

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ВИВЧЕННЯ
СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ДФН
спеціальність 053 Психологія
Наталії ДЖУРІЧ

Науковий керівник
доктор біологічних наук
професор
Рома СИБІРНА

Рецензент
професор кафедри практичної
психології
доктор психологічних наук,
професор
Галина КАТОЛИК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«06» грудня 2024 р., протокол № 1
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

ДЖУРІЧ Наталія «Соціально-психологічний підхід до вивчення структури особистості психолога». Магістерська кваліфікаційна робота. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024 рік.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню проблемних питань, пов'язаних із загальною характеристикою й провідних підходів щодо сутності поняття психологічної структури особистості психолога. Встановлено, що розвій особистості детермінує у собі оволодіння різними засобами та методами людського спілкування й учинів, мовою та свідомістю. Також, особистість набуває різноманітні психологічні функції та стає стороною пізнання та трансформації зовнішнього та власного середовища. Зазначено, що психологічна архітектоніка особистості є доволі складною й цілісною системою, дослідженню котрої присвячено багато наукових розвідок. Встановлено, що значна більшість якостей практичного психолога повинна бути у взаємовідношенні із духовними й моральними характеристиками, котрі створюватимуть доброзичливе відношення до людини.

Ключові слова: особистість, психологічна структура особистості, практичний психолог, професійно-важливі властивості, професійний стрес

ANNOTATION

Natallia DZHURICH "Social-psychological approach to the study of the personality structure of a psychologist." Master's qualification work. Lviv State University of Internal Affairs, 2024.

The qualification work is dedicated to the study of problematic issues related to the general characteristics and leading approaches to the essence of the concept of the psychological structure of a psychologist's personality. It has been established that the development of personality determines the mastery of various means and methods of human communication and learning, language and consciousness. Also, the individual acquires various psychological functions and becomes a party to the knowledge and transformation of the external and own environment. It is noted that the psychological architectonics of the individual is a rather complex and integral system, the study of which is devoted to many scientific investigations. It has been established that a significant majority of the qualities of a practical psychologist should be in a relationship with spiritual and moral characteristics that will create a benevolent relationship with a person.

Key words: personality, psychological structure of personality, practical psychologist, professionally important properties, professional stress

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА Й ПРОВІДНІ ПІДХОДИ ЩОДО СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА.	9
1.1. Загальна характеристика сутності поняття особистості та провідні підходи до її вияву	9
1.2. Історичні витoki наукових поглядів щодо структури особистості психолога науки	15
1.3. Теоретичне дослідження корекційних векторів професійних властивостей психолога	21
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГА	30
2.1. Експериментальне дослідження індивідуальних властивостей психолога як ідентифікатора в професійній діяльності	30
2.2. Кореляційний аналіз професійно-важливих індивідуальних важливих психолога, котрі детермінують ступінь професійного стресу	50
Висновки до розділу 2	53
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ САМОКОНТРОЛЮ ПСИХОЛОГА В КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	55
3.1. Обговорення результатів апробації корекційної програми тренінгу «Формування самовладання у практичних психологів в контексті професійної діяльності»	55
Висновки до розділу 3	66
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження: Проблема важливих індивідуальних властивостей психолога, котрі впливають на результативність його професійної діяльності, відноситься до однієї з актуальних у царині сучасної психології. Адаптивний потенціал до стрес-факторів, професіональна надійність та емоційна врівноваженість — є чільними особливостями психологічної готовності до здійснення професійних завдань за умов дії професійного стресу. Отож, особливого сенсу набуває стресостійкість психологів власне як спеціалістів, котрі є покликаними надавати людям психологічну допомогу в нелегких умовах буття.

Слушно зазначити, що нині є значна низка наукових розвідок, котрі є присвячені окремим аспектам досліджуваної проблематики. Так, зокремо, питання генезису й розвію особистості психолога в контексті професійної підготовки та діяльності позиціоновано в дослідженнях Г. Балла, О. Бондарчук, Н. Волянчук, Л. Карамушки, О. Киричука, С. Максименка, В. Ф. Моргуна, В. Осьодло, В. Семиченко, Т. Яценко, О. Цільмак, Н. Чепелевої, О. Штепи, В. Ямницького та інших учених.

Зокремо, індивідуальні властивості психологів, котрі чинять вплив на успішність у професіональній діяльності за умов соціальних перетворень, на думку автора, позиціоновано недостатньо.

Ураховуючи наявні ситуації в соціумі, котрі пов'язані з війною, виникає потреба у психологах, котрі мають потенціал виконувати професійні завдання й надавати психологічну допомогу власне за екстремальних обставин. Ґрунтовний аналіз наукових розвідок надає нам можливість виснувати про те, питанням професійно-важливим якостям психологів, котрі здійснюють професійну діяльність у надзвичайних обставинах, а саме: практичні психологи МВС України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Національної гвардії України, Збройних сил України Слід зазначити, що діяльність у ризиконебезпечних та екстремальних умовах спричиняє до того, що співробітники переживають власне кризові стани, котрі виявляються у

професійному вигорянні, а також неспроможності до адаптації до нових засад діяльності. Професійна діяльність у ризиконебезпечних та екстремальних умовах окреслює високий рівень вимог до репрезентантів ризикованих професій, позаяк вони повинні уміти повсякчас здійснювати контроль за своїм станом, бути готовим задля оперативного прийняття рішень, адекватно здійснювати оцінювання існуючих обставин, а заразом бути здатними віддати власне життя за обставин крайньої необхідності. Усе це вимагає значного психічного зусилля та психологічної стійкості. Отож, однією з чільних засад успішної діяльності практичного психолога є власне його самоконтроль емоційного стану в контексті реалізації завдань.

Об'єктом дослідження: індивідуально-особистісні особливості психологічної структури особистості психолога.

Предметом дослідження – соціально-психологічний підхід до вивчення структури особистості психолога

Мета дослідження: здійснити теоретичне дослідження визначення «індивідуально-особистісні особливості психологічної структури особистості психолога», експериментально проаналізувати професійно-важливі індивідуальні якості психолога, котрі чинять вплив на успішність їхньої діяльності, вдосконалити методику їхньої корекції.

Завдання:

1. Здійснити теоретичне дослідження провідних підходів стосовно визначення індивідуально-особистісні особливості психологічної структури особистості психолога.
2. Провести експериментальне дослідження професійно-важливих особистісних властивостей психолога.
3. Розробити й провести апробацію корекційної тренінгової програми «Формування самостійного контролю практичного психолога у професійній діяльності».

Гіпотеза: Нами припущено, що одним із критеріїв ефективності діяльності практичних психологів, котрі працюють у ризиконебезпечних та екстремальних умовах, є ступінь професійного стресу, котрий залежить власне від таких

індивідуальних якостей як: придатність до самоконтролю, захисних механізмів психіки, застосовуваних копінг-стратегій, акцентуацій характеру й тривожності.

Методи дослідження. Задля досягнення поставленої мети, вирішення зазначених завдань, перевірки позиціонованої гіпотези нами було застосовано низку методів аналізу: теоретичне дослідження наукових доробків науковців із зазначеної проблематики, використано статистичні методи оброблення даних (Коефіцієнт рангової кореляції Кендала), Т-критерій Вілкоксона, регресійний аналіз, якісний аналіз результатів, інтерпретація результатів досліджу.

З метою діагностики особистісних якостей психологів використано такі методики як: «Методика дослідження акцентуації характеру» (Х. Шмішек), тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих), тест «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової), «Теппінг-тест», «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна); «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (В. Бойко), методика «Діагностика ригідності»; методика «Визначення імпульсивності» (В. Лосенкова), методика «Дослідження імпульсивності» (Пашукова); «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс, Ю. Раре), «Тест на визначення рівня стресостійкості» (за О. Пахомовим), «Опитувальник Міні-мульт» (скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості – СБОО); методика «Діагностики рівня професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп'янової).

Теоретичне значення дослідження: окреслено специфіку професійної діяльності практичного психолога; позиціоновано чільні підходи до сутності психологічної структури індивідуума психолога.

Практичне значення дослідження: розроблено й апробовано тренінгову програму, котра є спрямованою на корекцію власне формування самоконтролю психолога в професійних учинах; одержані в контексті дослідження дані й позиціоновані висновки можуть бути використані у діяльності практичних психологів.

Структура роботи зумовлена логікою кваліфікаційної роботи та структурно складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (44 найменування), додатків. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 70 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ПРОВІДНІ ПІДХОДИ ЩОДО СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРУКТУРИ ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА.

1.1. Загальна характеристика сутності поняття особистості та провідні підходи до її вияву.

І. Бех вважає, що під особистістю слід уважати «... складну систему, в якій психологічні особливості, диференціюються та інтегруються, вони розвиваються в людині внаслідок впливу факторів які впливають на індивіда в ході здійснення діяльності та спілкування в соціумі. Саме через це «система систем» - це те чим можна вважати особистість» [1, с.128]. Задля того щоб осмислити сутність природи особистості слід проаналізувати співвідношення самої сутності «особистості» з оними поняттями, котрі застосовуються у класичній психології, та сучасній, зокрема. Так, поняття «особистості» розглядають у співвідношенні з такими поняттями як: індивід, індивідуальність, людина.

Із моменту народження у людині вже генетично є закладена потенційна специфіка, котра формує її власне саме як людину. Отож, є не цілком доцільним уважати, що новонароджене дитина є «чистим аркушем у книзі життя», на котрому буде позиціоновано суспільством ознаки людяності. Кожній дитині є притаманними багатоманітні біологічні, себто фізіологічні й анатомічні властивості мозку й тіла, котрі є лишень у людей. Такі властивості сприяють оволодіння мовними навиками, інтелектуальними та фізіологічними потенціями. Водночас, наявність системи чинників, зокрема: біологічних, генетичних, анатомічних, фізіологічних передбачає не лишень генезис людини у соціально-культурному соціумі. Априорі, що задля того щоб «...відрізнити власне людський рід від тваринної сутності вирізняють таке поняття як індивід» [2, с.125].

Індивідуальні властивості чи особливості є притаманними лишень людям, і власне анатомічні й фізіологічні властивості є необхідною умовою творення особистості. Індивід, на думку Г. Балла, «...це людська біологічна основа розвитку особистості у певних соціальних умовах» [3, с. 28]. Спробуємо уявити,

що з огляду певних катастрофічних для людства ситуацій у світі цілковито зникли усі наявні соціокультурні фактори, а саме: наука, мистецтво, техніка, весь предметний всесвіт, себто уся цивілізація, котра була збудована людством впродовж тисячолітньої історії, а маленькі дітки цілком залишились власне за таких умов без жодної підтримки дорослих, тоді б розвиток цих діток за антропологічним видом припинився, а людство би вимерло, чи у кращому випадку став власне таким як у тваринному світі, себто міркувати про їхній розвиток як такий не можливо [4]. Окреслені випадки можливо спостерігати у буття дітей, котрі за тих або інших обставин втрапили до зграй тварин (відомий усім роман «Мауглі»), і незважаючи на те, що діти й були народженими поміж людей, з моменту потраплення до дикого середовища розвивались у ньому цілковито інакше [4]. Себто, вони власне так і сформувалися особистостями, а саме людьми, їх розвій відбувався поза межами соціально-культурного оточення та вони перебрали усю специфіку, котра є властивою тваринному світу. Психіка у дітей повсякчас розвивається, власне як людська, саме у контексті комунікації перш за все із родичами й іншими оточуючими особами. Дитяча особистість на певній стадії розвитку стає соціально-зумовленою й трансформується у свідомість, самосвідомість та розпочинає вирізнятись розвієм психологічних функцій, котрі чинять вплив на активне осягнення оточення, й самої себе.

Особистість, як слушно зазначає С. Максименко є «...соціально зумовлений системою психологічних чинників індивід, який визначається в ході діяльності людини в сфері суспільних та культурних відносин» [5, с.20]. Зазначена система утворюється в контексті комунікації і ефективних психологічних учинів свідомості. У філософсько-психологічному розумінні особистість є суб'єктом генезис історичного процесу й власного буття [6].

Індивід в контексті свого становлення особистістю, з плином часу стає суб'єктом цілеспрямованих когнітивних процесів й трансформування об'єктивної реальності та самого себе. Загально відомим є те, що із самого початку розвитку особистості, з моменту її народження, відбувається сприйняття нею різносторонніх впливів дорослих й оточуючого соціуму. Такий соціальний вплив виявляється у штибах ігрової, освітньої та трудової діяльності

спершу у сімейному оточенні, а надалі у діяльності. Одночасно утворюються внутрішні психічні якості, котрі є спрямованими на процеси пізнання й конверсії об'єктивної дійсності. Підтримуємо думку В. Татенко, котрий слушно зазначає, що «...особистість є завжди конкретно історичною оскільки розвивається в суспільних умовах і є продуктом сім'ї, країни, епохи. Вона являється часткою суспільного руху та стає творцем власної історії та загальної історії та є частиною сучасного світу» [7, с.29].

Розвій особистості здійснюється у конкретних соціальних умовах. Розвій особистості детермінує у собі оволодіння різними засобами та методами людського спілкування й учинів, мовою та свідомістю. Також, особистість набуває різноманітні психологічні функції та стає стороною пізнання та трансформації зовнішнього та власного середовища, зокрема. Л. Сердюк, І. Данилюк, В. Турбан, О. Пенькова, Н. Володарська слушно зазначають, що «...в процесі самовиховання та самопізнання у людини проявляються такі властивості як, здатність самовдосконалюватись та формувати власну особистість відповідно до усіх соціальних та особистісних факторів впливу. І тоді вона вступає в так звані у «суб'єкт-суб'єктні» стосунки з іншими людьми» [8, с. 50].

Слід вірно розрізняти такі власне поняття як «людина» й «особистість», позаяк сама сутність поняття «людини» позиціонує розуміння її власне як біологічного створіння, що є носієм власне «особистості». Слушно зазначити, що саме поняття «людини» є значно ширшим аніж поняття «особистості», позаяк включає у собі значний спектр як біологічних так і соціальних особливостей, котрі можуть бути і культурними, і антропологічними, і фізіологічними, і соціальними тощо. А вже особистість позиціонують за виявами психологічних властивостей себто «...кількісними та якісними показниками цих особливостей, і саме вони якраз і утворюють її індивідуальність. А вона в свій час є поєднанням цих особливостей що утворюють своєрідність особи і вирізняють її від інших людей» [9, с.31]. Особистість виявляється у людських обдаруваннях, потребах, котрі превалюють, рисах характеру, схильностях, зацікавленнях, світосприйнятті, творчих виявах, темпераментові, структурованості й комплексу закладених у ній знань, навиках й уміннях,

поводженні й власному стилі, а також в обранні царини діяльності й інших особливостях. Убезпечення зв'язку із навколишній середовищем здійснюється власне через уже викристалізовану індивідуальністю особистість.

Власне тому уявлення стосовно особистості має бути відповідною до особливостей системного підходу, себто його ознакам, позаяк, присутньою повинна бути цілісна система архітектоніки елементів й зв'язків поміж елементами, ієрархічна структура елементів системоутворюючих чинників, характеристик структурно-функціонального штибу й ступінь розвитку системи, що разом із тим повинні ураховувати своєрідності психологічної, індивідуальної специфіки підсистем в якості її самосвідомості.

В контексті ґрунтового аналізу наукових доробків, слушно виокремити три чільних напрямки формування магістральних засад «психологічної структури особистості» власне як цілісного механізму, а саме: генетичний, діяльнісний, соціально-психолого-індивідуальний [10, 11, 12].

С. Максименко в психологічній структурі особистості виокремив чотири особисті підструктури, саме: «...соціально зумовлену підструктуру спрямованості особистості; підструктуру досвіду; підструктуру психічних процесів; підструктуру біопсихічних властивостей особистості» [11]. Зосібно, учений провів аналіз ще одного другого ряду, себто підструктури схильностей і характеру, в контексті застосування накладання рядів певних підструктур одну на одну було «...здійснено зрушення в сторону побудови двовимірної структури особистості» [13, с.21].

Сутність поняття «особистості» у психології аналізується як сукупність низки понять, а саме:

- *людина* є репрезентантом роду *Homo sapiens*;
- *індивід* є окремим представником людського роду, є самостійною одиницею;
- *особистість* є соціальною людиною котрій є притаманними власні переконання, усталені життєві погляди, особистий світогляд та здібності, котрі вона реалізовує.

– *індивідуальність* є системою специфічних й неповторних рис певної особи.

Власне особистістю людина формується за наявності таких умов:

- ✓ коли народжується психічно здоровою;
- ✓ коли психологічно виховується в соціумі.

Л. Левіт, в контексті дослідження психології розвитку та здійснення життєвого потенціалу суб'єкта, слушно зазначає, що «...людина з самого народження наділена певними біологічними якостями, і в певній мірі вона розвивається як особистість по мірі набуття соціального досвіду, та в способах використання та прояву набутих навиків» [14, с. 165].

Квестія особистості є однією із найважливіших проблем, яка хвилювала людей як у глибоку давнину, так і в наш час. Терміну «особистість» є притаманним різноманітне тлумачення, а саме:

- «...поняття особистості визначає людського індивіда як члена суспільства, узагальнює інтегровані в ньому соціально значимі риси» [15, с. 165];
- «...особистість – це індивід, який визначив свою діяльну позицію до всього, що його оточує: до праці, до суспільного ладу, до боротьби мас, до завдань колективу, до долі іншої людини» [16, с. 105];
- «...особистість – людина як суспільний індивід, суб'єкт пізнання і об'єктивного перетворення світу, розумна істота, яка володіє мовою і здатна до трудової діяльності» [17];
- «...особистість – людина як носій свідомості» [18, с. 65].

Наукою, предметом дослідження котрої є особистість, є персонологія, котра нині розвивається як самостійна наукова дисципліна. У сучасній персонології має місце трансформація роздумів стосовно природи людини, котрі нині вже є експериментально підтвердженими.

На думку В. Рибалко «...особистість є доволі відносним поняттям яке поєднує в собі доволі багато різних аспектів таких як: сприйняття, дії, думки, переживання, емоції, і саме вони характеризують людину» [19, с.323]. Але важливість особистості концептуально містить досить широкий діапазон внутрішніх психологічних механізмів, котрі зумовлюються поведженням

людини за тих чи інших обставин. Водночас, вкрай складно віднайти конкретне визначення дефініції «особистість», позаяк єдиного загально-прийнятої сутності цієї дефініції не має, серед науковців має місце різночитання у контексті теорій особистості [19, с.324].

Особистість у власній неповторності і є індивідуальністю. Коли висловлюються про індивідуальність, то мають на думці власне оригінальність певної людини. Здебільшого термін «індивідуальність» застосовують задля того щоб акцентувати увагу на чільну специфіку, котра вирізняє певну людину від інших. Цілком погоджуємося з думкою В. Турбан, котрий зазначає, що «...кожна людина індивідуальна, але в кожного саме індивідуальність проявляється дуже яскраво, а в інших зовсім навпаки – непримітно» [20, с. 5]

Заразом особистість включає у собі «характер», котрий позиціонує на думку О. Хохліної «...поєднання стійких індивідуальних особливостей які формуються і проявляються в таких сферах діяльності, як робота та сфера спілкування., і створюють в певних умовах типову для людини поведінку» [21, с. 25]. Сутність поняття «характеру» позиціонує комплекс сталих індивідуальних властивостей особистості, котрі компліуються й виявляються в учинах та комунікації, зумовлюючи стандартні для неї кшатлти поведінки. Характер є якістю особистості, котра підсумовує найбільше виражені й вкрай тісно взаємопов'язані й чітко виявлені у певних царинах учинів особливості. Характер можна уважати скелетом самої архітекτονіки особистості.

Найбільш провідним в осмисленні розуміння характеру є власне взаємодія поміж суспільними й особистими характеристиками, що є вельми важливими індивіду. Цікавою і слушною є думка В. Осьодло, котрий зазначає, що «...спрямованість особистості лежить в основі єдності, сили характеру та цілісності сили характеру» [22, с. 272] Владувати цілями життя є власне підґрунтям формування характеру. Водночас, слід зазначити, що спрямованість особистості й характер це різні поняття, адже спрямованість особистості безпосередньо чинить вплив на все поведження людини. У характері, котрий вже є сформованим, провідною компонентною є власне система переконань. Переконаність, на думку А. Терещук «...визначає довгострокову спрямованість

поводження людини, його непохитність у досягненні поставлених цілей, впевненість у справедливості і важливості справи, що він виконує. Подібність інтересів не припускає аналогічних особливостей характеру» [23, с.33].

Отож, психологічна архітектоніка особистості є доволі складною й цілісною системою, дослідженню котрої присвячено багато наукових розвідок науковців, але дослідження проблеми засвідчує про те, що вона потребує подальшого дослідження і є вкрай актуальною власне як у теоретичному, так й практичних аспектах, зокрема.

1.2. Історичні витоки наукових поглядів щодо структури особистості психолога науки

Аналіз структури особистості (власне як й будь-котрого психічного феномену) надає потенцію не лишень ґрунтовніше осягнути її зміст, але й схарактеризувати існуючі концептуальні аспекти наукової розвідки або діяльності практичного психолога у контексті власне особистісно-орієнтованого підходу.

Позаяк, сучасний соціум потребує психологів (за різними спеціалізаціями), це утворює нові запити стосовно підготовки таких спеціалістів, себто до вкрай чіткого окреслення моделі «особистості психолога» із відповідними властивостями, задля вірної реалізації завдань й успішного становлення позиціонованої спеціальності у суспільстві. Передумовою результативного становлення у фаху психолога є власне освоєння навиками молодого фахівця. Розроблення інноваційних моделей індивідуума психолога за різними спеціалізаціями й убезпечення процесу їхньої інтеріоризації майбутніми спеціалістами оптимізує їхнє професійне становлення.

