

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Інститут математики, економіки і механіки

Кафедра загальної психології і психології розвитку особистості

**Д и п л о м н а   р о б о т а**

**бакалавра**

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОКОНТРОЛЮ В**

**ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

**«PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SELF-CONTROL ARE IN TEENS»**

Виконала: студентка 4 курсу денної форми навчання  
напряму підготовки **6. 030102 «Психологія»**

**Гаєвська Анна-Марія Вікторівна**

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
загальної психології і психології розвитку особистості

Каменська Наталія Леонідівна \_\_\_\_\_

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент кафедри

загальної психології і психології розвитку особистості Крюкова М. А.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 10 від 24.05.2017 р.

Захищено на засіданні ДЕК № \_\_\_\_\_

протокол № \_\_ від \_\_\_\_ \_\_\_\_ 20\_\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри

Голова ДЕК

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Кіреєва З. О.

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Родіна Н. В.

Одеса – 2017

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ І САМОКОНТРОЛЮ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Психологічна характеристика поняття «самоконтроль» та його формування.....	6
1.2. Вольовий аспект розвитку самоконтролю .....	12
1.3. Становлення та характерологічні особливості особистості підлітка.....	16
1.4. Передумови до формування самоконтролю в підлітковому віці.....	23
Висновок до першого розділу.....	31
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА, РІВНЯ ЙОГО СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ ТА ВОЛЬОВОГО САМОКОНТРОЛЮ .....</b>	<b>33</b>
2.1. Обґрунтування методик і етапи проведення дослідження .....	33
2.2. Результати частотного аналізу розподілу досліджуваних ознак та їх інтерпретація .....	36
2.3. Статистичний аналіз отриманих результатів дослідження та його інтерпретація .....	49
Висновок до другого розділу .....	55
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>57</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>60</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>65</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Вивчення самоконтролю особистості є актуальним, оскільки це свідомо регуляція людиною своєї поведінки та діяльності, що забезпечує відповідність їх результатів установленій меті, вимогам, нормам, правилам. Оскільки через відносини особистості з оточуючим світом проявляється індивідуальність людини, а самоконтроль виступає її характеристикою, то науковий інтерес до вивчення самоконтролю, відповідно, стрімко зростає.

Наряду з іншими особистісними властивостями самоконтроль, як вольова риса особистості, характеризується досить високим рівнем розвитку самосвідомості і пов'язаний з контролем не тільки власної поведінки, але й власних емоцій та думок.

Оскільки в підлітків самосвідомість ще сформована не в повній мірі, то і самоконтроль не завжди здійснюється не тільки у внутрішньому плані, але і в зовнішній поведінці. Підлітки характеризуються неврівноваженістю, високою емоційністю, домінуванням процесу збудження, безконтрольністю. Така форма поведінки може закріпитись і дати в подальшому негативні наслідки, що є досить небажаним. І задля уникнення подібних девіантних ліній поведінки підлітків, ми намагаємося вивчити всесторонньо процес формування особистості та можливі методи впливу на нього як ззовні, так і зсередини.

Сфера регуляції поведінки підлітків останнім часом вивчалася головним чином у розрізі проблеми спілкування у групі однолітків, їх прийняття і відкидання. При цьому, дослідження проводилися, в основному, за допомогою соціометричних методик. Але й при застосуванні інших методик акцент у дослідженнях, головним чином, ставився на результативності застосовуваних дослідницьких прийомів, або ж ступені соціальної адаптованості підлітка, рівня нормативності його соціальної активності, соціального схвалення. В той же час, дискусійними й надалі

залишаються як критерії, за котрими здійснюється оцінка ефективності психологічних впливів, – так і провідні механізми формування системи саморегуляції й самоконтролю.

Аналіз вже існуючих психологічних досліджень дозволяє виокремити різні підходи до вивчення самоконтролю підлітків. Один з них в якості провідного механізму саморегуляції розглядає вольові якості особистості, і зазначає, що саме проблема волі перетворюється в проблему саморегуляції й самодетермінації особистості. Здатність до самодетермінації є можливістю суб'єкта ініціювати, змінювати або припиняти свою діяльність на будь-якому етапі її протікання, а також повністю відмовлятися від неї (О. О. Леонт'єв).

Дослідженню вказаної проблеми присвячували праці такі відомі психологи: Л. С. Виготський, В. В. Виноградов, Є. С. Істрін, В. Г. Костомаров, О. О. Леонт'єв, О. Р. Лурія, С. І. Ожегов, Л. С. Рубінштейн, Л. В. Щерба, Л. В. Куліков, Є. П. Ільїн, Г. С. Нікіфоров, О. О. Конопкін, В. І. Моросанова, Р. Кеттелл.

**Мета дослідження:** дослідити психологічні особливості особистості підлітка і формування його суб'єктивного контролю та вольового самоконтролю.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми особливостей формування самоконтролю та його вольового аспекту.
2. Проаналізувати вже існуючу інформацію про становлення та характерологічні особливості особистості підлітка.
3. Дослідити і проаналізувати отримані дані по рівню суб'єктивного контролю та вольового самоконтролю у підлітків.
4. Дослідити і проаналізувати отримані дані по властивостям особистості підлітків.

**Об'єкт дослідження:** самоконтроль як властивість особистості.

**Предмет дослідження:** дослідження психологічних особливостей формування самоконтролю в підлітковому віці.

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз наукової літератури, що забезпечив розгляд загальних теоретичних питань з проблеми дослідження;
- на основі системно-аналітичного методу здійснене теоретичне узагальнення наукової концепції, розробок і пропозицій провідних вітчизняних і зарубіжних вчених, щодо проблеми психологічних особливостей формування самоконтролю в підлітковому віці;
- емпіричне дослідження (при застосуванні наступних методик: опитувальник «РСК»; опитувальник «ВСК»; опитувальник «Міні-мульти»);
- обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою кореляційного (SPSS 22.00) та частотного (Excel 2007) аналізів.

**Практичне значення дослідження:** полягає в тому, що розроблені в дослідженні матеріали можуть бути використані психологами у своїй професійній діяльності.

**Структура і обсяг дипломної роботи.** Загальний обсяг тексту – 59 сторінок. Дипломна робота містить 2 розділа. Список використаної літератури становить 55 літературних першоджерел. Робота містить 13 таблиць, 4 додатки та 6 рисунків.

## ВИСНОВКИ

В ході виконання дипломної роботи були вивчені матеріали, за допомогою яких вдалось отримати достатньо різноманітні відомості про самоконтроль, його формування, його вольовий аспект та особливості властивостей особистості підлітка.

Всі завдання, поставлені у вступі, досягнуті. А саме:

Проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми особливостей формування самоконтролю та його вольового аспекту.

Протягом життя у людини формується внутрішній механізм, котрий дозволяє діяти відповідно до своїх спонукань керуючись певною логікою й у зв'язку з правилами поведінки оточення – самоконтроль. Він являється одним із компонентів діяльності і набуває значення невід'ємної характеристики якості особистості.

