

**Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки  
Факультет психології та соціології  
Кафедра педагогічної та вікової психології**

**Ігор Мудрак**

**ВІКТИМОЛОГІЯ ТА ПЕНІТЕНЦІАРНА  
ПСИХОЛОГІЯ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО  
ДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ  
ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

**Луцьк 2018**

**УДК 343.988(072)+343.811:159.9(072)**  
**М - 89**

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 2 від 17. 10. 2018 р.)

Рецензенти:

**Іванашко О.Є.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

**Савчук Н.А.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри освітніх педагогічних технологій Академії рекреаційних технологій і права

Мудрак І.А.

М – 89 Віктимологія та пенітенціарна психологія: методичні рекомендації до діагностичного інструментарію лабораторних занять / Ігор Аркадійович Мудрак. – Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2018. - 42 с.

У методичних рекомендаціях представлені завдання та діагностичний інструментарій до лабораторних занять з навчального курсу «Віктимологія та пенітенціарна психологія» для студентів освітнього ступеня «магістр» денної та заочної форм навчання спеціальності «Психологія».

**УДК 343.988(072)+343.811:159.9(072)**

© Мудрак І.А., 2018

© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Тематика лабораторних занять:.....	5
1. Методи пенітенціарної психології	
2. Поняття про особистість та методика вивчення особистості засудженого	
3. Особливості мікросередовища засуджених	
4. Психологічні особливості персоналу ДКВС	
Діагностичний інструментарій.....	7
Рекомендована література.....	39

## ВСТУП

Гуманізація пенітенціарної системи, її спрямованість на завдання ресоціалізації засуджених зумовлює необхідність врахування в процесі виконання покарань психологічних знань та формування вмій їх ефективного використання, збільшення психологічної культури поведінки як у спілкуванні з засудженими, так і серед персоналу ДКВС.

Метою вивчення дисципліни «Віктимологія та пенітенціарна психологія» є оволодіння студентами системою понять пенітенціарної психології, формування здатності творчо мислити, вирішувати психологічні проблеми й приймати продуктивні рішення у сфері пенітенціарної практики з урахуванням вимог диференційованого підходу, індивідуальних особливостей особистості та психолого-педагогічних закономірностей взаємодії між людьми, набуття теоретичних знань, практичних умій та навичок з використання психологічних технологій.

Завданням вивчення дисципліни є засвоєння студентами теоретичних знань, формування практичних умій та навичок з використання психологічних технологій в службовій діяльності.

## ТЕМАТИКА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

### 1. Методи пенітенціарної психології:

а. Визначить специфіку використання таких методів пенітенціарної психології, як:

- спостереження, експеримент,
- опитування, тестування;
- вивчення документів.

б. Поясніть, як бути, якщо більшість ув'язнених спочатку не бажають, щоб їх перевиховували, не відчувають у цьому ніякої потреби?

с. Охарактеризуйте соціально-психологічні методи виправлення правопорушника.

д. Зазначте сутність індивідуальної роботи щодо перевиховання правопорушника.

е. Окресліть загальні закономірності виправлення правопорушника.

### 2. Поняття про особистість та методика вивчення особистості засудженого:

а. Поясніть, у чому полягає специфіка поняття особистості засудженого, злочинця?

б. Визначить індивідуально-психологічні особливості особистості засудженого.

с. Охарактеризуйте соціально-психологічні особливості особистості засудженого.

д. Розкрийте специфіку перебігу пізнавальних процесів особистості засуджених.

е. Визначить особливості емоційної сфери засуджених.

ф. Охарактеризуйте психічні стани, що притаманні засудженим та динаміку їх протікання в умовах позбавлення волі.

g. Укажіть специфіку девіантної поведінки у різних типів засуджених.

### **3. Особливості мікросередовища засуджених:**

- a. Поясніть психологічні відмінності, що мають малі групи засуджених
- b. Визначте необхідність диференційованого підходу до засуджених.
- c. Зазначте психологічні особливості неповнолітніх засуджених.
- d. Охарактеризуйте психологічні особливості засуджених жінок.
- e. Визначте особливості конфліктів в середовищі засуджених.
- f. Розкрийте методика вирішення конфліктів.

### **4. Психологічні особливості персоналу ДКВС:**

- a. Визначіть вимоги до особистості працівника ДКВС.
- b. Охарактеризуйте зміст професіограм основних правоохоронних спеціалізацій.
- c. Визначіть принципи професійної діяльності психолога УВП.
- d. Охарактеризуйте обов'язки пенітенціарного психолога.
- e. Шляхи попередження та подолання професійної деформації.

## ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

### Методика експрес-діагностики неврозу

(за К. Хеком – Х. Хессом)

**Мета:** здійснити експрес-діагностику неврозу

**Інструкція:** Ознайомившись із питаннями та судженнями, слід відповісти:

“так” або “ні”

1. Чи вважаєте Ви, що внутрішньо напружені?
2. Я часто так сильно у щось заглиблений, що не можу заснути.
3. Я відчуваю себе легкоранимим.
4. Мені важко заговорити з незнайомими людьми
5. Чи часто у Вас виникає без особливих причин відчуття непричетності й втоми
6. У мене часто виникає відчуття, що люди мене критично розглядають
7. Чи часто Вас переслідують марні думки, які не виходять з голови, хоч Ви стараетесь позбавитись від них
8. Я досить нервовий
9. Мені здається, що мене ніхто не розуміє
10. Я досить дратівливий
11. Якщо б проти мене не були налаштовані, то мої справи йшли б значно успішніше
12. Я надто близько і надовго беру до серця неприємності
13. Навіть думка про можливу невдачу мене турбує
14. У мене були дуже дивні і незвичні переживання
15. Чи буває Вам то радісно, то сумно без певних причин?
16. Упродовж усього дня я мрію і фантазую більше, ніж слід
17. Чи легко змінити Ваш настрій?
18. Я часто борюся сам із собою, щоб не проявити власну сором'язливість
19. Я хотів би бути таким же щасливим, якими мені видаються інші люди
20. Іноді я дрижу чи відчуваю припадки тремтіння
21. Чи часто змінюється Ваш настрій у залежності від серйозної причини або й без неї?