Аналізові особистісних характеристик й формуванню моделі особистості психолога присвячено наукові доробки учених у царині психології, а саме: Г. Балла, О. Бондарчук, Н. Волянчук, Л. Карамушки, О. Киричука, С. Максименка, В. Ф. Моргуна, В. Осьодло, Р. Сірко, В. Семиченко, Т. Яценко, О. Цільмак, Н. Чепелевої, О. Штепи, В. Ямницького та інших учених

У психологічних учинах специфіка вкрай важливих професійних характеристик є прямопропорційно пов'язана із особливостями їх спеціалізації, що засвідчено у дослідженнях психологів власне як наявність відмінних професійно-значущої специфіки для практичних психологів й науковців у царині психології. Водночас, до функцій психологів зараховують: психодіагностику, психологічне консультування, психокорекцію тощо. До однієї з чільних функцій психологів відносять власне психодіагностичну, позаяк, однією з найбільш важливих цілей власне цього учину є аналіз структури особистості психолога, котрий займається перш за все психодіагностикою.

Ж. Вірна слушно вважає, що «...професійно важливі якості є – єдині, враховуючи те що існують змістовні відмінності їх характеристик [24, с. 156].

Більшість учених вважають, що «професійно важливі якості» це власне ті якості, котрі чинять вплив на професійно важливі характеристики та впливають на ефективність оволодіння професійною діяльністю та її продуктивність. Водночас, різноплановість якостей, котрі відносять до власне професійно-важливих окреслюється самим науковцем. Зосібно, відповідно до теорій, позиціонованих такими науковцями як: І. Бех [1], М. Боришевський [4], Ж. Вірна [24], Р. Сірко [44], В. Турбан [2, 9, 20], О. Хохліна [21] та ін., надає нам можливість виснувати наступне:

- комплекс професійно-важливих якостей потребується у всіх професійних царинах діяльності;
- в контексті оволодіння професійними навичками й розвитку професійних учинів прогресують професійно-важливі якості, котрі упродовж усього періоду удосконалюються, інтегруються й персоніфікуються;
- професійно-важливі властивості фахівця є комплексом закономірним й організованим, поміж окремими якостями, завдяки якому встановлюються взаємозв'язки сприяючого й компенсаторного кшталту, й виявляються як симптомокомплекс суб'єкта професійних учинів;
- ефективність у професіональній царині позиціонується не лишень окремими професійними властивостями, а їх цілісною архітектонікою.

Н. Чепелева, М. Смульсон, С. Рудницька, О. Зазимко слушно зазначають, що «...модель структури особистості професіонала ґрунтується на визначенні саме професійних особливостей які відграють певну роль в професійній діяльності [25, с.128].

Модель є власне тією схемою, котра окреслює той чи інший феномен, предмет або процес, котра є специфічною для матеріального чи мисленнєво уявленого об'єкта, котра відтворюється в кшталті так званої стратегії її суттєвих властивостей. Модель повсякчас позиціонує спрощену уяву стосовно реального процесу, феномену чи предмету. Н. Чепелева, Н. Пов'якель у своїй науковій розвідці зазначають, що «...модель розглядається як формальний опис соціального, психологічного феномена, який відтворює ключові характеристики. Розглядаючи модель яка в є аналогічною до уже досліджуваної моделі отримують нове знання про той самий об'єкт. В залежності від того який результат було отримано в процесі дослідження сама також модель може виконувати різні функції» [26, с.38].

Здебільшого моделювання особистості на думку О. Музики «...використовують як спосіб визначення правильно методу підготовки нового фахівця, але в нашому випадку аналіз структури особистості відбувається з дослідницькою метою» [27, с.64]. Адже, завдячуючи аналогічній моделі є можливість з'ясувати вірні критерії оцінювання якостей особистості психолога.

У низці наукових досліджень акцентовано увагу на тому, що є потреба у розділенні моделей особистості, себто на внутрішню й психологічну моделі людини, в котрих можна зрозуміти бачення світу тією чи іншою людиною. Позиціоновані моделі убезпечують людські учини, власне завдячуючи їм можна схарактеризувати світосприйняття, осмислення самого себе у цьому світі. Зосібно, інші моделі відносять до об'єктивних моделей, котрі позиціонують певні досить суттєві якості людини та виявляються власне вербально й у певній мірі невербально.

Вважаємо за доцільне розглянути модель структури особистості практичного психолога, котра сформована у такий манір, котрий сприяв би у майбутньому забезпечити його професійну підготовку. Позаяк, нині такі моделі

напрацьовуються у відповідності до різноманітних підходів, здійснимо аналіз різноманітних підходів, відповідно деталізуючи їх в контексті аналізу самої моделі особистості практичного психолога.

Один із позиціонованих підходів аналізує специфічні якості, котрі використовуються психологом в контексті професійних учинів, себто сутності характеристики діяльності власне до особистості. Основні вимоги до зазначених якостей задекларовано в етичному кодексі психолога [28]. Водночас, доволі узагальнене окреслення таких властивостей не дає можливості чітко визначити професійно-важливі психологічні якості психолога, що призводить до того, що поміж дослідників мають місце різночитання.

Наступним підходом стосовно розгляду психологічно-важливих професіональних властивостей психолога полягає у русі від специфіки реалізації професійних учинів на манір порівняння як неуспішних так і успішних фахівців з їхніми особистісними характеристиками. Задля такого порівняння необхідно перш за все окреслити критерії успішності й з'ясувати показники задля виміру особистісних якостей фахівців. Априорі, що чільними критеріями успіху у діяльності психолога є власне показник вірно визначених діагнозів, власне розпочинаючи з етапу дослідження, себто висунення теорії, й до його завершення – розв'язання проблеми по завершенню всіх попередніх етапів. З цією метою використовується 16-факторний особовий опитувальник Р. Б. Кеттелла (16-FPQ-187-A) [29].

Наступним підходом щодо аналізу особистих професійних якостей позиціонується як встановлення психологічного діагнозу, себто сам процес прийняття рішення й він завбачає дослідження вияву особистих якостей в контексті прийняття рішень. У зазначеному підході аналізуються кореляції поведження в контексті вирішення поставлених завдань, у котрому є певні ризики, які є пов'язаними з декотрими рисами особи. В контексті цього підходу здійснюється аналіз ролі особистості у самому перебігу прийняття тих або інших рішень, роль індивідуальних властивостей в процесі пошуку потрібної інформації, конструктивність вчинених дій за невизначених обставин, роль очікуваних результатів, котрі виникають із прийнятих фахівцем рішень [30].

Отож, нами окреслено низку підходів, котрі впливають на формування моделі особистості практичного психолога, котрі реалізуються в межах прийнятих власне цій професії чільних професійних якостей. У такий спосіб розроблена структурна модель особистості вважається не цілковито вичерпною моделлю та є аналогом дійсного об'єкту, така модель є менш складною й спрощеною згідно до особистісних якостей.

У відповідності до наявної сутнісного різноманіття, усі дійсні моделі особистості психолога є власне компетентнісними моделями та включають доволі широкий перелік особистісних якостей.

Модель особистості професіонала, котра є розроблена на підґрунті теорії структури особистості, котра окреслює структурне й змістовне визначення чільних професійних властивостей. Архітектоніка зазначеної моделі ґрунтується на структурі особистості, котра містить чотири ієрархічно побудованих ступенів:

- індивідуального та виконавчого;
- індивідуального та психологічного;
- соціального та психологічного;
- духовного та культурного.

Зосібно, окреслюються чотири ступені особистих та ділових властивостей, котрі формують модель психологічної архітектоніки особистості психолога:

- діяльнісний й поведінковий;
- індивідуальний й психологічний;
- соціальний та психологічний;
- духовний й моральний [31, с. 267].

Зазначений підхід до архітектоніки структурної моделі особистості надає потенцію виокремити цілий комплекс ділових індивідуальних якостей та окреслити їх ієрархічну впорядкованість. Індивідуально-психологічні властивості разом із поведінковими й діяльнісними становлять собою неголовні характеристики особи професіонала. Чільними властивостями виступають власне духовно-моральні й соціально-психологічні властивості

фахівця як людини. І. Корнієнко зазначає, що «...якраз життєва ціннісно-сміслова спрямованість особи надає їй активності, професійної гуманності, та скеровує людину в сторону успіху» [32, с.319].

Структурування сутнісних якостей особистості практичного психолога у відповідності до зазначеної моделі надає автору можливість окреслити самі характеристики властивостей:

- поведінкові й діяльнісні характеристики: активність, гнучкість, життєздатність;
- індивідуальні й психологічні характеристики: лабільність, емоційна зрілість, помірний ступінь тривожності, присутність аналітичного кшталту мислення, самостійність, емпатійність, інтелектуальний розвиток, системність, уміння приймати самостійні рішення за умов нестачі інформації, самопізнання, придатність до повсякчасного саморозвитку;
- соціальні й психологічні характеристики: позитивний світогляд, уміння налаштовувати довірливі взаємини, помірний ступінь прояву емпатії, придатність до передбачення подальших дій людей, уміння осмислювати вербальні й невербальні вияви, високий ступінь терпимості та делікатності, професійний такт.
- духовні й моральні характеристики: доброзичливість до оточуючих, чесність, незалежність від чужих думок, особиста відповідальність [31, с. 276].

Отож, розглянуті й проаналізовані особистісні характеристики практичного психолога надають нам можливість виснувати про те, що значна більшість якостей повинні мають бути у взаємовідношенні із духовними й моральними характеристиками, котрі створюватимуть доброзичливе відношення до людини. Усі позиціоновані характеристики, котрі необхідно використовувати психологу, зазвичай, повинні застосовуватися і професіоналами інших царин, де необхідна комунікація й діяльність із суспільною сферою.

1.3. Теоретичне дослідження корекційних векторів професійних властивостей психолога

Особистість психолога завжди перебувала і перебуває у полі зору науковців. Так, у класичних теоріях розвитку особистості психолога, нажаль відсутня системність у розгляді особистісних характеристик, також науковцями зазначеного підходу рекомендують моделі структури особистості лише із врахуванням одного напрямку професійних учинів психолога. Отож, у нашій кваліфікаційній роботі нами структура особистості психолога буде розглядатися більш деталізовано й структуровано, задля охоплення усіх якостей особистості психолога.

Позаяк, у психології існують різночитання стосовно інтегральної системи вимог стосовно характеристики особистості практичного психолога, то урахувуючи запропоновані узагальнені дослідниками критерії стосовно компетенції, рівня кваліфікації, ефективності діяльності фахівця спробуємо виокремити найбільш часті окреслені іншими ученими характеристики. Отож, позиціонуємо приклади властивостей та характеристик практикуючого психолога стосовно інтересів, якостей та потенціалу, котрі є досить спорідненими, а також окреслюються науковцями в царині психології [2; 4; 9; 25; 26; 31; 44].

Насамперед, проведемо порівняльний аналіз та поєднаємо характеристики, котрі на думку автора є найбільш важливими власне у професійній діяльності психолога.

Розпочнімо характеристику з тієї особливості характеру професіонала, котра відповідає власне за творче мислення фахівця, професійну креативність, себто уміння творчо, нетрадиційно вирішувати поставлені завдання, уміння оперативно знаходити вихід із непередбачуваних ситуацій за допомогою власної винахідливості – креативності.

Наступною характеристикою, котру виокремили більшість сучасних дослідників є співпереживання, себто та якість, котра відноситься до категорії духовно-моральних та відповідає саме за чутливість власне до емоційного становища особи або пацієнта, помірний ступінь емпатії самого фахівця.

Подальшою характеристикою є саморегуляція й самоконтроль, котрі ще поєднують у собі поняття як «емоційна стійкість» і «саморегуляція».

Самоконтроль, на думку Ю. Швалба є «... функціонуванням різноманітних систем відмінних рівнів організації та складності. Саморегуляція являється одним із рівнів регуляції активності яка відображає та моделює дійсність. Самоконтроль здійснюється в поєднанні динамічних, енергетичних і змістовно-сенсорних аспектів [33, с.128]. І коли узяти до уваги предмет нашого дослідження, то в даному випадку самоконтроль є тим фактором, котрий допомагає фахівцю долати неординарні й провокуючі ситуації, водночас, здійснювати підтримку його адекватного психологічного стану. З огляду на те самоконтроль є однією з чільних властивостей, котра необхідна в діяльності психолога, позаяк у роботі із психологічними відхиленнями необхідно цілковито контролювати власні дії й виконувати діяльність власне так, щоб сам плин комунікації з хворим не спричинив шкоду психіці фахівця.

Наступною характеристикою є мисленнєва та поведінкова гнучкість. З. Карпенко під поведінковою гнучкістю вважає «...оптимальне (гармонійне) поєднання індивідуальних ефективних (принципово значущих) патерів поведінки та різноманітних (оригінальних) способів рольової взаємодії» [34, с. 115]. Гнучкість мислення, як слушно зазначає М. Варій «...виявляється у доцільному варіюванні способів дій, у легкості перебудови вже наявних знань, у легкості переходу від однієї дії до іншої, подоланні інерції попередньої дії, у формуванні зворотних зв'язків, у свободі перебудови в створюваних відповідно образів, і висунутих гіпотез відповідно до умов завдання» [35, с.437]. Враховуючи думки зазначених учених стосовно мисленнєвої та поведінкової гнучкості, можна висувати про те, що вони є вкрай вагомою характеристикою у професії психолога, позаяк кваліфікованому психологу необхідно уміти адаптуватися до обставин клієнта, швидко зорієнтуватися та імпровізувати у певній ситуації, а його вчинки повинні бути відповідними до обставин, котрі склалися на цей час без чіткого завчасного плану дій.

Водночас, у професії психолога значну роль має терпимість, котра охоплює у собі повагу до притаманних цінностей других людей, надає змогу фахівцеві безоціночно міркувати стосовно індивідуальних відмінностей особи-клієнта. Терпимість надає змогу психологу залишатися відкритим до

супротивних йому поглядів й об'єктивно відноситися до людини. Також психолог розуміє власні емоційні реакції, самостійно обирає спосіб поведінки у тих чи інших обставинах, й не дозволяє власне неусвідомленим емоціям дестабілізувати регуляцію свого поведінки й сприяє виникненню позитивних змін у клієнта. Терпимість психолога позиціонує придатність зараджувати цим позитивним перемінам, надає потенцію виявити власне цю якість в контексті різноманіття власних і людських емоційних реакцій. С. Гарькавець слушно зазначає, що «...психолог здатний сприяти позитивним змінам клієнта, тільки коли виявляє терпимість до всього різноманіття чужих і своїх емоційних реакцій» [36, 112].

Заразом, психологам повинен бути притаманним високий ступінь розвитку інтелекту як на загальному так і соціальному ступенях. Більшість науковців, в контексті наукових досліджень виснують про те, що інтелект відіграє вкрай важливе значення, позаяк певний взаємозв'язок поміж високим ступенем розвитку інтелектуальних потенцій й придатністю вірно оцінювати зв'язки поміж нинішніми та ретроспективними вчинками, задля вірного визначення наявних структурних перемін у психологічному стані особистості й адекватної координації своїх подальших дій.

У наукових джерелах акцентується увага на такій специфіці психолога, як високий ступінь власної відповідальності, котра включає у собі уміння розподіляти відповідальність, уміння самостійно приймати рішення, уміння здійснювати прогноз і установлювати перед собою реальні цілі, що є вкрай важливим у діяльності психолога.

Комунікативні уміння психологів відіграють важливу роль у їхній професійній діяльності, позаяк вони в собі акумулюють доволі потрібні психологу характеристики, а саме:

- установлювати й підтримувати порозуміння з оточуючими,
- уміння комунікувати й взаємодіяти з оточуючими;
- осягати й осмислювати специфіку особистості інших;
- уміння співчувати;
- керувати своїм психоемоційним станом та процесом комунікації;

- проводити аналіз власного поведіння;
- вміння наводити аргументи й переконувати.

Ураховуючи все вище зазначене можемо виснувати про те, що необхідною характеристикою психолога є повага й заінтересованість в інших людях, позаяк власне такі якості сприяють адекватному оцінюванню внутрішнього поштовху в особі, котра звернулася до психолога за допомогою. Адже шанобливе відношення до клієнта із складним психологічним становищем є досить ефективним методом впливу в контексті корекції та діагностики. Зазначена характеристика приводить власне до наступної – стресостійкості.

Нині також виокремлюють таку властивість як оптимізм чи віра у змогу особистості долати життєві проблеми, реалізуючи водночас дії, котрі спровокують відповідні переміни та сприятимуть розвію саморозвитку у вірному керунку, котрий є потрібний клієнтові.

Доконечною для психолога якістю є вміння слухати, котре є напевно одним з головних умінь, позаяк вірний діагноз можна установити лишень у тих випадках коли прийде осмислення проблеми та першопричин її виникнення й розвитку в особі, котра звернулася по допомогу.

Інтуїція допомагає психологу у контексті пошуку проблеми, котру слід вирішити, за для того щоб реалізувати власне професійне завдання. Психологові слід бути цілеспрямованим у керунку пошуку варіантів вирішення проблем клієнта, тому йому повсякчас слід дотримувати сучасної парадигми – наuczіння впродовж усього життя, що сприятиме зросту його професійної компетентності.

Компетенція на думку В. Турбан це «... не проста сума зазначених вище показників, а особлива система, сповнена особистісним змістом, яка має якості універсальності та входить до структури суб'єктивного досвіду виконання різноманітних видів діяльності» [2, с.112]. У такому тлумаченні компетентність можна схарактеризувати як «... злагожденість, між теоретичними знаннями, практичними навиками, та реальною поведінкою особи, яка є єдиною системою в якій використовуються як особистісні предметні та інструментальні властивості» [2, с.113]. Компіляція зазначених понять надає нам можливість

позиціонувати компетентність як системну єдність, котра інтегрує індивідуальну, предметну, інструментальну специфіку та її компоненти.

Отож, відповідно до вище позиціонованого, можна виснувати, що у новітніх психологічних концепціях «теорії особистості» мають місце різночитання в контексті з'ясування сутності компетенції психолога, себто його професіональних й важливих властивостей, позаяк не мислимо охопити увесь спектр багатогранності цих властивостей власне у структурі особистості з типізованим характером. Уважаємо, що не потрібно виокремлювати окрему властивість як чільну у характеристиці професіонального психолога, водночас можна окреслити сукупність цих властивостей й структурних компонентів, котрі складатимуть уяву стосовно особистості професійного психолога, як професіонала у власній царині. Отож, в сутності поняття «професійна компетентність» вважаємо за доцільне виокремити наступні характеристики, а саме:

- комплексність;
- саморозвиток;
- Взаємопов'язаність всіх структурних якостей особистості.

Отож, професійна компетентність є складною й організованою архітектонікою особистості, котра формується в контексті самоусвідомлення отриманих знань, практичного досвіду, умінь у діяльності, котрі прямопропорційно пов'язані з усією специфікою особистості залежно від різновиду компетенції.

Ураховуючи те, що нині є безліч багатоманітних підходів стосовно тлумачення «професійної компетенції», вкрай важливим у будь-котрому із них є власне конкретизація значущих професійних якостей в контексті аналізу професійних завдань, себто аналізу дій й поставлених задач, котрі прийдеться здійснювати й вирішувати упродовж власних трудових учинів.

Підсумовуючи вище викладене, можна виснувати, що вияв психологічної специфіки особистості повинно здійснюватися шляхом вияснення самої сутності фахівця, застосовуючи аналіз мети діяльності й основних завдань, котрі вирішуються в контексті реалізації професійних учинів. На підставі ґрунтового

аналізу наукового доробку науковців в частині психологічної структури особистості, нами виокремлено три основних напрямки дослідження, а саме:

- генетичний;
- діяльнісний;
- соціальний та індивідуальний.

Психологічну структуру особистості слушно позиціонувати шляхом виокремлення чотирьох компонентів:

- соціально-обумовлена;
- підструктура наявного досвіду;
- форм позиціонування;
- біологічно обумовлену чи генетичну підструктуру.

Позаяк нас цікавить деталізована характеристика якостей особистості фахівця розглянемо чотирьох-векторну модель архітекτονіки особистості, котру запропонували І. Бех [1], М. Боришевський [4], Ж. Вірна [24], В. Турбан [2, 9, 20], О. Хохліна [21].

У цю модель включаються наступні характеристики, а саме:

- високий ступінь загального й соціального інтелекту, вміння здійснювати розподіл відповідальності, креативність, високий рівень комунікативності, адекватне почуття гумору;
- організаторські схильності, емоційна придатність, уміння співпереживати іншим людям, гнучкість у мисленні, когнітивність;
- придатність до емпатії, прогнозування, інтуїції;
- відкритість стосовно неспівпадаючих із особистими поглядами та цінностями, атракція.

Висновки до розділу 1.

Розвій особистості здійснюється у конкретних соціальних умовах. Розвій особистості детермінує у собі оволодіння різними засобами та методами людського спілкування й учинів, мовою та свідомістю. Також, особистість набуває різноманітні психологічні функції та стає стороною пізнання та трансформації зовнішнього та власного середовища.

Зазначено, що психологічна архітектоніка особистості є доволі складною й цілісною системою, дослідженню котрої присвячено багато наукових розвідок науковців, але дослідження проблеми засвідчує про те, що вона потребує подальшого дослідження і є вкрай актуальною власне як у теоретичному, так й практичних аспектах, зокрема.

Розглянуті й проаналізовані особистісні характеристики практичного психолога надають нам можливість виснувати про те, що значна більшість якостей повинні мають бути у взаємовідношенні із духовними й моральними характеристиками, котрі створюватимуть доброзичливе відношення до людини. Усі позиціоновані характеристики, котрі необхідно використовувати психологу, зазвичай, повинні застосовуватися і професіоналами інших царин, де необхідна комунікація й діяльність із суспільною сферою.

Компіляція зазначених понять надає нам можливість позиціонувати компетентність як системну єдність, котра інтегрує індивідуальну, предметну, інструментальну специфіку та її компоненти.

