

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: «Психометрична оцінка україномовного варіанту Опитувальника  
діагностики есенціальної саморегуляції»

Студентки 4 курсу групи ПС-41  
першого (бакалаврського) рівня вищої  
освіти освітньо-професійної програми  
«Психологія» за спеціальністю 053 –  
ПСИХОЛОГІЯ

Кривошлик В.С.

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

Керівник: доцент кафедри загальної психології,  
кандидат психологічних наук Кочарян І.О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

## ВСТУП

У сучасному світі питання саморегуляції особистості набуває особливого значення, оскільки саморегуляція є ключовим механізмом, який дозволяє індивіду не лише адаптуватися до змінюваних умов життя, але й ефективно справлятися зі стресом, а також досягати особистісного та професійного зростання. В умовах викликів сьогодення, на тлі складних соціальних, економічних та політичних обставин, зокрема через пандемію коронавірусної інфекції та повномасштабне вторгнення Росії на територію України, питання саморегуляції стає все більш актуальним. Рівень стресу населення значно зріс, люди постійно знаходяться у ситуації вибору, невизначеності майбутнього, декількох потенціальних напрямів дій у теперішньому бутті, тому розуміння та розвиток механізмів саморегуляції набувають особливого значення. Оскільки саморегуляція являє собою комплексний процес, що охоплює усвідомлення власних емоцій, думок, поведінки та їх регулювання відповідно до особистісних цілей і соціальних норм, то адаптація методик, які дозволяють діагностувати рівень есенційної саморегуляції, є важливим кроком у підтримці психологічного здоров'я громадян та зміцненні стійкості українського суспільства. Розробка стандартизованих методів діагностики, зокрема опитувальника ОДЕС, стане важливим кроком на шляху до об'єктивації інформації про стан саморегуляційних ресурсів особистості, що є ключовим для наукових досліджень та самодіагностики. Це забезпечить не тільки академічний внесок у вивчення саморегуляції, але й практичне застосування у сфері психологічної підтримки та розвитку особистості, сприяючи реалізації потенціалу та досягненню щастя в умовах сучасного світу.

**Мета:** адаптувати та зробити психометричну оцінку україномовного варіанту Опитувальника діагностики есенційної саморегуляції (ОДЕС).

### **Завдання:**

1. На підставі теоретичного аналізу проаналізувати поняття есенційної саморегуляції та її структуру.
2. Визначити психометричну якість завдань методики Опитувальника діагностики есенційної саморегуляції.
3. Визначити стандартні норми шкал методики Опитувальника діагностики есенційної саморегуляції.
4. Надати методичні рекомендації для зміни завдань опитувальника у разі виявлення недостатньої дискримінативності або ефективності завдань опитувальника.

**Гіпотеза:** адаптований україномовний варіант методики Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції має ефективні дискримінативні завдання тесту, а методика є валідною, надійною та стандартизованою.

**Об'єкт:** дослідження есенційної саморегуляції особистості.

**Предмет:** основні психометричні показники якості завдань україномовного варіанту Опитувальника діагностики есенційної саморегуляції.

Були використані наступні **методи дослідження:**

1. Теоретичний метод – аналіз наукових джерел, порівняльний аналіз та узагальнення даних з метою глибшого розуміння досліджуваної проблематики.
2. Емпіричний метод – опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (ОДЕС); «Шкала психологічного благополуччя Ріфф» (С. Карсканова); «Самоактуалізаційний тест»; «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Т.Л. Крюкова).
3. Математико-статистичний метод — кореляційний аналіз Кендалла, кластерний аналіз, регресійний аналіз які проводилися за допомогою пакету

електронно – статистичної програми IBM SPSS Statistics 25.0.

**Вибірку** склали 228 людей, серед них 153 жінки та 75 чоловіків, від 17 до 60 років.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                          |                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| ВСТУП .....                                                                                                              | 2                                      |
| РОЗДІЛ 1.....                                                                                                            | 6                                      |
| ЗАГАЛЬНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ТА САМОРЕГУЛЯЦІЮ ТА<br>ОПИТУВАЛЬНИК ДІАГНОСТИКИ ЕСЕНЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ .....                     | 6                                      |
| 1.1. Поняття психічної саморегуляції.....                                                                                | 6                                      |
| 1.2. Загальне розуміння про методику Опитувальника діагностики есенційної<br>саморегуляції .....                         | 11                                     |
| ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ .....                                                                                        | 16                                     |
| РОЗДІЛ 2.....                                                                                                            | 17                                     |
| ПСИХОМЕТРИЧНА ОЦІНКА ЗАВДАНЬ МЕТОДИКИ. ВАЛІДИЗАЦІЯ ТА<br>НАДІЙНІСТЬ ЗАВДАНЬ. СТАНДАРТИЗАЦІЯ ПОКАЗНИКІВ. ....             | 17                                     |
| 2.1. Психометрична оцінка завдань методики, визначення ефективності та<br>дискримінативності завдань методики ОДЕС ..... | 17                                     |
| 2.2. Визначення показників надійності методики ОДЕС.....                                                                 | 19                                     |
| 2.3. Визначення валідності методики ОДЕС.....                                                                            | 21                                     |
| 2.4. Стандартизація балів за шкалами методики ОДЕС.....                                                                  | 31                                     |
| 2.5. Методичні рекомендації для зміни завдань опитувальника.....                                                         | 35                                     |
| ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ .....                                                                                        | 38                                     |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                            | 40                                     |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                          | 45                                     |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                             | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ЗАГАЛЬНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ТА САМОРЕГУЛЯЦІЮ ТА ОПИТУВАЛЬНИК ДІАГНОСТИКИ ЕСЕНЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

#### **1.1. Поняття психічної саморегуляції**

Саморегуляція є ключовим і визначальним психічним процесом у багатьох аспектах діяльності людини, тому доволі закономірно, що зазначений феномен посідає важливе місце у міждисциплінарному вимірі наукових досліджень. За останні кілька років зацікавленість до питань психічної саморегуляції людини значно збільшилася, що підтверджується широким залученням цього поняття у дослідження науковцями з різних галузей психології та наукових шкіл [5]. Огляд літератури вказує на посилення інтересу сучасної психології до комплексного вивчення людини та її здібностей як адаптуватися до умов, що змінюються, так і модифікувати ці умови на свою користь. Психічна саморегуляція у цьому контексті сприймається як процес, за допомогою якого людина керує своєю поведінкою та діяльністю. У ролі суб'єкта саморегуляції виступає сама людина, тоді як об'єктами може бути його психічні процеси, виконувана діяльність чи поведінка. Вирішення проблеми конструктивного розвитку людини бачиться у вдосконаленні функціонування системи психічної саморегуляції. Більш ефективне функціонування такої системи дозволить стати більш резистентним до зовнішнього деструктивного впливу та створювати позитивні імпульси для виходу суспільства із кризи [17, с.8].

Хоча інтерес до її вивчення збільшується, цей напрямок у психології залишається відносно новим і має порівняльно коротку історію досліджень. Прикладний аспект цієї проблематики почав розвиватися лише на певному

етапі становлення психології як науки. Дослідження саморегуляції розпочалися у другій половині 1980-х років і стали інтенсивнішими у 1990-х роках 20 ст. [7, с.51]. Сучасний стан досліджень феномену саморегуляції є однозначним, оскільки, з однієї сторони, протягом цього часу було зібрано значний обсяг теоретико-методологічних матеріалів та створено узагальнені праці, які висвітлюють дану проблему. З іншої сторони, враховуючи проведені дослідження, все ще спостерігається відсутність єдиного підходу до визначення поняття саморегуляції у різних психологічних дисциплінах і наукових школах, що свідчить про різноманітність трактувань і підходів у цій галузі досліджень [5].

Таким чином, у сфері практичної психології, де були створені спеціальні психотехніки самовпливу, психічну саморегуляцію розглядають як особливу активність суб'єкта. Ця активність скерована на зміну власного стану, відновлення енергетичних ресурсів організму та підвищення загальної працездатності. Важливим аспектом цього процесу є здатність суб'єкта активно впливати на свої психофізичні стани з метою досягнення оптимального рівня функціонування.

У соціально-когнітивному підході до тлумачення саморегуляції вона розглядається як ефективний спосіб взаємодії людини з навколишнім оточенням. Функції саморегуляції формуються та підтримуються під впливом зовнішніх факторів, хоча внутрішні чинники частково визначають те, які дії схильна виконувати людина. Відзначається, що високий рівень інтелектуальних здібностей людини, зокрема здатність оперувати символами, є потужним інструментом впливу як на самого себе, так і на світ навколо. Процесу саморегуляції поведінки містить три складові: самоспостереження, самооцінка, самовідповідь [5]. Зазначене розуміння саморегуляції вказує на те,

що цей процес є важливим фактором та засобом для досягнення оптимального та ефективного управління життєдіяльністю в цілому. Це підкреслює важливість саморегуляції у підтриманні балансу та підвищенні продуктивності в різних аспектах життя.

