



ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник начальника  
Генерального штабу Збройних Сил України  
генерал-лейтенант

о/п Сергій КОРНІЙЧУК

“31” березня 2020 року

ЗБІРНИК МЕТОДИК

рекомендованих для проведення психологічного діагностування під час  
заступання у добовий наряд зі зброєю  
(для використання офіцерами-психологами та психологами)

## ОРІЄНТОВНИЙ ПОРЯДОК

застосування методик, викладених у збірнику, для визначення психологічної готовності, а також діагностування психологічних станів у військовослужбовців

Для експрес-діагностики у день заступання у добовий наряд зі зброєю (у варту) рекомендується використовувати Методику шкалової самооцінки психофізіологічного стану О.М.Кокуна. Застосування цієї методики проводиться поперемінно, через один день заступання, з Методикою діагностики самопочуття, активності і настрою (САН) В.А.Доскіна.

З метою експрес-оцінки тривожності особового складу не рідше одного разу на тиждень використовувати Шкалу оцінки рівня реактивної (ситуативної) тривожності Ч.Д.Спілберга-Ю.Л.Ханіна.

Якщо під час роботи офіцера-психолога (особи, яка проводить експрес-діагностику) виявляються первинні ознаки негативних психічних станів у військовослужбовців, пропонується провести їх додаткове вивчення за методиками “Шкала депресії Бека” та “Шкала тривоги” методом бесіди (клінічного інтерв’ю).

У разі необхідності, якщо в результаті моніторингу поведінки та узагальнення характеристик військовослужбовця має місце підґрунтя для вивчення схильності до суїцидальної поведінки, тоді доцільно провести експрес-діагностику із застосуванням короткого варіанту Анкети оцінки суїцидального ризику військовослужбовців П.І.Юнацкевича.

З метою прогнозування поведінки, дій військовослужбовців при подоланні стресових ситуацій не рідше ніж одного разу на шість місяців, а також під час переатестації особового складу, який залучається до несення служби зі зброєю, пропонується проводити тестування із застосуванням Опитувальника Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С.Хобфолда.

**Методика шкалової самооцінки  
психофізіологічного стану О.М. Кокуна**

Методика шкалової самооцінки на зорово-аналогових шкалах дає можливість швидко і досить точно отримувати оцінку респондентами різних складових їх ПФС. Найважливішими перевагами даної методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення завдань моніторингу ПФС. Методика дає можливість достатньо легко діагностувати параметри не тільки “традиційних” станів самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний ПФС людини за певної діяльності, в тому числі емоційний, мотиваційний та інші компоненти.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

*Інструкція:* “За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, **поставивши вертикальну риску** у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий”.

найгірше \_\_\_\_\_ найкраще

САМОПОЧУТТЯ

найнижча \_\_\_\_\_ найвища

АКТИВНІСТЬ

найгірший \_\_\_\_\_ найкращий

НАСТРІЙ

найнижча \_\_\_\_\_ найвища

### ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

найнижча \_\_\_\_\_ найвища

### ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАННЯ ЗІ ЗБРОЄЮ

найнижче \_\_\_\_\_ найвище

### БАЖАННЯ ВИКОНУВАТИ ЗАВДАННЯ У ВАРТІ (ДОБОВОМУ НАРЯДІ)

найнижча \_\_\_\_\_ найвища

### ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ СИЛАХ

Діагностична **процедура** полягає в тому, що респонденту пропонується оцінити різні характеристики свого стану на даний момент, відмітивши відповідне місце на неградуйованій шкалі (яка являє собою **пряму лінію довжиною 100 мм**) вертикальною рисою, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для респондента виявлення певної характеристики.

#### *Обробка результатів*

Кількісні показники (від 1 до 100) отримуються за допомогою **прикладання** на неградуйовану шкалу **лінійки** і визначення відстані (у міліметрах) від лівого краю шкали до позначеного респондентом місця.

#### *Інтерпретація результатів*

Від 1 мм. до 20 мм. – низький показник;

від 21 до 40 – нижче середнього;

від 41 до 60 – середній;

від 61 до 80 – вище середнього;

від 81 до 100 – високий.