Встановлено, що у новітніх психологічних концепціях «теорії особистості» мають місце різночитання в контексті з'ясування сутності компетенції психолога, себто його професіональних й важливих властивостей, позаяк не мислимо охопити увесь спектр багатогранності цих властивостей власне у структурі особистості з типізованим характером. Уважаємо, що не потрібно виокремлювати окрему властивість як чільну у характеристиці професіонального психолога, водночас можна окреслити сукупність цих властивостей й структурних компонентів, котрі складатимуть уяву стосовно особистості професійного психолога, як професіонала у власній царині. Отож, в сутності поняття «професійна компетентність» вважаємо за доцільне

виокремити наступні характеристики, а саме: комплексність; саморозвиток; взаємопов'язаність всіх структурних якостей особистості.

З'ясовано, що професійна компетентність є складною й організованою архітектонікою особистості, котра формується в контексті самоусвідомлення отриманих знань, практичного досвіду, умінь у діяльності, котрі прямопропорційно пов'язані з усією специфікою особистості залежно від різновиду компетенції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГА

2.1. Експериментальне дослідження індивідуальних властивостей психолога як ідентифікатора в професійній діяльності.

Проведене нами дослідження здійснювалося із практичними психологами, котрі обіймають посади у Державній службі України з надзвичайних ситуацій (надалі – ДСНС). У контексті дослідження приймали участь 84 респондентів, з котрих 69 особи жіночої статі й 15 осіб чоловічої статі (див.рис.2.1.1). Середній вік складає від 30 до 35 років.

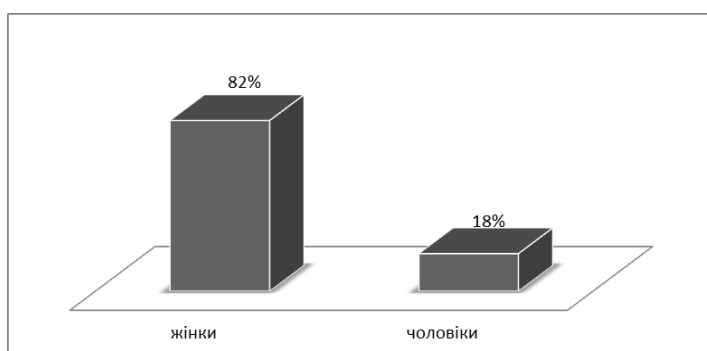


Рис. 2.1.1 Розподіл груп за ознакою статті

Критерієм успішності у професійній діяльності психолога у ДСНС є його ступінь наявного професійного стресу, котрий аналізувався за методикою «Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих)» [37]. За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що 14% респондентів було віднесено категорії з низьким рівнем професійного стресу, котрому притаманний низький рівень психологічної напруженості. 33% респондентів віднесено до категорії з середнім рівнем професійного стресу, що засвідчує про високий ступінь психічної напруженості, котру практичний психолог затрачає задля вирішення важких як професійних так і життєвих обставин, але за цих обставин організм функціонує активно. 53% респондентів віднесено категорії з високим рівнем професійного стресу, котрий детермінує підвищений ступінь функціонування його організму і психіки, зокрема. Отож, практично кожному другому практичному психологу характерно високий рівень професійного

стресу, котрий чинить негативний вплив на його професійну діяльність. Одержані результати позиціоновані у формі діаграми (див.рис.2.1.2).

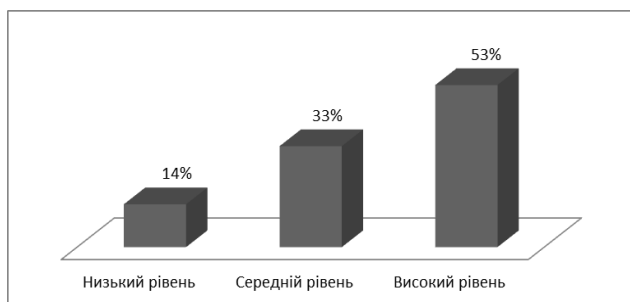


Рис.2.1.2 Результати поділу груп за ступенем оцінювання професійного стресу

Проаналізуємо отримані в контексті експериментального дослідження результати (див.табл.2.1.1) (див. додаток 3).

За даними методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової) [38] встановлено, що 66% респондентів в контексті вибірки в цілому є зорієнтованими щодо вирішення завдання, водночас зазначена стратегія визначає високий рівень розумової діяльності й вирішення стресових обставин методом аналізу. У цілому у вибірці 42% респондентів орієнтуються на особисті емоції, зверненні до своїх емоційних спогадів й наявного досвіду щодо вирішення поставлених задач. Як уважає більшість дослідників, така поведінка відноситься до однієї з найбільш ефективних для психологів копінг-стратегій, позаяк задіює механізми емпатійності. 64% респондентів є притаманним орієнтування на уникнення, котре направляє поведження людини власне на відновлення його емоційного стану шляхом уникання проблем, зосібно, зменшується рівень емоційної напруги аж до самої переміни проблемних обставин. Також, встановлено, що 66% респондентів віднесено власне до шкали «відволікання на уникнення»; 43% респондентів є орієнтованими на «соціальне відволікання», що свідчить про заміну професійної діяльності комунікацією з бажаними людьми. Результати експериментального дослідження представлено у вигляді діаграми (див. рис.2.1.3.).

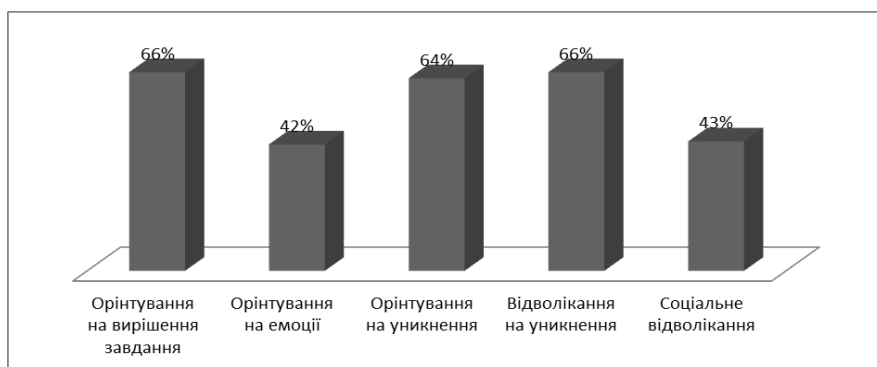


Рис.2.1.3 Результати копінг-поведінки у стресових ситуаціях

Проаналізуємо результати копінг-поведінки в групах із різним ступенем професійного стресу.

Шкала «орієнтування на вирішення завдання»	
низький ступінь професійного стресу	100%
середній ступінь професійного стресу	64%
високий ступінь професійного стресу	59%

Результати дослідження надають можливість виснувати, що психологи опановують стрес за рахунок ретельного аналізу обставин, що значно покращує рівень їх професійної діяльності.

Шкала «орієнтування на емоції»	
низький ступінь професійного стресу	33%
середній ступінь професійного стресу	28%
високий ступінь професійного стресу	54%

При дослідженні результатів встановлено, що застосування цієї поведінкової стратегії, за якої намагаються завдяки емоціям зменшити рівень напруги й тримати рівновагу власне за стресових обставин, не завжди позитивно чинить вплив на їхню діяльність, позаяк потребує від особистості значущих психічних зусиль, що, зі свого боку підвищує ступінь стресу.

Шкала «орієнтування на уникнення»	
низький ступінь професійного стресу	50%
середній ступінь професійного стресу	42%
високий ступінь професійного стресу	42%

Показники цієї шкали засвідчують про подолання стресу практичними психологами завдяки уникненню й зануренням у спогади стосовно минулого, щоб в такий спосіб мати можливість не акцентувати увагу на невирішених ним завданнях. Зазначена тенденція засвідчується й показниками зі шкали «відволікання на уникнення»

Шкала «відволікання на уникнення»	
низький ступінь професійного стресу	50%
середній ступінь професійного стресу	64%
високий ступінь професійного стресу	72%

Результати дослідження засвідчують про те, що значна кількість респондентів у всіх групах є орієнтованими на відволікання.

Шкала «соціального відволікання»	
низький ступінь професійного стресу	16%
середній ступінь професійного стресу	57%
високий ступінь професійного стресу	40%

Результати дослідження дають можливість висувати про те, що власне у малоуспішних респондентів виникає потреба у пошуку соціального підтримання, що надає їм можливість справлятися із стресовими обставинами за сприянням інших людей. Отримані результати дослідження подано у діаграмі (див. рис.2.1.4.).

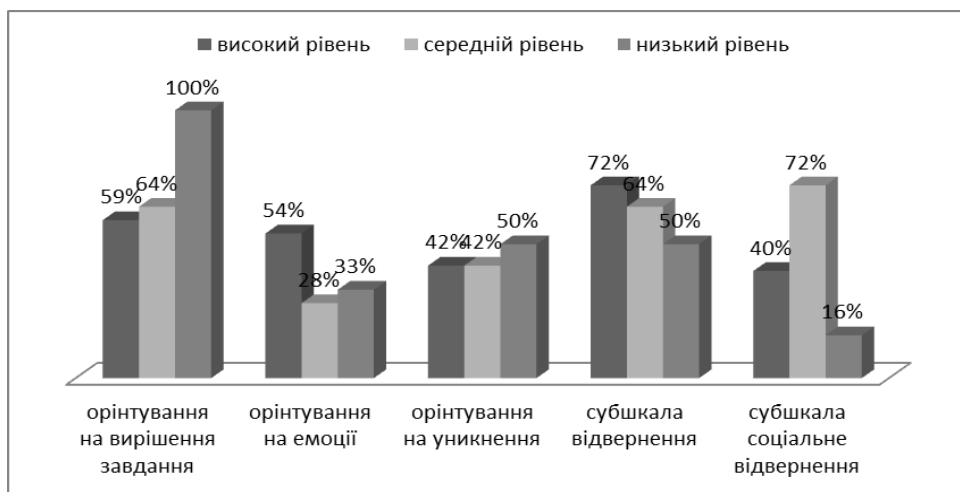


Рис.2.1.4 Результати діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях

Отож, встановлено, що респонденти із низьким ступенем професійного стресу є орієнтованими на вирішення поставленого завдання; респонденти з середнім ступенем професійного стресу є орієнтованими на вирішення поставленого завдання й уникнення – відволікання про минулі; респонденти з високим ступенем професійного стресу є схильними до уникнення за сприянням пошуку власне соціальної підтримки.

Проаналізуємо результати, котрі було отримано за допомогою методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна) [39], котра оцінює ступінь реактивної й особистісної тривожності.

Так, високий ступінь реактивної тривожності встановлено у 27% респондентів; середній ступінь – 29%; низький ступінь – 44%. Слід зазначити, що у досліджуваних респондентів реактивна тривожність виявляється ситуативно, коли особа переживає певні емоції і спогади.

Також ми продіагностували і особистісну тривожність. Так, високий ступінь виявлено у 16,4% респондентів; середній – у 31,5%; низький – у 52,1%. Особистісна тривожність окреслюється стійкою індивідуальною прихильністю психолога до тривоги. Так, за результатами відсоткового аналізу можна висувати, що кожному четвертому психологу є характерна висока особистісна тривожність, яка складно підлягає корекції й підвищує ступінь професійного стресу (див. рис.2.1.5)..

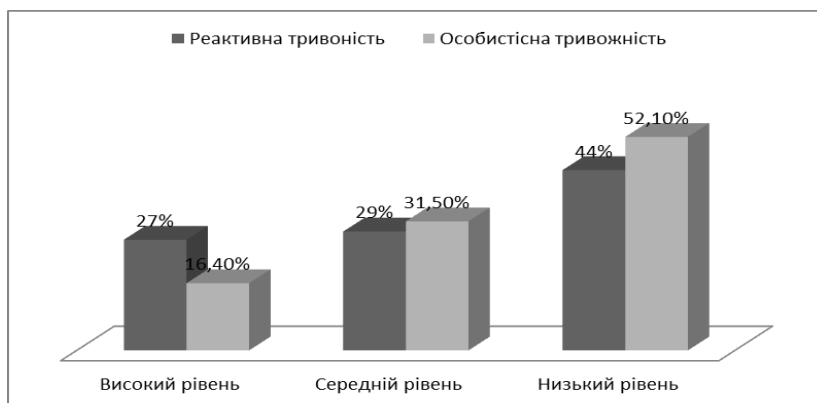


Рис.2.1.5 Результати діагностики особистісної та реактивної тривожності по вибірці в цілому.

Одержані цікаві результати стосовно тривожності у групах із різними ступенями професійного стресу. Так, високий ступінь особистісної тривожності спостерігалась у 13,5% досліджуваних (група з високим ступенем професійного стресу); у 14% досліджуваних (група з середнім ступенем професійного стресу); у 33% респондентів (група з низьким ступенем професійного стресу). Особистісна тривожність окреслює обставини як небезпечні для особи, вона змушена відреагувати на них власне станом тривожності й гіпертрофовано підвищеним рівнем активності, що, зосібно, чинить вплив на адекватне

прийняття рішення за умов стресу. До низького ступеня особистісної тривожності віднесено – 54,5% респондентів (група з високим ступенем професійного стресу); – 64,5% респондентів (група з середнім ступенем професійного стресу); – 17% респондентів (група з низьким ступенем професійного стресу), що засвідчує про факт більш адекватного відношення до стресових обставин.

Реактивна тривожність є станом, котрий характеризується емоціями, котрі особисто пережито індивідом: напруження, схвилюваність, піклування виникають як емоційні реакції на стресові обставини. Високий ступінь реактивної тривожності виявлено у групі із високим ступенем професійного стресу – у 27% осіб; у 17% осіб (група з середнім ступенем професійного стресу); у 50% осіб (група з низьким ступенем професійного стресу). Як убачаємо, що кожному другому респонденту із низьким ступенем професійного стресу було діагностовано високий ступінь ситуативної тривожності, яка спонукає особистість сприймати обставини небезпечними для власної життєдіяльності. Низький рівень реактивної тривожності було діагностовано у 41% респондентів (група з високим ступенем професійного стресу), у 58% респондентів (група з середнім ступенем професійного стресу), у 17% респондентів (група з низьким ступенем професійного стресу). Отож, високий ступінь ситуативної й особистісної тривожності є характерним для респондентів із низьким ступенем професійного стресу, що можна інтерпретувати власне як компенсацію тривоги завдяки активності в професійній діяльності, що, зосібно, знижує ступінь професійного стресу (див. рис.2.1.6.).

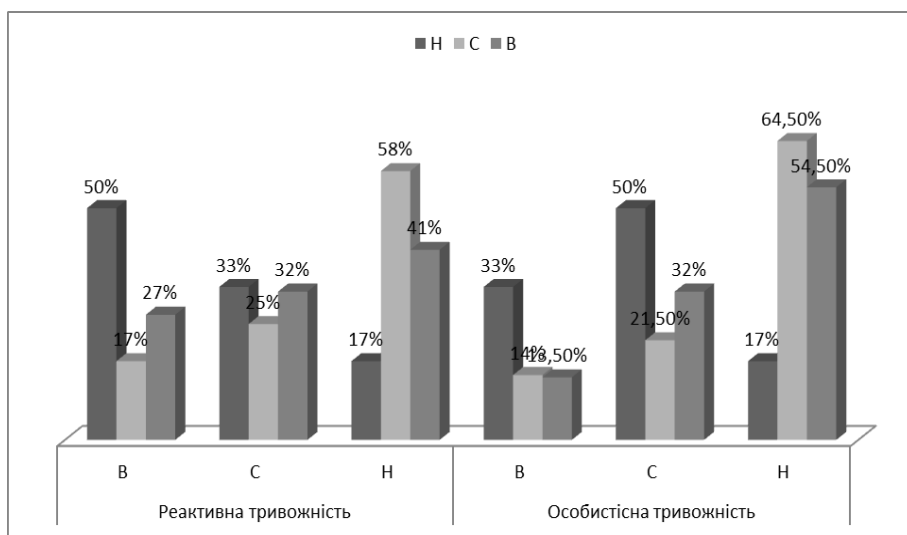


Рис.2.1.6 Результати діагностики реактивної й особистісної тривожності у групах з різним ступенем професійного стресу.

Задля визначення якостей нервової системи власне за психомоторними показниками, нами використано методику «Тепінг-тесту» [40]. В контексті аналізу вибірки було встановлено, що високий рівень лабільності виявлено у 52,5% респондентів; середній рівень лабільності – у 30,5%; низький рівень лабільності – у 17%. Отож, кожному другому психологові діагностовано високий лабільності нервової системи, котра сприяє швидкому переключенню процесів як збудження так і гальмування.

Слабкий ступінь нервової системи виявлено у 29% опитуваних, сильний – у 71%. Аналіз результатів дослідження надає можливість висувати про те, що кожному третьому респондентові є властива слабка нервова система, за таких обставин вони важко переносять стресові обставини (див. рис.2.1.7.).

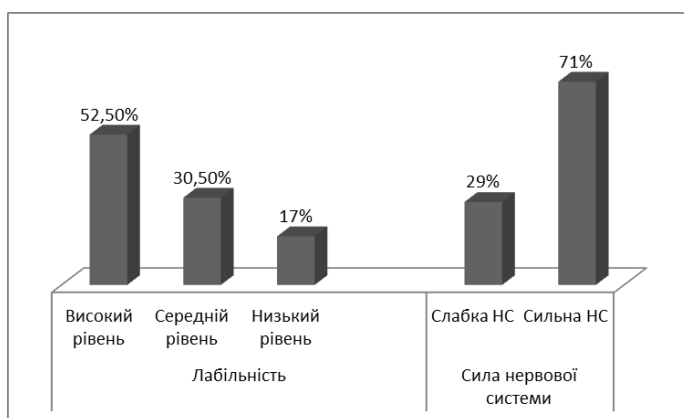


Рис.2.1.7 Результати діагностики лабільності й сили нервової системи по вибірці в цілому.

У контексті проведеного експерименту задля визначення «сили й лабільності нервової системи» у групах із різним ступенем оцінювання професійного стресу, нами отримано наступні результати.

Шкала «лабільність»	
високий рівень лабільності	
низький ступінь професійного стресу	33%
середній ступінь професійного стресу	64,5%
високий ступінь професійного стресу	50%
середній рівень лабільності	
низький ступінь професійного стресу	50%
середній ступінь професійного стресу	28,5%
високий ступінь професійного стресу	27%
низький рівень лабільності	
низький ступінь професійного стресу	17%
середній ступінь професійного стресу	7%
високий ступінь професійного стресу	23%

Аналіз результатів проведеного дослідження надає нам можливість виснувати про те, що висока лабільність утворює високий ступінь професійного стресу.

Шкала «сила нервової системи»	
слабка нервова система	
низький ступінь професійного стресу	50%
середній ступінь професійного стресу	7%
високий ступінь професійного стресу	36%
сильна нервова система	
низький ступінь професійного стресу	50%
середній ступінь професійного стресу	92%
високий ступінь професійного стресу	64%

Тож, професійний стрес утворюється як у респондентів із «слабкою нервовою системою» і «сильною нервовою системою», що є свідченням стосовно стресогенності професії психолога. (див. Рис.2.1.8.).

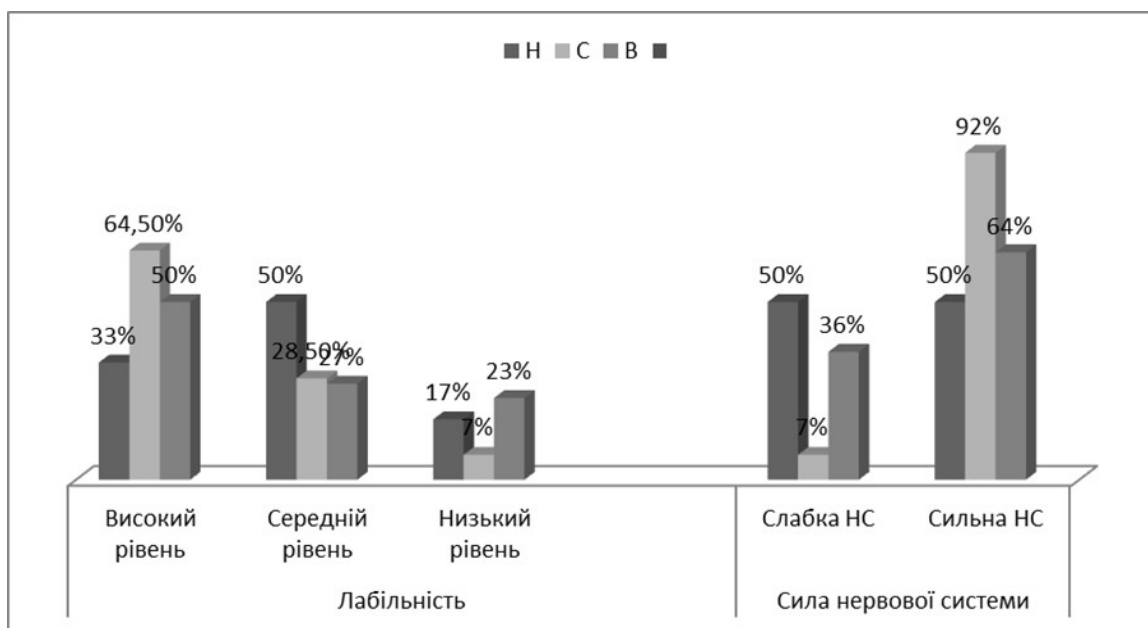


Рис.2.1.8 Результати співвідношення за методикою «Тепнінг-тесту» до оцінювання ступеня професійного стресу

У результаті діагностики за допомогою «Методики дослідження акцентуації характеру» (Х. Шмішек) [41] отримано такі дані.

Тип акцентуації особистості (за класифікацією К. Леонгарда):	Кількість осіб (%)
гіпертимний	38%
Застрягаючий	0%
Емотивний	33%
педантичний	16%
тривожний	15%
циклотимний	45%
демонстративний	30%
збудливий	9%
дистимний	5%
Екзальтований	16%

Аналіз результатів виявив, що більш вираженою є гіпертимність – риса, котра характеризується позитивним ставленням до життя й чудовою комунікабельністю, що має важливе значення для практичного психолога. Циклотимність – риса, котра свідчить про певну мінливість й чергуванням ознак гіпертимного й дистимного типу акцентуацій характеру (див. рис.2.1.9.).

