

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ  
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ  
ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ**

**КОМПЛЕКС МЕТОДИК ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ  
ПРОАКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Збірник завдань до самостійної роботи студентів усіх  
спеціальностей денної та заочної форм навчання**

**Київ -2024**

Комплекс методик для діагностики проактивності особистості:  
Зб. завдань до самостійної роботи студентів усіх спеціальностей  
денної та заочної форм навчання / Уклад. : Волянюк А.М. – К.:  
НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2024. – 46 с.

*Затверджено на засіданні кафедри психології та педагогіки  
ФСП НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського»  
(Протокол № 2 від 07.09. 2024 р.)*

Навчальне видання комплекс методик для діагностики  
проактивності особистості: до самостійної роботи студентів усіх  
спеціальностей денної та заочної форм навчання.

*Укладач Волянюк А.М.*

*Рецензент Ложкін Г. В. д-р психол. наук, проф.*

*За редакцією укладача*

### ЗМІСТ:

Методика діагностики проактивності <a href="https://forms.gle/nVtD35Js15kTdTL87">https://forms.gle/nVtD35Js15kTdTL87</a>	4
Опитувальник психологічної ресурсності особистості <a href="https://forms.gle/FR4w5UwdV9cUxiYE9">https://forms.gle/FR4w5UwdV9cUxiYE9</a>	8
Методика визначення індивідуальної міри вираженості рефлексивності <a href="https://forms.gle/iaKjSTnZpfBbU9JM8">https://forms.gle/iaKjSTnZpfBbU9JM8</a>	12
Тест антиципаційна спроможність <a href="https://forms.gle/9RgkfDesAyiEQ8188">https://forms.gle/9RgkfDesAyiEQ8188</a>	15
Опитувальник із вивчення суб'єктності <a href="https://forms.gle/fsUhXiBys3Vircap7">https://forms.gle/fsUhXiBys3Vircap7</a>	17
Методика дослідження вольової організації особистості <a href="https://forms.gle/J7mYYTAz8TbyKr4C8">https://forms.gle/J7mYYTAz8TbyKr4C8</a>	21
Коротка шкала самоконтролю <a href="https://forms.gle/mNq3KAbwHf3D6bFFA">https://forms.gle/mNq3KAbwHf3D6bFFA</a>	28
Шкала мотивації досягнення <a href="https://forms.gle/6B6p6JHDQNXeEzHQ9">https://forms.gle/6B6p6JHDQNXeEzHQ9</a>	30
Самооцінка особистості	34
Рівень суб'єктивного контролю <a href="https://forms.gle/QyrsS3wQdC8fAjpv5">https://forms.gle/QyrsS3wQdC8fAjpv5</a>	36

## МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ПРОАКТИВНОСТІ (О.І.ЄРЗІН та ін.)

<https://forms.gle/nVtD35Js15kTdTL87>

1. Я завжди усвідомлюю те, що я роблю.
2. Здійснюючи що-небудь, я розумію, які наслідки можуть після цього статися.
3. За кожен свій вчинок я намагаюся нести відповідальність.
4. Іноді мене розпирає невмотивоване бажання троцяти все навколо.
5. Я вільний робити те, що захочу.
6. Для мене є цінністю пізнання нового.
7. Я дію у відповідності до своїх ідеалів.
8. Кожен мій вчинок є усвідомленим.
9. Я поведжуся так, щоб наслідки моїх дій не виявилися неприємними для мене і оточуючих.
10. Усе, що відбувається в моєму житті, так чи інакше, залежить від мене.
11. Мені легко почати першим розмову в компанії, навіть коли інші мовчать.
12. Мої рішення завжди усвідомлені і рідко залежать від думки інших людей.
13. Я активно підтримую дружні стосунки з людьми.
14. Я завжди керуюся своїми цінностями при виборі способів поведінки.
15. Я намагаюся стежити за своїми висловлюваннями.
16. У мене рідко виникають проблеми через те, що я не оцінив наслідки своєї поведінки.
17. Я готовий відповісти за будь-яку свою дію.
18. Мені неважко розпочати будь-яку справу за власним бажанням, абсолютно спонтанно.
19. Я вільний у прийнятті рішень, що стосуються мого життя.
20. Голод, спрага та інші фізіологічні потреби не здатні затьмарити моє прагнення до творчості.

21. Я переконаний, що моя поведінка більшою мірою визначається моїми потребами, цінностями та інтересами, ніж обставинами життя.
22. Я можу контролювати свої емоції.
23. Я усвідомлюю, що своїми вчинками можу нашкодити іншим, але для мене важливий кінцевий результат
24. Якщо зі мною сталася неприємність, я нерідко вважаю, що в цьому є і моя вина.
25. Я можу спонтанно змінити маршрут свого переміщення просто тому, що мені так захотілося.
26. Якщо я і прислухаюся до думки оточуючих, вибір завжди залишається за мною.
27. Я прагну до того, щоб бути значущим в очах інших людей.
28. Буває так, що через мої переконання та ідеали псуються стосунки з іншими людьми, але мене це не засмучує.
29. Майже завжди я намагаюся контролювати свою поведінку
30. Коли я планую щось, я розумію, що це може нашкодити іншим людям, але для мене це не принципово.
31. Успіх нерідко залежить від зусиль і здібностей самої людини.
32. Нерідко я сам для себе придумую якісь заняття.
33. Моя поведінка є наслідком прийнятих мною рішень.
34. Мета мого життя - реалізація власних здібностей.
35. Я займаюся чимось не через те, що мене попросили або змусили, а тому що мені подобається цим займатися.
36. Приказка «Сказав, не подумавши» - не про мене.
37. Я намагаюся вибудувувати свою поведінку так, щоб було якомога менше негативних наслідків для мене, але не для оточуючих.
38. Нерідко люди самі винні у своїх невдачах.
39. Я намагаюся поводитися у спілкуванні природно, не послуговуючись думками й оцінками інших людей.
40. Я вільний у своєму виборі.

