

Лабораторна робота № 6

Тема: Психологія впевненості особистості.

План заняття

1. Поняття про віру та довіру.
2. Класифікація довірливих стосунків.
3. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.

Мета заняття: полягає у визначенні рівня поінформованості студентів про: предмет психології здоров'я; поняття про психологію здоров'я; місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань; здоров'я людини в контексті психології; базові визначення стану здоров'я; фактори підвищення рівня психічного здоров'я; принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.

В ході першої частини заняття студенти вдосконалюють знання, уміння та навички по темі заняття

В ході другої частини заняття студенти оволодіють методикою визначення:

Тест 1. Тест Кеттелла

Тест 2. Діагностика смислових життєвих орієнтирів

Тест 1

Тест Кеттелла (16 RF-опитувальник)

Описання методики

Даний тест універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Він містить 105 запитань. Час дослідження коливається від 20 до 50 хвилин. Методика може застосовуватися як у групі, так і індивідуально, як у блоці з іншими методиками, так і самостійно.

Вік досліджуваного з 14 років.

Інструкція. Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути "правильних" чи "неправильних" відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати щиро і точно.

Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці у бланку відповідей поставте "+" (ліва клітинка відповідає відповіді "а", середня - "в", а клітинка справа - відповіді "с").

Відповідаючи на запитання, пам'ятайте такі чотири правила:

- 1) не потрібно багато часу витратити на обдумування відповідей. Давайте ту відповідь, яка першою спаде вам на думку;
- 2) намагайтеся не дуже часто давати проміжні, невизначені відповіді типу "не знаю", "дещо середнє" і т.п.;
- 3) обов'язково відповідайте на всі запитання по черзі, нічого не пропускаючи;
- 4) відповідайте чесно і щиро.

Тестовий матеріал

1. Я думаю, що моя пам'ять тепер краща, ніж була раніше,
 - а) так;
 - в) важко відповісти;
 - с) ні.
2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей,
 - а) так;
 - в) іноді;
 - с) ні.
3. Якби я сказав, що небо знаходиться "знизу" і що зимою "спекотно", я мусів би назвати злочинця:
 - а) бандитом;
 - в) святим;
 - с) хмарою.
4. Коли я лягаю спати, я:
 - а) засинаю швидко;
 - в) засинаю не дуже швидко;
 - с) засинаю з труднощами.
5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би:
 - а) пропустити вперед більшість машин;
 - в) не знаю;
 - с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.
6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії,
 - а) так;
 - в) іноді;
 - с) ні.
7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу,
 - а) вірно;
 - в) важко сказати;

с) невірно.

8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене бачити.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

9. Я б скоріш за все займався:

- а) фехтуванням і танцями;
- в) важко сказати;
- с) боротьбою і баскетболом.

10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

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

- а) завжди;
- в) іноді;
- с) рідко.

12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

13. Якщо мені хто-небудь нагрубіянить, я можу швидко забути про це.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чиеїсь допомоги.

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) ні.

16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей,

- а) вірно;
- в) важко відповісти;
- с) невірно.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки:

- а) моїм хорошим друзям;
- в) не знаю;
- с) своєму щоденнику.

20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову "неточний", - це:

- а) недбалий;
- в) старанний;
- с) приблизний.

21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно,

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

22. Мене більше дратують люди, які:

- а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти;
- в) важко відповісти;
- с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.

23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

24. Я думаю, що:

- а) не все треба робити однаково ретельно;
- в) важко сказати;
- с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.

25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання),

- а) так;
- в) можливо;
- с) ні.

26. Мої друзі частіше:

- а) радяться зі мною;
- в) роблять те й інше порівну;
- с) дають мені поради.

