

ЗБІРНИК ПРАКТИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ

для роботи з кривдниками



Організація з безпеки та
співробітництва в Європі
Координатор проектів в Україні



МІНІСТЕРСТВО
СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ

УДК 364.62-785.62:364.63-051](076)

C791

Методичний посібник для фахівців, які впроваджують Типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. – Київ, 2020. – 132с.

Автори-упорядники:

Оксана Степанюк

Оксана Мельниченко

Загальне керівництво проектом:

Тетяна Медун

ISBN 978-617-7627-33-2

Метою цього видання є підвищення ефективності роботи фахівців, до компетенції яких належить організація та безпосередня реалізація Програм для кривдників та осіб, схильних до вчинення домашнього насильства у будь-якій формі, надання таким фахівцям знань та вироблення в них навичок, що дозволятимуть проводити практичну індивідуальну та групову роботу з кривдниками. Посібник може стати у пригоді всім, хто цікавиться проблемами запобігання та протидії домашньому насильству. Видання складається з Теоретичної частини та Збірника практичних матеріалів, які відповідно містять зведення теоретичної та практичної бази з основ корекційної роботи з особами, які вчинили домашнє насильство, і включають кращі практики та інструменти (групові та індивідуальні) для кожного етапу такої роботи.



Організація з безпеки та співробітництва в Європі
Координатор проектів в Україні



МІНІСТЕРСТВО
СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ

Україна, 01030, Київ
вул. Стрілецька, 16
www.osce.org/ukraine

Опубліковано за сприяння Координатора проектів ОБСЄ в Україні. ОБСЄ, інститути ОБСЄ та Координатор проектів ОБСЄ в Україні не несуть відповідальності за зміст та погляди, висловлені експертами або організаціями в цьому матеріалі.

Усі права захищені. Зміст цієї публікації може безкоштовно копіюватися та використовуватися для освітніх та інших некомерційних цілей за умови посилання на джерело інформації.

ЗМІСТ

Приклад договору про реалізацію Програми для кривдників	4
Індивідуальний план проходження Програми	7
Карта первинного психологічного обстеження особи, яка вчинила домашнє насильство або належить до групи ризику щодо його вчинення	8
Бланк мотиваційної бесіди	12
Матеріали для проведення діагностичної роботи за Типовою програмою для кривдників	14
<i>Методика вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)</i>	14
<i>Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут)</i>	20
<i>Тест А. Ассінгера (оцінювання агресивності у стосунках)</i>	24
<i>Діагностика ворожості (за шкалою Кука-Медлей)</i>	28
<i>Методика діагностики схильності особи до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н.В. Грішиної)</i>	32
<i>Методика визначення наявності травм розвитку особи, що вчинила домашнє насильство (підхід та методика Дженей і Беррі Уайнхолд)</i>	38
<i>Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (дорослий варіант)</i>	44
<i>Тест руки Вагнера - діагностика агресивності</i>	57
Лист самопостереження за власним емоційним станом	66
Аналіз причин стресу та способи його подолання	67
Зображення силуетів тіла для проведення методики «Відображення емоцій у тілі»	70
Алгоритм формування навичок самоконтролю та саморегуляції за системою когнітивно-поведінкової психотерапії	71
Перелік потреб для роботи з клієнтами	72
Алгоритм формування навичок ненасильницького спілкування	125
Методика незакінчених речень Сакса-Леві	126

ПРИКЛАД ДОГОВОРУ ПРО РЕАЛІЗАЦІЮ ПРОГРАМИ ДЛЯ КРИВДНИКІВ

« _____ » _____ 2020 року

_____ (адреса Виконавця)

_____ (найменування суб'єкта, що реалізує Програму для кривдників, спрямовану на корекцію агресивної поведінки кривдників, формування соціально прийнятних норм, гуманістичних цінностей і ненасильницької поведінки, далі – Програма), в особі _____, яка/який діє на підставі _____ від _____ (далі – Виконавець), з однієї сторони, та _____ (прізвище, ім'я, по батькові особи, направленої / яка особисто звернулась на/для проходження Програми), яка/який проживає за адресою: _____, тел.: _____ (далі – Отримувач послуги), з іншої сторони, разом далі – Сторони, уклали цей Договір про таке:

1. Предмет Договору

- 1.1. Предметом цього Договору є взаємодія Сторін Договору при здійсненні заходів щодо проходження/реалізації Програми з метою припинення насильства та недопущення його в подальшому.
- 1.2. Виконавець зобов'язується надавати послуги Отримувачу послуги для проходження ним Програми, а Отримувач послуги зобов'язується пройти Програму в повному обсязі, дотримуючись умов цього Договору.
- 1.3. Конкретний перелік заходів, їх обсяг та порядок реалізації визначається в Індивідуальному плані проходження Програми Отримувача послуги (далі – Індивідуальний план), що складається за результатами первинного оцінювання потреб Отримувача послуги.
- 1.4. Обсяг заходів та умови їх реалізації переглядаються раз на два тижні. За потреби такий перегляд може проводитись частіше.
- 1.5. Для цілей цього Договору застосовуються вимоги нормативно-правових актів, реалізація яких спрямована на запобігання домашньому насильству.

2. Обов'язки Сторін

- 2.1. Сторони мають такі обов'язки за Договором:
 - 2.1.1. виконувати взяті на себе зобов'язання у повній відповідності до умов Договору;
 - 2.1.2. негайно повідомляти іншу Сторону про неможливість, з незалежних від неї причин,

продовження виконання умов Договору або окремих його частин;

2.1.3. сторона, винна в порушенні умов Договору, зобов'язана вжити негайних та заходів до виправлення порушення;

2.1.4. Сторона, з вини якої спричи

2.1.4. Сторона, з вини якої спричинена шкода іншій Стороні, зобов'язана відшкодувати цю шкоду добровільно або згідно з чинним законодавством.

2.2. Отримувач послуги має такі обов'язки за Договором:

2.2.1. надавати правдиву та актуальну інформацію про себе;

2.2.2. бути в тверезому та охайному стані;

2.2.3. не перешкоджати виконувати свої обов'язки спеціалістам, які реалізують Програму;

2.2.4. завчасно повідомляти Виконавця про неможливість виконання заходів

Індивідуального плану за наявності об'єктивних причин, підтвердження існування яких він повинен надати;

2.2.5. дбайливо ставитися до майна в приміщенні, де проводяться заходи з реалізації Програми.

2.3. Виконавець має такі обов'язки за Договором:

2.3.1. закріпити за Отримувачем послуги спеціаліста, відповідального за організацію та проведення заходів, передбачених в Індивідуальному плані;

2.3.2. надавати (в межах компетенції) кваліфіковану та своєчасну допомогу Отримувачу послуги;

2.3.3. забезпечувати (у разі потреби та на прохання Отримувача послуги) необхідну допомогу із залученням інших спеціалістів;

2.3.4. надавати повну та об'єктивну інформацію Отримувачу послуги щодо результатів заходів, реалізованих у межах Програми;

2.3.5. повідомляти зацікавлених осіб щодо впровадження Програми;

2.3.6. інформувати уповноважений орган Національної поліції, що направив Отримувача послуги на Програму, про його ухилення від її проходження.

3. Права Сторін

3.1. Сторони мають такі права за Договором:

3.1.1. на взаємну повагу та толерантність;

3.1.2. на отримання повної інформації стосовно умов укладення та виконання Договору;

3.1.3. вимагати від іншої Сторони повного та своєчасного виконання умов Договору;

3.1.4. вимагати від іншої Сторони усунення допущених порушень Договору;

3.1.5. на внесення змін до Договору.

3.2. Отримувач послуги має право:

3.2.1. отримати повну та об'єктивну інформацію та послуги за Індивідуальним планом;

3.2.2. звернутися за додатковою допомогою;



3.2.3. на анонімність (за бажанням) та конфіденційність інформації про себе, якщо це не становить загрози для інтересів іншої особи, зокрема дитини;

3.2.4. вносити корективи до Індивідуального плану спільно із закріпленим спеціалістом;

3.2.5. надавати відгуки про отримані соціальні послуги.

3.3. Виконавець має право:

3.3.1. представляти інтереси Отримувача послуги;

3.3.2. залучати додаткових фахівців для забезпечення необхідної допомоги Отримувачу послуги, за умови його усвідомленої згоди;

3.3.3. переглядати Індивідуальний план спільно з Отримувачем послуги;

3.3.4. здійснювати, в межах компетенції, інші заходи, не передбачені Індивідуальним планом, але визначені чинним законодавством.

4. Правовідносини, що виникають між Сторонами цього Договору, не врегульовані його умовами, регулюються нормами законодавства України.

5. Строк дії Договору, порядок його дострокового розірвання та внесення змін

5.1. Договір набирає чинності з моменту його підписання Сторонами і діє до _____.

5.2. Дострокове розірвання Договору може мати місце також у випадку:

5.2.1. невиконання зобов'язань будь-якою із Сторін Договору;

5.2.2. агресивного поведіння Отримувача послуги;

5.2.3. за ініціативою Отримувача послуги, якщо він за об'єктивних обставин не може брати участь у проходженні Програми;

5.2.4. за форс-мажорних обставин.

6. Особливі умови

6.1. Тривалість Програми не може бути меншою _____ годин.

Договір уклали:

Отримувач послуги:

Виконавець:

Підпис:

Підпис:

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ



(П.І.Б. учасника/ці Програми)

(П.І.Б. фахівця, відповідального за впровадження Програми)

ПОКАЗНИКИ	ДАТА ПРОВЕДЕННЯ	ЧАС ПРОВЕДЕННЯ З _____ ПО _____	ІНФОРМАЦІЯ ПРО СТАН ВИКОНАННЯ	П.І.Б. ФАХІВЦЯ, ЯКИЙ ПРОВІДИВ РОБОТУ	ПРИМІТКА
МОТИВАЦІЙНА БЕСІДА					
ДІАГНОСТУ- ВАННЯ	1. 2. 3. 4. 5. 6.				
ІНДИВІ- ДУАЛЬНА РОБОТА	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.				
ГРУПОВА РОБОТА	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.				
ДОДАТКОВІ ЗАХОДИ / ПОСЛУГИ					



КАРТА ПЕРВИННОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ОБСТЕЖЕННЯ ОСОБИ, ЯКА ВЧИНИЛА ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО АБО НАЛЕЖИТЬ ДО ГРУПИ РИЗИКУ ЩОДО ЙОГО ВЧИНЕННЯ

(за матеріалами посібника «Комплексна Програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: інформаційно-методичні матеріали / за заг. ред. В.М. Бондаровської, Т.В. Журавель, Ю.В. Пилипас.– К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. – 284 с.)

Обстеження провів (провела)

Дата _____

Анкетні дані

- Прізвище _____
- Ім'я _____
- По батькові _____
- Дата народження _____
- Ким направлений _____
- Причина звернення _____
- Освіта _____
- Місце роботи, посада _____
- Склад сім'ї, вік членів сім'ї _____

Анамнез розвитку

Інформація для психолога: наведені нижче питання можуть бути складними для клієнта; психолог не повинен наполягати на відповіді – краще їх відкласти і обговорити пізніше, коли у клієнта виникне довіра до психолога, і клієнт буде почувати себе безпечніше.

- Вік матері на момент Вашого народження _____
- Вік батька на момент Вашого народження _____
- Чи був зареєстрований шлюб Ваших батьків? _____
- Як проходила вагітність матері? _____
- Чи працювала Ваша мати під час вагітності? _____
- Якщо працювала, то яку роботу виконувала? _____
- Чи були у Вашої матері ускладнення під час вагітності та під час пологів?