41. Потреба в самореалізації для мене більш значуща, ніж фізіологічні потреби.
42. Я веду себе відповідно до ідеалів любові, добра, творення, альтруїзму.
43. У будь-який момент я можу подумки зупинитися і критично оцінити свою поведінку.
44. Я можу передбачати ті чи інші ситуації і завжди до них готуюся.
45. Якщо в мене щось не виходить, це означає, що я не доклав для цього достатніх зусиль.
46. Досить часто мені хочеться створювати щось нове, заводити нові знайомства, допомагати людям.
47. Я намагаюся самостійно приймати рішення.
48. Іноді я готовий йти на ризик з метою самореалізації.
49. Мій ідеал – успішна людина, яка інколи нехтує почуттями і потребами інших для досягнення своїх цілей.
50. Нерідко перед сном я думаю про те, як я себе поведив протягом дня, намагаючись об'єктивно себе оцінити.
51. Я розглядаю різні варіанти результату подій, залежно від моїх дій.
52. Якщо мої стосунки з кимось зіпсувалися, у цьому є і моя вина
53. Якщо в компанії людей мені захочеться зробити якесь висловлювання, я не буду надто довго роздумувати над тим, як воно буде оцінено іншими.
54. Я переконаний, що ні навколишні люди, ні доля, ні Бог, ні будь-хто ще не здатні вплинути на прийняття мною рішення.
55. Саморозвиток і самореалізація для мене – найвищі цілі в житті.
56. При виборі моделей своєї поведінки я завжди керуюсь принципами і переконаннями, а не відштовхуюсь від обставин.

## Ключ до опитувальника

Кожну відповідь оцінюють у балах від 1 до 5. Індекс проактивності (Ip) розраховується шляхом додавання балів за всіма 56 пунктами методики.

Під час підрахунку значень за кожною шкалою підсумовуються відповіді на такі пункти:

1. Усвідомленість дій: 1, 8, 15, 22, 29, 36, 43, 50.
2. Прогнозування наслідків поведінки: 2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51.
3. Внутрішній локус контролю: 3, 10, 17, 24, 31, 38, 45, 52.
4. Спонтанність: 4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53.
5. Автономія в ухваленні рішень: 5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54.
6. Метамотивація: 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 55.
7. Внутрішня детермінація поведінки: 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56.

Для визначення спрямованості проактивної поведінки йде підрахунок балів за такими пунктами:

Конструктивна проактивність: 6, 9, 13, 20, 41, 42, 46.

Деструктивна проактивність: 4, 23, 28, 30, 31, 37, 49.

### **Рівні проактивності за шкалами 1-7:**

- 0-13 – низький рівень сформованості;
- 14-27 – середній рівень сформованості;
- 28-40 – високий рівень сформованості.

### **Конструктивна проактивність:**

- 0-11 – низький рівень сформованості;
- 12-24 – середній рівень сформованості;
- 25-35 – високий рівень сформованості.

## ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (О.С.ШТЕПА)

<https://forms.gle/FR4w5UwdV9cUxiYE9>

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати. Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7. Люди за своєю природою злі
8. Мені не подобається відповідати за інших
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям



17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамотійність
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26. Нікому не слід довіряти
27. Доброта – це прихований егоїзм
28. Навіть у поганій людині є щось хороше
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30. Мені є кого любити
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37. Я вмю надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38. Я вмю пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41. Милосердя є вищим за справедливість

42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43. Я не займаюсь саморозвитком
44. Професія не є сферою моєї самореалізації
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48. Я не бачу перспектив саморозвитку
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50. Я не потребує самоаналізу
51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56. Я вмю створити собі гарний настрій
57. Я не знаю, якими є мої переваги
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63. Я не вмю створювати довірливі взаємини
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

### **Ключ ОПРО:**

Упевненість у собі 2+ 3+ 9– 11+ 12– 21– 22– 55+  
Доброта до людей 4+ 5+ 15– 16– 17– 26– 27– 28 +  
Допомога іншим 4+ 6+ 10– 17– 18– 36+ 37+ 38 +  
Успіх 1+ 12– 14+ 29+ 34+ 40+ 42– 55+  
Любов 7– 8– 11+ 30+ 33– 51+ 52+ 53+  
Творчість 23– 24– 25– 31+ 37+ 40+ 53+ 54+  
Віра у добро 1+ 6+ 7– 13– 16– 28+ 34+ 35+  
Прагнення до мудрості 33– 36+ 39+ 45– 46– 47– 54+ 55+  
Робота над собою 11+ 41+ 43– 48– 49– 50– 52+ 54+  
Самореалізація у професії 11+ 23– 24– 40+ 42– 44– 47– 53+  
Відповідальність 8– 10– 19– 20+ 22– 32+ 51+ 52+  
Знання власних ресурсів 57– 59– 60+ 61+ 62– 63– 66– 67+  
Уміння оновлювати власні ресурси 56+ 58+ 60+ 61+ 62– 63– 64–  
66–  
Уміння використовувати власні ресурси 58+ 59– 61+ 63– 64– 65+  
66– 67+

### **Загальний рівень психологічної ресурсності**

#### **Рівні психологічної ресурсності:**

0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;  
57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності;  
70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;  
93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;  
107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності

**МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ МІРИ  
ВИРАЖЕНОСТІ РЕФЛЕКСИВНОСТІ  
(А.В.КАРПОВ)**

<https://forms.gle/iaKjSTnZpfBbU9JM8>

**Інструкція.** У бланку відповідей навпроти номера запитання необхідно поставити цифру, що відповідає варіанту Вашої відповіді. Не замислюйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей у даному випадку бути не може. Перша відповідь, що спала на думку, і є правильною.

Шкала оцінок: 1 - абсолютно невірно; 2 - невірно; 3 - скоріше невірно; 4 - не знаю; 5 - скоріше вірно; 6 - вірно; 7 - абсолютно вірно.

**Текст методики**

1. Прочитавши гарну книжку, я завжди потім довгий час думаю про неї, хочеться її з ким-небудь обговорити.
2. Коли мене несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб зателефонувати у справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.
4. Зробивши певний промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.
5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послужило початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене – уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хтось незадоволений мною.

