

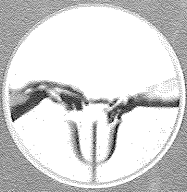
НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ОСВІТНЬО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

# ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНА РОБОТА

1  
2011

— ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА —  
— APPLIED PSYCHOLOGY AND SOCIAL WORK —

№1 2011



*З Новим 2011 роком  
та Різвом Христовим!*

ЧИТАЙТЕ  
У НОМЕРІ:

\* \* \*

Стресові  
переживання  
у студентів ВНЗ

\* \* \*

Діагностика  
психологічного  
благополуччя

\* \* \*

Особистісне  
самовизначення  
у підлітковому віці





Журнал включено до переліку наукових видань  
ВАК України, в яких можуть публікуватись  
основні результати дисертаційних робіт.

Матеріали журналу рекомендовані до друку Вченою радою  
Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України

**Головний редактор — О. В. Губенко**

**Редакція**

**Редакційна рада:**

**С. Д. Максименко — голова редакційної ради**

Г. О. Балл	В. М. Синьов
Л. Ф. Бурлачук	Н. В. Чепелева
В. П. Казьмирченко	М. Д. Ярмаченко
О. В. Киричук	Т. С. Яценко
М. П. Лукашевич	

**Редакційна колегія:**

В. В. Андрієвська	Л. О. Кремень
В. М. Бебик	Г. М. Лактіонова
О. В. Беца	Г. В. Ложкін
В. С. Болгаріна	Н. Ю. Максимова
С. І. Болтівець	Ю. Б. Максименко
О. Ф. Бондаренко	В. М. Оржеховська
М. Й. Боришевський	Л. П. Осьмак
О. В. Винославська	В. Г. Панок
О. А. Донченко	В. А. Поліщук
Є. В. Заїка	В. В. Рубцов
І. Д. Зверева	М. М. Слюсаревський
В. Ф. Калошин	О. В. Сухомлинська
Л. М. Карамушка	С. В. Толстоухова
З. Г. Кісарчук	

**Номер підготували:**

Головний редактор — О. В. Губенко  
Науковий редактор — Т. В. Циганчук  
Літературний редактор-коректор — В. В. Морозов  
Комп'ютерна верстка — М. В. Желтоножська  
Набір — А. Й. Голяк

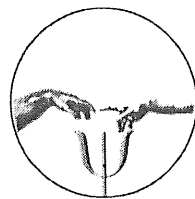
У художньому оформленні 1-ої сторінки використано  
репродукцію картини Вільяма Дайса.

**Адреса редакції:**

Для листування  
01001, Київ — 1, а/с 117, Компанія «СОЦИС-ПРЕС»  
(для редакції журналу: «Практична психологія  
та соціальна робота»)

Для відвідувачів  
Адреса: вул. Княжий затон, 11, кв. 71, ст. м «Позняки»  
тел.: (044) 572-55-56;  
E-mail: social@freenet.com.ua

© «Практична психологія та соціальна робота», 2010



**ЗМІСТ**

*До картотеки практичного психолога  
та соціального працівника*

Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного  
благополуччя» К. Ріфф: процес та результати  
адаптації .....1

Білоус Р. М. Мій професійний вибір:  
тренінг старшокласників (Закінчення) .....10

Ніконова О. Ю. Експрес-метод діагностики  
співзалежності .....22

*Психологія особистості*

Рибалко В. В. Творчий потенціал індивіда  
у психологічній теорії потенційності особистості  
І. П. Манохи .....28

*Проблеми молоді*

Лішин О. В. Тенденції особистого самовизначення в  
підлітковому та юнацькому віці (Закінчення) .....33

Шебанова В. І., Шебанова С. Г. «Телеменю»  
для хлопчиків і дівчаток (Закінчення) .....38

Гурлева Т. С. Спілкування на сайтах знайомств —  
вияв людяності чи жорстокості .....44

*Психологія у ВНЗ*

Циганчук Т. В. Динаміка суб'єктивних переживань  
у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях .....50

*Психологія сім'ї*

Болтівець С. І. Психогігієна сімейного виховання  
як основна умова попередження психологічного  
насилства в родині .....60

*Спащина*

Ригін О. С. Київська філософсько-психологічна  
школа: історико-культурний контекст .....61

*Для того, щоб нам'ятали*

Синявський В. В. Федоришин Б. О. —  
засновник української школи професійної  
орієнтації (Початок) .....66

*Наукові повідомлення*

Юдеева Т. В. Співвідношення сугестивності  
з індивідуально-особистісними характеристиками  
соціально дезадаптованих підлітків .....70

*Творчість психологів*

Моргун В. Ф. Антиномії Макаренка .....77

*Інформація*

Рекомендації XI Міжнародного  
«Тижня освіти дорослих» в Україні:  
«Освіта дорослих для розуміння і соціального  
партнерства» .....74

Науково-практичний семінар «Наука-практиці»  
у Кременчуцькому Національному Університеті .....78

*Книжкова полиця*

Повякель Н. Професійна ідентичність медичного  
психолога: соціально-психологічний аналіз .....79

**ОПИТУВАЛЬНИК «ШКАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ» К. РІФФ: ПРОЦЕС  
ТА РЕЗУЛЬТАТИ АДАПТАЦІЇ**



Карсканова С. В.,

практичний психолог Миколаївського  
науково-методичного центру

**Постановка проблеми.** На даному етапі розвитку психологічної практики склалася ситуація, коли практичним психологом та, на жаль, просто людьми, які зайняті у різних галузях психологічної практики, та які не мають достатньої підготовки, широко використовується різноманітний неадаптований психологічний інструментарій [6]. До цього слід додати відсутність нормативних даних, які б були отримані на репрезентативних виборках. У зв'язку з цим виявляється проблемним будь-яке використання цих методик. Також більшість методик, які відомі та поширені за кордоном, не тільки не використовуються, а й в загалі не згадуються у вітчизняній спеціалізованій літературі.