Слід зауважити, що методика, насамперед, призначена для **багаторазової фіксації і порівняння** індивідуальних для кожного респондента показників, а не для порівняння показників, отриманих різними особами.



17. Запальнийний								Смутний
18. Радісний								Тужливий
19. Відпочилий								Втомлений
20. Свіжий								Виснажений
21. Сонливий								Збуджений
22. Бажання відпочити								Бажання працювати
23. Спокійний								Зклопотаний
24. Оптимістичний								Песимістичний
25. Витривалий								Швидко втомлюється
26. Бадьорий								В'ялий
27. Розуміти важко								Розуміти легко
28. Неуважний								Уважний
29. Повний надій								Розчарований
30. Задоволений								Незадоволений

*“Ключ”*

Шкала “самопочуття” – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Шкала “активність” – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Шкала “настрій” – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

*Обробка та інтерпретація результатів*

Під час обробки отриманих даних оцінки респондентів необхідно перекодувати таким чином: *індекс 3*, який відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності та поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний *індекс 2* приймається за 2 бали; *індекс 1* – за 3 бали і так до *індекса 3* з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів (*увага*: полюси шкали постійно змінюються).

Позитивні функціональні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. По цих “приведених балах” і розраховується **середнє арифметичне** як у цілому, так і окремо з активності, самопочуття та настрою.

При аналізі функціонального стану важливими є не тільки **значення** окремих його показників, але і їх **співвідношення**. У відпочилої людини оцінки активності, настрою та самопочуття зазвичай приблизно рівні. В міру наростання втомленості співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

## Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

### Регістраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

### Шкала самооцінки реактивної тривожності

*Інструкція:* “Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і **закресліть відповідну цифру** праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей не існує”.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4

12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

### *Обробка результатів*

Показник реактивної тривожності (РТ) підраховується за формулою:

$$1. \text{РТ} = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50,$$

де  $\Sigma_1$  – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma_2$  – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

### *Інтерпретація результатів*

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.



## Шкала депресії А.Т. Бека

Методика дозволяє виявити наявність депресії та ступінь тяжкості депресивних розладів.

### Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

*Інструкція:* “Прочитайте кожне твердження, розміщене проти порядкових цифр, і виберіть те, яке найбільш точно визначає Ваше самопочуття в даний момент. В рамках пронумерованих позицій можна вибрати декілька тверджень. Отже, спочатку ознайомтеся зі всіма буквеними пунктами розділу, а потім вирішіть, що вірно по відношенню до Вас”.

№ з/п	Варіанти відповідей			
	а	б	в	Г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

*Текст опитувальника*

1. а) Я почуваю себе добре.  
 б) Мені погано.  
 в) Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою поробити.  
 г) Мені так скучно і сумно, що я не в силах більше терпіти.
2. а) Майбутнє не лякає мене.  
 б) Я боюся майбутнього.  
 в) Мене ніщо не радує.  
 г) Моє майбутнє безпросвітно.
3. а) В житті мені переважно щастило.  
 б) Невдач і провалів було у мене більше, ніж у кого-небудь іншого.  
 в) Я нічого не добився в житті.  
 г) Я потерпів повне фіаско – як батько, партнер, дитина, на професійному рівні – словом, усюди.

4. а) Не можу сказати, що я незадоволений.  
б) Як правило, я скучаю.  
в) Що б я ні робив, ніщо мене не радує, я як заведена машина.  
г) Мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) У мене немає відчуття, ніби я когось образив.  
б) Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо.  
в) У мене таке відчуття, ніби я всім приношу тільки нещастя.  
г) Я погана людина, дуже часто я кривдив інших людей.
6. а) Я задоволений собою.  
б) Іноді я відчуваю себе нестерпним.  
в) Іноді я відчуваю комплекс неповноцінності.  
г) Я абсолютно нікчемна людина.
7. а) У мене не складається враження, ніби я вчинив щось таке, що заслуговує покарання:  
б) Я відчуваю, що покараний або буду покараний за щось таке, де став винуватим.  
в) Я знаю, що заслуговую покарання.  
г) Я хочу, щоб життя мене покарало.
8. а) Я ніколи не розчаровувався в собі.  
б) Я багато разів відчував розчарування в самому собі.  
в) Я не люблю себе.  
г) Я себе ненавиджу.
9. а) Я нічим не гірший за інших.  
б) Деколи я припускаюся помилки.  
в) Просто жахливо, як мені не щастить.  
г) Я сію навколо себе одні нещастя.