- Чи були Ви бажаною дитиною? _____
- Якою по старшині дитиною Ви були (перша, друга...)? _____

- Хто Вас виховував? _____
- Кого в дитинстві Ви поважали? _____
- Чи часто Ви в дитинстві розлучалися з батьками (наприклад, від'їзд на відпочинок, через хворобу, через проживання у родичів та ін.)?

У якому віці?

На скільки часу?

Де перебували?

З якої причини?

- Частота та значущість психологічних травм у сім'ї та поза сім'єю (чи були Ви свідком сімейних подій: переїзд, важка хвороба близьких, смерть тощо?). Скільки Вам було років?

- Особливості Вашого виховання: зайнятість батьків, їхня участь у Вашому вихованні

- Які засоби схвалення, покарання застосовували Ваші батьки до Вас?

- Чи були у Вас травми голови або захворювання нервової системи, в якому віці?



ЧИ БУЛИ У ВАС В ДИТИНСТВІ:

- Побоювання залишатися одному чи якісь інші страхи? В якому віці?

- Чи були сварки, бійки між дорослими у Вашій сім'ї?

- Чи застосовувалось у Вашій сім'ї фізичне насильство?

- Якщо так, то хто був агресором, а хто – постраждалим?

ОСОБЛИВОСТІ ВАШОЇ СІМ'Ї ЗАРАЗ

- Побутові умови:

- Матеріальні умови:

- Система схвалень та покарань:

- Сімейні правила:



- Типові причини конфліктів у Вашій сім'ї зараз:

- Чи існує у Вашій сім'ї приватний простір особи (власний час, власне місце та власні справи)?

- Чи визнаються потреби членів сім'ї?

- Хто головний у Вашій сім'ї?

- Чи існують таємниці між членами Вашої сім'ї?

- Що готові зробити Ви, щоб змінити ситуацію у Вашій сім'ї (у Ваших стосунках з близькими), чи влаштовують Вас такі стосунки?

- Чи трапляються зараз у Вас стреси, з чим вони пов'язані (робота, матеріальні проблеми тощо)?

- Які засоби подолання наслідків стресів Ви використовуєте (прийом медикаментів, алкоголь, фізичні вправи, хобі тощо)?



БЛАНК МОТИВАЦІЙНОЇ БЕСІДИ

(за матеріалами посібника «Комплексна Програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: інформаційно-методичні матеріали / за заг. ред. В.М. Бондаровської, Т.В. Журавель, Ю.В. Пилипас. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. – 284 с.:)

ПЕРШИЙ ЕТАП:

Прізвище та ім'я учасника:

Прізвище та ім'я тренера МБ:

Дата проведення Місце проведення

1. Ідея щодо участі у Програмі виникла (необхідне підкреслити):

самостійно

несамостійно

2. Чи визнає учасник проблему власної агресивної поведінки / надмірної гнівливості, дратівливості (необхідне підкреслити):

2.1. Так, повністю

2.2. Так, частково

2.3. Ні

3. Попередня оцінка учасником рівня свого бажання брати участь у Програмі:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Оцінка учасником наслідків своєї участі у Програмі (вказати основні):

«Плюси» від участі	«Мінуси» від участі
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

5. Основні перестороги, побоювання щодо участі у Програмі:

6. Остаточна оцінка учасником рівня свого бажання брати участь у Програмі:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Результат першого етапу МБ:

ДРУГИЙ ЕТАП:

Дата проведення Місце проведення

8. Оцінка учасником рівня свого бажання брати участь у Програмі:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Додаткові коментарі:

10. Результат другого етапу МБ:

Аналіз наслідків участі у Програмі

Блок 1. Які «плюси» від участі у Програмі Ви будете мати?	Блок 2. Які «мінуси» від участі у Програмі можуть на Вас очікувати?





МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ДІАГНОСТИЧНОЇ РОБОТИ ЗА ТИПОВОЮ ПРОГРАМОЮ ДЛЯ КРИВДНИКІВ

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИ ДО АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ А. БАССА ТА А. ДАРКІ

(адаптація А.К. Осницького)

А. Бас та А. Даркі запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їхній погляд, показників та форм агресивної поведінки особи.

Автори визначили такі види агресивної поведінки:

1. Використання фізичної сили щодо іншої особи – **фізична агресія**.
2. Прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – **вербальна агресія**.
3. Використовування обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – **непряма агресія**.
4. Опонуюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів, – **негативізм**.
5. Схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість – **роздратування**.
6. Схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди, – **підозрілість**.
7. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання, – **образа**.
8. Ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно, – **автоагресія або відчуття провини**.

Для отримання даних щодо притаманних особі вказаних вище показників агресивної поведінки пропонується нижченаведений опитувальник.



➤ **ІНСТРУКЦІЯ.** Уважно прочитайте кожне висловлювання. Якщо воно підходить вам, поставте поруч знак «+», якщо не підходить, то «-».

- 1. Часом я не здатен перебороти бажання заподіяти іншим шкоду.
- 2. Іноді пліткую про людей, яких не люблю.
- 3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
- 4. Якщо мене ласкаво не попросять, я не виконаю прохання.
- 5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
- 6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
- 7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчути.
- 8. Коли мені доводилося обдурювати кого-небудь, я відчував нестерпні докори сумління.
- 9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
- 10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб розкидуватися речами.
- 11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
- 12. Якщо мені не подобається встановлене правило, у мене виникає бажання порушити його.
- 13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
- 14. Я тримаюся насторожі з людьми, які ставляться до мене дещо ліпше, ніж я очікував.
- 15. Я часто не погоджуюся з людьми.
- 16. Іноді мене обтяжують думки, яких я соромлюсь.
- 17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому.
- 18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
- 19. Я куди дратівливіший, ніж здається оточуючим.
- 20. Якщо хтось вдає із себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.
- 21. Мене трохи засмучує моя доля.
- 22. Я гадаю, що багато людей мене не люблять.
- 23. Я не зможу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
- 24. Люди, що ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
- 25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку.
- 26. Я не здатний на брутальні жарти.
- 27. Розлютовуюся, коли з мене насміхаються.
- 28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
- 29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
- 30. Досить багато людей заздряють мені.
- 31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
- 32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.

- 33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх ставили на місце.
- 34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
- 35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
- 36. Якщо хтось дратує мене, я не звертаю уваги.
- 37. Хоч я ніколи не показую цього, але мене іноді гризе заздрість.
- 38. Іноді мені здається, що з мене насміхаються.
- 39. Навіть якщо я гніваюся, то не вдаюся до лайки.
- 40. Мені хочеться, щоб мої гріхи пробачили.
- 41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось і вдарить мене.
- 42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюсь.
- 43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
- 44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
- 45. Мій принцип: «Ніколи не довіряти чужакам».
- 46. Якщо хтось дратує мене, я готовий висловити все, що я про нього думаю.
- 47. Я роблю багато такого, про що потім шкодую.
- 48. Якщо я роздратуюсь, я можу вдарити когось.
- 49. Із дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
- 50. Часто почуваю себе, мов діжка з порохом, що ось-ось вибухне.
- 51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко ладнати.
- 52. Я завжди розмірковую про те, які потаємні причини змушують людей робити приємне мені.
- 53. Коли на мене кричать, відповідаю тим самим.
- 54. Невдачі засмучують мене.
- 55. Я відчуваю страх не рідше й не частіше за інших.
- 56. Я можу пригадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав першу-ліпшу річ.
- 57. Іноді я відчуваю, що готовий першим кинутись у бійку.
- 58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.
- 59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але зараз я не вірю в це.
- 60. Я лаюся тільки через злість.
- 61. Коли я роблю щось неправильно, то відчуваю докори сумління.
- 62. Якщо для захисту своїх прав мені слід використати фізичну силу, я вдаюся до неї.
- 63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що грюкаю кулаком по столу.
- 64. Я буваю грубий з людьми, які мені не подобаються.
- 65. У мене немає ворогів, що хотіли б мені нашкодити.
- 66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.



- 67. Я часто думаю, що жив неправильно.
- 68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
- 69. Я не засмучуюсь через дрібниці.
- 70. Мені рідко спадає на думку, що люди намагаються розлютити чи скривдити мене.
- 71. Я часто тільки вдаюся до погроз, але не збираюся їх реалізувати.
- 72. Останнім часом я став занудою.
- 73. Під час суперечки я часто підвищую голос.
- 74. Здебільшого я намагаюся приховувати своє негативне ставлення до людей.
- 75. Я ліпше поступлюся своїми принципами, ніж сперечатимусь.



У «ключі» для обробки результатів наводяться номери питань.

Якщо після номера питання стоїть знак «+», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «так».

Якщо після номера питання стоїть знак «-», тоді за нього зараховується один бал в тому випадку, якщо на нього дана відповідь «ні». Інші відповіді не зараховуються.

Сума балів, помножена на коефіцієнт k , що є вказаним в лапках при кожному показнику агресивності, дозволяє отримати зручні для співставлення – унормовані – показники, які характеризують індивідуальні та групові результати.

➤ КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ:

1) Фізична агресія ($k=11$):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2) Вербальна агресія ($k=8$):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3) Непряма агресія ($k=13$):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4) Негативізм ($k=20$):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5) Дратівливість ($k=9$):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6) Схильність до підозр ($k=11$):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7) Образа ($k=13$):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8) Відчуття провини ($k=11$):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

У роботі з агресивними клієнтами важливо враховувати деякі обставини.

По-перше, опис, який міститься в інструкції, порівняно непогано відповідає ситуаціям, коли риса яскраво виражена (і все ж не завжди, тому що людина є складнішою навіть за найкращий тест); значно гірше – для проміжних та не яскраво виражених випадків, що трапляються значно частіше.

По-друге, описуючи кожен окрему рису, варто враховувати вираженість у досліджуваного ще й інших рис.

Таким чином, екстраверт з високими показниками нейротизму, скоріш за все, буде нестриманим, дратівливим, запальним, а інтроверт – схильним до самокопання, проявляти відчуття провини, тривалих переживань після невдачі.

Делікатне питання – розбіжність думки досліджуваного про себе з результатами тесту. Воно може пояснюватися двома головними причинами. Перша – недостатньо кваліфікована інтерпретація; друга – невідповідність Я - концепції особи її реальним психологічним особливостям (це притаманно особам з агресивним стилем поведінки в сім'ї). В останньому випадку «провина» за «невідповідність» часто покладається на тест та психологію в цілому, до чого варто бути готовим.

У будь-якому разі бажано не наполягати на інтерпретації категорично, а суто запропонувати її досліджуваному та вислухати його коментарі.

ТЕСТ АГРЕСИВНОСТІ

(опитувальник Л.Г. Почебут)

Агресивна поведінка за формою прояву поділяється на 5 шкал.

Вербальна агресія (ВА) – людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи.

Фізична агресія (ФА) – людина виражає свою агресію стосовно іншої людини із застосуванням фізичної сили.

Предметна агресія (ПА) – людина зриває свою агресію на оточуючих предметах.

Емоційна агресія (ЕА) – у людини виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, супроводжуване підозрілістю, ворожістю, неприязню або недоброзичливістю стосовно неї.

Самоагресія (СА) – людина не знаходиться в мирі та злагоді сама з собою; у неї відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту; вона виявляється беззахисною в агресивному середовищі.

➤ **ІНСТРУКЦІЯ.** Вам необхідно однозначно («так» чи «ні») оцінити 40 наведених нижче тверджень.