Тому ми поставили за мету нашого дослідження адаптувати українською опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Карен Ріфф, який вже пройшов повну адаптацію та валідацію російською [15, С. 10]. За основу для перекладу нами була взята російськомовна версія опитувальника [10]. Результатом пілотажного дослідження стало використання відомої методики К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» у нових умовах, адаптація її українською та верифікація її надійності та валідності [4, С. 325].

**Аналіз основних досліджень та останніх публікацій.** У даний час розробляється ряд підходів до розуміння психологічного благополуччя, що базуються на різних уявленнях про благо, життєві чесноти, здорове суспільство. Одними з основних підходів до проблеми психологічного благополуччя виступають гедоністичний та евдемоністичний підходи [18]. Розкриємо їх змістовну своєрідність.

Підхід гедонізму розробляється переважно в контексті когнітивної і поведінкової психології (А. С. Ватерман, Э. Деси, Д. Каннеман, Р. Райан). Психологічне благополуччя тут визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, при цьому задоволення трактується в широкому сенсі — це не лише тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значущої мети, результатів [16, 17]. Таке розуміння природи психологічного благополуччя відповідає основним теоретичним і методологічним принципам когнітивістської та необіхевіористської орієнтації [13], серед яких, зокрема, необхідно відзначити наступні.

1. Акцентування полюса соціальності в описі особистості, впливи на неї соціального оточення — соціоцентрована позиція в розгляді співвідношення особистості і суспільства. Представники підходу, гедонізму, ґрунтуючись на припущенні про виняткову податливість, гнучкість людської природи, вважають, що психологічне благополуччя характеризує передусім здатність людини адаптуватися до соціального оточення і значною мірою являється результатом соціального порівняння — зіставлення

самого себе з іншими людьми, власними ідеалами, устремліннями, своїм минулим [18].

2. З погляду представників підходу гедонізму, шлях людини до психологічного благополуччя лежить перш за все через успішну соціальну адаптацію — пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення. Щаслива людина — в першу чергу та, що відповідає прийнятним в сучасному суспільстві еталонам благополуччя, тобто успішний круг ділових і особистісних соціальних контактів, можливість не обмежувати себе в придбанні і споживанні.

3. Акцентується, що саме здатність людини пристосовуватися до соціальних умов, що змінюються, є основними складовими якими виступають позитивне мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, що оточують, самого себе) і позитивна соціальна поведінка (прояв добровільної активності на роботі, допомагаючої поведінки в сім'ї, ухвалення і подачі соціальної підтримки), забезпечує досягнення соціально значущих результатів.

З погляду представників евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя презентує перш за все здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання тих або інших соціальних ролей. Уявлення, що розробляються в евдемоністичному підході, про психологічне благополуччя відрізняє комплексність, глибина змісту.

До положень евдемоністичного підходу близька теоретична розробка проблеми психологічного благополуччя, здійснювана в російській психології. Вона пов'язана, зокрема, з вивченням його природи. Відзначимо, проте, що замість категорії психологічного благополуччя російські автори використовують змістовно близькі категорії «особистісне здоров'я» і «психологічне здоров'я». Поняття «особистісне здоров'я» введено в науковий лексикон Б. С. Братусем в рамках багаторівневої моделі психологічного здоров'я людини, що розробляється їм [1]. Він виділяє рівень психофізіологічного здоров'я, яке визначається особливостями мозкової, нейрофізіологічної організації активної діяльності; рівень індивідуально-психологічного здоров'я, пов'язаний із здатністю людини побудувати адекватні способи реалізації смислових устремлень: вищий — особистісно-смисловий або рівень особистісного здоров'я, що характеризується якістю смислових відносин людини.

Б. С. Братусь, розробляючи категорію особистісного здоров'я, як основну його передумову виділяє прагнення людини до отримання родової людської суті [1]. Це прагнення виявляється, зокрема, у відношенні до іншої людини як самоцінності; у здібності до децентрації, самовіддачі і любові як

59. Психолого-педагогическая диагностика личности будущего учителя в системе профессиональной ориентации: метод, рекомендации для учителей школ; преподавателей пединститутов и пед. факультетов университетов / сост. В. Ф. Моргул. — К.: РУМК, 1990. — 64 с.
60. Резапкина Г. В. Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков: учеб.-метод. пособие для шк. психологов и педагогов / Г. В. Резапкина. — М.: Генезис, 2000. — 126 с.
61. Рибалка В. В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю: метод, посіб. / В. В. Рибалка. — К.: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України, 2005. — 74 с.
62. Рибалка В. В. Психологія праці особистості: навч.-метод. посіб. / В. В. Рибалка. К. — Кременчук: ПП Шербатих, 2006. — 76 с.
63. Самоукин А. И. Выбор профессии: путь к успеху: тесты и рекомендации; дайджест популярных профессий; деловое общение и этикет; регулирование конфликтов и стрессов; управление своим «Я» / А. И. Самоукин, Н. В. Самоукина. -Дубна: Феникс+, 2000. — 192 с.
64. Самоукина Н. В. Психология профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2003. — 224 с.
65. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс «Направленность»: лекции, практич. занятия, задания для самостоят. работы / В. А. Семиченко. — К.: Миллениум, 2004. — 521 с.
66. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг / Е. В. Сидоренко. — СПб.: Речь, 2001. — 234 с.
67. Сидоренко В. К. Научные основы професийного самовизначения школьников / В. К. Сидоренко // Трудова підготовка в закладах освіти. — 1999. — № 1. — С. 33-39.
68. Силявський В. Психотехнологія профконсультаційної бесіди. Профорієнтаційна робота психолога / В. Силявський, В. Кобченко. — К.: Шкільний світ, 2007. — 128 с.
69. Словарь психолога-практика // сост. С. Ю. Головин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск.: Харвест, 2001. — 976 с.
70. Смит М. Тренинг уверенности в себе: пер. с англ. / М. Смит. — СПб.: Речь, 2002. — 244 с.
71. Тренінги спілкування / упоряд. Т. Гончаренко. — К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. — 120 с.
72. Тюшев Ю. В. Выбор профессии: тренинг для подростков Ю. В. Тюшев. -СПб.: Питер, 2006. — 160 с.
73. Уитворт Л. Коактивный коучинг: учебник / Лаура Уитворт. Генри Кимси-Хаус, Фил Саудал. — М.: Центр поддержки корпоратив. управления и бизнеса, 2004. — 360 с.
74. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности: пер. с англ. / Дж. Уитмор. — М.: Междунар. академия корпоратив. управления и бизнеса, 2005. — 168 с.
75. Уніят С. Вибір професії, або Задача з багатьма невідомими / С. Уніят, С. Комішко. — Тернопіль: Підручники і посібники, 1997. — 87 с.
76. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: пер. с нем.: практ. пособие: в 4 т. / К. Фоппель. — М.: Генезис, 2000. -Т. 1. — 160 с.
77. Фоппель К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество: пер. с нем. / К. Фоппель. — М.: Генезис, 2008. — 184 с.
78. Фридман Л. М. Психологический справочник учителя / Л. М. Фридман, И. Ю. Кулагина. -М.: Просвещение, 1991. - 288 с.
79. Худик В. А. Психологическое изучение профессиональной направленности личности в подростковом и юношеском возрасте: учеб.-метод. пособие / В. А. Худик. — К.: Освіта, 1992. — 32 с.
80. Шевченко М. Ф. Тренинг «Профорієнтація для старшокласників» М. Ф. Шевченко. — СПб.: Речь, 2007. — 168 с.
81. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг: учеб. пособие / Л. Б. Шнейдер. — М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2004. — 600 с.
82. Яценко Т. С. Психологичні основи групової психокорекції: навч. посіб. / Т. С. Яценко. — К.: Либідь, 1996. — 264 с.