Говорячи про вольовий самоконтроль, ми згадуємо про волю та самоконтроль, вбачаючи взаємне проникнення їх один в одного. Психологічний зміст поняття волі містить свідоме регулювання людиною власної поведінки і діяльності, виражене в умінні долати внутрішні та зовнішні труднощі під час здійснення цілеспрямованих дій та вчинків. А вольовий самоконтроль, такими чином, може виступати певним маркером у процесі діяльності людини, що характеризує особистість та відображає здатність виконувати поставлені перед нею завдання.

Проаналізовано вже існуючу інформацію про становлення та характерологічні особливості особистості підлітка.

Провідною діяльністю в підлітковому віці є спілкування з однолітками.

Однією з найбільш характерних особливостей підлітка, пов'язаних із зростанням його самосвідомості, є яскраво виражене прагнення до самостійності, прагнення показати свою дорослість. Тому для них характерна невичерпна жага діяльності, велика рухливість, прагнення активно брати у

всьому участь, інтерес до всього, що відбувається. Також, характерна підвищена збудливість та деяка неврівноваженість характеру, порівняно часті, швидкі і різкі зміни настрою та форм поведінки.

Таким чином, у підлітковому віці починають складатися і вже закріплюватися риси характеру і значний розвиток набувають саме вольові риси.

Досліджено і проаналізовано отримані дані по рівню суб'єктивного контролю та вольового самоконтролю у підлітків.

Було встановлено, що рівень суб'єктивного контролю у підлітків знаходиться у своїй переважній більшості у межах показників високого рівню. Дана характеристика не виявляє розбіжностей між результатами хлопців та дівчат. Вольовий самоконтроль також у своїй переважній більшості знаходиться у межах показників високого рівню. Дана характеристика виявляє розбіжності між результатами хлопців та дівчат, засвідчуючи величину показників в 2 рази більшу у хлопців.

Досліджено і проаналізовано отримані дані по властивостям особистості підлітків.

Дослідження підтвердило, що властивості особистості підлітків виходять поза межі норми майже у половини досліджених. Також, було виявлено характерні особливості гендерних відмінностей особистісних властивостей. У вибірці досліджуваних проявляються амбівалентні властивості особистості. Такі результати можна пояснити особливостями розвитку особистості, які притаманні підлітковому віку.

Судячи з отриманих результатів високого рівня, виявлено наявність у піддослідних наступних проявів: неконформність особистості; аутичність особистості, яка має труднощі в міжособистісних контактах; схильність до психопатоподібної поведінки; вираженої тривожності і потреби в допомозі з боку оточуючих, що найбільш характерно саме для підліткового віку, коли особистість підлітка ще формується і коли переважає потреба в самовираженні через непередбачувану поведінку і особливі погляди.

Таким чином, підсумовуючи важливість даного дослідження було виявлено:

- достовірність відмінностей вольових ознак в групах розподілених по статі;
- достовірність відмінностей між екстерналами та інтерналами в групах розподілених по особистісним властивостям;
- достовірність по вольовому контролю в групах розподілених по особистісним властивостям.
- наявність взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного контролю та вольового самоконтролю.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва: Мысль, 2001. – С. 99.
2. Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов – М.: Смысл, ИД Академия, 2012. – С. 116.
3. Батаршев А. В. Диагностика темперамента и характера / А. В. Батаршев – СПб.: Питер, 2006. – С. 168-172.
4. Батурин Н. А. Оценочная функция психики : дис. докт. псих. наук : 19.00.01 / Батурин Н. А. – Южноуральск, 1998. – С. 210.
5. Боссарт А. Б. Парадоксы возраста или воспитания / А. Б. Боссарт. – М.: Просвещение, 2001. – С. 76.
6. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – С. 388.
7. Быков С. В. Самоконтроль как фактор формирования ответственности у подростков / С. В. Быков, И. В. Боброва. // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2012. – №2. – С. 11–12.
8. Ганнушкин П. Б. Клиника психопатий. Их статика, динамика, систематика / П. Б. Ганнушкин. – Москва: НГМД, 2000. – С. 36, 74.
9. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – С. 403, 440.
10. Голубева Г. Ф. Формирование эмоциональной устойчивости и волевого самоконтроля студентов в ситуации оценивания знаний / Г. Ф. Голубева, Е. М. Фещенко. // Вестник Брянского Государственного Университета. – 2016. – №4. – С. 264–271.
11. Дружинина Ю. А. Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте / Ю. А. Дружинина. // Журнал: Омский научный. – 2012. – №5(102). – С. 175.

12. Жарикбаев К. Б. Антология педагогической мысли Казахстана / К. Б. Жарикбаев, С. К. Калиев. – Алматы: Рауан, 1995. – С. 286, 445.
13. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2000. – С. 88, 188.
14. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – С. 117.
15. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2003. – С. 84.
16. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2004. – С. 318.
17. Каменська Н. Л. Гендерні особливості інтелекта: від юності до зрілості / Н. Л. Каменська, М. К. Кременчуцька. // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. Том 20. – 2015. – №2(36). – С. 77.
18. Каменська Н. Л. Трудова мотивація співробітників митних органів в контексті трансграничної безпеки / Н. Л. Каменська, М. Д. Іванова. // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. Том 21. – 2016. – №2(40). – С. 82.
19. Кечина М. А. Исследование волевой саморегуляции субъекта спортивной деятельности / М. А. Кечина. // Журнал: Казанская наука. – 2013. – №7. – С. 259.
20. Ковалёв В. В. Патологии личности и девиантное поведение: Руководство по психиатрии / В. В. Ковалёв – М.: Наука, 1989. – С. 21.
21. Кондаков И. М. Психология: Иллюстрированный справочник / И. М. Кондаков. – М.: Из-во Столичн. гуманитарн. ин-т, 2000. – С. 84.
22. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин – М.: Наука, 2000. – С. 56.
23. Коржова Е. Ю. Психология личности: Типология теоретических моделей / Е. Ю. Коржова – СПб.: Институт практической психологии, 2004. – С. 17-18, 342.

24. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики /Л. В. Куликов – СПб.: Питер, 2004. – С. 64, 164.
25. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. – К.: Каравела, 2015. – С. 304.
26. Левитов Н. Д. Психология характера / Н. Д. Левитов – М.: Просвещение, 1969. –С. 13.
27. Леонтьева А. В. Эмпирическое исследование психологических трудностей подростков / А. В. Леонтьева , А. С. Шарудилова. // Журнал: Вестник Адыгейского государственного университета. – 2006. – №3. – С. 162.
28. Леонтьев Д. А. Личностный смысл и трансформации психического образа / Д. А. Леонтьев // Журнал: Вестник МГУ – 2008. – №2. – С. 8-9.
29. Личко А. Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А. Е. Личко – М.: ЭКСМО-Пресс, 2009. – С. 116, 118, 216.
30. Лында А. С. Дидактические основы формирования самоконтроля в процессе самостоятельной учебной работы учащихся / А. С. Лында. – Москва: Высшая школа, 1979. – С. 7.
31. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь (Психологические энциклопедии) / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – С. 272.
32. Миронова Е. Е. Сборник психологических тестов. Часть I / Е. Е. Миронова. – Мн: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – С. 34-39.
33. Мозолев О. М. Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення / О. М. Мозолев. // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2014. – №1. – С. 97.
34. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Московский психологический журнал. Том 23. – 2002 – №6. – С. 12.