Розглядаючи положення запропонованих концепцій у галузі психологічної науки, можна зробити висновок, що у людини, на відміну від інших живих істот, процеси саморегуляції відбуваються на різних рівнях складності та змісту. Таким чином, на нижчому рівні знаходиться біологічна саморегуляція, яка аналогічна тій, що властива більшості живих організмів, і забезпечує ефективну взаємодію людини з навколишнім середовищем. Однак психічна саморегуляція, яка є вищим рівнем, вже пов'язана з підтримкою та мобілізацією психічної активності. Вона містить здатність особистості керувати своїми діями та станами, забезпечуючи таким чином більш складну та змістовну взаємодію з середовищем [5].

Найвищим рівнем саморегуляції вважається особистісний. На цьому рівні саморегуляція тісно пов'язана з еволюційним розвитком організму, його структурою та складністю. Найбільш складні та високі процеси саморегуляції можуть відбуватися тільки на рівні всієї особистості, яка є цілісною та інтегрованою системою. У рамках діяльнісного підходу саморегуляція є важливою невід'ємною складовою частиною принципу єдності свідомості і діяльності. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до розуміння саморегуляції, де взаємодія різних аспектів особистості відіграє ключову роль у забезпеченні оптимального функціонування та розвитку індивіда [5].

Дослідження у сфері саморегуляції охоплюють широкий спектр напрямів, основою виділення яких є спільність змісту і підходів до роз'яснення механізмів саморегуляції. Кожен метод спрямований на розв'язання певної

проблеми: вдосконалення навичок (теорія функціональних систем), реалізація потреб (теорія поля, теорія контакту, теорія Его-захисту), розуміння формування невротичних симптомів (теорія конфлікту), досягнення цілей (теорія постановки та реалізації мети), ініціація та керувати особистою свідомою активністю (теорія усвідомленої саморегуляції), аналіз людської долі (аналіз долі), подолання емоційно складних ситуацій (теорія копіngu) та ін. [8, с.75].

Роль і значення психічної саморегуляції в житті особистості є очевидними, якщо враховувати, що майже все її життя складається з безлічі форм діяльності, вчинків, взаємодії, комунікації та інших видів цілеспрямованої поведінки. Саме ця цілеспрямована активність, що реалізує численні дієві відносини з реальним світом речей, людей, середовища, соціальних явищ і т.д. є основним аспектом існування людини як суб'єкта. Адже саме від рівня досконалості процесів саморегуляції залежить кінцевий результат будь-якої активності, що може характеризуватися успішністю, надійністю та продуктивністю. Більше того, індивідуальні особливості та відмінності у поведінці та діяльності зумовлені рівнем розвитку та динамічними характеристиками саморегуляторних процесів, які здійснює суб'єкт, тобто, людина. Саморегуляція цілеспрямованої діяльності виступає як ключова інтегративна функція в структурі психіки людини, через яку і реалізується єдність психологічних процесів, об'єднуючи різні рівні, аспекти, можливості, функції, здібності та інші компоненти психіки тощо [2, с.92].

У свою чергу, есенціальна саморегуляція представляє собою комунікацію між психічними субструктурами особистості, що супроводжується емоційними відгуками та діяльністю, спрямованою на досягнення певних результатів – це процес самоактуалізації людини, її

особистісного зростання та розвитку. Така взаємодія сприяє соціальній і психічній адаптації людини і залежить від системної організації особистісних підструктур [8, с.121].

Есенціальна саморегуляція людини складається з двох етапів: формування основних елементів саморегуляції та розвиток цих елементів. На першому етапі «Его» отримує інформацію про своє благополуччя у зовнішньому світі та обробляє її за допомогою емоційних та когнітивних структур. Це призводить до створення "есенціального Я", яке допомагає людині визначити напрямок для самореалізації. Також формується "інфернальне Я", яке може заважати змінам та сприяти деструктивним тенденціям.

На другому етапі "Его" починає діяти як свого роду третя сила, обираючи шлях самореалізації та оцінюючи своє становище між "есенціальним Я" та "інфернальним Я". У процесі емоційної саморегуляції відбувається перетворення переживань в емоції та почуття, що веде до зміни поведінки. Когнітивна саморегуляція займається рефлексією та мисленням, допомагаючи "Его" робити судження, які сприяють саморозвитку [11, с.111].

Важливою частиною цього процесу є внутрішня комунікація між різними аспектами "Я", яка допомагає людині оцінювати та коригувати свою поведінку для досягнення особистісного зростання. "Реальне Я" прагне "ідеального Я", що стимулює розвиток, але також може призвести до дискомфорту і розчарування, якщо зустрічається з "пастками" від "інфернального Я".

Загалом процес есенціальної саморегуляції спрямований на допомогу людині в досягненні самореалізації через внутрішню боротьбу та гармонізацію між прагненням до зростання та перешкодами на цьому шляху.

## **1.2. Загальне розуміння про методику Опитувальника діагностики есенційної саморегуляції**

Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції призначений для вивчення таких психічних ресурсів, які відіграють ключову роль у регулюванні поведінки, направлену на самоактуалізацію людини. Опираючись на теорію збереження ресурсів, де під ресурсами мають на увазі цінності як самі по собі, так і ті, що допомагають здобути інші ресурси [25], ми визначаємо ресурси саморегуляції як психологічні аспекти, що сприяють процесу самоактуалізації людини [9; 14, с.243].

Розглядаючи більш детально, Опитувальник призначений для діагностики психічних ресурсів есенційної (основної) саморегуляції людини, зокрема, рівню психічного тону, що охоплює емоційний, комунікативний та поведінковий компоненти. У якості досліджуваних сфер виступають три області самореалізації людини, а саме: сім'я, робота, та загальне соціальне оточення.

У цій роботі ми аналізуємо завдання тесту лише за основними шкалами ОДЕС та їхніми підшкалами, що загалом складають 20 шкал. Таким чином, вивчаючи структуру шкали емоційного ресурсу психічної саморегуляції, можна виділити чотири основні підшкали: афективні реакції, амбівалентність, оптимальні відгуки та апатичні стани. Щодо шкали комунікативного ресурсу, то вона містить чотири типи взаємодії: монологічні, нерівноправні та рівноправні діалоги та хаотичну комунікацію. Поведінковий тонус людини, згідно з даною шкалою, проявляється через дванадцять підшкал, які відображають різні стадії самоактуалізації, включаючи генерування ідей, подолання перешкод, а також прийняття результату [11].

Повний варіант опитувальника містить 217 завдань, які представлені у формі тверджень, і респондент має змогу висловити свою згоду чи незгоду з

кожним із них. Відповіді респондентів оцінюються наступним чином: за кожен позитивну відповідь – 1 бал, за кожен негативну – 0 балів.

Основні компоненти опитувальника містять три головні шкали: «Емоції», «Комунікація», «Поведінка», і дві додаткові: «Соціальна бажаність» та «Інфернальні стратегії». У цій роботі ми проводимо аналіз тільки за 20 основними шкалами. Для полегшення використання даної методики, кожна підшкала має свій унікальний шифр, який зазначається в дужках після назви шкали. Так, шкала «Емоції» поділена на чотири підшкали, кожна з яких відображає окремий аспект емоційної саморегуляції: «Афективність» (E+) демонструє інтенсивні емоційні відгуки, які можуть бути як ресурсними при адекватному вираженні, так і малоадаптивними, якщо переходять у занадто високу емоційну збудливість; «Амбівалентність» (E±) показує нестійкість емоцій, що може вказувати на конфліктні внутрішні переживання; «Емоційний баланс» (E=) є ідеальним станом регуляції, де особистість здатна ефективно управляти своїми емоціями, та «Апатія» (E-), що відображає низький рівень відгуків та може вказувати на втрату емоційних ресурсів, що є показником малоадаптивної реакції. Шкала «Комунікація» поділяється на такі підшкали: «Монолог» (K+) може бути ресурсним, коли забезпечує чітке вираження особистих ідей, але стає малоадаптивним, якщо перешкоджає двосторонньому спілкуванню; «Нерівноправний діалог» (K±) вказує на домінування однієї сторони, що може викликати конфлікти та неефективність в комунікації; «Діалогічність» (K=) представляє здорову взаємодію, де обидві сторони мають можливість висловлюватись та бути почутими, що є важливим ресурсом для ефективного спілкування; «Хаотична комунікація» (K-) демонструє відсутність структури в спілкуванні, що може спричинити збивання з пантелику та нерозуміння. Шкала «Поведінка» має чотири блоки,

де кожен блок складається з трьох підшкал, які ілюструють особливості есенційної саморегуляції в конкретній сфері. Блок 1 включає «Марносластво» (П1+) відображає тенденцію до переоцінки власних заслуг і досягнень, що зазвичай веде до конфліктів із оточенням через несприйняття критики та реалістичної оцінки ситуації; «Гідність» (П1=) свідчить про здоровий рівень самоповаги, де особистість здатна адекватно оцінювати свої здібності та вчинки, що сприяє стабільності в поведінці та є основою для розвитку позитивних міжособистісних відносин; «Самоприниження» (П1-) вказує на недооцінку власних можливостей та досягнень, тому поведінка є малоадаптивною, адже знижує ефективність особистісного розвитку. Блок 2 складається з «Нетерпіння» (П2+) виявляється у невмінні чекати або потребі в негайному вирішенні проблем, тому така риса може призводити до необдуманих рішень та помилок; «Результативність» (П2=) характеризується здатністю досягати мети з високим рівнем відповідальності та організованості, тому ця підшкала є ключовим ресурсом для особистісного та професійного розвитку; «Віктимність» (П2-) показує тенденцію до представлення себе як жертви обставин, що ускладнює адаптивну поведінку та сприяє розвитку залежностей та депресивних станів. Блок 3 охоплює «Жадібність» (П3+) відображає надмірне бажання отримувати більше, незалежно від потреб інших; «Вдячність» (П3=) представляє здатність цінувати те, що маєш, і визнавати внесок інших у своє життя, є значущим ресурсом для психічного здоров'я; «Самодеструкція» (П3-) характеризує тенденцію до дій, що шкодять собі, у різному прояві. Блок 4 включає «Упертість» (П4+) означає нездатність відмовитися від своїх намірів навіть у разі очевидної непотрібності їх продовження, що може перешкоджати адаптації та змінам; «Наполегливість» (П4=) відображає конструктивну впертість, коли людина послідовно йде до

свої мети, реагуючи на зміни обставин збалансовано та адаптивно, через що ця риса є важливим ресурсом особистості; «Безвольність» (П4-) показує відсутність ініціативи та мотивації до дій, тому така поведінка може призвести до стагнації та відчуття безпорадності, що суттєво обмежує особистісний розвиток та адаптацію до змінних умов життя [12, с.216].