## ЕКСПРЕС-МЕТОД ДІАГНОСТИКИ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

Ніконова О. Ю.,

асистент кафедри психології Луганського національного університету ім. Т. Г. Шевченка, аспірант Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

**Анотація.** У статті описується адаптація трьох найбільш відомих тестів співзалежності, пропонується власний опитувальник, описується процедура його психометричної перевірки.

Ключові слова: співзалежність, опитувальник, факторний аналіз.

**Анотація.** В статье описывается адаптация трех наиболее известных тестов созависимости, предлагается собственный опросник, описывается процедура его психометрической проверки.

Ключевые слова: созависимость, опросник, факторный анализ.

**Annotation.** The paper describes the adaptation of the three most famous tests of codependency, author offers his own questionnaire, describes procedure of psychometric verification.

Keywords: codependence, questionnaire, factor analysis.

**Постановка проблеми.** Співзалежність є дуже актуальною проблемою для практичної психології. На теоретичному рівні поняття співзалежності підвищує пояснювальну здатність теоретичних схем інтерпретації психіки індивіда, знижує кількість нез'ясованих явищ, дозволяє пояснити багато психологічних феноменів, які виникають у людей, які мають особистісний контакт з хімічно або психологічно залежними. На практичному рівні можна відзначити, що багато клієнтів психологічної консультації мають проблеми співзалежності, які можуть позначитися як: нестійкі границі особистості, почуття провини та низька самооцінка, нездатність контролювати своє життя. Теоретична і практична значимість даного явища перетинаються на проблемі індивідуального виміру співзалежності. Для потреб практики необхідний компактний метод експрес-оцінки співзалежності, дослідникам необхідний емпірично валідний інструмент, що дозволяє вимірювати співзалежність.

Наслідком співзалежності є значна зміна особистісних властивостей і поведінки, на що вказують багато авторів [7, 9]. Різні автори дають наступні характеристики співзалежних особистостей: ригідність [10], жертвовність, низька опірність стресу [5], недовірливість, скептицизм, агресія, фрустраційність, відчуженість, тотальна відповідальність [11], низька самоповага, суперечливість [4], розмиті межі особистості, низька самооцінка [7], нехтування собою, бідність почуттів, неадекватне ставлення до розваг [2].

Ми можемо узагальнити цей перелік і пропонуємо наступні базові характеристики особистості співзалежних: низька самооцінка, нехтування собою, жертвовність ролівої позиції, почуття провини, залежність від чужої думки, бажання показати себе з кращого боку, фрустраційність, внутрішня напруженість. На нашу думку саме ці характеристики повинні складати зміст завдань методики діагностики співзалежності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наступним нашим завданням є аналіз існуючих тестів співзалежності та визначення релевантності їх змісту виявленим теоретичним особливостям співзалежності.

Першим, і найбільш відомим, є тест Уайнхолда [8]. Завдання цього тесту виглядають релевантними конструкту співзалежності, але якість формулювання деяких завдань є сумнівною. Приведемо декілька прикладів завдань цього тесту.

«Я можу визнавати свої помилки». Дане завдання передбачає достатньо однозначну відповідь. Визнати свої помилки може кожна людина, але робить це не кожна. «Іноді я віддаю перевагу самотності, йду від інших людей і залишаюся наодинці з собою — відпочиваю, або займаюся тим, що приносить мені задоволення. У такі періоди у мене виникає відчуття, що я використовую час непродуктивно». Це завдання насправді містить два твердження, які слід було б розділити, однак автор залишив у тесті ці переважані фрази.

Перераховані недоліки тесту Уайнхолда не можуть знизити його змістовну якість — цей тест

створений одним з основоположників уявлень про співзалежність і містить достатню кількість класичних ознак даного поняття, однак формулювання тверджень можуть викликати труднощі у респондентів, бо є двозначними та складними.

Тест Фішера [8] складається з 16 завдань, які за змістом схожі з тестом Уайнхолда. Даний тест в цілому, досить легкий для розуміння респондентами і також релевантний конструкту співзалежності, але він, як і тест Уайнхолда у російськомовному перекладі, не має адекватних норм, тому не може розглядатися як професійний інструмент психодіагностики.