35. Морсанова В. И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход / В. И. Морсанова // Московский журнал: Вопросы психологи.– 2011. – №3. – С. 132.
36. Никифоров Г. С. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров – Л.: Из-во Ленинградского университета, 1989. – С. 92, 102, 112, 120, 122–125.
37. Никифоров Г. С. Надежность операторской деятельности / Г. С. Никифоров – СПб.: Из-во Санктпетер. унта, 2006. – С. 76.
38. Петровский А. В. Краткий психологический словарь / под общей ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского / ред.-составитель Л. А. Карпенко – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 1998. – 2-е изд. расш. исп. доп. – С. 112.
39. Петровский А. В. Теоретическая психология / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский – М.: «Академия», 2011. – С. 300.
40. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В. А. Петровский – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – С. 196, 309.
41. Петрусевич Д. Ф. Сущностные характеристики девиантного поведения подростков / Д. Ф. Петрусевич. // Журнал: Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2011. – №6. – С. 197.
42. Повалкович Т. Г. Сборник практических заданий по общей психологии / Т. Г. Повалковичлова, А. Г. Вавилова, А. Ю. Черданцева, Е. В. Терехина. // Московский журнал: «Государственное и муниципальное управление. Юриспруденция». – 2017. – №1. – С. 51–54.
43. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности / С. Т. Посохова – СПб.: РГПУ, 2001.– С. 140.
44. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – С. 373.
45. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн – СПб.: Питер, 2003. – С. 212.
46. Тащёва А. И. Психологические проблемы студенток вузов / А. И. Тащёва, О. Б. Паненко. // Сборник статей «Интегративный подход к

психологии человека и социальному взаимодействию людей». – Майкоп: ООО «АЯКС», 2006. – С. 38.

47. Тюренкова В. В. Динамика эмоциональных деструкций в подростковом возрасте / В. В. Тюренкова. // Московский журнал: Научный диалог. – 2012. – №6. – С. 119.

48. Узнадзе Д.Н. Психология установки / Д. Н. Узнадзе – СПб.: Питер, 2001. – С. 216.

49. Фельдштейн Д. И. Психология воспитания подростка / Д. И. Фельдштейн – М.: Знание, 2008. – С. 23.

50. Фельдштейн Д. И. Психологические аспекты изучения современного подростка / Д. И. Фельдштейн. // Московский журнал: Вопросы психологии. – 1982. – №6. – С. 34.

51. Хасан Б. И. Особенности присвоения социальных норм детьми разного возраста / Б. И. Хасан, Ю. А. Тюменева. // Московский журнал: Вопросы психологии. – 1997. – №3. – С. 33-34.

52. Ярушкин Н. П. Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности / Н. Н. Ярушкин – СПб, 2008. – С. 13.

53. Голуб Ю. А. Індивідуальний розвиток підлітків. Розвиток особистості підлітка. [Електронний ресурс] / Ю. А. Голуб. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <http://pidlitkirozvitok.blogspot.com/>.

54. Гурлева Т. С. Відповідальність підлітка (серія «Бібліотечка соціального працівника») [Електронний ресурс] / Т. С. Гурлева // К: Главник. – 2008. – Режим доступу до ресурсу: <http://zavantag.com/docs/1172/index-198971.html>.

55. Максимеко С. Д. Загальна психологія [Електронний ресурс] / С. Д. Максимеко, В. О. Соловієнко // МАУП. – 2000. – Режим доступу до ресурсу: <http://studentbooks.com.ua/content/view/1264/1/>.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)»

Інструкція: «Прочитавши кожне твердження, вирішіть для себе згодні Ви з ним чи ні. У разі згоди поставте поруч з порядковим номером пропозиції знак «+». Якщо Ви не згодні з цим твердженням, то поруч з порядковим номером поставте знак «-». Будьте уважні при виконанні цієї роботи і в той же час намагайтеся довго не затримуватися і не роздумувати з приводу кожного окремого твердження.»

Запитання:

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається від того, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.
4. Люди стають самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатію інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки і добробут – впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.

10. Мої оцінки в школі залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою вчителя) більше, ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то я, в загальному, вірю, що зможу їх здійснити.
12. Те, що багатьом людям здається вдачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не старалися налагодити сімейне життя, все одно не зможуть це зробити.
15. Те хороше, що я роблю, переважно гідно оцінюється іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати своє життя далеко наперед, тому що багато чого залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх зусиль і ступеня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху у своїй справі.
25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в уже сформованих відносинах в сім'ї.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, тому зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.
30. Людина, що не змогла добитися успіху в своїй роботі, швидше за все не проявила достатніх зусиль.
31. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.
32. Найчастіше, я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше винні інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно вдягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від удачі чи везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.
41. У сімейному житті бувають такі випадки, коли неможливо вирішити проблеми навіть при дуже сильному бажанні.
42. Здібні люди, які не змогли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому лише себе.

43. Багато моїх успіхів стали можливими тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач в моєму житті сталися від невміння, незнання або лінь і мало залежало від везіння чи невезіння.

Обробка результатів та інтерпретація:

Обробку заповнених відповідей слід проводити за наведеними нижче ключами, підсумовуючи відповіді, які збігаються з ключем. До опитувальником УСК додається сім ключів, які відповідають семи шкалами:

– Шкала загальної інтернальності (Із).

Високий показник по цій шкалі відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їх житті було результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати і, отже, беруть на себе відповідальність за своє життя в цілому. Низький показник за шкалою Із відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі люди не бачать зв'язку між своїми діями і значущими подіями, які вони розглядають як результат випадку або дії інших людей. Для визначення УСК за даною шкалою необхідно пам'ятати, що максимальне значення показника по ній дорівнює 44, а мінімальне – 0.

– Шкала інтернальності в області досягнень (Ід).

Високий показник по цій шкалі відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями. Такі люди вважають, що всього найкращого в своєму житті вони домоглися самі і що вони здатні з успіхом йти до наміченої мети в майбутньому. Низький показник за шкалою Ід свідчить про те, що людина пов'язує свої успіхи, досягнення і радості із зовнішніми обставинами - везінням, щасливою долею або допомогою інших людей. Максимальне значення показника за цією шкалою дорівнює 12, мінімальне – 0.

– Шкала інтернальності в області невдач (Ін).

Високий показник по цій шкалі говорить про розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що проявляється в схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях і невдачах. Низький показник свідчить про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатами невезіння. Максимальне значення Ін – 12, мінімальне – 0.

– Шкала інтернальності в сімейних відносинах (Іс).

Високий показник Іс означає, що людина вважає себе відповідальною за події, що відбуваються в його сімейному житті. Низький Іс вказує на те, що суб'єкт вважає своїх партнерів причиною значущих ситуацій, що виникають в його родині. Максимальне значення Іс – 10, мінімальне – 0.

