

Гаврилькевич В. К. Опитувальник загальних особливостей характеру (адекватності самооцінки, алекситимії та ставлення до серця) / В. К. Гаврилькевич // Роль та місце психолого-педагогічної підготовки в професійному розвитку та становленні особистості сучасного фахівця в умовах євроінтеграції : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Хмельницький, 19–20 квітня 2012 р.) / [ред. колегія : д. мед. н., проф. О. А. Каденко (голов. ред.), к. психол. н., доц. О. В. Кулешова, к. психол. н., доц. Л. О. Подкоритова та ін.] / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. практ. психол. та педагог. – Хмельницький : ХНУ, 2012. – С. 17–19.

УДК 159.9.072.52

В. К. ГАВРИЛЬКЕВИЧ

*Хмельницький національний університет,
Хмельницький обласний психоневрологічний диспансер*

**ОПИТУВАЛЬНИК ЗАГАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРАКТЕРУ
(АДЕКВАТНОСТІ САМООЦІНКИ, АЛЕКСИТИМІЇ
ТА СТАВЛЕННЯ ДО СЕРЦЯ)**

Запропонована нижче анкета призначена для виявлення ступеня адекватності самооцінки, ознак алекситимії та ставлення людини до власного серця. Вона має фактично дві назви. Одна назва – «*Опитувальник загальних особливостей характеру*» – є досить умовною, ми пропонуємо застосовувати її як заголовок для бланків роздаточного матеріалу, щоб не фіксувати увагу обстежуваних на характеристиках особистості, які досліджуються за допомогою цієї анкети. Інша назва (подана в дужках) – «*Опитувальник адекватності самооцінки, алекситимії та ставлення до серця*» – відображає зміст анкети і адресована фахівцям, які застосовуватимуть цю анкету у своїй професійній діяльності.

Інструкція. Користуючись опитувальником, наведеним у таблиці 1, вкажіть, у якому ступені Ви згодні або не згодні з кожним із наступних тверджень, ставлячи позначку «Х» у відповідній графі. На кожне твердження дайте тільки одну відповідь.

Опитувальник

№	Твердження	Не згоден	Більше не згоден, ніж згоден	Більше згоден, ніж не згоден	Згоден
1	Я часто запам'ятовую зміст сновидінь дуже чітко				
2	Я ніколи не запізнювався на побачення чи на роботу				
3	Мені подобається, коли люди точні та описують подробиці				
4	Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються				
5	Я віддаю перевагу тому, щоб діяти, а не думати				
6	Я часто звертаюсь думками до свого серця				
7	У своєму житті я більше керуюсь розсудком, ніж почуттями серця				
8	У мене часом виникають думки, які не хотілось би повідомляти іншим людям				
9	До цього часу (до захворювання) я не думав про своє серце				
10	Приймаючи важливі рішення, я завжди прислухаюся до «голосу свого серця»				
11	Буває, що я говорю про речі, на яких не розуміюсь				
12	На мою думку, найголовнішим органом у організмі людини є головний мозок				
13	Я вважаю, що серце є найголовнішим органом у організмі людини				
14	У ситуаціях вибору, я однаково прислухаюся до голосу сердечних відчуттів і до логіки розсудку				
15	Я інколи розпускаю плітки				
16	До цього часу (до захворювання) я не прислухався до відчуттів свого серця				
17	У проблемних ситуаціях життєвого вибору я покладаюся лише на логіку розсудку, і не прислухаюся до того, що підказує серце				
18	Я зазвичай прислухаюся до відчуттів свого серця				
19	Я завжди виконую свої обіцянки незалежно від того, зручно мені це чи ні				
20	У стосунках з людьми більш важливо керуватися почуттями серця, ніж мозковою логікою				

Вказівки до обробки. За кожну відповідь нараховуються бали таким чином (окрім пунктів, що потребують перекодування): *не згоден* – 1 бал, *більше*

не згоден, ніж згоден – 2 бали, більше згоден, ніж не згоден – 3 бали, згоден – 4 бали.

