

<https://doi.org/10.34142/23129387.2019.60.12>

УДК 159.938.37

ORCID 0000-0003-0685-5774

ORCID 0000-0001-6554-228X

## ОПИТУВАЛЬНИК ДІАГНОСТИКИ ЕСЕНЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОМЕТРИЧНА ОЦІНКА ЙОГО ЗАВДАНЬ

*Ігор О. Кочарян*<sup>1ABCDE</sup>, *В'ячеслав В. Сервінський*<sup>2BCD</sup>

<sup>1</sup> кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри  
загальної психології,  
Харківський національний університет  
імені В.Н. Каразіна, Україна

E-mail: ikoch1980@gmail.com

<sup>2</sup> студент факультету психології, Харківський національний  
університет імені В.Н. Каразіна, Україна

E-mail: sservinskiy@ukr.net

Внесок авторів:

А - дизайн дослідження; В - збір даних; С - статистичний аналіз; D - підготовка рукопису; Е - збір коштів.

*Людина в сучасному суспільстві зустрічає дедалі зростаючу кількість нових викликів і спокус, які перешкоджають її самореалізації і самоздійсненню. У цих умовах особливо гостро стоїть питання про особистісні ресурси опору і протистояння, а також про прямування психічної активності в конструктивне русло. В роботі акцент ставиться на можливості психологічної діагностики таких ресурсів. У статті розглянуто структура опитувальника діагностики есенційної саморегуляції та представлені результати дослідження його психометричних показників, а саме: ефективності та дискримінативності завдань. Опитувальник спрямований на діагностику психічних ресурсів есенційної саморегуляції людини –*

*відповідний рівень психічного тонусу: емоційного, комунікативного та поведінкового. У якості змістовних областей у опитувальнику виступають різні сфери самореалізації людини: сім'я, робота, а також загальне соціальне оточення. В роботі розглянуто та надано психометричну оцінку завданням лише за основними шкалами опитувальника ОДЕС та їх підшкалами. Так, шкала емоційного ресурсу психічної саморегуляції містить чотири підшкали: афективного, амбівалентного, оптимального та апатичного реагування. Шкала комунікативного ресурсу містить також чотири шкали: монолог, нерівноправний та рівноправний діалог та хаос. Шкала поведінкового тонусу складається вже з дванадцяти підшкал, що відбивають різні етапи самоактуалізації: генерації ідей, подолання перешкод та прийняття результату. Описані перспективи подальшої роботи з опитувальником.*

**Ключові слова:** *есенційна саморегуляція, тенденція до самоактуалізації, опитувальник, психометрична якість, ефективність, дискримінативність.*

### **Diagnostics of essential self-regulation and its psychometric assessment**

**Igor A. Kocharyan<sup>1ABCDE</sup>, Vyacheslav V. Servinsky<sup>2BCD</sup>**  
V.N. Karazin Kharkiv National University

*The Aim of the study:* A man in a modern society meets an ever-increasing number of new challenges and temptations that impede his self-realization and self-realization. In these conditions, the question of personal resources of resistance and opposition, as well as the progress of mental activity in a constructive line, is particularly acute. The paper focuses on the possibilities of psychological diagnostics of such resources. The article deals with the structure of the questionnaire for the diagnosis of essential self-regulation and presents the results of the study of its psychometric indicators, namely, the effectiveness and descriptiveness of the tasks.

*Results:* The questionnaire is aimed at the diagnosis of mental resources of human essential human self-regulation - a system of psychic self-regulation, which provides a realization of the tendency for self-actualization. Each task of the questionnaire reflects the appropriate level of mental tone: emotional, communicative and behavioral. As a meaningful area in the questionnaire are various spheres of self-realization of a person: family, work, as well as the general social environment. The work considers and gives psychometric evaluation of tasks only on the main scales of the

questionnaire and their subclasses. The scale of the emotional resource of psychic self-regulation contains four subscales: affective, ambivalent, optimal and apathetic response. The scale of the communicative resource also contains four scales: monologue, unequal and equal dialogue and chaos.

Conclusions: The scale of behavioral tone consists of twelve subscales, reflecting different stages of self-actualization: generation of ideas, overcoming obstacles and acceptance of the result. The prospects for further work with the questionnaire are described.

**Keywords:** essentials self-regulation, tendency to self-actualization, questionnaire, psychometric quality, efficiency, descriptiveness.

**Вступ.** Однією з провідних ідей гуманістичної психології є те, що щастя людини пов'язано із рівнем її самоактуалізації. Останнім часом у результаті активного розвитку технологій дедалі частіше ми стикаємося із спотвореними формами самоактуалізації. Науково-технічні досягнення, окрім можливостей, несуть із собою нові спокуси, яким самотійно складно протидіяти (хімічні та міжособистісні залежності, кіберадикція, порушення харчової поведінки, підліткова злочинність тощо). Останнім часом інформаційні потоки настільки обплутали людське буття, що розібратися в їх справжності й помилковості видається досить складним завданням. Як стверджував Г. Гейне: «у всякій епосі свої завдання, і їх рішення забезпечує прогрес людства». Не дивно, що людині все важче приймати зважені рішення, бути конгруентним і справжнім. Викривлення справжнього навіть стає свого роду сателітом сучасного суспільства, перешкоджаючи самоактуалізації людини, а, отже, відповідно до гуманістичного підходу, і його щастю. Отже особливе значення слід приділити якостям психіки, завдяки яким людина стає здатним протистояти спокусам і маніпуляціям і зберегти можливість до самореалізації і самоактуалізації.

