощо) тим завданням, для вирішення яких вони були створені. [3]
3. Забезпечте конфіденційність і анонімність у процесі збору і обробки даних.

Висновки до третього розділу:

Згідно результатів методики «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Крамбо і Л. Махолика на основі В. Франкла, було визначено за шкалою «мета», що більшість вчителів є цілеспрямованими особистостями, які мають цілі щодо майбутнього, котрі додають їх життю усвідомленню, спрямованості й тимчасової перспективи, проте невеликий відсоток вчителів живуть лише сьогоднішнім або вчорашнім днем. За шкалою «процес» більша кількість вчителів сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений

сенсом, певна кількість вчителів живуть сьогоднішнім днем і менша кількість респондентів незадоволені своїм життям у сьогоднішній день. За шкалою «результат» було визначено, що більшість вчителів відчувають задоволеність прожитою частиною життя та меншість вчителів доживають своє життя, у них все пройшло, проте минуле надає сенс залишку їхнього життя. За шкалою «локус-контроль Я» всі вчителі відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності до своїх цілей та уявлень про його сенс. За шкалою «локус-контроль життя» більшість вчителів переконані, що їм дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя, проте деяка кількість вчителів переконані, що життя людини не підвладне свідомому контролю, воля вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє. Загалом, рівень осмисленості життям у вчителів знаходиться на високому та середньому рівнях.

За результатами методики «**Опитувальник на «вигорання» МВІ» К. Маслача і С. Джексона адаптований Н. Є. Водоп'яноюю**, за шкалою «емоційного виснаження», було виявлено у більшості вчителів відсутність емоційного виснаження, проте у невеликої кількості присутні його ознаки. За шкалою «деперсоналізації», результати свідчать про відсутність соціальної дезадаптації у вчителів. Шкала «редукція особистісних досягнень» показала високу та задовільну мотивацію у всіх вчителів, а також впевненість у собі та високу оцінку ефективності своєї роботи. Загалом, у вчителів відсутні ознаки професійного вигорання.

За методикою «**Орієнтована оцінка здорової поведінки» І. Я. Коцана, Г. В. Ложкіна та М. І. Мушкевича**, визначено, що більшість вчителів добре ставляться до свого здоров'я, а меншість вчителів проявляє задовільну поведінку відносно свого здоров'я, проте багато чого в ній варто було б змінити.

За методикою «**Опитувальник Кеттела 16-ФО-187-А**» вчителі отримали наступні середні результати: виявлено середній рівень товариськості; рівень вище середнього інтелектуального розвитку; середній рівень емоційної стійкості

(притаманно для емоційно зрілих осіб); домінантність чи підпорядкованість виражена на рівні вищому за середній, що характеризує їх як самостійних та незалежних, а також свідчить про вільні й довірливі відносини у колективі; експресивність виражена на нижчому за середній рівні, що говорить про вчителів як про розсудливих, стриманих та схильних підходити серйозно та обережно до всього; середній рівень нормативності, що описує їх як людей відповідальних, дисциплінованих, порядних та сумлінних, котрі мають стійкість моральних принципів; сміливість виражена на рівні вище середнього, такі особистості вільно встановлюють контакти, не відчувають труднощів із комунікацією, проте у деяких людей це може проявлятися як потяг до ризику та гострих почуттів; виявлено середній рівень чутливості, що є показником м'якості, образного та художнього сприйняття світу, проте вони достатньо самостійні та реалістичні, також це свідчить про розвинуту уяву та естетичний смак; підозрілість виражена на рівні вище середнього, що говорить про певну тривогу та стурбованість, а також про можливе скептичне ставлення до моральних мотивів поведінки інших людей; середній рівень мрійливості, що характерно для людей з розвинутою уявою, творчих, їх поведінка виділяється певною своєрідністю, у них самобутній світогляд і неповторна манера поведінки; рівень дипломатичності вище середнього, що є характеристикою обачливих, проникливих, раціональних людей, які не піддаються емоційним поривам, поводять себе коректно та чемно, до всього підходять розумно, хитро й уміло будують свою поведінку, що є характерним для кваліфікованих спеціалістів, від яких вимагається точність у роботі; тривожність виражена на середньому рівні, що означає певну стурбованість, пригніченість, недооцінення своїх можливостей та приниження своїх здібностей; радикалізм виражений на рівні нижче середнього, що характеризує людей як консервативних, котрі не люблять змін, тобто мають стійкі погляди, схильних до повчань, моралізацій та порад; нонконформізм проявлений на середньому рівні, такі люди незалежні, самостійні, відповідальні за своє життя, не потребують зовнішнього схвалення та підтримки; самоконтроль виражено на середньому рівні, що описує вчителів як організованих, які вміють добре контролювати свої емоції та

поведінку, розпочату справу завжди доводять до кінця, добре усвідомлюють соціальні вимоги й намагаються їх ретельно виконувати, піклуються про свою репутацію; напруженість відповідає середньому рівню, що є характеристикою занепокоєння та стомлення, проте в сприятливих обставинах для відпочинку деякі вчителі не можуть залишитися без діла (такий стан пов'язаний із великою кількістю незадоволених потреб).

Надано практичні рекомендації щодо використання критеріїв для психодіагностики психологічного здоров'я вчителів. Метою практичних рекомендацій є психодіагностика критеріїв психологічного здоров'я вчителів. Практичні рекомендації можуть бути використані у закладах освіти психологами та студентами під час проходження психологічної практики та науково-дослідницької роботи.

Зміст практичних рекомендацій:

- Вибір критеріїв. Розглянувши різні аспекти психологічного здоров'я обрано наступні критерії, котрі поділені на чотири компоненти: духовно-смысловий (саморефлексія, духовно-оптимістичне світосприйняття, відповідальність, творча реалізованість), соціальний (децентрація, соціально-психологічна адаптованість, доброзичливість, толерантність до проблем), психічний (гнучкість мислення, емоційна стійкість, вольовий самоконтроль, стресостійкість), психосоматичний (енергійність, активність, піднесені настрої, корисні звички).