– Шкала інтернальності в області виробничих відносин (Ів).

Високий Ів свідчить про те, що людина вважає себе та свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, зокрема, в своєму просуванні по службі. Низький Ів вказує на схильність надавати більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, колегам по роботі, везінню – невдачі. Максимум Ів – 8, мінімум – 0.

– Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин (Ім).

Високий показник по Ім свідчить про те, що людина відчуває себе здатною викликати повагу і симпатію інших людей. Низький Ім вказує на те, що суб'єкт не схильний брати на себе відповідальність за свої відносини з оточуючими. Максимальне значення Ім – 4, мінімальне – 0.

– Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби (Іх).

Високий показник Іх свідчить про те, що людина вважає себе повністю відповідальною за своє здоров'я і вважає, що одужання залежить переважно тільки від її дій. Людина з низьким Іх вважає здоров'я і хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, перш за все лікарів. Максимальне значення Іх – 4, мінімальне – 0.

## Ключі:

Із: «+» 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44;

«-» 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43.

Ід: «+» 12, 15, 27, 32, 36, 37;

«-» 1, 5, 6, 14, 26, 43.

Ін: «+» 2, 4, 20, 31, 42, 44;

«-» 7, 24, 33, 38, 40, 41.

Іс: «+» 2, 16, 20, 32, 37;

«-» 7, 14, 26, 28, 41.

Ів: «+» 19, 22, 25, 42;

«-» 1, 9, 10, 30.

Ім: «+» 4, 27;

«-» 6, 38.

Іх: «+» 13, 34;

«-» 3, 23.

## Бланк відповідей

П.І.Б.: \_\_\_\_\_

Стать: \_\_ Вік: \_\_\_\_\_ Освіта: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

№	Відповідь «так»	Відповідь «ні»	№	Відповідь «так»	Відповідь «ні»
1			23		
2			24		
3			25		
4			26		
5			27		
6			28		
7			29		
8			30		
9			31		
10			32		
11			33		
12			34		
13			35		
14			36		
15			37		
16			38		
17			39		
18			40		
19			41		
20			42		
21			43		
22			44		

### Опитувальник «Вольовий самоконтроль» (ВСК)

Інструкція: «Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішите, вірно чи невірно дане твердження по відношенню до Вас. Якщо вірно, то в аркуші для відповідей навпроти номера цього твердження поставте знак «плюс» (+), а якщо вважаєте, що воно по відношенню до Вас невірно, то «мінус» (-). Пам'ятайте, що немає правильних чи неправильних варіантів відповіді».

Запитання:

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними і приємною компанією.
3. При необхідності мені не важко стримати спалах гніву.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який спізнюється до призначеного часу.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колій фізичний біль.
7. Я не завжди намагаюся вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати всю ніч безперервно (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мені змусити себе холонокровно спостерігати хвилююче видовище.

13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.
15. При необхідності я можу займатися своєю справою і в незручній, невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно будь-що-будь зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся краще, ніж інші.
19. Краще почекати тільки що відійшовший ліфт, ніж підніматися по сходах.
20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.
21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї звільнитися.
22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Переспорити мене важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я помічаю іноді, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди часом заздять моєму терпінню і скрупульозності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.
30. Мене зазвичай сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфта.

### Обробка результатів та інтерпретація:

Високий бал за опитувальником ВСК характерний для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Їх відрізняє спокій, впевненість в собі, відповідальність, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття внутрішнього боргу. Як правило, вони добре рефлектують власні мотиви, планомірно реалізують свої наміри, вміють розподіляти власні зусилля, здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивною спрямованістю. У складних випадках можливе наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної з прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу найменшої його можливої спонтанності.

Низький бал ВСК спостерігається у людей чутливих, емоційно нестійких, невпевнених у собі. Рефлексивність у таких людей невисока. Загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, які не підкріплені здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Шкала «наполегливість» характеризує, фактично, силу намірів людини – її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, активно прагнуть до завершення розпочатої справи, їх мобілізують перепони на шляху до мети, не відволікають альтернативи і спокуси, головна їх цінність – розпочату справу. Таким людям властива повага до соціальних норм (совісність) і прагнення повністю підпорядкувати їм свою поведінку. В крайньому вираженні можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій.

Низькі значення за даною шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю і тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Високий бал за шкалою «самовладання» набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різних ситуаціях. Їм властивий внутрішній спокій. Впевненість в собі звільняється від страху перед невідомістю, підвищується готовність до сприйняття нового, несподіваного і, як правило, поєднується зі свободою поглядів, тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим, прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження власної спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, до переваги постійної заклопотаності і стомленості.

На негативному полюсі цієї шкали – спонтанність, імпульсивність в парадоксальному, на перший погляд, поєднанні з уразливістю і перевагою традиційних поглядів. Це захищає людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяє внутрішній розкутості і переважанню розслабленого, незворушного фону настрою.

Таким чином, соціальна бажаність шкал опитувальника ВСК є неоднозначною – можливе виявлення появ дезадаптивних рис і форм поведінки на позитивних шкальних полюсах і позитивно-компенсаторних форм на негативних полюсах.

Ключ:

(Підраховується кількість збігів у варіантах відповідей з ключем).

– Загальний індекс ВСК «В»:

Відповіді «так» на твердження № 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 25, 27;

«ні» на твердження № 1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 28, 29, 30.

– Шкала «самоволодіння»:

Відповіді «так»: № 3, 4, 7, 24;

«ні»: № 5, 13, 14, 16, 21, 26, 28, 29, 30.

– Шкала «наполеглевість»:

Відповіді «так»: № 2, 5, 11, 17, 18, 20, 24, 26;

«ні»: № 1, 6, 9, 10, 13, 16, 22, 25.

## Бланк відповідей

П.І.Б.: \_\_\_\_\_

Стать: \_\_\_\_\_ Вік: \_\_\_\_\_ Освіта: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

№	Відповідь «так»	Відповідь «ні»
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

### Опитувальник «Міні-мульти»

Інструкція: «Вам надані твердження, що стосуються стану Вашого здоров'я і Вашого характеру. Прочитайте кожне твердження і вирішіть, вірно воно чи невірно по відношенню до Вас. Не витрачайте часу на роздумування. Найбільш підходяще те рішення, яке першим приходить в голову. Якщо твердження по відношенню до Вас вірно, то поставте хрестик у лівому квадраті поруч з відповідним номером Бланка відповідей (цей квадратик розташований в колонці, позначеній буквою «в»). Якщо твердження по відношенню до Вас невірно, то поставте хрестик у правому квадраті, поруч з відповідним номером на Бланку відповідей (колонка позначена буквою «н»). Усі відповіді повинні бути внесені в Ваш Бланк відповідей».