Загалом основні шкали складають 179 завдань, які відбивають повсякденну активність людини в таких сферах як сім'я (С), робота (Р), загальне соціальне оточення (М). Наприклад, питання що спрямоване на діагностику схильності до апатії соціальному оточенні має шифр – «ЕМ-».

Тестові завдання поведінкового блоку методики ОДЕС склалися на основі опитувальника Х. Стівенса [20], спрямованої на діагностику форм поведінки, заснованих на страху. Основною ідеєю Стівенса є розуміння того, як люди можуть коливатися між крайніми формами поведінки, кожна з яких виступає як адаптивна або малоадаптивна реакція на зовнішні та внутрішні стимули. Відповідно, в опитувальнику ОДЕС кожна шкала також представляє певну пару крайнощів. Наприклад, шкала Самопригнічення (П1-) протистоїть шкалі Марнославство (П1+), де золотою серединою між цими полярностями є Гідність (П3=). Такий підхід дозволяє оцінити не лише дисфункціональні стратегії, які базуються на страху та є антиресурсами для саморегуляції, але й ідентифікувати ресурсні стратегії, які сприяють збалансованому та гармонійному розвитку особистості. Спираючись на пояснення до кожної шкали, ми можемо зробити висновок, що шкали Емоційний баланс (Е=), Діалогічність (К=), Гідність (П1=), Результативність (П2=), Вдячність (П3=) та Наполегливість (П4=) є ресурсними, а решта шкал – антиресурсними.

Центральним аспектом есенційної саморегуляції є здатність індивіда регулювати свої емоції та поведінку у відповідності до власних цілей та

цінностей, не піддаючись деструктивним впливам зовнішніх обставин чи власних імпульсивних реакцій. Шкали, що описують баланс між екстремами (як Гідність у прикладі вище), вказують на наявність в особистості таких якостей, як самоповага, самоконтроль та автентичність.

Завдяки своїй універсальності, ОДЕС може бути використаний у різних сферах психологічної практики, включаючи індивідуальну терапію, розвиток лідерських навичок, а також у комплексних програмах з підвищення ефективності та благополуччя в організаційному контексті.

## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. У результаті аналізу літератури було з'ясовано, саморегуляція є визначальним психічним процесом, яке відіграє ключову роль у багатьох аспектах людської діяльності, дозволяючи індивіду адаптуватися та модифікувати зовнішні умови на користь своєї особистісної та професійної реалізації. Значення саморегуляції в сучасній психології не може бути недооцінене, оскільки вона сприймається як фундаментальний процес, що включає керування власною поведінкою, емоціями та діяльністю в цілому. Вдосконалення функціонування системи психічної саморегуляції відкриває шлях до підвищення життєздатності особистості, роблячи її більш резистентною до негативних зовнішніх впливів та здатною створювати позитивні імпульси для подолання життєвих криз.

2. Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (ОДЕС) є інструментом, який забезпечує детальний аналіз цього комплексного процесу саморегуляції людини. Розроблений на основі теорій та методологій, що акцентують на важливості психічного балансу та здоров'я, ОДЕС включає шкали, які виявляють крайнощі поведінкових стратегій та їхній вплив на особистісний розвиток. Це дозволяє не лише ідентифікувати антиресурсні, але й акцентувати на ресурсних стратегіях саморегуляції, сприяючи гармонійному розвитку та самоактуалізації особистості. У своїй сукупності, ОДЕС надає цінні інструменти для психологічної практики, сприяючи кращому розумінню та управлінню власними життєвими стратегіями в різноманітних соціальних та професійних контекстах.

## РОЗДІЛ 2.

### ПСИХОМЕТРИЧНА ОЦІНКА ЗАВДАНЬ МЕТОДИКИ. ВАЛІДИЗАЦІЯ ТА НАДІЙНІСТЬ ЗАВДАНЬ. СТАНДАРТИЗАЦІЯ ПОКАЗНИКІВ.

#### 2.1. Психометрична оцінка завдань методики, визначення ефективності та дискримінативності завдань методики ОДЕС

У дослідженні взяли участь сумарно 228 людей, з них 153 жінки та 75 чоловіків. Усі досліджувані були віком від 17 до 60 років. Насамперед студенти першого курсу факультету психології денного відділення Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, а також їхні друзі та родичі. Отже, рівень освіти та професії досліджуваних також різний.

Традиційно виділяють наступний набір психометричних вимог до завдань особистісних опитувальників: ефективність (складність) завдань – частка досліджуваних, що дала «ключову» відповідь; дискримінативність – диференціююча здатність опитувальника [6].

Індекс ефективності завдання відображає відносну кількість учасників дослідження, які дали «ключову» (або правильну відповідь) до загальної кількості 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. Бажано, щоб він наближався до середнього значення 0,50. Якщо індекс менше 0,25, це означає, що на нього правильно відповіло замало обстежуваних, більше 0,75 – забагато. Завдання, які виходять за дані межі інтервалу, є неефективними, їх потрібно перефразувати [1; 3]. 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. Для оцінки дискримінативності завдань ми використовуємо індекс дискримінації (D), який розраховується шляхом використання методу контрастних груп. Ключовою вимогою для застосування цього методу є наявність розподілу оцінок, що наближається до нормального, згідно з критерієм валідності. Частка членів контрастних груп може змінюватися у межах залежно від величини вибірки. Чим більша вибірка, тим меншою часткою досліджуваних можна обмежитися виділення груп з високим ( $N_{\max}$ ) і низьким результатами ( $N_{\min}$ ). Ми брали по 27% від загальної кількості досліджуваних з нижньої та з верхньої границі [16].

Індекс дискримінації вимірюється від -1 до +1 [1]. Для оцінки завдань за величиною індексу дискримінації можна запропонувати таку таблицю:

***Таблиця 2.1 Інтерпретація індексу дискримінації завдань***

У додатку 3 наведені показники дискримінативності за усіма основними шкалами опитувальника. У додатку 1 наведено дані психометричної якості завдань опитувальника ОДЕС, які не мали достатньо високих показників. Як бачимо, недостатньо ефективними виявилися 45 завдань, а саме: 55, 102, 162, 105, 111, 152, 139, 126, 4, 174, 2, 149, 153, 41, 3, 54, 123, 173, 117, 20, 137, 46, 66, 166, 18, 67, 106, 124, 10, 12, 169, 79, 1, 69, 73, 177, 26, 75, 63, 127, 14, 47, 25, 151, 159. Недискримінативними виявилися 4 завдання: 55, 12, 1 та 73.

Отже, зазначені завдання вимагають переформулювання.

Більшість питань є дискримінативними, тому можемо вважати, що основні шкали опитувальника закономірно також є дискримінативними.

## 2.2. Визначення показників надійності методики ОДЕС

Кожна розроблена психодіагностична методика повинна відповідати таким основним психометричним вимогам як валідність та надійність. Це своєрідні критерії якості тесту [19].

Для визначення показника надійності нами було використано альфа Кронбаха, що було підраховано за допомогою програми SPSS. Показник надійності альфа Кронбаха вважається гарним, якщо становить більше 0,9 [1].

Отже, за результатами проведення аналізу, достатні та сумнівні показники надійності шкал методики ОДЕС за коефіцієнтом альфа Кронбаха за основними шкалами є наступними:

**Таблиця 2.2.1** Достатні та сумнівні показники надійності шкал методики ОДЕС за коефіцієнтом альфа Кронбаха та омега Макдональда

Як можна побачити у таблиці, тільки шкала П2+ показала достатній рівень надійності (0,709), а шкали Е+, К-, П1-, П2-, П3+, П3-, П4- мають сумнівний рівень надійності за коефіцієнтом альфа Кронбаха.

Шкали Е±, Е=, Е-, К+, К±, К=, П1+, П1=, П2=, П3=, П4+, П4= мають поганий або недостатній рівень надійності (Таблиця 2.2.2). Це може бути пов'язано із тим, що, як ми вже виявили, багато питань методики потребують переформулювання через недостатню ефективність та дискримінативність завдань. Окрім цього, підвищити надійність шкали можна за рахунок вилучення окремих питань з опитувальника, детальніше показники надійності наведені у додатку 3.