- Згідно вищезазначених компонентів та критеріїв психологічного здоров'я рекомендовані наступні методики щодо психодіагностики психологічного здоров'я вчителів: духовно-смысловий компонент: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Крамбо і Л. Махолика на основі В. Франкла, соціальний компонент: «Опитувальник на «вигорання» МВІ» К. Маслача і С. Джексона адаптований Н. Є. Водоп'яною, психічний компонент: «Опитувальник Кеттела 16-ФО-187-А», психосоматичний компонент: «Орієнтована оцінка здорової поведінки» І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич.

- Використовуйте стандартизовані, валідні та надійні методики.
- Забезпечте конфіденційність і анонімність у процесі збору і обробки даних.



ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу встановлено, що поняття психологічного здоров'я, не зважаючи на численні дослідження, в сучасному світі не має чіткого та загальноприйнятого тлумачення. Науковці трактують дане поняття по-різному, а саме: як стан збереження власного Я як форми внутрішньої свободи; як втілення соціального, емоційного та духовного благополуччя; як самоактуалізацію особистості, а психічне здоров'я визначають передумовою здоров'я психологічного; як гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості; як конструктивне самовираження людини у зовнішній життєвій практиці; як динамічний стан внутрішньої узгодженості індивіда; як стан душевного благополуччя; як психологічний аспект психічного здоров'я; як гармонію між внутрішніми та зовнішніми процесами; як якість особистості, що полягає у внутрішньому благополуччі; як цілісність, самореалізованість та самоврегульованість особистості. Загалом виділяють наступні критерії психологічного здоров'я: самоактуалізація, автентичність, самостійність, дисциплінованість, відповідальність, свіжість сприйняття, товариськість, наявність чітких моральних норм та твердої системи життєвих цінностей, почуття гумору, креативність, емоційна стійкість, наявність сенсу життя, свобода вибору власних дій, гнучкість та науковість мислення, сміливість, гедоністичне ставлення до життя, відсутність перфекціонізму, відповідність дій ситуації, інтелект, стресостійкість, саморефлексія, толерантність до проблем, енергійність, корисні звички.
2. Організаційно дослідження проводилось у три етапи: 1 етап – теоретичний, 2 етап- організаційно-емпіричний, 3 етап – підсумковий. Вибірка складала 20 вчителів віком від 24 до 54 років. Дослідницька частина роботи проводилась на базі Покровського ліцею Олевської міської ради. У емпіричному дослідженні було використано наступні методики: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. Крамбо і Л. Махолика на основі В. Франкла,

«Опитувальник на «вигорання» МВІ» К. Маслача і С. Джексона адаптований Н. Є. Водоп'яною, «Орієнтована оцінка здорової поведінки» І. Я. Коцана, Г. В. Ложкіна та М. І. Мушкевича, «Опитувальник Кеттела 16-ФО-187-А».

3. За допомогою чотирьох методик, емпіричним шляхом було досліджено критерії та прояви психологічного здоров'я вчителів, а саме:

- Згідно результатів методики **«Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д.**

Крамбо і Л. Махолика на основі В. Франкла, було визначено за шкалою «мета», що більшість вчителів є цілеспрямованими особистостями. За шкалою «процес» більша кількість вчителів сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений сенсом. За шкалою «результат» було визначено, що більшість вчителів відчувають задоволеність прожитою частиною життя. За шкалою «локус-контроль Я» всі вчителі відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, що володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності до своїх цілей та уявлень про його сенс. За шкалою «локус-контроль життя» більшість вчителів переконані, що їм дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя.

- За результатами методики **«Опитувальник на «вигорання» МВІ» К. Маслача і С. Джексона адаптований Н. Є. Водоп'яною**, за шкалою «емоційного виснаження», було виявлено у більшості вчителів відсутність емоційного виснаження. За шкалою «деперсоналізації», результати свідчать про відсутність соціальної дезадаптації у вчителів. Шкала «редукція особистісних досягнень» показала високу та задовільну мотивацію у всіх вчителів, а також впевненість у собі та високу оцінку ефективності своєї роботи. Загалом, у вчителів відсутні ознаки професійного вигорання.

- За методикою **«Орієнтована оцінка здорової поведінки» І. Коцана, Г. Ложкіна та М. Мушкевича**, визначено, що більшість вчителів добре ставляться до стану свого здоров'я.

- За методикою «Опитувальник Кеттела 16-ФО-187-А» вчителі отримали наступні середні результати: виявлено середній рівень товарищескості, емоційної стійкості, нормативності (є характеристикою відповідальних, дисциплінованих, порядних та сумлінних особистостей, котрі мають стійкість моральних принципів), мрійливості (свідчить про розвинуту уяву), нонконформізму (є показником відповідальності, такі люди не потребують зовнішнього схвалення чи підтримки), самоконтролю (що описує вчителів як організованих, які вміють контролювати свої емоції та поведінку); рівень вище середнього інтелектуального розвитку, домінантності (описує вчителів як самостійних та незалежних, а також свідчить про вільні й довірливі відносини у колективі), сміливості (можуть вільно встановлювати контакти, не відчують труднощів із комунікацією, швидко забувають про невдачі).