22. Чи відчуваєте Ви іноді страх навіть за відсутності реальної небезпеки?
23. Критика чи догана мені дуже дошкуляють
24. Іноді я буваю таким неспокійним, що навіть не можу всидіти на одному місці.
25. Чи турбуєтесь Ви іноді надто сильно через несуттєві речі?
26. Я часто відчуваю незадоволення
27. Мені важко сконцентруватися під час виконання якогось завдання чи роботи
28. Я роблю багато такого, про що потім доводиться жалкувати
29. Здебільшого я щасливий
30. Я недостатньо впевнений у собі
31. Іноді я здаюся собі справді нікчемним
32. Часто я відчуваю себе просто кепсько
33. Я багато копирсаюся в собі
34. Я страждаю від відчуття неповноцінності
35. Іноді в мене все болить
36. У мене буває гнітючий стан
37. У мене щось із нервами
38. Мені важко підтримувати розмову під час знайомства
39. Найважча боротьба для мене – це боротьба із самим собою
40. Чи відчуваєте Ви іноді, що труднощі великі і нездоланні?

**Обробка результатів:** Потрібно підрахувати кількість ствердних відповідей: якщо отримано понад 24 бали – це свідчить про високу ймовірність неврозу. Однак слід зауважити, що експрес-методика дає лише попередню й узагальнену інформацію. Остаточні висновки можна робити лише після детального вивчення особистості депривованого підлітка.

### **Методика діагностики рівня невротизації (за Л. Вассерманом)**

**Мета:** визначити рівень невротизації

**Інструкція:** ознайомтеся з наведеними судженнями і ситуаціями, вибираючи відповіді “так” чи “ні”. Наведені запитання для визначення рівня невротизації мають орієнтувальний характер

1. У різних частинах свого тіла я часто відчуваю поколювання, відчуття мурашок, оніміння
2. Я рідко задихаюся, й у мене не буває сильного серцебиття



3. Раз у тиждень або частіше я буваю дуже збудженим чи схвильованим

4. Голова у мене болить часто

5. Два-три рази в тиждень ночами мене мучать жахи

6. Останнім часом я відчуваю себе гірше, ніж будь-коли

7. Майже кожного дня відбувається щось таке, що лякає мене

8. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав

сон

9. Здебільшого робота коштує мені великої напруги

10. Іноді я буваю таким схвильованим, що це заважає мені

заснути

11. Більшу частину часу я відчуваю невдоволеність життям

12. Мене постійно щось тривожить

13. Я стараюся все рідше зустрічатися зі своїми знайомими і

друзями

14. Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням

15. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі

16. Я дуже стомлююся за день

17. Я вірю в майбутнє

18. Я часто впадаю в сумні роздуми

19. Іноді мені здається, що моя голова працює повільніше, ніж

завжди

20. Найважча для мене боротьба – це боротьба із самим собою

21. Я майже завжди про щось чи про когось тривожуся

22. У мене мало впевненості в собі

23. Я часто відчуваю невпевненість у собі

24. Декілька разів у тиждень мене непокоять неприємні

відчуття у верхній частині живота

25. Іноді в мене виникає таке відчуття, що перед мною постало стільки труднощів, що здолати їх просто неможливо

26. Раз на тиждень або частіше я без суттєвої причини відчуваю жар у всьому тілі

27. Часом я виснажую себе тим, що надто багато на себе беру

28. Я дуже уважно ставлюся до того, як я одягаюся

29. Останнім часом мій зір погіршився

30. У взаєминах між людьми найчастіше торжествує несправедливість

31. У мене бувають періоди такого сильного неспокою, що я навіть не можу всидіти на місці
32. Я залюбки танцюю, якщо трапляється нагода
33. За змогою я стараюся уникати великого скупчення людей
34. Мій шлунок мене дуже турбує
35. Мушу зізнатися, що іноді я хвилююся через дрібниці
36. Часто сам засмучуюся через власну дратівливість і буркотливість
37. Декілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось страшне
38. Мені здається, що близькі мене погано розуміють
39. У мене часто бувають болі біля серця чи в грудях
40. У гостях я переважно сиджу збоку чи розмовляю з кимось одним

**Обробка результатів:** Слід підрахувати кількість позитивних відповідей. Чим більшим є отриманий результат, тим вищий рівень невротизації.

Інтерпретація рівнів.

Високий рівень невротизації свідчить: про виражену емоційну збудливість, у результаті чого проявляються негативні переживання (тривожність, напруженість, неспокій, розгубленість, роздратованість), про безініціативність, яка формує переживання, пов'язані з незадоволенням бажань, про егоцентричну особистісну спрямованість, що призводить до іпохондрійної фіксації на соматичних відчуттях і особистісних недоліках, про труднощі в спілкуванні, про соціальну боязкість і залежність.

Низький рівень невротизації свідчить: про емоційну стійкість, про позитивний фон переживань (спокій, оптимізм), про ініціативність, про почуття власної гідності, про незалежність, соціальну сміливість, про легкість у спілкуванні.

### **Методика визначення тривожності (за Ж. Тейлором)**

**Мета:** виявити рівень тривожності.

**Інструкція:** Потрібно дати відповіді на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть “так”, у протилежному випадку – “ні”. Якщо ж Вам важко дати певну відповідь, напишіть “не знаю”.

Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичній обстановці.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, щасливі інші.
8. Безперечно мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене
10. Часом я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, в мене “очі на мокрому місці”.
12. Я помічаю, що мої руки починають труситися, коли я намагаюся зробити щось важке чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене з'являється сильна пітливість і це дуже бентежить мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з незвичайною напруженістю.
19. Я чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часом я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які я не здолаю.

28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у своїх силах.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Очікування завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Інколи я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачає духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше за все мої руки і ноги досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко бувають головні болі через пережиті хвилювання або неприємності.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або важке.
44. Мої нерви розхитані не більше, ніж в інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше, ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

**Обробка результатів:** У запитаннях 1 – 37 підраховується кількість відповідей “так”, у запитаннях 38 – 50 - кількість відповідей “ні”. Відповіді “не знаю” підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів – низький рівень.

16-20 – нижче середнього.

21-23 – середній.

24-27 – вище середнього.

28-50 – високий.