Запитання:

1. У Вас хороший апетит.
2. Вранці Ви зазвичай відчуваєте, що виспалися і відпочили.
3. У вашому повсякденному житті маса цікавого.
4. Ви працюєте з великою напругою.
5. Часом Вас приходять в голову такі нехороші думки, що про них краще не розповідати.
6. У Вас дуже рідко буває запор.
7. Іноді Вам дуже хотілося назавжди піти з дому.
8. Часом у Вас бувають напади нестримного сміху або плачу.
9. Часом Вас турбує нудота і позиви на блювоту.
10. У вас таке враження, що Вас ніхто не розуміє.
11. Іноді Вам хочеться вилятися.
12. Щотижня Вам сняться кошмари.
13. Вам важче зосередитися, ніж більшості людей.
14. З Вами відбувалися (або відбуваються) дивні речі.

15. Ви досягли б в житті набагато більшого, якби люди не були налаштовані проти Вас.
16. У дитинстві Ви один час скоювали крадіжки.
17. Бувало, що по кілька днів, тижнів або цілих місяців Ви нічим не могли зайнятися, тому що важко було змусити себе включитися в роботу.
18. У Вас переривчастий і неспокійний сон.
19. Коли Ви знаходитесь серед людей, Вам чуються дивні речі.
20. Більшість знаючих Вас людей не вважають Вас неприємною людиною.
21. Вам часто доводилося підкорятися кому-небудь, хто знав менше Вашого.
22. Більшість людей задоволені своїм життям більш, ніж Ви.
23. Багато людей перебільшують, розповідаючи про свої нещастя, щоб домогтися співчуття і допомоги.
24. Іноді ви гніваєтесь.
25. Вам безумовно не вистачає впевненості в собі.
26. У вас часто бувають посмикування в м'язах.
27. У Вас часто буває почуття, ніби Ви зробили щось неправильне або негарне.
28. Зазвичай Ви задоволені своєю долею.
29. Деякі люди так люблять командувати, що Вам хочеться все зробити наперекір, хоча Ви знаєте, що вони праві.
30. Ви вважаєте, що проти Вас щось затівають.
31. Більшість людей здатні домагатися вигоди не зовсім чесним шляхом.
32. Вас часто турбує шлунок.
33. Часто, ви не можете зрозуміти, чому напередодні Ви були в поганому настрої і роздратовані.

34. Часом Ваші думки текли так швидко, що Ви не встигали їх висловлювати.
35. Ви вважаєте, що Ваше сімейне життя не гірше, ніж у більшості Ваших знайомих.
36. Часом Ви впевнені у власній непотрібності.
37. В останні роки Ваше самопочуття було в основному хорошим.
38. У Вас бували періоди, під час яких Ви щось робили і потім не могли пригадати, що саме.
39. Ви вважаєте, що Вас часто незаслужено карали.
40. Ви ніколи не відчували себе краще, ніж тепер.
41. Вам байдуже, що думають про Вас інші.
42. З пам'яттю у Вас все чудово.
43. Вам важко підтримувати розмову з людиною, з якою Ви тільки що познайомилися.
44. Велику частину часу Ви відчуваєте загальну слабкість.
45. У Вас рідко болить голова.
46. Іноді, Вам бувало важко зберегти рівновагу при ходьбі.
47. Не всі Ваші знайомі Вам подобаються.
48. Є люди, які намагаються вкрасти Ваші ідеї та думки.
49. Ви вважаєте, що робили вчинки, які не можна пробачити.
50. Ви вважаєте, що Ви занадто сором'язливі.
51. Ви майже завжди про що-небудь тривожитесь.
52. Ваші батьки часто не схвалювали Ваших знайомств.
53. Іноді Ви трохи брешете.
54. Часом Ви відчуваєте, що Вам незвичайно легко приймати рішення.
55. У Вас буває сильне серцебиття і Ви часто задихаєтесь.
56. Ви запальні, але відхідливі.
57. У Вас бувають періоди такого занепокоєння, що важко всидіти на місці.
58. Ваші батьки та інші члени сім'ї часто чіпляються до Вас.

59. Ваша доля нікого особливо не цікавить.
60. Ви не засуджуєте людей, якій не проти скористатися у власних інтересах помилками інших.
61. Іноді Ви сповнені енергії.
62. За останній час у Вас погіршився зір.
63. Часто у Вас дзвенить або шумить у вухах.
64. У Вашому житті були випадки (можливо, тільки один), коли Ви відчували, що на Вас діє гіпноз.
65. У Вас бувають періоди, коли Ви незвично веселі без особливої на то причини.
66. Навіть перебуваючи в суспільстві, Ви зазвичай відчуваєте себе самотньо.
67. Ви вважаєте, що майже кожен може збрехати, щоб уникнути неприємностей.
68. Ви відчуваєте все гостріше, ніж більшість інших людей.
69. Часом, Ваша голова працює ніби повільніше, ніж зазвичай.
70. Ви часто розчаровуєтеся в людях.
71. Ви зловживаєте спиртними напоями.

Обробка результатів:

Оціночні шкали:

1. Шкала брехні (L).
2. Шкала вірогідності (F).
3. Шкала корекції (K).

Базисні шкали:

1. Іпохондрії (Hs).
2. Депресії (D).
3. Істерії (Hy).
4. Психопатії (Pd).
6. Паранойяльності (Pa).
7. Психастенія (Pt).

8. Шизоїдний (Se).

9. Гіпоманія (Ma).

До методики додається спеціальний бланк, де на одній стороні фіксуються відповіді досліджуваного. На зворотному боці бланка експериментатор будує профіль особистості досліджуваного з урахуванням значення шкали корекції, додаючи до сирих балах відповідне значення шкали корекції. Значення шкали К додається до базисних шкалами № 1, 4, 7, 8, 9.

До сирих балів значення шкали К додають за наступною схемою:

$$\text{Шкала } Hs = Hs + (0.5 * K);$$

$$\text{Шкала } Pd = Pd + (0.4 * K);$$

$$\text{Шкала } Pt = Pt + K;$$

$$\text{Шкала } Sc = Sc + K;$$

$$\text{Шкала } Ma = Ma + (0.2 * K).$$

Інтерпретація:

Високими оцінками по всіх шкалах, після побудови профілю особистості, є оцінки, що перевищують 70. Низькими вважаються оцінки нижче 40.

Оціночні шкали:

– Шкала брехні (L) – оцінює щирість досліджуваного.

Низькі значення. Особи надмірно відкриті, які не приховують своїх труднощів, слабкостей і психопатологічних розладів. Добре усвідомлюють свої труднощі, схильні швидше перебільшувати, ніж недооцінювати ступінь міжособистісних конфліктів, тяжкість відмічених симптомів, ступінь особистісної неадекватності.

Високі значення. Тенденція досліджуваного представляти себе в більш вигідному світлі, продемонструвавши суворе дотримання соціальних норм. Це прагнення може бути обумовлено деякими причинами:

- 1) з обмеженістю кругозору досліджуваного або
- 2) ситуацією, або
- 3) викликане наявністю патології, або

4) у тих випадках, коли індивідуум слідує встановленому стандарту поведінки, дотримуючись часом незначних і немаючих істотних цінностей правил, або

5) належність до певної професійної групи, відповідно якій потрібен надзвичайно високий стандарт поведінки і пунктуальне проходження конвенціональним нормам (юристи, педагоги).