На підґрунті психологічного аналізу теорій саморегуляції ми визначили певні якості психіки, що необхідні для успішного функціонування особистості. Під успішним функціонуванням особистості ми розуміємо здатність до вибору таких рішень і дій, що дозволяють реалізувати людині його

тенденцію до самоактуалізації, протистояти спотвореним і деструктивним формам спонукань психіки (Kocharian, 2014). Такі якості представляють різні рівні саморегуляції психіки: тілесно-емоційні, когнітивні і поведінкові (Baumeister & Vohs, 2007; Kocharian, 2017: 30; Kocharian, Barinova & Kharchenko, 2018). Метафорично ці рівні саморегуляції можна представити у вигляді струн музичного інструменту. Подібно до того як коливання струни породжує звук, внутрішні і зовнішні інформаційні потоки викликають резонансні ефекти в «душевних струнах» - психіці. Такі резонансні ефекти і дозволяють відобразити реальність найбільш точно. Але якщо ці струни не налаштовані або людина ними неефективно користується, то і результат варто очікувати відповідний - викривлене сприйняття, необґрунтовані рішення, недалекоглядні вчинки і, як наслідок, природно, неможливість себе реалізувати.

Ми раніше запропонували в якості критерію настройки кожного рівня саморегуляції психіки поняття тонус (Kocharian, 2017: 221). Такий психічний тонус характеризує оптимальне функціонування на кожному рівні системи саморегуляції людини (тілесно-емоційному, когнітивному і поведінковому). Отже, слідом за тілесно-орієнтованою традицією психотерапії, яка визнала м'язовий тонус в якості інструменту психологічної корекції, ми запропонували три види тонусу: емоційний тонус, комунікативний тонус і поведінковий тонус з їх гіпо- та гіпер-варіантами (Kocharian, 2015).

Якщо настройку психічного тонусу ми детально розібрали (Kocharian, 2017: 166 – 221), то процес діагностики потребує регламентації. Особливо це стосується стандартизованих методів діагностики, необхідних для об'єктивації інформації, як при проведенні наукових досліджень, так і при аутодіагностиці.

Здатність людини обирати вірний шлях до самоактуалізації визначається її спроможністю реалізовувати актуальні сутнісні (есенційні) потреби та встояти перед спокусами, що пропонує сучасний світ. Наразі не існує стандартизованого методу оцінки ресурсів, які дають змогу

протидіяти таким спокусам, попереджати ефект его-виснаження (ego-depletion effect) (Lurquin, 2016), тому необхідно створити відповідний інструментарій. Для оцінки стану вищеназваних ресурсів необхідна методика, якою б у рівній мірі могли користуватися і спеціалісти, і будь-хто інший, зацікавлений у саморозвитку та особистісному зростанні. Саме опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (психічної саморегуляції, що забезпечує тенденцію до самоактуалізації) може стати таким інструментом.

**Мета дослідження.** провести оцінку основних психометричних показників якості завдань опитувальника діагностики есенційної саморегуляції ОДЕС.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація.
2. Емпіричні: Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції.
3. Математичні: індекс ефективності завдання, чотирьохпольний коефіцієнт кореляції.

**Вибірку** досліджуваних склали 407 осіб віком від 17 до 64 років, 160 чоловіків та 247 жінок. Нижче представлена таблиця, у якій вказані результати лише з завдань, показники ефективності та/або дискримінативності яких не відповідають встановленим нормам, описаним вище.

**Результати.** Для розробки методики ОДЕС потрібно врахувати структуру есенційної саморегуляції людини. Вона базується на наступних принципах (Kocharian, 2017: 109 – 121):

1. Вона являє собою динамічну систему та відповідає усім закономірностям її функціонування. До таких закономірностей відносять: емерджентність, цілісність, організованість, функціональність, структурність, саморозвиток, стійкість, надійність, здатність до адаптації.
2. Підструктури системи есенційної саморегуляції – це інстанції, між якими відбувається комунікація. «Есенційне Я» людини (Яе) – образ, що повністю слідує тенденції до самоактуалізації. «Інфернальне Я» (Яі) – неясний образ того, яким можна стати, якщо постійно уникати самоздійснення.

3. Підструктура «Его» має три ресурсні системи есенційної саморегуляції: емоційну, когнітивну та поведінкову.

4. Комунікаційні процеси, що відбуваються в системі есенційної саморегуляції, можна розділити на три рівня відповідно до функціоналу: есенційно-інфернальний рівень комунікації відбувається між підструктурами «есенційного Я», «інфернального Я» та «Его»; рефлексивний рівень здійснюється в системах когнітивної саморегуляції та при зборі інформації про стан «Его»; рівень самовизначення реалізується через комунікацію між ресурсами «Его» та як вибір свого місця на континуумі есенційне/інфернальне.