9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи
11. Мені було б важко написати серйозного листа, якби я заздалегідь не склав план.
12. Я вважаю за краще діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумавши, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
15. Я турбуюся про своє майбутнє.
16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою думкою, яка спала на думку.
17. Часом я приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я буває, продовжую вести її подумки, наводячи все нові й нові аргументи на захист своєї точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я насамперед починаю із себе.
20. Перш ніж ухвалити рішення, я завжди намагаюся все ретельно обміркувати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточуючі.
22. Буває, що, обдумуючи розмову з іншою людиною, я ніби подумки веду з нею діалог.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають в інших людях мої слова і вчинки.
24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, в яких словах це краще зробити, щоб її не образити
25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюся, то здебільшого не вважаю себе винним.
27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

**Обробка результатів.** Із 27-ми тверджень 15 є прямими (номери запитань 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 20, 22, 24, 25). Решта 12 - зворотні твердження, що необхідно враховувати під час опрацювання результатів, коли для одержання підсумкового балу підсумовують у прямих запитаннях цифри, що відповідають відповідям випробовуваних, а у зворотних - значення, замінені на ті, що отримують під час перевертання шкали відповідей.

Ретроспективна рефлексія – 1, 4, 5, 12\*, 17\*, 18\*, 25, 27\*

Рефлексія теперішньої діяльності – 2\*, 5, 13\*, 14, 16\*, 17\*, 18\*, 26\*

Рефлексія майбутньої діяльності – 3, 6\*, 7\*, 10, 11, 14, 15, 20

Рефлексія спілкування і взаємодії із іншими людьми – 8\*, 9, 19, 21\*, 22, 23\*, 24, 26\*

\* перевернути шкалу відповідей

1 2 3 4 5 6 7

7 6 5 4 3 2 1

Рівні сформованості (розвитку) видів рефлексії:

низький від 1 до 18 балів;

середній від 19 до 38 балів

високий від 39 до 56 балів

### Загальний рівень сформованості рефлексії

#### Переведення отриманих оцінок у стіни

Стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сирі бали	80 і нижче	100	101 -	108 -	114- 122	123- 130	131- 139	140- 147	148- 156	157- 171	172 і вище

## ТЕСТ АНТИЦИПАЦІЙНА СПРОМОЖНІСТЬ

(О.В. АГАФОНОВА та ін.)

<https://forms.gle/9RgkfDesAyiEQ8188>

**Інструкція.** Вам пропонуються 17 тверджень. Оцініть, будь ласка, кожна відповідь від 1 до 5. Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч із номером запитання поставте 5 (відповідь - так, абсолютно вірно). Якщо твердження зовсім не підходить, тоді поставте 1 (відповідь - ні, це зовсім не так).

1. Мене відрізняє від багатьох пунктуальність
2. Навколишні люди нерідко бувають по відношенню до мене несправедливими
3. Я завжди можу точно визначити, перестрибну я калюжу (струмок, яму) чи ні
4. У подорож я беру з собою ліки з надлишком на випадок, якщо вони знадобляться комусь із моїх попутників
5. Мені не складає труднощів розпланувати свій шлях і встигнути прийти в призначене місце вчасно
6. Я легко можу "підбити" муху мухобійкою або газетою
7. Часто буває, що я ображаюся на близьких і знайомих мені людей
8. Я, як правило, ставлю будильник так, щоб не тільки все встигнути зробити до відходу з дому, а й мати кілька хвилин у запасі
9. Якщо хто-небудь кидає мені ключі (або інший дрібний предмет), я з легкістю їх ловлю
10. Мене нерідко обманюють

11. Я легко жонглюю (жонглював раніше) різними предметами, кидаючи і ловлячи їх
12. Мені часто здавалося, що у мене ще "сила-силенна часу", щоб встигнути прийти вчасно на роботу (навчання, зустріч), але я, незважаючи на свої прогнози, спізнювався...
13. Я схильний розчаруватися в людях
14. Мені подобається (або подобалося) брати участь в іграх, що вимагають спритності рухів
15. Мені важко розподіляти рівномірно по днях наявну в мене їжу, і я часто до кінця тижня (або місяця) змушений обходитися мінімумом їжі, що залишилася
16. У своєму житті я часто стикаюся (стикався) з неймовірним збігом несприятливих обставин.
17. Я вмів і точно можу (міг раніше) здалеку закидати м'яч у кошик або папірці в смітник

#### **Обробка результатів.**

Прямі запитання (бали підраховуються прямо): **1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 14, 17.** Прямих тверджень 10.

Зворотні запитання (бали підраховуються навпаки: 5 -1, 4 - 2, 3 - 3, 2 - 4, 1 - 5): **2, 7, 10, 12, 13, 15, 16.**

Зворотних тверджень 7. Шкали антиципаційної спроможності: - особистісно-ситуативна (запитання 2, 4, 7, 10, 13, 15, 16) - 7 тверджень; максимальне значення - 35 балів; - просторова (запитання 3, 6, 9, 11, 14, 17) - 6 тверджень; максимальне значення - 30 балів; - часова (запитання 1, 5, 8, 12) - 4 твердження; максимальне значення - 20 балів.

Загальну антиципаційну спроможність розраховують шляхом додавання балів за всіма трьома шкалами. Максимальне значення - 85 балів.



# ОПИТУВАЛЬНИК ІЗ ВИВЧЕННЯ СУБ'ЄКТНОСТІ (О.М. ВОЛКОВА)

<https://forms.gle/fsUhXiBys3Vircap7>

## Інструкція

Ви берете участь у дослідженні особистісних особливостей людини, яке проводиться для того, щоб допомогти Вам розібратися в собі та намітити шляхи самореалізації. Прочитавши питання, дайте відповідь на нього «так» або «ні». Якщо Ви вагаєтесь з відповіддю, Ви можете відповісти «не знаю» або «Іноді».