4. Метою практичних рекомендацій є психодіагностика критеріїв психологічного здоров'я вчителів. Практичні рекомендації можуть бути використані у закладах освіти психологами та студентами під час проходження психологічної практики та науково-дослідницької роботи. Практичні рекомендації щодо використання критеріїв для психодіагностики психологічного здоров'я вчителів:

- Вибір критеріїв. Розгляньте різні аспекти психологічного здоров'я, які можуть бути важливими для вчителів та оберіть критерії, які найбільш відповідають потребам вашої конкретної ситуації. Загалом, рекомендовано критерії, котрі поділені на чотири компоненти: духовно-смісловий, соціальний, психічний, психосоматичний (згідно компонентів та критеріїв психологічного здоров'я рекомендовані методики щодо психодіагностики психологічного здоров'я вчителів).
- Використовуйте стандартизовані, валідні та надійні методики.
- Забезпечте конфіденційність і анонімність у процесі збору і обробки даних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галецька Інна, Сосновський Титус, Психологія здоров'я: теорія та практика. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 338с.
2. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. / І. М. Галян., - К.: Академвидав, 2009. – 464 с. (Серія «Альмамагер»).
3. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості / І. С. Горбаль // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Збірник наукових праць. Серія психологічна [за ред. М. М. Цимбалюк]. – Випуск 2 (2). – Львів: ЛДУВС, 2012. – 293-303 с.
4. Горбачик А. П. Валідність. Енциклопедія Сучасної України: онлайн-версія / редкол.: І. М. Дзюба та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2005. URL: <https://esu.com.ua/article-32984>
5. Гренченко М. С., Грубі Т. В. Психологічне здоров'я спортсменів різного рівня професійної кваліфікації. 2020. 72-73 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/34116/1/T_Grubi_Mkonf_2020_IL.pdf
6. Донченко І. А. Особливості психологічного здоров'я особистості. 2013. 35-40 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/17263/Donchenko.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Завгородня О. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. 2007. 124-137 с. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/30239/1/%D0%97%D0%B0%D0%B2%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8F.pdf>
8. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. 2019. 22-29 с. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2019.1.16.2>

9. Кашлюк Ю. І., Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. 2017. 47-55 с. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/53/34>
10. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С, Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. – 433 с.
11. Кошонько Г. А. Психологічне здоров'я сучасної сім'ї як її життєво важлива функція. 2010. 174-177 с. URL: <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2984/3/10kgajvf.pdf>
12. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.- Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ум. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
13. Москаленко О. В. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості / Москаленко О. В., Блохіна І. О. // Вчені записки таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2022. – Том 33 (72), №2. – 92-96 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/48098>
14. Муромець В. Г. Формування ціннісного ставлення до психологічного здоров'я студентської молоді засобами естетотерапії. 2014. 199-205 с. URL: <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/145/171>
15. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732472/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%20%D1%96%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%201-2022.pdf>
16. Підбуцька Н. В., Курявська О. М. Психологічні проблеми розвитку особистості. Харків: 2010. 255- 259 с. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/992e8d4b-bc0d-4298-a700-e46780bfb6c0/content>
17. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т. М. Титаренко /

Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

18. 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.
19. Фройд З. Вступ до психоаналізу /Пер. з нім. П. Таращук. – К.: Основи, 1998. – 709 с.
20. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю. М. Чала, А. М. Шахрайчук. – Харків: НТУ «ХПІ», 2018. – 246 с.
21. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2007. – 640 с.
22. Шевченко А. М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. 2018. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/userfiles/issues/i12/n12/13.pdf>
23. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / Переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. – Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. – 608 с.
24. Antonovsky, A. The life cycle, mental health and the sense of coherence. Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences. 1985. 273–280 p.
25. Maslow, Abraham H. Motivation and Personality. New York, Harper, 1954. – 394 p.
26. Frankl V. Man`s Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. – London. Sydney. Auckland/ Johannesburg : Rider, 2004. – 160 p.
27. URL: <https://www.who.int/ru/home>
28. URL: https://vseosvita.ua/library/diagnostika-profesijnogo-vigoranna-k-maslac-s-dzekson-v-adaptacii-n-e-vodopanovoi-460627.html?__cf_ch1_tk=BOeyGkvWj5LdaIN1cltq37mKSBr7RFU9x_IJ2cOAgdE-1685277244-0-gaNycGzNGHs

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій»

1. Звичайно, мені дуже нудно.	3 2 1 0 1 2 3	Звичайно, я повний енергії.
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим.	3 2 1 0 1 2 3	Звичайно, я повний енергії.
3. У житті я не маю визначених цілей і намірів.	3 2 1 0 1 2 3	У житті я маю дуже чіткі цілі й наміри.
4. Моє життя здається мені вкрай безглуздим і безцільним.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя уявляється мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені зовсім схожим на всі інші.
6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися.	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами.
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
8. Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановане в житті.
9. Моє життя порожнє і нецікаве.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя наповнене цікавими справами.
10. Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.
11. Якби я міг вибирати, то б побудував своє життя зовсім інакше.	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.
12. Коли я дивлюся на оточуючий мене світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на оточуючий мене світ, він зовсім не викликає в мене занепокоєння і розгубленості.
13. Я людина дуже обов'язкова	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім не обов'язкова
14. Я думаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням.	3 2 1 0 1 2 3	Я думаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей і обставин.
15. Я чітко можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16. У житті я ще не знайшов свого покликання і чітких	3 2 1 0 1 2 3	У житті я знайшов своє покликання і мету.

цілей.		
17. Мої життєві погляди ще не визначилися.	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди цілком визначилися.
18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті.	3 2 1 0 1 2 3	Я навряд чи здатний знайти покликання і цікаві цілі в житті.
19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвласне мені, і воно керується зовнішніми подіями.
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення.	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання.