## Шкала особистісної тривожності (за Ч. Спілбергером)

**Мета:** встановити рівень особистісної тривожності

**Інструкція:** Уважно прочитайте речення і поставте бали, що найбільше відповідають Вашому самопочуттю. (“майже ніколи” – 1 бал, “інколи” – 2 бали, “часто” – 3 бали, “майже завжди” - 4 бали). Над запитаннями довго не розмірковуюйте, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

1. Я відчуваю задоволення.
2. Я швидко стомлююсь
3. Я легко можу заплакати
4. Я хотів би почуватися так само щасливим, як і інші.
5. Трапляється, я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення,
6. Я відчуваю себе бадьорим.
7. Я спокійний, холонокровний, зібраний.
8. Очікування труднощів викликає в мене сильне занепокоєння.
9. Я надто переживаю через дрібниці.
10. Я щаслива людина.
11. Я беру все близько до серця.
12. Мені не вистачає впевненості в собі.
13. Я відчуваю себе в безпеці.
14. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій, труднощів.
15. Іноді я нудькую.
16. Трапляється, що я задоволений,
17. Всілякі дрібниці непокоять і відволікають увагу.
18. Я так сильно переймаюся своїми переживаннями, що довго потім не можу про них забути.
19. Я врівноважена людина.
20. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи і турботи.

Обробка результатів: Підрахунок балів здійснюється таким чином:

від суми балів на запитання 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімається сума відповідей на запитання 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19, а до одержаної різниці додається число 35.

Сумарний показник свідчить про:  
низький рівень тривожності - до 30 балів,

середній рівень тривожності - 31-45 балів,  
високий рівень тривожності - 45 і більше балів

**Методика визначення рівня тривожності особистості  
(адаптований А.М.Прихожан варіант методики "Шкала  
соціально-ситуаційної тривоги" Кондаша (Братислава, 1973)**

**Мета:** діагностика особистісної тривожності та її окремих видів (шкільної, самооцінювальної, міжособистісної)

**Інструкція:** Уважно прочитайте перелічені ситуації та оцініть їх (0, 1, 2, 3, ;4 бали) залежно від того, наскільки вони є неприємними для Вас і можуть викликати тривогу, хвилювання, побоювання чи страх.

Можлива ситуація

Міра занепокоєння

Ні	Трохи	Достатньо	Значно	Дуже
0	1	2	3	4

1. Треба відповідати біля дошки
2. Потрібно зайти в дім до незнайомих людей
3. Участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах
4. Необхідність розмовляти з директором школи
5. Потреба думати про своє майбутнє
6. Учитель дивиться в журнал, збираючись когось викликати
7. Тебе критикують, тобі докоряють
8. На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування задачі)
9. Під час контрольної роботи
10. Після контрольної, коли вчитель називає оцінку
11. На тебе не звертають уваги
12. У тебе щось не виходить
13. Чекаєш батьків з батьківських зборів
14. Тобі загрожує невдача
15. Чуєш за своєю спиною сміх
16. Необхідність скласти екзамен у школі
17. На тебе гніваються (невідомо через що)
18. Треба виступати перед великою аудиторією
19. Має відбутися важлива подія
20. Не розумієш пояснень учителя
21. З тобою не згодні й суперечать тобі
22. Порівнюєш себе з іншими

23. Під час перевірки твоїх здібностей
24. На тебе дивляться, як на маленького
25. На уроці вчитель раптом ставить тобі запитання
26. Оточуючі замовкають, коли ти підходиш
27. Під час оцінювання твоєї роботи
28. Думаєш про свої справи
29. Тобі потрібно прийняти важливе рішення
30. Не можеш справитися з домашнім завданням

Обробка результатів: Підсумовуємо кількість набраних балів

Вид тривожності

Номер пункту шкали

Шкільна

1, 4, 6 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30

Самооцінювальна

3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29

Міжособистісна

2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

У таблиці наведено стандартні дані, за якими можна визначити рівень тривожності в різних статево-вікових групах.

*Таблиця*

№	Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності (в балах)			
		Клас	Стать	Загальна	Шкільна	Самооцінювальна	Міжособистісна
1.	Нормальний	VIII	жін.	30—62	7—19	11—21	7—20
			чол.	17—54	4—17	4—18	5—17
		IX	жін.	17—54	2—14	6—19	4—19
			чол.	10—48	1—13	1—17	3—17
		X	жін.	35—62	5—17	12—23	5—20
			чол.	23—47	5—14	8—17	5—14
2.	Трохи завищений	VIII	жін.	63—78	20—25	22—26	21—27
			чол.	55—73	18—23	19—25	18—24
		IX	жін.	55—72	15—20	20—26	20—26
			чол.	49—67	14—19	18—26	18—25
		XI	жін.	63—76	18—23	24—29	21—28
			чол.	48—60	15—19	18—22	15—19

3.	Високий	VIII	жін.	79—94	26—31	27—31	28—33		
			чол.	74—91	24—30	26—32	25—30		
		IX	жін.	73—90	21—26	27—32	27—33		
			чол.	68—86	20—25	27—34	26—32		
		X	Жін.	77—90	24—30	30—34	29—36		
			Чол.	61—72	20—24	23—27	20—23		
4	Дуже високий	VIII	Жін.	більш як 94	більш як 31	більш як 31	більш як 33		
			Чол.	більш як 91	більш як 30	більш як 32	більш як 30		
		IX	Жін.	більш як 90	більш як 26	більш як 32	більш як 33		
			Чол.	більш як 86	більш як 25	більш як 34	більш як 32		
		X	Жін.	більш як 90	більш як 30	більш як 34	більш як 36		
			чол.	більш як 72	більш як 24	більш як 27	більш як 23		
		5.	Надто спокійний	VIII	жін.	менш ніж 30	менш ніж 7	менш ніж 11	менш ніж 7
					чол.	менш ніж 17	менш ніж 4	менш ніж 4	менш ніж 5
IX	жін.			менш ніж 17	менш ніж 2	менш ніж 6	менш ніж 4		
	чол.			менш ніж 10	менш ніж —	менш ніж —	менш ніж 3		
X	жін.			менш ніж 35	менш ніж 5	менш ніж 12	менш ніж 5		
	чол.			менш ніж 23	менш ніж 5	менш ніж 8	менш ніж 5		

Аналіз рівневої характеристики тривожності у школярів з різною результативністю учбової діяльності допоможе психологові з більшою точністю визначити корекційні виховні впливи. Треба враховувати і те, що при наявності у школяра п'ятого рівня тривожності — "надто спокійний" — можуть вступати в дію захисні механізми, коли школяр з різних причин (наприклад,



відсутність довіри до вчителя, психолога) приховує завищений рівень своєї тривожності.