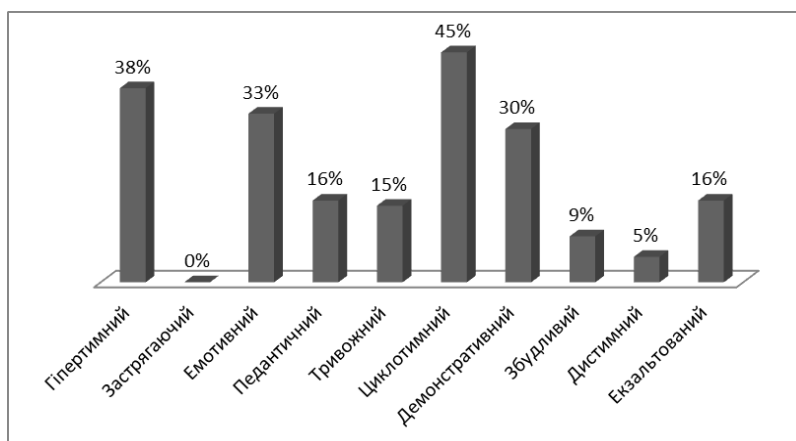


Рис.2.1.9 Результати діагностики акцентуацій характеру.

Проаналізуємо отримані результати домінуючих акцентуацій у групах з різними рівнями професійного стресу.

Шкала «гіпертивності»	
низький ступінь професійного стресу	16%
середній ступінь професійного стресу	57%
високий ступінь професійного стресу	27%

Респонденти з яскраво позиціонованими гіпертивними рисами характеру характеризуються енергійністю, експресивністю, не любляють одноманітності, самоти й дотримання суворої дисципліни.

Шкала «застрагаючого типу»	
низький ступінь професійного стресу	0%
середній ступінь професійного стресу	0%
високий ступінь професійного стресу	0%

Шкала «емотивності»	
низький ступінь професійного стресу	33%
середній ступінь професійного стресу	28%
високий ступінь професійного стресу	36%

Респонденти з вираженою «емотивністю» є властивою висока емоційна чутливість, співпереживання, у конфліктні обставини не вступають, виконують лишень пасивну роль.

Шкала «педантичності»	
низький ступінь професійного стресу	33%
середній ступінь професійного стресу	0%
високий ступінь професійного стресу	23%

Педантичність є властива респондентам, котрі є мотивованими до досконалості до будь-яких дрібниць. У педантичних осіб на високому рівні є розвиненими лідерські якості й організаційні здібності.

<i>Шкала «тривожності»</i>	
низький ступінь професійного стресу	50%
середній ступінь професійного стресу	7%
високий ступінь професійного стресу	4%

Респонденти характеризуються високим ступенем почуття небезпеки, не зважаючи на ступінь дійсної небезпеки.

<i>Шкала «циклотимності»</i>	
низький ступінь професійного стресу	0%
середній ступінь професійного стресу	28%
високий ступінь професійного стресу	54%

Респонденти характеризуються періодичними чергуваннями як гіпертимності так і дистимності, що обумовлює перемини у манері комунікації з іншими.

<i>Шкала «демонстративності»</i>	
низький ступінь професійного стресу	16%
середній ступінь професійного стресу	28%
високий ступінь професійного стресу	40%

Демонстративним психологам є властивим підвищений рівень потреб у соціальному становищі, прагнення до цілковитого лідерства й соціального визнання, розвиток організаційних й комунікативних навиків і вмінь.

<i>Шкала «збудливості»</i>	
низький ступінь професійного стресу	16%
середній ступінь професійного стресу	14%
високий ступінь професійного стресу	4%

Чільними ознаками «збудливого» типу акцентуації характеру є власне труднощі у самоконтролі, високий рівень емоційного збудження й гарячковість.

<i>Шкала «дистивності»</i>	
низький ступінь професійного стресу	0%
середній ступінь професійного стресу	0%
високий ступінь професійного стресу	9%

Респондентам є властивою замкненістю, проводять життя на самоті, бояться шумного товариства, очікують проблеми з кожного боку.

<i>Шкала «екзальтованості»</i>	
низький ступінь професійного стресу	50%
середній ступінь професійного стресу	14%
високий ступінь професійного стресу	13%

Респондентам є властивим легке піднесення настрою від отриманих добрих новин й аналогічно упадають у відчай від сумних новин (див. рис.2.1.10.).

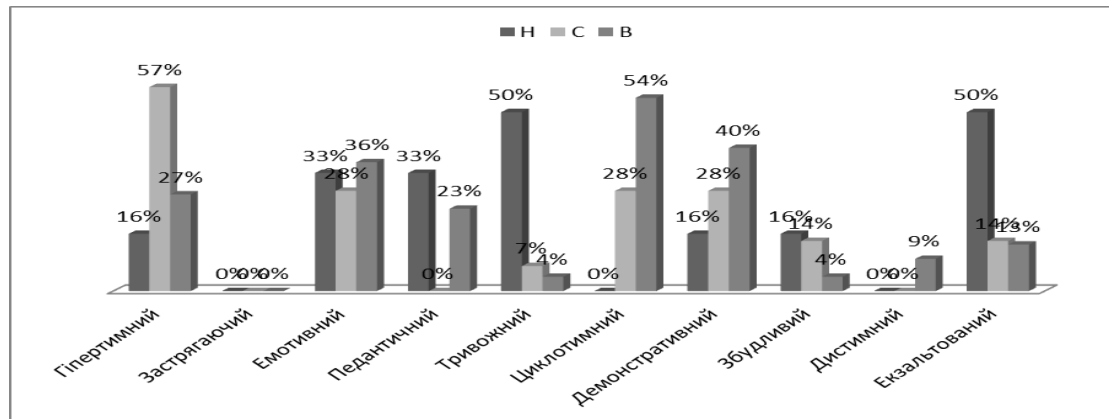


Рис.2.1.10 Результати співвідношення за методикою дослідження акцентуації характеру» (Х. Шмішек)

Отож, для групи із високим ступенем професійного стресу є характерними емотивність, демонстративність та гіпертимність; для групи із середнім ступенем професійного стресу – циклотимність, гіпертимність, демонстративний, емотивний; для групи із низьким ступенем професійного стресу – екзальтованість, тривожність та педантичність. На думку автора, це можна інтерпретувати тим, що педантичні, екзальтовані, тривожні співробітники досить часто повільно просуваються по ієрархічній драбині, позаяк їм притаманно ухилення від відповідальних обставин, що, зосібно, стає причиною обіймання ними посад на низькому ієрархічному щаблі, яким не є притаманним високий рівень професійного стресу.

За результатами застосування методики «Діагностики рівня професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп'янової) [42] по вибірці у цілому одержано такі результати. Високий ступінь напруження виявлено у 42,3% досліджуваних; середній ступінь напруження – у 23,7%; низький ступінь напруження – у 34%. Фаза напруження, котра є предтечою феномену «емоційного вигорання», позиціонується наступними симптомами: потерпання наявних психотравмуючих ситуацій, невдоволеності самим собою,

загнаності у клітку, тривожності й депресії. Результати аналізу емпіричного дослідження позиціонує, що кожному другому практичному психологу є притаманним високий ступінь напруження.

<i>Шкала «резистенція»</i>	
низький ступінь професійного вигорання	35,2%
середній ступінь професійного вигорання	26,2%
високий ступінь професійного вигорання	29%

Опір стресові розпочинається з з'яви напруги, тому людина прагне віднайти психологічний комфорт завдяки зниженню тиску зовнішніх факторів. Резистенція є притаманними такі симптоми: неадекватний вибір емоційного реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення царини економії власних емоцій, редукції професійних функцій. Поміж кожного третього практичного психолог виявлено високий ступінь резистенції, що є свідченням про наявний емоційний дискомфорт, котрий утворюється в контексті комунікації з клієнтами й емоційного емпатії їм.

<i>Шкала «виснаження»</i>	
низький ступінь професійного вигорання	42,6%
середній ступінь професійного вигорання	23,6%
високий ступінь професійного вигорання	33,8%

Виснаження характеризується пониженням рівня енергетичного тону. Фазі «виснаження» є притаманними наступні симптоми: емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість, психосоматичні й психовегетативні порушення. Високий ступінь виснаження діагностовано у кожного третього психолога, що свідчить про неадекватні методи відновлення їх психічного здоров'я в контексті професійної діяльності (див. рис.2.1.11.).

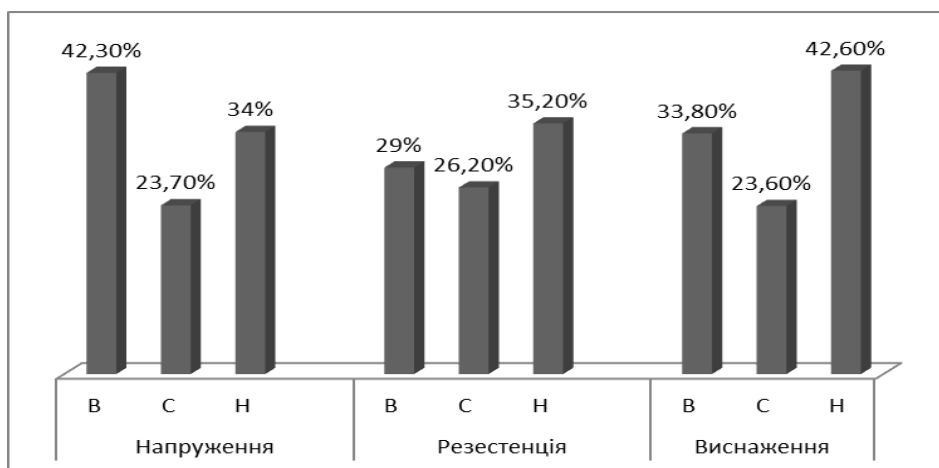


Рис.2.1.11 Результати діагностики професійного вигорання.

Проаналізуємо отримані результати «професійного вигорання» у різних групах у наслідок отриманого професійного стресу. Так, високий ступінь напруження виявлено у 50% осіб із високим ступенем професійного стресу; у 43% – середнього ступеня професійного стресу; у 17% – групи низького ступеня професійного стресу. Низький ступінь напруження виявлено у 32% осіб із високим ступенем професійного стресу; у 28,5% респондентів із середнім ступенем професійного стресу; у 50% – з низьким ступенем професійного стресу.

Високий рівень резистенції є властивим для 14% респондентів із високим ступенем професійного стресу; 43% – із середнім ступенем професійного стресу; 33,3% – із низьким ступенем професійного стресу. Водночас, низький рівень резистенції виявлено у 32% респондентів групи високого ступеня професійного стресу; 43% – групи середнього ступеня професійного стресу; 33,3% – групи низького ступеня професійного стресу.

Високий ступінь виснаження виявлено у 32% досліджуваних із високим ступенем професійного стресу; 43% – із середнім ступенем професійного стресу; 17% – із низьким ступенем професійного стресу. Низький ступінь виснаження досліджено у 54% респондентів високого ступеня професійного стресу; 14% – із середнім ступенем професійного стресу; 66% – із низьким ступенем професійного стресу (див. рис.2.1.12.).

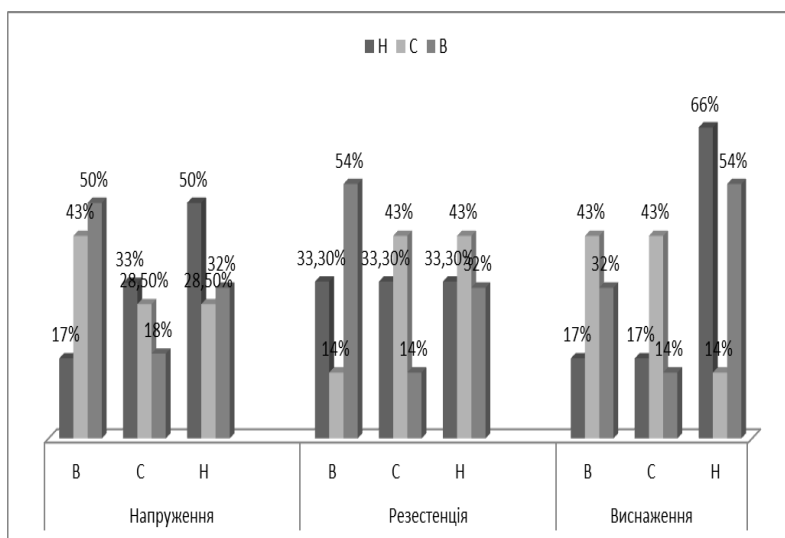


Рис.2.1.12 Результати співвідношення діагностики професійного вигорання до оцінки ступеня професійного стресу

Аналіз отриманих результатів засвідчив про те, що за високий ступінь професійного стресу відповідають високий ступінь напруження й резистенції, а заразом низький ступінь виснаження. Середньому ступеню професійного стресу є притаманним середній ступінь напруження й резистенція, а також високий ступінь виснаження. Низький ступінь професійного стресу утворюють низький ступінь напруження й виснаження.

За отриманими результатами емпіричного дослідження виміру ригідності було встановлено, що 28,5% респондентів належать до високого ступеня ригідності; 43% – до середнього ступеня; 28,5% – до низького (див. рис.2.1.13.).

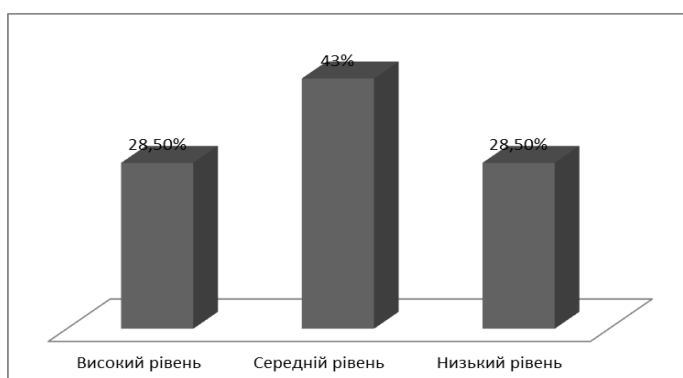


Рис.2.1.13 Результати виміру ригідності

У контексті експериментального дослідження задля визначення ступеня ригідності в групах із різним ступенем професійного стресу, виявлено наступне. 36% респондентів із високим ступенем професійного стресу належать високого ступеня ригідності; 14% – до групи із середнім ступенем; 33,33% – до низького

ступеня. Відповідно до аналізу емпіричного дослідження, ригідність як стійка особливість нервової системи, котра визначає неквапливість у прийнятті усіх рішень, є характерною й для високого та низького ступенів професійного стресу.

Середньому ступню ригідності відповідає – 50% респондентів із високим ступенем професійного стресу; 36% – із середнім ступенем професійного стресу; 33,33% – із низьким ступенем професійного стресу. Результати емпіричного дослідження надає нам можливість висувати про те, ригідність на середньому ступені має місце, але власне не як домінуюча якість. 14% респондентів із високим ступенем професійного стресу належать до низького ступеня ригідності; 50% – із середнім ступенем професійного стресу; 33,33% – із низьким ступенем професійного стресу, що є свідченням мобільності респондентів, переміну поведінки й прийнятті рішень за умови стресу (див. рис.2.1.14.).

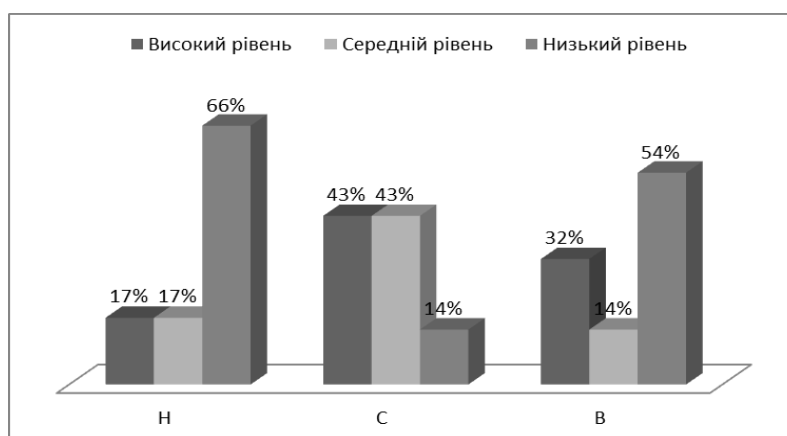


Рис.2.1.14 Результати стосовно виміру ригідності у групах із різними ступенями професійного стресу

Під час проведення діагностики імпульсивності було встановлено, що до високого ступеня імпульсивності відноситься – 26,7% опитуваних; середнього ступеня – 25,8%; низького ступеня – 47,5% (див. рис.2.1.15.).

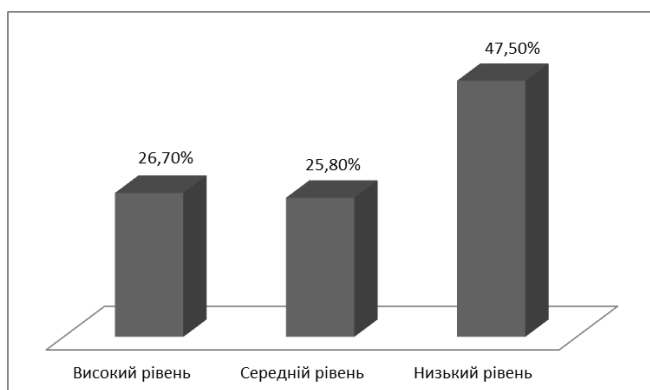


Рис.2.1.15 Результати проведеної діагностики імпульсивності у респондентів

В контексті визначення імпульсивності в групах із різними ступенями професійного стресу одержано наступні дані. Так, до високого ступеня імпульсивності віднесено – 23% опитаних із високим ступенем професійного стресу; 28,5% – група із середнім ступенем професійного стресу; 33,% –до низького ступеня професійного стресу, що є свідченням стосовно вираженої імпульсивності. До середнього ступеня імпульсивності віднесено – 27% респондентів із високим ступенем професійного стресу; 28,5% – із середнім ступенем; 17% осіб – до низького ступеня. До низького ступеня імпульсивності віднесено – 50% респондентів із високим ступенем професійного стресу; 43% – із середнім ступенем; 50% – із низьким ступенем. Респонденти, котрим є притаманно низький ступінь імпульсивності відносяться до осіб, котрим є притаманною цілеспрямованість, наявність чітких цілей й орієнтування на власні життєві позиції, виявляють наполегливість в контексті вирішення власних справ, наполегливо прямують до поставленої власної мети (див. рис.2.1.16.).

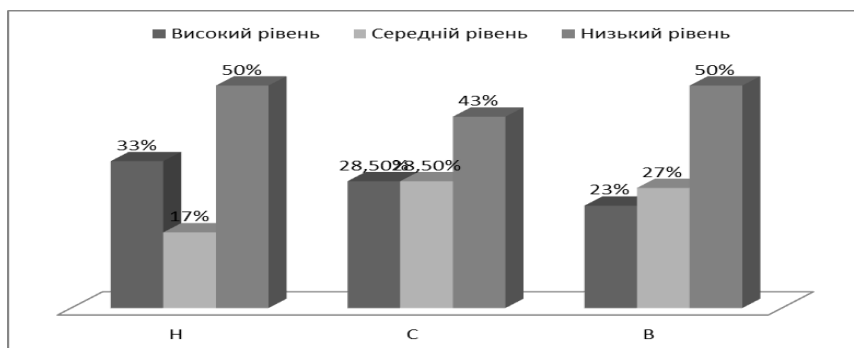


Рис.2.1.16 Результати проведеної діагностики ступеня імпульсивності у групах із різним ступенем професійного стресу.

В контексті аналізу трьох груп нами було встановлено, що у респондентів із високим ступенем професійного стресу є властивим низький ступінь

імпульсивності, що є свідченням цілеспрямованості й уважності, котру вони застосовують під час вирішення професійних завдань.

За результатами, отриманими із використанням опитувальника «Міні-мульт» (скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості – СБОО) [43], було встановлено, стосовно шкали «Hs (іпохондрія)», котра вимірює якості респондента з астено-невротичним маніром, приналежить – 50% респондентів; стосовно шкали «D (депресія)», котра діагностує прихильність особистості до дезадаптації у соціумі, приналежить – 38%; стосовно шкали «Hy (істерія)» – 76%; стосовно шкали «Pd (психопатія)» – 36%; стосовно шкали «Pa (паранойяльність)» – 48%; стосовно шкали «Pt (психоастенія)» – 57%; стосовно шкали «Se (шизоїдність)» – 35%; стосовно шкали «Ma (гіпоманія)» – 64%. Отож, найбільше домінуючими психопатологічними відхиленнями поміж практичних психологів є: гіпоманія, котра засвідчує про позитивний настрій, котрий є незалежним від ситуацій; істерія – як придатність до захисної реакції; психастенія – є властивою тривожність й повсякчасні сумніви (див. Рис.2.1.19.).

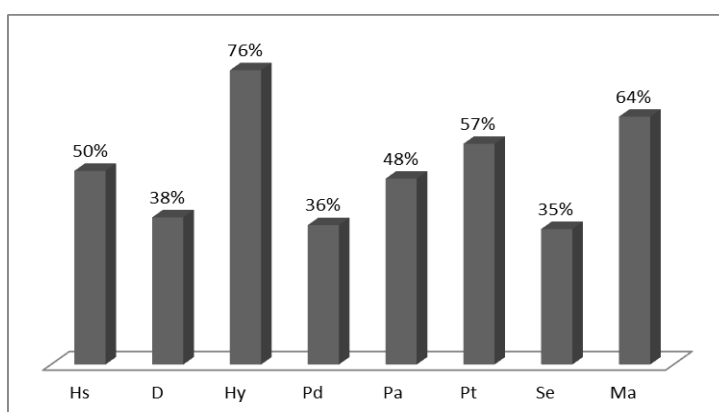


Рис.2.1.19 Результати психопатологічних відхилень

Проаналізуємо отримані результати діагностики психопатологічних відхилень поміж різними групами професійного стресу. Відповідно до шкали «Hs (іпохондрія)» – 59% респондентів відносяться до високого ступеня професійного стресу; 28,5% – із середнім; 66% – із низьким ступенем професійного стресу. Отримані результати надають нам можливість виснувати про те, що більшість респондентів із високою іпохондрією виявлено у групі

високого ступеня професійного стресу, що є свідченням того, що їм є притаманна повільність, пасивність, сприймають усе серйозно, вкрай важко адаптуються до оточуючих подій, погано зносять перемену обставин, вкрай легко піддаються власне на провокацію.