10.а) Я люблю себе і не ображаю себе.

б) Іноді я відчуваю бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся.

в) Було краще б зовсім не жити.

г) Я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.

11.а) У мене немає причин плакати.

б) Буває, що я і поплачу.

в) Я плачу тепер постійно, так що не можу виплакати.

г) Раніше я плакав, а зараз якось не виходить, навіть коли хочеться.

12.а) Я спокійний.

б) Я легко дратуюсь.

в) Я знаходжуся в постійній напрузі, як готовий вибухнути паровий котел.

г) Мені тепер все байдуже; те, що раніше дратувало мене, зараз ніби мене і не стосується.

13.а) Прийняття рішення не доставляє мені особливих проблем.

б) Іноді я відкладаю рішення на потім.

в) Приймати рішення для мене проблематично.

г) Я взагалі ніколи нічого не вирішую.

14.а) Мені не здається, ніби я виглядаю погано або гірше, ніж раніше.

б) Мене хвилює, що я не дуже добре виглядаю.

в) Справи йдуть дедалі гірше, – я виглядаю погано.

г) Я бридкий, у мене просто відштовхуюча зовнішність.

15.а) Вчинити вчинок – для мене не проблема.

б) Мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь важливий в житті крок.

в) Щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато попрацювати над собою.

г) Я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.

16.а) Я сплю спокійно і добре висипаюся.

б) Вранці я прокидаюся більш стомленим, ніж був до того, як заснув.

в) Я прокидаюся рано і відчуваю себе так, нібито не виспався.

г) Іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по декілька разів за ніч, в цілому я сплю не більше п'яти годин на добу.

17.а) У мене збереглася колишня працездатність.

б) Я швидко втомлююся.

в) Я відчуваю себе стомленим, навіть якщо майже нічого не роблю.

г) Я настільки втомився, що нічого не можу робити.

18.а) Апетит у мене такий же, яким він був завжди.

б) У мене пропав апетит.

в) Апетит у мене набагато гірше, ніж раніше.

г) У мене взагалі немає апетиту.

19.а) Бувати на людях для мене так само приємно, як і раніше.

б) Мені доводиться примушувати себе зустрічатися з людьми.

в) У мене немає ніякого бажання бувати в суспільстві.

г) Я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.

20.а) Мої еротико-сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні.

б) Секс вже не цікавить мене так, як раніше.

в) Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу.

г) Секс взагалі не цікавить мене, я абсолютно втратив до нього потяг.

21.а) Я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше.

б) У мене постійно щось болить.

в) Із здоров'ям справи серйозні, я весь час про це думаю.

г) Моє фізичне самопочуття жахливе, болячки просто вимотують мене.

*Обробка результатів*

За відповіді нараховується:

- “а” – 0 балів,
- “б” – 1 бал,
- “в” – 3 бали,
- “г” – 4 бали.

Підраховується загальна сума набраних балів (в тому випадку, якщо в окремих позиціях респондент обирає не одне, а декілька тверджень, рахують їх теж).

*Інтерпретація результатів*

Ступінь депресії:

0-4 бали – депресія відсутня;

5-7 бали – легкий ступінь депресії;

8-15 бали – середній ступінь депресії;

16 і більше балів – високий рівень депресії.

## Шкала тривоги.

Шкала призначена для скринінгового виявлення тривоги. Розроблена А.С. Зігмундом і Р.П. Снайтом в 1983 р.

При формуванні шкали автори виключали симптоми тривоги, які можуть бути інтерпретовані як прояв соматичного захворювання (наприклад, запаморочення, головні болі та інше). Пункти субшкали тривоги складені на основі відповідної секції стандартизованого клінічного інтерв'ю.

### Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

*Інструкція:* “Не звертайте уваги на цифри та літери, поміщені в лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і **обведіть кружечком відповідну цифру** зліва біля варіанта відповіді, яка найбільшою мірою відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня.

Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде більш вірною.

1. *Я відчуваю напруженість, мені не по собі.*

3 Весь час.

2 Часто.

1 Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

2. *Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.*

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

- 0 Зовсім не відчуваю.
3. *Неспокійні думки крутяться у мене в голові.*
- 3 Постійно.
- 2 Велику частину часу.
- 1 Час від часу і не так часто.
- 0 Тільки іноді.
4. *Я легко можу сісти і розслабитися.*
- 0 Безумовно це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Лише зрідка це так.
- 3 Зовсім не можу.
5. *Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.*
- 0 Зовсім не відчуваю.
- 1 Іноді.
- 2 Часто.
- 3 Дуже часто.
6. *Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.*
- 3 Безумовно це так.
- 2 Напевно, це так.
- 1 Лише в деякій мірі це так.
- 0 Зовсім не відчуваю.
7. *У мене буває раптове відчуття паніки.*
- 3 Дуже часто.
- 2 Досить часто.
- 1 Не так уже часто.
- 0 Зовсім не буває.



### *Обробка результатів*

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 7 тверджень. Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість).

Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за шкалою.

### *Інтерпретація результатів*

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги);

8-10 – субклінічно виражена тривога;

11 і вище - клінічно виражена тривога.

**Короткий варіант Анкети оцінки суїцидального ризику  
військовослужбовців (П.І. Юнацкевіч).**

**Інструкція:** Просимо Вас відповісти на поставлені нижче питання. Підкресліть або обведіть колом Вашу відповідь у відповідній графі реєстраційного бланка.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

№з/п	Питання і твердження	Так	Ні
1.	Як Ви вважаєте, чи може життя втратити цінність для людини в певній ситуації?	так	ні
2.	Життя іноді гірше смерті.	так	ні
3.	У минулому в мене була спроба піти з життя.	так	ні
4.	Мене багато хто любить, розуміє та цінує.	так	ні
5.	Можна виправдати безнадійно хворих, що обрали добровільну смерть.	так	ні
6.	Я не думаю, що сам можу опинитися в безнадійному становищі.	так	ні
7.	Сенс життя не завжди буває ясний, його можна іноді втратити або не знайти.	так	ні
8.	Як Ви вважаєте, опинившись в ситуації, коли Вас зрадили близькі та рідні, Ви зможете жити далі?	так	ні
9.	Я іноді думаю про свою добровільну смерть.	так	ні
10.	У будь-якій ситуації я буду боротися за своє життя, чого б мені це не коштувало.	так	ні

**“Ключ”**

Підраховується загальна кількість відповідей, які збіглися з ключем:

“Так” (+): 1,2, 3, 5, 7, 9; “Ні” (-): 4, 6, 8, 10.

Вираховується оціночний коефіцієнт суїцидального ризику (Sr) за формулою:

$Sr = (N/ 10)$ , де N – кількість співпадінь із ключем.

Отримані показники Sr можуть варіювати від 0 до 1. Показники, які близькі до 1, свідчать про високий рівень схильності до суїцидальних реакцій, а близькі до нуля – про низький.

***Інтерпретація результатів***

Оцінка рівня схильності до суїцидальних реакцій:

до 0,2 – низький (5 балів);

0,2 – 0,3 – нижче середнього (4 бали);

0,4 – 0,5 – середній (3 бали);

0,6 – 0,7 – вище середнього (2 бали); 0,8 і більше – високий (1 бал).

## Опитувальник “Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)” С.Хобфолла

Особистісний опитувальник “SACS” призначений для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки (стрес-долаючої поведінки), як типів реакцій особистості людини на подолання стресових ситуацій. Опитувальник запропонований С. Хобфоллом (1994). Опитувальник включає 54 твердження, кожне з них обстежуваний повинен оцінити за 5-ти бальною шкалою. Відповідно до ключа підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в стресовій ситуації.