### **Особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) (А.Г. Маклакова й С.В. Чермяніна)**

Опитувальник містить 165 запитань та має такі шкали:

«достовірність» (Д);

«адаптивні здібності» (АЗ);

«нервово-психічна стійкість» (НПС);

«моральна нормативність» (МН).

Дані шкали відображають індивідуально-психологічні особливості особистості, які суттєво впливають на процес адаптації.

На кожне твердження обстежуваний повинний дати одну з відповідей: «так», якщо Він згоден із твердженням, чи «ні» - якщо незгоден.

**Інструкція** для обстежуваних. Уважно прочитайте кожне твердження опитувальника. Якщо Ви згодні з твердженням, поставте в бланку відповідей навпроти номера знак плюс («+»), якщо не згодні, - знак мінус («-»).

#### **Текст опитувальника**

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай з ранку я просипаюся свіжим і відпочившим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4. Доля дуже несправедлива до мене.
5. Запори в мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають приступи сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, то я повинен відповісти йому тим самим.
10. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
12. У мене бувають часто дивні й незвичайні переживання.
13. У мене не було неприємностей через мою поведінку.

14. У дитинстві я певний час здійснював дрібні крадіжки.
15. Буває, що в мене з'являється бажання ламати або трощити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя родина ставиться несхвально до тієї роботи, що я обрав.
19. Бували випадки, що я не стримував обіцянок.
20. Голова в мене болить часто.
21. Раз у тиждень або частіше я без усякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже такий, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я краще пройду мимо, якщо вони із мною не заговорять першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Більшу частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну в житті.
30. У мене мало впевненості у собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя - хороша штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб піднятися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах й інших суспільних заходах.
35. Я скандалю зі членами моєї родини дуже рідко.
36. Іноді я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба із самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування у мене бувають украй рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що із мною буде.
40. Іноді, коли я себе погано почуваю, я буваю дратівливим.

41. Часто у мене таке почуття, що я зробив щось не те, або навіть щось погане.

42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все всупереч, навіть якщо я знаю, що вони праві.

43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.

44. Моя мова зараз така ж, як завжди (ні швидша, ні повільніша, немає ні хрипоти, ні невиразності).

45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж гарне, як у більшості моїх знайомих.

46. Мене дуже зачіпає, коли мене критикують або сварять.

47. Іноді у мене буває потреба, що я просто повинен нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому.

48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.

49. У дитинстві у мене була компанія, де всі намагалися стояти один за одного.

50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.

51. Бувало, що я говорив про речі, у яких не розбираюся.

52. Зазвичай я засинаю спокійно й мене не тривожать ніякі думки.

53. Останні кілька років я почуваю себе добре.

54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.

55. Зараз моя вага постійна (я не худну й не повнію).

56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.

57. Я легко плачу.

58. Я мало стомлююся.

59. Я був би досить спокійний, якби в кого-небудь із моєї родини були неприємності через порушення закону.

60. З моїм розумом діється щось не те.

61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться затрачати багато зусиль.

62. Приступи запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).

63. Мене турбують сексуальні питання.

64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.

65. Коли я намагаюся щось зробити, часто помічав, що у мене тремтять руки.

66. Руки у мене такі ж спритні й моторні, як і колись.

67. Більшу частину часу я відчуваю загальну слабкість.

68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дуже дратує.

69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.

70. Думаю, що я людина приречена.

71. Бували випадки, що мені було важко втриматися, щоб щонебудь не вкрасти в кого-небудь або де-небудь, наприклад, у магазині.

72. Я зловживав спиртними напоями.

73. Я часто про щонебудь тривожуся.

74. Мені б хотілося бути членом декількох кружків або товариств.

75. Я рідко задихаюся й у мене не буває сильного серцебиття.

76. Все своє життя я строго додержуюся принципів, заснованих на почутті відповідальності.

77. Траплялося, що я сперечався з людьми просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важлива.

78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де потрібно.

79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.

80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг усидіти на місці.

81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачилися.

82. Мої батьки й (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.

83. Хтось управляє моїми думками.

84. Люди байдужі до того, що з тобою трапиться.

85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.

86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.

87. Я цілком упевнений у собі.

88. Нікому не довіряти - саме безпечно.

89. Раз у тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.

90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.

91. Мені легко змусити інших людей боятися себе, та іноді я це роблю заради забави.

92. У грі я волію вигравати.

93. Нерозумно засуджувати людину, що обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.

94. Хтось намагається впливати на мої думки.

95. Я щодня випиваю багато води.

96. Щасливішим за все я буваю, коли один.

97. Я обурююся щоразу, коли довідаюся, що злочинець із якої-небудь причини залишився безкарним.

98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я почував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті або інші вчинки.

99. Я рідко заговорюю з людьми першим.

100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.

101. Мені приємно мати серед своїх знайомих визначних людей - це як би надає мені ваги у власних очах.

102. Іноді без усякої причини у мене раптом наступають періоди надзвичайної веселості.

103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.

104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

105. Люди проявляють стосовно мене стільки співчуття й симпатії, скільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що у мене це погано виходить.

107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю, як й інших.

108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.

109. Мені, як правило, щастить.

110. Мене легко привести в замішання.

111. Деякі зі членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.

112. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.

113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання або почати нову справу.

114. Якби люди не були настроєні проти мене, я в житті досяг би набагато більшого.

115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.

117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.

118. Часто в новій обстановці я відчуваю тривогу.

119. Часто мені хочеться вмерти.

120. Іноді я буваю так збуджений, що мені важко заснути.

121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.

122. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся, що не впораюся з нею.

123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.

124. Навіть серед людей я почуваю себе самотнім.

125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу життя.

126. У гостях я частіше сиджу осторонь і розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.

127. Мені часто говорять, що я запальний.

128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно.

130. Я часто звертаюся до людей за порадою.