Тест Москаленко [8] представляє кілька додаткових емпіричних індикаторів співзалежності. Найважливішою особливістю цього опитувальника є включення до нього завдань з протилежним або майже протилежним змістом, що відповідає уявленню про суперечливість особистості співзалежних. Наведемо приклади завдань цього опитувальника.

«Я відкидаю компліменти і похвали» та «Я впадаю в депресію через нестачу компліментів і похвал». «Я кажу собі, що не можу зробити що-небудь правильно» та «Я неодмінно прагну робити все виключно добре, бездоганно». За ідеєю автора, якщо респондент позитивно відповість на майже протилежні питання, то це буде ознакою співзалежності. Дійсно, суперечливість особистості співзалежних проявиться у високому балі тесту, тому буде висока ймовірність позитивної відповіді на обидва суперечливих питання. Проте, автор не враховує, що людина яка не має спів залежності, також може пройти цей тест, відповісти на питання, сформульовані позитивно і так само набрати середній або трохи вище середнього бал, що призведе до помилкового висновку психолога.

Основний висновок, який ми можемо зробити по результатам аналізу трьох тестів співзалежності, це те, що пропонувані опитувальники є досить якісними за змістом, але частково недосконалі з точки зору психодіагностики та психометрики.

**Мета дослідження.** Мета цього дослідження — конструювання валідної та надійної методики діагностики співзалежності. Для подолання цих недоліків ми пропонуємо власну адаптацію трьох тестів співзалежності.

**Завдання дослідження.** Завданнями дослідження є:

- 1) конструювання первинної форми опитувальника;
- 2) перевірка надійності завдань та вибір релевантних завдань;
- 3) перевірка надійності однофакторного рішення;
- 4) опис та перевірка валідності загальної шкали «співзалежності».

Ми об'єднали завдання всіх трьох тестів в одному опитувальнику, при цьому схожі за змістом завдання об'єднали в одне, переважані змістом твердження розбивалися на два або більше. Відзначимо, що ми не відмовилися від принципу, закладеного Москаленко і включили до тесту завдання, що гіпотетично виявляють суперечливість особистості.

**Результати емпіричного дослідження.** Адаптація методики включає наступні етапи:

- 1) аналіз працездатності завдань;
- 2) факторний аналіз пунктів опитувальника;
- 3) перевірка стійкості отриманих факторів методом розщеплення вибірки;
- 4) створення шкали «співзалежність»;



5) психометричні характеристики отриманої шкали.

Для кожного завдання респондентам давалася 5-ти бальна шкала відповідей: «1. Ніколи; 2. Рідко; 3. Іноді; 4. Часто; 5. Дуже часто». Отриманий перелік з 50 завдань був випробуваний на вибірці 204 особи.

Будь-яке тестове завдання характеризується здатністю розрізняти людей по градієнту своїх відповідей. Завдання можна вважати якісним, якщо ймовірність відповіді на один з варіантів відповіді не перевищує деяке значення. Частіше за все рекомендується значення 75% [3]. У нашому наборі завдань виявилось тільки два з високою однорідністю відповідей і лише одне з них має ймовірність відповіді «Ніколи» 78%. Завдання «Думаю, що я не заслужив щастя і взагалі чого-небудь гарного» має 72% відповідей «Ніколи», завдання «Я в минулому був жертвою фізичної, сексуальної агресії або емоційно жорсткого поводження» має 78% відповідей «Ніколи».

Дані завдання були взяті з тесту Москаленко В. Д. [6]. Судячи з усього, ці завдання сформульовані занадто негативно і найбільш природною відповіддю для більшості людей є негативна. З одного боку, можна припустити, що саме ці питання можуть чітко диференціювати співзалежних, але в класичній теорії тестів подібні завдання визнаються такими, що не розрізняють людей, а, значить, не здатні зробити корисний внесок у загальний показник. Ми вважаємо за доцільне видалити з тесту завдання з 78% ймовірністю відповіді «Ніколи».

Далі нашим завданням є факторний аналіз. Для визначення кількості факторів ми використовуємо MAP критерій Веліцера (Minimum Average Partial criterion) [12]. Після розрахунків даний критерій вказує, що для нашого набору завдань оптимальним є 3 фактори. Для факторизації використовуємо метод принципів осей (principal axes) з варімакс (varimax) обертанням (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Значимі навантаження змінних при трьохфакторній структурі опитувальника

	F1	F2	F3
Мені важко приймати компліменти як щось заслужене.	0.77		
Я схильний цінувати думку інших людей вище своєї власної.	0.71		
Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття чи поведінку.	0.69		
Замість того, щоб жити своїм життям, я намагаюся допомагати жити іншим людям.	0.64		
Я думаю, що я не дуже хороший.	0.62		
Я вірю, що нічого хорошого в мене не відбудеться.	0.62		
Якщо я роблю для себе щось приємне, то відчуваю почуття провини.	0.58		
Думаю, що моє життя нікуди не годиться.	0.58		
Я кажу собі, що моє життя стане краще, коли оточуючі мене близькі зміняться, перестануть робити те, що зараз роблять.	0.57		
Я намагаюся доводити іншим, що я — хороший.	0.56		
Мені важко висловлювати свої почуття.	0.55		
Я відчуваю себе жертвою.	0.54	0.54	
Я схильний ставити бажання і потреби інших людей на перший план.	0.54		
Мені важко відмовляти у проханнях.	0.53		
Мені важко приймати рішення.	0.50		
Я схильний сердитися, коли інші критикують і звинувачують мене.		0.66	
У мене звичка розглядати ситуації за принципом "все або нічого".		0.57	
Схоже, що я часто опиняюся залученим у взаємини, які завдають мені болю.		0.57	
Я глибоко переживаю почуття провини.			0.60
У мене в мові безліч «Я повинен ...».			0.58
Щоб уникнути конфліктів, я можу зайти як завгодно далеко.			0.55
Я схильний звинувачувати себе у всьому.			0.50

Матриця факторних навантажень завдань тесту

Таблиця 2.