– Шкала вірогідності (F) – виявляє недостовірні відповіді: чим більші значення за цією шкалою, тим менш достовірні результати.

Низькі значення. Результати говорять про достовірність.

Високі значення. Можливі в наступних випадках:

1) неконформність особистості, пов'язана з своєрідністю сприйняття і логіки (шизоїдний тип особистості);

2) аутична особистість, яка має труднощі в міжособистісних контактах;

3) психопатоподібна поведінка, схильність до невпорядкованому поводженню чи виражене відчуття протесту проти конвенціональних норм;

4) підлітки в період формування особистості, коли переважає потреба в самовираженні, неконформність в поведінці і поглядах;

5) виражена тривожність і потреба в допомозі з боку оточуючих.

– Шкала корекції (K) – згладжує спотворення, що вносяться надмірною обережністю і контролем досліджуваного під час тестування.

Високі показники за цією шкалою говорять про неусвідомлений контроль поведінки. Можливо, що особистість визначає свою поведінку залежно від соціального схвалення і стурбована своїм соціальним статусом. Схильність заперечувати будь-які труднощі в міжособистісних відносинах або в контролі власної поведінки, прагнення до дотримання прийнятих норм поведінки й утримання від критики оточуючих в тій мірі, в якій поведінка оточуючих укладається в рамки прийнятої норми.

Низькі значення. Справляє враження людини розсудливої, доброзичливої, товариської, що має широке коло інтересів. Великий досвід міжособистісних контактів обумовлює у нього більш-менш високу

підприємливість і вміння знаходити правильну лінію поведінки. Оскільки такі якості покращують соціальну адаптацію, помірне підвищення профілю за шкалою «К» може розглядатися як прогностично сприятлива ознака.

Базисні шкали:

1. Іпохондрія (Hs) – близькість досліджуваного до астено-невротичного типу.

Досліджувані з високими оцінками повільні, пасивні, приймають все на віру, покірні владі, повільно пристосовуються, погано переносять зміну обстановки, легко втрачають рівновагу в соціальних конфліктах. Відзначається емоційна значимість для досліджуваного його соматичних відчуттів: загальне самопочуття, працездатність, порушення соматичних функцій, больових відчуттів.

Низькі значення. Досліджуваний не стурбований станом свого здоров'я, більш діяльний і енергійний і більш успішно вирішує свої труднощі, використовуючи більш адаптивні форми поведінки.

Динаміка розвитку соматизації тривоги:

1) неспокій за стан свого фізичного здоров'я виникає на тлі високого рівня тривоги взагалі;

2) підвищена увага до себе, що обумовлює перенесення відносини загрози з міжособистісних відносин на процеси, що відбуваються у власному організмі, поєднується з недостатньою здатністю контролювати свої емоції;

3) вершина розвитку соматизації тривоги – схильність до скарг, заклопотаність своїм фізичним станом, песимізм і зневіра в успіх, особливо щодо медичної допомоги, розвивається тривале і ретельне самоспостереження за своїм організмом, що зовні проявляється в непоступливості, впертості, скептицизмі.

2. Депресія (D). Високі оцінки мають чутливі, сенситивні особи, схильні до тривог, боязкі, сором'язливі. У справах вони старанні, сумлінні, високоморальні і обов'язкові, але не здатні прийняти рішення самостійно, немає впевненості в собі, при найменших невдачах вони впадають у відчай.

Можливо у досліджуваного відзначається більше тривоги, ніж депресія. Відчуття невизначеної погрози, характер і час виникнення якої не піддається передбаченню, дифузними побоюваннями і тривожними очікуваннями.

Низьке значення. Низький рівень тривоги, активність, товариськість, відчуття своєї значущості, сили, енергії та бадьорості.

Динаміка розвитку тривоги:

1) відчуття внутрішньої напруженості, готовність до виникнення якогось несподіваного явища, яке однак, не оцінюється ще як загрозливе;

2) потім тривога змінюється страхом – відчуттям вже конкретної загрози, невідворотності катастрофи, що насувається. Може виглядати як пішов у себе і уникає контактів, однак, насправді, особистість відчуває потребу в глибоких і міцних контактах з оточуючими.

3. Істерія (Ну). Виявляє осіб, схильних до неврологічних захисних реакцій конверсійного типу. Вони використовують симптоми соматичного захворювання як засіб уникнення відповідальності. Всі проблеми вирішуються відходом у хворобу. Головною особливістю таких людей є прагнення здаватися більше і значніше ніж є насправді, прагнення звернути на себе увагу у що б то не стало. Почуття таких людей поверхові й інтереси неглибокі.

Низьке значення. Інтроверсія, скептицизм, недостатня здатність до спонтанності в соціальних контактах.

Високе значення. Відзначається здатність до витіснення факторів, що викликають тривогу; демонстративне підкреслення соматичного неблагополуччя з тенденцією заперечувати труднощі в соціальній адаптації. Висока здатність до витіснення, що дозволяє ефективно усувати тривогу, в той же час ускладнює формування досить стійкої поведінки: постійно виникають нові ролі, завдання та оцінки. Люди цього типу не мають досить розвинений внутрішній світ, їх переживання орієнтовані на зовнішнього спостерігача. Така поведінка може призвести до безцеремонності, некритичності в оцінці ситуації. У разі клініки може спостерігатися повна

втрата здатності до формування стійких установок та побудові поведінки на основі попереднього досвіду, живе методом «проб і помилок», виходячи з задоволення своїх сьогохвилинних бажань. Відзначається слабкість затримки своїх бажань, в результаті виникає безплановість і хаотичність поведінки.

4. Психопатія (Pd). Високі оцінки по цій шкалі свідчать про соціальну дезадаптацію, такі люди агресивні, конфліктні, нехтують соціальними нормами і цінностями. Настрій у них нестійкий, вони вразливі, збудливі і чутливі. Психопатоподібна поведінка, схильність до асоціальних вчинків. За сприятливих умов в проміжках між декомпенсацією психопатичні риси можуть не виявлятися. Невміння планувати майбутні вчинки і зневага наслідками своїх дій. Недостатня здатність отримувати користь з досвіду приводить їх до повторних конфліктів з оточуючими. Тільки реально значуще покарання може провокувати агресію або субдепресію і то тільки проти самого факту покарання, а не ситуації.

Провідні риси: нечуйність, незрілість, вимогливість, егоцентричність, імпульсивність, дитячість, безтурботність, нетерплячість, емоційна нестійкість.

Діагноз: розлад особистісних рис, агресивний тип.

Низьке значення Конвенціональна особистість, високий рівень ідентифікації зі своїм соціальним статусом, тенденція до збереження постійних інтересів, установок, цілей.

