

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г. С. КОСТЮКА**

Лабораторія організаційної та соціальної психології

**УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ
ТА ПСИХОЛОГІВ ПРАЦІ**



**До 20-річчя Української Асоціації
організаційних психологів
та психологів праці**

**Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко,
В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук**

**МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ
ОРГАНІЗАЦІЙ**

Психологічний практикум

За редакцією Л. М. Карамушки

Київ
2023

**NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE
G. S. KOSTIUK INSTITUTE OF PSYCHOLOGY**

Laboratory of organizational and social psychology

**UKRAINIAN ASSOCIATION OF ORGANIZATIONAL AND WORK
PSYCHOLOGISTS**



**To the 20-th Anniversary
of the Ukrainian Association
of Organizational and Work Psychologists**

**Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V.
Lagodzinska, V. I., Ivkin, V. M., Kovalchuk, O. S.**

INSTRUMENTS FOR ASSESSING STAFF'S MENTAL HEALTH AND WELL-BEING

Psychological practicum

Edited by L.M. Karamushka

Kyiv
2023

УДК 159.9:17.036

К 21

Підготовку видання здійснено за допомогою донату European Association of Work & Organizational Psychology (EAWOP) для гуманітарної підтримки Української Асоціації організаційних психологів та психологів праці (УАОППП) в умовах війни.

Рецензенти:

Сердюк Людмила Захарівна, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Брюховецька Олександра Вікторівна, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
(протокол № 15 від 28 листопада 2022 р.)*

К 21 Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

ISBN 978-617-7745-20-3

Психологічний практикум містить 18 методик для діагностики психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Всі методики представлено за єдиним планом (загальна характеристика методики, інструкція для учасників опитування, текст опитувальника, обробка та інтерпретація отриманих результатів). Наведено список використаних джерел.

Психологічний практикум призначено організаційним психологам, керівникам та персоналу організацій, студентам та викладачам закладів вищої освіти, слухачам та викладачам інститутів післядипломної освіти, а також усім, хто цікавиться проблемою діагностики та профілактики психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій.

УДК 159.9:17.036

ISBN 978-617-7745-20-3

© Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В.,
Лагодзінська В.І. , Івкін В.М., Ковальчук О.С., 2023

UDC 159.9:17.036

K 21

The publication was prepared with the help of a donation by the European Association of Work & Organizational Psychology (EAWOP) for humanitarian support of the Ukrainian Association of Organizational and Work Psychologists (UAOPPP) in wartime conditions.

Reviewers:

Serdiuk, Liudmyla Z. Dr. of Sciences, Professor, Head of the P.R. Chamata Laboratory of psychology of personality, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine

Brukhovetska, Oleksandra V. Dr. of Sciences, Professor, Department of Psychology and Personal Development, University of Education Management

*Recommended for publishing by the Scientific Board,
G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine
(proceedings № 15 of November 28, 2022)*

K 21 **Instruments for assessing staff's mental health and well-being: psychological practicum.** Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Lagodzinska, V. I., Ivkin, V. M., Kovalchuk, O. S. L.M. Karamushka (Ed.) Kyiv : G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, 2023. 76 p. ISBN 978-617-7745-20-3

The book includes 18 instruments for assessing staff's mental health and well-being. All instruments are presented according to a single plan (general characteristics, instructions, instrument statements/questions, and results processing and interpretation). A list of references is provided.

The book is intended for organizational psychologists, managers and staff, university students and instructors, postgraduate education students and teachers, as well as everyone who is interested in diagnosing and promoting mental health and well-being of the staff of organizations.

UDC 159.9:17.036

ISBN 978-617-7745-20-3

© Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V.
Lagodzinska, V. I., Ivkin, V. M., Kovalchuk, O. S., 2023

2.4. ОПИТУВАЛЬНИК «ІНДЕКС БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX)

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко,
О.В. Креденцер)

(Topp, C. W., Ostergaard, S. D., Sondergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>)

Загальна характеристика методики:

Методика складається з 5 тверджень та вимірює рівень психологічного благополуччя особистості.

Інструкція для учасників опитування:

Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	Певний час	Менше половини часу	Більше половини часу	Більшість часу	Весь час
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої	0	1	2	3	4	5
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	0	1	2	3	4	5
3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії	0	1	2	3	4	5
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	0	1	2	3	4	5
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	0	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація результатів:

Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю.

Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карамушка, Л. М. (Ред.). (2008). *Технологія психологічної підготовки персоналу організацій до роботи в умовах соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій)*. Навч. посіб. Київ : Наук. світ.
2. Карамушка, Л.М. (2009). Дизайн дослідження та діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей організаційного розвитку. *Актуальні проблеми психології. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 24, 196–208.
3. Карамушка, Л.М. (2022). Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «Крок»*, 3(67). С. 124-133. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133>
4. Карамушка, Л.М. (Ред.) (2015). *Психологічні детермінанти розвитку організаційної культури*. Монографія. Київ: Педагогічна думка. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/10087/>
5. Карамушка, Л.М., & Карамушка, Т.В. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2(26). С. 62-74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>
6. Карамушка, Л.М., & Сняданко, І.І. (2010). *Психологія організаційної культури. (На матеріалі промислових підприємств)*. Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Рєокмнедовний МОН України. Київ-Львів: Край.
7. Карамушка, Л.М., & Терещенко, К.В. (2018). Модифікація та адаптація методики «Індекс організаційної напруженості (на прикладі освітніх організацій)» *Організаційна психологія. Економічна психологія*. №4(15). С. 48-59. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2018.4.15.6>
8. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4 (27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