Анкета має три шкали. Для підрахунку балів за шкалами використовуються ключі (табл. 2).

Таблиця 2

Ключі до шкал

Шкала	Номери пунктів анкети
Контрольна шкала (шкала адекватності самооцінки)	2, 4*, 8*, 11*, 15*, 19
Шкала алекситимії	1*, 3, 5
Шкала ставлення до серця	6, 7*, 9*, 10, 12*, 13, 14, 16*, 17*, 18, 20

Примітка: Зірочкою (*) позначені пункти, що потребують перекодування: не згоден – 4 бали; більше не згоден, ніж згоден – 3 бали; більше згоден, ніж не згоден – 2 бали; згоден – 1 бал.

Пояснення до шкал та інтерпретація їхніх показників. *Контрольну шкалу* (шкалу адекватності самооцінки) ми запозичили з методики В. М. Русалова «Опитувальник формально-динамічних властивостей індивідуальності» [1, с. 327–337]. Ця шкала відображає ступінь адекватності сприйняття обстежуваним своєї поведінки. Максимальний діапазон балів за цією шкалою – від 6 до 24. При значеннях від 6 до 17 балів досліджувані характеризуються більш або менш адекватним сприйняттям своєї поведінки. Досліджувані з високими значеннями за цією шкалою (18–24 балів) виявляють неадекватну оцінку своєї поведінки, у своїх відповідях вони прагнуть виглядати кращими, ніж є насправді.

За рекомендацією Є. П. Ільїна, відповіді осіб, які набрали за контрольною шкалою 18 балів і більше, можуть бути взяті до уваги з відповідною поправкою на неадекватність їхньої самооцінки, або взагалі вилучаються з подальшої обробки. Ми пропонуємо відповіді таких осіб не вилучати із подальшої обробки, а брати їх до уваги, щоб з'ясувати здатність обстежуваного до

адекватної самооцінки, в тому числі до адекватної оцінки власних емоційних переживань. На нашу думку, контрольна шкала є логічним доповненням методики виявлення психологічних захистів Келлермана–Плутчика. Високі показники контрольної шкали можна тлумачити як наслідок сильно виражених механізмів психологічного захисту, які спотворюють сприйняття людиною самої себе і, зокрема, своїх емоцій та почуттів.

Шкала алекситимії. Твердження, включені до цієї шкали, запропоновані І. Б. Трегубовим і Г. Б. Пруссом [2]. На їхню думку, ці твердження є значущими для виявлення рівня алекситимії. Можливий діапазон балів за цією шкалою – від 3 до 12. Високі показники (7–12) вказують на наявність ознак алекситимії в обстежуваного. Але, у зв'язку з тим, що ця шкала є дуже малою за кількістю питань, вона не може бути самодостатньою для діагностики алекситимії, а є допоміжною до Торонтської алекситимічної шкали.

Шкалу ставлення до серця ми створили самі. В якості методологічної основи для її розробки ми використали принцип кордоцентризму, згідно якого серце розглядається як центр не лише тілесного, але й духовного і психічного життя людини, як центр інтуїції та емоційних переживань [3]. На створення цієї шкали нас нашттовхнула думка про те, що «поява серцевих нападів найчастіше викликана саме недуманням про серце» [4, с. 275]. «Недумання про серце» означає, що воно як життєво важливий орган і центр духовного, душевного й тілесного життя не знаходить свого місця в ієрархії цінностей людини або ж перебуває на її найнижчих щаблях, серед тих цінностей, на які людина звертає увагу в останню чергу. Тут йдеться про ставлення людини до власного серця і про те, що неухважність до власного серця призводить до серцевих нападів, тобто до захворювання серця.

Шкала ставлення до серця спрямована на визначення рівня значущості серця в світогляді та самосвідомості обстежуваного, його уважності до власного серця та почуттів і відчуттів, що в ньому виникають. Можливий діапазон балів від 11 до 44. Чим більший показник за цією шкалою, тим більший рівень значущості серця в світогляді та самосвідомості обстежуваного.