6. Паранойяльність (Pa). Основна риса людей з високими показниками за цією шкалою – схильність до формування надцінних ідей. Це люди односторонні, агресивні і злопам'ятні. Хто не згоден з ними, хто думає інакше, – той чи дурна людина, чи ворог. Свої погляди вони активно насаджують, тому мають часті конфлікти з оточуючими. Власні найменші вдачі вони завжди переоцінюють. Притаманна ригідність, схильність до систематизації накопиченого досвіду, підозрілість, образливість, завзятість у досягненні мети, педантизм, схильність звинувачувати інших у недружньому ставленні, ворожість і ригідність афекту.

Низьке значення. Можливі такі варіанти:

1) досліджуваний недовірливий і обережний, боїться неприємних наслідків своїх дій;

2) у досліджуваного гнучке мислення і він швидко змінює точку зору.

Динаміка ригідності афекту:

1) фрустрація і тривога, яка виникає у зв'язку з першою, переживаються як імпульс, що спонукає до тієї чи іншої форми поведінки, що дозволяє прямо чи опосередковано задовольнити блоковану потребу;

2) цей імпульс лежить в основі емоції, як привід від потреби індивіда до відповідної форми поведінки;

3) в умовах суспільства емоція не завжди реалізується, тому згасання її відбувається повільно, а у деяких особистостей значно повільніше;

4) у ригідних особистостей при одній думці про фрустраційній ситуації знову виникає невідрагована емоція.

Клініка: маються надцінні ідеї або маячні концепції.

7. Психастенія (Pt). Діагностує осіб з тривожно-недовірливим типом характеру, якому властиві тривожність, боязкість, нерішучість, постійні сумніви при високих значеннях. Конституціональна схильність до виникнення тривожних реакцій, а усунення цієї тривоги досягається шляхом формування обмеженої поведінки. Сензитивність, страх, тривога, невмотивовані побоювання, невпевненість у собі і у своїй компетентності, знижена самооцінка, нав'язливість. Тривожно-недовірлива особистість, низький поріг фрустрацій, напруженість, самокритичність, емпатійність, труднощі соціального пристосування, сором'язливість, боязкість. Низька здатність до витіснення і підвищена увага до негативних сигналів. Прагнення утримати в центрі уваги навіть несуттєві факти, враховувати і передбачити навіть малоімовірні можливості. В результаті ситуація ніколи не представляється досить визначеною, що ще більше посилює постійну тривожність.

У своїй діяльності керується головним чином не потребою досягти успіху, а прагненням уникнути невдачі і поведінка досліджуваного визначається страхом перед можливістю спричинити собі небезпеку невірним вчинком. Цей страх лежить в основі обмежень своєї поведінки, особливо там, де успіх не гарантований.

Низьке значення. Рішучість, гнучкість поведінки з низьким рівнем тривожності, впевненість при прийнятті рішення.

Клініка: схильність до нав'язливого неспокою, напруженість, нерішучість, знижена стійкість по відношенню до стресу.

8. Шизоїдність (Se). Особам з високими показниками за цією шкалою властивий шизоїдний тип поведінки. Вони здатні тонко відчувати і сприймати абстрактні образи, але повсякденні радощі й прикрощі не викликають у них емоційного відгуку. Таким чином, спільною рисою шизоїдного типу є поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю і відчуженістю в міжособистісних стосунках.

Низьке значення. Відсутність шизоїдних рис характеру (емоційної холодності і відчуженості).

Шизофренія: формується в тих випадках, коли навіть незначні фрустрації ведуть до виникнення стійких і тривалих негативних емоцій, а компенсація досягається шляхом відходу з навколишнього середовища у внутрішній світ. Орієнтування на внутрішні критерії, втрата здатності до інтуїтивного розуміння оточуючих, до програвання їх ролей і в зв'язку з цим порушення адекватного емоційного реагування. Для особистості важко, або неможливо поглянути на себе з боку і включити себе в навколишній світ.

Причина може ховатися в тому, що особистість втрачає контроль над поняттями в результаті порушень соціальної комунікації. Однак особистість дуже посилено проявляє себе в областях знань, де використовується символіка (наприклад, математика). Ускладнення соціалізації може посилити відчуття внутрішньої напруженості, звідси посилюються труднощі в реальній оцінці ситуації і загальної картини світу. Недостатність контактів призводить

також до аутотичного фантазування й формування афективно насичених ідей.

9. Гіпотонія [манії] (Ma). Для осіб з високими оцінками за цією шкалою характерний піднесений настрій незалежно від обставин. Вони активні, діяльні, енергійні та життєрадісні. Люблять роботу з частими змінами, охоче контактують з людьми, проте інтереси їх поверхневі і нестійкі. Їм не вистачає витримки і наполегливості.

Низьке значення. Зниження активності і контактів з людьми.

Клініка: дезадаптація поведінки, надмірно і погано спрямована активність, емоційне збудження, дратівливість, образливість і недостатня стриманість. Діяльність у цих випадках може виявитися неефективною у зв'язку з тим, що вона не доводиться до кінця через перемикання уваги на інші об'єкти, або у зв'язку з тим, що перебільшення своїх можливостей дозволяє планувати її свідомо на нереальні терміни.

Діагноз: маніакально-депресивна реакція, манія.

Провідні риси: гіперактивність, пихатість, балакучість в анамнезі, напади депресії і манії. Схильність до ретроспективного аналізу. Надактивність, багато проектів; під час психозу мова і мислення стають дивними. Коли сердиться, то може спалахнути і нагрубити.

Ключ:

Шкали	Відповіді	№ питання
L	Невірно (Н)	5,11,24,47,53;
F	Н	22,24,61.
	Вірно (В)	9,12,15,19,30,38,48,49,58,59,64,71;
K	Н	11,23,31,33,34,36,40,41,43,51,56, 61,65,67,69,70.
1 (Hs)	Н	1,2,6,37,45;
	В	9,18,26,32,44,46,55,62,63.
2 (D)	Н	1,3,6,11,28,37,40,42,60,65,71;
	В	9,13,17,18,22,25,36,44.

3 (Hy)	H	1,2,3,11,23,28,29,31,33,35,37,40,41,43,45,50,56;
	B	9,13,18,26,44,46,55,57,62.
4 (Pd)	H	3,28,34,35,41,43,50,65;
	B	7,10,13,14,15,16,22,27,52,58,71.
6 (Pa)	H	28,29,31,67;
	B	5,8,10,15,30,39,63,64,66,68.
7 (Pt)	H	2,3,42;
	B	5,8,13,17,22,25,27,36,44,51,57,66,68.
8 (Se)	H	3,42;
	B	5,7,8,10,13,14,15,16,17,26,30,38,39,46,57,63,64,66
.9 (Ma)	H	43;
	B	4,7,8,21,29,34,38,39,54,57,60.