Відповідно до шкали «D (депресія)» – 50% респондентів відноситься до високого ступеня професійного стресу; 21,4% – середнього ступеня; 33,3% – низького ступеня. Слід зазначити, що дані респонденти є вкрай невпевненими у собі, є не придатними самотійно приймати адекватні рішення, що є причиною підвищення ступеня професійного стресу.

Відповідно до шкали «Ну (істерія)» – 72,7% респондентів відноситься до високого ступеня професійного стресу; 71,4% – середнього; 100% – низького. В контексті дослідження, встановлено, що прояви істеричних реакцій знижують ступінь професійного стресу. У результаті заперечення дійсності шляхом істерики, дані респонденти уникають відповідальності шляхом соматичних захворювань.

Відповідно до шкали «Pd (психопатія)» – 45% респондентів відносяться до високого ступеня професійного стресу; 14,2% – середнього; 50% – низького. Таким людям є притаманною агресивність, конфліктність, схильність до домінування та вирішення наявних проблем завдяки пригніченню інших, що теж знижує ступінь стресу.

Відповідно до шкали «Pa (паранойяльність)» – 45,4% респондентів відноситься до високого ступеня професійного стресу; 42,8% – середнього; 66,6% – низького. Ці респонденти відносяться до категорії злопам'ятних людей, котрі повсякчас відчують потяг власне до конкуренції і тому сприймають наявні професійні проблеми власне як поле задля суперництва.

Відповідно до шкали «Pt (психастенія)» – 63,6% респондентів відноситься до високого ступеня професійного стресу; 35,7% – середнього; 83,3% – низького. Шкала «Pt (психастенія)» діагностує людей, котрим є притаманним тривожний тип акцентуації характеру, притаманна тривожність й нерішучість.

Відповідно до шкали «Sc (шизоїдність)» – 50% респондентів відносяться до високого ступеня професійного стресу; 21,4% – середнього; 16,6% – низького. Даним респондентам є властиво тонко осягати абстрактні образи, проте повсякденні речі у них не викликають жодного емоційного забарвлення.

Відповідно до шкали «Ma (гіпоманія)» – 63,6% респондентів відноситься до високого ступеня професійного стресу, 57,1% – середнього; 83,3% – низького. Респондентам позиціонованого типу є притаманною активність, енергійність та життєрадісність. Вони люблять власну царину діяльності, радісно комунікують із оточуючими, водночас їхні інтереси є нестійкими, позаяк їм бракує наполегливості. Водночас, унаслідок їхньої життєрадісності вони дуже легко переносять наявні стресові обставини (див. рис.2.1.20.).

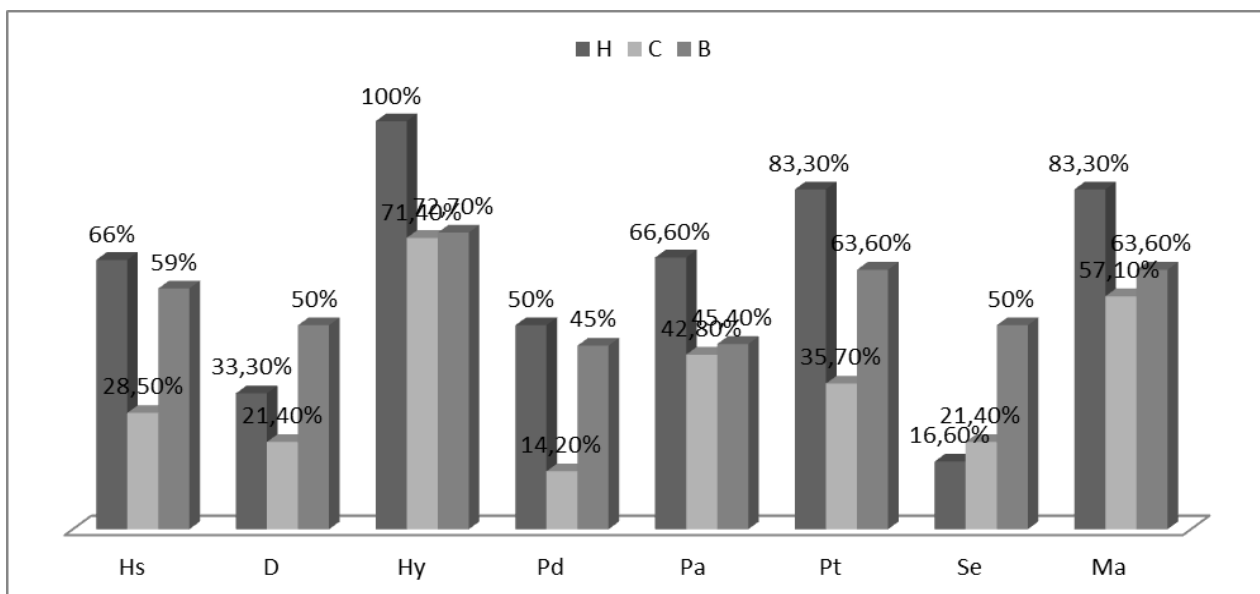


Рис.2.1.20 Результати співвідношення за методикою «Опитувальник Міні-мульт» (скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості – СБОО) до методики ступеня оцінювання професійного стресу

В контексті дослідження трьох груп нами було встановлено, що у практичних психологів із низьким ступенем професійного стресу є розвинутими такі властивості як: істерія, паранойяльність, гіпоманія; середньому ступеню професійного стресу є властивими: гіпоманія та істерія; високому ступеню професійного стресу є властивими такі особисті властивості як: психастенія, шизоїдність, іпохондрія, депресія, гіпоманія.

2.2. Кореляційний аналіз професійно-важливих індивідуальних важливих психолога, котрі детермінують ступінь професійного стресу.

Задля з'ясування взаємозв'язків оцінювання ступеня професійного стресу із: копінг-поведінкою; особистісною та реактивною тривожністю; імпульсивністю; лабільністю та силою нервової системи; ригідністю; із фазами «професійного вигорання особистості» й акцентуаціями характеру. Нами здійснено кореляційний аналіз відповідно до статистичного критерію Кендалла (за допомогою програми SPSS версії 17).

В контексті аналізу нами виявлені кореляційні зв'язки поміж ступенем «професійного стресу» і «соціальним відволіканням», «орієнтацією на уникнення», «збудливістю», «демонстративністю», «циклоїдністю», «гіпертимністю», «дистимністю», «резистенцією» (див.табл.2.2.1.), (додаток І).

Під час аналізу ураховувались зв'язки на 1% та 5% значенні.

Із даних таблиці 2.2.2. очевидно, що власне у центрі зв'язків виокремлюється «професійний стрес» практичних психологів. Зазначеному показникові є властивими прямі зв'язки із шкалами: «соціального відволікання» ($r = -0,288$; $p \leq 0,01$); «гіпертимним типом акцентуації характеру» ($r = 0,258$; $p \leq 0,01$); «орієнтування на уникнення» ($r = 0,375$; $p \leq 0,01$); «збудливим типом акцентуації характеру» ($r = 0,308$; $p \leq 0,01$); «циклоїдним типом акцентуації характеру» ($r = 0,234$; $p \leq 0,05$); «демонстративним типом акцентуації характеру» ($r = 0,209$; $p \leq 0,05$); «дистимним типом акцентуації характеру» ($r = 0,218$; $p \leq 0,05$); станом «шизоїдності» ($r = 0,259$; $p \leq 0,01$); станом «резистенції» ($r = 0,176$; $p \leq 0,05$).

Задля більш ретельного аналізу «інтеркореляційних матриць професійного стресу» нами застосовано власне графічний засіб, а саме метод кореляційних плеяд.

Інтеркореляційні плеяди, укладено на підґрунті цих кореляційних матриць та схематично позиціоновано на рисунках.

Під час аналізу нами ураховувались зв'язки власне на 5%-му й 1%-му рівнях значущості.

Проаналізуємо зв'язки на 1%-му ступені значущості. Відповідно до інформації з таблиці (додаток II) та схеми плеяд (рис. 2.2.1) прослідковується, що власне у центрі зв'язків виокремлюється «професійний стрес», котрий має один прямий негативний зв'язок із «соціальним відволіканням» ($r = -0,288$; $p \leq 0,01$). Крім того, встановлено три прямих позитивних зв'язки із «збудливим типом акцентуації характеру» ($r = 308$; $p \leq 0,05$), «гіпертимним типом акцентуації характеру» ($r = 258$; $p \leq 0,01$), «станом шизоїдності» ($r = 259$; $p \leq 0,01$).

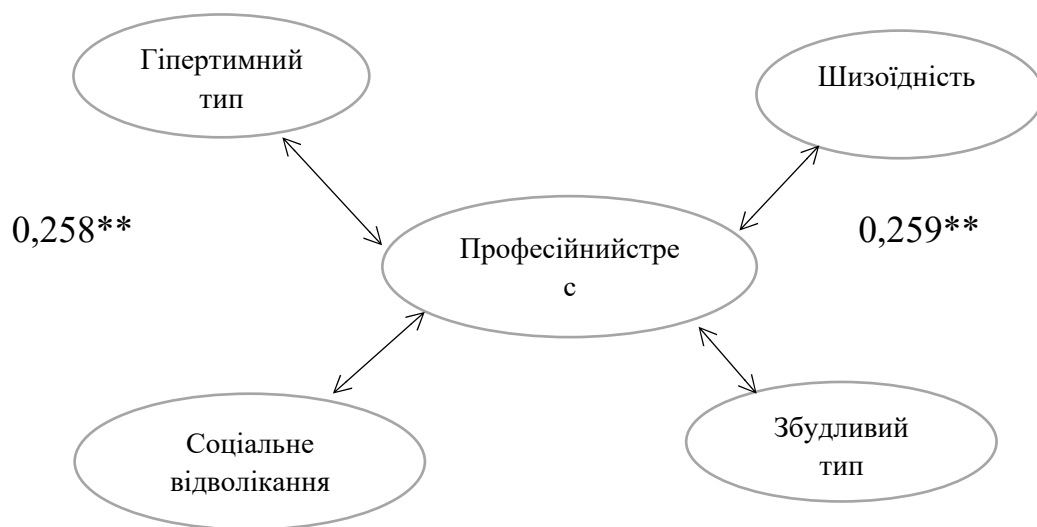
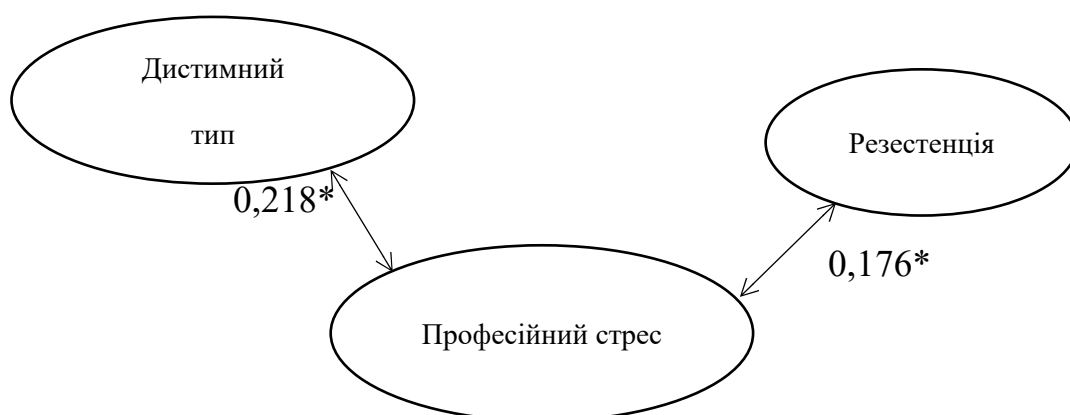


Рис.2.2.1 Інтеркореляційна плеяда зв'язків поміж професійним стресом й індивідуальними характеристиками на 1% рівні значимості.

Архітектоніка кореляційних зв'язків на 5% ступені значущості, де власне у центрі виокремлюється «професійний стрес» (див.рис.2.2.2): позитивні кореляційні зв'язки окреслюються із «дистимним типом акцентуації характеру» ($r = 218$; $p \leq 0,05$); «циклоїдним типом акцентуації характеру» ($r = 234$; $p \leq 0,05$); «демонстративним типом акцентуації характеру» ($r = 209$; $p \leq 0,01$), «станом резистентності» ($r = 176$; $p \leq 0,05$).



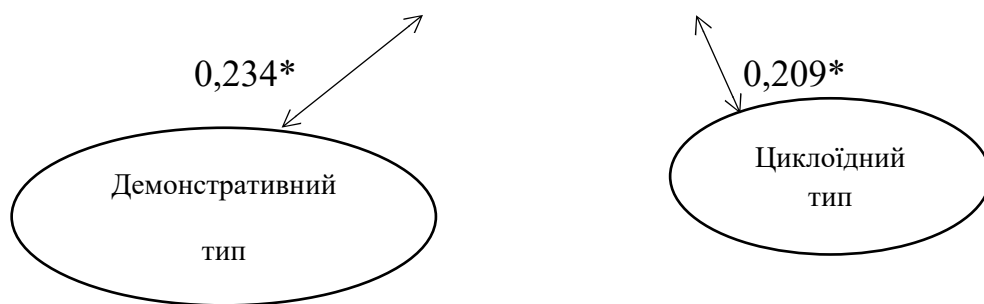


Рис.2.2. 2 Інтеркореляційна плеяда зв'язків поміж професійним стресом й індивідуальними характеристиками на 5% рівні значущості.

Висновки до розділу 2.

Проведене нами емпіричне дослідження стосовно оцінювання ступеню професійного стресу у практичних психологів, надає нам можливість виснувати про те, виокремлено три ступені професійного стресу: високий ступінь професійного стресу у 53% респондентів; середній ступінь у 33%; низький ступінь у 14% від загальної вибірки.

Високому ступеню професійного стресу щонайбільше домінуючими є: «циклоїдний» й «демонстративний» кшталт акцентуації характеру; стани гіпоманії, істерії, психостенії. Властивий високий ступінь «лабільності» й «сильна нервова система», заразом низький ступінь «реактивної» й «індивідуальної» тривожності. В контексті стресових обставин респонденти є орієнтованими на вирішення завдань й відволікання власне на уникнення. Наявні високі ступені фаз «професійного вигоряння» такі як: «напруження»; «резистенція»; «виснаження». Властивим є: середній ступінь «ригідності», низький ступінь «імпульсивності».

У середньому ступені професійного стресу найбільше домінуючим кшталтом акцентуації характеру є власне «гіпертимний», а окрім того й: істерія; психастенія; паранояльність. Властивий високий ступінь «лабільності» й «сильна нервова система», низький ступінь «реактивної» й «індивідуальної» тривожності. Під час наявної стресової ситуації респонденти є орієнтованими на вирішення завдань й відволікання власне на уникнення; властивий високий ступінь фази напруження у професійному вигорянні; середній і низький ступінь фази резистенції; високий та середній ступінь фази виснаження. Властивими є: низький ступінь ригідності та імпульсивності.

При низькому ступені професійного стресу щонайбільше домінуючими є: тривожний й екзальтований кшталт акцентуації характеру; стани психостенії, істерії, гіпоманії; притаманний середній ступінь лабільності й сильна нервова система; високий ступінь реактивної й середній ступінь особистої тривожності. В контексті стресових ситуацій зорієнтовані на вирішення завдань й відволікання власне на уникнення. Респондентам є притаманними низький ступінь фаз професійного вигоряння, а саме: напруження й виснаження. Їм є властивими:

середній ступінь ригідності, низький ступінь імпульсивності.

В контексті аналізу нами виявлені кореляційні зв'язки поміж ступенем «професійного стресу» і «соціальним відволіканням», «орієнтацією на уникнення», «збудливістю», «демонстративністю», «циклоїдністю», «гіпертимністю», «дистимністю», «резистенцією».

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ САМОКОНТРОЛЮ ПСИХОЛОГА В КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Обговорення результатів апробації корекційної програми тренінгу «Формування самовладання у практичних психологів в контексті професійної діяльності»

Досить часто можна спостерігати, що в сучасному суспільстві ігнорується та нівелюється роль емоцій в контексті регуляції учинів людини, що, подеколи спричиняє втрату вміння їхнього конструктивного переживання та порушення психосоматичного здоров'я. Не лишень у повсякчасній свідомості, але й подеколи і у прикладній психології процес регуляції емоційної сфери осмислюється як її контроль та гальмування: старання приховування реальних почуттів, встановлення заборон на їхній відкритий прояв, збереження у будь-котрих обставинах власне незворушності та спокою, маскування реально відчуваних емоцій радості й насолоди задля уникнення «відкидання» оточуючими. С. Максименко, В. Зливкова, С. Кузікова слушно зазначають, що «...регуляція емоцій у разі застосування знань про свої емоції для вирішення проблеми, про яку вони сигналізують, і передбачає максимально можливе зовнішнє вираження, розрядку емоційних станів конструктивними способами, тобто способами, що не порушують інтереси, права і свободи інших людей» [10, с.225].

Нами було розроблено й апробовано тренінгову програму «Формування самовладання у практичних психологів в контексті професійної діяльності»

Мета програми:

освітня – надати уявлення про ключові поняття й функції саморегуляції, обсяг вирішуваних цими засобами наявних проблем.

практична – розв'язати здібностей регулювання емоційного стану, засвоєння методів саморегуляції.

Завдання програми:

1. Активування процесів самопізнання;
2. Навчання різноманітним технікам експрес-регулювання емоційного стану;

3. Підвищення рівня самооцінювання та позитивного відношення до самого себе та власних можливостей;

4. Розвій рухової активності й психомоторної координації, котрі допомагають зняттю та профілактиці психологічної та фізичної напруги і емоційної депривації.

Цільова група: практичні психологи

Вік: від 21 до 25 років.

Кількість учасників у групі: від 10 до 14 осіб.

Форма занять: групова.

Час заняття: 1, 4 год.

Програма включає: 12 занять. Під час дотримання графіку проведення — 2 заняття впродовж тижня — цикл є розрахованим впродовж 2-х місяців.

Усі заняття включають:

1. вступний розділ, котрий є спрямованим на підготовлення групи до роботи;
2. основний розділ, котрий є спрямованим на здійснення поставлених завдань;
3. завершальний розділ, котрий є спрямованим на рефлексію;
4. домашнє завдання, котре є спрямованим на відпрацювання та закріплення одержаних навиків.

Методи діяльності, котрі застосовуються у процесі програми :

1. інформативні повідомлення;
2. інтерактивні ігри;
3. групові дискусії;
4. робота у малих групах;
5. релаксаційні вправи;
6. рольові етюди, ігри, проведення моделювання різноманітних ситуацій;

Основні принципи структури програми:

- 1) урахування як вікової так і психологічної специфіки учасників;
- 2) комплексності й черговості тренінгових завдань;

3) наявність суб'єкт-суб'єктного взаємодіяння.

Правила діяльності у тренінгу, котрі окреслюються та яких дотримуються його учасники:

1. Принцип «Тут і зараз»;
2. Принцип добровільності в участі кожного у контексті виконання завдань;
3. Принцип креативної співпраці;
4. Принцип вияву власних особливостей;
5. Принцип особистісного підходу;
6. Принцип коректного педагогічного оцінювання;
7. Принцип прихильності однокласників;
8. «Я»- вирази.

Усі проведені дванадцять занять було об'єднано у 4-и корекційних блоки, котрі зі свого боку складалися із 3-х занять. Так, мета першого блоку полягала у формуванні навиків взаємодії й емпатії психологів у групі.

В контексті першого заняття цього блоку, здійснювалося знайомство членів групи, напрацьовувалися навички стосовно їхньої згуртованості й здатності до власне узгодженої взаємодії. Заняття складалося із наступних вправ, а саме: 1) гра «Знайомство», котра була спрямованою на потенцію подивитися на самого себе з іншого боку; 2) вправа «Рекламний ролик», котра надавала можливість позиціонувати самого себе у групі з найкращої сторони; 3) вправа «Павутинка», котра була спрямованою на налаштування взаємин у групі; 4) вправа «Море хвилюється» створювала позитивний емоційний колорит у групі; 5) вправа «Зворотній зв'язок» полягала в обговоренні емоцій, котрі їх переповнювали; 6) вправа «Прощання» полягала у прийманні ритуалу розставання.

Друге заняття у першому блоці було спрямованим на утворення умінь і навиків продуктивної комунікативної взаємодії. Мета заняття полягала у: розвитку комунікативних навиків й здолаття існуючих тактильних бар'єрів. Заняття поєднувало такі вправи: 1) вправа «Взаємне позиціонування» полягала у детальному знайомстві; 2) вправа «Слухання у різноманітних позах» була

спрямованою власне на те, щоб усі учасники групи досягнули те, що слухання у свою чергу залежить і від перебування співрозмовника; 3) вправа «Розмова» була спрямованою на розвиток уміння чітко доводити інформацію, бути уважним слухачем та діяти за певною інструкцією; 4) вправа «Гойдалка» сприяла концентрації на позитивних сторонах особи; 5) вправа «Передача рухів» сприяла розвитку власне тілесної чутливості, згуртованості та емпатії учасників групи; 6) вправа «Пурхання метелика» надавала можливість знизити рівень емоційного напруження.