Завдання	Вага	
Я кажу собі, що моє життя стане краще, коли оточуючі мене близькі зміняться, перестануть робити те, що зараз роблять.	0.74	
Я вірю, що нічого гарного в мене не відбудеться.	0.72	
Я думаю, що я не дуже хороший.	0.71	
Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття або поведінку.	0.71	
Я відчуваю себе жертвою.	0.71	
Схоже, що я часто опиняюся залученим у взаємини, які заподіюють мені біль.	0.70	
Якщо я роблю для себе щось приємне, то відчуваю почуття провини.	0.69	
Я намагаюся доводити іншим, що я — хороший.	0.69	
Замість того, щоб жити своїм життям, я намагаюся допомагати жити іншим людям.	0.66	
У мене часто виникає страх або відчуття що мені загрожує біда.	0.66	
Мені важко приймати компліменти як щось заслужене.	0.62	
Я схильний цінувати думку інших людей вище свого власного.	0.61	
Коли мене хтось образить, я довго ношу це в собі, а потім одного разу можу вибухнути.	0.61	
	Expl.Var	6.03
	Prp.Totl	0.46

Отримані чинники відображають три основні ознаки співзалежності. F1 відображає низьку самооцінку, коли людині важко визнавати компліменти, вона нехтує своєю думкою, турбується про думку оточуючих про себе. F2 відображає позицію жертви: людина чутлива до критики, стосунки з іншими не складаються, вона мислить контрастними категоріями, тому схильна приймати радикальні рішення. F3 відображає відчуття провини.

Зазначимо, що результатом факторного аналізу з варімакс обертанням є незалежні фактори-осі. Це означає, що отримані фактори не корелюють між собою (коефіцієнт кореляції близький до 0). Тому, незважаючи на очевидність зв'язку почуття провини і низької самооцінки, ми не можемо стверджувати, що вони взаємозалежні. Це твердження діє тільки за умови вимірювання даних характеристик пропонованим нами набором завдань.

Таким чином, ми можемо виділити три незалежні характеристики співзалежності: знижена самооцінка, роль жертви, почуття провини. Причому ми не можемо отримати загальну шкалу співзалежності шляхом простого складання балів факторів, тому що це можливо тільки коли характеристики є залежними. Для отримання однієї шкали необхідно застосувати факторний аналіз з виділенням тільки одного фактора.

З метою створення шкали співзалежності відповіді випробуваних піддалися факторному аналізу методом головних компонент, без обертання. Згідно цілі, було виділено лише один фактор.

Фактор будувався в два етапи. Первинний факторний аналіз дозволив виділити релевантні для однієї шкали твердження. Повторний факторний

аналіз проводився з виключенням не релевантних тверджень.

Первинний факторний аналіз показав, що з 50 завдань тільки 23 мають факторні навантаження більші 0.5. Для виявлення найбільш релевантних завдань, нами були видалені ті з них, у яких факторне навантаження менше 0.6 і провели повторний факторний аналіз. Була отримана остаточна матриця факторних навантажень (див. табл. 2).

Повторний факторний аналіз виявив тільки 13 з 50 тверджень, що входять у єдиний фактор співзалежності. Отримана однофакторна модель розкриває 46% загальної дисперсії змінних, що є задовільним результатом.

Далі ми здійснимо перевірку надійності отриманої шкали. Перевірка внутрішньої узгодженості шкали показала, що коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха дорівнює 0,9 при рекомендованому значенні 0,7. Отриманий результат підтверджує високу надійність отриманої шкали за критерієм внутрішньої узгодженості завдань. Зазначимо, що такий високий коефіцієнт є результатом використання факторного аналізу, який завжди виділяє фактори з високою узгодженістю змінних.

Інший спосіб перевірки надійності факторного аналізу — це порівняння декількох спроб факторного аналізу на вибірках, що набираються випадковим чином з вибірки дослідження. Якщо результати співпадають, то можна стверджувати, що фактори є надійними. Для впровадження цього методу, з загальної вибірки випадковим чином формувалося 4 вибірки об'ємом в половину загальної. Таблиця 3 показує результати факторизації в цих вибірках.

Таблиця 3.

Навантаження змінних для чотирьох спроб факторизації

№ пит.	Спроба 1	Спроба 2	Спроба 3	Спроба 4
V4	0.64	0.61	0.71	0.61
V15	0.78	0.76	0.72	0.83
V23	0.63	0.74	0.72	0.66
V33	0.71	0.68	0.64	0.80
V34	0.47	0.61	0.63	0.81
V37	0.75	0.82	0.79	0.72
V38	0.66	0.71	0.71	0.63
V42	0.79	0.79	0.78	0.80
V43	0.65	0.74	0.59	0.84
V45	0.62	0.82	0.81	0.71
V47	0.73	0.70	0.75	0.70
V48	0.80	0.79	0.84	0.85
V50	0.75	0.52	0.61	0.51

За результатами перевірки, жодне завдання тесту не вибуває зі структури. Навантаження всіх завдань більше 0,5. Таким чином, чотири спроби факторного аналізу підтвердили надійність однофакторної структури. Це дозволяє нам сконструювати шкалу співзалежності з цих завдань.

Сумарний бал за питаннями шкали співзалежності має наступні характеристики розподілення (див. табл. 4).

Таблиця 4.

Характеристики розподілення показника співзалежності

Міра центральної тенденції	Міра відхилення	Інтервали норм
Середнє = 29	Станд. відхилення = 8	Інтервал середніх 21 — 37
Медіана = 29	Квартилі: перший = 23, третій = 35	Інтервал середніх: 23 — 35

Тест Шапіро-Уїлка на вірогідність відхилення показника від нормального закону показав значення 0.98 (p=0.06). Отримане значення більше за 0.05, тому розподілення можна вважати нормальним.

Перевірка надійності показника методом розщеплення показала, що бали, які підраховані тільки за половиною пунктів сильно корелюють з балами, що підраховані за іншою половиною пунктів (r=0.89; p<0.05). Таким чином, виявлений показник є достатньо стійким до виключення з нього частки завдань, завдання тесту є однорідними.