Опитувальник містить дев’ять моделей поведінки (стратегії подолання): асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії. Обробка отриманих результатів тесту проводиться відповідно до наведеного нижче “ключа”.

Інтерпретація результатів проводиться на підставі порівняння отриманих оцінок по кожній з субшкал із середніми значеннями в досліджуваній групі.

*Інструкція:* “Уважно прочитайте твердження та **обведіть кружечком** один із запропонованих варіантів відповідей, який найбільше Вам підходить”.

№ п/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		зовсім не вірно <b>1</b>	навряд чи це так <b>2</b>	важко відповіс- ти <b>3</b>	мабуть, це так <b>4</b>	цілком вірно <b>5</b>
<b>1</b>	У будь-яких складних ситуаціях Ви не здастесь.	1	2	3	4	5
<b>2</b>	Ви об’єднуєтесь з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.	1	2	3	4	5
<b>3</b>	Ви радитеся із друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у Вашому становищі.	1	2	3	4	5
<b>4</b>	Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж піддавати себе ризику).	1	2	3	4	5
<b>5</b>	Ви покладаетесь на свою інтуїцію.	1	2	3	4	5
<b>6</b>	Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, яка виникла в надії, що вона розв’яжеться сама.	1	2	3	4	5
<b>7</b>	Ви намагаєтесь тримати все під контролем, хоча й не показуєте цього іншим.	1	2	3	4	5

№ п/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		зовсім не вірно <b>1</b>	навіть чи це так <b>2</b>	важко відповіс- ти <b>3</b>	мабуть, це так <b>4</b>	цілком вірно <b>5</b>
<b>8</b>	Ви думаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко й рішуче, щоб застати інших зненацька.	1	2	3	4	5
<b>9</b>	Вирішуючи неприємні проблеми, Ви часто виходите із себе й можете “наламати чимало дрів”.	1	2	3	4	5
<b>10</b>	Коли хто-небудь із близьких поводитья із Вами несправедливо, Ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що Ви засмучені.	1	2	3	4	5
<b>11</b>	Ви намагаєтеся допомагати іншим при вирішенні Ваших спільних проблем.	1	2	3	4	5
<b>12</b>	Ви не соромитеся за необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.	1	2	3	4	5
<b>13</b>	Без необхідності Ви не “викладаєтеся” повністю, воліючи заощаджувати свої сили.	1	2	3	4	5
<b>14</b>	Ви часто дивуєтеся тому, що найбільш правильним є саме те рішення, що першим прийшло Вам у голову.	1	2	3	4	5
<b>15</b>	Іноді Ви волієте зайнятися чим завгодно, аби тільки забути про неприємну справу, яку потрібно робити.	1	2	3	4	5
<b>16</b>	Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться “підігравати” іншим або підлаштовуватися під інших людей (трохи “кривити душею”).	1	2	3	4	5
<b>17</b>	У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси вище всього, навіть якщо це зашкодить іншим.	1	2	3	4	5
<b>18</b>	Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного, сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто бісять Вас.	1	2	3	4	5
<b>19</b>	Ви вважаєте, що в складній ситуації краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.	1	2	3	4	5

№ п/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		зовсім не вірно <b>1</b>	навряд чи це так <b>2</b>	важко відповіс- ти <b>3</b>	мабуть, це так <b>4</b>	цілком вірно <b>5</b>
<b>20</b>	Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як діяли б у цьому випадку інші люди.	1	2	3	4	5
<b>21</b>	У важкі хвилини, для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.	1	2	3	4	5
<b>22</b>	Ви вважаєте, що у всіх випадках краще “сім разів відміряти, перш ніж відрізати”.	1	2	3	4	5
<b>23</b>	Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.	1	2	3	4	5
<b>24</b>	Ви не витрачаєте свою енергію на розв’язання того, що, можливо, саме по собі вирішиться.	1	2	3	4	5
<b>25</b>	Ви дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви – “міцний горішок” і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.	1	2	3	4	5
<b>26</b>	Ви вважаєте, що корисно демонструвати свою владу й зверхність для зміцнення власного авторитету.	1	2	3	4	5
<b>27</b>	Вас можна назвати запальною людиною.	1	2	3	4	5
<b>28</b>	Вам буває досить важко відповісти відмовою на вимоги або прохання.	1	2	3	4	5
<b>29</b>	Ви думаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.	1	2	3	4	5
<b>30</b>	Ви вважаєте, що на душі може полегшати, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.	1	2	3	4	5
<b>31</b>	Ви нічого не приймаєте на віру тому, що думаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути “підводні камені”.	1	2	3	4	5
<b>32</b>	Ваша інтуїція Вас ніколи не підводить.	1	2	3	4	5
<b>33</b>	У конфліктній ситуації Ви переконуєте себе й інших, що проблема “не варта й виїденого яйця”.	1	2	3	4	5
<b>34</b>	Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати	1	2	3	4	5