27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волюю зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.
- а) так;
 - в) іноді;
 - с) ні.
28. Мені подобається товариш:
- а) інтереси якого мають діловий і практичний характер;
 - в) не знаю;
 - с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.
29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які твердо вірили.
- а) вірно;
 - в) важко відповісти;
 - с) невірно.
30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки,
- а) так;
 - в) не знаю;
 - с) ні.
31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу:
- а) грі в шахи;
 - в) важко сказати;
 - с) грі в городки.
32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди,
- а) так;
 - в) не знаю;
 - с) ні.
33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.
- а) так;
 - в) важко сказати;
 - с) ні.
34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли це необхідно,
- а) так;
 - в) іноді;
 - с) ні.
35. Мені буває важко визнати, що я неправий,
- а) так;
 - в) іноді;
 - с) ні.
36. На підприємстві мені було б цікавіше:
- а) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві;
 - в) важко сказати;
 - с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.
37. Яке слово не пов'язане з двома іншими?
- а) кішка;
 - в) близько;
 - с) сонце.
38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:
- а) дратує мене;
 - в) трохи непокоїть;
 - с) не турбує мене зовсім.
39. Якщо б у мене було багато грошей, то я:
- а) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів;
 - в) не знаю;
 - с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.
40. Найгірше покарання для мене:
- а) важка робота;
 - в) не знаю;
 - с) бути закритим на самоті.
41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі.
- а) так;
 - в) іноді;
 - с) ні.
42. Мені говорили, що в дитинстві я був:
- а) спокійним і любив залишатися один;
 - в) не знаю;
 - с) жвавим і непосидючим.
43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами.
- а) так;
 - в) не знаю;
 - с) ні.
44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них.
- а) так;
 - в) важко сказати;
 - с) ні.
45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.
- а) вірно;
 - в) важко відповісти;
 - с) невірно.

46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.
47. Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати,
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.
48. У музиці я насолоджуюся:
а) маршами у виконанні військових оркестрів;
в) не знаю;
с) скрипичним соло.
49. Я б скоріше волів провести два літні місяці:
а) у селі з одним або двома товаришами;
в) важко сказати;
с) очолити групу в туристичному таборі.
50. Зусилля, витрачені на складання планів:
а) ніколи не зайві;
в) важко сказати;
с) не варті цього.
51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.
52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими,
а) завжди;
в) іноді;
с) рідко.
53. Я волів би скоріше працювати:
а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них;
в) важко відповісти;
с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проект.
54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:
а) до лісу;
в) до рослин;
с) до листя.
55. Те, що я роблю, у мене не виходить:
а) рідко;
в) іноді;
с) часто.
56. В більшості справ я:
а) надам перевагу ризику;
в) не знаю;
с) волію діяти напевно.
57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю,
а) скоріше це так;
в) не знаю;
с) думаю, що ні.
58. Мені більше подобається людина:
а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна;
в) важко сказати;
с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.
59. Я приймаю рішення:
а) швидше, ніж інші люди;
в) не знаю;
с) повільніше, ніж більшість людей.
60. На мене велике враження справляють:
а) майстерність та витонченість;
в) важко сказати;
с) сила і міць.
61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва,
а) так;
в) іноколи;
с) ні.
62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими, вишуканими, ніж з відвертими і прямилинійними.
а) так;
в) не знаю;
с) ні.
63. Я волію:
а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам;
в) важко відповісти;
с) радитися з моїми друзями.
64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю.
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.
65. У шкільні роки я здебільшого отримувал знання:
а) на уроках;
в) важко сказати;
с) читаючи книжки.

66. Я уникаю суспільної роботи і пов'язаної з цим відповідальності,

- а) вірно;
- в) іноді;
- с) невірно.

67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся:

- а) зайнятися іншим питанням;
- в) важко відповісти;
- с) ще раз спробую вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. - здавалося б, без будь-якої причини.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди,

- а) вірно;
- в) не знаю;
- с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6... - це:

- а) 10;
- в) 5;
- с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини.

- а) так;
- в) не знаю;
- с) ні.

73. Я волію скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди,

- а) вірно;
- в) важко сказати;
- с) невірно.

75. На вечірці мені подобається:

- а) брати участь у цікавій розмові;
- в) важко відповісти;
- с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися з:

- а) Колумбом;
- в) не знаю;
- с) Пушкіним.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

79. Працюючи в магазині, я волів би:

- а) оформлювати вітрини;
- в) не знаю;
- с) бути касиром.

80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне:

- а) так;
- в) важко сказати;
- с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай:

- а) зразу ж думаю: "У нього поганий настрій";
- в) не знаю;
- с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.