131. Часто, навіть тоді, коли для мене не складається все добре, я почуваю, що мені це байдуже.

132. Мене досить важко вивести із себе.

133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.

134. Зазвичай я спокійний і мене нелегко вивести із рівноваги.

135. Я заслуговую суворого покарання за свої провини.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу змусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.

138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.

139. Мене турбують усілякі нещастя.

140. Мої переконання й погляди непохитні.

141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.

142. Є люди, які мені настільки неприємні, що в глибині душі радію, коли вони одержують наганяй за що-небудь.

143. У мене бували періоди, коли я через хвилювання не міг заснути.

144. Я відвідую всілякі суспільні заходи, тому що це дозволяє побувати серед людей.

145. Можна простити людям порушення правил, які вони вважають нерозумними.

146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто даремно.

147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.

149. Якщо справа у мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.

150. Я волію діяти відповідно до власних планів, а не додержуватися вказівок інших.

151. Люблю, щоб навколишні знали мою точку зору.

152. Якщо я погані думки про людину або навіть нехтую її, то майже не намагаюся приховувати це.

153. Я людина нервова і легко збудлива.

154. Все у мене виходить погано, не так, як треба.

155. Майбутнє здається мені безнадійним.

156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть, якщо до цього вона здавалося мені остаточною.

157. Кілька разів на тиждень у мене буває відчуття, що повинно трапитися щось страшне.

158. Найчастіше я почуваю себе втомленим.

159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.

160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних станів.

161. Мене часто дратує, що я забуваю, куди кладу речі.

162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов.

163. Якщо я захочу зробити щось, але навколишні вважають, що цього робити не варто, я легко можу відмовитися від своїх намірів.

164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можуть.

165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

### **Обробка результатів.**

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості збігів відповідей випробуваного з ключем по кожній зі шкал: кожен збіг оцінюється в 1 бал.

Починати обробку треба зі шкали «Вірогідність», щоб оцінити прагнення обстежуваного представити себе в більш соціально привабливому вигляді. Якщо обстежуваний набирає за шкалою вірогідності більше 8 балів, результат тестування варто вважати недостовірним і після проведення роз'яснювальної бесіди необхідно повторити тестування.

За іншими шкалами сума набраних обстежуваним балів переводиться у відсотки.

Результати за кожною зі шкал інтерпретуються у відповідності до наступних нормативів:

Від 0 до 40% - високий рівень виразності показників, які вимірюються відповідною шкалою, і, відповідно, високий рівень розвитку адаптивних здібностей. Якщо обстежуваний набирає кількість балів у даному діапазоні, то можна прогнозувати, що процес його адаптації буде проходити успішно.

40 - 60% - середній рівень;

60 - 100% - низький рівень, тобто, якщо кількість збігів відповідей обстежуваного із ключем перебуває в даному діапазоні, це вказує на низький рівень розвитку адаптивних здібностей. Обстежувані, що набрали кількість балів у даному діапазоні, вимагають особливої уваги й допомоги з боку психолога й колективу в процесі адаптації.

Порівняння результатів, отриманих обстежуваним по кожній зі шкал, дає можливість виявити ті індивідуально-психологічні якості, які підлягають розвитку в процесі соціально-психологічного забезпечення його адаптації.

### **Ключі**

Шкала «Вірогідність» (Д)

«Ні» - 1,10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Шкала «Адаптивні здатності» (АС)



«Так» - 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.

«Ні» - 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Усього 152 питання.

Шкала «Нервово-психічна стабільність» (НПУ)

«Так» - 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162.

«Ні» - 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140.

Усього 96 питань.

Шкала «Комунікативні особливості» (ДО)

«Так» - 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152.

«Ні» - 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

Усього 31 питання.

Шкала «Моральна нормативність» (МН)

«Так» - 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165

«Ні» - 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Усього 24 питання.

### **Схильність до стресу**

**(Дженкінсон, модифікація Фрідмана й Розенмана)**

**Інструкція.** Дайте відповіді на запропоновані запитання: „так”, „щось середнє”, „ні”.

**Тестовий матеріал**

1. Чи дуже важка й напружена Ваша робота?
2. Чи часто Ви думаєте про роботу ввечері й у вихідні дні?

3. Чи часто Вам доводиться затримуватися на роботі або дома займатися справами, пов'язаними з роботою?

4. Чи відчуваєте Ви, що Вам постійно бракує часу?

5. Чи часто доводиться квапитися, щоб упоратися зі своїми справами?

6. Чи відчуваєте Ви нетерпіння, коли бачите, що хтось виконує роботу повільніше, ніж Ви самі могли б зробити?

7. Чи часто Ви закінчуєте думку співрозмовника до того, як він не скінчив говорити?

8. Якщо Вам доводиться чекати кого-небудь, чи відчуваєте Ви нетерпіння?

9. Якщо Ви відчуваєте нетерпіння при роздратуванні, то чи важко Вам це приховати?

10. Чи часто Вас виводить із терпіння очікування в чергах?

11. Чи часто у Вас виникає почуття, що час тече занадто швидко?

12. Чи хочете Ви піти (виїхати) якнайшвидше, щоб зайнятися більш важливими справами?

13. Ви майже завжди ходите й робите все швидко?

14. Намагалися Ви бути у всьому першим і кращим, коли були молодшими?

15. Чи вважаєте Ви себе людиною дуже енергійною, напористою?

16. Чи вважають Вас енергійним, напористим Ваші близькі?

17. Чи вважають люди, що добре вас знають, що Ви ставитеся до своєї роботи занадто серйозно?

18. Чи часто буває, що читаючи або слухаючи співрозмовника, Ви продовжуєте думати про свої справи?

19. Чи часто Ваші близькі просять Вас менше займатися справами й приділити більше уваги собі й родині?

20. Чи докладаете Ви всі зусилля, щоб перемогти в грі, спорті тощо?

21. Чи вважають ваші знайомі, що Ви живете мирним і спокійним життям?

**Обробка даних.** За кожен відповідь „так” – 2 бали, „щось середнє” – 1 бал, „ні” – 0 балів. По 21 питання підрахунок зворотній.

До 9 балів тип В – низька схильність до стресу;

- 12 – 9 балів перехід до типу В;
- 12 – 15 балів нейтральна зона;
- 15 – 25 балів перехід до типу А;
- 34 – 37 балів тип А – висока схильність до стресу.