**Таблиця 2.2.2** Погані та недостатні показники надійності шкал методики ОДЕС за коефіцієнтом альфа Кронбаха та омега Макдональда

Також під час проведення нашого дослідження ми звернули увагу на те, що Альфа Кронбаха, як оцінка надійності методик, неодноразово піддавалася критиці, тому у якості підтвердження, або спростування отриманих результатів, нами було запропоновано як допоміжний показник коефіцієнту надійності додатково використовувати омегу Макдональда [23; 24].

У підсумку проведення додаткового аналізу ми отримали дані, що не

сильно відрізняються від наших перших результатів за показником альфа Кронбаха (Таблиця 2.2.1; Таблиця 2.2.2). Проте, дослідження вдалося провести не за всіма шкалами.

### 2.3. Визначення валідності методики ОДЕС

Під валідністю розуміють властивість тесту оцінювати саме той конструкт, для вимірювання якого тест призначений [6].

Задля оцінки змістовної валідності методики (для наочного відображення того, якою мірою основні шкали методики відображають усі зазначені шкали та сфери реалізації) нами була зроблена матриця специфікацій тесту (Таблиця 2.3.1).

Таким чином, можемо побачити, що за сферами повсякденної людської активності найбільший відсоток питань методики спрямований на загальне соціальне середовище (44%), менший на роботу (31%) і менше всього на сім'ю (25%). На етапі конструювання опитувальника питання були сформульовані таким чином, аби відображати саме емоційну, комунікативну та поведінкову сфери.

Що стосується відсоткового співвідношення кількості завдань за шкалами, то тут розподіл більш рівний: Емоції (17%), Комунікація (17%), Поведінка (66%), серед яких П1 (19%), П2(17%), П3(18%), П4(12%). Шкала «Поведінка» відрізняється унікальною структурою, оскільки організована у чотири блоки.

#### *Таблиця 2.3.1 Специфікація завдань за шкалами та сферами активності*

Додатково нами було побудовано дендрограму кластерного аналізу шкал методики ОДЕС. Кластерний аналіз дозволяє групувати змінні на основі їх подібності, що допомагає виявити структуру даних. Побудована дендрограма відображає результати кластерного аналізу шкал методики ОДЕС, виконаного методом міжгрупових зв'язків.

#### *Рис 2.1. Дендрограма кластерного аналізу шкал методики ОДЕС*

У ході здійснення детального аналізу кластерів на 1 та 2 рівнях було визначено:

1. Шкали «Амбівалентний рівень» ( $E\pm$ ), «Хаотична комунікація» ( $K-$ ), «Апатія» ( $E-$ ), «Безвольність» ( $P4-$ ) та «Нерівноправний діалог» ( $K\pm$ ) розташовані дуже близько одна до одної, що вказує на сильну кореляцію між

ними. Високий рівень амбівалентності та апатії призводить до внутрішніх конфліктів, невизначеності та емоційного виснаження. Хаотична внутрішня комунікація та нерівноправний внутрішній діалог ускладнюють процес прийняття рішень та можуть змушувати людину поводитися не раціонально. Безвольність у свою чергу знижує активність, ініціативність та здатність досягати своїх цілей. Підсумовуючи, всі ці фактори разом можуть значно гальмувати процес самоактуалізації людини, що супроводжується почуттям безсилля, ізоляції та невдоволення життям.

2. Шкали «Жадібність» (ПЗ+), «Самодеструкція» (ПЗ-), «Віктимність» (П2-) відображають комплекс негативних поведінкових тенденцій. Таким чином, люди з високим рівнем жадібності можуть бути дуже фокусованими на досягненні власних матеріальних цілей, нехтуючи потребами та почуттями оточуючих. Самодеструкція та віктимність обмежують здатність особистості до саморозвитку та досягнення своїх потенційних можливостей через постійне самопошкодження та відчуття безсилля.

3. Шкали «Емоційний тонус» (Е=), «Наполегливість» (П4=), «Діалогічність» (К=), «Вдячність» (ПЗ=), «Гідність» (П1=), «Результативність» (П2=) усі є ресурсними стосовно підходу до самоактуалізації. Таким чином, внутрішній діалог сприяє глибшому самопізнанню та рефлексії, а завдяки розвинутій вдячності людина зберігає мотивацію до діяльності. Гідність дає людині стабільність та цілеспрямованість у процесі самореалізації, підтримуючи почуття самоцінності. Результативна людина ж вміє ефективно реалізовувати свої плани та досягати успіху, що стимулює її подальший розвиток. Емоційний тонус має велике значення на стабільність настрою особистості, допомагаючи краще адаптуватися до стресових ситуацій і швидше відновлюватись після емоційних потрясінь. Наполегливість впливає на здатність людини ставити перед собою мету та рухатися до неї, незважаючи на перешкоди, відповідно, наполегливість є позитивною шкалою саморегуляції людини. Підсумовуючи, усі зазначені шкали взаємодіють, створюючи комплекс підтримки для процесу

самоактуалізації, допомагаючи людині досягати своїх найвищих цілей та потенціалу.

4. Обидві шкали «Монологічність» (K+) та «Марнославство» (П1+) містять в своїй основі фокус на самому собі, де внутрішні переживання та потреби домінують над взаємодією з навколишнім середовищем. Саме тому у людей з такими тенденціями можуть виникати складнощі з саморегуляцією.

5. Окремо варто виділити шкали «Афективність» (E+), «Упертість» (П4+), «Нетерплячість» (П2+) та «Самоприпинення» (П1-), які не були об'єднані у жоден кластер на рівні 1 та 2. Розгляньмо, чому це могло статися. Отже, афективність зазвичай асоціюється з швидкою емоційною відповіддю та чутливістю до подразників, проте ця ознака може бути менш залучена в регулювання стресу чи прийняття рішень. Упертість та нетерплячість можуть свідчити про сильну мотивацію до досягнення цілей, але також можуть перешкоджати адаптивному вирішенню конфліктів і стратегічному плануванню через негнучкість або поспішні реакції. Самоприпинення часто пов'язане з низькою самооцінкою та може призводити до пасивності в саморегуляції, замість активного впливу на свої емоції та поведінку. Отже, зазначені шкали впливають на саморегуляцію, вносячи виклики у здатність особи управляти своїми емоціями, стресом та поведінкою в складних умовах, і їх відсутність у основних кластерах може вказувати на потребу в індивідуальному підході до розробки стратегій саморегуляції, які враховують ці особливості.

Отже, проведений кластерний аналіз за шкалами методики ОДЕС підкреслює значні кореляції між різними шкалами, що допомагає нам визначити змістовну валідність методики. Групування шкал у кластери демонструє, як різні аспекти саморегуляції співвідносяться між собою та як вони можуть взаємодіяти, формуючи складні поведінкові та емоційні патерни.

Критерійна валідність (діагностична валідність) є показником того, наскільки добре результати тесту здатні передбачити або відповідати конкретним показникам поведінки або здібностей, які вони призначені

вимірювати. Відповідно, цей вид валідності перевіряється шляхом порівняння результатів тесту з результатами вже визнаного та дійсного зовнішнього критерію. Кореляція ж представляє собою статистичну залежність між величинами, яка має ймовірнісний характер [19].

Отже, для процедури валідизації були загалом задіяні 4 психодіагностичні методики, спрямованих на оцінку різних аспектів саморегуляції людини:

1. Для тестування рівня функціонування особи: Самоактуалізаційний тест (14 шкал); Шкала психологічного благополуччя Ріфф (С. Карсканова) (7 шкал).

2. Для тестування емоційних, комунікативних та поведінкових компонентів саморегуляції психіки: методика «Опитувальник діагностики есенціальної саморегуляції» ОДЕС (20 основних шкал).

3. Для тестування стратегій подолання стресу: Опитувальник Копінг - поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful CISS) (6 шкал).

Для підтвердження валідності методики ОДЕС необхідно встановити, чи відповідають результати емпіричного дослідження сформульованим прогнозам. Якщо шкали під час тестування демонструють поведінку, що узгоджується з очікуваннями, це слугуватиме підтвердженням їх валідності. Отже, очікується, що шкали будуть позитивно корелювати з ресурсними шкалами самоактуалізації та мати обернені значущі кореляції з антиресурсними шкалами. До категорії ресурсних шкал у методиці ОДЕС належать шкали: Е = (Емоційний оптимум), К = (Рівноправний діалог), П1 = (Гідність), П2 = (Рішучість), П3 = (Подяка), П4 = (Наполегливість). Інші шкали класифікуються як антиресурсні.

Для виявлення взаємозв'язку між шкалами методик, нами було використано коефіцієнт кореляції рангу Кендалла (тау-в Кендалла) та отримано наступні значущі результати кореляцій:

Шкала Е+ «Афективність» показує негативну кореляцію зі шкалами, які вимірюють соціальну підтримку, гнучкість поведінки, самоприйняття та здатність до планування, що свідчить про потенційні труднощі у соціальній

адаптації у осіб з високим рівнем емоційної реактивності. Проте, висока афективність позитивно корелює з емоційно-орієнтованим копінгом, що може сприяти використанню емоційних стратегій для подолання стресу. Шкала є антиресурсною.