- 1. Під час суперечки я часто підвищую голос.
- 2. Якщо мене хтось дратує, я можу сказати йому все, що я про нього думаю.
- 3. Якщо мені необхідно буде вдатися до фізичної сили для захисту своїх прав, я, не роздумуючи, зроблю це.
- 4. Коли я зустрічаю неприємну мені людину, я можу дозволити собі непомітно вщипнути або штовхнути її.
- 5. Захопившись суперечкою з іншою людиною, я можу стукнути кулаком по столу, щоб привернути до себе увагу або довести свою правоту.
- 6. Я постійно відчуваю, що інші не поважають мої права.
- 7. Згадуючи минуле, часом мені буває прикро за себе.
- 8. Хоча я і не подаю виду, іноді мене гризе заздрість.
- 9. Якщо я не схвалюю поведінку своїх знайомих, то я прямо кажу їм про це.
- 10. У сильному гніві я вживаю міцні вирази, лихословлю.
- 11. Якщо хтось підніме на мене руку, я намагатимуся вдарити його першим.
- 12. Я буваю настільки розлючений, що шпурляю різні предмети.
- 13. У мене часто виникає потреба переставити в квартирі меблі або повністю змінити їх.
- 14. У спілкуванні з людьми я часто відчуваю себе «пороховою бочкою», яка постійно готова вибухнути.
- 15. Часом у мене з'являється бажання зло пожартувати над іншою людиною.
- 16. Коли я сердитий, то зазвичай похмурий.
- 17. У розмові з людиною я намагаюся її уважно вислухати, не перебиваючи.
- 18. У молодості у мене часто «свербіли кулаки», і я завжди був готовий пустити їх у хід.
- 19. Якщо я знаю, що людина навмисно мене штовхнула, то справа може дійти до бійки.
- 20. Творчий безлад на моєму робочому столі дозволяє мені ефективно працювати.



- 21. Я пам'ятаю, що бував настільки сердитим, що хапав усе, що потрапляло під руку, і ламав.
- 22. Іноді люди дратують мене тільки однією своєю присутністю.
- 23. Я часто дивуюся, які приховані причини змушують іншу людину робити мені що-небудь хороше.
- 24. Якщо мене образять, у мене зникає бажання розмовляти з ким би то не було.
- 25. Іноді я умисно кажу гидоти про людину, яку не люблю.
- 26. Коли я розлючений, я викрикую найбрутальнішу лайку.
- 27. У дитинстві я уникав битися.
- 28. Я знаю, з якої причини і коли можна кого-небудь вдарити.
- 29. Коли я розлючений, то можу грюкнути дверима.
- 30. Мені здається, що оточуючі люди мене не люблять.
- 31. Я постійно ділюся з іншими людьми своїми почуттями і переживаннями.
- 32. Дуже часто своїми словами і діями я сам собі завдаю шкоди.
- 33. Коли люди кричать на мене, я відповідаю тим самим.
- 34. Якщо хтось вдарить мене першим, я у відповідь вдарю його.
- 35. Мене дратує, коли предмети лежать не на своєму місці.
- 36. Якщо мені не вдається полагодити предмет, що зламався або порвався, то я в гніві ламаю або рву його остаточно.
- 37. Інші люди мені завжди здаються більш процвітаючими.
- 38. Коли я думаю про дуже неприємну мені людину, я можу дійти збудження від бажання заподіяти їй зла.
- 39. Іноді мені здається, що доля зіграла зі мною злий жарт.
- 40. Якщо хто-небудь поводить себе зі мною не так, як слід, я дуже засмучуюсь з цього приводу



➤ КЛЮЧ ДО ОБРОБКИ ТЕСТУ:

Тип агресії	Номер твердження	
	Так	Ні
Вербальна	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
Фізична	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
Предметна	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
Емоційна	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
Самоагресія	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Математична обробка: спочатку сумуються бали по кожній з п'яти шкал. Якщо сума балів вище 5, це означає високий ступінь агресивності й низький ступінь адаптивності по шкалі. Сума балів від 3 до 4 – середній ступінь. Сума балів 0–2 означає низький ступінь агресивності й високий ступінь адаптивності. Потім сумуються бали по всіх шкалах: 25 балів і більше – високий ступінь агресивності людини. Від 11 до 24 балів – середній ступінь. Сума балів від 0 до 10 – низький ступінь агресивності.



ТЕСТ А. АССІНГЕРА

(оцінювання агресивності у стосунках)

Підкресліть відповідь:

I. Чи схильні Ви шукати шляхи до примирення після чергового службового конфлікту?

1. Завжди.
2. Інколи.
3. Ніколи.

II. Як Ви поведетесь у критичній ситуації?

1. Переживаєте внутрішнє кипіння.
2. Зберігаєте спокій.
3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким Вас вважають колеги?

1. Самовпевненим та заздрисним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незаздрисним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без коливань.
3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із колег без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».
2. Змусите повернути.
3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-небудь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало?».
2. «Де ти стирчиш допізна?».
3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поводитесь за кермом автомобіля?

1. Чи намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»?
2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнали.
3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.
2. Легковажними.
3. Досить категоричними.

IX. Яких заходів Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти вину на іншого.
2. Примиряєтесь.
3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».
2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».
3. «І чого ми стільки з ними клопочемось?».

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав?»
2. «Напевне, його фізіономія шефу приємніша».
3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.
2. Нудитесь.
3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнитесь на важливу нараду, Ви:

1. Будете нервувати під час засідання.
2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.
3. Засмутитесь.



XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.
2. Цінуєте задоволення відчути себе знову молодим.
3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслуговували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.
2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.
3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.
2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».
3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Середня.
2. Самовпевнена.
3. Пробивна.

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».
2. «Нічого, пусте».
3. «А уважнішим Ви бути не можете?!».

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть вжиті конкретні заходи?!».
2. «Потрібно запровадити тілесні покарання».
3. «Неможна все звалювати на молодь, винні й вихователі!».

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.
2. Домашню кішку.
3. Ведмедя.



РЕЗУЛЬТАТИ

45 і більше балів. Ви занадто агресивні, до того ж, нерідко буваєте неврівноваженим та жорстоким до інших. Ви сподіваєтесь здобути керівні «верхи», розраховуючи на власні методи, досягти успіху, жертвуючи інтересами оточення, тому Вас не дивує неприязність співробітників, але за найменшої нагоди Ви намагаєтесь їх за це покарати.

36–44 бали. Ви помірно агресивні, але досить успішно крокуєте по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честолюбства та самовпевненості.

35 і менше балів. Ви занадто миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власній силі і можливостях. Це зовсім не означає, що Ви як травинка гнетесь під буд-яким вітерцем. І все ж більше рішучості Вам не завадить!

Якщо за сім і більше питань Ви набрали по три бали і менше ніж за сім питань – по одному балу, то вибухи Вашої агресивності мають швидше руйнівний, аніж конструктивний характер. Ви схильні до непродуманих вчинків і запеклих дискусій. Ставитесь до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яких цілком могли б уникнути.

Якщо за сім і більше питань Ви отримали по одному балу і менше, ніж за сім запитань – по три бали, то Ви занадто скуті. Це не означає, що Вам не притаманні спалахи агресивності, але пригнічуєте Ви їх аж занадто ретельно.

Тест А. Ассінгера дає змогу визначити, чи достатньо коректна людина до оточення, а також чи легко спілкуватися з нею. Для більшої об'єктивності відповідей можна здійснити взаємооцінювання, коли колеги відповідають на запитання один одного. Це допоможе зрозуміти, наскільки правильною є їхня самооцінка.



ДІАГНОСТИКА ВОРОЖОСТІ

(за шкалою Кука-Медлей)

➤ **ІНСТРУКЦІЯ.** Уважно прочитайте (вислухайте) судження опитувальника. Варіанти відповідей на всі судження дані на спеціальному бланку. Якщо ви вважаєте, що судження правильне й відповідає вашій уяві про себе й інших людей, то в шкалі відповідей навпроти номера судження позначте ступінь вашої згоди з ним, використовуючи шкалу:

6 – зазвичай	3 – випадково
5 – часто	2 – рідко
4 – інколи	1 – ніколи

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

П.І.Б.

стать

вік



ВАРІАНТИ ВІДПОВІДЕЙ:

№	ЗАЗВИЧАЙ	ЧАСТО	ІНКОЛИ	ВИПАДКОВО	РІДКО	НІКОЛИ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						





ОПИТУВАЛЬНИК

1. Я часто зустрічаю людей, які називають себе експертами, хоч вони такими не є.
2. Мені часто доводиться виконувати накази людей, які знають менше, ніж я.
3. Багатьох людей можна звинуватити в аморальній поведінці.
4. Багато людей перебільшують важкість своїх невдач, щоб дістати співчуття та допомогу.
5. Час від часу мені доводилось грубіянити людям, які поводитись невічливо стосовно мене й діяли мені на нерви.
6. Більшість людей шукають собі друзів, тому що друзі можуть бути корисними.
7. Часто слід витратити багато зусиль, щоб переконати інших у своїй правоті.
8. Люди часто розчаровували мене.
9. Часто люди вимагають більше поважати свої права, ніж намагаються поважати права інших.
10. Більшість людей не порушують закон, бо бояться бути спійманими.
11. Зазвичай люди користаються нечесними способами, щоб не втратити можливої вигоди.
12. Я вважаю, що багато людей використовують брехню для того, щоб йти далі.
13. Існують люди, які настільки мені неприємні, що я підсвідомо радію, коли в них стаються невдачі.
14. Я часто можу нехтувати своїми принципами, щоб перевершити свого противника.
15. Якщо люди поступають зі мною погано, я обов'язково відповідаю їм тим самим, хоча біз принципу.
16. Як правило, я відчайдушно обстоюю свою точку зору.
17. Деякі члени моєї сім'ї мають звички, які мене дратують.
18. Я не завжди легко погоджуюсь з іншими.
19. Ніколи й нікого не хвилює те, що відбувається з тобою.
20. Безпечніше нікому не вірити.
21. Я можу поводитись дружньо з людьми, які, на мою думку, діють неправильно.
22. Багато людей уникають ситуацій, у яких вони мають допомагати іншим.
23. Я не осуджую людей за те, що вони намагаються привласнити собі все, що тільки можливо.
24. Я не звинувачую людину за те, що вона в власних цілях використовує інших людей, які дозволяють їй з собою це робити.
25. Мене дратує, коли інші відволікають мене від справи.
26. Мені б дуже сподобалось, як би злочинця карали за його злочини.
27. Я не намагаюся приховати погане враження про інших людей.



» ОПРАЦЮВАННЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ. КЛЮЧ

Шкала цинізму: 1 2 3 4 6 7 9 10 11 12 19 20 22

Шкала агресивності: 5 14 15 16 21 23 24 26 27

Шкала ворожості: 8 13 17 18 25

Варіанти відповідей:	Бали:
зазвичай	6
часто	5
інколи	4
випадково	3
рідко	2
ніколи	1

65 балів і більше – високий показник;

40–45 балів – середній показник з тенденцією до високого;

25–40 балів – середній показник з тенденцією до низького;

25 балів і менше – низький показник.

Інтерпретація результатів для шкали агресивності:

45 балів і більше – високий показник;

30–45 балів – середній показник з тенденцією до високого;

15–30 балів – середній показник з тенденцією до низького;

15 балів і менше – низький показник.

Інтерпретація результатів для шкали ворожості:

25 балів і більше – високий показник;

18–25 балів – середній показник з тенденцією до високого;

10–18 балів – середній показник з тенденцією до низького;

10 балів і менше – низький показник.



МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИ ДО КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ К. ТОМАСА

(адаптація Н.В. Грішиної)

Опис методики

Мета: визначення превалюючого способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях. На ранніх стадіях вивчення конфліктів широко використовувався термін «розв'язання конфліктів», який має на увазі, що конфлікт можна та необхідно вирішувати або елімінувати. Метою вирішення конфліктів тут виступає певний ідеальний безконфліктний стан, в якому люди перебувають у повній гармонії.

Проте останнім часом ставлення фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів істотно змінилося. Це викликано, на думку К. Томаса, двома обставинами: 1) усвідомленням марності зусиль щодо повної елімінації конфліктів; 2) підтвердженням наявності позитивних функцій конфліктів.

Звідси, згідно з підходом К. Томаса, наголос має бути перенесено з елімінування конфліктів на управління ними. Автор вважає, що потрібно сконцентрувати увагу на таких аспектах зміни конфліктів:

- які форми поведінки у конфліктних ситуаціях притаманні для людей;
- які з цих форм поведінки є найбільш продуктивними чи найбільш деструктивними;
- яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей у конфліктних ситуаціях К. Томас запропонував двомірну модель регулювання конфліктів, базовими вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, які залучені до конфлікту) та настирливість (для якої притаманним є акцентування на захисті власних інтересів).

Відповідно до цих двох вимірів автор виділяє такі способи регулювання конфліктів:

- **змагання (конкуренція)** як прагнення досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій особі;
- **притосування** – на протигагу змаганню жертвування власними інтересами заради іншої людини;
- компроміс;
- **унікання** – відсутність як прагнення до кооперації, так і прагнення до досягнення власних цілей;
- **співпраця** – коли учасники ситуації доходять альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін.

К. Томас вважає, що при униканні конфлікту жодна зі сторін не досягає успіху. У таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування та компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, тому що йдуть на компромісні поступки. Та лише в ситуації співпраці обидві сторони опиняються у виграші.

У своєму опитувальнику щодо виявлення типових форм поведінки в ситуації конфлікту К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різноманітних поєднаннях вони згруповані у 30 пар.

Тест можна використовувати в груповому варіанті, у поєднанні з іншими тестами або окремо.



➤ **ІНСТРУКЦІЯ.** У кожній з наведених пар оберіть те судження, що є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час на виконання завдання – не більше 15–20 хвилин.

Типова картка методики

1. А. Іноді я надаю можливість іншим особам брати на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.
2. А. Намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.
3. А. Зазвичай я наполегливо прагну досягти свого.
Б. Намагаюся заспокоїти іншого учасника конфлікту та головним чином зберегти наші стосунки.
4. А. Намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Іноді я поступаюся власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Залагоджуючи спірну ситуацію, я увесь час намагаюся знайти підтримку іншої людини.
Б. Намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвої напруженості.
6. А. Намагаюся уникнути появи неприємностей для себе.
Б. Намагаюся досягти свого.
7. А. Намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом розв'язати його остаточно.
Б. Вважаю можливим в чомусь поступитися, щоб досягти іншого.
8. А. Зазвичай я настирливо прагну досягти свого.
Б. Спершу намагаюся чітко визначити, в чому полягають усі спірні питання та якими є інтереси.
9. А. Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через розбіжності, що виникають.
Б. Роблю зусилля, щоб досягти свого.



- 10.** А. Твердо прагну досягти свого.
Б. Намагаюся знайти компромісне рішення.
- 11.** А. Спершу намагаюся чітко визначити те, в чому полягають усі порушені питання та інтереси.
Б. Намагаюся заспокоїти іншу людину та передовсім зберегти наші стосунки.
- 12.** А. Дуже часто уникаю займати позицію, що може викликати суперечки.
Б. Надаю можливість іншій людині залишитися якоюсь мірою при власній думці, якщо він/вона також іде мені назустріч.
- 12.** А. Пропоную середню позицію.
Б. Наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
- 14.** А. Повідомляю іншій людині свою точку зору та питаю про її погляди.
Б. Намагаюся показати іншій людині логіку та переваги моїх поглядів.
- 15.** А. Намагаюся заспокоїти іншу людину та передовсім зберегти наші стосунки.
Б. Намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження.
- 16.** А. Намагаюся не зачепити почуття іншої людини.
Б. Намагаюся переконати іншу людину в перевагах моєї позиції.
- 17.** А. Зазвичай настирливо намагаюся досягти свого.
Б. Намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвої напруженості.
- 18.** А. Якщо це зробить іншу людину щасливою, я дам їй можливість самій обстояти своє.
Б. Даю можливість іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде мені назустріч.
- 19.** А. Насамперед намагаюся чітко визначити, в чому полягають всі інтереси іншої людини та спірні питання.
Б. Намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб з часом розв'язати його остаточно.
- 20.** А. Намагаюся якнайшвидше перебороти наші розбіжності.
Б. Намагаюся знайти сполучення максимальної рівноваги користі та втрат для нас обох.



- 21.** А. Коли я веду переговори, то намагаюся бути уважним до бажань іншого (іншої).
Б. Завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
- 22.** А. Намагаюся знайти середню позицію між моєю точкою зору та точкою зору іншої людини.
Обстоюю свої бажання.
- 23.** А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
Б. Іноді надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
- 24.** А. Якщо позиція іншої людини здається їй дуже важливою, я намагатимуся піти назустріч її бажанням.
Б. Намагаюся переконати іншу людину дійти компромісу.
- 25.** А. Намагаюся показати іншій людині логіку та перевагу моїх поглядів.
Б. Ведучи переговори, намагаюся бути уважним до бажань іншої людини.
- 26.** А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- 27.** А. Дуже часто уникаю займати позицію, що може викликати суперечки.
Б. Якщо це зробить іншу людиною щасливою, я надам їй можливість обстоювати своє.
- 28.** А. Зазвичай настирливо намагаюся досягти свого.
Б. Вирішуючи ситуацію, зазвичай намагаюся знайти підтримку іншої людини.
- 29.** А. Я пропоную середню позицію.
Б. Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
- 30.** А. Намагаюся не зачепити почуттів іншої людини.
Б. Завжди займаю таку позицію у спірному питанні, щоб ми разом з іншою зацікавленою особою могли досягти успіху.



ОБРОБКА ДАНИХ

№	СУПЕРНИЦТВО	СПІВПРАЦЯ	КОМПРОМІС	УНИКАННЯ	ПРИСТОСУВАННЯ
1.				А	Б
2.		Б	А		
3.	А				Б
4.			А		Б
5.		А		Б	
6.	Б			А	
7.			Б	А	
8.	А	Б			
9.	Б			А	
10.	А		Б		
11.		А			Б
12.			Б	А	
13.	Б		А		
14.					
15.				Б	А
16.	Б				А
17.	А			Б	
18.			Б		А
19.		А		Б	
20.		А	Б		
21.		Б			А
22.		А		Б	
23.			Б		А
24.	А				Б
25.		Б	А		
26.				А	Б
27.	А	Б			
28.			А	Б	
29.		Б			А





МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ НАЯВНОСТІ ТРАВМ РОЗВИТКУ ОСОБИ, ЩО ВЧИНИЛА ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО

(підхід та методика Дженой і Беррі Уайнхолд)

Опис методики

Причиною дисфункціональної, у тому числі агресивної поведінки людини, є порушення і травми на найбільш ранніх етапах розвитку, включаючи внутрішньоутробний розвиток і процес народження.

Залежно від того, в якому віці сталися травми розвитку, розрізняють співзалежну і протизалежну модель поведінки.

Протизалежна поведінка з'являється внаслідок того, що людина в дитинстві не змогла повністю завершити дві вкрай важливі стадії розвитку: прихильність і сепарацію.

Якщо ці процеси не повністю засвоєні дитиною у відповідному віці, вони мають суттєвий вплив на моделі поведінки людини на всіх наступних етапах її розвитку.

Якщо ці процеси не завершені пізніше в дитинстві або підлітковому віці, то пов'язані з ними незадоволені потреби впливають на життя дорослої людини і прагнуть до задоволення. Це може призводити до залежностей, серйозних конфліктів, проблем з близькістю та інтимністю, віктимізацією інших, неповноцінних стосунків.

Від народження до трьох років дітям потрібна допомога в тому, щоб завершити ці два важливі процеси розвитку – прихильність та сепарацію.

Якщо потреби розвитку в прихильності і сепарації не були задоволені, люди «застрягають» на співзалежних або протизалежних моделях поведінки, яка повторюється протягом усього їхнього життя.

Досвід фізичного та емоційного ігнорування, що повторюється у віці від 10 до 25 місяців, є травмуючим чинником для дитини, оскільки воно може порушувати її розвиток, спричиняючи розвиток багатьох спів- і протизалежних моделей поведінки. Дитина, «застрягне» на цій стадії розвитку, виросте людиною, сприйняття світу якої розщеплене на «поганий/гарний», а провідним принципом буде використання парадигми «або/або» («або те, або інше»). Способи розв'язання проблем і конфліктів, що використовують принцип «та/та» («і



те, і інше»), буде для них недосяжний.

Що відбувається в ранньому дитинстві і перешкоджає успішному завершенню цих завдань розвитку?

Звісно, це – певна травма, яка включає емоційне, фізичне, духовне або сексуальне насильство. Це також може бути фізична або емоційна занедбаність, відкидання або відсутність батьківської турботи.

Найбільш частою причиною співзалежної або протизалежної поведінки є травма розвитку, яка викликана непомітними або ледве помітними розривами між батьками і дитиною, які призводять до недоліків або втрати емоційної гармонії та співналаштування. Якщо вони не виявлені і не вирішені, це створює патерн (модель) ізоляції і роз'єднання, який може сильно впливати на близькі стосунки в дорослому віці.

Дорослі, які пережили насильство з боку людей, яким вони довіряли, часто бояться повторення схожого насильства або того, що їх кинуть, коли вони намагаються зближуватися з кимось в дорослому віці. Дорослі, які пережили насильство, навчаються будувати фізичні або психологічні стінки довкола себе, щоб захиститися від зустрічі з почуттями, пов'язаними з дитячими травмами, які не загоїлися.

Хоча люди і не пам'ятають більшості з цих травм, вони згодом стають очевидними з історії їхніх стосунків. Одним з чинників, які призводять до заперечення впливу ранніх подій, є переконання, що насильство, від якого вони постраждали в дитинстві, було здійснене їхніми батьками для їх же користі. Діти часто вірять, що вони були причиною насильства або того, що їх покинули.





ОПИТУВАЛЬНИК «НАСКІЛЬКИ ВИ СПІВЗАЛЕЖНІ?»

➤ **ІНСТРУКЦІЯ.** Поставте цифри від 1 до 4 в дужки перед кожним із запропонованих тверджень: **1** – ніколи; **2** – інколи; **3** – часто; **4** – майже завжди.