5. Також виділяються чотири якісних рівня функціонування есенційної саморегуляції: а) «юродство» (на цьому рівні усі ресурси «Его» функціонують неконструктивно, не даючи змоги здійснювати вибір на користь «есенційного Я»; проте через якість функціонування ресурсів немає можливості слідувати «інфернальному Я»); б) «обсесія» (в емоційному фоні на цьому рівні превалює лише одна емоція – афект, інші переживання – практично відсутні; у комунікативній сфері домінує монолог однієї інтрапсихічної інстанції; поведінка характеризується гіпер- або гіпотонусом реакцій); в) «самообман» (емоції здебільшого вигадані та штучно підсилені; комунікація здійснюється у формі нерівноправного діалогу; поведінці проявляються неконструктивні патерни, схильність до прояву соціально бажаної поведінки; г) «ресурсність» (емоційно така людина може переживати широкий спектр справжніх емоцій, внутрішня та зовнішня комунікація будується на принципах рівноправного діалогу, в поведінці має доступ до конструктивних патернів, проте деструктивні може використовувати для досягнення егоїстичних цілей).

6. Для ефективного функціонування «Его» необхідно наладити усі чотири ресурса: емоційний, поведінковий, комунікативний та тілесний. Для діагностики системи есенційної саморегуляції необхідно враховувати усі критерії її продуктивної роботи.

Опитувальник ОДЕС має на меті діагностувати стан есенційної саморегуляції. Повний варіант опитувальника має

217 завдань, що складаються з висловлювань, з якими досліджуваний може або погодитися, або не погодитися. Існує три основні шкали: «Емоції», «Комунікація», «Поведінка», а також дві додаткові – «Соціальна бажаність» та «Інфернальні стратегії». Додаткові шкали проходили окрему процедуру психометричної оцінки, тому будуть представлені окремо у іншій роботі. Для зручності було створено шифр, який буде подаватися далі в дужках після назви кожної підшкали. Шкала «Емоції» ділиться на чотири підшкали, що відповідають рівням функціонування есенційної саморегуляції у емоційній сфері: «Афективність» (Е+), «Амбівалентний рівень» (Е±), «Емоційний тонус» (Е=) та «Апатія» (Е-). Шкала «Комунікація» має аналогічний поділ, вона вміщує такі підшкали: «Монологічність» (К+), «Нерівноправний діалог» (К±), «Діалогічність» (К=), «Хаотична комунікація» (К-). Структура шкали «Поведінка» має певні відмінності. Вона вміщує в собі 4 блоки, які в свою чергу поділяються на 3 підшкали, кожна з яких відображає специфіку есенційної саморегуляції саме в цьому блоці. Блок 1: «Марнославство» (П1+), «Гідність» (П1=), «Самоприпущення» (П1-); блок 2: «Нетерплячість» (П2+), «Результативність» (П2=), «Віктимність» (П2-); блок 3: «Гедонізм» (П3+), «Вдячність» (П3=), «Самодеструкція» (П3-); блок 4: «Упертість» (П4+), «Наполегливість» (П4=), «Безвольність» (П4-).

Загалом основні шкали складають 179 завдань, які побудовані таким чином, що кожне з них відбиває одну зі сфер повсякденної людської активності: сім'я (С), робота (Р), загальне соціальне оточення (М). Наприклад, питання що спрямоване на діагностику схильності до афективного реагування у сімейних стосунках має шифр – «ЕС+».

Для створення методики діагностики системи есенційною саморегуляції ми сформулювали перелік вимог, яким вона повинна відповідати: 1) вимірювати стан тону емоційного, комунікативного та поведінкового рівнів саморегуляції психіки; 2) виявляти ступінь впливу на людину «есенційного Я» (справжнього і сутнісного) і «інфернального Я» (викривленого та деструктивного); 3) діагностувати рівень есенційної

саморегуляції людини (від юродства до ресурсності); 4) оцінювати ступінь схильності людини інфернальним стратегіям (підміні, псевдопомочі і зради); 5) цільова аудиторія методики - чоловіки і жінки у віці від 16 - до 60 років; 6) методика повинна мати можливість використання в сферах профвідбору, коучингу і психологічного консультування.

Тестові завдання поведінкового блоку методики ОДЕС склалися на основі опитувальника Х. Стівенса (Stivens, 2016), спрямованої на діагностику форм поведінки, заснованих на страху.

Традиційно виділяють наступний набір психометричних вимог до завдань особистісних опитувальників: ефективність (складність) завдань – частка досліджуваних, що дала «ключову» відповідь; дискримінативність – диференціююча здатність опитувальника (Anastazi & Urbina, 2005: 196 – 229; Burlachuk, 2006: 158 – 161; Kliain, 1994: 30).

У суспільних науках розроблено ряд практичних методів оцінки вказаних критеріїв. Нижче будуть розглянуті ті з них, які застосовуються найчастіше та якість яких є доведеною. У ході розв’язання цього завдання ми також зможемо більш детально пояснити сутність кожної із названих вимог.

Індекс ефективності завдання є одним із найпростіших у розрахунках показником. Він відображає відносну кількість учасників дослідження, які дали «ключову» (або правильну відповідь) до загальної кількості досліджуваних. Математично він виражається так:

$$I_e = \frac{n}{N},$$

де  $I_e$  – індекс ефективності;  $n$  - кількість досліджуваних, що дали «ключову» (правильну) відповідь;  $N$  – загальна кількість досліджуваних.