9. Карамушка, Л., & Шевченко, А. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. *Київський журнал психології та психотерапії*. № 1(3). С. 29-42. URL: <https://mpp-journal.com/index.php/journal/issue/view/3/3-2022>
10. Карамушка, Л. Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., & Ковальчук, О. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 62-74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>
11. Креденцер, О., Карамушка, Л., Вальдшмідт, Ф., & Клімов, С. (2022). Концепція проекту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 6-25. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.1>
12. Максименко, С.Д., Карамушка, Л.М., & Зайчикова, Т.В. (Ред.). (2006). *Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти*. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.
13. Максименко, С.Д., Кокун, О.М., & Тополов, Є.В. (2011). Адаптація психодіагностичних методик шкала пошукової активності іншої роботи та шкала негативного впливу роботи. *Практична психологія та соціальна робота*, 10, 34–38.
14. Носенко, Е.Л., & Четверик-Бурчак, А.Г. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»; опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. «Серія педагогіка і психологія»*, 20, 89–97.
15. Розов, В.І. (2015). *Комунікативна підготовка співробітників правоохоронних органів: навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури.
16. Савченко, О., & Калюк, О. (2022). Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 89-101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
17. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 58 (5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
18. Frey, B. S. (2012). *Well-being and war*. *International Review of Economics*, 59, 363–375. <https://doi.org/10.1007/s12232-012-0146-0>
 19. Gavrilovic, J., Lecic-Tosevski, D., Dimic, S., Pejovic-Milovancevic, M., Knezevic, G., & Priebe, S. (2003). Coping strategies in civilians during air attacks. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 38 (3), 128–133. <https://doi.org/10.1007/s00127-003-0612-9>
 20. Hammad, J., & Tribe, R. (2021). Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*, 33(1-2), 56–63. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257>
 21. Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Delton, Y., Arefniya, S.V., & Paskevskaya, I.A. (2022). Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiad. Lek.* 75(8 pt 1), 1854–1860. DOI: 10.36740/WLek202208107
 22. Kassianos, A.P., Symeou, M., & Ioannou, M. (2016). The health locus of control concept: Factorial structure, psychometric properties and form equivalence of the Multidimensional Health Locus of Control scales. *Health Psychology Open*. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102916676211>
 23. Morina, N., & von Collani, G. (2006). Impact of War-Related Traumatic Events on Self-Evaluation and Subjective Well-Being. *Traumatology*, 12(2):130–138. doi:10.1177/1534765606294560
 24. Rigotti, T., Schyns, B. & Mohr, G. A. (2008). Short Version of the Occupational Self-Efficacy Scale: Structural and Construct Validity Across Five Countries. *Journal of Career Assessment*, 16, 238–255. DOI: <https://doi.org/10.1177/1069072707305763>
 25. Ronen, T., & Seeman, A. (2007). Subjective well-being of adolescents in boarding schools under threat of war. *J. Traum. Stress*, 20, 1053–1062. <https://doi.org/10.1002/jts.20248>
 26. Schyns B., & von Collani G. (2002). A new Occupational Self-Efficacy Scale and its relation to personality constructs and organizational variables. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 11, 219–241.

27. Shemyakina, O. N., & Plagnol, A. C. (2013). *Subjective Well-Being and Armed Conflict: Evidence from Bosnia-Herzegovina*. Soc Indic Res, 113, 1129-1152. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0131-8>
28. Topp, C. W., Ostergaard, S. D., Sondergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84 (3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
29. Wallston, K.A., Wallston, B.S., & DeVellis R. (1978). Development of Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) Scales. *Health Education Monographs*, 6(1). 160–170. DOI: <https://doi.org/10.1177/109019817800600107>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Карамушка Людмила Миколаївна – заступниця директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, дійсна членкиня НАПН України, докторка психологічних наук, професорка.

Креденцер Оксана Валеріївна – провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, докторка психологічних наук, доцентка.

Терещенко Кіра Володимирівна – старша наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, докторка психологічних наук.

Лагодзінська Валентина Іванівна – старша наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидатка психологічних наук.

Івкін Володимир Миколайович – старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, доцент.

Ковальчук Олександр Сергійович – науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Для нотаток

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Карамушка Людмила Миколаївна
Креденцер Оксана Валеріївна
Терещенко Кіра Володимирівна
Лагодзінська Валентина Іванівна
Івкін Володимир Миколайович
Ковальчук Олександр Сергійович**

**Методики дослідження психічного здоров'я
та благополуччя персоналу організацій**

Психологічний практикум

Здано у видавництво 20.12.2022.

Підписано до друку 10.01.2023.

Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Друк офсетний

Умовн. друк. арк. 4,42. Обл.-вид. арк. 2,65. Наклад 300 прим.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033. м. Київ, вул. Паньківська, 2
тел./факс: 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.