Шкала  $E_{\pm}$  «Амбівалентний рівень» переважно корелює негативно з більшістю шкал, що вимірюють психологічне благополуччя, гнучкість поведінки, самоповагу, самоприйняття та міжособистісні взаємодії, що вказує на те, що амбівалентність може впливати на стабільність та задоволеність життям. Проте, амбівалентність позитивно корелює з емоційно-орієнтованим копінгом, що згідно з теорією Л. Сонді, дозволяє таким людям ефективно знижувати рівень внутрішньої напруженості. Вираження емоцій, таких як плач або розмова, допомагає досягти емоційного полегшення та підтримувати психічне здоров'я, що є важливим для ефективного подолання стресу і внутрішніх конфліктів. Це вказує на те, що хоч амбівалентність може бути антиресурсом для самоактуалізації, вона також може сприяти психічному здоров'ю через адекватну емоційну відповідь на стрес.

Шкала  $E=$  «Емоційний тонус» є ресурсною, оскільки позитивно корелює з важливими аспектами психологічного благополуччя, такими як самоповага, гнучкість поведінки, креативність, і сприяє ефективному управлінню емоціями, плануванню часу та досягненню цілей. Вона також допомагає ефективно справлятися зі стресом через проблемно-орієнтований копінг та соціальне відволікання, підтримуючи емоційну стабільність та впевненість особистості.

Шкала  $E-$  «Апатія» є антиресурсною, оскільки негативно корелює з більшістю шкал, що вимірюють психологічне благополуччя, соціальну підтримку, особистісний ріст та інші ключові аспекти самоактуалізації. Апатія асоціюється з відчуттям ізолюваності, зниженням здатності до планування та досягнення цілей, що ускладнює гармонійний розвиток особистості.

Шкала  $K+$  «Монологічність» є антиресурсною, оскільки негативно корелює з такими аспектами як соціальна підтримка, гнучкість поведінки та

самоприйняття, що ускладнює адаптацію до змін та інтеграцію різних аспектів життя. Ця шкала також асоціюється з низькою гармонією в особистісному розвитку. Хоча люди з високим рівнем монологічності можуть ефективно використовувати проблемно-орієнтований копінг для вирішення стресових ситуацій, загалом ця шкала не сприяє психологічному благополуччю.

Шкала  $K\pm$  «Нерівноправний діалог» є антиресурсною, оскільки вона негативно корелює з важливими показниками, такими як соціальна підтримка, контактність, гнучкість поведінки та психологічне благополуччя, що вказує на труднощі в адаптації та спілкуванні. Ця шкала також пов'язана з нижчою самоактуалізацією та може сприяти відчуттю ізолюваності. Хоча вона позитивно корелює з емоційно-орієнтованим копінгом, це може відображати не стільки ресурс, скільки спробу впоратися з емоційними наслідками нерівноправних взаємодій.

Шкала  $K=$  «Діалогічність» є ресурсною, оскільки позитивно корелює з показниками, які відображають психологічне благополуччя, якість міжособистісних стосунків і ефективне управління оточенням. Це свідчить про те, що розвинений внутрішній діалог сприяє загальному задоволенню життям, внутрішньому спокою та здатності до активного вирішення проблем.

Шкала  $K-$  «Хаотична комунікація» є антиресурсною, оскільки негативно корелює з показниками, що відображають психологічне благополуччя, соціальну підтримку, гнучкість поведінки та самоприйняття. Це свідчить про низьку організацію комунікації, неспроможність планувати та адаптуватися, а також труднощі у встановленні міжособистісних контактів. Людина з розвинутою хаотичною комунікацією має низький рівень психологічного благополуччя та не прагне до самовдосконалення, використовуючи емоційно-орієнтований копінг замість раціонального вирішення проблем.

Шкала  $PI+$  «Марнославство» є антиресурсною, оскільки негативно корелює з соціальною підтримкою, гнучкістю поведінки, самоприйняттям та контактністю. Це свідчить про ізолюваність, нестабільність у стосунках та труднощі з досягненням цілей. Людина з розвиненим марнославством важко

приймає себе і частіше використовує емоційно-орієнтовані копінг-стратегії для самопідтримки.

Шкала П1= «Гідність» є ресурсною, оскільки позитивно корелює з показниками орієнтації у часі, самоповагою, психологічним благополуччям, позитивними стосунками, управлінням оточенням, цілепокладанням та проблемно-орієнтованим копінг. Це свідчить про здатність грамотно організувати своє життя, позитивно оцінювати себе і свої досягнення, а також ефективно справлятися зі стресом.

Шкала П1- «Самоприпинення» є антиресурсною, оскільки негативно корелює з усіма показниками психологічного благополуччя, соціальної підтримки, гнучкості поведінки, самоповаги та самоприйняття. Вона пов'язана з ізоляцією, низькою ціннісною орієнтацією та підвищеною вразливістю до критики, сприяючи постійній самокритиці та відчуттю неповноцінності.

Шкала П2+ «Нетерплячість» є антиресурсною, оскільки негативно корелює з соціальною підтримкою, орієнтацією у часі, гнучкістю поведінки та самоприйняттям, і управлінням оточенням. Хоча нетерплячість може знижувати рівень стресу через емоційно-орієнтований копінг, вона не сприяє самоактуалізації.

Шкала П2= «Результативність» є ресурсною, оскільки позитивно корелює з орієнтацією у часі, самоповагою, контактністю, креативністю, психологічним благополуччям, автономією, управлінням оточенням, особистісним ростом, цілепокладанням та проблемно-орієнтованим копінг. Результативність сприяє відповідальному підходу до вирішення проблем і підтримує психологічне благополуччя.

Шкала П2- «Віктимність» є антиресурсною, оскільки негативно корелює з усіма показниками психологічного благополуччя, соціальної підтримки, гнучкості поведінки, самоповаги та самоприйняття. Віктимність характеризується відчуттям безсилля та несправедливості і сприяє емоційно-орієнтованому стилю копіngu, що не підтримує самоактуалізацію.

Шкала ПЗ+ «Жадібність» є антиресурсною, оскільки негативно корелює з показниками психологічного благополуччя, соціальної підтримки, гнучкості поведінки, самоприйняття та іншими важливими аспектами самоактуалізації. Люди, схильні до жадібності, зазвичай використовують емоційно-орієнтований копінг, виражаючи емоції через скарги або пригнічення негативних почуттів.

Шкала ПЗ= «Вдячність» є ресурсною, оскільки позитивно корелює з орієнтацією у часі, пізнавальними потребами, психологічним благополуччям, позитивними стосунками, управлінням оточенням, цілепокладанням, самоприйняттям та різними типами копінгу. Вдячність сприяє самоактуалізації та психологічному благополуччю, допомагаючи людям зосереджуватися на позитивних подіях та встановлювати міцні взаємозв'язки, а також ефективніше справлятися зі стресом через соціальне відволікання.

Шкала ПЗ- «Самодеструкція» є антиресурсною, оскільки негативно корелює з показниками соціальної підтримки, орієнтації у часі, ціннісної орієнтації, гнучкості поведінки, самоповаги, самоприйняття, психологічного благополуччя, позитивних стосунків, управління оточенням, цілепокладанням та самоприйняттям, та позитивно корелює з емоційно-орієнтованим копінгом. Відповідно, самодеструкція не сприяє самоактуалізації та психологічному благополуччю.

Шкала П4+ «Упертість» не є однозначно ресурсною, оскільки, хоча вона позитивно корелює з прийняттям агресії, автономією та проблемно-орієнтованим копінгом, цього недостатньо для визнання її ресурсним підходом до самоактуалізації та психологічного благополуччя. Упертість сприяє активному вирішенню проблем, що відповідає проблемно-орієнтованому копінгу, але не обов'язково підтримує загальне благополуччя.

Шкала П4= «Наполегливість» є ресурсною, оскільки позитивно корелює з орієнтацією у часі, ціннісною орієнтацією, самоповагою, психологічним благополуччям, позитивними стосунками, автономією, управлінням оточенням, особистісним ростом, цілепокладанням та проблемно-

орієнтованим копінгом. Наполегливі люди активно шукають рішення проблем і не схильні до відволікання, що сприяє їх самоактуалізації та психологічному благополуччю.

Шкала П4- «Безвольність» є антиресурсною, оскільки негативно корелює з орієнтацією у часі, ціннісною орієнтацією, самоповагою, самоприйняттям, уявленням про природу людини, психологічним благополуччям, позитивними стосунками, автономією, управлінням оточенням та цілепокладанням. Безвольні люди частіше уникають активного вирішення проблем і віддають перевагу стратегіям зниження емоційного напруження, що пояснює позитивну кореляцію з емоційно-орієнтованим копінгом.

Отже, можемо підсумувати, що результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Кендалла між шкалами методики ОДЕС та шкалами методик Самоактуалізаційний тест, Шкала психологічного благополуччя Ріфф, і Копінг-поведінка у стресових ситуаціях виявилася цілком закономірною підтверджують теоретичні припущення щодо взаємозв'язку між емоційними, комунікативними та поведінковими аспектами саморегуляції та психологічним благополуччям і стратегіями копіngu. Згідно з даними, представленими у додатку Г, поведінка шкал повністю відповідає очікуванням щодо знаку коефіцієнтів кореляції, проявляючи прямі кореляційні зв'язки з ресурсними шкалами та обернені з антиресурсними, тому методика вважається валідною.