Цей індекс дозволяє нам виключити завдання, що не є інформативним для нас, оскільки на нього дали або занадто мало, або занадто багато «ключових» відповідей. У нормі цей коефіцієнт має знаходитися у діапазоні від 0,25 до 0,75. Індекс ефективності також називають індексом складності, коли його використовують для оцінки завдань, що входять до шкал



інтелекту. Оскільки ОДЕС є особистісним опитувальником ми використовуватимемо термін «індекс ефективності».

Наступною психометричною вимогою ми назвали дискримінативність. Вона характеризує здатність опитувальника диференціювати досліджуваних відносно максимально та мінімально можливих результатів. Варто зазначити, що для оцінки цього критерію використовуються різні індекси. Це залежить від того, дискримінативність чого ми маємо намір розрахувати – шкали чи завдання. Дискримінативність завдань розраховують за допомогою чотирьохпольного коефіцієнту кореляції (або чотирьохпольний коефіцієнт асоціації Пірсона для змінних, що вимірюються за дихотомічною шкалою найменувань). Формула для розрахунку виглядає так:

$$r_{phi} = \frac{f_g - f_d}{\sqrt{pq}},$$

де  $r_{phi}$  – чотирьохпольний коефіцієнт кореляції;  $f_g$  – кількість осіб, що дали «ключову» відповідь на завдання по відношенню до загальної кількості досліджуваних у групі з максимальним результатом;  $f_d$  – кількість осіб, що дали «ключову» відповідь на завдання по відношенню до загальної кількості досліджуваних у групі з мінімальним результатом;  $p$  – загальна кількість осіб, що дали «ключову» відповідь ( $f_g + f_d$ );  $q$  – кількість осіб, що дали «неключову» відповідь.

Максимальна точність  $r_{phi}$  досягається тоді, коли групи із мінімальним та максимальним результатами складають по 27% від усієї вибірки кожна. Критичне значення коефіцієнту  $r_{phi}$  для 200 досліджуваних при  $p < 0.05$  складає 0,14 (Mashin, 2006).

Коефіцієнт дискримінативності може варіюватися у діапазоні від -1 до +1. Високий показник свідчить про сильну диференціацію досліджуваних по певному питанню, низький – про низьку або відсутню.

У таблиці 1 наведено дані психометричної якості завдань опитувальника ОДЕС, які не мали достатньо високих показників. Як бачимо, недостатньо ефективними виявилися 18 завдань, а саме: 69, 127, 137, 12, 41, 177, 73, 151, 10, 43, 47, 55, 124, 166, 79, 123, 139, 8. Недискримінативними виявилися 3 завдання: 29, 44 та 156.

Таблиця 1.

**Показники ефективності та дискримінативності завдань,  
що не відповідають нормам**

Шкала	Номер завдання	Ефективність	R1	R2
E±	69	<b>0,18</b>	0,31	
E±	127	<b>0,13</b>	0,22	
E=	137	<b>0,24</b>	0,59	
K+	29	0,57	<b>0,01</b>	0,15
K+	44	0,49	<b>-0,12</b>	0,17
K+	156	0,42	<b>-0,07</b>	0,22
K±	12	<b>0,12</b>	0,49	
K=	41	<b>0,82</b>	0,6	
K-	177	<b>0,14</b>	0,61	
П1+	73	<b>0,14</b>	0,45	
П1+	151	<b>0,18</b>	0,5	
П1=	10	<b>0,14</b>	0,45	
П1-	43	<b>0,23</b>	0,43	
П1-	47	<b>0,16</b>	0,35	
П1-	55	<b>0,12</b>	0,37	
П1-	124	<b>0,15</b>	0,41	
П2+	166	<b>0,24</b>	0,46	
П3+	79	<b>0,21</b>	0,43	
П3+	123	<b>0,23</b>	0,41	
П3+	139	<b>0,2</b>	0,4	
П3-	8	<b>0,18</b>	0,51	

Примітки: R1 – коефіцієнт дискримінативності завдання на першому тестуванні; R2 – коефіцієнт дискримінативності завдання на тестуванні, що відбулося після переформулювання завдання опитувальника.

У зв'язку з тим, що недостатньо ефективні завдання виявилися з високою Дискримінативністю ми вирішили не змінювати їх, а зосередилися на вдосконаленні питань з

недостатньою дискримінативністю. Такі завдання піддавалися переробці з наступним тестуванням. Вже на повторному тестуванні були отримані задовільні результати (табл. 1). Таким чином в цілому ми можемо говорити що абсолютна більшість завдань методики ОДЕС, що стосуються основних шкал, а саме 161 з 179 дозволяють ділити відповіді обстежуваних на дві зіставні за кількістю групи (збігаються з ключем відповідей та невідповідні). Крім того, всі завдання, які стосуються основних шкалами опитувальника корелюють між собою всередині підшкал, а значить і вимірюють одну властивість. Подальша робота ведеться з валідізації методики, оцінці її надійності, а також стандартизації.