№ п/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		зовсім не вірно <b>1</b>	навіть чи це так <b>2</b>	важко відповіс- ти <b>3</b>	мабуть, це так <b>4</b>	цілком вірно <b>5</b>
	свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).					
<b>35</b>	Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне й залежне становище.	1	2	3	4	5
<b>36</b>	Ви вважаєте, що краще рішуче й швидко дати відсіч тим, хто не згодний з Вашою думкою, ніж “тягти kota за хвіст”.	1	2	3	4	5
<b>37</b>	Ви легко й спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, при необхідності – сказати “ні” у ситуації емоційного тиску.	1	2	3	4	5
<b>38</b>	Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід.	1	2	3	4	5
<b>39</b>	Ви думаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях.	1	2	3	4	5
<b>40</b>	У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся й волієте спочатку заспокоїтися, а потім уже діяти.	1	2	3	4	5
<b>41</b>	У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, аніж довго зважувати всі можливі варіанти.	1	2	3	4	5
<b>42</b>	Ви по можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості й відповідальності за наслідки.	1	2	3	4	5
<b>43</b>	Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи злукавити.	1	2	3	4	5
<b>44</b>	Ви шукаєте слабкості інших людей і використовуєте їх з вигодою для себе.	1	2	3	4	5
<b>45</b>	Брутальність і дурість інших людей часто викликають у Вас лють (виводять Вас із себе).	1	2	3	4	5
<b>46</b>	Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять або говорять компліменти.	1	2	3	4	5
<b>47</b>	Ви вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).	1	2	3	4	5

№ п/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		зовсім не вірно <b>1</b>	навряд чи це так <b>2</b>	важко відповіс- ти <b>3</b>	мабуть, це так <b>4</b>	цілком вірно <b>5</b>
<b>48</b>	Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння й співчуття з боку близьких людей.	1	2	3	4	5
<b>49</b>	Ви думаєте, що у всіх випадках потрібно дотримуватися принципу “тихіше їдеш – далі будеш”.	1	2	3	4	5
<b>50</b>	Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.	1	2	3	4	5
<b>51</b>	У конфліктних ситуаціях Ви волієте знайти які-небудь важливі й невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися рішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.	1	2	3	4	5
<b>52</b>	Ви думаєте, що хитрістю можна домогтися інколи більше, ніж діючи прямо.	1	2	3	4	5
<b>53</b>	Ви дотримуєтеся точки зору, що ціль виправдовує засоби.	1	2	3	4	5
<b>54</b>	У значущих конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивним.	1	2	3	4	5



### Ключ для обробки даних до методики SACS

Субшкала	Номера твердження
Асертивні дії:	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
Вступ в соціальний контакт:	2, 11, 20, 29, 38, 47
Пошук соціальної підтримки:	3, 12, 21, 30, 39, 48
Обережні дії:	4, 13, 22, 31, 40, 49
Імпульсивні дії:	5, 14, 23, 32, 41, 50*
Уникнення:	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямі дії:	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоціальні дії:	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агресивні дії:	9, 18, 27, 36, 45, 54

\* Підраховується в зворотному порядку

Тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління  
морально-психологічного забезпечення  
Збройних Сил України

полковник

о/п

Володимир ЯЦЕНТЮК