Третє заняття у першому блоці було спрямованим на розвиток навиків толерантного відношення до оточуючих у групі, розвиток навиків ефективної комунікації. Третє заняття було сформовано з наступних вправ: 1) вправа «Снігова куля» сприяла розвитку згуртованості й знайомства групи; 2) вправа «Бутон, що розпускається» сприяла розвитку навиків взаємодії у групі; 3) вправа «Зміна» сприяла розвитку самопізнання та самовираження за сприянням метафоричних засобів; 4) вправа «Що таке «толерантність?» надала можливість учасникам розкрити сутність наукового поняття толерантності та його багатоаспектність; 5) вправа «Козуб» була спрямованою на роботу із поняттям «толерантності», розвію асоціативного ряду, фантазії й креативного мислення; 6) вправа «Рефлексія заняття» полягала в обговоренні заняття, з'ясуванні проблемних аспектів.

Другий блок було сформовано задля розвитку навиків самоконтролю, зниження ступеня тривожності й підвищення рівня самооцінювання.

Четверте заняття було спрямованим на оволодіння навиками саморегуляції й агресивних виявів у поведженні. Мета заняття полягала у наданні практичним психологам упевненості у своїх силах стосовно контролю власного поведження. Заняття складалося із наступних вправ, а саме: 1) мозкова атака «Портрет агресивної особистості», під час котрої учасники позиціонують інформацію, стосовно агресивності; 2) вправа «Штовхалки» надала можливість учасникам розвивати вміння досліджувати власну агресію в контексті гри й порівнювати власні сили; 3) вправа «Я малюю агресію» полягала у налаштуванні на діяльність й звільнення власне від наявних негативних емоцій; 4) вправа

«Чарівний базар» сприяла формуванню адекватного самооцінювання, що, також слугує розвитку власне позитивних рис характеру особистості; 5) вправа «Агресивні нападки» сприяла розвиткові навиків саморегуляції емоціонального стану; 6) вправа «Ображалки» сприяла доланню відчуття гніву у сприйнятливій формі; 7) вправа «Злюка» сприяла отриманню практичних навиків стосовно самоконтролю наявних негативних емоцій; 8) вправа-релаксація «Водоспад», котра сприяла процесові розслаблення й відволікання; 9) вправа-етюд «Посмішка по колу» була ритуалом прощання.

П'яте заняття було спрямованим на формування умінь та навиків аргументованої відмови за обставин примусу, що zarazом сприяє процесові самопізнання. П'яте заняття складалося із наступних вправ: 1) вправа «Незвичайне знайомство», котра полягала у згуртуванні групи, поліпшення мікроклімату; 2) мозкова атака на тему: «Впевнена(ий) – невпевнена(ий) – агресивна поведінка»; 3) вправа-гра «Зебра» сприяла власному самопізнанню; 4) вправа «Вчимося опиратися негативному впливові», котра була спрямованою на розвиток умінь опиратися впливу за обставин примусу, сформувати уміння та навикки толерантної відмови; 5) вправа «Дзеркало любові» сприяла розвиткові в учасників промовистості рухів, експресивності, комунікативних навиків; 6) вправа «Ліфт» сприяла навчанню учасників групи саморозслабленню; 7) завершала заняття вправа «Рефлексія», де учасниками обговорювалися їхні емоції й враження.

Шосте заняття сприяло вихованню власне вольових рис їхнього характеру задля покращення процесу самоудосконалення. Заняття складалося з наступних вправ: 1) вправа «Ні-розмова» використовувалася задля згуртування групи; 2) вправа «Володій собою» сприяла визнанню особистих вольових властивостей; 3) вправа «Царівна Несміяна» полягала у розвиткові власної вольової регуляції, розширенні уяви стосовно емоцій; 4) вправа «Мовчу — шепчу — кричу» сприяла розвиткові вольової регуляції; 5) вправа «Фермер, будинок, земле трясіння» сприяла зняттю психоемоційної напруги; 6) вправа «У лісі» надавала можливість зняти емоційну напругу та оволодіти навиками

релаксації: 7) завершала заняття вправа «Рефлексія», де учасниками здійснювалося обговорення отриманих навиків.

Третій блок було присвячено корекції емоційної та вольової сфери.

Сьоме заняття полягало у формуванні в учасників активності й самостійності. Мета заняття полягала у розвитку навиків самостійності та вміння приймати адекватні ризиковані рішення. Сьоме заняття складалося з наступних вправ, а саме: 1) вправа «Нумо, відгадай» полягала у розвитку власної самостійності й прийнятті адекватних рішень; 2) вправа «Інтонія» сприяла підкресленню сутності емоцій в контексті комунікації й формування комунікативних навиків; 3) вправа «Коло знань» полягала в ознайомленні учасників з різноманітними моделями поведінки, навчання оперативно та продуктивно самостійно освоювати та достеменно передавати отриману інформацію; 4) вправа «Прожити місяць» сприяла розвитку вмінь вірної поведінки за наявних критичних ситуацій та формуванню оптимізму; 5) вправа «Поїзд дружби» слугувала зняття емоційної напруги; 6) завершала заняття вправа «Рефлексія» де учасниками обговорювалися їхні емоції.

Восьме заняття слугувало корекції неадекватного емоційного реагування. Мета заняття полягала у розвитку адекватних психоемоційних реакцій на наявні психотравмівні обставини. Заняття складалося із наступних вправ: 1) вправа «Пошта» була призначеною задля тренування швидкості реакцій в контексті міжособистісної комунікації; 2) вправа «Витинай хвильки для кораблика» сприяла зняття психоемоційної напруги; 3) вправа «Розповімо та усе покажемо» сприяла розвитку реакцій на психотравматичні обставини; 4) вправа «Кулька емоцій» полягала у розвитку довільності й самоконтролю у членів групи; 5) вправа «Як, я вас розумію!» сприяла тренуванню навиків емпатії й осмислення співрозмовника в контексті розмови; завершала заняття вправа «Рефлексія» де учасниками обговорювалися їхні враження.

Дев'яте заняття мало за мету розвиток емоційної сфери, вміння диференціювати емоції та почуття оточуючих людей. Заняття складалося із наступних вправ: 1) вправа «Подорож на хмаринці» сприяла розвитку емоційної сфери, вміння диференціювати емоції почуття оточуючих людей; 2)

вправа «Барабанщик» полягала у розвитку комунікативних навиків, емпатії, емоційному взаємному самовираженню усіх учасників групи; 3) вправа «Малюємо почуття» сприяла розвитку умінь диференціювати емоції й почуття оточуючих людей, котре допомагатиме краще їх зрозуміти; 4) вправа «Досліджуємо себе» полягала у навчанні позитивного ставлення до самого себе та приймати себе власне такими якими ви є; 5) вправа «Гарячий стілець» навчала вирізняти почуття й настрій власного партнера в процесі вправи; 6) завершала заняття вправа «Рефлексія» де учасниками обговорювалися емоції та їх враження.

Метою четвертого блоку полягала у розвитку психоемоційної розкнутості й саморозслаблення. Десяте заняття було призначеним задля проживання власне позитивного емоційного досвіду в процесі рухів та вправ та сприяло: психоемоційному розвантаженню учасників групи, підвищенню рівня їхньої психомоторики. Заняття складалося з наступних вправ: 1) вправа «Газета» сприяла розвитку емоційно виразних рухів; 2) вправа «Дзеркало» полягала у розвитку координації дій й швидкості реакцій; 3) вправа «Здоба» сприяла набуттю учасників групи емоційної рівноваги; 4) вправа «Спина до спини» полягала у знятті психоемоційної напруги, створенню позитивного настрою поміж учасників групи; 5) вправа «Емоції» навчала учасників групи змінювати власні негативні емоції саме на позитивні; 6) вправа «Дихальна гімнастика» сприяла зняттю напруги, покращенню емоційного стану; 7) завершала заняття вправа «Рефлексія» де учасниками обговорювалися емоції та їх враження.

Одинадцяте заняття було присвячено розвитку навиків розуміння самого себе й інших. Мета завдання полягала у: формуванні адекватного сприйняття самого себе та оточуючих, підтримування позитивного мікроклімату поміж учасників групи. Заняття складалося з наступних вправ, а саме: 1) вправа «Не прагну хизуватися, але Я....» слугувала формуванню емоційного фону у групі; 2) вправа «Прагнення й можливості» сприяла формуванню самоусвідомлення власних як негативних так і позитивних сторін; 3) вправа-гра «Скульптура» сприяла усвідомленню власних емоцій й уміння їх позиціонувати у групі; 4) вправа «Посудомийна машина» слугувала розвитку умінь розуміти

емоційне становище інших людей; 5) вправа «Тренуймо емоції» сприяла розумінню емоційного стану як у групі так і у самого себе; 6) вправа-релаксація «Подорож на хмаринці» сприяла релаксації, зняттю емоційного напруження.

Дванадцять занять сприяло формуванню позитивного «Я» – образу. Мета заняття полягала у: сприянні формування позитивного «Я» – образу, підвищення рівня самооцінювання. Заняття складалося з наступних вправ, а саме: 1) вправа «Намалюйте радість» сприяла підвищенню ступеня позитивного настрою й почуття єдності у групі; 2) вправа «Так й ні» сприяла наuczінню здійснювати корегування афективного поведіння; 3) вправа «Мій всесвіт» полягала в усвідомленні особистої унікальності, власних як позитивних так і негативних властивостей характеру; 4) вправа «Ярмарок чеснот» сприяла формуванню адекватного самооцінювання й позитивного самосприйняття; 5) вправа «Телеграма» слугувала формуванню навиків позитивного підвищення ступеня самооцінки; 6) вправа «Компліменти» мала за мету посилення згуртованості учасників групи, усунення внутрішніх непорозумінь й конфліктів; 7) завершала заняття вправа «Рефлексія» де учасниками обговорювалися емоції та їх враження.

Заняття, котре проводилося із експериментальною групою складало 12 зустрічей в контексті тренінгу. По завершенні заняття було удруге проведено психодіагностику індивідуальних та психологічних властивостей особистості. Під час підрахунку змін нами застосовано критерій Вілкоксона Z, позаяк кількість вибірки була малою і вона перейшла до категорії залежних. Обрахунок здійснювався із застосуванням програмного забезпечення SPSS-17. Підсумок змін зображено у табл. 3.1.1. (див. додаток I)

Отож, враховуючи результати дослідження особистісних якостей опісля проведених тренінгових занять можна окреслити наступне: суттєвих перемін у структурі особистості практичних психологів після проведення корекційного тренінгу не відбулися. Водночас, мають місце статистично значущі зміни стосовно чинників, котрі чинять вплив на емоційну та вольову сфери особи, на котру і було спрямовано корекційну програму. Встановлено, що на ступені значимості $p \leq 0,05$ знизився ступінь реактивної тривожності, напруженості,

виснаження, орієнтування власне на емоції у контексті вирішення завдань й імпульсивність.

Проаналізуємо як в контексті впливу тренінгу змінилися індивідуальні та психологічні якості респондентів із низьким та високим ступенем професійного стресу. Задля цієї мети нами застосовувався методика регресивного аналізу. Отриманий нами ряд аналітичних моделей у вигляді ступеня множинної регресії кшталту:

$y = a_0 + b_1x_1 + \dots + b_nx_n$, де y – є показником професійного стресу респондентів, b_1, b_n – є коефіцієнтом регресії, x_1, x_n – є модальними параметрами, себто індивідуальні якості, a_0 – є вільним членом рівняння.

Рівняння регресії, котре окреслює групу високого ступеня професійного стресу, до проведених сеансів із психокорекції, мало такий вигляд (1):

$$(1) \quad y = 0,241x_1 + 0,066x_2 + 0,108x_3 + 0,170x_4 + 0,187x_5 + 0,323x_6 + 0,507x_7 + 0,282x_8 + 0,197x_9 + 0,187x_{10} + 0,206x_{11} + 0,267x_{12} + 0,139x_{13} + 0,153x_{14} + 0,135x_{15} + 0,379x_{16} + 0,109x_{17} + 0,381x_{18} + 0,352x_{19} + 0,564x_{20} + 0,274x_{21} + 0,197x_{22} + 0,187x_{23} + 0,206x_{24} + 0,267x_{25}$$

де «... x_1 – гіпертивність; x_2 – невірноваженість; x_3 – емотивність; x_4 – педантичність; x_5 – тривожність; x_6 – циклоїдність; x_7 – демонстартивність; x_8 – збудливість; x_9 – дистимність; x_{10} – екзальтованість; x_{11} – лабільність; x_{12} – слабкість нервової системи; x_{13} – реактивна тривожність; x_{14} – особистісна тривожність; x_{15} – орієнтування на вирішення завдань; x_{16} – орієнтування на емоції; x_{17} – орієнтування на уникнення; x_{18} – відволікання на уникнення; x_{19} – соціальне відволікання; x_{20} – напруження; x_{21} – резистенція; x_{22} – виснаження; x_{23} – ригідність; x_{24} – імпульсивність; x_{25} – стресостійкість».

Опісля оволодіння досліджуваними методиками психокорекції модель мала такий вигляд (2):

$$(2) \quad y_2 = 0,323x_1 + 0,104x_2 + 0,043x_3 + 0,284x_4 + 0,325x_5 + 0,308x_6 + 0,392x_7 + 0,387x_8 + 0,084x_9 + 0,065x_{10} + 0,104x_{11} + 0,243x_{12} + 0,168x_{13} + 0,264x_{14} + 0,141x_{15} + 0,393x_{16} + 0,063x_{17} + 0,237x_{18} +$$

$$0,243x_{19} + 0,673x_{20} + 0,132x_{21} + 0,387x_{22} + 0,084x_{23} + 0,365x_{24} + 0,104x_{25}$$

Коефіцієнти множинної кореляції моделей у групі низького ступеня професійного стресу відповідним чином дорівнюють 0,935 і 0,969 при $p \leq 0,05$, що підтверджує їхню високу надійність. Отож, після проведення тренінгу суттєво понизився ступінь професійного стресу.

Моделі у групі високого ступеня професійного стресу, до й опісля оволодіння респондентами методами психічної саморегуляції, мають такий вигляд (3), (4):

$$(3) \quad y_1 = 0,141x_1 + 0,116x_2 + 0,153x_3 + 0,375x_4 + 0,166x_5 + 0,194x_6 + 0,230x_7 + 0,095x_8 + 0,072x_9 + 0,075x_{10} + 0,121x_{11} + 0,094x_{12} + 0,193x_{13} + 0,394x_{14} + 0,224x_{15} + 0,104x_{16} + 0,123x_{17} + 0,075x_{18} + 0,042x_{19} + 0,343x_{20} + 0,203x_{21} + 0,104x_{22} + 0,123x_{23} + 0,075x_{24} + 0,121x_{25}.$$

$$(4) \quad y_2 = 0,072x_1 + 0,075x_2 + 0,104x_3 + 0,294x_4 + 0,289x_5 + 0,207x_6 + 0,343x_7 + 0,203x_8 + 0,104x_9 + 0,123x_{10} + 0,075x_{11} + 0,042x_{12} + 0,208x_{13} + 0,233x_{14} + 0,189x_{15} + 0,282x_{16} + 0,197x_{17} + 0,187x_{18} + 0,206x_{19} + 0,267x_{20} + 0,139x_{21} + 0,153x_{22} + 0,135x_{23} + 0,203x_{24} + 0,104x_{25}$$

де, «... x_1 - гіпертивність; x_2 - неврівноваженість; x_3 - емотивність; x_4 - педантичність; x_5 - тривожність; x_6 - циклоїдність; x_7 - демонстартивність; x_8 - збудливість; x_9 - дистимність; x_{10} - екзальтованість; x_{11} - лабільність; x_{12} - слабкість нервової системи; x_{13} - реактивна тривожність; x_{14} - особистісна тривожність; x_{15} - орієнтування на вирішення завдань; x_{16} - орієнтування на емоції; x_{17} - орієнтування на уникнення; x_{18} - відволікання на уникнення; x_{19} - соціальне відволікання; x_{20} - напруження; x_{21} - резистенція; x_{22} - виснаження; x_{23} - ригідність; x_{24} - імпульсивність; x_{25} - стресостійкість».

Коефіцієнти множинної кореляції зазначених моделей відповідним чином дорівнюють 0,989 й 0,995 при $p \leq 0,05$, що свідчить про те, що тренінг здійснив вплив на респондентів із низьким ступенем професійного стресу, хоч і в меншому обсязі.

Висновки до розділу 3

Враховуючи специфіку особистості й учинів практичного психолога, в контексті екстремальних умов, розроблено психокорекційну програму із розвитку самоконтролю. Програма акумулює в собі чотири блоки, а саме: розвиток навиків взаємодії й емпатії у групі; розвиток навиків самоконтролю й пониження ступеня тривожності, підвищення ступеню самооцінки; корекція емоційної та вольової сфер; психоемоційна незалежність.

Було проведено формуючий експеримент поміж практичних психологів ДСНС, котрі працюють в специфічних умовах. Відповідно до проведеного аналізу отриманих результатів значні переміни відбулися поміж таких особистих характеристиках респондентів, а саме: «реактивна тривожність», «орієнтація на емоції у контексті вирішення завдань», «напруженість», «виснаження», «імпульсивність». Відповідно до отриманих підсумків регресійного аналізу опісля проведення тренінгу значно понизився ступінь професійного стресу поміж практичних психологів.

ВИСНОВКИ

Розвій особистості здійснюється у конкретних соціальних умовах. Розвій особистості детермінує у собі оволодіння різними засобами та методами людського спілкування й учинів, мовою та свідомістю. Також, особистість набуває різноманітні психологічні функції та стає стороною пізнання та трансформації зовнішнього та власного середовища.

Зазначено, що психологічна архітектоніка особистості є доволі складною й цілісною системою, дослідженню котрої присвячено багато наукових розвідок науковців, але дослідження проблеми засвідчує про те, що вона потребує подальшого дослідження і є вкрай актуальною власне як у теоретичному, так й практичних аспектах, зокрема.

Розглянуті й проаналізовані особистісні характеристики практичного психолога надають нам можливість виснувати про те, що значна більшість якостей повинні мають бути у взаємовідношенні із духовними й моральними характеристиками, котрі створюватимуть доброзичливе відношення до людини. Усі позиціоновані характеристики, котрі необхідно використовувати психологу, зазвичай, повинні застосовуватися і професіоналами інших царин, де необхідна комунікація й діяльність із суспільною сферою.

Компіляція зазначених понять надає нам можливість позиціонувати компетентність як системну єдність, котра інтегрує індивідуальну, предметну, інструментальну специфіку та її компоненти.

Встановлено, що у новітніх психологічних концепціях «теорії особистості» мають місце різночитання в контексті з'ясування сутності компетенції психолога, себто його професіональних й важливих властивостей, позаяк не мислимо охопити увесь спектр багатогранності цих властивостей власне у структурі особистості з типізованим характером. Уважаємо, що не потрібно виокремлювати окрему властивість як чільну у характеристиці професіонального психолога, водночас можна окреслити сукупність цих властивостей й структурних компонентів, котрі складатимуть уяву стосовно особистості професійного психолога, як професіонала у власній царині. Отож, в

сутності поняття «професійна компетентність» вважаємо за доцільне виокремити наступні характеристики, а саме: комплексність; саморозвиток; взаємопов'язаність всіх структурних якостей особистості.

З'ясовано, що професійна компетентність є складною й організованою архітектонікою особистості, котра формується в контексті самоусвідомлення отриманих знань, практичного досвіду, умінь у діяльності, котрі прямопропорційно пов'язані з усією специфікою особистості залежно від різновиду компетенції.

Проведене нами емпіричне дослідження стосовно оцінювання ступеню професійного стресу у практичних психологів, надає нам можливість виснувати про те, виокремлено три ступені професійного стресу: високий ступінь професійного стресу у 53% респондентів; середній ступінь у 33%; низький ступінь у 14% від загальної вибірки.

Високому ступеню професійного стресу щонайбільше домінуючими є: «циклоїдний» й «демонстративний» кшталт акцентуації характеру; стани гіпоманії, істерії, психостенії. Властивий високий ступінь «лабільності» й «сильна нервова система», заразом низький ступінь «реактивної» й «індивідуальної» тривожності. В контексті стресових обставин респонденти є орієнтованими на вирішення завдань й відволікання власне на уникнення. Наявні високі ступені фаз «професійного вигоряння» такі як: «напруження»; «резистенція»; «виснаження». Властивим є: середній ступінь «ригідності», низький ступінь «імпульсивності».

У середньому ступені професійного стресу найбільше домінуючим кшталтом акцентуації характеру є власне «гіпертимний», а окрім того й: істерія; психастенія; паранояльність. Властивий високий ступінь «лабільності» й «сильна нервова система», низький ступінь «реактивної» й «індивідуальної» тривожності. Під час наявної стресової ситуації респонденти є орієнтованими на вирішення завдань й відволікання власне на уникнення; властивий високий ступінь фази напруження у професійному вигорянні; середній і низький ступінь фази резистенції; високий та середній ступінь фази виснаження. Властивими є: низький ступінь ригідності та імпульсивності.

При низькому ступені професійного стресу щонайбільше домінуючими є: тривожний й екзальтований кшталт акцентуації характеру; стани психостенії, істерії, гіпоманії; притаманний середній ступінь лабільності й сильна нервова система; високий ступінь реактивної й середній ступінь особистої тривожності. В контексті стресових ситуацій зорієнтовані на вирішення завдань й відволікання власне на уникнення. Респондентам є притаманними низький ступінь фаз професійного вигорання, а саме: напруження й виснаження. Їм є властивими: середній ступінь ригідності, низький ступінь імпульсивності.

В контексті аналізу нами виявлені кореляційні зв'язки поміж ступенем «професійного стресу» і «соціальним відволіканням», «орієнтацією на уникнення», «збудливістю», «демонстративністю», «циклоїдністю», «гіпертимністю», «дистимністю», «резистенцією».

Враховуючи специфіку особистості й учинів практичного психолога, в контексті екстремальних умов, розроблено психокорекційну програму із розвитку самоконтролю. Програма акумулює в собі чотири блоки, а саме: розвиток навиків взаємодії й емпатії у групі; розвиток навиків самоконтролю й пониження ступеня тривожності, підвищення ступеню самооцінки; корекція емоційної та вольової сфер; психоемоційна незалежність.