## Бланк відповідей

П.І.Б.: \_\_\_\_\_

Стать: \_\_\_\_\_ Вік: \_\_\_\_\_ Освіта: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

В	–	Н
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

В	–	Н
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	

В	–	Н
	11	
	12	
	13	
	14	
	15	

В	–	Н
	16	
	17	
	18	
	19	
	20	

L

F

K

В	–	Н
	21	
	22	
	23	
	24	
	25	

В	–	Н
	26	
	27	
	28	
	29	
	30	

В	–	Н
	31	
	32	
	33	
	34	
	35	

В	–	Н
	36	
	37	
	38	
	39	
	40	

1

2

3

В	–	Н
	41	
	42	
	43	
	44	
	45	

В	–	Н
	46	
	47	
	48	
	49	
	50	

В	–	Н
	51	
	52	
	53	
	54	
	55	

В	–	Н
	56	
	57	
	58	
	59	
	60	

4

5

6

В	–	Н
	61	
	62	
	63	
	64	
	65	

В	–	Н
	66	
	67	
	68	
	69	
	70	

В	–	Н
	71	

7

8

9

## Додаток Г

Таблиці сирих балів по методикам «РСК», «ВСК» та опитувальнику «Міні-мульти»

Таблиця 2.7

Сирі бали по методиці «РСК» в учнів 9-х класів

№ підслідного	Із	Ід	Ін	Іс	Ів	Ім	Іх
1.1	21	5	6	3	6	3	4
1.2	24	4	6	2	7	2	3
1.3	28	7	8	7	8	2	2
1.4	26	4	5	4	8	3	3
1.5	25	7	6	5	7	2	2
1.6	30	5	9	5	7	2	3
1.7	32	11	9	8	8	3	3
1.8	30	9	7	6	8	3	3
1.9	31	7	8	6	6	2	3
1.10	23	7	5	3	6	3	3
1.11	28	8	8	6	3	3	3
1.12	34	9	8	6	9	2	2
1.13	24	7	7	3	8	2	1
1.14	24	7	7	3	8	2	1
1.15	28	9	7	5	7	3	3
1.16	24	6	7	8	3	1	4
1.17	27	8	6	4	7	2	3
1.18	30	9	7	5	8	2	2
1.19	25	3	9	4	8	1	3
1.20	29	8	8	5	7	3	3
1.21	25	9	6	8	4	3	3
1.22	29	7	10	6	7	4	4
1.23	26	6	8	6	7	4	4
2.1	22	7	5	5	4	3	2
2.2	22	4	7	5	5	1	3
2.3	22	6	5	4	7	2	2
2.4	32	10	6	7	7	3	3
2.5	25	7	5	4	5	2	3
2.6	31	11	8	8	7	2	3
2.7	30	9	9	6	7	2	4

Продовження табл. 2.7

2.8	36	9	11	9	8	3	3
2.9	38	10	12	10	8	3	3
2.10	39	12	11	9	9	4	2
2.11	21	4	6	4	4	3	2
2.12	24	6	6	5	3	2	3
2.13	27	7	8	5	7	2	1
2.14	26	8	6	3	5	4	2
2.15	23	7	5	5	4	3	2
2.16	30	7	9	7	6	3	3
2.17	33	11	9	8	7	4	1
Макс. по шкалі:	44	12	12	10	10	4	4

Таблиця 2.8

**Сирі бали по методиці «ВСК» в учнів 9-х класів**

№ підослідного	В (загальний індекс ВСК)	Н (наполегливість)	С (самоволодіння)
1.1	11	7	6
1.2	11	4	10
1.3	7	5	5
1.4	8	4	6
1.5	14	8	8
1.6	11	6	9
1.7	14	9	9
1.8	15	12	7
1.9	12	8	8
1.10	12	8	6
1.11	15	10	8
1.12	16	11	9
1.13	7	4	4
1.14	7	5	4
1.15	7	3	6
1.16	16	11	9
1.17	5	3	5
1.18	17	13	9
1.19	9	6	7
1.20	8	6	3
1.21	9	8	2

Продовження табл. 2.8

1.22	12	10	5
1.23	13	10	5
2.1	18	15	5
2.2	13	7	7
2.3	12	8	6
2.4	14	9	8
2.5	10	8	3
2.6	14	9	8
2.7	17	12	8
2.8	14	10	10
2.9	15	9	9
2.10	21	14	9
2.11	13	9	4
2.12	18	12	9
2.13	16	10	9
2.14	17	14	5
2.15	17	14	5
2.16	17	13	6
2.17	21	15	9

Таблиця 2.9

## Сирі бали по опитувальнику «Міні-мульти» в учнів 9-х класів

№ підслідного	L	F	K	1 (Hs)	2 (D)	3 (Hy)	4 (Pd)	6 (Pa)	7 (Pt)	8 (Se)	9 (Ma)
1.1	46	46	42	32	31	32	20	43	35	35	57
1.2	46	50	40	47	57	40	49	66	56	46	51
1.3	38	55	40	38	35	36	26	50	35	38	68
1.4	46	55	37	42	46	40	35	72	43	46	35
1.5	55	60	48	45	50	40	49	55	60	42	46
1.6	46	40	42	45	28	44	35	43	39	42	51
1.7	46	40	42	38	46	32	35	55	51	38	51
1.8	38	35	40	35	39	10	35	50	39	27	46
1.9	38	65	34	35	50	28	26	72	43	42	40
1.10	38	65	40	42	50	40	44	72	56	49	46
1.11	38	50	45	42	31	32	20	55	35	42	46
1.12	38	46	42	54	42	51	40	61	43	46	46
1.13	38	70	34	48	54	47	44	78	56	63	62
1.14	38	65	31	38	54	36	40	72	51	49	57

Продовження табл. 2.9

1.15	38	50	31	38	54	32	26	61	51	38	51
1.16	55	60	40	52	54	47	20	55	56	42	57
1.17	46	60	37	48	61	51	49	66	51	49	68
1.18	46	50	45	28	39	36	20	50	31	35	40
1.19	38	60	37	55	57	55	58	66	51	56	62
1.20	38	60	42	48	61	59	49	66	63	64	62
1.21	38	60	37	52	61	51	35	61	51	52	57
1.22	46	50	48	45	39	32	20	38	35	35	46
1.23	46	50	48	45	39	32	20	38	35	35	46
2.1	46	85	40	45	35	40	53	50	35	52	62
2.2	46	65	42	48	57	59	82	72	56	60	57
2.3	62	65	56	58	57	66	63	43	51	60	57
2.4	55	50	42	35	39	28	44	38	26	35	57
2.5	46	65	48	61	70	66	77	55	56	63	51
2.6	46	55	51	52	46	47	35	38	31	38	51
2.7	55	60	46	42	42	40	20	43	22	35	46
2.8	55	46	51	55	42	55	35	43	56	52	57
2.9	38	40	51	42	31	36	35	38	35	39	51
2.10	38	50	46	35	31	28	26	50	39	46	46
2.11	38	46	42	42	54	47	40	55	51	38	57
2.12	46	55	54	61	50	47	44	43	60	52	51
2.13	38	60	46	48	42	47	44	61	43	56	46
2.14	46	60	48	45	35	32	20	55	39	43	51
2.15	46	65	40	42	42	40	20	50	26	39	46
2.16	46	50	48	45	39	36	40	50	35	43	51
2.17	46	46	48	45	35	40	40	38	39	35	46
Результати норми в межах "40-70"											
		Нижній показник норми: 40-50			Норма: 50-60		Верхній показник норми: 60-70				