Велішаєва (Козачкова) Юлія
психолог, Co-Founder MCMM, Teya App,
член Американської психологічної асоціації
Україна

МОДИФІКОВАНИЙ ІНСТРУМЕНТ «КОЛЕСО БАЛАНСУ» ЯК ЗАСІБ ДІАГНОСТИКИ ТА ПЛАНУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

Анотація. *У статті досліджується модифікований інструмент «Колесо балансу» як інтегративний засіб діагностики та планування особистісного розвитку. Розкрито обмеження класичної моделі та обґрунтовано доцільність її адаптації шляхом використання метричної шкали у процентному вираженні та включення етапу вербалізації бажаного результату. Описано алгоритм застосування методу, який передбачає ідентифікацію ключових сфер життя, оцінку їх поточного стану та формування цільового образу. Проаналізовано психологічні механізми ефективності інструменту, зокрема процеси саморефлексії, цілепокладання, когнітивної конкретизації та саморегуляції. Показано, що запропонований підхід сприяє виявленню розриву між поточним і бажаним станом (gap analysis), підвищує усвідомленість та мотивацію до змін. Отримані результати дозволяють розглядати модифіковану модель як ефективний інструмент особистісного розвитку та практичного застосування у коучингу й психологічному консультуванні.*

У сучасному психологічному та коучинговому дискурсі проблема цілісності особистості та суб'єктивного відчуття задоволеності життям розглядається як багатовимірний феномен, що формується на перетині когнітивних, емоційних та поведінкових процесів. Дисбаланс між ключовими сферами життя — професійною реалізацією, міжособистісними відносинами, фізичним здоров'ям, фінансовим станом та особистісним розвитком — часто асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, зниженням мотивації та загальним погіршенням психоемоційного стану [13; 4]. У цьому контексті особливого значення набувають інструменти, які дозволяють інтегровано оцінити різні аспекти життя та сформувати основу для подальших змін.

Одним із найбільш поширених інструментів такого типу є модель «Колеса балансу», яка традиційно використовується в коучингових практиках як засіб візуалізації рівня задоволеності різними сферами життя [12]. Класична версія методу передбачає оцінку сфер за порядковою шкалою, що обмежує точність вимірювання та ускладнює подальший аналітичний аналіз. У зв'язку з цим виникає необхідність модифікації інструменту з урахуванням сучасних наукових підходів до саморегуляції, цілепокладання та когнітивного моделювання майбутнього [11; 3].

Запропонована адаптація методу «Колесо балансу» являє собою інтегративну діагностико-прогностичну модель, що поєднує елементи когнітивної оцінки, вербалізації цілей та кількісного вимірювання суб'єктивного стану. Ключовою особливістю модифікації є використання метричної шкали у процентному вираженні, що дозволяє підвищити чутливість інструменту та інтерпретувати результати як ступінь наближення до бажаного стану [7].

Таблиця 1

Адаптація методу "Колесо балансу

	Сфери	**%**	**Бажаємий результат**	**100%**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

авторська розробка

Алгоритм застосування методу має послідовну структуру та включає кілька етапів. На першому етапі здійснюється ідентифікація значущих сфер життя. Як правило, їх кількість становить вісім, що забезпечує достатній рівень деталізації без перевантаження когнітивної системи [8]. До переліку можуть входити здоров'я, фінанси, кар'єра, особистісний розвиток, відносини, соціальне оточення, відпочинок та духовна сфера, однак остаточний вибір здійснюється індивідуально та відображає суб'єктивну ієрархію цінностей.

На другому етапі проводиться оцінка поточного стану кожної сфери за шкалою від 0% до 100%, де нуль відповідає повній відсутності задоволеності або результату, а 100% — максимально можливій реалізації в поточних умовах. Такий підхід узгоджується з теоріями кількісної оцінки суб'єктивного досвіду та дозволяє уникнути обмежень порядкових шкал [3].

Третій етап передбачає формування детального опису бажаного стану, що відповідає рівню 100%. На відміну від класичних моделей, у даній методиці цей компонент є обов'язковим і відіграє ключову роль. Вербалізація цільового стану активує механізми ментального моделювання майбутнього

(prospection), що, за даними сучасних досліджень, підвищує ймовірність досягнення поставлених цілей [5; 6].

Таким чином, метод дозволяє не лише зафіксувати поточний стан, але й сформувати когнітивну карту бажаного майбутнього та виявити розрив між ними (gap analysis), що є центральним механізмом у теоріях саморегуляції [3; 14].

З психологічної точки зору ефективність методу обумовлена взаємодією кількох ключових процесів. По-перше, активується саморефлексія, що дозволяє особистості усвідомити власний стан та структурувати внутрішній досвід [8]. По-друге, відбувається когнітивна конкретизація цілей, яка, відповідно до теорії Е. Локка та Г. Латама, є одним із головних факторів ефективного досягнення результатів [11]. По-третє, формується мотиваційна напруга між поточним і бажаним станом, що стимулює поведінкову активність [2].