### **Висновки.**

1. Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції спрямований на оцінку психічних ресурсів людини в процесі її самоактуалізації. Методика містить три основні шкали, що розподіляються за підшкалами. Шкали відбивають різні аспекти психічного тону людини: емоційний, комунікативний та поведінковий у трьох сферах буття: сімейного життя, роботі та іншого соціального оточення.

2. На підставі теоретичного аналізу спеціальної літератури виділено такі психометричні показники для оцінки якості завдань особистісних опитувальників: ефективність (складність) завдань та їх дискримінативність. Після підрахування індексів ефективності було визначено, що 18 з 179 завдань є недостатньо ефективними, проте мають високу дискримінативність. Тому можуть бути залишені у остаточній версії опитувальника. Всі завдання в межах кожної підшкали спрямовані на вимірювання однакової властивості.

3. Подальше дослідження психометричних якостей опитувальника ОДЕС спрямоване на визначення ретестової надійності, діагностичної валідності, а також стандартизації методики.

### **Література**

Baumeister, R.F. and Vohs, K.D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation, *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 115-128.

Kocharian I. A. (2014). Struktura essentsialnoi samoregulatsii [The structure of essential self-regulation]. *Psykholohichne konsultuvannia i psykhoterapiia – Psychological counseling and psychotherapy*, issue 1-2, 74 – 87.

Kocharian, I.A. (2017). Systema radosti: essentsyalnaia samorehuliatyia psikhiki y ee psikhologhycheskaia korrektsyia : monohrafiia [The system of joy: essential self-regulation of the psyche and its psychological correction: monograph], 2-e izd. Kharkiv, Ukraine: KhNU im. V.N. Karazina.

Kocharian, O. S., Barinova, N. V., & Kharchenko A. O. (2018). Osoblyvosti struktury infantylnoho travmatychnoho dosvidu u demobilizovanykh uchastykiv boiovykh dii v Ukraini z poststresovoiu psykholohichnoi dezadaptatsiieiu [Peculiarity of the infantrated traumatic experience structure in demobilized participants in combat operations in Ukraine with poststress psychological dezadaptation]. *Psykholohichne konsultuvannia i psykhoterapiia – Psychological counseling and psychotherapy*, issue 9, 34 – 41.

Kocharian I. A. (2015). Povedenie kak resurs essentsialnoi samoregulatsii psikhiki [Behavior as a resource of essential psychic self-regulation]. *Psykholohichne konsultuvannia i psykhoterapiia – Psychological counseling and psychotherapy*, T. 2, issue 1-2, 27 – 40.

Lurquin, J. H.; et al. (2016). No Evidence of the Ego-Depletion Effect across Task Characteristics and Individual Differences: A Pre-Registered Study. *PLOS ONE*. 11(2). Retrived from <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.>

Stivens, Kh. (2016). Priruchi svoikh Drakonov [Tame Your Dragons], Peterburg, Russia : Piter.

Anastazi, A., & Urbina, S. (2005). Psikhologicheskoe testirovanie [Psychological Testing], Peterburg, Russia : Piter.

Burlachuk, L.F. (2006). Psikhodiagnostika: Uchebnik dlia vuzov [Psychodiagnosics: A textbook for universities], Peterburg, Russia : Piter.

Kliain, P. (1994). Spravochnoe rukovodstvo po konstruirovaniiu testov. Vvedenie v psikhometricheskoe proektirovanie [Reference guide to the design of tests. Introduction to psychometric design], Kyiv, Ukraine: Kyiv.

Mashin, V. A. (2006). Metodicheskoe rukovodstvo po otsenke testovykh protsedur, primeniaemykh pri rabote s personalom

[Methodological guidelines for the evaluation of test procedures used when working with staff ]. – Moscow, Russia: Moskva.

Додаток А

Технічний бланк опитувальника діагностики есенційної  
саморегуляції ОДЕС  
з шифром без додаткових шкал  
(російськомовний варіант)

№	<i>Если Вы согласны с утверждением, то напротив него в графе "Согласен" поставьте "1".</i>	Шифр
2	Люди, которые меня окружают, кажутся мне интересными.	ПЗМ=
3	Мне кажется, что я излишне сомневающийся человек.	КМ±
4	Обычно я наперед знаю, что скажут мне близкие.	КС+
5	Для меня чем меньше сомнений, тем лучше.	КМ+
6	Разговаривая с близкими, не однократно ловил себя на мысли что как будто оправдываюсь перед ними.	КС±
7	Когда мне кто-то нравится, то одновременно с этим меня это пугает.	ЭМ±
8	Я часто думаю, что жизнь моя не протянется слишком долго.	ПЗМ-
9	В моей семье должен быть только один лидер.	КС+
10	Считаю, что человеку следует работать на благо обществу.	П1М=
11	Иногда я подумываю о том, чтобы наложить на себя руки, потому что жизнь слишком трудна и мучительна.	ПЗМ-
12	Не все, чего хотят мои близкие я сделал, но я же не виноват, что у них завышенные ожидания.	КС±
13	Чтобы заглушить душевную боль и тяготы жизни можно употребить наркотические вещества.	ПЗМ-
14	Я часто впадаю в самое настоящее отчаяние.	ПЗМ-
15	Общение с близкими меня наполняет и вдохновляет.	ПЗС=
16	Люди отмечают мои хорошие манеры и воспитание.	П1С=
17	Мне часто говорят, чтобы я выпрямился и не сутулился.	П1С-
18	Мало что меня может отвлечь от достижения намеченного.	П4М=
19	Частенько второпях я роняю или разбиваю окружающие вещи.	П2М+