На наш погляд, шкала ставлення до серця і шкала алекситимії, можуть доповнювати Торонтську алекситимічну шкалу та методики діагностики емоційного інтелекту. Вміння розпізнавати свої емоції та почуття і вербалізувати їх, характерне для неалекситимічної особистості, базується на уважності до власних емоційних переживань і тілесних відчуттів, що їх супроводжують. Серце своїм ритмом тонко відображає зміни нашого психоемоційного стану, воно є центральним і найбільшим фокусом тілесних відчуттів емоційного походження і самих емоційних переживань. Тому, розвиток емоційної розумності як антипода алекситимії неможливий без звернення уваги до серця, до широкої гамми сердечних відчуттів, їх усвідомлення та осмислення. Беручи до уваги новітні відкриття в галузі нейрокардіології та психофізіології серця, розглянуті нами в попередніх статтях [5; 6], ми вважаємо, що емоційна розумність є результатом виведеної на усвідомлюваний рівень тісної співпраці головного мозку та нервової системи серця.

Анкета «Опитувальник загальних особливостей характеру» була апробована нами в рамках дисертаційного дослідження [9]. Результати апробації будуть викладені детально в окремій статті.

Література

1. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с. : ил. – (Серия «Учебник нового века»).
2. Трегубов И. Б. Об исследовании уровня алекситимии у больных с психосоматическими заболеваниями / И. Б. Трегубов, Г. Б. Прусс // Актуальные проблемы соматопсихиатрии и психосоматики : Тезисы докладов на Пленуме правления общества. (Челябинск, сентябрь 1990 г.) / Ред. колл. : чл.-корр. АМН СССР Н. М. Жариков (гл. ред.) [и др.] / МЗ СССР ; Всесоюзн. научн. общ-во психиатров. – М., 1990. – С. 264–265.
3. Більчук Н. Л. Кордоцентризм як методологічний принцип цілісного розуміння людини та її місця в суспільстві : автореф. дисертації на здобуття

наукового ступеня кандидата філософських наук : спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії» / Наталія Леонідівна Більчук / Харківський військовий університет. – Харків, 2001. – 18 с.

4. Сердце. – [2-е изд., доп.]. – Рига : Угунс, 1992. – 312 с. – (Учение Живой Этики).

5. Гаврилькевич В. К. Ідея серця в гуманітарних науках і нові психофізіологічні відкриття / В. К. Гаврилькевич // Педагогіка і психологія в контексті гуманізації освіти : зб. наукових праць (з матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 23–28 січня 2007 р.) ; за заг. ред. проф. О. М. Коханка. – Хмельницький : Подільський культурно-просвітительський центр ім. М. К. Реріха ; Хмельницький національний університет ; Гуманітарний інститут ХНУ, 2007. – С. 86-88.

6. Гаврилькевич В. К. Серце як орган емоційної сфери людини: порівняльний аналіз філософських і психофізіологічних досліджень / В. К. Гаврилькевич // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць ; за ред. С. Д. Максименка / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. ; Миколаїв : ТОВ «Фірма «Іліон», 2009. – Т. 7 : Екологічна психологія. – Вип. 18 : Психологія освітнього простору. – С. 65–69.

7. Войно-Ясенецкий В. Ф. Сердце как орган высшего познания / В. Ф. Войно-Ясенецкий // Архиепископ Лука (Войно-Ясенецкий). Дух, душа и тело. – Краматорск : Украинская православная церковь Полтавская епархия Спасо-Преображенский Мгарский монастырь ; Изд-во ЗАО «Тираж-51», 2002. – С. 24–47.

8. Юркевич П. Д. Сердце и его значение в духовной жизни человека, по учению слова Божия // Юркевич П. Д. Философские произведения. – М. : Издательство «Правда», 1990. – С. 69–103.

9. Гаврилькевич В. К. Особливості емоційної саморегуляції дорослих з ішемічною патологією серця : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 «Медицина психологія» / В'ячеслав Костянтинівич Гаврилькевич / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2011. – 218 с.