### **Методика ”Завчена (прищеплена) безпорадність“ (М. Селігман)**

Феномен ”завченої (прищепленої) безпорадності“ полягає у зниженні здатності до розв’язання задач, якщо людина попередньо переживала невдачі у схожих ситуаціях. За М. Селігманом, зниження продуктивності в роботі має три витоки: 1) якщо невдачі повторюються, то з’являється сприйняття об’єктивно підконтрольної ситуації як непідконтрольної суб’єкту (когнітивний дефіцит); 2) у розв’язанні нових задач знижується показник очікування позитивного результату власних дій (мотиваційний дефіцит як центральне джерело); ситуація сприймається як контрольована, що призводить до виникнення емоції пригніченості (емоційний дефіцит).

Основні параметри генези завченої безпорадності: 1) суб’єктивна оцінка можливості розв’язання задач; 2) атрибуція успіху або невдач під час розв’язання задач; 3) розуміння власних можливостей у розв’язанні ситуації.

Стадії феномена ”завченої (прищепленої) безпорадності“ (Х. Хекхаузен).

1. Рішення здається можливим. Успіх або невдача пояснюються внутрішніми нестабільними причинами (зусилля). Ситуація контролюється. Формування безпомічності відсутнє.

2. Рішення недосягнуте, завдання виявилось складнішим, ніж передбачалося. Успіх пояснюється зовнішніми нестабільними причинами (випадковість), невдача – зовнішніми стабільними причинами (складність задачі). Є сумніви, що ситуація контролюється. Безпомічність не формується, нові тестові задачі покращують досягнення.

3. Завдання здається надто складним, мета – недосяжною. Відсутня причина, яка пояснює успіх, невдача пояснюється внутрішніми стабільними факторами (здібності). Контроль ситуації відсутній. Формується безпомічність.

4. Завдання здається таким, яке в принципі розв'язати не можливо. Зворотній зв'язок з приводу розв'язання задач вважається свавіллям експериментатора. Контроль ситуації втрачений.

### **Процедура експерименту**

Матеріалом для експерименту можуть бути інтелектуальні задачі типу "розв'язання анаграм" або "встановлення закономірностей" тощо. Важливо, щоб схожою була складність задач та їх формалізованість. Суб'єктивна складність задач повинна бути середньою.

Експеримент проводиться з трьома групами оптантів. Першій групі пропонується однорідне завдання, тобто тестове завдання має бути тематично схожим на завдання підготовчої серії. Завдання у другій групі, у тренувальній та тестовій серіях, відрізняються. Третя група – контрольна.

Для отримання "чистих" результатів стан оптанта має знаходитися на рівні тренувальної серії (третя стадія). У розв'язанні задач перехід оптанта до певної стадії контролюється показниками його вербальних та невербальних проявів. Ситуація неспіху може створюватися різними способами, де розповсюдженням є надання неправдивої інформації про відсутність успіху у розв'язанні задач.

### **План експерименту**

Кількість умов: 3 ("однорідна", "неоднорідна", "контрольна").

Кількість задач: 10, з них – 9 "Анаграми", 1 – встановлення закономірностей.

"Однорідна" умова: 4 тренувальні задачі – "Анаграми", які не розв'язуються, тестова задача "Анаграми", яку можна розв'язати. На розв'язання кожної тренувальної задачі відводиться 5 спроб, максимальний час розв'язання – 2 хвилини.

"Неоднорідна" умова: 4 тренувальні задачі – "Анаграми", які не можна розв'язати; тестова задача на визначення закономірностей, яка розв'язується. На розв'язання кожної тренувальної задачі відводиться 5 спроб, максимальний час розв'язання – 2 хвилини. На розв'язання тестової задачі дається до 10 спроб, максимальний час розв'язання – 2 хвилини.

Контрольна умова: 4 тренувальні задачі – "Анаграми", які можна розв'язати, 2 тестові задачі "Встановлення закономірностей" та "Анаграма", які також розв'язуються. На розв'язання кожної тренувальної задачі відводиться до 5 спроб, максимальний час на

кожну спробу – 2 хвилини. На розв'язання кожної з тестових задач відводиться до 10 спроб, максимальний час кожної – 2 хвилини.

Перерва між тренувальними і тестовими задачами – 10 хвилин.

Максимальна кількість опитантів на одну умову – 12.

Для висновків про вплив завченої безпомічності на продуктивність розв'язання задач достатньо отримати інформацію про значущість впливу експериментального фактору ("експериментальна умова") на залежну змінну (поведінка опитанта). Якщо, у порівнянні з контрольним завданням, зниження у продуктивності тестового завдання буде спостерігатися лише за "однорідної умови", то результати можна пояснити мотиваційним дефіцитом. Якщо дефіцит спостерігається за "однорідної" та "неоднорідної" умов, то тут порушений процес контролю дії (когнітивний дефіцит).

### **Тест-опитувальник механізмів психологічного захисту (за Р. Плутчиком)**

Перед Вами твердження, що стосуються стану Вашого здоров'я і Вашого характеру. Читайте кожне твердження і вирішуйте, правильно воно щодо Вас або ні. Якщо Ви вирішили, що твердження правильне, поставте в бланку праворуч від номера відповідного твердження знак "+". Якщо ж твердження щодо Вас неправильне, поставте знак "-". Тут немає правильних і неправильних відповідей, тому не витрачайте багато часу на розмірковування. Найприродніше те рішення, яке першим спадає на думку. При сумнівах пам'ятайте, що всяке твердження, яке Ви не можете розцінити щодо себе як правильне, слід вважати неправильним.

1. Я людина, з якою легко порозумітися.
2. Коли я чогось хочу, в мене не вистачає терпіння почекати.
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди вважають мене стриманою, розсудливою людиною.
5. Мені осоружні непристойні кінофільми.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Люди, які всюди розпоряджаються, дуже мене дратують.
8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
9. Мене дуже дратує, коли люди прагнуть виділитися.