20	Когда сомневаюсь, я говорю «нет».	П4Р+
21	Я чувствую, что на работе меня недооценивают.	П1Р+
22	Мне удастся избегать работ по дому.	П4С-
23	Меня беспокоит, что я мог кого-то серьезно обидеть.	П3М-
24	В работе или учебе я часто неуверен в принятом мной же решении.	КР±
25	Мне часто сложно донести свое мнение окружающим.	КМ-
26	Если проблема не решается, я обязательно к ней вернусь и попробую различные способы.	П4М=
27	Мне часто кажется, что я всем мешаю и без меня родственники вздохнули бы с облегчением.	П3С-
28	Мне нравится чувствовать себя особенным.	П1М+
29	Я знаю лучше других как поступать в подавляющем большинстве сложных ситуаций и не нуждаюсь в чьих-то советах.	КМ+
30	Часто я ловлю себя на мысли, что где-то в другом месте лучше, чем здесь.	П3М+
31	Испытываю некоторую неловкость, когда меня хвалят за результат, но с интересом слушаю конструктивную критику.	П1М=
32	Мои мысли часто сумбурны и их трудно привести к порядку.	КМ-
33	Если я что-то решил, ничто меня не остановит.	П4Р+
34	В конфликтной ситуации могу не сдержаться и перейти на личности.	П1Р+
35	Мои родные при решении тех или иных проблем часто полагаются на меня.	П4С=
36	Когда кто-то вносит полезные предложения, я обычно хорошо знаю, что помешает их осуществлению.	П2Р-
37	В своем стремлении всюду успеть и все сделать я часто опаздываю на назначенную встречу.	П2Р+
38	Я обычно хорошо чувствую, когда нужно действовать, а когда подождать.	П2М=
39	Меня часто раздражают заявления окружающих, будто я волен поступать так, как мне хочется. Они же не знают, в какой ситуации я нахожусь.	П2М-
40	Не справляюсь с тем, чтобы умерить свои аппетиты.	П3М+

41	Мне интересно, что думают мои родные по тому или иному вопросу.	КС=
42	На работе нужно быть всегда уверенным в том, что делаешь.	КР+
43	Особое уважение к людям, добившимся чего-то выдающегося в жизни – высокого социального статуса, должности или богатства.	П1М-
44	Близкие говорят, что я порой давлю на них.	КС+
45	Если у меня пропадает желание, то я не могу доделывать что-либо, даже если понимаю его нужность.	П4М-
46	Могу долго выжидать нужный момент, чтобы решительным действием добиться цели.	П2Р=
47	Уверен, что у моей семьи слишком мало поводов мной гордиться.	П1С-
48	Часто не прихожу туда, куда обещал без уважительной причины.	П4М-
49	Мне трудно пойти на уступку, даже когда я знаю, что неправ.	П4Р+
50	Мне трудно замедлить ритм жизни даже в отпуске или на каникулах.	П2Р+
51	Дома столько дел, что не могу расслабиться и спокойно посидеть.	П2С+
52	Если что-то не так, то я могу и эмоционально сорваться.	ЭМ+
53	Мне трудно отказаться от заманчивого предложения, даже если знаю, что это мне во вред.	П3Р+
54	Мне часто хочется сказать коллегам по работе или учебе - "не злите меня!"	ЭР+
55	Иногда меня просят говорить погромче, потому что собеседникам меня не слышно.	П1М-
56	Не вижу смысла хорошо выглядеть.	ЭМ-
57	Работа приносит мне много хорошего.	П3Р=
58	В работе мне нравится, когда каждый выражает свое видение ситуации.	КР=
59	Мало что меня может спровоцировать на брань или рукоприкладство.	П1Р=
60	В кругу семьи не обращаю внимание на свой внешний вид, чистоту и опрятность.	ЭС-
61	Неудачи в работе всегда вызывают у меня эмоционально тягостное состояние.	ЭР+
62	Обычно я считаю, что многие вещи окружающие могли бы сделать лучше, чем я.	П1Р-