Щоб зробити отриманий показник більш універсальним, його можна перевести у Т-бали. Ви-

користання стандартних Т-балів дозволяє, легше зіставляти результати з іншими тестами. У шкалі Т-балів середнє прирівнюється до 50, стандартне відхилення до 10 [1]. Діапазон норми знаходиться в межах 40-60 Т-балів. Щоб перевести індивідуальне значення респондента в Т-бали, необхідно застосувати формулу:

$$T = 12.62 + 1,31 \cdot X, \text{ де } X \text{ — сирий бал тесту.}$$

Перевірка конвергентної валідності здійснювалася шляхом з'ясування кореляцій отриманої шкали співзалежності з шкалами інших тестів, які так чи інакше характеризують співзалежних.

Аналіз кореляцій показав, що співзалежні респонденти також мають рольову ригідність (r = -0.26; p < 0.05), дратівливі (r = 0.38; p < 0.05), образливі (r = 0.53; p < 0.05), підозрілі (r = 0.28; p < 0.05), переживають почуття провини (r = 0.46; p < 0.05), тривожні (r = 0.38; p < 0.05), схильні до депресії (r = 0.51; p < 0.05), самокритичні (r = 0.39; p < 0.05), емоційно нестійкі, тобто лабільні (r = 0.47; p < 0.05).

Отримані характеристики співзалежних практично повністю збігаються з теоретичним описом цього конструкту, що свідчить про високу конвергентну валідність даної шкали.

Дивергентна валідність — це відсутність кореляцій з тими показниками, які з усією очевидністю не можуть бути приписані співзалежним. Кореляційний аналіз показав, що отримана шкала співзалежності не має значущих кореляцій з такими характеристиками, як товариськість, активність, схильність до співпраці, повага до інших, самоконтроль, допитливість, артистичність, емоційний інтелект. Відсутність значущих кореляцій з перерахованими показниками свідчить про значну дивергентну валідність шкали співзалежності.

**Висновки.** Співзалежність є дуже поширеною проблемою. Вона властива практично всім, хто має особисті стосунки з хімічно та психологічно залежними. У зв'язку з цим співзалежність є дуже актуальною проблемою у сфері практичної психології, а розповсюдженість цього явища робить його дуже актуальним для поглибленого теоретичного вивчення. І теорія і практика потребують простого, якісного і швидкого метода діагностики співзалежності. Враховуючи позитивні і негативні сторони опитувальників співзалежності, що активно використовуються на даний момент, ми пропонуємо їх адаптацію. Первинні п'ятдесят завдань нашого опитувальника є компіляцією та переробкою завдань існуючих тестів.

В результаті факторизації, з 50 завдань залишилося лише 13. За результатами чотирьох повторних факторизацій, факторна структура шкали є надійною та стійкою, перевірка надійності шкали методом розщеплення також показала високу надійність. Отриманий показник має нормальне розподілення, тому нами були розраховані параметричні норми шкали. Перевірка конвергентної і дивергентної валідності показала логічність зв'язків даної шкали з іншими психологічними показниками, такими як образливість, почуття провини, лабільність, самокритичність і, так само, логічно пояснену відсутність кореляцій з такими шкалами, як товариськість, самоконтроль, емоційний інтелект. Таким чином, на основі трьох існуючих тестів співзалежності був створений один компактний опитувальник, що складається з 13 завдань, що дозволяє здійснювати експрес-діагностику співзалежності (повний варіант опитувальника див. додаток 1).

**Перспективи подальших розробок.** У перспективі нашого дослідження розробити допоміжний тест, який буде включати три характеристики співзалежності: низька самооцінка, роль Жертви,

почуття провини. Ми припускаємо, що такий тест може бути корисний, коли практикуючому психологу чи досліднику потрібно більш докладно вивчити співзалежну особистість.

**Додаток 1. Тест-опитувальник для визначення співзалежності**

**Інструкція.** Для кожного твердження тесту вкажіть, як часто це твердження реалізується у Вашому житті. Для оцінки використовуйте наступну шкалу:

1. Ніколи;
2. Рідко;
3. Іноді;
4. Часто;
5. Дуже часто

У колонку «Оцінка» ставте номер відповіді.

Твердження	Оцінка
Я кажу собі, що моє життя стане краще, коли оточуючі мене близькі зміняться, перестануть робити те, що зараз роблять.	
Я вірю, що нічого гарного в мене не відбудеться.	
Я думаю, що я не дуже хороший.	
Я відчуваю страх або занепокоєння при думці про те, як інші відреагують на мої почуття або поведінку.	
Я відчуваю себе жертвою.	
Схоже, що я часто опиняюся залученим у взаємини, які заподіюють мені біль.	
Якщо я роблю для себе щось приємне, то відчуваю почуття провини.	
Я намагаюся доводити іншим, що я — хороший.	
Замість того, щоб жити своїм життям, я намагаюся допомагати жити іншим людям.	
У мене часто виникає страх або відчуття, що мені загрожує біда.	
Мені важко приймати компліменти як щось заслужене.	
Я схильний цінувати думку інших людей вище своєї власної.	
Коли мене хтось образить, я довго ношу це в собі, а потім одного разу можу вибухнути.	
Сума	

**Ключ.**

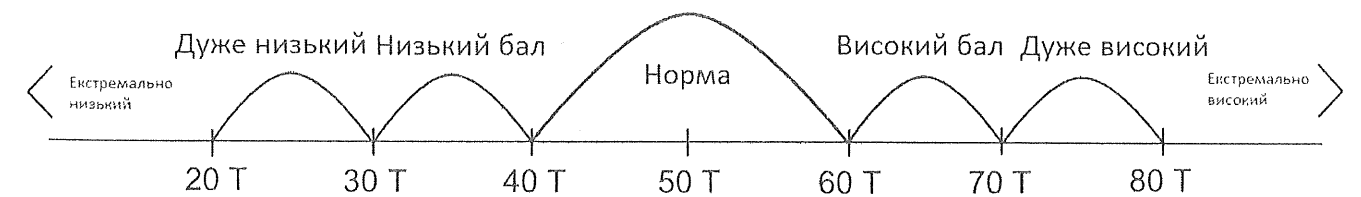
Номер відповіді — це бали. Сумуйте всі бали.