Додаток Б

Опитувальник на «вигорання» МВІ

Питання	Відповіді
1. Я почуваю себе емоційно спустошеним.	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день
2. Після роботи я почуваю себе, як “вижятий лимон”.	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і намагаюся враховувати це в інтересах справи.	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день
5. Я відчуваю, що спілкуюсь із деякими підлеглими та колегами як із предметами (без теплоти й прихильності).	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто

6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.	кожен день ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день
7. Я вмю знаходити правильне рішення у конфліктних ситуаціях, які виникають під час спілкування з колегами.	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день
8. Я відчуваю пригнічення та апатію.	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день
9. Я впевнений, що моя робота потрібна людям.	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день
10. Останнім часом я став "черствим" у ставленні до тих, із ким працюю.	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день
11. Я помічаю, що моя робота робить мене жорстокішим.	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їхнє здійснення.	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день
13. Моя робота все більше мене розчаровує.	ніколи дуже рідко

	<p>рідко іноді часто дуже часто кожен день</p>
14. Мені здається, що я занадто багато працюю.	<p>ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день</p>
15. Буває, що мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими моїми підлеглими і колегами.	<p>ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день</p>
16. Мені хочеться усамітнитись і відпочити від усього і всіх.	<p>ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день</p>
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співпраці в колективі.	<p>ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день</p>
18. Під час роботи я відчуваю приємне пожвавлення.	<p>ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день</p>
19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.	<p>ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день</p>
20. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене в моїй роботі.	<p>ніколи дуже рідко рідко іноді часто</p>

	дуже часто кожен день
21. На роботі я спокійно справляюся з емоційними проблемами.	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день
22. Останнім часом мені здається, що колектив і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем і обов'язків.	ніколи дуже рідко рідко іноді часто дуже часто кожен день

Додаток В

«Орієнтована оцінка здорової поведінки»

Питання для оцінювання здорової поведінки	Бали
1	2
Скільки разів на тиждень Ви займаєтеся фізкультурою протягом принаймні 20 хвилин без перерви? 3 дні й більше; 1 або 2 дні; жодного разу	10 4 0
Як часто Ви курите? ніколи; дуже рідко; іноді; щодня	10 5 3 0
Яку кількість алкоголю Ви вживаєте? не вживаю взагалі; не більше 1 порції (50 г міцних напоїв) у тиждень; 2–3 порції в тиждень, але не більше 2 на день; 4–6 порцій у тиждень й іноді більше 2 на день; більше 6 порцій у тиждень	10 8 6 2 0
Скільки разів на тиждень Ви снідаєте? жодного разу; 1 або 2; 3 або 4; 5 або 6; 7	0 2 5 8 10
Як часто Ви перекушуєте між основними прийомами їжі? ніколи; 1 або 2 рази в тиждень; 3 або 4 рази в тиждень; 5 або 7 разів у тиждень; 8 або 10 разів у тиждень; більше 10 разів у тиждень	10 8 6 4 2 0

Як багато часу на добу Ви спите? більш 10 годин; 9 або 10 годин; 7 або 8 годин; 5 або 6 годин; менше 5 годин	4 8 10 6 0
Співвідношення Вашої ваги до ідеального для Вашого зросту і статі? перевищує більш ніж на 30 %; перевищує на 21–30 %; перевищує на 11–20 %; не більше ніж на 10 %; нижче на 11–20 %; нижче на 21–30 %; нижче більш ніж на 30 %	0 3 6 10 6 3 0
Загальна кількість балів:	

Додаток Г

«Опитувальник Кеттела 16-ФО-187-А»

1. Я добре зрозумів інструкцію цього опитувальника:	Так Не впевнений Ні
2. Я згоден щиро відповідати на питання:	Так Не впевнений Ні
3. Я хотів би мати дачу:	а) у поживавленому дачному селищі б) вибрав би дещо середнє в) у лісі, віддаленому від людської оселі
4. Я можу знайти у себе досить сил, щоб справитися з життєвими труднощами:	а) завжди б) досить часто в) рідко
5. При виді диких тварин мені стає дещо не по собі, навіть коли вони надійно зачинені у клітках:	а) вірно б) не впевнений в) невірно
6. Я утримуюсь від критики людей і їх поглядів:	а) переважно б) інколи в) ні
7. Я роблю людям різкі, критичні зауваження, якщо мені здається, що вони цього заслуговують:	а) переважно б) інколи в) ніколи
8. Мені більш подобається класична, ніж естрадна музика:	а) вірно б) не впевнений в) невірно
9. Якщо б я побачив двох сусідських дітей, які б'ються:	а) я дав би їм можливість самим з'ясувати свої стосунки б) не знаю, що б я зробив в) я постарався б розібратися у їхній суперечці
10. На зборах і у компаніях:	а) я легко виходжу вперед б) вірно дещо середнє

11. По-моєму, цікавіше бути:	в) я волю триматися осторонь а) інженером-конструктором б) не знаю чому віддати перевагу в) драматургом
12. На вулиці я скоріше зупинюся, щоб подивитися, як працює художник, ніж буду спостерігати за вуличною сваркою:	а) так, це вірно б) не впевнений в) ні, не вірно
13. Зазвичай я спокійно переношу самовдоволення людей, навіть коли вони вихваляються чи іншим способом показують, що вони високої думки про себе:	а) так б) дещо середнє в) ні
14. Якщо людина каже неправду, я майже завжди можу побачити це за виразом її обличчя:	а) так б) скоріше щось середнє в) ні
15. Я вважаю, що найнуднішу повсякденну роботу завжди потрібно доводити до кінця, навіть коли здається, що в цьому немає необхідності:	а) згоден б) не впевнений в) не згоден
16. Я хотів би взятися за роботу:	а) на якій можна заробити багато грошей, навіть якщо заробітки не постійні б) не знаю в) з постійним, середнім за розміром окладом
17. Я говорю про свої почуття:	а) тільки у випадку необхідності б) вірно щось середнє в) охоче, коли випадає така можливість
18. Іноді на мене знаходить почуття раптового страху чи невизначеного неспокою, сам не знаю від чого:	а) так б) дещо середнє в) ні
19. Коли мене несправедливо критикують за те, у чому я не винен:	а) ніякого почуття вини у мене не виникає б) вірно щось середнє в) я все ж відчуваю себе трохи винним
20. На роботі у мене буває більше непорозумінь з людьми, які:	а) відмовляються застосовувати сучасні методи роботи б) не знаю, що вибрати в) намагаюсь щось змінити в роботі, яка і так іде нормально
21. Приймаючи рішення, я керуюсь більше:	а) серцем б) щось середнє в) розумом
22. Люди були б щасливіші, коли б вони більше часу проводили у товаристві своїх друзів:	а) так б) вірно щось середнє в) ні
23. Плануючи майбутнє, я часто розраховую на успіх:	а) так б) важко відповісти в) ні
24. Розмовляючи, я схильний:	а) висловлювати свої думки відразу, як тільки вони приходять у голову б) вірно щось середнє в) спочатку добре зібратися з думками
25. Навіть якщо я чимось досить розлючений, я заспокоююсь дуже швидко:	а) так б) вірно щось середнє