82. Всі нещастя трапляються через людей:

- а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань;
- в) не знаю;
- с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини,

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною,
а) вірно;
в) іноді;
с) невірно.
85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей
а) вірно;
в) не знаю;
с) невірно.
86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною,
а) вірно;
в) іноді;
с) невірно.
87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти,
а) часто;
в) іноді;
с) ніколи.
88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв, відміряних на точних годинниках, то цей годинник:
а) відстає;
в) іде правильно;
с) спішить.
89. Мені буває нудно:
а) часто;
в) іноді;
с) рідко.
90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.
а) вірно;
в) іноді;
с) невірно.
91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють.
а) так;
в) іноді;
с) ні.
92. Вдома у вільний час я:
а) розмовляю і відпочиваю;
в) важко відповісти;
с) займаюся цікавими справами.
93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав'язування дружніх стосунків із новими людьми.
а) так;
в) іноді;
с) ні.
94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою:
а) так;
в) іноді;
с) ні.
95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною.
а) так, у більшості випадків;
в) іноді;
с) ні, рідко.
96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду.
а) так;
в) іноді;
с) ні.
97. Я думаю, що було б цікавіше стати:
а) натуралістом і працювати з рослинами;
в) не знаю;
с) страховим агентом.
98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.
а) так;
в) іноді;
с) ні.
99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ,
а) так;
в) важко сказати;
с) ні.
100. Я надаю перевагу іграм:
а) де потрібно грати в команді або мати партнера;
в) не знаю;
с) де кожний грає за себе.
101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни.
а) так;
в) іноді;
с) ні.
102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх.
а) так;
в) іноді;
с) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються.

- а) так;
- в) іноді;
- с) ні.

104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими?

- а) думати;
- в) бачити;
- с) слухати.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?

- а) двоюрідним братом;
- в) племінником;
- с) дядьком.

Інтерпретація факторів

Фактор А - "замкнутість-товариськість". При низьких оцінках людина характеризується некомунікабельністю, замкнутістю, безучасністю, деякою ригідністю і суворістю в оцінці людей. Вона скептично налаштована, холодна стосовно оточуючих, любить бути на самоті, не має близьких друзів, з якими можна бути відвертою.

При високих оцінках людина відкрита і добросердна, товариська і добродушна. їй властиві природність і невимушеність у поведінці, уважність, доброта, м'якосердність у стосунках. Вона охоче працює з людьми, активна в уладнанні конфліктів, довірлива, не боїться критики, переживає яскраві емоції, зразу відгукується на будь-які події.

У цілому фактор орієнтований на вимірювання комунікабельності людини в малих групах.

Фактор В - "інтелект". При низьких оцінках людині властиві конкретність і деяка ригідність мислення, може мати місце емоційна дезорганізація мислення.

При високих оцінках спостерігається абстрактність мислення, кмітливості і здатність швидко навчатися. Існує деякий зв'язок з рівнем вербальної культури та ерудитії.

Фактор С - "емоційна нестійкість - емоційна стійкість". При низьких оцінках виражені низька толерантність до фрустрації, підвладність почуттям, мінливість інтересів, схильність до лабільності настрою, роздратованість, утомлюваність, невротичні симптоми, іпохондрія.

При високих оцінках людина стримана, працелюбна, емоційно зріла, реалістично налаштована. Краще здатна наслідувати вимоги групи, характеризується стійкістю інтересів. У неї відсутня нервова втома. У крайніх випадках може мати місце емоційна ригідність і нечутливість. За деякими дослідженнями, фактор пов'язаний з силою нервової системи, лабільністю.

Фактор Е - "підпорядкованість - домінантність". При низьких оцінках людина сором'язлива, схильна давати дорогу іншим. Часто виявляється залежною, бере провину на себе, тривожиться щодо своїх можливих помилок. їй властиві тактовність, безмовність, шанобливість, покірність-до повної пасивності.

При високих оцінках людина владна, незалежна, самовпевнена, вперта - аж до агресивності. Вона незалежна в судженнях і поведінці, свій хід думок схильна вважати законом для себе і оточуючих. У конфліктах звинувачує інших, не визнає влади і тиску ззовні, визнає для себе авторитарний стиль керівництва, але й бореться за високий статус; конфліктна, примхлива.

Фактор F - "стриманість - експресивність". При низьких оцінках людина характеризується розсудливістю, обережністю, мовчазністю. їй властиві схильність все ускладнювати, деяка занепокоєність, песимістичність у сприйнятті дійсності. Турбується про майбутнє, очікує невдач. Оточуючим вона здається нудною, в'ялою і занадто манірною (неприродною).