**Остаточний обрахунок балів.**

Перерахуйте суму балів за формулою:

$$T = 12.62 + 1,31 \cdot X, \text{ де } X \text{ — Ваш бал за тестом.}$$

Далі визначте положення свого результату на шкалі Т-балів. Визначте свій рівень співзалежності.



**Інтерпретація**

Співзалежність — дуже розповсюджене явище. Співзалежність — це такі риси характеру та особливості поведінки, які виникають у людини при тривалих стосунках з залежною людиною, коли залежність не зникає. Залежність іншої людини може бути хімічною (алкоголь, наркотики), психологічною (азартні ігри, їжа, залежність від матеріальної або моральної сторонньої допомоги і т.п.), об'єктивно неминучою (неповнолітні діти, які залежать від батьків, хронічно хворі).

**Дуже високий результат.** Відчуття гіркоти життя, почуття провини, тривожність, роздратованість. Така людина шукає собі виправдовування, тому допомагає іншим і не бачить іншого шляху життя. Рідко відмовляє у допомозі тим, які страждають або мають труднощі у житті, але сама часто нехтує своїми потребами, тому страждає. Великим є ризик періодів депресії, коли людина відчуває спустошеність, беззмістовність життя, безвихідність своєї ситуації. На звинувачення реагує спалахами гніву, бо вважає свою поведінку єдиним і безвихідним шляхом; має

звичку звинувачувати інших людей або обставини у власних труднощах; мислить контрастами: або я гарний, або я ніхто; мало контактує з людьми, бо ставить до них з недовірою; може проявляти агресію: кричати, погрожувати, або навіть застосувати силу; здатна до прихованої мстивості.

**Високий.** Людина розуміє, що її стосунки спричиняють їй страждання. Відчуває, що власне життя їй не належить. Внутрішня тривожність з цього приводу ослабляє характер, робить ймовірними спалахи гніву. Часто вважає себе жертвою обставин. Взагалі звикла відчувати себе жертвою, але не має сил подолати таке положення.

**Середній.** Іноді відчуває тривожність, схильна до почуття провини, але не більше, ніж інші люди. Ці почуття не обов'язково пов'язані з залежною

людиною. Має бажання показати себе з кращої сторони.

**Низький.** Негативні почуття, такі як тривожність та самозвинувачення проявляються ситуативно і не є вираженими. У випадку залежності близької людини, налаштована на остаточне вирішення проблеми і допомагає залежному робити дієві кроки. Оптимістично розцінює майбутнє, має адекватну самооцінку, не схильна жертвувати своїми потребами заради інших.

**Дуже низький результат.** Вміє встановлювати адекватні та конструктивні стосунки. Є прихильником самостійності, має віру у свої сили та сили іншої людини. Має оптимістичні погляди на життя, цінує себе, живе теперішнім, приймає свої риси характеру і природність своєї поведінки, адекватно реагує на критику.

### Література

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. — СПб.: Питер, 2001. — 688 с.
2. Зорица Л. М. Созависимость и пути ее преодоления. — Казань: ЗАО «Новое знание», 2006. — 76 с.
3. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов. — К.: ПАН Лтд, 1994. — 288 с.
4. Кляпець О. Шлюбна залежність як чинник емоційного вигорання в сім'ї // Соціальна психологія. — 2006. — № 6. — С. 164—174.
5. Куница М. Ю. Психологическая помощь созависимой личности из деструктивной семьи: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология». — Ставрополь, 2006. — 23 с.
6. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. — М.: ПЕР СЭ, 2008. — 325 с.
7. Смит Э. У. Внуки алкоголиков. Проблемы взаимозависимости в семье. — М.: Просвещение, 1991. — 127 с.
8. Старшенбаум Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. — М.: Когито-Центр, 2006. — 367 с.
9. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости. — М.: Класс, 2008. — 224 с.
10. Фролова С. В. Психологічні чинники і динаміка формування міжособистісної залежності у жінок: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук // спец. 19.00.01 «Загальна психологія». — Х., 2008. — 19 с.
11. Яцышин С. М. Проявление созависимости в ценностно-смысловой сфере матерей при наркотизации ребенка: дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук // спец. 19.00.01 «Общая психология». — СПб., 2003. — 197 с.
12. Velicer W. F. Determining the number of components from the matrix of partial correlations // Psychometrika. — 1976. — № 41. — P. 321-327.

## ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ІНДИВІДА У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ПОТЕНЦІЙНОСТІ ОСОБИСТОСТІ І. П. МАНОХИ

Рибалко В. В.,

доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу педагогічної психології і психології праці Інституту педагогічної освіти

Змістові й динамічні складові творчого потенціалу особистості доцільно визначати, на думку І. П. Манохи, за принципом антиномій (антиномічності), тобто співіснування й протидії двох протилежних, полярних тенденцій. Взаємодія цих тенденцій зумовлює виявлення сутнісної її результуючої в ознаках того чи іншого явища [1, С. 282].

Відповідно до цього, творчий потенціал визначається двома протилежними змістовими одиницями:

а) генералізованою особистісною здатністю продукувати нові образи дійсності на підставі елементів наявного досвіду;

б) системотвірною здатністю переборювати вплив старого досвіду, що стримує процес продукування якісно нових елементів дійсності.

Ці одиниці виявляються як дві полярні тенденції — оригінальності (спрямованості до незвичного, нетрадиційного, нового) та стереотипності (стримування нового).

Отже, «творчий потенціал особистості у якісному його вираженні постає змістовою результуючою двох провідних тенденцій, антиномічних за природою — оригінальності і стереотипності» [1, С. 283].