Додатково нами було проведено аналіз лінійної регресії з метою вивчення впливу різних шкал методики ОДЕС на психологічне благополуччя та визначення предикторів психологічного благополуччя, завдяки чому було розкрито глибші аспекти взаємодії між зазначеними характеристиками особистості людини. Для нас ці дані є важливими у перспективі подальших досліджень та практичного застосування у психологічній діагностиці та інтервенції, забезпечуючи цілісне розуміння процесів саморегуляції та психологічного благополуччя людини.

На таблиці нижче відображено значущі дані відповідно до результатів проведеного аналізу:

***Таблиця 2.3.2 Модель предикторів психологічного благополуччя***

Отже, за отриманими результатами, шкала Емоційного тону (Е=) та Наполегливості (П4=) мають значущий позитивний, а шкала Діалогічності (К-) мають значущий негативний вплив на психологічне благополуччя. При цьому коригований коефіцієнт детермінації  $R^2$  даної моделі становить 0,607, що вказує на високу пояснювальну здатність моделі. Розрахунки показали високий рівень значущості моделі ( $p < 0,01$ ), критерій Дарбіна — Вотсона дорівнює 1,950, що вказує на мінімальний ефект автокореляції, дозволяючи робити висновки на основі моделі, отриманої за допомогою аналізу дисперсії (ANOVA).

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що підвищений емоційний тонус, стійкість і наполегливість у досягненні цілей покращують психологічне благополуччя, а нестабільні і хаотичні комунікативні навички та позиція жертви можуть серйозно його погіршувати.

Інші змінні не показали статистично значущого впливу на психологічне благополуччя на даному рівні значущості, хоча деякі з них, такі як Віктимність (П2-) та Нетерплячість (П2+), показали тенденцію до впливу, яка може бути варта подальшого дослідження.

***Таблиця 2.3.3 Модель предикторів психологічного благополуччя***

#### **2.4. Стандартизація балів за шкалами методики ОДЕС**

Стандартизація балів за шкалами методики "Опитувальник есенційної саморегуляції" вимагає чіткого визначення вікових обмежень, для яких будуть встановлені ці норми. Це необхідно забезпечення точності і релевантності результатів, отриманих від респондентів різних вікових категорій.

Відомо, що ідентичність людини має властивість змінюватися протягом життя, причому більша частина її розвитку відбувається в процесі переходу від підліткового до дорослого життя. У багатьох західних суспільствах існують встановлені норми розвитку, такі як перехід від навчання до праці, а також від життя в родинному колі до створення власних романтичних відносин та спільного життя з партнером. Однак ці етапи все більше визначаються індивідуально особистістю, а не просто суспільними очікуваннями. Таким чином, ці соціально-структурні зміни роблять період приблизно 18-29 років часом з великими можливостями для самопізнання та дослідження власної ідентичності.

Теорія Джефрі Арнетта про "виникаючу дорослість" розглядає віковий період 18-29 років як час для особистісного дослідження та встановлення незалежності, що є характерним для сучасних західних культур. Спочатку відмежована для американської культури в межах 18-25 років, цю вікову періодизацію було розширено до 18-29 років у відповідь на глобальні дослідження, які підтвердили універсальність даного періоду для експериментів з соціальними ролями та незалежністю, зокрема через вплив глобальної інформаційної культури [4].

Згідно з роботами Арнетта та інших дослідників, поняття "виникаючої дорослості" носить гнучкий характер, що дозволяє коригувати його в залежності від конкретного соціокультурного контексту, тому у нашому дослідженні ми також хочемо розширити віковий діапазон від 17 до 29 років. Таке збільшення діапазону з 18 до 17 років обумовлене тим, що для нашої країни перехід до вищої освіти або робочого середовища починається вже у 17 років, що більше співвідноситься з результатами наших досліджуваних.

Двома шкалами, що найчастіше використовуються при стандартизації методик є стени (від англ. Standard Ten — стандартна десятка) і Т-бали. Нами було підраховано стандартні оцінки за шкалами методики саме за стенами.

Отже, було виділено вибірку досліджуваних, що відповідають віковому діапазону 17-29 років, яка склала 176 людей. Додатковий розподіл за статтю не застосовувався.

При стандартизації методики використовувалися стандартні показники Z-шкали, які відповідають основним критеріям, необхідним для психологічних вимірювань. Ці показники дають змогу продемонструвати, наскільки індивідуальний результат особи відрізняється від середнього значення в одиницях стандартного відхилення даного розподілу. Для розрахунку Z-показників спочатку визначають різницю між індивідуальною оцінкою та середнім значенням для нормативної групи, після чого ділять отриманий результат на стандартне відхилення в цій групі [18].

Наступним кроком стандартизації був розрахунок стандартних показників, що проводився в рамках кожної окремої шкали, де первинні «сирі» бали були конвертовані у бали «стен». Найпростіша лінійна стандартизація тестового балу за шкалою проводиться за формулою:  $Z = (X - \bar{X}) / S$ , де  $Z$  - стандартний бал на Z-шкaлі (з центром у нулі та стандартним відхиленням одиниця),  $X$  – первинний сирий бал за шкалою,  $\bar{X}$  - середній бал за шкалою у вибірці,  $S$  - стандартне відхилення вибірки за шкалою.

Узагальнена формула для переведення сирого балу в стандартну шкалу має вигляд:  $Y = S_s * Z + M$ , де  $Y$  - стандартний бал на будь-якій шкалі з центральним значенням  $M$  та стандартним відхиленням  $S_s$ . Отже, формула для перерахунку зі шкали  $Z$  у шкалу "стен" визначається як:  $Sten = Z * 2 + 5.5$ , враховуючи, що центральне значення шкали стен становить 5.5, а стандартне відхилення – 2. При цьому всі значення менше 1, одержувані при переведенні в шкалу стенів, відносяться до стен 1, а всі значення більше 10 - до стен 10.

Застосувавши підрахунки за цією формулою, нами було створено

конверсійні таблиці за усіма шкалами методики ОДЕС та встановлено норми показників. Таким чином, для шкали E+ було створену наступну таблицю:

**Таблиця 2.4** *Конверсійна матриця перекладу первинних балів за шкалою E+ (Афект) у стени*

Рівні вираженості характеристик визначаються на основі центрального значення шкали стенив, яке становить 5,5. Відповідно, середній рівень вираженості властивостей кореспондує до діапазону на шкалі стенив від 3,5 до 7,5. Інтервал від 0 до 3,5 позначає низьку вираженість характеристики, тоді як інтервал від 7,5 до 10 свідчить про високу вираженість ознаки.

Розглядаючи більш детально, низький рівень афекту (0 – 3,5) свідчить про те, що людина рідко відчуває сильні емоційні реакції. Такі індивіди зазвичай стримані, мало схильні до емоційних сплесків і проявів афекту. Вони можуть виглядати спокійними, навіть в стресових ситуаціях, та не схильні до афективних вибухів. Середній рівень афекту (3,5 – 7,5) характеризується збалансованими емоційними реакціями. Людина з цим рівнем вираженості афекту вміє адекватно виражати свої емоції, зберігаючи при цьому контроль над ними. Вона реагує на події емоційно, але без надмірної збудженості або пригніченості. Високий рівень афекту (7,5 – 10) свідчить про сильні емоційні реакції на події та ситуації. Такі індивіди часто переживають інтенсивні емоційні стани, які можуть швидко змінюватися, вони схильні до яскравих і виразних проявів емоцій, що може бути помітно оточуючим.

Аналогічним чином було підраховано переклад сирих балів у стени за іншими шкалами (додаток). Інтерпретація результатів за рівнем вираженості ознаки для інших шкал методики не проводилася, оскільки ми зосереджувалися безпосередньо на вивченні психометричних показників методики. Однією з перспектив нашого подальшого дослідження є розробка норм показників для різних вікових категорій досліджуваних, що стане можливим після усунення недоліків методики та проведення тестування на більшій вибірці респондентів.

У даному дослідженні ми здійснили перші важливі кроки до уніфікації

методики ОДЕС, що включало створення чіткої інструкції для користувачів, розробку процедури проведення методики та підготовку відповідних бланків для респондентів. Важливо зазначити, що тестування також може бути здійснене за допомогою таблиці Excel, де сирі бали за кожною шкалою методики будуть автоматично підраховуватися, що значно спрощує процес обробки даних.

У ході роботи, завдяки процедурі стандартизації, було визначено стандартні норми показників за кожною шкалою для вікової групи 17-29 років. Ці показники є попередніми результатами і можуть бути переглянуті у разі повторного проведення дослідження після усунення недоліків методики. Планується включення більшої вибірки респондентів різного віку для отримання більш репрезентативних даних.

Стандартизація була проведена за шкалою Sten, що дозволяє адекватно інтерпретувати результати. Відповідні результати розроблених конверсійних матриць надані у додатках до даної роботи.

Таким чином, ми створили основу для подальшого розвитку та вдосконалення методики ОДЕС. Подальші дослідження та доопрацювання дозволять не лише розширити вікові межі стандартних норм, але й підвищити точність та надійність отриманих результатів. Це стане важливим кроком на шляху до створення ефективного інструменту для діагностики есенційної саморегуляції.