63	У меня бывают серьезные срывы, оканчивающиеся истерикой или взрывами гнева.	ПЗМ-; ЭМ+
64	Нужно иметь большую семью, чтобы не остаться одиноким.	ПЗС+
65	Порой виню себя в том, в чем невиноват.	КМ±
66	Люди вокруг меня чертовски медлительны.	П2М+
67	Мне часто кажется, что, если у меня не будет по жизни партнера, я совсем зачахну.	П1С-
68	Удача мне сопутствует реже, чем другим.	П2Р-
69	Часто новые задания рожают во мне противоречивые чувства - интерес и страх, что не справлюсь.	ЭР±
70	Большую часть времени в моей работе все идет не так как надо.	ПЗР-
71	Необоснованные претензии со стороны близких не способны вывести меня из душевного равновесия.	ЭС=
72	Я способен настоять на своем, несмотря ни на какие возражения.	П4Р+
73	Победа имеет для меня большое значение.	П1М+
74	Когда на работе что-то не ладится, я выпиваю, чтобы почувствовать себя лучше.	ПЗР-
75	Там, где я работал (учился), люди частенько пытались свалить свои ошибки и недочеты на других.	КР±
76	У меня нет теплого контакта с близкими.	ПЗС-
77	Не люблю тех, кто кто командует, не имея официальных на то оснований.	КР+
78	Меня бесит, когда мне задают много вопросов.	ЭМ+
79	Когда дала не идут, мне хочется что-то купить.	ПЗМ+
80	Когда что-то идет не так, мне хочется есть и кажется, что я никогда не наемся.	ПЗМ+
81	Близкие часто отмечают мою настойчивость.	П4С=
82	Если я совершаю позорную ошибку, то предпочитаю, чтобы мне об этом сообщили, а не тактично промолчали.	КМ=
83	В семейном кругу я чувствую себя дома.	ПЗС=
84	Иногда я поступаю вопреки тому, что мне советуют, просто чтобы показать, кто главный.	П4Р+
85	Моё мнение основывается на моих принципах и крайне редко меняется.	КМ+
86	По жизни удачно избегаю попадания в глупые постыдные ситуации.	П1М=



87	Я часто чувствую, что для окончания работы мне катастрофически не хватает времени.	П2Р+
88	Мне трудно сформулировать, чего я хочу.	КС-
89	Никто не способен изменить мое мнение. Единственный, кто может это сделать — это я сам.	П4М+
90	Испытываю пренебрежение к социально опустившимся людям — алкоголикам, наркоманам, бродягам.	П1М+
91	В конфликтных ситуациях я редко следую импульсивным порывам, чтобы найти решение.	П2Р=
92	За последнее время я испытал множество самых разнообразных чувств и не терял над ними контроль.	ЭМ=
93	Если в семье кто-то высказывает недовольство, я обычно сохраняю хладнокровие и разбираюсь в проблеме.	П2С=
94	Я превзошел или превзойду своих родителей во многих сферах.	П1С+
95	Хотелось бы, чтобы рядом со мной был человек, который бы меня развеселил или хотя бы поднял настроение.	П2С-
96	Если поведение кого-то из членов моей семьи меня не устраивает, он узнает мой гнев.	ЭС+
97	Несмотря на то, что я и так много делаю для близких, они ожидают от меня еще большего.	П2С-
98	Руководители часто вызывали во мне смешанные чувства - интерес и раздражение одновременно	ЭР±
99	Даже когда яростно отстаиваю свою точку зрения, отслеживаю реакции окружающих и корректирую высказывания.	КР=
100	В жизни невозможно делать то, что хочешь. Вокруг слишком много вещей, которые этому мешают.	П2Р-
101	Стараюсь не делиться о своих задумках преждевременно.	П1М=
102	Я в жизни расстался со многими друзьями.	П3М-
103	Если мне кто-то нравится, то я не вижу никаких недостатков, но если кто не понравится – берегись.	ЭМ+
104	Я регулярно занимаюсь спортом, делаю зарядку.	П4М=
105	Никто не остановит меня от осуществления задуманного.	П4С+
106	Заметил, что, когда меня кто-то злит, меня так и притягивает к этому человеку.	ЭМ±
107	Зачастую обстоятельства складываются так, что у меня	П2Р-

	не остается никакого выбора.	
108	Если что-то идет не так, как нужно, я обычно чувствую, что в этом есть и доля моей вины.	П1Р-
109	Даже родные не могут заставить меня сделать то, чего я не хочу.	П4С+
110	Кажется, что дома могу просидеть часами, ни о чем не думая.	ЭС-
111	Резкие перемены меня пугают.	П4М+
112	Не нахожу такого дела, которое бы меня зажигало.	ЭР-
113	Частенько мне приходится поторапливать близких,двигающихся или действующих слишком медленно.	П2С+
114	Ненавижу быть подвергнутым чьим-либо оценкам или сравнениям.	П1М+
115	Родные обычно советуются со мной в сложных ситуациях.	КС=
116	Я часто прерываю собеседника или заканчиваю за него его мысль.	П2М+
117	Решая семейные проблемы, я интересуюсь точкой зрения каждого члена семьи.	КС=
118	Если даже я неправ, мне трудно это признать и принести извинения.	П1М+
119	Коллеги считают меня решительным человеком.	П2Р=
120	Я ненавижу ждать, а иногда теряю всякое терпение, когда что-нибудь тянется слишком долго.	П2М+
121	Некоторые мои друзья обычно поступают так, как хотят сами, а мне приходится частенько под них подстраиваться.	КМ±
122	Когда мне чего-то очень хочется, мне приходится себя сдерживать.	П3М+
123	Беспокоит, что мои доходы меньше, чем мне нужно.	П3Р+
124	Глядя на дорогие автомобили, дома или изысканную одежду, часто ловлю себя на мысли, что это все не для меня.	П1М-
125	Близкие говорят, что я люблю поплакаться в жилетку, но они просто не понимают, как сложно все вокруг.	П2С-
126	Я часто ловлю себя на том, что спешу, даже когда для этого нет никакого повода.	П2М+
127	Среди моих близких смыми значимыми всегда становились те, эмоциональных реакций которых я опасался.	ЭС±
128	Моя семья виновата в том, что я не испытываю чувства	П3С+