Список тверджень

- У мене є схильність брати на себе відповідальність за відчуття і поведінку інших людей.
- Мені важко ідентифікувати свої почуття – такі, наприклад, як щастя, злість, збентеження, смуток або збудження.
- Мені важко виражати свої почуття.
- Я відчуваю страх або занепокоєння, думаючи про те, як інші відреагують на мої почуття або поведінку.
- Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую або змінюю правду про почуття або поведінку тих людей, з якими спілкуюся.
- Мені важко встановлювати або підтримувати тісні взаємини.
- Я боюся бути знехтуваним.
- Я – людина, що прагне домагатися у всьому досконалості, і суджу себе строго.
- Мені важко приймати рішення.
- У мене є схильність покладатися на думки інших, а не діяти на власний розсуд.
- У мене є схильність ставити бажання і потреби інших людей на перший план.
- Я схильний цінувати думку інших людей вище за власну.
- Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки або дій інших людей, які, як мені здається, більше на цьому знаються.
- Я вважаю, що важко бути вразливим і просити про допомогу.
- Я завжди залучений до контролювання, піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним.
- Я дуже лояльний до інших, навіть у тому випадку, коли ця лояльність не виправдовується.
- У мене є звичка розглядати ситуації за принципом «все або нічого».
- Я дуже толерантний до непослідовності та змішаних доручень.
- У моєму житті мають місце емоційні кризи та хаос.
- Я прагну шукати стосунки там, де відчуваю себе «потрібним», і намагаюся потім зберігати їх.



ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Щоб отримати загальний результат, підсумуйте цифри. Щоб інтерпретувати свій рівень співзалежності, користуйтеся цим переліком діапазонів:

60–80 – дуже високий рівень співзалежних моделей;

40–59 – високий рівень співзалежних моделей;

30–39 – середній рівень співзалежних і протизалежних моделей;

20–29 – дуже низький рівень співзалежних і високий рівень протизалежних моделей.

Досліджуваний підраховує сам (сама) бали. Далі психолог аналізує отримані дані й обговорює їх з досліджуваною особою.





ОПИТУВАЛЬНИК «НАСКІЛЬКИ ВИ ПРОТИЗАЛЕЖНІ?»

➤ **ІНСТРУКЦІЯ.** Поставте номер варіанту перед кожним твердженням залежно від того, наскільки воно відповідає вашим уявленням: **1** – ніколи; **2** – рідко; **3** – часто; **4** – майже завжди.

Список тверджень

- Коли мені нічим зайнятися, я відчуваю певне занепокоєння.
- Шукаю товариства інших людей, вживаю різні речовини і займаюся різними видами діяльності для того, щоб відчувати себе добре.
- Мені важко визначати, чого я хочу або чого потребую.
- Боюсь, що дуже близькі взаємини з жінкою (чоловіком) або другом будуть для мене задушливими.
- У мене є складність з визначенням власних почуттів.
- У знайомстві з новою людиною я перебільшую власні досягнення.
- Починаю нервувати, коли мій партнер (моя партнерка) хоче бути близьким (близькою) зі мною.
- Боюсь, що люди довідаються, що насправді я не такий, як вони думають.
- Вимагаю досконалості від себе та інших людей.
- Багато працюю, проте незважаючи на це, у мене завжди залишається ще багато роботи.
- Не люблю просити про допомогу інших людей, навіть тоді, коли мені це необхідно.
- Вважаю за краще працювати один, а не в колективі.
- У мене є відчуття, що очікування від інших контролюють моє життя.
- Мені здається, що дійсно необхідно отримувати «правильні відповіді».
- Боюсь бути поглиненим потребами інших людей.
- Краще за все я відчуваю себе в прогнозованих ситуаціях, де я маю контроль над подіями.
- Відчуваю себе важливим, коли хто-небудь цікавиться моєю думкою.
- Мені важко встановлювати і підтримувати близькі стосунки.
- Мені важко визначати, чи хочу я сексу або ніжних дотиків.
- Мені важко розслаблятися, і в моєму тілі є зони хронічної напруги.
- Мені подобається бути в центрі уваги під час громадських зібрань.
- Мені не подобається визнавати власні помилки.
- Відкидаю допомогу інших людей, навіть в тому випадку, якщо вона мені потрібна.
- Думаю про секс щодня, й це не дає мені зосередитися на роботі.
- Бачу себе та інших або як хороших, або як поганих.
- Порівнюю себе з іншими, відчуваю себе при цьому вище або нижче за інших.
- Мені кажуть, що я не беру до уваги потреби і турботи інших людей.
- Мені подобається належати лише самому собі, і я боюсь того, щоб мене контролювали інші.
- Мене зачіпає, коли інші не визнають моїх досягнень.
- Заперечую наявність у себе проблем або применшую їхню значущість.
- Всього:**



Підсумуйте загальну кількість балів.

Використовуйте наступну шкалу для інтерпретації результатів.

102–120 – дуже сильно представлена протизалежна поведінка (може серйозно впливати на рівень вашого функціонування).

79–101 – наявність великої кількості протизалежних патернів (моделей) поведінки (може справляти помірний вплив на рівень вашого функціонування).

56–78 – наявність середньої кількості протизалежних патернів (моделей) поведінки (може справляти незначний вплив на рівень вашого функціонування).

30–55 – наявність невеликої кількості протизалежних патернів (моделей) поведінки (практично не справляє впливу на рівень вашого функціонування).

Досліджуваний підраховує сам (сама) бали. Далі психолог аналізує отримані дані й обговорює їх з досліджуваною особою.

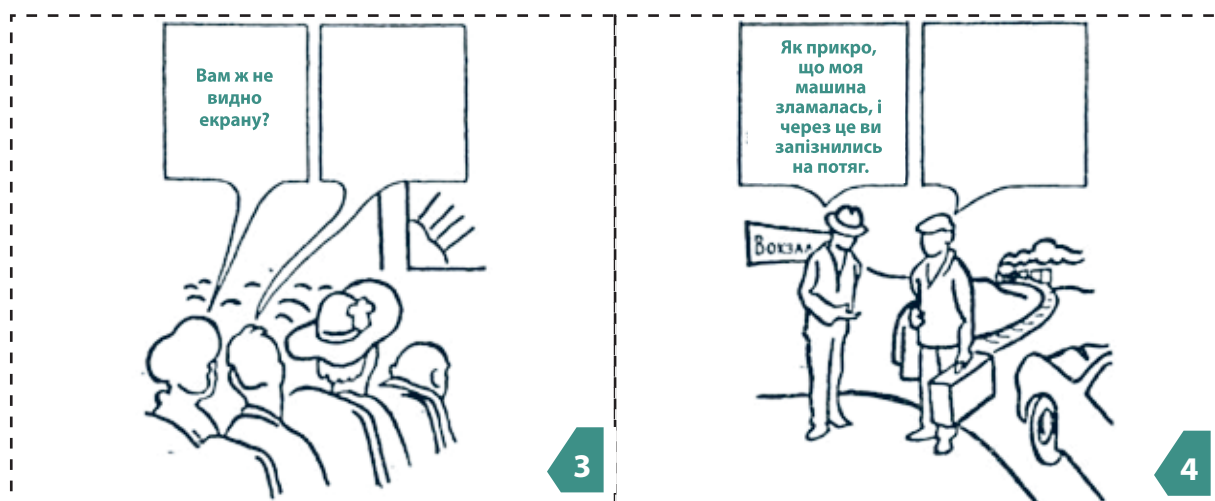
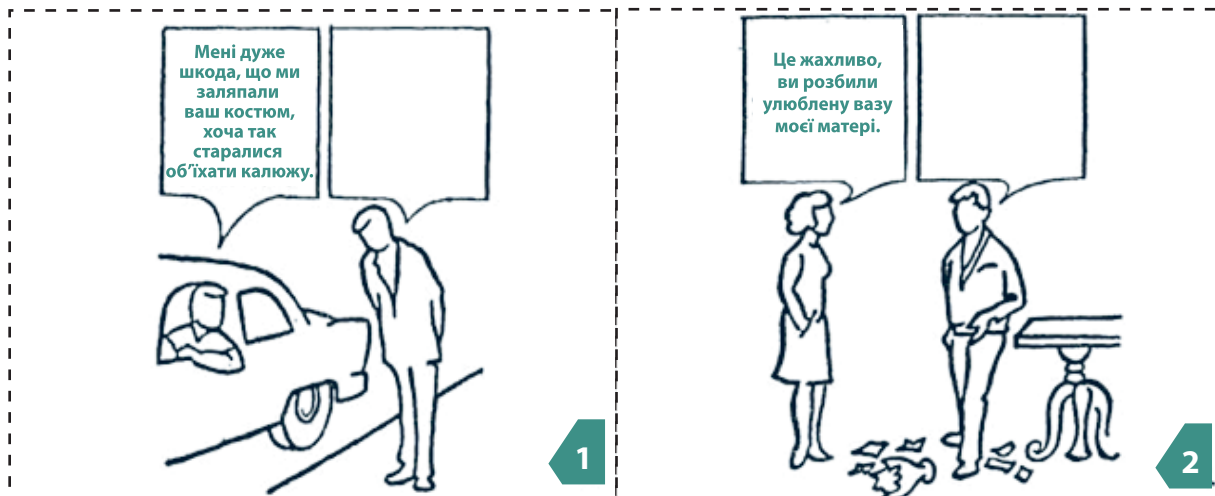
ТЕСТ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ С. РОЗЕНЦВЕЙГА

(дорослий варіант)

Методика призначена для дослідження реакцій на невдачу і способів виходу з ситуацій, що перешкоджають діяльності або задоволенню потреб особи. Фрустрація – стан напруги, розлади, занепокоєння, який викликається незадоволеністю потреб, об'єктивно (або суб'єктивно) непереборними труднощами, перешкодами на шляху до важливої мети. За допомогою методики можна дослідити такі реакції на сильний подразник, як: агресія, переміщення, ідентифікація, проєкція, фантазія, регресія, апатія, пригнічення, компенсація, фіксація, раціоналізація. Методика належить до класу проєктивних тестів. У ній 16 ситуацій, у яких створюється перешкода (зупиняють, бентежать, ображають, збивають з пантелику), і 8 ситуацій, в яких суб'єкта звинувачують у чомусь. Між цими групами ситуацій є зв'язок, адже ситуація «звинувачення» передбачає, що їй передувала ситуація «перешкоди», де фрустратор був, в свою чергу, фрустрованим. Іноді випробуваний може інтерпретувати ситуацію «звинувачення» як ситуацію «перешкоди» або навпаки. Всього методика складається з 24 схематичних контурних малюнків, на яких зображені дві людини або більше, зайняті ще незакінченою розмовою. Ці малюнки пред'являються випробуваному. Передбачається, що «відповідаючи за іншого», випробуваний легше, достовірніше викладе свою думку і виявить типові для нього реакції виходу з конфліктних ситуацій. Тест може бути застосований як в індивідуальному, так і в груповому виконанні. Але на відміну від групового, в індивідуальному дослідженні використовується ще один важливий прийом: просять прочитати вголос написані відповіді. Експериментатор відзначає особливості інтонації та інше, що може допомогти в уточненні змісту відповіді (наприклад, саркастичний тон голосу). Крім того, випробуваному можуть бути задані питання щодо дуже коротких або двозначних відповідей (це також необхідно для підрахунку). Іноді трапляється, що випробуваний неправильно розуміє ту чи іншу ситуацію, і, хоча такі помилки самі по собі значущі для якісної інтерпретації, все ж після необхідного роз'яснення від нього потрібно отримати нову відповідь. Опитування слід проводити, за можливості, обережніше, так, щоб питання не містили додаткової інформації.

ІНСТРУКЦІЯ. «Я буду показувати тобі малюнки (окремий додаток), на яких зображені люди в певній ситуації. Людина зліва щось говорить, і її слова написані зверху в квадраті. Уяви, що може відповісти їй інша людина. Будь серйозним і не намагайся відбутися жартом. Обдумай ситуацію і відповідай швидше».

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДО МЕТОДИКИ С. РОЗЕНЦВЕЙГА





Ось уже третій раз я прихожу до вас з цим годинником. Я купила їх тиждень тому, але як тільки приношу їх додому, вони зупиняються.