При високих оцінках людина життєрадісна, імпульсивна, безпечна, весела, говірка. Енергійна, соціальні контакти для неї емоційно значимі. Вона експансивна, щира у стосунках з людьми. Емоційність, динамічність спілкування сприяють тому, що вона часто стає лідером і ентузіастом групової діяльності, вірить в удачу.

У цілому оцінка за цим фактором відображає емоційну забарвленість і динамічність спілкування.

Фактор G - "підвласність почуттям - висока нормативність поведінки". При низьких оцінках людина схильна до мінливості, підвладна впливу випадку і обставин. Не прикладає зусиль для виконання групових вимог і норм. Вона характеризується безпринципністю, неорганізованістю, безвідповідальністю, гнучкими установками щодо соціальних норм. Свобода від впливу норм може призвести до антисоціальної поведінки.

При високих оцінках спостерігається осмислене додержання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість.

У цілому фактор визначає, наскільки різні норми і заборони регулюють поведінку і стосунки людини з оточенням.

Фактор H - "нерішучість - сміливість". При низьких оцінках людина сором'язлива, невпевнена у своїх силах, стримана, нерішуча, воліє перебувати в тіні. Вона віддає перевагу не великому товариству, а одній-двома людинам, товаришам. Відрізняється підвищеною чутливістю до погроз.

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

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

Фактор I - "жорстокість - чутливість". При низьких оцінках людині властива мужність, самовпевненість, розсудливість, реалістичність суджень, практичність, деяка жорстокість, суворість, черствість відносно оточуючих.

При високих оцінках спостерігається м'якість, залежність, спрямованість на заступництво, схильність до романтизму, артистичність натури, жіночність, художнє сприйняття світу. Можна говорити про розвинуту здатність до емпатії, співчуття, співпереживання і розуміння інших людей.

Фактор L - "довірливість - підозрливість". При низьких оцінках людина характеризується відвертістю, довірливістю, доброзичливістю щодо інших людей, терпимістю, поступливістю. Вона вільна від заздрощів, легко ладнає з людьми і добре працює в колективі.

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

У цілому фактор свідчить про емоційне ставлення до людей.

Фактор M - "практичність - розвинута уява". При низьких оцінках людина практична, добросовісна. Орієнтується на зовнішню реальність і додержується загальноприйнятих норм. Їй властива деяка обмеженість і зайва уважність до дрібниць.

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

Фактор N - "прямолінійність - дипломатичність". При низьких оцінках людині властива прямолінійність, наївність, природність, безпосередність поведінки.

При високих оцінках людина характеризується розважливістю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточуючих людей.

Фактор O - "впевненість у собі - тривожність". При низьких оцінках людина холоднокрровна, спокійна, безтурботна, впевнена у собі.

При високих оцінках людині властива тривожність, депресивність, вразливість.

Фактор Q1 - "консерватизм - радикалізм". При низьких оцінках людина характеризується консервативністю, стійкістю до традиційних труднощів. Вона знає, у що повинна вірити, і, незважаючи на непереконливість деяких принципів, не шукає нових, із сумнівом ставиться до нових ідей, схильна до моралізаторства і повчань. Не погоджується із змінами і не цікавиться аналітичними й інтелектуальними міркуваннями.

При високих оцінках людина налаштована критично, характеризується наявністю інтелектуальних інтересів, аналітичністю мислення, намагається бути добре поінформованою. Більше схильна до експериментування, спокійно сприймає нові, неусталені, погляди і зміни, не довіряє авторитетам, на віру нічого не сприймає.

Фактор Q2 - "конформізм - нонконформізм". При низьких оцінках людина залежна від групи, слідує за суспільною думкою, воліє і працювати, і приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтується на соціальне схвалення. При цьому у неї часто відсутня ініціатива щодо прийняття рішення.

При високій оцінці людина визнає власні рішення, незалежна, прямує вибраним нею шляхом, сама приймає рішення і сама діє. Однак, маючи власну думку, вона не намагається нав'язати її оточуючим.

Не можна казати, що вона не любить людей, вона просто не має потреби в їх підтримці і схваленні.

Фактор Q3 - "низький самоконтроль - високий самоконтроль". При низьких оцінках спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе. Людина не занепокоєна виконанням соціальних потреб.

При високих оцінках - розвинутий самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина слідує своєму уявленню про себе, добре контролює свої емоції і поведінку, доводить будь-яку справу до кінця. Їй властиві цілеспрямованість й інтегрованість особистості.