## Текст опитувальника

1. Чи заважає Вам нестача енергії, волі, цілеспрямованості?
2. Чи завжди те, що з Вами трапляється – справа Ваших власних рук?
3. Ваші слова рідко розходяться із справою?
4. Чи здатні Ви легко знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною?
5. Чи вважаєте Ви себе великодушним, терпимим до недоліків інших?
6. Чи намагалися Ви щось змінити у собі?
7. Чи правда, що найрозумніше, що може зробити людина у житті — це не чинити опір власній долі?
8. Чи можете ви бути критичним до себе?
9. Чи можна сказати, що Ви людина чуйна до закликів про допомогу?
10. Ви легко піддаєтеся впливу інших?
11. Чи думаєте Ви, що маєте розумного і надійного радника у собі самому?
12. Коли з Вами трапляється неприємність, чи кажете Ви собі "так тобі і треба"?
13. Чи часто Ви відчуваєте, що мало впливаєте на те, що з Вами відбувається?

14. Чи можна сказати, що Ви безкорислива людина?
15. Чи має Ваша думка достатню вагу в очах оточуючих?
16. Ви людина незалежна?
17. Чи можна сказати, що Ви цінуєте себе досить високо?
18. У складних ситуаціях чи чекаєте Ви, що все вирішиться само собою?
19. Чи Ви делікатна людина?
20. Чи думаєте Ви, що Ваша особистість набагато цікавіша і багатша, ніж це може здатися на перший погляд?
21. Чи вірно, що багато ваших успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших?
22. До Вас ставляться так, як Ви того заслуговуєте?
23. Коли Ви будете плани, Ви впевнені, що здійсите їх?
24. Чи маєте Ви талант керівника?
25. Чи правда, що думка інших про Вас збігається з Вашою власною?
26. Чи можна назвати Вас ініціатором, організатором?
27. Чи вважаєте Ви, що якби таких людей, як Ви, було більше, то життя змінилося б на краще?
28. Ваша робота відповідає Вашим внутрішнім вимогам?
29. Ви людина здатна до співпраці та взаємодопомоги?
30. Чи вважаєте Ви, що самі створили себе такою, якою Ви є?
31. Чи вірно, що люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих?
32. Чи буває, що ви гостро ненавидите себе?
33. Чи можна назвати Вас ініціативною людиною?
34. Чи часто здійснення Ваших бажань залежить від везіння?
35. Чи можна сказати, що загалом Ви контролюєте свою долю?
36. Чи вірно, що глибина і багатство Вашого внутрішнього світу і визначають Вашу цінність як особистості?
37. Ви енергійна людина?
38. Чи вважаєте Ви, що Ваші чесноти цілком переважають Ваші недоліки?

39. Чи намагаєтесь Ви планувати дні, тижні?
40. Чи думаєте Ви, що від спілкування з Вами люди отримують щире задоволення?
41. Ви товариська і уживлива людина?
42. Чи вірно, що здібні люди, які не реалізували свої можливості, повинні звинувачувати в цьому тільки самих себе?
43. Ви людина відповідальна?
44. Вам просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці?
45. Чи вважаєте Ви, що кожна людина є унікальною?
46. Чи вважає Ви, що марно робити зусилля для того, щоб змінитись?
47. Чи важко вам розпочати свою справу?
48. Чи правда, що ваше власне "Я" не здається Вам чимось вартим великої уваги?
49. Чи вважаєте Ви, що "кожен має жити по-своєму"?
50. Чи любите Ви рухливі ігри?
51. Чи впевнені Ви, що у житті Ви на своєму місці?
52. Чи намагаєтесь Ви боротися зі шкідливими звичками, властивими Вам?
53. Чи ясно Ви уявляєте собі, що чекає на Вас попереду?
54. Чи завжди ви вважаєте за краще прийняти рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей і долю?
55. Чи прагнете Ви підвищити свій професійний рівень?
56. Чи можете Ви сказати: "Я - душа колективу"?
57. Чи схильні Ви прощати помилки іншим людям?
58. Ви добра людина?
59. Чи можна розраховувати на Вас у серйозних справах?
60. Чи здається Вам іноді, що Ви людина "не така, як усі"?
61. Чи схильні Ви імпровізувати на занятті?
62. Чи можна сказати, що Ви є господарем своєї долі?

### Ключ

Показники суб'єктності	Так	Ні
Активність	1,23,26,33,37,50,53,61	7,13,47
Самосвідомість	2,12,17,22,25,32,38,44,51,58	
Свобода вибору та відповідальність за нього	3,8,16,24,28,35,39,43,52,59,62	
Усвідомлення власної унікальності	4,11,15,20,27,36,40,56,60	48
Розуміння та прийняття інших	5,9,14,19,29,31,41,45,49,57	
Саморозвиток	6,30,42,54,55	10,13,21,34,46

#### Обробка результатів:

За збіг з ключем- 1 бал,

За відповідь «іноді»- 0,5 бала,

За відповідь «не знаю»- 0 балів.

#### Таблиця стенів

Фактори	Стени								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	0-3	3,5-4	4,5-5	5,5-6	6,5-7	7,5-8	8,5	9-9,5	10-11
II	0-2,5	3-3,5	4	4,5-5	5,5	6-6,5	7	7,5	8-10
III	0-5	5,5-6	6,5	7-7,5	8	8,5-9	9,5	10-10,5	11
IV	0-3	3,5	4-4,5	5-5,5	6	6,5-7	7,5-8	8,5	9-10
V	0-6	6,5	7-7,5	8	8,5	9	9,5-10		
VI	0-4	4,5	5-5,5	6	6,5-7	7,5	8-8,5	9	9,5-10

# МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ (А. ХОХЛОВ)

<https://forms.gle/J7mYYTAz8TbyKr4C8>

Вольова організація особистості є однією з її характеристик, безпосередньо пов'язаних з цілепокладанням та можливостями усвідомлення і постановки особистісних цілей. Вона відображає індивідуальні особливості особистості, її підходи до вибору способів і шляхів досягнення мети.

**Інструкція.** Дослідження спрямоване на вивчення особливостей Вашого характеру. Уважно прочитайте твердження. У бланку відповідей поставте знак «+» проти одного з вибраного Вами варіанту відповіді: «Безумовно так», «Швидше так, ніж ні», «Швидше ні, ніж так», «Безумовно ні». Щирі відповіді дозволять Вам отримати об'єктивну інформацію про себе і враховувати в майбутньому свої слабкі та сильні особливості характеру.