5

Згідно з бібліотечними правилами, ви можете брати одночасно тільки дві книжки.



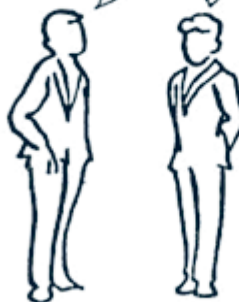
6

Чи не занадто Ви галасуєте?

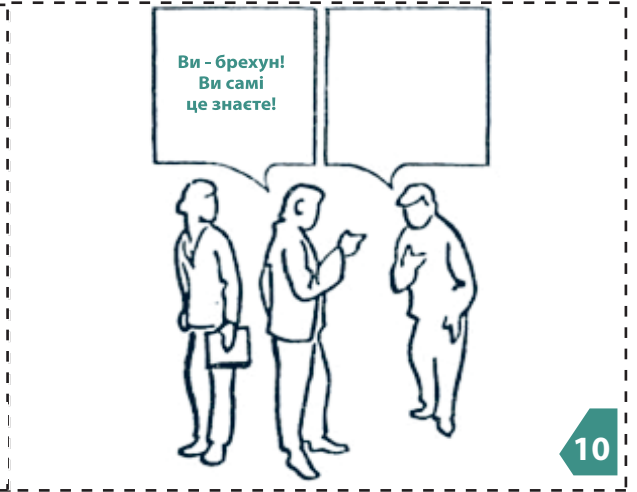


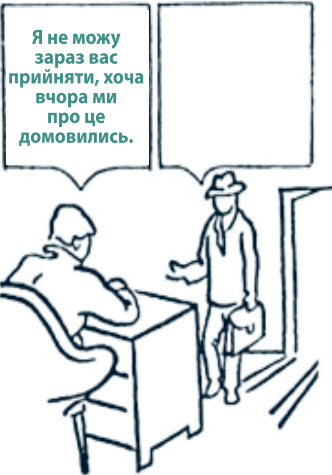
7

Твоя подружка запросила мене сьогодні ввечері на танці. Вона сказала, що ти не прийдеш.



8









З людиною, яку Ви вчора образили трапилося лихо, і вона тепер лежить в лікарні.

21

Ви не забились?

22

Це тітка Наталя. Вона просить нас трохи почекати, доки вона прийде і ще раз побажає нам щасливої дороги.

23

Ось ваша газета. Мені дуже шкода, що дитина її розірвала.

24





ТЕСТ РУКИ ВАГНЕРА – ДІАГНОСТИКА АГРЕСИВНОСТІ

Тест руки Вагнера призначений для діагностики агресивності. Методика може використовуватися для обстеження як дорослих, так і дітей.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ТЕСТУ. «Уважно розгляньте запропоновані Вам зображення і скажіть, що, на Вашу думку, робить ця рука?».

Якщо досліджуваний вагається з відповіддю, йому пропонується запитання: «Як Ви думаєте, що робить людина, якій належить ця рука? На що здатна людина з такою рукою? Назвіть всі варіанти, які можете собі уявити».

Стимульний матеріал – стандартні 9 зображень кисті руки і одна без зображення, при показі якої просять уявити кисть руки і описати її уявні дії.

Зображення пред'являються в певній послідовності і положенні.

За нечіткої й двозначної відповіді просять пояснень, запитують: «Добре, а що ще?», проте не нав'язують жодних специфічних відповідей. Якщо експериментатор відчуває, що його дії зустрічають опір, рекомендується перейти до іншої картки.

Тримати малюнок-картку можна в будь-якому положенні.

Число варіантів відповідей по картці не обмежується. Бажано отримати чотири варіанти відповідей. Якщо кількість відповідей менша, уточніть, чи немає бажання ще що-небудь сказати щодо даного зображення руки, а в протоколі, наприклад, при єдиному варіанті відповіді проставляється його значення зі знаком *4, тобто ця єдина, безальтернативна відповідь оцінюється в чотири бали замість одного.



Всі відповіді фіксуються в протоколі. Крім запису відповідей, реєструється положення, в якому досліджуваний тримає картку, а також час з моменту пред'явлення стимулу до початку відповіді.

При обробці отриманих результатів кожен відповідь досліджуваного відносять до однієї з 11 категорій.

Агресія (А). Рука сприймається як домінуюча, завдає шкоди, активно захоплює який-небудь предмет, що здійснює агресивну дію (щипає, дає ляпас, давить комаху, готова нанести удар тощо).

Вказівка (В.) Рука бере участь у дії імперативного характеру: веде, спрямовує, перешкоджає, панує над іншими людьми (диригує оркестром, дає вказівку, читає лекцію, учитель каже до учня: «Вийди геть», міліціонер зупиняє машину тощо).

Страх (С). Рука виступає у відповідях як жертва агресивних проявів іншої особи або прагне захистити кого-небудь від фізичних впливів; може сприйматися як така, що завдає пошкоджень самій собі. У цю категорію також включаються відповіді, які містять тенденції до заперечення агресії (незла рука; кулак стиснутий, але не для удару, піднята від страху рука, рука, що відвертає удар, тощо).

Емоційність (Е). Рука висловлює любов, позитивні емоційні установки до інших людей; бере участь у дії, виражає прихильність, позитивне ставлення, доброзичливість (дружнє рукостискання; поплескування по плечу; рука, що гладить тварину, дарує квіти, обіймає, тощо).

Комунікація (К). Рука бере участь в комунікативній дії: звертається до кого-небудь, контактує або прагне встановити контакт. Партнери знаходяться в становищі рівності (жестикауляція в розмові, мова жестів, показує дорогу тощо).

Залежність (З). Рука показує підпорядкування іншим особам: бере участь в комунікативній дії в позиції «знизу», успіх якої залежить від доброзичливого ставлення іншої сторони (прохання; солдат віддає честь офіцерові, учень підняв руку для запитання; рука, простягнута за милостиною; людина зупиняє попутну машину тощо).

Демонстративність (Д). Рука різними способами виставляє себе напоказ, бере участь у явно демонстративній дії (показує «Ок», милується манікюром, показує тіні на стіні, танцює, грає на музичному інструменті тощо).

Інвалідність (ІВ). Рука пошкоджена, деформована, хвора, нездатна до будь-яких дій (поранена рука, рука хворого або вмираючого, зламаний палець тощо).

Активна безособовість (АБ). Рука бере участь у дії, не пов'язаній з комунікацією; проте рука повинна змінити своє фізичне місце розташування, докласти зусиль (втягає нитку в голку, пише, шиє, веде машину, пливе тощо).

Пасивна безособовість (ПБ). Рука в спокої, або спостерігається поява тенденції до дії, завершення якої не вимагає присутності іншої людини, але при цьому рука все ж не змінює свого фізичного стану (лежить, відпочиваючи, спокійно витягнута; людина сперлася на стіл; звисилась під час сну тощо).

Опис (О). До цієї категорії входять описи руки без вказівки на вчинені нею дії (пухка рука, красива рука, рука дитини, рука хворої людини тощо).

Максимальна кількість балів, яку може набрати досліджуваний, враховуючи, що він дає по чотири відповіді на кожну картку, – 40. Однак він може давати більше відповідей по одних категоріях і менше – по інших.

Відповіді, що відносяться до категорій «Агресія» і «Вказівка», розглядаються як пов'язані з готовністю досліджуваного до вищого прояву агресивності, з небажанням пристосовуватися до оточення.

Категорії відповідей «Страх», «Емоційність», «Комунікація» і «Залежність» відображають тенденцію до дії, спрямовану на пристосування до соціального середовища; при цьому ймовірність агресивної поведінки незначна.

Відповіді, що відносяться до категорій «Демонстративність» і «Інвалідність», при оцінці ймовірності агресивних проявів не враховуються, тому їх роль у цій сфері поведінки непостійна. Ці відповіді можуть лише уточнювати мотиви агресивної поведінки.

Категорії «Активна безособовість» і «Пасивна безособовість» в аналізі також не беруть участі, оскільки їх вплив на агресивність поведінки є неоднозначний.

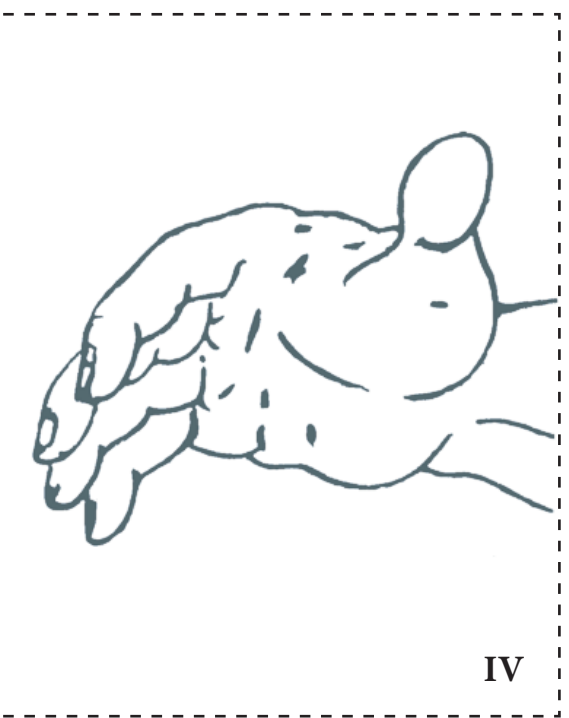
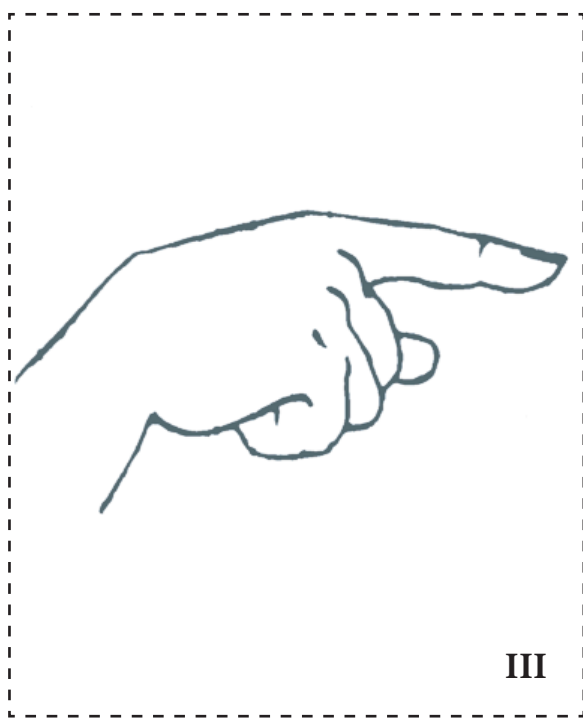
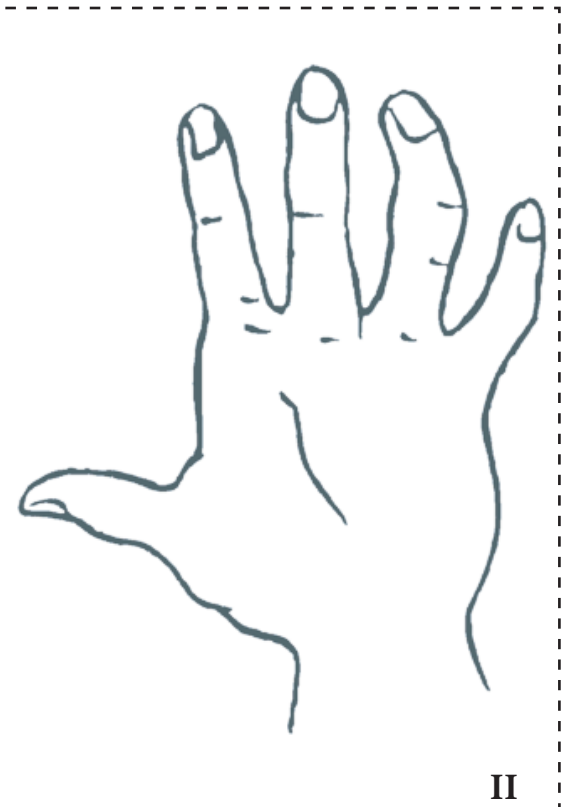
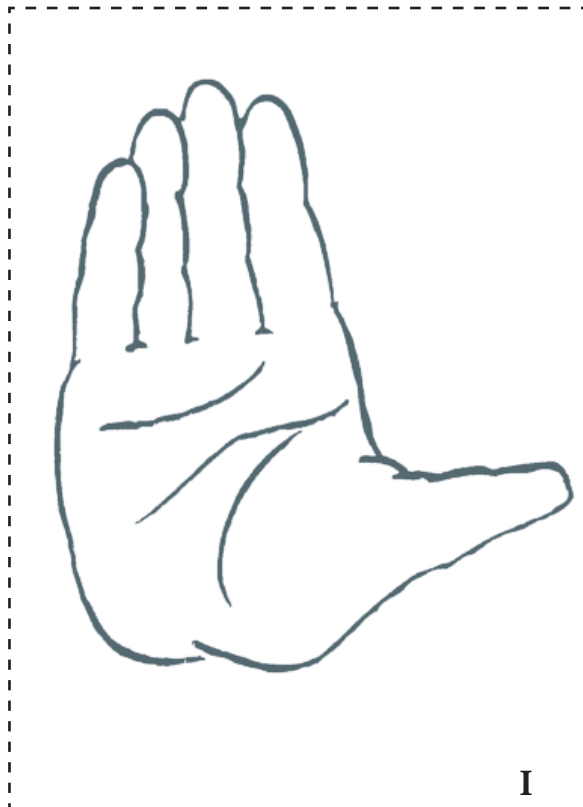