	удовлетворения в жизни.	
129	Употребляю крепкое слово только в крайне редких случаях.	П1М=
130	Волнуюсь, если кто-то из членов моей семьи смотрит за тем, как я работаю.	ЭС±
131	В школе я обычно не доделывал домашние задания.	П4Р-
132	Люди говорят, что мне не хватает уверенности в себе.	П1М-
133	Заметил, что меня часто воодушевляют неудачи коллег на то, чтобы самому в этом же деле добиться успеха.	П1Р+
134	Не втягиваюсь в игры инфантильных людей.	П1М+
135	Когда меня кто-то в семье критикует или ругает не обижаюсь и беру из всего этого обычно много полезного	ЭС=
136	Интуитивно хорошо чувствую, когда выгодно потерпеть или пойти на уступки.	П2Р=
137	Для дела я могу действовать на кураже и не терять над ним контроль.	ЭР=
138	Работа коллег часто заслуживает моей критики.	П1Р+
139	Если в холодильнике есть что-то вкусное, не успокоюсь, пока не съем.	П3С+
140	Порой на работе я так злюсь, что могу сломать какой-нибудь первый попавшийся под руку предмет или крепко выругаться.	ЭР+
141	Мне трудно сосредоточиться на каком-нибудь деле.	ЭР-
142	Есть много вещей, которые я хотел бы сделать, но я сомневаюсь в своих силах и боюсь подвергать себя риску.	П1Р-
143	В детстве родители меня частенько критиковали или обвиняли в чем-то.	КС±
144	Если мои планы или проекты не осуществляются я огорчаюсь, но это не вызывает приступов раздражения и ярости.	ЭР=
145	Я зачастую выхожу из дому слишком поздно и второпях забываю или теряю вещи.	П2Р+
146	Не знаю чего хочу от жизни.	ЭМ-
147	Мне трудно отказать чьей-то просьбе.	П2М-
148	Мне нравится доказывать, что я могу преодолеть опасность.	П3М-
149	Я часто сомневаюсь в своих способностях и чувствую	П1Р-

	себя неловко.	
150	Замечаю, что, когда что-нибудь скажу в коллективе, это иногда вызывает непонятное веселье.	КР-
151	На работе должны думать, что я держу под контролем каждый свой шаг.	П1Р+
152	Мои дела обычно остаются незавершенными.	П4Р-
153	Не вижу перспектив на работе или учебе.	ЭР-
154	Мне хорошо работается только тогда, когда руководитель дает четкие и понятные задания.	КР-
155	Люди часто делают мне приятные сюрпризы.	П3М=
156	В работе стоит давать другим чёткие инструкции, а то они обязательно что-то испортят или напутают.	КР+
157	Беспокоюсь, что останусь ни с чем.	П3М+
158	В семейном кругу я редко повышаю тон голоса.	П1С=
159	Мне обычно трудно себя заставить доделать начатое.	П4М-
160	Я привык заканчивать начатые нужные дела.	П4Р=
161	Люди часто подсмеиваются над моими словами.	КМ-
162	Некоторые говорят, что меня трудно узнать поближе.	П1М+
163	Если я кого-то люблю или ненавижу, то это доходит до самых настоящих крайностей.	ЭМ+
164	В сложных и тонких конфликтах интересов в семье я обычно нахожу самое лучшее решение.	П2С=
165	Чувствую, что меня мало что вдохновляет.	ЭМ-
166	Меня беспокоит, что жизнь течет быстрее, чем я успеваю что-то сделать.	П2М+
167	Если бы не некоторые из окружающих меня людей, жизнь у меня складывалась бы гораздо лучше.	П2М-
168	Часто я складываю руки и иду на поводу своих желаний, отчего позднее испытываю чувство вины и раскаяние.	П3М+
169	Планов на день у меня очень много, а времени на их реализацию, как правило, не хватает.	П2Р+
170	Люблю скорость и меня не остановит то, что я подвергаю свою жизнь опасности в ситуациях, грозящих катастрофой.	П3М-
171	Люблю готовить близким приятные сюрпризы.	П3С=
172	С людьми, которых не знаю, я становлюсь более замкнутым и держусь несколько отстраненно.	П1С+

173	Ради реализации своей цели готов долго терпеть неудобства.	П2М=
174	Если считаю, что сделал что-нибудь не так, я обязательно приношу свои глубокие извинения.	П1М-
175	Мне обычно крайне интересно послушать впечатления своих друзей о каком-нибудь событии.	КМ=
176	Если кто-то не лестно выскажется о моей семье, моя злость вскипает мгновенно	ЭС+
177	У меня много мыслей, которые сложно систематизировать.	КМ-
178	У меня за плечами длинный список разорванных соглашений и договоренностей.	ПЗР-
179	Я люблю отмечать свои профессиональные успехи.	ПЗР=
180	Вокруг происходит много вдохноляющих меня событий.	ЭМ=
195	Часто слышал от других, что я не знаю меры.	П1М+

*Оригінальний рукопис отриманий 11 березня 2019 року*

*Стаття прийнята до друку 22 березня 2019 року*