Було проведено формуючий експеримент поміж практичних психологів ДСНС, котрі працюють в специфічних умовах. Відповідно до проведеного аналізу отриманих результатів значні переміни відбулися поміж таких особистих характеристиках респондентів, а саме: «реактивна тривожність», «орієнтація на емоції у контексті вирішення завдань», «напруженість», «виснаження», «імпульсивність». Відповідно до отриманих підсумків регресійного аналізу опісля проведення тренінгу значно понизився ступінь професійного стресу поміж практичних психологів.

Отож, результати проведеного експериментального дослідження позиціонували вплив індивідуальних характеристик на досягнення у професійних учинах практичного психолога й продуктивність запровадження

розробленої автором психокорекційної програми, що засвідчило достеменність сформульованої гіпотези.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ–Чернівці: «Букрек», 2018. 320 с.
2. Генеза поняття «особистість» в українській психологічній науці: монографія / [В.В. Турбан, Л.З. Сердюк, В.В. Бушанський, В.В. Москаленко, Ж.М. Маценко та ін.]; за ред. В.В. Турбан. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
3. Балл Г.О. Інтегративно-особистісний підхід у психології: впорядкування основних понять. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 25-53.
4. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
5. Максименко С.Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.
6. Поняття особистості в українській психології [Електронний ресурс] URL: <http://ru.osvita.ua>
7. Татенко В.О. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір: монографія. Київ: Міленіум, 2017. 184 с.
8. Сердюк Л.З., Данилюк І.В., Турбан В.В., Пенькова О.І., Володарська Н.Д. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / ред. Л.З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
9. Становлення базових парадигм української психології: колективна монографія / за ред. В.В. Турбан. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 257 с.
10. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
11. Максименко С.Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 11–17.
12. Москаленко В.В. Соціалізація особистості: монографія, 2013. Київ: Фенікс. 540 с.

13. Максименко С.Д. Концепція саморозвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Випуск 33. С. 7–23.
14. Левіт Л.З. Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта: дис. д-ра психол. наук: 19.00.01 / наук. консультант Г.О. Балл; Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. 605 с.
15. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
16. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень: монографія / [О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка та ін.]; за ред. О.М. Кокун. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 298 с.
17. Рибалка В.В. Вітчизняні визначення особистості та персонологічне мислення психолога і педагога як чинники соціалізації молоді. URL:file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/vknup_2014_2_26.pdf (дата звернення 18.09.2024).
18. Столяренко О.Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
19. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. Одеса: Видавництво Бакаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
20. Турбан В.В. «Особистість» як концептуальна наукова метафора та культурний образ. Особистість у сучасному світі: матеріали круглого столу, 7 грудня 2018. Київ: 2018. С. 5–6.
21. Хохліна О. П. Проблема структури особистості у психології. Юридична психологія. 2016. №2 (19). С. 20-31.
22. Осьодло В.І. Професійна ідентичність і професійний розвиток особистості офіцера. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: Збірник статей. 2011. Вип. 28 (31). С. 268–279.
23. Терещук А.Д. Досвід вивчення психології особистості у вітчизняних дослідженнях. Творча спадщина Г.С. Костюка: історія та сучасність: матеріали круглого столу, м. Київ, 19 червня 2019 року. Київ, 2019. С. 32–34.
24. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації

психолога: монографія. 2003. Луцьк: Вежа. 320 с.

25. Дискурсивні технології самопроекування особистості: монографія / [Н.В.Чепелева, М.Л. Смульсон, С.Ю. Рудницька, О.В. Зазимко та ін.]; за ред. Н.В. Чепелевої. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 170 с.

26. Чепелева Н.В., Пов'якель Н.І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. Психологія: зб. наук. пр. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. III. 1998. С. 35–41.

27. Музика О.Л. Аксіогенез особистості і розвиток обдарованості: теоретична модель і підходи до дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. VI. С. 60–76.

28. Етичний кодекс психолога. Кодекс від 20 грудня 1990 року URL: <https://vseosvita.ua/blogs/etychnyi-kodeks-psykholoha-95866.html> (дата звернення 13.09.2024).

29. 16-факторний особовий опитувальник Р. Б. Кеттелла (16-FPQ-187-A URL: <https://vseosvita.ua/library/16-faktornij-osobovij-opituvalnik-r-b-kettella-16-fpq-187-a-23996.html> (дата звернення 18.09.2024).

30. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. 2012. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство». 200 с.

31. Поняття особистості в психології. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб. / О.Б. Мельничук, Р.Ф. Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.

32. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / І.О. Корнієнко; наук. консультант Т.Д. Щербан; Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 523 с.

33. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: монографія / за ред. Ю.М. Швалба. 2015. Київ: Педагогічна думка. 216 с.

34. Карпенко З.С. Аксіопсихологія особистості: монографія. Київ: ТОВ «Міжнародна фінансова агенція», 1998. 219 с.

35. Варій М. Й. Загальна психологія Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. К.: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
36. Гарькавець С. О. Соціально-нормативна активність індивіда та її психологічні референти : монографія. Харків : «Друкарня Мадрид». 156 с.
37. Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю. Щербатих). URL:<https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih> (дата звернення 13.09.2024).
38. «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової) URL:https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping_povedinka_stresovih_situatsiy_a (дата звернення 12.09.2024).
39. «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна) URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>
40. Методика «Дослідження акцентуації характеру» (Х. Шмішек) URL: http://psychologis.com.ua/oprosnik_shmisheka.htm (дата звернення 17.09.2024).
41. Методика «Діагностики рівня професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп'янової) URL: <https://vseosvita.ua/library/diagnostika-profesijnogo-vigoranna-k-maslac-s-dzekson-v-adaptacii-n-e-vodopanovoi-460627.html> (дата звернення 12.09.2024).
42. Опитувальник «Міні-мульт» (скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості - СБОО) URL: https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/opituvalnik_mini_mult/13-1-0-71 (дата звернення 18.09.2024).
43. Sirko R. I. The investigation of personality properties of future psychologists. European Journal of Education and Applied Psychology. Printed by «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH, Vienna, Austria on acid-free paper. Section 5. Work Psychology, 2016.№3. P.77-81.

ДОДАТКИ

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ (Х. Шмішек)

Інструкція

Запропоновані запитання стосуються різних сфер Вашого життя. На кожне запитання потрібно відповісти «так» або «ні». Кожна відповідь має віддзеркалювати Вашу думку про себе. Це не дослідження розуму чи здібностей, тому тут немає ні поганих, ні гарних відповідей. Не затримуйтеся довго на одному питанні. Фіксуйте першу відповідь, яка спала Вам на думку.

Тестові завдання

1. Ви зазвичай спокійний, веселий?
2. Чи легко Ви ображаєтеся, засмучуєтеся?
3. Чи легко Ви можете розплакатися?
4. Чи багато разів Ви перевіряли наявність можливих помилок у Вашій роботі?
5. Чи були Ви в дитинстві таким самим відважним, як і Ваші ровесники?
6. Чи легко Ви переходите від радості до смутку і навпаки?
7. Чи любите Ви головувати у грі?
8. Чи бувають дні, коли Ви безпричинно на все злитеся?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи завжди Ви прагнете ретельно виконувати завдання викладачів?
11. Чи підприємливий Ви?
12. Чи скоро Ви забуваєте, якщо когось образили?
13. Чи вважаєте Ви себе м'якосердечним, чи вмієте співчувати?
14. Кинувши листа до поштової скриньки, перевіряєте Ви рукою, чи не затримався він у прорізі?
15. Чи прагнете Ви бути найкращим у навчанні, в гуртку, у спортивній секції?
16. Коли Ви були маленьким, чи боялися грози, собак?
17. Чи вважають Вас занадто старанним і акуратним?
18. Чи залежить Ваш настрій від домашніх і навчальних справ?
19. Чи можна сказати, що більшість Ваших знайомих Вас люблять?
20. Чи буває у Вас неспокійно на душі?
21. Вам зазвичай трошки сумно?
22. Чи доводилося Вам, переживаючи горе, ридати?
23. Вам важко затримуватися на одному місці?
24. Чи боретеся Ви за свої права, коли з Вами чинять несправедливо?
25. Чи доводилося Вам коли-небудь стріляти з рогатки в котів?
26. Чи дратує Вас, коли фіранка або скатертина висить (лежить) нерівно?
27. Коли Ви були маленьким, чи боялися залишитися один вдома?
28. Чи буває так, що Вам весело або сумно без причин?
29. Ви – один із найкращих студентів у групі?
30. Чи часто Ви веселитесь?
31. Чи легко Ви можете розізлитися?
32. Чи відчуваєте Ви себе деколи дуже щасливим?
33. Чи вмієте Ви розвеселяти друзів?

34. Чи можете Ви просто сказати комусь усе, що про нього думаєте? Чи боїтеся Ви вигляду крові?
35. Чи охоче Ви виконуєте громадські доручення?
36. Чи заступаєтеся Ви за тих, із ким вчинили несправедливо?
37. Вам моторошно увійти в порожню темну кімнату?
38. Вам більше до душі повільна і точна робота, ніж швидка і не така точна?
39. Чи легко Ви знайомитеся з людьми?
40. Чи охоче Ви виступаєте на урочистих зібраннях, вечірках?
41. Ви коли-небудь утікали з дому?
42. Ви коли-небудь засмучувався через суперечку з однокурсниками, викладачами настільки, що йти потім до університету не хотілося?
43. Чи здається Вам життя складним?
44. Чи можете Ви навіть у разі невдачі кепкувати з себе?
45. Чи прагнете Ви помиритися, якщо суперечка сталася не з Вашої вини?
46. Чи любите Ви тварин?
47. Ідучи з дому, чи доводилося Вам повертатися, щоб перевірити, чи не сталося чогось?
48. Чи здається Вам часом, що з Вами або Вашими рідними має статися щось лихе?
49. Чи залежить Ваш настрій від погоди?
50. Чи важко Вам відповідати на заняттях, навіть коли Ви знаєте відповідь?
51. Чи можете Ви, якщо Вас образять, почати битися?
52. Чи подобається Вам бути в компанії?
53. Якщо Вам не таланить, чи можете Ви впасти у розпач?
54. Чи можете Ви організувати гру, роботу?
55. Чи вперто Ви прагнете до мети, навіть якщо на шляху трапляються перешкоди?
56. Чи плакали Ви коли-небудь під час перегляду кінофільму, читання сумної книги?
57. Чи буває Вам важко заснути через якісь проблеми?
58. Чи підказуєте Ви, чи даєте списати?
59. Чи побоялися б Ви пройти ввечері сам через кладовище?
60. Чи слідкуєте Ви за тим, щоб кожна річ лежала на своєму місці?
61. Чи буває так, що Ви лягаєте спати з одним настроєм, а прокидаєшся з іншим?
62. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
63. Чи турбує Вас головний біль?
64. Чи часто Ви смієтеся?
65. Якщо Ви не поважаєте людину, то чи можете поводитися з нею так, щоб вона цього не помітила?
66. Чи можете Ви зробити багато різних справ за один день?
67. Чи часто до вас ставляться несправедливо?
68. Чи любите Ви природу?
69. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте, чи зачинені двері, чи вимкнене світло?
70. На Вашу думку, Ви боягуз?
71. Чи змінюється Ваш настрій за святковим столом?
72. Чи берете Ви участь у драматичному гуртку, чи любите читати вірші зі сцени?
73. Чи буває в Вас без особливої причини похмурий настрій, коли ні з ким немає бажання розмовляти?
74. Чи трапляється, що Ви думаєте про майбутнє зі смутком?
75. Чи бувають у Вас несподівані переходи від радості до печалі?
76. Чи вмієте Ви розважати гостей? Чи довго Ви ображаєтеся?

77. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горе сталося у Ваших друзів?
78. Чи часто Ви, коли були школярем, через помилку, виправлення переписували на аркуші в зошиті?
79. Чи вважаєш Ви себе недовірливим?
80. Чи часто Вам сняться сні жахів?
81. Чи виникало в Вас бажання вистрибнути у вікно або кинутися під машину?
82. Чи стає Вам веселіше, якщо всі довкола веселяться?
83. Якщо в Вас неприємності, то чи можете Ви тимчасово забути про них, не думати про них постійно?
84. Чи здійснюєте Ви під впливом алкоголю раптові, імпульсивні вчинки?
85. Зазвичай Ви небагатослівний, мовчазний?
86. Чи могли б Ви, беручи участь у театральному видовищі, настільки увійти в роль, що забули би, хто Ви є насправді?

Аналіз результатів

Із використанням ключів (див. табл.11) підраховується сума «сирих» балів за кожною шкалою (знак «—» перед ключем означає негативну відповідь). Збіг «+», а в деяких випадках «—» відповідей на певній шкалі з ключем оцінюється 1 балом. Добуток «сирого» балу (суми «збігів» відповідей з ключем) на коефіцієнт дає показник типу акцентуації.

Максимальний показник кожного типу акцентуації дорівнює 24 балам. Ознакою акцентуації, тобто високої вираженості даної властивості, вважається показник, що перевищує 12 балів. Якщо жодна властивість не виходить за межі 12 балів, то можна підрахувати середній показник за всіма 10 шкалами та звернути увагу на ті якості, значення яких перевищує цей середній показник. Поєднання акцентуєваних рис вимагає також спеціального аналізу на основі теорії К.Леонгарда.

Ключ

№ шкали	Тип акцентуації	Номер запитань кожної шкали	Коефіцієнт	«Сирі» бали (число збіжних із ключем відповідей)	Показник акцентуації (добуток «сирих» балів на коефіцієнт)
1.	Гіпертимний	(+) «Так»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. (-) «Ні»: немає	3		
2.	Тривожний	(+) «Так»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. (-) «Ні»: 5	3		
3.	Дистимічний	(+) «Так»: 21, 43, 44, 75, 87. (-) «Ні»: 30, 53, 65.	3		
4.	Педантичний	(+) «Так»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. (-) «Ні»: 36.	2		

5.	Збудливий, неврівноважений	(+) «Так»: 8, 20, 31, 42, 52, 64, 74, 86. (-) «Ні»: немає.	3		
6.	Емотивний	(+) «Так»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. (-) «Ні»: 25.	3		
7.	Застряглий, ригідний	(+) «Так»: 2, 10, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. (-) «Ні»: 12, 46, 59.	2		
8.	Демонстративний	(+) «Так»: 7, 15, 19, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88. (-) «Ні»: 9, 51.	2		
9.	Циклотимічний	(+) «Так»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. (-) «Ні»: немає.	3		
10.	Екзальтований	(+) «Так»: 22, 32, 54, 76. (-) «Ні»: немає.	6		

1. Гіпертимний.

Людина характеризується надмірною контактністю, балакучістю, виразністю жестів і міміки. Вона енергійна, ініціативна, оптимістична. Водночас її легко вразити, роздратувати, вона кепсько переносить умови жорсткої дисципліни, вимушеної самотності, інколи не доводить до кінця розпочату справу і не може зосередитися на чомусь одному.

Вона любить керувати над товариством і вирізняється підвищеним тонусом, веселими, винахідливими й дотепними витівками. У трудовій діяльності її визначальні риси – винахідливість і багатство ідей.

2. Застряглий.

Ці люди характеризуються підвищеною здатністю до роздратування, стійкістю негативних афектів, підсвідомо завищеним честолюбством, хворобливою образливістю. За несприятливих умов можуть стати нетерплячими, незговірливими, за сприятливих – невтомними й цілеспрямованими працівниками.

3. Емотивний.

Люди легко піддаються впливу інших, постійно шукають нових вражень, легко спілкуються з незнайомими людьми, не витримують самотності, не схильні до лідерства, вкрай байдужі до свого майбутнього – живуть лише сьогоднішнім.

Людей цього темпераменту вважають м'якосердними. Вони жалісливіші від інших, більше розчулюються, відчувають особливу радість від спілкування з природою, з творами мистецтва. Інколи їх характеризують як людей задушевних. Почуття в них відображає міміка. Особливо характерна для них плаксивість: вони плачуть, розповідаючи про кінофільм із трагічним кінцем, про сумну повість.

4. Педантичний.

Цим людям притаманні акуратність, сумлінність, надійність у справах і занудство. Вагаються у винесенні рішень, нездатні до рішучих висновків.

За несприятливих умов педантичні особистості можуть захворіти на невроз нав'язливих станів, за сприятливих – стають зразковими працівниками з великим почуттям відповідальності за доручену справу.

Тривожний.

Цим людям притаманна тенденція переживати почуття власної неповноцінності, полохливість, сором'язливість. Вони часто очікують будь-яких неприємностей, навіть у звичних обставинах, рівень їх самооцінки дещо занижений.

Такі люди вирізняються невпевненістю, у якій відчувається елемент покірності, приниження. Що яскравіше у тривожних (боягузливих) особистостей виявлена полохливість, то ймовірніша підвищена збудливість автономної нервової системи, яка підсилює соматичну реакцію страху через систему іннервації серця.

5. Демонстративний.

Люди, схильні до театральності, авантюризму, до витіснення зі свідомості неприємних фактів свого життя; прагнуть бути в центрі подій, привертати до себе увагу. Надмірна контактність, здатність відчувати партнера, «вживання в роль», підвищена емоційність, егоїстичність, розвинута фантазія – ось основні риси таких людей.

Вони можуть вирізнятися видатними творчими досягненнями. У негативній картині акцентуації лікарі вбачають психопатію, а в позитивній – власне акцентуацію.

6. Циклотимічний.

Цим людям властиві періодичні зміни настрою залежно від зовнішньої ситуації: під час душевного піднесення вони поведуться за гіпертимним типом, під час спаду – за дистимічним.

Радісні події не лише викликають у таких людей радісні емоції, а й супроводжуються загальною картиною гіпертемії: жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, «фонтаном» ідей. Сумні події викликають пригніченість, а також сповільненість реакцій і мислення.

7. Збудливий.

Притаманна імпульсивність поведінки, підвищена конфліктність, нетерпимість до інших людей. Інколи такі люди можуть проявляти жорстокість і піддаватися потягам. У міміці й словах вони демонструють роздратованість, відкрито заявляючи про свої вимоги. Із дріб'язкових приводів сваряться з керівництвом і співпрацівниками, через що часто змінюють місце роботи.

Виконуючи тяжку фізичну працю, збудливі люди отримують задоволення і мають вищі від інших показники.

8. Дистимічний.

Цим людям властивий низький рівень контактності, схильність до песимізму, небагатослівність. Вони ведуть відлюдний спосіб життя, рідко конфліктують з іншими, серйозні, сумлінні, віддані в дружбі, однак занадто пасивні та мляві. Їх легко розпізнають за сором'язливим і безрадісним виглядом. Міміка у них маловиразна.

9. Екзальтований.

Таких людей спонукає до діяльності й заряджає енергією зовнішній світ. Вони уникають самотніх роздумів, потребують підтримки й визнання людей, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються навіюванню. Охоче розважаються, схильні до непередуманих вчинків.

Такі люди тішаться радісними подіями і поринають у розпач від печальних. Захоплення й пориви можуть ніяк не пов'язуватися з особистими стосунками. Любов до музики, мистецтва, природи, захоплення спортом, переживання з релігійних мотивів, пошуку світогляду – все це проймає екзальтовану людину до

глибини душі. Цим темпераментом часто наділені артистичні натури – художники, поети.

Опитувальник Міні-мульти
(скорочений багатфакторний опитувальник для дослідження особистості -
СБОО) Частина 1

ОПИС

Міні-мульти розроблений шведським психологом Кінканнон і адаптований в російський варіант (перекладано на українську мову СБОО) В.П. Зайцевим і В.Н. Козюля. Цю методику краще використовувати для скринінгу на предмет виявлення, які потребують медичної допомоги хворі і для використання в психосоматичних лікарнях.

Методика дозволяє оцінити рівень нервово-емоційної стійкості, ступінь інтеграції особистісних властивостей, рівень адаптації особистості до соціального оточення.

Методика в основному розрахована на обстеження дорослих осіб (від 16 до 80 років, з освітою не нижче 6-7 класу середньої школи), з збереженим інтелектом.

Опитувальник Міні-мульти являє собою скорочений варіант ММРІ, містить 71 питання, 11 шкал, з них 3 - оцінні. Перші 3 оціночні шкали вимірюють щирість досліджуваного, ступінь достовірності результатів тестування і величину корекції, що вноситься надмірною обережністю. Решта 8 шкал є базисними й оцінюють властивості особистості.

Час проведення опитування не обмежується. При цьому СБОО досить економічний: середній час обстеження займає близько 15 хв, а обробка отриманих даних - всього 5-6 хв.

Інструкція

«Напишіть своє прізвище та інші відомості про себе на Бланку відповідей.

Нижче слідує 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 природно те рішення, яке першим приходить в голову.

Якщо твердження по відношенню до Вас вірно, то поставте, будь ласка, косий хрестик у лівому квадраті поруч з відповідним номером Бланка відповідей (цей квадратик розташований в колонці, позначений буквою "в").

Якщо твердження по відношенню до Вас невірно, то поставте хрестик у лівому квадраті, розташованому праворуч від відповідного номера на Бланку відповідей (колонка позначена буквою "н").

Усі відповіді повинні бути внесені в доданий Бланк відповідей.»

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

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 забор.

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 знаходитеся 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. Дуже багато перебільшують свої нещастя, щоб домогтися співчуття і допомоги.
24. Іноді ви гнівайтесь.
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 так люблять командувати, що Вам хочеться все зробити наперекір, хоча Ви знаєте, що вони праві.
30. Ви вважаєте, що проти Вас щось замишляють.
31. Більшість людей здатне 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 благополучно.
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 вкрати 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 тривожитеся.
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 задихаєтеся.
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 людини, якій не проти скористатися в своїх інтересах помилками іншого.
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 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 гостріше, ніж більшість інших людей.
69. Часом Ваша голова працює як би повільніше, ніж зазвичай.
70. Ви часто розчаровуєтеся в людях.
71. Ви зловживаєте спиртними напоями.