## Бланк опитувальника

1. Щастя – це, коли повезе.
2. Мої плани на майбутнє, інколи, бували реальними.
3. Якщо я вже вирішив щось зробити, то, як правило, ще вагаюсь, перш ніж розпочати діяти.
4. Із-за лінощів я часто відкладаю розпочату роботу.
5. Я часто роблю щось відразу, не подумавши.
6. Як правило, я можу без сторонньої допомоги відірватися від певної спокуси та зайнятися потрібною справою.
7. У суперечках про життя я буваю правим частіше, ніж мої друзі.

8. Я вже вибрав для себе справу, якій міг би присвятити все життя.

9. Я інколи запізнююся на заняття (роботу).

10. Як правило, я занадто довго зважуюсь на якусь справу.

11. Будь-яку справу я прагну завершити.

12. Порівняно з іншими, я більш запальний і дратівливий.

13. Я швидко переймаюся настроєм інших людей.

14. У мене майже все виходить з першої спроби.

15. Я люблю читати книги про життя відомих людей.

16. Мені вдалося позбавитись деяких шкідливих звичок.

17. Можу сказати про себе, що я не боязливий.

18. Я часто втрачаю інтерес до справи, яка ще недавно здавалась мені цікавою.

19. Розмовляючи з людиною, яку я соромлюсь або боюсь, я починаю так хвилюватися, що змінюється навіть мовлення.

20. Як правило, мене не потрібно підштовхувати, щоб завершити розпочату справу.

21. Мені добре знайоме почуття лінощів.

22. Я живу цікавим і повноцінним життям.

23. Мені майже завжди вдається виконати сплановане на день.

24. Я, як правило, впевнений в собі.

25. У мене багато незавершених справ.

26. Я витриманий і можу у критичних ситуаціях залишатися спокійним.

27. Вислухавши докази однієї із конфліктуючих сторін, я спочатку приймаю одну позицію, але, згодом, вислухавши іншу сторону, хотів би її змінити на протилежну.

28. Моя впертість іноді мені заважає.
29. Своє майбутнє я уявляю не дуже чітко.
30. Я досить часто не виконую обіцянок.
31. У новій, незнайомій ситуації я, як правило, гублюсь та ніяковію.
32. Я можу назвати себе людиною з міцним характером.
33. Тривожні думки охоплюють мене настільки часто, що не можу заснути.
34. У стосунках з товаришами я частіше буваю в ролі підлеглого, ніж керівника.
35. До цього часу ще нікому не вдавалося мене вивести з себе.
36. Я можу віднести себе до тих людей, які чітко знають своє життєве покликання.
37. Я хотів би багато чого досягнути у житті, але не зовсім уявляю – як.
38. Коли я запізнююсь на урок або заняття, мені, буває, важко відкрити двері та увійти.
39. Наполегливість – якість мого характеру.
40. Я, як правило, господар свого становища.
41. Мені легше жити, коли хтось постійно мене контролює.
42. У своїх вчинках я повністю незалежний від інших.
43. Мої інтереси часто змінюються і важко надати чомусь перевагу.
44. Мені дуже не вистачає зібраності та охайності у справах.
45. Я часто буваю невпевненим в успіху розпочатої справи.
46. У мене лінощів більше, ніж в інших.
47. Мої емоції часто заважають мені у житті.

48. Краще жити мудрими думками інших, ніж своїми.

49. Я інколи відкладаю дуже важливу розпочату справу.

50. Я хотів би повністю змінити своє життя.

51. Я, навіть у вільний від роботи та навчання час, дотримуюсь режиму дня.

52. Відповідаючи на всі питання, мені не важко було вибрати між «так» чи «ні».

53. Часто, не закінчивши однієї справи, я берусь за іншу.

54. Як правило, мені вдається змусити себе зробити не дуже приємну, але корисну в майбутньому справу.

55. Я часто роблю деякі речі разом з усіма, за компанію, навіть тоді, коли не дуже хочу це робити.

56. Якщо, навіть, я зайнятий чимось відповідальним, то мою увагу можна відволікти.

### **Обробка та інтерпретація**

Ключ до опитувальника складається з номерів тверджень (N) і балів за отримані відповіді: «+ +» («Безумовно так»); «+» («Швидше так, ніж ні»); «-» («Швидше ні, ніж так»); «- -» («Безумовно ні»). У ключі, відповідно до отриманої відповіді, позначається бал. Набрані бали додаються по вертикалі окремо для кожного стовпчика ключа, і отриманий результат фіксується внизу. Дані шести перших стовпчиків додаються, а результат сьомого (Щ) – розглядається окремо.

Назви стовпчиків: Ц – ціннісно-смілова організація особистості; О – організація діяльності; Р – рішучість; Н – наполегливість; С – самоконтроль; См – самостійність; Щ – щирість відповідей; В – воля (загальний показник).



Інтерпретуючи отримані бали, слід пам'ятати про динамічність феномену «воля» та його здатність до вдосконалення через виховання, роботу над собою.

0 – 8 балів: вольова якість потребує планомірного розвитку, її нерозвиненість заважає людині досягти поставленої мети.

9 – 16 балів: вольова якість достатньо розвинена.

17 – 24 бали: вольова якість є однією з провідних у структурі вольової організації особистості.

Досліджувані, які набрали від 17 до 24 балів за шкалою неправди, були недостатньо відвертими або самокритичними.

Загальний результат «В»:

0 – 48 балів: вольові якості особистості потребують тренування та розвитку.

49 – 96 балів: вольові якості особистості достатньо розвинені.

97 – 144 бали: високий рівень вольової організації особистості.