	в) ні
26. При однакових робочому дні і зарплатні я бажав би працювати:	а) столяром чи кухарем б) не знаю, що вибрати в) офіціантом у хорошому ресторані
27. У мене було:	а) дуже мало виборних посад б) декілька в) багато виборних посад
28. “Лопата” так відноситься до “копати”, як “ніж” до:	а) гострий б) різати в) точити
29. Інколи якась нав’язлива думка не дає мені заснути:	а) вірно б) не впевнений в) невірно
30. У своєму житті я, як правило, досягаю тієї мети, яку поставив перед собою:	а) так, вірно б) не впевнений в) невірно
31. Застарілий закон повинен бути змінений:	а) тільки після ґрунтового обговорення б) вірно щось середнє в) негайно
32. Мені робиться не по собі, якщо справа від мене вимагає швидких дій, які в деякій мірі впливають на інших людей:	а) вірно б) щось середнє в) невірно
33. Більшість знайомих вважають мене веселим співрозмовником:	а) так б) не впевнений в) невірно
34. Коли я бачу неприємних, неохайних людей:	а) це мене не хвилює б) вірно щось середнє в) вони викликають у мене неприязнь і огиду
35. Я трохи розгублююсь, зненацька опинившись у центрі уваги:	а) так б) щось середнє в) ні
36. Я завжди радий приєднатися до великої компанії, наприклад, зустрітися увечері з друзями, піти на танці, взяти участь у цікавому громадському заході:	а) так б) щось середнє в) ні
37. У школі я надавав перевагу:	а) урокам музики (співам) б) важко сказати в) заняттям в майстернях, ручній праці
38. Якщо мене призначають відповідальним за щось, я наполягаю на тому, щоб мої розпорядження суворо виконувались, інакше я відмовляюсь від доручення:	а) так б) інколи в) ні
39. Важливіше, щоб батьки:	а) сприяли тонкому розвитку почуттів у своїх дітей б) вибирали середню лінію між а) і в) в) вчили дітей керувати своїми почуттями
40. Беручи участь у колективній роботі, я хотів би:	а) постаратися внести покращення в організаційній роботі б) вірно щось середнє в) вести записи і стежити за тим, щоб виконувалися правила

41. Час від часу я відчуваю потребу зайнятися чим-небудь, що вимагає значних фізичних зусиль:	а) так б) вірно щось середнє в) ні
42. Я хотів би спілкуватися з людьми ввічливими і делікатними, ніж з грубими і відвертими:	а) так б) щось середнє в) ні
43. Коли мене критикують на людях, це мене надзвичайно пригнічує:	а) так б) щось середнє в) ні
44. Якщо мене викликає до себе начальник, то я:	а) використовую цей випадок, щоб попросити те, що мені потрібно б) вірно щось середнє в) хвилююсь, що зробив щось не так
45. Я вважаю, що люди повинні дуже серйозно подумати, перш ніж відмовлятися від досвіду минулих століть:	а) так б) не впевнений в) ні
46. Читаючи текст, я завжди добре усвідомлюю прихований намір автора переконати мене в чомусь:	а) так б) не впевнений в) ні
47. Коли я навчався у 7-11 класах, я брав участь у спортивному житті школи:	а) досить часто б) від випадку до випадку в) рідко
48. Я підтримую вдома зразковий порядок і майже завжди знаю, де що лежить:	а) так б) щось середнє в) ні
49. Коли я думаю про те, що відбудеться протягом дня, я нерідко відчуваю занепокоєння:	а) так б) щось середнє в) невірно
50. Якщо мені доводиться довго сидіти на зборах, не розмовляючи і не рухаючись, я ніколи не відчуваю потреби малювати чи вовтузитися на стільці:	а) згоден б) не впевнений в) не згоден
51. Якби мені довелося вибирати, я хотів би бути:	а) лісником б) важко вибрати в) учителем старших класів
52. До дня народження, до свят:	а) я люблю робити подарунки б) важко відповісти в) вважаю, що купівля подарунків – дещо неприємний обов'язок
53. “Стомлений” так відноситься до “роботи”, як “гордий” до:	а) усмішка б) успіх в) щасливий
54. Яке з цих слів не підходить до двох інших:	а) свічка б) місяць в) лампа
55. Мої друзі:	а) мене не підводили б) зрідка підводили в) підводили досить часто
56. У мене є такі якості, завдяки яким я перевершую інших людей:	а) так б) не впевнений в) ні