## 2.5. Методичні рекомендації для зміни завдань опитувальника

Проблема недостатньої дискримінативності та ефективності завдань опитувальника може суттєво вплинути на точність та надійність отриманих результатів. Аби виправити ці недоліки, необхідно провести коригування завдань, аби підвищити їх діагностичну цінність. Методичні рекомендації, які можуть бути використані для покращення психометричних показників завдань Опитувальника діагностики есенційної саморегуляції полягають, по-перше, у переформулюванні завдань, що показали низький рівень дискримінативності та ефективності через невдале формулювання, отже, їх варто зробити більш чіткими та однозначними. Завдання повинні бути зрозумілими для респондентів з різним рівнем знань та навичок, а також відповідати соціокультурному контексту.

У ході проведення дослідження ми з'ясували, що 45 завдань є неефективними і 4 з них є також недискримінативними, отже, доцільним буде змінити ці питання, або взагалі прибрати задля підвищення якості опитувальника.

Подивимось на прикладах як можна покращити ефективність завдань. Питання 55 звучить як «Не бачу сенсу добре виглядати» (ефективність 0,09), його можна переформулювати на «Я вважаю, що зовнішній вигляд важливий для позитивного самопочуття». Це переформулювання спрямоване на позитивну оцінку зовнішнього вигляду, що дозволяє респонденту чіткіше розрізняти різні установки щодо зовнішнього вигляду.

Питання 162 «Якщо я когось люблю або ненавиджу, то це доходить до справжніх крайнощів» (ефективність 0,18) можна переробити на "Мої почуття до людей є дуже інтенсивними і крайніми". Тобто, замість того, щоб говорити про любов і ненависть, переформулювання зосереджується на інтенсивності емоцій, що дозволяє краще розрізняти різні рівні емоційної виразності.

Питання 4 «Зазвичай я знаю, що скажуть мені близькі» (ефективність 0,79) можна замінити на "Я можу передбачити, як будуть реагувати мої близькі на різні ситуації". Це переформулювання робить питання більш конкретним і

спрямованим на передбачення реакцій, а не слів.

Питання 1 «Люди, що оточують мене, здаються мені цікавими» (ефективність 0,92) можна переформулювати на "Я знаходжу багатьох людей, з якими спілкуюся, цікавими". Це переформулювання робить питання менш загальним і більш зосередженим на особистому досвіді людини.

Отже, при переформуванні питань варто Замість загальних або абстрактних питань задавати питання, які стосуються особистого досвіду респондентів, це дозволить отримати більш конкретні та релевантні відповіді. Також бажано включати конкретні ситуації або контексти в питання, щоб респонденти могли легше зрозуміти його та надати свої відповіді. Спрощення мови та уникання складних граматичних конструкцій також допоможе забезпечити легше розуміння питань. Якщо це не впливає на сенс питання, варто уникати формулювань, що вказують на крайні вираження емоцій або поведінки, замість цього бажано використовувати більш емоційно збалансовані питання.

Таким чином варто змінити усі неефективні завдання і після модифікації провести пілотне тестування з коригованими питаннями на невеликій вибірці респондентів. Це дозволить оцінити, чи були зроблені зміни ефективними. Аналіз результатів повторного тестування слід проводити з використанням тих самих статистичних методів, що й на першому етапі, а потім порівняти показники дискримінативності та ефективності нових завдань із початковими.

Після цього, на основі аналізу даних пілотного тестування варто внести остаточні зміни до завдань і, якщо необхідно, повторити цикл тестування та аналізу, щоб досягти оптимальних результатів.

Аби підвищити надійність шкал методики Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції, варто переконатися, що всі завдання сформульовані чітко і зрозуміло, складні або двозначні формулювання краще видалити. Після аналізу внутрішньої узгодженості (коефіцієнт Альфа Кронбаха та Омега Макдональда) варто переглянути та відкоригувати завдання, які знижують цей показник, або навіть прибрати їх. Також можна використати факторний аналіз

для перевірки структури шкал, який дає можливість впевнитися, що завдання правильно відображають відповідні фактори. Додатково на тій самій вибірці варто провести аналіз ретестової надійності методики (коефіцієнт кореляції між результатами, отриманими при повторному тестуванні з певним інтервалом часу), що оцінює стабільність результатів методики з плином часу. Високий показник ретестової надійності свідчатиме про те, що методика дає стабільні результати при повторному застосуванні.

## ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

1. За результатами психометричної оцінки завдань, було визначено, що значна частина завдань відповідає психометричним вимогам, проте деякі завдання виходять за нормальні показники дискримінативності та ефективності. Для виправлення цих недоліків необхідно провести коригування завдань, підвищуючи їх діагностичну цінність. Замість загальних або абстрактних питань варто задавати питання, які стосуються особистого досвіду респондентів, включати конкретні ситуації або контексти, спрощувати мову та уникати складних граматичних конструкцій. Після модифікації слід провести пілотне тестування з коригованими питаннями на невеликій вибірці респондентів для оцінки ефективності змін.

2. Для перевірки надійності методики ми використовували альфа Кронбаха та Омега Макдональда, аби здійснити повноцінну оцінку. Результати аналізу за альфа Кронбаха показали, що більшість шкал мають сумнівний або недостатній рівень надійності, що може бути пов'язано з необхідністю перефразування деяких окремих завдань (зокрема ті, що могли виявитися недостатньо ефективними або дискримінативними). За отриманими даними, лише шкала П2+ показала достатньо високий рівень надійності. Застосування альтернативного показника надійності – омеги Макдональда – забезпечило подібні результати, що підтверджує консистентність вимірювань. Підвищення надійності шкал методики вимагає чіткого формулювання завдань та видалення складних або двозначних формулювань. Додатково варто використовувати факторний аналіз для перевірки структури шкал і аналіз ретестової надійності для оцінки стабільності результатів з плином часу. Ці кроки дозволять досягти оптимальних результатів та підвищити якість методики, забезпечуючи її ефективність та надійність при повторному застосуванні.

3. У процесі визначення валідності методики ОДЕС було проведено детальний аналіз змістовної та критеріальної валідності. Змістова валідність була оцінена через матрицю специфікацій тесту, яка продемонструвала

рівномірний розподіл питань опитувальника для дослідження різних сфер особистості через відповідні шкали. Додатковий кластерний аналіз шкал виявив декілька кластерів, що асоціюються як з ресурсними, так і з обмежувальними аспектами саморегуляції. Визначення сильних кореляцій між шкалами, які відображають подібні емоційні або поведінкові риси, підтверджує логічність методики і її здатність адекватно оцінювати психологічні феномени, на які вона спрямована. Використання коефіцієнту кореляції рангу Кендалла для порівняння результатів методики ОДЕС з іншими психодіагностичними методиками дозволило оцінити критеріальну валідність. За отриманими результатами, методика ОДЕС адекватно вимірює ті аспекти саморегуляції, які вона має оцінювати, і закономірно підтверджує теоретичні припущення щодо взаємозв'язку між емоційними, комунікативними та поведінковими аспектами саморегуляції та психологічним благополуччям і стратегіями копіngu. Загалом, результати дослідження підтверджують, що методика ОДЕС володіє достатньою валідністю для використання у психодіагностичній практиці.

4. Завдяки процедурі стандартизації, було визначено стандартні норми показників за кожною шкалою для вікової групи 17-29 років. Ці показники є попередніми і можуть бути переглянуті після усунення недоліків методики та залучення більшої вибірки респондентів різного віку. Стандартизація була проведена за шкалою Sten для кожної шкали методики, що забезпечує точне вимірювання різних аспектів есенційної саморегуляції. Застосування нормованих показників дозволяє враховувати індивідуальні відмінності респондентів і гарантує релевантність отриманих даних для подальших досліджень та психологічної практики, спрямованої на оптимізацію особистісного розвитку в умовах сучасності.

## ВИСНОВКИ

1. У результаті аналізу літератури було з'ясовано, що саморегуляція є визначальним психічним процесом, яке відіграє ключову роль у багатьох аспектах людської діяльності, і дозволяє індивіду адаптуватися до зовнішніх. Значення саморегуляції в сучасній психології є значущим, оскільки вона сприймається як фундаментальний процес, що включає керування власною поведінкою, емоціями та діяльністю в цілому. Вдосконалення функціонування системи психічної саморегуляції відкриває шлях до підвищення життєздатності особистості, роблячи її більш резистентною до негативних зовнішніх впливів та здатною створювати позитивні імпульси для подолання життєвих криз.

2. За результатами психометричної оцінки завдань, було визначено, що деякі завдання виходять за нормальні показники дискримінативності та ефективності, тому потребують перефразування та доопрацювання. Результати аналізу надійності методики показали, що більшість шкал мають сумнівний або недостатній рівень надійності, що може бути пов'язано з необхідністю перефразування деяких окремих завдань. За отриманими даними, лише шкала П2+ показала достатньо високий рівень надійності. Змістовна валідність була оцінена через матрицю специфікацій тесту, яка продемонструвала рівномірний розподіл питань опитувальника для дослідження різних сфер особистості через відповідні шкали. Додатковий кластерний аналіз шкал підтвердив наявність сильних кореляцій між шкалами, які відображають подібні емоційні або поведінкові риси, тим самим підтверджуючи логічність методики і її здатність адекватно оцінювати психологічні феномени, на які вона спрямована. За оцінкою критеріальної валідності методика ОДЕС закономірно підтверджує теоретичні припущення щодо взаємозв'язку між емоційними, комунікативними та поведінковими

аспектами саморегуляції та психологічним благополуччям і стратегіями копінгу. Загалом, результати дослідження підтверджують, що методика ОДЕС володіє достатньою валідністю для використання у психодіагностичній практиці.