Крім того, метод корелює з положеннями теорії соціального навчання А. Бандури, згідно з якою рівень самоефективності визначає здатність індивіда до досягнення цілей [1]. Чітке бачення бажаного результату підвищує впевненість у власних можливостях та сприяє формуванню проактивної поведінки [9].

З метою ілюстрації можливостей методу було проведено умовне моделювання його застосування у групі з 12 осіб віком 20–35 років. Учасники заповнювали адаптовану таблицю «Колеса балансу» та формулювали бажані результати для кожної сфери. Оцінка проводилася на початковому етапі та через 2 тижні після виконання рекомендацій щодо планування змін (рис 1).

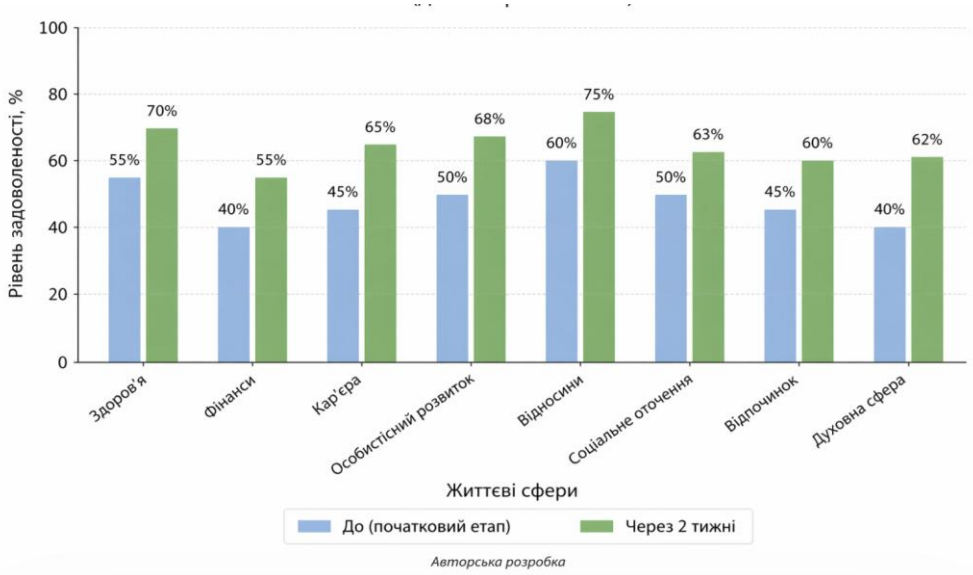

Рис 1. **Динаміка задоволеності життєвими сферами (до та через 2 тижні)**

Отримані результати демонструють позитивну динаміку у більшості сфер, що може свідчити про активацію процесів саморегуляції та підвищення усвідомленості [3; 10]. Важливо зазначити, що зміни спостерігалися навіть у короткостроковій перспективі, що узгоджується з дослідженнями у сфері goal-setting та коучингу [11; 3].

Разом із тим, метод має певні обмеження. Зокрема, суб'єктивність оцінок може впливати на точність результатів, а також існує ризик формального підходу до заповнення без глибокого осмислення [10]. Крім того, ефективність значною мірою залежить від рівня рефлексивності та готовності особистості до змін [2].

Незважаючи на це, адаптована модель «Колеса балансу» може розглядатися як ефективний інструмент первинної діагностики та планування особистісного розвитку. Її інтегративний характер дозволяє поєднувати кількісну оцінку з якісним аналізом, що відповідає сучасним тенденціям у психології та коучингу [3; 11].

Висновки. Таким чином, запропонована модифікація методу «Колесо балансу» розширює його функціональні можливості та підвищує ефективність використання. Використання процентної шкали забезпечує більш точну оцінку, а включення етапу вербалізації бажаного результату сприяє формуванню чітких цілей та активації механізмів саморегуляції.

Список використаних джерел:

1. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
2. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass, 1*(1), 115–128. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x
3. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
4. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
6. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
7. Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist, 54*(7), 493–503. https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493
8. Grant, A. M. (2012). An integrated model of goal-focused coaching: An evidence-based framework for teaching and practice. *International Coaching Psychology Review, 7*(2), 146–165.
9. Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist, 52*(12), 1280–1300. https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.12.1280
10. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
11. Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Prentice Hall.
12. Meyer, P. J. (1960s). *Wheel of life (Coaching tool, personal development framework)*. Success Motivation Institute.
13. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
14. Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 482–497. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482
15. Whitmore, J. (2009). *Coaching for performance: Growing human potential and purpose* (4th ed.). Nicholas Brealey Publishing.