57. Коли я засмучений, я всіляко намагаюсь приховати свої почуття від інших:	а) так б) скоріше, щось середнє в) ні
58. Я хотів би ходити в кіно чи інші місця розваги:	а) частіше одного разу на тиждень б) раз на тиждень (як більшість) в) рідше одного разу на тиждень (рідше, ніж більшість)
59. Я вважаю, що особиста свобода у поведінці важливіша ніж гарні манери і дотримання правил етикету:	а) так б) не впевнений в) ні
60. У присутності людей більш значних за мене (старших за мене, чи з більшим досвідом, чи більш високим положенням), я схильний триматися скромно:	а) так б) дещо середнє в) ні
61. Мені важко розповідати щось великій групі людей чи виступати перед великою аудиторією:	а) так б) щось середнє в) ні
62. Я добре орієнтуюся у незнайомій місцевості, легко можу сказати, де північ, південь, захід, схід:	а) так б) щось середнє в) ні
63. Якщо б хтось розізлився на мене:	а) я б постарався його заспокоїти б) не знаю, що б я зробив в) це викликало б у мене роздратування
64. Коли я читаю статтю, яку вважаю несправедливою, я скоріше схильний забути про це, ніж з обуренням відповісти авторові:	а) так, це вірно б) не впевнений в) ні, це невірно
65. В моїй пам'яті не затримуються надовго неістотні дрібниці, наприклад, назви вулиць, магазинів:	а) так б) важко сказати в) ні
66. Мені могла б подобатися професія ветеринара, який лікує і оперує тварин:	а) так б) важко сказати в) ні
67. Я їм з насолодою і не завжди ретельно турбуюся про свої манери, як це роблять інші люди:	а) так, це вірно б) не впевнений в) ні, це невірно
68. Бувають періоди, коли мені ні з ким не хочеться зустрічатися:	а) дуже рідко б) середнє між а) і в) в) досить часто
69. Інколи мені говорять, що мій голос і вигляд надто часто видають моє хвилювання:	а) так б) щось середнє в) ні
70. Коли я був підлітком і моя думка не співпадала з батьківською, я найчастіше:	а) залишався при своїй думці б) середнє між а) і в) в) поступався, визнаючи їх авторитет
71. Мені хотілося б працювати в окремій кімнаті, а не разом з колегами:	а) так б) не впевнений в) ні
72. Я волів би жити тихо, так, як мені подобається, ніж бути об'єктом захоплення завдяки моєму успіху:	а) так б) щось середнє в) ні
73. У багатьох відношеннях я вважаю себе	а) вірно

цілком зрілою людиною:	б) не впевнений в) ні
74. Критика у тій формі, у якій її подають люди, скоріше вибиває мене з колії, ніж допомагає:	а) часто б) зрідка в) ніколи
75. Я завжди здатний суворо контролювати прояви своїх почуттів:	а) так б) щось середнє в) ні
76. Якщо я зробив би корисний винахід, я хотів би:	а) працювати над ним в лабораторії далі б) важко вибрати в) потурбуватися про його практичне застосування
77. “Подив” так відноситься до “надзвичайний”, як “страх” до:	а) небезпечний б) неспокійний в) жахливий
78. Який з наступних дробів не підходить до двох інших:	а) 3/7 б) 3/9 в) 3/11
79. Мені здається, що багато хто з людей не помічає чи уникає мене, хоч я не знаю, чому:	а) вірно б) не впевнений в) невірно
80. Люди ставляться до мене менш доброзичливо, ніж я цього заслуговую своїм добрим до них ставленням:	а) дуже часто б) інколи в) ніколи
81. Вживання нецензурних виразів мені завжди неприємне (навіть якщо при цьому немає осіб іншої статі):	а) так б) середнє між а) і в) в) ні
82. У мене, безумовно, менше друзів, ніж у більшості людей:	а) так б) не знаю в) ні
83. Дуже не люблю бути там, де нема з ким поговорити:	а) вірно б) не впевнений в) невірно
84. Люди називають мене легковажним, хоч і вважають приємною людиною:	а) так б) не знаю в) ні
85. У різних ситуаціях у товаристві я відчуваю хвилювання, подібне на те, яке відчуває людина перед виходом на сцену:	а) досить часто б) зрідка в) майже ніколи
86. Знаходячись у невеликій групі людей, я радше тримаюся осторонь і надаю можливість говорити іншим:	а) так б) не впевнений в) ні
87. Мені більше подобається читати:	а) реалістичне зображення військових і політичних конфліктів б) не знаю, що вибрати в) роман, який збуджує уяву, почуття
88. Коли мною намагаються командувати, я навмисне роблю все навпаки:	а) так б) щось середнє в) ні
89. Якщо начальство і члени сім’ї в чомусь мені докоряють, то, як правило, тільки за	а) вірно б) щось середнє

діло:	в) невірно
90. Мені не подобається манера деяких людей безцеремонно розглядати людину в магазині чи на вулиці:	а) вірно б) щось середнє в) невірно
91. Під час тривалої подорожі я волів би:	а) читати що-небудь складне, але цікаве б) не знаю, що вибрав би в) проводити час, розмовляючи із супутниками
92. У жартах про смерть немає нічого такого поганого, що виходило б за межі доброго смаку:	а) так, згоден б) щось середнє в) ні, не згоден
93. Якщо мої знайомі погано поведуться зі мною і не приховують своєї неприязні:	а) це ніскільки мене не пригнічує б) щось середнє в) я занепадаю духом
94. Мені стає не по собі, коли мені говорять компліменти чи розхваляють в обличчя:	а) вірно б) щось середнє в) ні
95. Я надав би перевагу роботі:	а) з чітко визначеним і постійним заробітком б) вірно щось середнє в) з більш високим заробітком, який би залежав від моїх зусиль і продуктивності
96. Мені легше вирішити важке питання чи проблему:	а) якщо я обговорюю їх з іншими б) вірно щось середнє в) якщо я обмірковую їх наодинці
97. Я охоче беру участь у громадському житті, у роботі різних комісій:	а) так б) щось середнє в) ні
98. Виконуючи якусь роботу, я не заспокоююсь, доки не будуть враховані навіть незначні деталі:	а) так б) щось середнє в) ні
99. Іноді зовсім незначні перешкоди дуже сильно дратують мене:	а) так б) вірно щось середнє в) ні
100. Я сплю міцно, ніколи не розмовляю уві сні:	а) так б) щось середнє в) ні
101. Якщо б я працював у сфері обслуговування, мені було б цікаво:	а) розмовляти із замовниками, клієнтами б) важко вибрати в) проводити рахунки та займатися іншою документацією
102. “Розмір” відноситься до “довжини” так, як “нечесний” до:	а) в’язниця б) грішний в) крадій
103. “АБ” так відноситься до “ГВ”, як “СР” до:	а) ПО б) ОП в) ТУ
104. Коли люди поведуться необачно і безрозсудно:	а) я ставлюся до цього спокійно б) вірно щось середнє в) відчуваю до них презирство
105. Коли я слухаю музику, а поруч голосно розмовляють:	а) це мені не заважає, я можу зосередитись б) щось середнє