3. У даному дослідженні ми здійснили перші важливі кроки до уніфікації методики ОДЕС, що включало створення чіткої інструкції для користувачів, розробку процедури проведення методики та підготовку відповідних бланків для респондентів. Тестування також може бути здійснене за допомогою таблиці Excel, де сирі бали за кожною шкалою методики автоматично підраховуються, що значно спрощує процес обробки даних. Завдяки процедурі стандартизації, було визначено стандартні норми показників за кожною шкалою для вікової групи 17-29 років. Ці показники є попередніми і можуть бути переглянуті після усунення недоліків методики та залучення більшої вибірки респондентів різного віку. Стандартизація була проведена за шкалою Sten для кожної шкали методики, що забезпечує точне вимірювання різних аспектів есенційної саморегуляції. Застосування нормованих показників дозволяє враховувати індивідуальні відмінності респондентів і гарантує релевантність отриманих даних для подальших досліджень та психологічної практики, спрямованої на оптимізацію особистісного розвитку в умовах сучасності. Таким чином, створено основу для подальшого розвитку та вдосконалення методики ОДЕС, що стане важливим кроком на шляху до створення ефективного інструменту для діагностики есенційної саморегуляції.

4. Наша гіпотеза, що адаптований україномовний варіант методики Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції має ефективні дискримінативні завдання тесту, а методика є валідною, надійною та стандартизованою не підтвердився, оскільки велика частка завдань є

неефективними та не дискримінативними, а тому вимагають коригування. Для цього нами також були надані рекомендації для зміни завдань, які мають на меті покращення незадовільних психометричних показників. Отже, для виправлення цих недоліків необхідно провести коригування завдань: замість загальних питань задавати питання, які стосуються особистого досвіду респондентів, включати конкретні ситуації або контексти, спрощувати мову та уникати складних граматичних конструкцій. Після модифікації слід провести пілотне тестування з коригованими питаннями на невеликій вибірці респондентів для оцінки ефективності змін. Підвищення надійності шкал методики вимагає чіткого формулювання завдань та видалення складних або двозначних формулювань. Додатково варто використовувати факторний аналіз для перевірки структури шкал і аналіз ретестової надійності для оцінки стабільності результатів з плином часу. Ці кроки дозволять досягти оптимальних результатів та підвищити якість методики, забезпечуючи її ефективність та надійність при повторному застосуванні.

### Анотація

Кривошлик Владислава Сергіївна

**Кваліфікаційна робота на тему:** «Психометрична оцінка україномовного варіанту Опитувальника діагностики есенціальної саморегуляції»

Здійснене нами дослідження показало, що саморегуляція є ключовим психічним процесом, важливим для багатьох аспектів людської діяльності. Психометрична оцінка адаптованого україномовного варіанту методики ОДЕС показала, що деякі завдання мають недостатню дискримінативність та ефективність і потребують коригування. Розроблено методичні рекомендації для покращення завдань, які спрямовані на підвищення точності та надійності методики. Після коригування завдань, планується пілотне тестування, використання ретестової надійності методики та факторного аналізу для перевірки структури шкал. Аналіз змістовної та критерійної валідності підтвердив придатність та адекватність опитувальника. Проведено стандартизацію за шкалою Sten для вікової групи 17-29 років. Результати дослідження підтверджують потенціал методики ОДЕС для подальшого вдосконалення та ефективного використання у психодіагностиці.

**Ключові слова:** есенційна саморегуляція, самоактуалізація, опитувальник, психодіагностика, психометрична якість, надійність, ефективність, дискримінативність, валідність, стандартизація.

### Abstract

Kryvoshlyk Vladyslava

**Qualification work on the topic:** "Psychometric evaluation of the Ukrainian version of the Questionnaire for the diagnosis of essential self-regulation"

Our research has shown that self-regulation is a key mental process important for many aspects of human activity. Psychometric evaluation of the adapted Ukrainian-language version of the of the Questionnaire for the diagnosis of essential self-regulation showed that some tasks have insufficient discrimination and efficiency and need to be adjusted. Methodological recommendations have been

developed for improving the tasks, which are aimed at increasing the accuracy and reliability of the methodology. After adjusting the tasks, pilot testing is planned, the use of retest reliability of the technique and factor analysis to check the structure of the scales. Content and criterion validity analysis confirmed the suitability and adequacy of the questionnaire. Standardization was carried out according to the Sten scale for the age group of 17-29 years. The results of the study confirm the potential of the QDES for further improvement and effective use in psychodiagnostics.

**Key words:** essential self-regulation, self-actualization, questionnaire, psychodiagnosis, psychometric indicators, reliability, efficiency, discrimination, validity, standardization.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурлачук Л. В. Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. Психологія і суспільство. 2014. №4. С. 85–102
2. Волженцева, І. В. "Особливості безпосередніх методів саморегуляції психічних станів людини." *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"* 15 (2012) с.91- 100.
3. Галян І. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2009. 465 с.
4. Заверуха О. СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ПЕРЕХОДІ ДО ДОРОСЛОСТІ. "Scientific notes of the University "KROK". 2022. С. 167–176. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-167-176>
5. Кириченко Т. В. Аналіз проблеми розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків //ScienceRise. – 2018. – Т. 9. – С. 16-19.
6. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов. – Киев: ПАН Лтд, 1994. - 283 с.
7. Коц О. П. ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ НАУЦІ //ЗБІРНИК СТАТЕЙ учасників двадцять першої всеукраїнської практично-пізнавальної конференції. – С. 50.
8. Кочарян И. Структура эссенциальной саморегуляции //Psychological Counseling and Psychotherapy. – 2014. – №. 1-2. – С. 74-87.
9. Кочарян І. ВАЛІДІЗАЦІЯ ШКАЛИ ЕСЕНЦІАЛЬНОСТІ/ИНФЕРНАЛЬНОСТІ (Е/І) ОПИТУВАЛЬНИКА ДІАГНОСТИКИ ЕСЕНЦІАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ (ОДЕС). Psychological Counseling and Psychotherapy. 2023. № 19. С. 12–20. URL: <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2023-19-02>
10. Кочарян І. О. ЕСЕНЦІАЛЬНЕ/ИНФЕРНАЛЬНЕ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ //The XXIV International Scientific and Practical Conference «Current scientific opinions on the development of current education», June 19–21, Milan, Italy. 344 p. – С. 245.

11. Кочарян І. О. Система радості: есенційна саморегуляція психіки та її психологічна корекція : монографія / І. А. Кочарян. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. – 288 с.
12. Кочарян І. О., Сервінський В. В. Опитувальник для діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань //Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія. – 2019. – №. 60. – С. 210-230.
13. Кочарян І., Шкарупа Т. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ІТ СПЕЦІАЛІСТІВ З ТОКСИЧНОЮ ПОВЕДІНКОЮ //Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психологія". – 2020. – №. 62. – С. 181-199.
14. Кочарян І.О. ЕСЕНЦІАЛЬНІСТЬ ЯК САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБЛИВОСТІ // секція XXI Психологія та психіатрія. С.242- 247
15. Міхеєва В. В. Особливості саморегуляції молоді //Вісник Національного університету Юридична академія України імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. – 2013. – №. 4. – С. 8-13.
16. Морозов С. М. Засоби контролю діагностичних якостей психологічних тестів //К.: ІСДО. – 1994
17. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. / Південноукраїнський національний педагогічний ун-т імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2016. 41 с.
18. Півень, М. А. "Стандартизація методики діагностики емоційної зрілості особистості." Теорія і практика сучасної психології 2 (2018): С. 32-37.
19. Троценко А. ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ ТА ВАЛІДИЗАЦІЇ ТЕСТІВ ОСОБИСТОСТІ //Журнал соціальної та практичної психології. – 2023. – №. 2. – С. 64-70. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-2-9>
20. Хосе С. Приборкай своїх драконів //Як перетворити недоліки на переваги. Переклад з англ. Харків: Клуб сімейного дозвілля. – 2019. 464с.),
21. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю.М. Чала, А.М. Шахрайчук. — Харків: НТУ «ХП», 2018. — с.246

22. Чижма Д. М., Ли́ла М. В. РЕФЛЕКСІЯ У ОСОБИСТІСНІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДРОСТАЮЧОЇ ОСОБИСТОСТІ //ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ. – С. 520.

23. Estimating reliability: A comparison of Cronbach's  $\alpha$ , McDonald's  $\omega$  and the greatest lower bound / С. Р. Malkewitz та ін. Social Sciences & Humanities Open. 2023. Т. 7, № 1. С. 100368. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2022.100368>

24. Hayes A. F., Coutts J. J. Use Omega Rather than Cronbach's Alpha for Estimating Reliability. But... Communication Methods and Measures. 2020. Vol. 14, no. 1. P. 1–24. URL: <https://doi.org/10.1080/19312458.2020.1718629>

25. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. Review of General Psychology, 6(4), p. 307–324. URL:<https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>