## Ключ

№	++	+	-	--	№	++	+	-	--	№	++	+	-	--	№	++	+	-	--
1	0	1	2	3	2	0	1	2	3	3	0	1	2	3	4	0	1	2	3
8	3	2	1	0	9	3	2	1	0	10	0	1	2	3	11	3	2	1	0
15	3	2	1	0	16	0	1	2	3	17	3	2	1	0	18	0	1	2	3
22	3	2	1	0	23	3	2	1	0	24	3	2	1	0	25	0	1	2	3
29	0	1	2	3	30	0	1	2	3	31	0	1	2	3	32	3	2	1	0
36	3	2	1	0	37	3	2	1	0	38	0	1	2	3	39	3	2	1	0
43	0	1	2	3	44	0	1	2	3	45	0	1	2	3	46	0	1	2	3
50	0	1	2	3	51	3	2	1	0	52	3	2	1	0	53	0	1	2	3
3					3					3					3				
Ц=					О=					Р=					Н=				

№	++	+	-	--	№	++	+	-	--	№	++	+	-	--
5	0	1	2	3	6	0	1	2	3	7	3	2	1	0
12	0	1	2	3	13	0	1	2	3	14	3	2	1	0
19	0	1	2	3	20	3	2	1	0	21	0	1	2	3
26	3	2	1	0	27	0	1	2	3	28	0	1	2	3
33	0	1	2	3	34	0	1	2	3	35	3	2	1	0
40	3	2	1	0	41	0	1	2	3	42	3	2	1	0
47	0	1	2	3	48	0	1	2	3	49	0	1	2	3
54	3	2	1	0	55	0	1	2	3	56	0	1	2	3
3					3					3				
С=					См=					Щ=				

**Загальний результат В =**

## Бланк відповідей

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

Обробка результатів за посиланням  
[http://proforientator.info/?page\\_id=6050](http://proforientator.info/?page_id=6050)

**КОРОТКА ШКАЛА САМОКОНТРОЛЮ**  
(Т.О. ГОРДЕЄВА та ін.)  
<https://forms.gle/mNq3KAbwHf3D6bFFA>

Інструкція: У стовпчику, що знаходиться праворуч від списку тверджень опитувальника, будь ласка, відмітьте, наскільки вірно кожен з пунктів описує Вас (звичний для Вас стан).

Абсолютно не згоден 1	Скоріше не згоден 2	Щось середнє 3	Скоріше Згоден 4	Абсолютно Згоден 5
-----------------------------	---------------------------	----------------------	------------------------	--------------------------

1. Мені добре вдається чинити опір спокусам. 1 2 3 4 5
2. Я насилу відмовляюся від поганих звичок. 1 2 3 4 5
3. Я ледачий (а). 1 2 3 4 5
4. Буває, що я говорю недоречні речі. 1 2 3 4 5
5. Обираючи між приємним і корисним, я обираю приємне.  
1 2 3 4 5
6. Я вмію відмовлятися від того, що для мене шкідливо  
1 2 3 4 5
7. Мені б хотілося краще контролювати себе 1 2 3 4 5
8. Я справляю враження дуже дисциплінованої людини  
1 2 3 4 5
9. Приказка «сім разів відміряй, один раз відріж» - не про мене  
1 2 3 4 5
10. Іноді я не можу доробити роботу, тому що відволікаюся на  
більш приємні справи 1 2 3 4 5
11. Мені буває важко сконцентруватися 1 2 3 4 5
12. Мені вдається ставити і досягати довгострокові цілі 1 2 3 4 5
13. Іноді я роблю щось, хоча й знаю, що цього робити не варто 1  
2 3 4 5

### Обробка результатів:

Прямі пункти: 1, 6, 8, 12. Зворотні пункти: 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13. Відповіді на зворотні пункти переводять у шкалу 5 4 3 3 2 1 перед підрахунком сумарного балу.

Норми для вибірки студентів (N=328): M=36,52, SD=8,10

## ШКАЛА МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ (МЕХРАБІАН)

<https://forms.gle/6B6p6JHDQNXeEzHQ9>

**Шкала мотивації досягнення** (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS) призначена для діагностики двох узагальнених стійких мотивів особистості: мотиву прагнення до успіху та мотиву уникнення невдач. При цьому оцінюється, який із цих двох мотивів у випробуваного домінує.

1. Я більше думаю, як одержати хорошу оцінку, ніж боюся одержати погану
2. Якби я мав виконувати складне, незнайоме завдання, то хотів би зробити його разом з кимось, ніж працювати над ним поодинці
3. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити, аніж за легені, які, знаю, що вирішу
4. Мене більше приваблює справа, яка не потребує напруги і в успіху якої я впевнений, чим важка справа, в якій можливі несподіванки
5. Якби в мене щось не виходило, я скоріше доклав би всіх сил, щоб з цим впоратися, ніж перейшов би до того, що може добре вийти
6. Я віддав би перевагу роботі, в якій мої функції чітко визначені і зарплата вища за середню, роботі із середньою зарплатою, в якій я повинен сам визначати свою роль
7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої
8. Я віддав би перевагу важливій, важкій справі, ймовірність невдачі в якій досить висока, ніж легкій
9. Я скоріше вивчу популярні розважальні ігри, ніж рідкісні, які вимагають майстерності і маловідомі

10. Для мене дуже важливо працювати якнайкраще, навіть якщо через це виникають суперечки з товаришами
11. Якби я зібрався грати в карти, то скоріше зіграв би в розважальну гру, ніж у важку, яка потребує роздумів
12. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший за інших
13. У вільний від роботи час я опановую яку-небудь гру скоріше для власного розвитку, ніж для відпочинку та розваги
14. Я швидше зроблю якусь справу так, як вважаю за потрібне, нехай навіть існує ризик помилитися, чим робитиму так, як мені радять інші
15. Я скоріше вибрав би роботу з початковою зарплатою в 10000 грн., за умови, що її розмір може залишатися таким невизначений час, ніж роботу, де початкова зарплата 5000 грн. і є гарантія, що не пізніше ніж через 2 роки отримуватиму понад 15000 грн
16. Я скоріше б став грати в команді, ніж змагався б віч-на-віч
17. Я волію працювати, не шкодуючи сил, поки мене повністю не задовольнить отриманий результат, ніж прагну закінчити справу швидко і з меншою напругою
18. На іспиті я віддав би перевагу конкретним питанням, які вимагають для відповіді висловлювання своєї думки
19. Я скоріше б вибрав справу, в якій є певна ймовірність невдачі, але є й можливість досягти високих результатів, ніж така, в якій моє становище не погіршиться, але й суттєво не покращиться
20. Після успішної відповіді на іспиті я скоріше з полегшенням зітхну, аніж порадуюсь гарній оцінці
21. Якби б я міг повернутися до однієї із незавершених справ, то скоріше повернувся б до справи важкої, ніж до легкої
22. При виконанні контрольного завдання я більше турбуюся про те, як би не допустити якоїсь помилки, ніж думаю про те, як правильно його вирішити

23. Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сам продовжуватиму шукати вихід
24. Після невдачі я скоріше стаю ще більш зібраним та енергійним, ніж втрачаю всяке бажання продовжувати справу
25. Якщо є сумнів у успіху будь-якого починання, то я швидше не ризикуватиму, ніж візьму в ньому участь
26. Коли я беруся за важку справу, то скоріше побоююся, що не впораюся з нею, ніж сподіваюся на її успішне завершення
27. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, ніж коли несу за свою роботу особисту відповідальність
28. Мені більше подобається виконувати складне, нове завдання, ніж знайоме завдання, в успіху якого я впевнений
29. Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати, ніж коли формулюють завдання загалом
30. Якби я успішно вирішив якесь завдання, то з великим задоволенням взявся б ще раз вирішити аналогічне, ніж перейшов би до завдання іншого типу
31. Коли потрібно змагатися, у мене виникає інтерес та азарт, а не тривога та занепокоєння
32. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся реально їх здійснити

**Процедура підрахунку сумарного бала.** Для визначення сумарного бала необхідно виконувати таку процедуру. Відповідям випробуваних на прями пункти опитувальника (помічені знаком «+» у ключі) приписують бали на основі такого співвідношення:

-3	-2	-1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7



Відповідям випробуваним на непрямі пункти опитувальника (помічені знаком «-» у ключі) приписують бали на основі співвідношення:

-3	-2	-1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1

Ключ до чоловічої форми: +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -30, +31, -32.

Ключ до жіночої форми: +1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Після підрахунку сумарного бала визначають, яка мотиваційна тенденція домінує у випробуваного.

Обробка

за

ПОСИЛАННЯМ

[https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_mats/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_mats/)

# САМООЦІНКА ОСОБИСТОСТІ

(С.БУДАССІ)

## Інструкція:

### 1-ша інструкція:

«Прочитайте уважно всі слова, що характеризують якості особистості. Розгляньте ці якості з погляду корисності, бажаності, соціальної значущості у Вашій професії. Оцініть кожну з них у межах від 20 до 1 бала. Оцінку «20» проставте в графі А1 бланка зліва від тієї якості, яка, на Вашу думку, є найбажанішою, найкориснішою, найзначущою; оцінку «1» - зліва від якості, що є менш за всіх бажаною, найкориснішою, найзначущою; оцінки від «2» до «19» розташуйте відповідно до Вашого ставлення до всіх інших якостей. Пам'ятайте, жодна оцінка не повинна повторюватися.

Коли виконаєте 1-е завдання, загніть ліву частину бланка з оцінками таким чином, щоб їх не було видно».

### 2-га інструкція:

«У графі А2 праворуч позначте оцінкою «20» якість, яка, як Ви вважаєте, притаманна Вам в найбільшій мірі; оцінкою «19» - якість, притаманна Вам дещо меншою мірою, тощо; нарешті, оцінкою «1» - якість, характерна для Вас найменшою мірою. **Пам'ятайте, що оцінки не повинні повторюватися!**

## Бланк

A1	Якості	A2
	Поступливість	
	Сміливість	
	Запальність	
	Наполегливість	
	Нервозність	
	Терплячість	
	Захопливість	
	Пасивність	
	Холодність	
	Ентузіазм	
	Обережність	
	Примхливість	
	Повільність	
	Нерішучість	
	Енергійність	
	Життєрадісність	
	Недовірливість	
	Упертість	
	Безтурботність	
	Сором'язливість	

РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ ДЖ. РОТТЕРА  
(Є.БАЖИН, Є. ГОЛИНКІН, А. ЕТКІНД)

<https://forms.gle/QyrpS3wQdC8fAjpV5>

**Інструкція**

*Дайте відповіді, будь-ласка на поставлені запитання,  
використовуючи одну із градацій  
7-бальної шкали:*

1. Просування по службі більше залежить від успішного збігу обставин, ніж здібностей і зусиль людини

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватися один до одного

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

3. Хвороба – справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не вдієш

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

7. Зовнішні обставини – батьки або добробут – впливають на сімейне щастя не менше, а ніж подружні стосунки

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

10. Мої оцінки у школі (інституті) часто залежать більше від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача), ніж від власних зусиль

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

11. Коли я вибудовую плани, то я загалом вірю, що зможу їх зреалізувати

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

12. Те, що багатьом людям здається вдачею або везінням, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

13. Вважаю, що здоровий спосіб життя, може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі або ліки

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

14. Якщо люди не підходять один одному, то хоч би як вони намагалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

15. Те, корисне, що я роблю, зазвичай буває позитивно оцінено іншими

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

16. Діти виростають, такими, якими їх виховують батьки

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

17. Успіх у моїх діях зумовлений моїми власними зусиллями

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, тому що багато чого залежить від того, як складуться обставини

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх знань і підготовленості

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

22. Я віддаю перевагу такому керівництву, за якого можна самостійно визначати, що і як робити

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

24. Як правило, невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїй справі

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

25. Зрештою за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у відносинах, що склалися у моїй сім'ї

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

27. Якщо я забажаю, то зможу добитися позитивного ставлення до себе майже від будь-кого

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їхнього виховання часто виявляються марними

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

29. Те, що зі мною трапиться, це діло моїх власних рук

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------



30. Важко буває зрозуміти, чому керівники роблять так, а не інакше

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

31. Людина, яка не змогла досягти успіху в своїй роботі, скоріше за все не докладала достатньо зусиль