	в) це псує мені все задоволення і злить мене
106. Думаю, що про мене правильно сказати, що я:	а) ввічливий і спокійний б) вірно щось середнє в) енергійний і настирливий.
107. Я вважаю, що:	а) жити слід за принципом “спочатку діло – потім розваги” б) щось середнє між а) і в) в) жити слід весело, особливо не турбуючись про завтрашній день
108. Краще бути обережним і чекати малого, ніж заздалегідь радіти, у глибині душі наперед насолоджуватися успіхом:	а) згоден б) щось середнє в) ні
109. Якщо я замислююся про можливі труднощі у своїй роботі:	а) я намагаюся заздалегідь скласти план, як їх подолати б) щось середнє в) думаю, що справлюся з ними, коли з’являться
110. Я легко при звичаюся до будь-якого товариства:	а) так б) не впевнений в) ні
111. Коли потрібно трохи дипломатії і уміння переконати людей у чому-небудь, переважно звертаються до мене:	а) так б) вірно щось середнє в) ні
112. Мені було б цікаво:	а) консультувати молодих людей, допомагати їм у виборі роботи б) важко відповісти в) працювати інженером
113. Якщо я абсолютно впевнений, що людина діє несправедливо чи егоїстично, я заявляю їй про це, навіть якщо це загрожує мені деякими неприємностями:	а) так б) щось середнє в) ні
114. Інколи я жартома роблю яке-небудь пустотливе зауваження тільки для того, щоб здивувати людей і подивитися, що вони на це скажуть:	а) так б) вірно щось середнє в) ні
115. Я із задоволенням працював би в газеті оглядачем театральних постановок, концертів і т.п.:	а) так б) не впевнений в) ні
116. Інколи я сумніваюся, чи насправді люди, з якими я розмовляю, цікавляться тим, що я кажу:	а) так б) дещо середнє в) ні
117. Якщо мені хтось говорить таке, що, як мені відомо, не відповідає дійсності, я скоріше подумаю:	а) “він – брехун” б) вірно щось середнє в) “очевидно, його неправильно інформували”
118. Передчуття, що мене чекає якийсь покарання, навіть якщо я не зробив нічого поганого, виникає у мене:	а) часто б) інолі в) рідко
119. Думка, що хвороби викликаються психічними причинами в такій же мірі, як і фізичними, значно перебільшена:	а) так б) вірно щось середнє в) ні

120. Урочистість і ґрунтовність повинні обов'язково зберігатися в будь-якій важливій державній церемонії:	а) так б) вірно щось середнє в) ні
121. Мені неприємно, якщо люди вважають, що я надто нестриманий і ігнорую правила пристойності:	а) дуже б) трохи в) зовсім не турбує
122. Працюючи над чимось, я волів би робити це:	а) у колективі б) не знаю, що б вибрав в) самотійно
123. Бувають періоди, коли важко утриматися від почуття жалю до самого себе:	а) часто б) інколи в) рідко
124. Люди досить швидко виводять мене з себе:	а) так б) щось середнє в) ні
125. Я завжди можу без особливих труднощів позбутися старих звичок і не повертатися до них більше:	а) так б) щось середнє в) ні
126. При однаковому заробітку я волів би бути:	а) адвокатом б) важко вибрати в) штурманом чи пілотом
127. "Краще" відноситься до "найгірший", як "повільніше" до:	а) швидкий б) найкращий в) найшвидший
128. Яке з наступних сполучень знаків повинне продовжити цей ряд: ХОООХХОООХХХ?	а) ОХХХ б) ООХХ в) ХООО
129. Коли приходить час для здійснення того, що я заздалегідь планував і чекав, я інколи почуваю себе не в змозі це зробити:	а) згоден б) щось середнє в) не згоден
130. Звичайно я можу зосереджено працювати, не звертаючи уваги на те, що люди навколо дуже шумлять:	а) так б) щось середнє в) ні
131. Буває, що я говорю незнайомим людям про речі, які здаються мені важливими, незалежно від того, питають мене про це, чи ні:	а) так б) вірно щось середнє в) ні
132. Я проводжу багато часу, розмовляючи з друзями про ті приємні події, які ми разом переживали колись:	а) так б) вірно щось середнє в) ні
133. Я отримую задоволення від здійснення ризикованих вчинків тільки задля забави:	а) так б) вірно щось середнє в) ні
134. Мене дратує вид неприбраної квартири:	а) так б) щось середнє в) ні
135. Я вважаю себе дуже товариською (відвертою) людиною:	а) так б) щось середнє в) ні
136. У спілкуванні з людьми:	а) я не намагаюся стримувати почуття б) щось середнє

	в) я приховую свої почуття
137. Я люблю музику:	а) легку, жваву, веселу б) вірно щось середнє в) емоційно насичену, сентиментальну
138. Мене більш захоплює краса вірша, ніж краса і досконалість зброї:	а) так б) не впевнений в) ні
139. Якщо моє вдале зауваження залишилось непоміченим:	а) я не повторюю його б) важко відповісти в) повторюю своє зауваження знову
140. Мені сподобалася б робота фотокореспондента:	а) так б) не впевнений в) ні
141. Для мене важливіше:	а) зберегти хороші відносини з людьми б) вірно щось середнє в) вільно виражати свої почуття і думки
142. У туристичній подорожі я хотів би дотримуватися програми, складеної спеціалістами, ніж самому планувати свій маршрут:	а) так б) не впевнений в) ні
143. Про мене справедливо думають, що я наполеглива і працьовита людина, проте успіхів досягаю рідко:	а) так б) не впевнений в) ні
144. Якщо люди зловживають моїм добрим ставленням до них, я не ображаюся і швидко забуваю про це:	а) згоден б) не впевнений в) не згоден
145. Якщо у групі спалахнула палка суперечка:	а) мені було б цікаво, хто вийде переможцем б) вірно щось середнє в) я б дуже хотів, щоб усе закінчилося миром
146. Я волю планувати свої справи сам, без стороннього втручання і чужих порад:	а) так б) щось середнє в) ні
147. Інколи почуття заздрощів впливають на мої вчинки:	а) так б) щось середнє в) ні
148. Я твердо переконаний, що начальник може бути не завжди правий, але він завжди має право настояти на своєму:	а) так б) не впевнений в) ні
149. Я починаю нервувати, коли задумуюся про все, що мене чекає:	а) так б) інколи в) ні
150. Якщо я беру участь у якій-небудь грі, а оточуючі голосно висловлюють свої міркування, мене це не виводить із рівноваги:	а) згоден б) не впевнений в) не згоден
151. Мені здається, цікавіше бути:	а) художником б) не знаю, що вибрати в) директором театру чи студії
152. Яке з наступних слів не підходить до двох інших:	а) який-небудь б) декілька в) більша частина
153. "Полум'я" відноситься до "жар", як	а) колбочка