10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
11. У мене не дуже хороша пам'ять на обличчя.
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
13. Я завжди уважно вислуховую всі погляди в суперечці.
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююся.
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.
16. Багато що в мені захоплює людей.
17. Вирушаючи в поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
18. Іноді без усякої причини на мене нападає впертість.
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
20. Мені траплялося думати про самогубство.
21. Мене ображають непристойні жарти.
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
23. Я ненавиджу недобррозичливих людей.
24. Якщо хтось говорить, що я не зможу щось зробити, то я навмисно хочу зробити це, щоб довести його неправоту.
25. Я відчуваю проблеми, згадуючи імена людей.
26. Я схильний до зайвої імпульсивності.
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
29. Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я поведжуся дивно, безглуздо або смішно.
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким прикромцям.
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
32. Порнографія огидна.
33. Іноді, будучи засмученим, я їм більше звичайного.
34. У мене немає ворогів.
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.
37. У своїх фантазіях я здійснюю великі справи.
38. Більшість людей дратують мене, тому що вони занадто egoїстичні.
39. Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.
40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.

41. Я переконаний, що, якщо буду необережним, люди скористаються цим.
42. Я не скоро помічаю погане в людях.
43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не занадто чіпає мене.
44. Коли є підстави розсердитися, я віддаю перевагу ґрунтовному обдумуванню.
45. Я відчуваю нагальну потребу в компліментах.
46. Сексуальна нестриманість огидна.
47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
48. Я помічав за собою, що ображаюся і хмурню, коли що-небудь не по-моєму.
49. Коли я бачу скривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки і допомоги людей.
51. Більшість з навколишніх вважають мене дуже цікавою людиною.
52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.
53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
54. Я схильний часто суперечити людям.
55. Майже в усіх сім'ях подружжя одне одному зраджують.
56. Мабуть, я занадто відсторонено дивлюся на речі.
57. У розмовах з представниками протилежної статі я прагну уникати лоскiтливих тем.
58. Коли у мене щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
60. Коли хтось штовхає мене, я переживаю сильне обурення.
61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.
62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
63. Я терпіти не можу людей, які завжди прагнуть бути в центрі уваги.
64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.
65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги і задоволення.
66. Мене не занадто дратує дитячий плач.

67. Мені траплялося так розсердитися, що я готовий був перебити усе вщент.
68. Я завжди оптимістичний.
69. Я почуваю себе незатишно, коли на мене не звертають уваги.
70. Які б пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю те, що це тільки на екрані.
71. Я часто переживаю почуття ревності.
72. Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
73. Неприємне те, що людям, як правило, не можна довіряти.
74. Мені дуже важливо справляти хороше враження.
75. Я ніколи не бував панічно переляканий.
76. Я не пропущу випадку подивитися хороший трилер або бойовик.
77. Я думаю, що ситуація у світі краще, ніж вважають більшість людей.
78. Навіть невелике розчарування може привести мене в смуток.
79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
81. Я завжди готуюся до невдач, щоб не бути захопленим зненацька.
82. Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму умінню жити.
83. Мені траплялося із зла так сильно ударити або штовхнути по чому-небудь, що я ненавмисно заподіював собі біль.
84. Я знаю, що позаочі дехто відкликається про мене погано.
85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.
86. Коли я засмучений, я іноді поведжуся по-дитячому.
87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, чим про свої почуття.
88. Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються прикросці, я відразу починаю сильно сумувати по будинку.
89. Коли я чую про жорстокості, це не занадто глибоко зачіпає мене.
90. Я легко перенешу критику і зауваження.
91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї сім'ї.
92. Я знаю, що є люди, налагоджені проти мене.
93. Я не можу переживати свої невдачі один.
94. На щастя, у мене менше проблем, ніж має більшість людей.



95. Якщо щось хвилює мене, я іноді випробовую втому і бажання виспатися.
96. Огидно те, що майже всі люди, які добилися успіху, досягли його за допомогою брехні.
97. Нерідко я маю бажання відчути у своїх руках пістолет або автомат.

**Обробка результатів тесту.** Вісім егозахисних механізмів формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з кількості позитивних відповідей на визначені, вказані нижче твердження, розділені на кількість тверджень у кожній шкалі. Напруженість кожного психологічного захисту підраховується за формулою  $n/N \times 100 \%$ , де  $n$  – кількість позитивних відповідей за шкалою цього захисту,  $N$  – кількість усіх тверджень, що відносяться до цієї шкали. Тоді загальна напруженість усіх захистів підраховується за формулою  $n/97 \times 100\%$ , де  $n$  – сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

№ п	Назва шкал	Номери тверджень
A	Заперечення	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94
B	Пригнічення	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89
C	Регресія	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95
D	Компенсація	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74
E	Проекція	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96
F	Заміщення	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97
G	Інтелектуалізація	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87
H	Реактивне утворення	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,

## **Опитувальник Кеннета Томаса (Kenneth Thomas) "Визначення способів регулювання конфліктів"**

Дана методика тесту адаптована Гришиним.

Для опису типів поведінки людей в конфліктах (точніше, в конфлікті інтересів) К. Томас вважає застосовувану двомірну модель регулювання конфліктів, основними в якій є кооперація, пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених в ситуацію, і напористість, для якої характерний акцент на власних інтересах.

Виділяється п'ять способів регулювання конфліктів, позначені у відповідності з двома основними вимірами (кооперація і напористість):

Змагання (конкуренція) - прагнення досягти своїх інтересів в збиток іншому.

Пристосування - принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

Компроміс - угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанту, знімає виникле протиріччя.

Уникнення - відсутність прагнення до кооперації, і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Співробітництво - учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

У своєму опитувальнику по виявленню типових форм поведінки К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки.

Відповіді на запитання заносяться в бланк.

Текст опитувальника

**Інструкція:** Перед вами ряд тверджень, які допоможуть визначити деякі особливості вашої поведінки. Тут не може бути відповідей «правильних» або «неправильних». Люди різні, і кожен може висловити свою думку.

Є два варіанти А і В, з яких ви повинні вибрати один, у більшою мірою відповідає вашим поглядам, вашу думку про себе. У бланку для відповідей поставте виразний хрестик відповідно до

одного з варіантів (А або В) для кожного твердження. Відповідати треба як можна швидше.

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

В. Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.

3. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.

В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

6. А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

В. Я намагаюся домогтися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.

В. Я вважаю можливим у чимось поступитися, аби домогтися іншого.

8. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Я першою справою намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені інтереси.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.

В. Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягти свого.

В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Першою справою я намагаюся ясно визначити, в чому полягають всі порушені спірні питання.

В. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

12. А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

- В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.
13. А. Я пропоную середню позицію.
- В. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди.
- В. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.
15. А. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.
- В. Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.
16. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.
- В. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. А. Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого.
- В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість настояти на своєму.
- В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.
19. А. Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені питання та інтереси.
- В. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.
20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
- В. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.
21. А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
- В. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми і їх спільним рішенням.
22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.
- В. Я відстоюю свої бажання.
23. А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- В. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

В. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

В. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

В. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

В. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.

28. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

В. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.

30. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

В. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншим людиною могли домогтися успіху.

Бланк опитувальника

№	А	В	№	А	В	№	А	В
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

Ключ до опитувальником

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, ПОКЛИК.

3. Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.
4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

#### Обробка результатів

Якщо відповідь А співпадає з вказаним у ключі, йому присвоюється значення 1, якщо не збігається, то присвоюється значення 0. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Авдеев В.В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях / Авдеев В.В. – М.: РИО МВД, 1988.
2. Александров Д.О. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників ОВС (професійно-психологічна підготовка працівників оперативних підрозділів) / Александров Д.О., Юхновець Г.О., Казміренко Л.І. та ін. – К., 2002.
3. Водолазский Б.Ф. Психологические особенности личности осужденного: Учеб. пособие / Водолазский Б.Ф. - Омск, 1982.- 32с.
4. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості / Гошовський Я. – Дрогобич: Коло, 2008. – 479с.
5. Єрмакова Л.А. Жертви шахрайства: віктимологічні профілактика / Єрмакова Л.А. // Громадянин і право., 2006. - № 7 - С.10-16
6. Зотов А.Т. Проблемы диагностики и организации воспитательного процесса с несовершеннолетними, осужденными за повторные преступления: Учеб. пособие. / Зотов А.Т. - Домодедово: ВИПК МВД СССР, 1991.
7. Індивідуальний практикум з навчальної дисципліни "Психологія суїцидальної поведінки" / Укл. В.В. Сулицький.- К., 2001.- 35с.
8. Ірхін Ю. Б. Психопрофілактична робота з персоналом органів внутрішніх справ. Навчальний посібник / Ірхін Ю. Б. – К.: РВЦ НАВСУ, Київський юридичний інститут, 2005. – 148 с.
9. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Китаев-Смык Л. А. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
10. Коновалова В. О. Юридична психологія : підручник / В. О. Коновалова, В. Ю. Шепітько. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Харків: Право, 2008. – 240 с.

11. Конфліктологія: Підручник / за ред. Л.І. Герасіної, М.І. Панова. – Х.: Право, 2002.
12. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистістю: Метод. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / К. С. Максименко. – К.: КММ, 2011, - 184с.
13. Медведєв В.С. Професійна деформація співробітників пенітенціарних установ: Навч. посібник / Медведєв В.С. - - К., 1996.- 80 с.
14. Медведєв В.С. Кримінальна психологія: Підручник / Медведєв В.С. – К.: Атіка, 2004
15. Медведєв В.С. Шляхи попередження та подолання професійної деформації працівників УВП / Медведєв В.С. // Проблеми пенітенціарної теорії і практики. Щорічний бюлетень Київського інституту внутрішніх справ. – 1996. – №1.
16. Морозов О.М. Агресивні засуджені: монографія / Морозов О.М., Морозова Т.Р. – К.: “МП Леся”, 2000. – 204 с.
17. Мудрак І. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів : монографія / І. Мудрак. – Луцьк, 2014. – 287 с.
18. Нагаєв В.М. Конфліктологія: Курс лекцій (модульн. варіант) / Нагаєв В.М. – К.: Центр навч. літ-ри, 2004.
19. Орбан-Лембрик Л. Е. Юридична психологія: навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик, В. В. Кошинець. – Чернівці: Книги – XXI, 2007. – 448 с.
20. Основи пенітенціарної педагогіки і психології : навч. посіб. / С. Ю. Замула, В. А. Костенко, В. І. Мандра та ін.; за заг. ред. акад. В. М. Синьова. – Біла Церква: Білоцерк. училище ППП КВС, 2003. – 101 с.
21. Основи пенітенціарної психології / Крейдун М.П., Лактіонов О. М., Сорока А.В., Сколов С.І.: Навч. посіб. – Х.: ХНУ імені Каразіна, 2007. – 140 с.



22. Пенітенціарна психологія: навч. посіб. / О. С. Третяк, С. О. Чебоненко. – Чернігів, 2011. – 219 с.
23. Пирожков В.Ф. Криминальная психология / Пирожков В.Ф. – М., 2007 – 704 с.
24. Робоча книга пенітенціарного психолога / за ред. В. М. Синьова, В. С. Медведєва. – Київ: МП Леся, 2000. – 224 с. Третяк О. С.
25. Сабуров А.С. Юридична психологія: Навч. посіб. / Сабуров А.С. - Київ: ТП Прес, 2003. – 207 с.
26. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. - Х.: Изд.-во Гуманитарный Центр, 2007, - 276 с.
27. Сулицький В.В. Психологія суїцидальної поведінки / Сулицький В.В. – К.: МП Леся, 2001. – 316 с.
28. Хведчук В.В. Методичні рекомендації "Профілактика самогубств серед осіб, які тримаються в установах виконання покарань" / Хведчук В.В. – К., 2005. – 23 с.
29. Чебоненко С.О. Пенітенціарна психологія: Навчальний посібник / Чебоненко С.О., Третяк О.С. – Чернігів, 2011. – 219 с.
30. Юридическая психология: учебник / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. – Харьков: НУВД, 2001. – 640 с.
31. Юридична психологія: підручник / за ред. Л. І. Казміренко, Є. М. Моїсеєва. – Київ: КНТ, 2007. – 360 с.

Навчально-методичне видання

Автор: Мудрак Ігор Аркадійович

# **ВІКТИМОЛОГІЯ ТА ПЕНІТЕНЦІАРНА ПСИХОЛОГІЯ**

методичні рекомендації до діагностичного  
інструментарію лабораторних занять

Друкується в авторській редакції