ОБРОБКА

До методики додається спеціальний бланк, де на одній стороні фіксуються відповіді досліджуваного. Якщо досліджуваний згоден з твердженням, то в клітці з номером питання він ставить знак «+» («так», «вірно»), якщо не згоден - знак «-» («ні», «невірно»). На зворотному боці бланка експериментатор будує профіль особистості досліджуваного з урахуванням значення шкали корекції, додаючи до сирих балів відповідне значення шкали корекції. Таблиця цих значень наведена на бланку.

БЛАНК ТЕСТУ

Прізвище І.Б. _____ Вік _____ Стать _____
 Освіта _____ Дата _____

(Поруч з номером при відповіді «вірно» закресліть квадратик «В», при відповіді «невірно» - квадратик «Н»).

☐ В	☐ Н	☐ В	☐ Н	☐ В	☐ Н	☐ В	☐ Н	
☐ 1	☐	☐ 21	☐	☐ 41	☐	☐ 61	☐	L
☐ 2	☐	☐ 22	☐	☐ 42	☐	☐ 62	☐	F
☐ 3	☐	☐ 23	☐	☐ 43	☐	☐ 63	☐	K
☐ 4	☐	☐ 24	☐	☐ 44	☐	☐ 64	☐	1
☐ 5	☐	☐ 25	☐	☐ 45	☐	☐ 65	☐	2
☐ В	☐ Н	☐ В	☐ Н	☐ В	☐ Н	☐ В	☐ Н	3
☐ 6	☐	☐ 26	☐	☐ 46	☐	☐ 66	☐	4
☐ 7	☐	☐ 27	☐	☐ 47	☐	☐ 67	☐	5
☐ 8	☐	☐ 28	☐	☐ 48	☐	☐ 68	☐	6
☐ 9	☐	☐ 29	☐	☐ 49	☐	☐ 69	☐	7
☐ 10	☐	☐ 30	☐	☐ 50	☐	☐ 70	☐	8
☐ В	☐ Н	☐ В	☐ Н	☐ В	☐ Н	☐ В	☐ Н	9
☐ 11	☐	☐ 31	☐	☐ 51	☐	☐ 71	☐	
☐ 12	☐	☐ 32	☐	☐ 52	☐		☐	
☐ 13	☐	☐ 33	☐	☐ 53	☐		☐	
☐ 14	☐	☐ 34	☐	☐ 54	☐		☐	
☐ 15	☐	☐ 35	☐	☐ 55	☐		☐	
☐ В	☐ Н	☐ В	☐ Н	☐ В	☐ Н		☐	
☐ 16	☐	☐ 36	☐	☐ 56	☐		☐	
☐ 17	☐	☐ 37	☐	☐ 57	☐		☐	
☐ 18	☐	☐ 38	☐	☐ 58	☐		☐	
☐ 19	☐	☐ 39	☐	☐ 59	☐		☐	
☐ 20	☐	☐ 40	☐	☐ 60	☐		☐	

Значення **шкали K** додається до базисних шкалами № 1, 4, 7, 8, 9.

До сирим балам значення **шкали K** додають за наступною схемою

Шкала **Hs** = $Hs + (0.5 * K)$;

Шкала **Pd** = $Pd + (0.4 * K)$;

Шкала **Pt** = $Pt + K$;

Шкала **Sc** = $Sc + K$;

Шкала **Ma** = $Ma + (0.2 * K)$;

Наприклад: якщо за **шкалою K** отримано 9 балів, то до значення шкали № 1, виходячи з таблиці, додають 5 балів, до значення шкали № 4 - 4 бали, до значень шкал № 7 та № 8 по 9 балів, до значення шкали № 9 - 2 бали.

Після отримання остаточних значень будують профіль

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).

Опитування рекомендується проводити індивідуально або в групі, за наявності у кожного досліджуваного тексту опитувальника і бланка для відповідей, у присутності експериментатора, якому досліджувані можуть задавати питання.

Ключ

Шкали	Відповіді	№ питання
<i>L</i>	Н	5, 11, 24, 47, 53
<i>F</i>	Н	22, 24, 61
	В	9, 12, 15, 19, 30, 38, 48, 49, 58, 59, 64, 71
<i>K</i>	Н	11, 23, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 43, 51, 56, 61, 65, 67, 69, 70
<i>1 (Hs)</i>	Н	1, 2, 6, 37, 45
	В	9, 18, 26, 32, 44, 46, 55, 62, 63
<i>2 (D)</i>	Н	1, 3, 6, 11, 28, 37, 40, 42, 60, 65, 71
	В	9, 13, 17, 18, 22, 25, 36, 44
<i>3 (Hy)</i>	Н	1, 2, 3, 11, 23, 28, 29, 31, 33, 35, 37, 40, 41, 43, 45, 50, 56
	В	9, 13, 18, 26, 44, 46, 55, 57, 62
<i>4 (Pd)</i>	Н	3, 28, 34, 35, 41, 43, 50, 65
	В	7, 10, 13, 14, 15, 16, 22, 27, 52, 58, 71
<i>6 (Pa)</i>	Н	28, 29, 31, 67
	В	5, 8, 10, 15, 30, 39, 63, 64, 66, 68
<i>7 (Pt)</i>	Н	2, 3, 42
	В	5, 8, 13, 17, 22, 25, 27, 36, 44, 51, 57, 66, 68
<i>8 (Se)</i>	Н	3, 42
	В	5, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 26, 30, 38, 39, 46, 57, 63, 64, 66
<i>9 (Ma)</i>	Н	43
	В	4, 7, 8, 21, 29, 34, 38, 39, 54, 57, 60

Примітка. Н - Невірно, В - Вірно

Для швидкого додавання до сирих балів відповідаючих значень шкали корекції

можна скористатися таблицею коефіцієнтів корекції

Таблиця коефіцієнтів корекції

K	0,5K	0,4K	0,2K
16	8	6	3
15	8	6	3
14	7	6	3
13	7	5	3
12	6	5	2
11	6	4	2
10	5	4	2
9	5	4	2
8	4	3	2
7	4	3	1
6	3	2	1
5	3	2	1
4	2	2	1
3	2	2	1
2	1	1	0
1	1	1	0

Як користуватися шкалою корекції

1. Необхідно подивитися скільки балів за *шкалою корекції K* отримав респондент.
2. Знаходимо цей бал в стовпчику *K*.
3. У рядку, навпаки знайденого балу, буде вказано, скільки балів необхідно додати до сирих балів респондента за відповідними шкалами.

Приклад

За *шкалою корекції K* респондент отримав 6 балів. Знаходимо 6 балів в стовпчику *K*. Дивимось, що написано у відповідному рядку :

- до сирих балів за 7 і 8 шкалами потрібно додати 6 балів;
- до сирих балів за 1 шкалою потрібно додати 3 бали;
- до сирих балів за 4 шкалою потрібно додати 2 бали;
- до сирих балів за 9 шкалою потрібно додати 1 бал.

Наведений вище бланк зручний для експрес-аналізу первинних даних. Однак для отримання більш точного профілю з урахуванням статі необхідно використовувати наступну таблицю:

Стать	Чоловіки		Жінки	
Статистичний показник	М	δ	М	δ
Вік	40,5	15,85	39,3	14,89
L	1,48	1,23	1,51	1,19
F	3,1	2,3	2,64	1,71
K	7,68	3,42	7,72	2,64
1	7,24	3	8,47	2,92
2	7,02	2,68	7,96	3
3	9,73	2,91	11,53	3,38
4	10,39	2,13	9,76	1,9
6	4,03	1,74	4,77	2
7	13,57	2,51	14,48	2,27
8	13,68	2,83	13,52	2,8
9	6,23	1,55	6,35	1,91

Переклад сирих балів (після додавання відповідних значень по *Шкалі Корекції*) як і в тесті ММРІ виробляють за такою формулою:

$$T = 50 + \frac{10(X - M)}{\delta}$$

де X - сирий бал, а М і δ - значення взяті з таблиці

Дослідження імпульсивності

ТЕСТ

Мета дослідження: визначити рівень імпульсивності.

Матеріал та обладнання: тест-опитувальник В. А. Лосенкова, який складається з 20 питань, до кожного з яких додається чотирибальна шкала відповідей, ручка.

Процедура дослідження: дослідження може проводитись із одним досліджуваним або з невеликою групою. Досліджуваному пропонують текст опитувальника з чотирибальною шкалою відповідей за кожним питанням. Під час роботи групи необхідно стежити за дотриманням чотирибальної шкали відповідей за кожним питанням та дотриманням суворості індивідуальності у виконанні тесту.

Інструкція досліджуваному: «Пропонований вам тест-опитувальник містить 20 питань. До кожного з них дана шкала відповідей. Уважно прочитайте кожне питання та обведіть кружечком номер обраної вами відповіді. У тесті немає «поганих» та «гарних» відповідей. Намагайтесь почуватися вільно та відповідати відверто. Переважає та відповідь, яка першою спаде вам на думку».

Опитувальник

I. Якщо ви беретесь за якусь справу, то завжди доводите її до кінця?

1. Певно, що так.
2. Можливо, так.
3. Можливо, ні.
4. Ні, не завжди.

II. Ви завжди спокійно реагуєте на різкі або невдалі зауваження щодо себе?

1. Певно, що так.
2. Можливо, так.
3. Можливо, ні.

III. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?

1. Певно, що так.
2. Можливо, так.
3. Можливо, ні.

IV. Ви часто говорите і дієте під впливом хвилинного настрою?

1. Дуже часто.
2. Доволі часто.
3. Доволі рідко.
4. Майже ніколи.

V. У критичних, напружених ситуаціях ви добре володієте собою?

1. Так, завжди володію.
2. Можливо, завжди.
3. Можливо, ні.
4. Ні, не володію.

VI. У вас часто без очевидних або достатніх причин змінюється настрій?

1. Таке трапляється дуже часто.

2. Буває час від часу.
3. Таке трапляється рідко.
4. Такого зовсім не буває.

VII. У вас часто виникає необхідність робити щось наспіх, коли обмаль часу?

1. Певно, що так.
2. Можливо, так.
3. Можливо, ні.
4. Певно, що ні.

VIII. Ви могли б назвати себе цілеспрямованою людиною?

1. Так, міг би.
2. Можливо, міг би.
3. Скоріш за все, не міг би.
4. Певно, що не міг би.

IX. У словах та вчинках ви дотримуетесь прислів'я: «Сім разів відмірай, один раз відріж»?

1. Так, завжди.
2. Часто.
3. Рідко.
4. Ні, майже ніколи.

X. Ви підкреслено байдужі до тих, хто несправедливо висловлюється та підкреслено зачіпає вас, наприклад, в автобусі або трамваї?

1. Так я реаую майже завжди.
2. Так я реаую доволі часто.
3. Я рідко так реаую.
4. Я ніколи так не реаую.

XI. Ви сумніваєтесь у своїх силах та здібностях?

1. Так, часто.
2. Інколи.
3. Рідко.
4. Майже ніколи.

XII. Ви легко захоплюєтесь новою справою, але можете швидко втратити до неї інтерес?

1. Певно, що так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Певно, що ні.

XIII. Ви можете стримуватись, коли хто-небудь із керівництва незаслужено вам дорікає?

1. Певно, що так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Певно, що ні.

XIV. Вам здається, що ви ще не знайшли себе?

1. Згоден, так воно і є.
2. Скоріш за все, це так.
3. Із цим я навряд чи погоджусь.
4. Я з цим не погоджуюсь.

XV. Чи можливо, що під впливом нових обставин ваша думка про самого себе не раз зміниться?

1. Певно, що так.
2. Доволі вірогідно.
3. Маловірогідно.
4. Майже невірогідно.

XVI. Зазвичай вас важко вивести із рівноваги?

1. Певно, що так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Певно, що ні.

XVII. У вас виникають бажання, які з певних обставин неможливо здійснити?

1. Такі бажання виникають у мене часто.
2. Такі бажання виникають час від часу.
3. У мене рідко виникають такі бажання.
4. Бажань, які неможливо здійснити, у мене не виникає.

XVIII. Обговорюючи з ким-небудь важливі життєві проблеми, ви помічаєте, що ваші власні погляди ще не зовсім сформувались?

1. Так, часто помічаю.
2. Іноді помічаю.
3. Помічаю доволі рідко.
4. Ні, ніколи не помічаю.

XIX. Чи трапляється таке, що якась справа вам так набридає, що, не закінчивши її, ви беретесь за нову?

1. Так, таке часто трапляється.
2. Іноді таке буває.
3. Таке буває доволі рідко.
4. Таке майже ніколи не буває.

XX. Ви децю невірноважена людина?

1. Певно, що так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Певно, що ні.

Обробка результатів

У процесі обробки результатів підраховують величину показника імпульсивності «ПІ». Це сума балів, яка набрана за шкалами всього тесту-опитувальника.

У цьому тесті-опитувальнику чотирибальна шкала відповідей.

Для питань 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкали відповідає кількості балів, тобто 1, 2, 3 або 4.

Текст опитувальника діагностики копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» С. Нормана, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймса, М.І.Паркера в адаптації Т.А.Крюкової

Ім'я _____

Повних років _____

Дата _____

Контакт (тел., мейл) _____

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучені або

стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви поведетеся подібним чином у скрутній ситуації і поставте відповідну цифру в бланку відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Частіше за все	Дуже часто
1	2	3	4	5

Судження	Ніколи	Рідко	Іноді	Частіше за все	Дуже часто
1. Намагаюсь ретельно розподілити свій час.					
2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити.					
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.					
4. Намагаюсь бути на людях.					
5. Звинувачую себе за нерішучість.					
6. Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації.					
7. Занурююсь у свій біль та страждання.					
8. Звинувачую себе за те, що опинився у цій ситуації.					
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.					
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.					
11. Намагаюся більше спати.					
12. Пести себе улюбленою їжею.					
13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.					
14. Зазнаю нервової напруги.					
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.					
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.					
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.					
18. Іду кудись перекусити або пообідати.					
19. Переживаю емоційний шок.					
20. Купую собі якусь річ.					
21. Визначаю курс дій та дотримуюсь його.					
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, що робити					
23. Іду на вечірку.					

24. Намагаюся вникнути у ситуацію.					
25. Застигаю, заморожуюся і не знаю, що робити.					
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.					
27. Обдумую те, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.					
28. Шкода, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.					
29. Іду в гості до друга.					
30. Турбуюся про те, що я робитиму					
30. Турбуюсь про те, що я буду робити					
31. Проводжу час із дорогою людиною.					
32. Іду на прогулянку.					
33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.					
34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках.					
35. Розробляю кілька різних розв'язків проблеми.					
36. Аналізую проблему перед реагуванням на неї.					
37. Дзвоню другу.					
38. Зазнаю роздратування.					
39. Вирішаю, що тепер найважливіше робити.					
40. Дивлюся фільм.					
41. Контролюю ситуацію.					
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.					
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми					
44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.					
45. Відіграюся на інших.					
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити.					
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.					
48. Дивлюся телевізор.					

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланку.

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

3. Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ *не перевищує 30*, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється **низька** тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі **31-45**, то це означає **помірну** тривожність. При **46 і більше** - тривожність **висока**.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареагивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

4. Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.

Дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану - опитувальника САН

Тест "САН", назва якого складається з перших букв слів "Самопочуття", "Активність", "Настрій", був розроблений співробітниками Московського медичного інституту імені І. М. Сеченова: В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентєвою, М. П. Мірошніковим і В. Б. Шарай і уперше опублікований в 1973 році. "САН" використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу (наприклад, робочої зміни, етапів навчання і тренажу або різних періодів соціальної або медичної реабілітації). "САН" - це бланк (Табл. 38), на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою.

Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0- 1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження.

Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів - характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

Мета роботи: визначити рівень самопочуття, активності і настрою людини; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативними даними літератури.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що вона повинна співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 кожної пари ознак. Наприклад, між парою тверджень "САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ" і "САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ" розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від "0" відображає самопочуття - вище за середній, а цифра три - відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри "0", аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожен рядок цього опитувальника.

У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір відмічаючи необхідне значення шкали "3 2 1 0 1 2 3".

2. Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому бал "3" шкали 3 2 1 0 1 2 3, що відповідає поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою набуває значення 1, бал "0" оцінюється цифрою 4, бал 3, який відображає хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій, набуває значення 7.

Наприклад:

	7 6 5 4 3 2 1	
ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
	1 2 3 4 5 6 7	
ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах

- "самопочуття", "активність", "настрій".

Таблиця 38 Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 1 2 3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОГАНИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 1 2 3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЄРАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 1 2 3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3 2 1 0 1 2 3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 1 2 3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

26. **Самопочуття** сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25,

28. **Активність** сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27,

Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

- < 30 балів - *низька* оцінка;
- 30 - 50 балів - *середня* оцінка;
- > 50 балів - *висока* оцінка.

3. Заповнюється підсумкова таблиця, робиться висновок про поточний рівень самопочуття, активності та настроїв обстеженої особи.

Додаток 3

Таблиця 2.1.1.

Особистісні характеристики респондентів різного ступеня професійного стресу

№ п/п	Назва чинника	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Всього
		14%	33%	53%	100%
	1. Акцентуація характеру (Леонгарда-Шмішека)				
1.	Гіпертимний	16	57	27	38
2.	Застрагаючий	0	0	0	0
3.	Емотивний	33	28	36	33
4.	Педантичний	33	0	23	16
5.	Тривожний	50	7	4	15
6.	Циклоїдний	0	28	54	45
7.	Демонстративний	16	28	40	30
8.	Збудливий	16	14	4	9
9.	Дистимний	0	0	9	5
10.	Екзальтований	50	14	13	16
	2.Теплінг-тест				
1.	Лабільність				
1.1	2 Високий рівень	33	64	50	52,5
1.2	2 Середній рівень	50	28	27	30
1.3	Низький рівень	17	7	23	17
2.	Сила нервової системи				
2.1	Слабка НС	50	7	36	29
2.2.	2 Сильна НС	50	92	64	71
	3. Тест особистісної тривожності (методика Спілбергера-Ханіна)				
1	Реактивна тривожність				
1.1	Високий рівень	50	17	27	27
1.2	Середній рівень	33	25	32	29
1.3	Низький рівень	17	58	41	44
2	Особистісна тривожність				
3	Високий рівень	33	14	13	16

2.1					
2.2	3	Середній рівень	50	21	32
2.3	3	Низький рівень	17	64	54
					52
		4.Копінг-поведінка в стресових ситуаціях			
1	4	Орієнтування на вирішення завдання	100	64	59
2	4	Орієнтування на емоції	33	28	54
3	4	Орієнтування на уникнення	50	42	42
4	4	Відволікання на уникнення	50	64	72
5	4	Соціальне відволікання	16	57	40
					43
		5.Методика діагностики професійного вигорання			
1		Напруження			
1.1		Високий рівень	17	43	50
1.2		Середній рівень	33	28	18
1.3		Низький рівень	50	28	32
2.		Резистенція			
2.1		Високий рівень	33	14	54
2.2		Середній рівень	33	43	14
2.3		Низький рівень	33	43	32
3		Виснаження			
3.1		Високий рівень	17	43	32
3.2		Середній рівень	17	43	14
3.3		Низький рівень	66	14	54
					42
		6. Методика виміру ригідності			
1		Високий рівень	33	14	36
2		Середній рівень	33	36	50
3		Низький рівень	33	50	14
					28
		7.Методика виявлення й оцінки імпульсивності			
1		Імпульсивність			
1.1		Високий рівень	33	28	23
1.2		Середній рівень	17	28	27
1.3		Низький рівень	50	43	50
					47
		8.Методика оцінки стресостійкості особистості			
1.		Стресостійкість			
1.1		Високий рівень	33	7	27
1.2		Середній рівень	50	71	27
1.3		Низький рівень	17	21	45
					34
		9. Методика Міні-мульт			
1		Hs – іпохондрія	66	28	59
2		D - депресія	33	21	50
3		Ну - істерія	100	71	72
					50
					38
					76

4	Pd - психопатія	50	14	45	36
5	Pa - паранояльність	66	42	45	48
6	Pt - психостенія	83	35	63	57
7	Se - шизоїдність	16	21	50	35
8	Ma - гіпоманія	83	57	63	64

Додаток И

Таблиця 2.2.1

Кореляційні зв'язки поміж показником «професійний стрес» й особистісними якостями особистості

№	Назва показника	Коефіцієнт кореляції
1.	Соціальне відволікання	-0,288**
2.	Орієнтування на уникнення	0,375**
3.	Демонстративність	0,209*
4.	Збудливість	0,308**
5.	Гіпертимність	0,258**
6.	Дистимність	0,218*
7.	Циклоїдний	0,234*
8.	(Sc – шизоїдність)»	0,259**
9.	Резистенція	0,176*

Додаток І.

Таблиця 3.1.1.

Результати аналізу особистісних якостей в експериментальній групі
по завершенні тренінгу

Назви шкал	Експериментальна група	
	Z	p
Гіпертимний	0,258	0,02
Неврівноважений	0,076	0,00
Емотивний	0,108	0,01
Педантичний	0,045	0,01
Тривожний	-0,093	0,01
Циклоїдний	0,234	0,01
Демонстративний	0,209	0,02
Збудливий	0,308	0,01
Дистимний	0,218	0,00
Екзальтований	0,189	0,01
Лабільність	0,008	0,04
Сила нервової системи	-0,083	0,02
Реактивна тривожність	-0,048	0,05
Особистісна тривожність	0,024	0,01
Орієнтування на вирішення завдання	0,003	0,04
Орієнтування на емоції	-0,021	0,06
Орієнтування на уникнення	0,375	0,01
Відволікання на уникнення	0,072	0,02
Соціальне відволікання	0,139	0,00
Напруження	0,071	0,05
Резистенція	0,176	0,03
Виснаження	-0,143	0,05
Ригідність	0,142	0,04
Імпульсивність	0,166	0,06
Стресостійкість	-0,102	0,00
Hs – іпохондрія	0,068	0,01
D– депресія	0,142	0,01
Hу– істерія	0,024	0,02
Pd– психопатія	0,109	0,03
Pa – паранояльність	0,028	0,01
Pt–психастенія	0,112	0,01

Se–шизоїдність	0,259	0,01
Ma–гіпоманія	0,070	0,01