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

32. Частіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого хочу Я

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше винні інші, ніж я сам

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно одягати

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

35. У складних обставин я волію почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

36. Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку чи везіння

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від будь-кого, залежить щастя моєї родини

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

39. Я завжди вважаю за краще приймати рішення та діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за найсильнішого бажання

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

42. Обдаровані люди, які не зуміли реалізувати себе та свої здібності, повинні звинувачувати в цьому тільки самих себе

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

43. Багато моїх успіхів можливі тільки завдяки допомозі інших людей

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

44. Більшість невдач у моєму житті сталися від невміння або ліні і мало залежали від везіння або невезіння

Повністю погоджуюся	не	-3	-2	-1	0	1	2	3	Повністю погоджуюся
---------------------	----	----	----	----	---	---	---	---	---------------------

«Ключ»

Ізаг.		Ідосяг.		Іневдач		Ісім'я		Івиробн.відн.		Іміжособ.відн.		Іздоров'я	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
2	1	12	1	2	7	2	7	19	1	4	6	13	3
4	3	15	5	4	24	16	14	22	9	27	38	34	23
11	5	27	6	20	33	20	26	25	10				
12	6	32	14	31	38	32	28	42	30				
13	7	36	26	42	40	37	41						
15	8	37	43	44	41								
16	9												
17	10												
19	14												
20	18												
22	21												
25	23												
27	24												
29	26												
31	28												
32	30												
34	33												
36	35												
37	38												
39	40												
42	41												
44	43												

Обробка результатів. Обробка результатів проводиться шляхом підсумовування співпадаючих з «ключем» відповідей по стовпцях (+) та відповідей зі зворотним знаком (-).

Отримані «сірі» бали за 7 шкалами переводяться в стени.

Переклад «сірих» балів у стандартні оцінки:

Сірі бали														
Стени	Ізаг.		Ід		Ін		Іс		Ів		Ім		Ізд.	
	інтервал		інтервал		інтервал		інтервал		інтервал		інтервал		інтервал	
1	-132	-14	-36	-11	-36	-8	-30	12	-30	-5	-12	-7	-12	-6
2	-13	-3	-10	-7	-7	-4	-11	-8	-4	-1	-6	-5	-5	-4
3	-2	0	-6	-3	-3	0	-7	-5	0	3	-4	-3	-3	-2
4	10	21	-2	1	1	4	-4	-1	4	7	-2	-1	-1	0
5	22	32	2	5	5	7	0	3	8	11	0	1	1	2
6	33	44	6	9	8	11	4	6	12	15	2	4	3	4
7	45	56	10	14	12	15	7	10	16	19	5	6	5	6
8	57	68	15	18	16	19	11	13	20	23	7	8	7	8
9	69	79	19	22	20	23	14	17	24	27	9	10	9	10
10	80	132	23	36	24	36	18	30	28	30	11	12	11	12

Потім виконується побудова «профілю РСК» за 7 шкалами. Необхідно відкласти отримані 7 результатів (стени) на семи десятибальних шкалах.

Проаналізуйте кількісно та якісно отримані показники РСК за 7 шкалами, порівнюючи результати (отриманий «профіль») з нормою. Відхилення праворуч (> 5,5 стени) свідчить про інтернальний тип контролю (РСК) у відповідних ситуаціях. Відхилення ліворуч від норми (< 5,5 стени) свідчить про екстернальний тип РСК.

**Шкала загальної інтернальності (Ізаг.).** Високий показник за цією шкалою відповідає інтернальності в різноманітних життєвих ситуаціях, тобто шкала Ізаг. – транситуативна для респондентів

із високим рівнем суб'єктивного контролю; такі люди вважають, що більшість важливих подій у їх житті були результатом їх власних дій. Вони вважають себе відповідальними за те, що відбувається з ними, встановлюють зв'язок між власними якостями та проявленими зусиллями з результатами діяльності. Респонденти з низьким показником Ізаг. схильні приписувати відповідальність за те, що відбувається з ними, зовнішнім силам. Такі респонденти вважають, що результати діяльності та значущі події в їх житті слабо залежать від їх власної активності.

**Шкала інтернальності в галузі досягнень (Ід).** Високий рівень Ід відповідає схильності респондента вважати досягнуті успіхи результатом власних якостей і проявленої активності. Такі люди впевнені в здатності досягати успіху на шляху до мети. Низький рівень Ід свідчить про відмову вважати досягнення наслідком власних дій. Такі респонденти пояснюють позитивні події результатом везіння чи допомоги інших людей.

**Шкала інтернальності в галузі невдач (Ін).** Високий показник Ін виявляє внутрішній контроль над негативними подіями. Респонденти з високим рівнем Ін звинувачують себе в неприємних подіях власного життя. Низький показник шкали свідчить про те, що респондент схильний приписувати відповідальність за такі події іншим людям чи вважати їх результатом невезіння.

**Шкала інтернальності у сфері сімейних відносин (Іс).** Шкала містить пункти, пов'язані з подіями сімейного життя. Високий показник Іс говорить про почуття відповідальності респондента за значущі події, що відбуваються в сім'ї. При низькому значенні

Іс респондент переносить відповідальність за те, що відбувається, на інших членів сім'ї.

**Шкала інтернальності в галузі виробничих відносин (Ів).**  
Високий показник Ів свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим фактором в організації власної виробничої діяльності, у відносинах, які складаються в колективі, у своєму просуванні і т. д. Низький показник Ів вказує на те, що респондент схильний приписувати більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі.

**Шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин (Ім).**  
Високий показник Ім свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію і т. д. Низький Ім, навпаки, вказує на те, що він не вважає себе здатним активно формувати своє коло спілкування й схильний вважати свої відносини результатом дії своїх партнерів.

**Шкала інтернальності у сфері здоров'я та хвороби (Ізд).**  
Високий показник за цією шкалою говорить про те, що респондент вважає себе відповідальним за стан свого здоров'я. Люди з низьким рівнем Ізд. вважають стан здоров'я і хворобу результатом випадку, долі. Вони схильні вірити, що одужання відбудеться або спонтанно, або в результаті дій лікарів.