І. П. Маноха виокремлює сім компонентів структури творчого потенціалу — за основними видами творчої активності особистості, яким відповідають певні творчі продукти, що утворюють змістовий простір розгортання цієї активності:

- візуальна творчість;
- вербальна творчість;
- реконструктивна творчість;
- текстова творчість;
- образно — евристична творчість;
- інтелектуально — мислительна творчість;
- синтетична творчість.

Розкриваючи структуру творчого процесу, І. П. Маноха вказує передусім на триакт П. К. Енгельмайера — бажання, знання та вміння (зародження задуму, дискурсивне мислення, реальне використання або втілення задуму у продукт), а також — на запропоновані ним наступні ознаки людської творчості:

- 1) штучність (створення культури);
- 2) доцільність (прагнення мети, розв'язання завдання досягнути певної користі, краси, істини тощо);
- 3) раптовість;
- 4) цілісність (творчий продукт має ідею, що об'єднує всі частини твору) [1, С. 284, тут і далі по 1].

Дослідниця аналізує також чотиристадійну теорію творчості Г. Воллеса (підготовка, визрівання, натхнення — осяяння і перевірка істинності), концепцію двох форм розгортання творчого процесу Е. Д. Гетчинсона (систематичні мислення та творчий інсайт), теорію бісоціації А. Кестлера — як уявлення про спільний механізм різних видів творчості.

На погляд І. П. Манохи, основними характеристиками структури творчого процесу та послідовності розгортання творчих дій є наступні:

- творчий акт завжди є полізмістовним та енергомістким діянням, результат якого постає у формі нового, створеного, такого, що відображає „Я” творця;
- творчий акт виявляє не тільки «суб'єктивно новий зміст», а й «об'єктивний приріст» (М. О. Бердяєв) досвіду, знання, змісту — в тій чи іншій формі існування сутнього;
- творчий акт — це водночас процес і зміст духовного, естетичного, морального, професійного тощо зростання особистісних самовиявів „Я” індивіда. Творчий акт постає як учинок культурно — історичного змісту, в якому відбувається поєднання конкретного, одиничного та всезагального через зіставлення, співвідношення та взаємодоповнення індивідуального досвіду та досвіду вселюдського у пізнанні та перетворенні явищ світу» [С. 287].

І. П. Маноха пропонує такі основні напрями оптимізації творчого діяння індивіда [С. 288]:

- 1) організація об'єктивних умов діяння індивіда, що робить необхідним та достатнім процес його самостійної цілеспрямованої творчості;
- 2) психологічне та педагогічне забезпечення суб'єктивних можливостей індивіда до здійснення творчого акту;
- 3) проекція перспективності здійснюваного акту творення на майбутнє у житті даного індивіда, забезпечення «над ситуаційності» конкретного діяння, насиченості його змістом «вчинку», достеменного самовияву „Я”.

Перераховані умови забезпечуються у першому випадку суспільством та різними його інститутами (сім'єю, школою, позашкільними закладами тощо),

у другому випадку — відповідними соціальними інституціями, зверненими до його індивідуальності його індивідуальності і стимулюючими його спрямованість до саморозвитку, а у третьому випадку — особистісним розумінням, ініціюванням, самозабезпеченням свого розвитку як вільного, творчого, успішного. Разом з тим, для підлітка або юнака «завжди важливою й необхідною є присутність поряд мудрого наставника, вчителя, який спрямує, надихне на шляху складному та відповідальному — шляху самовизначення особистості» [С. 288].

Сферами прикладення творчого потенціалу в процесі пізнання та перетворення світу виступають, на думку І. П. Манохи, предметна дійсність, стосунки з іншими людьми, своє власне „Я”. «Коли предметом перетворення стає **світ ідей, ідеалів, сутнісних визначень явищ світу**, діяльність людини набуває специфічного, притаманного тільки людського способу існування змісту — ціннісного, духовного творення. Життя людини розгортається у просторі фізичних явищ, суспільних відносин тощо» [С. 288]. Поступово складається притаманна конкретній особистості система значень, пріоритетів, очікувань, ідей, ідеалів.

Особливою є роль ідеалу, як взірця, норми, доведеного образу, який визначає спосіб та характер поведінки й діяння людини в суспільстві. «**Творення ідеалу** — це специфічна форма **самотворення „Я”**. В ідеальному образі відтворюється наявний та продукується можливий, перспективний рівень самовиявів людини, її здібність до творення цінностей власного життя» [С. 289].

Ідея та ідеал інтегрують й організовують мотиваційний контекст ситуації як такої, в якій відтворюється конкретний індивід. Для цього йому, щоб наблизитись до ідеї та ідеалу, щоб втілити їх у життя, приходиться вдаватися до «над-дій», до подвижництва, навіть до подвигу. «Подвижництво як засіб організації та здійснення життя — це система, цикл, комплекс дій, спрямованих на **перевершення** існуючого стану самовиявів, на **здобуття нового** рівня існування, на розкриття **нових перспектив** власного діяння, поведінки життя» [С. 290]. Цьому сприяє спеціалізоване учіння, підготовка до майбутньої трудової діяльності — з їх соціальним та індивідуальними аспектами, культурно — історичною цінністю та культурно — історичним змістом, логікою зростання, предметністю діяльності, формуванням індивідуального досвіду пізнання та перетворення явищ світу. «У процесі учіння відбувається засвоєння індивідом знань про природу й сутність явищ світу та про умови й засоби перетворювальної взаємодії з даними явищами» [С. 292]. Мовиться про знання із сутнісним, субстанціональним та перетворювальним, процесуальним змістом, що постають як вербально організований, узагальнений досвід пізнавальної та перетворювальної взаємодії з предметними явищами світу, накопичений попередніми та сучасними поколіннями у побутовому, технічному, науковому, мистецькому тощо контексті зі світом.

Поряд із знаннями, у творчий потенціал особистості входять уміння й навички, що виявляють її здатність до цілісного, повного, завершеного циклу діяння відносно предметної дійсності. Їх творчий характер залежить від способу передавання знань, засобів педагогічного впливу, способу засвоєння знань, способу присвоєння вмінь та способу відтворення навичок діяння.