“троянда” до:	б) червоні пелюстки в) запах
154. У мене бувають такі тривожні сни, що я прокидаюся:	а) часто б) зрідка в) практично ніколи
155. Навіть якщо багато обставин не сприяють успіхові якого-небудь починання, я завжди вважаю, що варто ризикувати:	а) так б) вірно щось середнє в) ні
156. Мені подобаються ситуації, у яких я мимоволі опиняюся в ролі керівника, тому що краще за всіх знаю, що повинен робити колектив:	а) так б) вірно щось середнє в) ні
157. Я волів би одягатися краще скромно, так як усі, ніж яскраво і оригінально:	а) згоден б) щось середнє в) ні
158. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж весела вечірка:	а) згоден б) не впевнений в) не згоден
159. Часом я нехтую добрими порадами людей, хоча і знаю, що не повинен би цього робити:	а) інколи б) дуже рідко в) ніколи
160. Приймаючи рішення, я вважаю для себе обов'язковим враховувати основні норми поведінки: “що таке добре і що таке погано”:	а) так б) щось середнє в) ні
161. Мені не подобається, коли люди дивляться, як я працюю:	а) так б) щось середнє в) ні
162. Не завжди можна здійснити що-небудь поступовими, помірними методами, інколи необхідно застосувати силу:	а) згоден б) вірно щось середнє в) не згоден
163. В школі я надавав перевагу:	а) мовним дисциплінам б) важко відповісти в) предметам математичного циклу
164. Інколи я засмучувався від того, що люди говорили про мене погано поза очі без усяких на те підстав:	а) так б) важко відповісти в) ні
165. Розмови з людьми пересічними, пов'язаними умовностями і своїми звичками:	а) часто бувають дуже цікавими і змістовними б) вірно щось середнє в) дратують мене, оскільки розмова ведеться навколо дрібниць і їй не вистачає глибини
166. Деякі речі викликають у мене такий гнів, що я волію взагалі про них не говорити:	а) так б) щось середнє в) ні
167. У вихованні важливіше:	а) оточити дитину теплом і піклуванням б) щось середнє в) виробити у дитини бажані навички і погляди
168. Люди вважають мене спокійною, урівноваженою людиною, яка залишається	а) так б) щось середнє

незворушно за будь-яких обставин:	в) ні
169. Я вважаю, що наше суспільство, керуючись доцільністю, повинне створювати нові звичаї і відкидати старі звички і традиції:	а) так б) вірно щось середнє в) ні
170. Вважаю, що у сучасному світі важливіше вирішити:	а) проблеми моралі б) вірно щось середнє в) питання практичного застосування наукових винаходів
171. Я краще засвоюю матеріал:	а) читаючи добре написану книжку б) щось середнє в) беручи участь у колективному обговоренні
172. Я волю діяти по-своєму замість того, щоб дотримуватися загальноприйнятих правил:	а) згоден б) не впевнений в) не згоден
173. Перед тим, як висловити свою думку, я намагаюся почекати, поки не буду цілком впевнений у своїй правоті:	а) завжди б) вірно щось середнє в) рідко
174. Інколи дрібниці нестерпно діють мені на нерви, хоча я й розумію, що це не варте уваги, пусте:	а) так б) щось середнє в) ні
175. Я не часто говорю під впливом моменту таке, про що пізніше приходиться жаліти:	а) згоден б) не впевнений в) не згоден
176. Якби мене попросили організувати збирання грошей на подарунок кому-небудь чи взяти участь в організації ювілейного святкування:	а) я погодився б б) не знаю, що зробив би в) сказав би, що дуже зайнятий
177. Яке з наступних слів не підходить до двох інших:	а) широкий б) зигзагоподібний в) прямий
178. “Скоро” відноситься до “ніколи”, як “близько” до:	а) ніде б) далеко в) десь
179. Якщо допустив якийсь промах у товаристві, я досить швидко про це забуваю:	а) так б) щось середнє в) ні
180. Оточуючим відомо, що у мене багато різних ідей, і я майже завжди можу запропонувати якесь вирішення проблеми:	а) так б) щось середнє в) ні
181. Очевидно, для мене більш властиво є:	а) нервозність при зустрічі з несподіваним опором з боку інших людей б) не знаю, що вибрати в) терпимість до бажань (вимог) інших людей
182. Мене вважають дуже екзальтованою людиною:	а) так б) щось середнє в) ні
183. Мені подобається робота різноманітна, пов'язана з частими перемінами і поїздками, навіть якщо вона трохи небезпечна:	а) так б) щось середнє в) ні
184. Я людина дуже пунктуальна і завжди настоюю на тому, щоб усе виконувалось	а) так б) щось середнє

якогога точніше:	в) ні
185. Мені дає задоволення робота, яка вимагає особливої сумлінності і витонченої майстерності:	а) так б) щось середнє в) ні
186. Я належу до числа енергійних людей, які завжди чимось зайняті:	а) так б) не впевнений в) ні
187. Я сумлінно відповів на всі запитання і жодного не пропустив:	а) так б) не впевнений в) ні