На відміну від соціальної нормативності поведінки (фактор O), цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки.

Фактор Q4 - "розслаблення - напруженість". При низьких оцінках людині властиві розслабленість, в'ялість, спокій, низька мотивація, лінощі, надмірна задоволеність і незворушливість.

Висока оцінка свідчить про напруженість, фрустрованість, наявність збудження і неспокою. Стан фрустрації, в якому людина перебуває, є результатом підвищеної мотивації. Їй властиве активне незадоволення станом речей.

Фактор MD - "адекватність самооцінки". Чим вище оцінка за цим фактором, тим більшою мірою людині властиво завищувати свої можливості і переоцінювати себе.

Оцінювання і аналіз результатів

Відповіді заносяться у спеціальний опитувальний бланк, а потім обраховуються за допомогою спеціального ключа. Відповідність з ключем відповідей "а" і "с" оцінюється 2 балами, відповіді "в" - 1 балом. Виключенням є фактор В - тут будь-яка відповідність відповіді з ключем дає 1 бал. Сума балів за кожною групою запитань дає в результаті значення фактора. Таким чином, максимальна оцінка за кожним фактором - 12 балів, за фактором В - 8 балів, мінімальна - 0 балів.

На основі якісного і кількісного аналізу змісту особистісних факторів і їх взаємозв'язку можуть бути виділені такі блоки факторів:

Інтелектуальні особливості — фактори В, М, Q1

Емоційно-вольові особливості - фактори С, G, I, O, Q3, Q4.

Комунікативні властивості і особливості міжособистісної взаємодії - фактори - F, H, F, E, Q2, N, L.

Симптомо-комплекси

I+D+C - афективна поведінка;

E+ - схильність до агресії;

G- - асоціальна, аморальна поведінка;

J+ - схильність до правопорушень групового характеру;

O+Q+C-F - схильність до алкоголізації.

Ключ до тесту

Фактор А (максимально - 12 балів) - 2) В=1, С=2; 19) А=2, В=1; 36) В=1, С=2; 53) А=2, В=1; 70) А=2, В=1; 87) В=1, С=2.

Фактор В (максимально - 8 балів) - 3) С= 1; 20) А= 1; 3 7) В=1; 54) С=1; 71) А=1; 88) С=1; 104) С=1; 105) А=1.

Фактор С - 4) А=2, В=1; 21) А=2, В=1; 38) В=1, С=2; 55) А=2, В=1; 72) В=1,02; 89) В=1,С=2.

Фактор Е - 5) В=1, С=2; 22) В=1, С=2; 39) А=2, В=1; 56) А=2, В=1; 73) В=1, С=2; 90) В=1, С=2.

Фактор F- 6) В=1, С=2; 23) А=2, В=1; 40) В=1, С=2; 57) А=2, В=1; 74) А=2, В=1; 91) В=1, С=2.

Фактор G - 7) А=2, В=1; 24) В=1, С=2; 41) А=2, В=1; 58) В=1, С=2; 75) А=2, В=1; 92) В=1, С=2.

Фактор H-8) А=2, В=1; 25) В=1, С=2; 42) В=1, 02; 59) А=2, В=1; 76) А=2, В=1; 93) А=2, В=1.

Фактор I- 9) А=2, В=1; 26) А=2, С=1; 43) В=1, С=2; 60) А=2, В=1; 77) В=1, С=2; 94) В=1, С=2.

Фактор L - 10) А=2, В=1; 27) В=1, С=2; 44) В=1, С=2. 61) В=1, С=2; 78) А=2, В=1; 95) А=2, В=1.

Фактор М - 11) В=1, С=2; 28) В=1, С=2; 45) В=1, С=2; 62) А=2, В=1; 79) А=2, В=1; 96) В=1,С=2.

Фактор N - 12) В=1, С=2; 29) А=1, В=1; 46) А=1, В=2; 63) А=2, В=1; 80) В=1, С=2; 97) В=1, С=2.

Фактор O- 13) В=1, С=2; 30) А=2, В=1; 47) В=1, С=2; 64) А=2, В=1; 81) В=1, С=2; 97) А=2, В=1.

Фактор Q1 - 14) А=2, В=1; 31) А=2, В=1; 48) В=1, С=2; 65) В=1, С=2; 82) В=1, С=2; 99) А=1, В=1.

Фактор Q2 - 15) А=2, В=1; 32) В=1, С=2; 49) А=2, В=1; 66) А=2, В=1; 83) В=1, С=2; 100) В=1, С=2.

Фактор Q3 -16) А=2, В=1; 33) А=2, В=1; 50) А=2, В=1; 68) В=1, С-2; 84) В=1,С=2; 101) В=1, С=2.

Фактор Q4 -27) A=2, B=1; 34) B=T, C=2; 51) B=1, C=2; 68) A=2, B=1; 85) B=1, C=2;
102) A=2, B=1.

Фактор MD - 1) A=2, B=1; 18) B=1, C=2; 35) B=1, C=2; 52) A=2, B=1; 69) B=1, C=2;
86) B=1, C=2; 103) B=1, C=2.

Тест 2

Діагностика смислових життєвих орієнтацій [13; 22; 26]

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) являє собою адаптовану версію тесту —Ціль у житті (Purpose-in-Life Test, PIL). PIL був розроблений Д. Крамбо і Л. Махоликом. За результатами факторних досліджень і даних тестування методикою PIL були виділені п'ять основних факторів (або субшкал), яким відповідають п'ять концептуально рефлексованих відчуттів осмислення 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, впевненість у можливості їх віднайти.
3. Перешкоди буття (2 пункти): характеризують ставлення до смерті й особистого вибору.
4. Відповіді на питання буття (3 пункти): оцінюють можливість відшукати рішення екзистенційних проблем, відсутність страху і зніжковості перед ним.
5. Майбутнє життя та відповідальність (2 пункти): описує ставлення до виходу на пенсію і самооцінку особистої відповідальності.

Інтерпретація та зміст субшкал:

1. *Мета в житті*. Результати за цією субшкалою характеризують наявність (або відсутність) у житті обстежуваного цілей у майбутньому, що додають його життю усвідомлення, спрямованості й тимчасової перспективи. Низькі бали за цим показником властиві людині, котра живе сьогоднішнім або вчорашнім днем.

Високі бали характерні не тільки для цілеспрямованої людини, але і для прожектера (плани якого не мають реальної опори в сьогоднішній і не підкріплені особистою відповідальністю за їхню реалізацію).

Ці два варіанти легко розрізняються під час обліку результатів за іншими шкалами СЖО.

2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Бали за цим показником свідчать про те, що обстежуваний сприймає процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом.

Низькі бали за цією шкалою є ознаками незадоволеності своїм життям у сьогоднішній день. При цьому їй можуть додавати повноцінного змісту спогади про минуле або спрямованість у майбутнє.

Високі бали за цією субшкалою, за умови низьких в інших, характерні для гедоніста, котрий живе сьогоднішнім днем.

3. Результативність життя, або задоволеність самореалізацією. Значення балів за цією субшкалою відображає самооцінку прожитого відрізка життя, відчуття продуктивності й осмисленості.

Високі бали за цією субшкалою характерні для людини, яка доживає своє життя, у якій все пройшло, але минуле здатне надавати сенсу залишку життя.

Низькі бали – показник незадоволеності прожитою частиною життя.

4. Локус-контроль Я (Я – господар життя). Високі бали за цією субшкалою відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його сенс.

Низькі бали – показник зневіри у власних силах, можливість контролювати події свого життя.

5. Локус-контроль життя, або керованість життям. Високі бали характеризують переконаність обстежуваного в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя.

Низькі бали – фаталізм, упевненість у тому, що життя людини не підвласне свідомому контролю, що воля вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє.

Інструкція: Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне із них, що, на вашу думку, більше відповідає дійсності, й відзначити одну із цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви упевнені у виборі (або 0, якщо два твердження, на ваш погляд, однаково правильні).

П. І. П. _____

Стать _____

Вік _____

Освіта _____

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	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним.
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 вибрати, то б побудував своє життя зовсім інакше.	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг вибрати, 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 вибрати 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 цілей.	3 2 1 0 1 2 3	У житті я знайшов своє покликання і мету.
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.

Ключі до субшкал тесту СЖО

У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17

У спадну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20

Загальний показник СЖО – сума всіх 20 пунктів

Субшкала 1 (мета) 3, 4, 10, 16, 17, 18

2 (процес) 1, 2, 4, 5, 7, 9

3 (результат) 8, 9, 10, 12, 20

4 (локус-контроль Я) 1, 15, 16, 19

5 (локус-контроль життя) 7, 10, 11, 14, 18, 19