Сумарний бал агресивності обчислюється за формулою:

$$A = (\text{Агресія} + \text{Вказівка}) - (\text{Страх} + \text{Емоційність} + \text{Комунікація} + \text{Залежність})$$

Перший член формули характеризує агресивні тенденції, другий – тенденції, що стримують агресивну поведінку.







V



VI

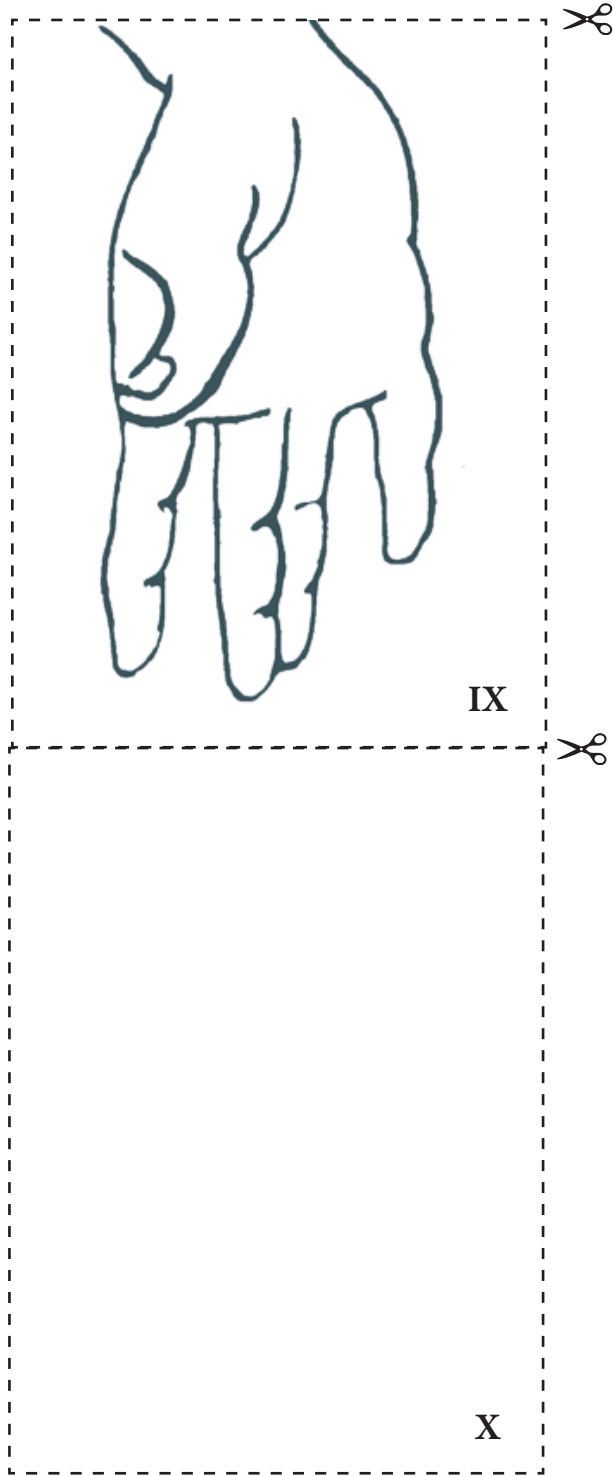


VII



VIII





ЛИСТ САМОПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ВЛАСНИМ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ

(за матеріалами посібника «Комплексна Програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: інформаційно-методичні матеріали / за заг. ред. В.М. Бондаровської, Т.В. Журавель, Ю.В. Пилипас. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. – 284 с.:)

КЛІЄНТ	ВІК	ДАТА ПОЧАТКУ РОБОТИ			СПЕЦІАЛІСТ	
Мета	Оцінка	3	2	1	0	Коментарі
Я не кричатиму і застосовуватиму силу, а почну ясно висловлювати свої потреби		Не було конфліктів	1–2 конфлікти	Щодня конфлікти	Немає	
Я припиню критикувати своїх близьких		Не критикував	1–2 рази критикував	Критикував постійно	Немає	
Я не порушуватиму особистий простір своїх близьких		Не порушував	1–2 рази порушив	Порушує постійно	Немає	
Для зменшення впливу стресу я буду робити: фізичні вправи, приймати контрастний душ, приймати трав'яні відвари тощо		Зберігав емоційну рівновагу	1–2 рази бурхливо реагував	Нічого не робив	Немає	
Я відмовлюсь від негативних принизливих висловів про членів своєї родини і про те, що відбувається в моєму житті		Говорив про себе позитивно	1–2 рази скаржився	Постійно скаржився	Немає	
Я буду регулярно відвідувати групу психологічної підтримки і активно братиму участь у ній		Відвідував усі заняття	Пропустив 1–2 заняття	Не відвідував	Немає	

План для поліпшення

Позитивні зміни

АНАЛІЗ ПРИЧИН СТРЕСУ ТА СПОСОБИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ



(за матеріалами посібника «Комплексна Програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: інформаційно-методичні матеріали / за заг. ред. В.М. Бондаровської, Т.В. Журавель, Ю.В. Пилипас. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. – 284 с.:)

1. Проаналізуйте, що особисто для Вас є причиною стресу. Пригадайте 5 стресових ситуацій зі свого життя. Опишіть їх в пунктах, що містяться нижче:

А) _____

Б) _____

В) _____

Г) _____

Д) _____

2. Після складання списку відзначте пускові стресові чинники, які Ви можете контролювати, і ті, контроль над якими не у Вашій владі.

Я можу контролювати	Я не можу контролювати

3. Опишіть, що Ви відчували під час кожної з перерахованих ситуацій (наприклад, гнів, злість, страх, роздратування, головний біль тощо).



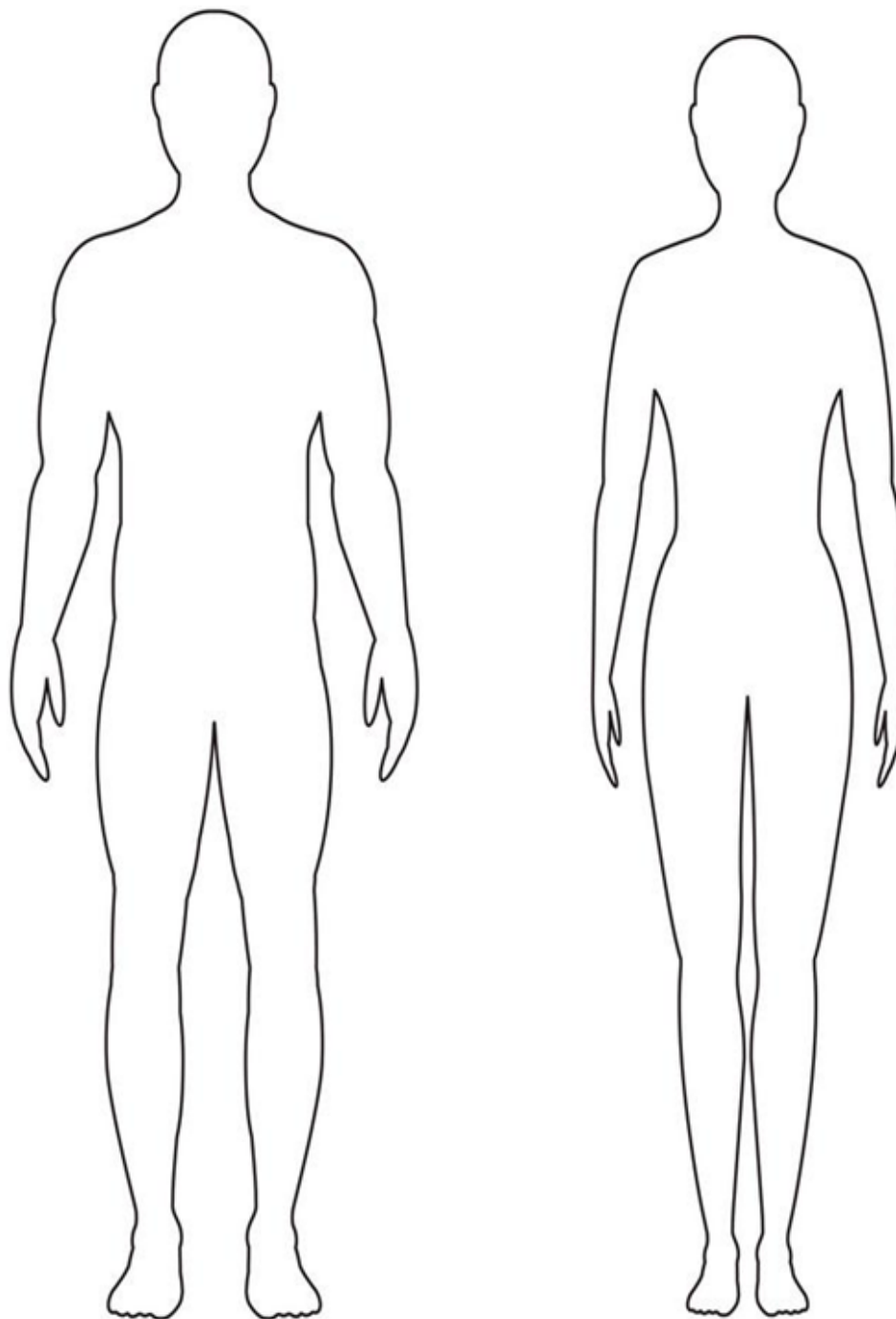
4. Використовуйте навички подолання стресу, яким Ви навчилися, та підберіть для себе найефективніші (протистресове дихання, релаксація тощо). Запишіть ті, які для Вас виявилися найбільш ефективними:



ТАБЛИЦЯ ПОЧУТТІВ

Гнів	Смуток	Страх	Радість
Лють	Розпач	Занепокоєння	Захват
Помста	Скорбота	Подив	Спокій
Сказ	Відлюдність	Жах	Натхнення
Ненавигь	Самотність	Острах	Ніжність
Злість	Безпорадність	Тривога	Блаженство
Обурення	Безнадійність	Непевність	Вдячність
Образа	Нудьга	Спантеличення	Задоволення
Досада	Втома	Ошелешеність	Пожвавлення
Вразливість	Почуття провини	Здивованість	Піднесеність
Відраза	Розчарованість	Схвильованість	Умиротворення
Ревнощі	Пригніченість	Розгубленість	Задоволення
Заздрість	Заціпеніння		Полегшення
Невдоволення	Жаль		
Нетерпіння	Сум		
	Сором		

**ЗОБРАЖЕННЯ СИЛУЕТІВ ТІЛА ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ МЕТОДИКИ
«ВІДОБРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙ У ТІЛІ»**



АЛГОРИТМ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОКОНТРОЛЮ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗА СИСТЕМОЮ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

А	В	С	D	Е
Опишіть випадок – активуючу подію, яка, як Вам здається, призвела до неприємної ситуації	Первинні думки, ледь помітний внутрішній голос, який виникає у ситуації	Неприємні відчуття, які у вас виникають, і те, як вони впливають на вашу поведінку	Де докази? Чи є більш логічні причини? Як би хтось попросив моєї поради в цій ситуації, то що я б сказав? Чи було раніше, що я потрапляв у схожу ситуацію, а потім з'ясувалося, що це все дрібниці?	Як спроба піддати сумніву свої ірраціональні переконання вплинула на розуміння активуючої ситуації і, відповідно, на почуття та поведінку
Приклад: Партнер/партнерка без попередження повернувся/повернулася додому пізно	«Зраджує!»; «Йй/йому немає до мене діла!»; «Зовсім про мене не думає!»; «Йому/їй просто бай- дуже, що я тут хвилююся»	Почуття: образа, тривога; гнів Поведінка – конфлікт	«Затримали по роботі»; «Не було можливості зв'язатися зі мною»; «Втомився/втомилась»; «Трапилося щось термінове»	Почуття: тривога, занепокоєння, хвилювання, інтерес (потреба знати) Поведінка – розмова

Примітка для спеціалістів. Мозок людини зазвичай реагує за сталим шаблоном, що відображається у пунктах «А», «В», «С». Трапляється, що цей шаблон немає нічого спільного з реальними та об'єктивними життєвими обставинами. Задача спеціаліста – «розширити» шаблон і допомогти кривднику вийти за рамки звичної системи реагування, котра призводить до виникнення конфліктів.



ПЕРЕЛІК ПОТРЕБ
ДЛЯ РОБОТИ
З КЛІЄНТАМИ



Свобода

Свобода

Freedom

Інтимність, близькість

Інтимність, близькість

Intimacy

Сумувати за...,

оплакувати

Скорбить, оплакивать

To mourn



Автономія

Автономия

Autonomy

Радіти успіху

Радуватися успіху

To celebrate when
something succeeds

Самооцінка

Самооценка

Self-esteem



**Бути значимим
(цінним) для інших**

**Быть значимым (ценным)
для других**

Being valuable to others

**Сенс у житті і в тому,
що я роблю**

**Смысл в жизни и в том,
что я делаю**

Meaning in life and in what I do

Визнання

Признание

Recognition



Розуміти інших
Понимать других
Understanding others

Приналежність
Принадлежность
Belonging

Міркування
Соображение
Consideration



Зв'язок

Связь

Connection

Ясність, зрозумілість

Ясность, понятность

Clarity

Любов

Любовь

Love



Участь

Участие

Participation

Турбота

Забота

Caring

Поцінування

Высокая оценка

Appreciation



Справедливість

Справедливость

Justice

Безпека

Безопасность

Safety

Толерантність

Толерантность

Tolerance



Цінування

Ценить

Valuing

Справжність

Подлинность

Authenticity

Сексуальне вираження

Сексуальное выражение

Sexual expression



Емпатія (співпереживання)

Эмпатия (сопереживание)

Empathy

**Особистий простір,
приватність**

Личное пространство,
личная жизнь

Privacy / Space

Їжа

Еда

Food



Порядок

Порядок

Order

Вода

Вода

Water

Зміна

Изменение

Change



Бавитися, розважатися

Играть, развлекаться

Play, Fun

Рух

Движение

Movement

Практика

Практика

Practice



Допомагати іншим

Помогать другим

To help others

Мрії, фантазії

Мечты, фантазии

Dreams, Fantasy

Самовиражатися

Самовыражаться

To express myself



Духовність

Духовность

Spirituality

Творчість

Творчество

Creativity

Прийняття

Принятие

Acceptance



**Обирати свої власні мрії,
цілі, цінності**

Выбирать свои собственные
мечты, цели, ценности

Choosing my own dreams, goals
and values

Мене розуміють

Меня понимают

To be understood

Спільнота

Сообщество

Community



Вплив

Влияние

Influence

Цілісність

Целостность, полнота

Integrity

Мир

Мир

Peace



Підтримка, допомога

Поддержка, помощь

Support, Help

Рівність

Равенство

Equality

Присутність

Присутствие

Presence



Заохочення

Поощрение

Encouragement

Повага

Уважение

Respect

Співпраця

Сотрудничество

Cooperation



Довіра
Доверие
Trust

Дружба
Дружба
Friendship

Захист
Защита
Protection



Дбати про власні ресурси

Заботиться о личных
ресурсах

To take care of my resources

Мене побачено і почуто

Меня увидели и услышали

To be seen and heard

Легкість, зручність

Лёгкость, удобство

Ease, Convenience



Відпочинок, сон

Отдых, сон

Rest, Sleep

Повітря

Воздух

Air

Вчитися

Учиться

Learning



Тепло

Тепло

Warmth

Дія

Действие

Action

Надія

Надежда

Hope



Розвиток
Развитие
Development

Сердитий, розлючений
Сердитый, злой
Angry

Радий, щасливий
Рад, счастлив
Happy



Розслаблений, спокійний

Расслабленный,

спокойный

Relaxed

Пригнічений

Угнетённый

Depressed

**Оновлений,
відновлений**

Обновленный,

возобновлённый

Refreshed



Страх

Страх

Fear

Втомлений, змучений

Усталый

Tired

Натхнення

Вдохновение

Inspiration



Полегшення

Облегчение

Relieved

**Схвильований,
збентежений**

Переживаю,
взволнован

Worried

Безнадійний

Безнадёжный

Hopeless



Засмучений, сумний

Печальный, грустный

Sad

Виснажений

Истощен

Exhausted

**Відчуваю біль в різних
частинах тіла**

Чувствую боль в разных
частях тела

Hurt or pain in different parts
of the body



АЛГОРИТМ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ

Опис ситуації

**Опис емоції, котрі вона
викликає**

**Потреби, що не можуть
задовольнятися**

Прохання

Примітка: спеціалісти можуть пропонувати кривднику розібрати наявні конфлікти за такою схемою. Після засвоєння алгоритму клієнти можуть працювати з таблицею самостійно.

МЕТОДИКА НЕЗАКІНЧЕНИХ РЕЧЕНЬ САКСА-ЛЕВІ

Суть методики полягає в тому, що досліджуваному пропонується опитувальник, який містить 60 незакінчених речень з початком, що детермінують реакцію, і дається вказівка закінчити їх першою фразою, що спала на думку.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

► **ІНСТРУКЦІЯ.** Прочитайте уважно ці незакінчені речення, доповнивши їх першим, що спало Вам на думку. Робіть це якнайшвидше. Якщо Ви не можете закінчити яке-небудь речення, залиште його, обвівши кружечком номер, і поверніться до нього пізніше. Будьте правдиві. Ваші відповіді нікому, крім психотерапевта, відомі не будуть.

1. Думаю, що мій батько рідко...
2. Якщо всі проти мене, то...
3. Я завжди хотів...
4. Майбутнє здається мені...
5. Якби я займав керівну посаду...
6. Мої керівники (майстер, викладачі, куратор)...
7. Я знаю, що даремно, але боюсь...
8. Думаю, що справжній друг...
9. Коли я був(ла) маленьким (ою)...
10. Ідеалом дівчини (юнака) для мене є...
11. Коли я бачу дівчину разом з юнаком...

12. Порівняно із більшістю сімей моя сім'я...
13. Краще всього мені працюється...
14. Моя мати...
15. Зробив би все, щоб забути...
16. Якби мій батько тільки захотів...
17. Я достатньо здатний на те...
18. Я міг би бути дуже щасливим, якби...
19. Якщо хто-небудь працює під моїм керівництвом...
20. Сподіваюсь на...
21. У школі мої вчителі...
22. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюсь...
23. Не люблю людей, які...
24. До інституту я...
25. Вважаю, що більшість дівчат, хлопців...
26. Подружнє життя мені здається...
27. Моя сім'я поводиться зі мною як з...
28. Люди, з якими я навчаюсь...



29. Моя мати і я...
30. Моєю найбільшою помилкою було...
31. Я хотів би, щоб мій батько...
32. Моя найбільша слабкість полягає у тому...
33. Моїм потаємними бажанням є...
34. Мої підлеглі...
35. Настане день, коли...
36. Коли до мене наближається мій викладач, то...
37. Хотілося б перестати боятися...
38. Більш за все я люблю людей, які...
39. Якби в мене було нормальне життя...
40. Вважаю, що більшість дівчат (жінок), хлопців (чоловіків)...
41. Якби я ще раз став малим...
42. Більшість відомих мені людей...
43. Люблю працювати з людьми, які...
44. Вважаю, що більшість матерів...
45. Коли я був маленьким, то почував себе винним, якщо...



46. Думаю, що мій батько...
47. Коли мене переслідують невдачі, то я...
48. Коли я даю доручення іншим...
49. Найбільше всього у життя я хотів би...
50. Коли я буду старим...
51. Люди, перевагу яких я над собою визнаю...
52. Мої побоювання змусили мене...
53. Коли мене немає, мої друзі...
54. Моїм найкращим спогадом дитинства є...
55. Мені дуже не подобається, коли дівчата (жінки), хлопці (чоловіки)...
56. Моє життя...
57. Коли я був малим, моя сім'я...
58. Студенти, які навчаються зі мною...
59. Я люблю свою матір, але...
60. Найгірше, що мені довелося зробити, це..



➤ КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ НЕЗАКІНЧЕНИХ РЕЧЕНЬ САКСА-ЛЕВІ

1. Ставлення до матері – речення №№ 15, 31, 47, 63.
2. Ставлення до батька – речення №№ 1, 18, 36, 49.
3. Ставлення до родини – речення №№ 13, 29, 45, 61.
4. Ставлення до жінок (чоловіків) – речення №№ 11, 27, 43, 59.
5. Ставлення до статевого життя – речення №№ 12, 28, 44, 60.
6. Ставлення до товаришів і знайомих – речення №№ 9, 25, 41, 56.
7. Ставлення до вищестоящих осіб на роботі, у школі – речення №№ 7, 23, 39, 54.
8. Ставлення до підлеглих – речення №№ 4, 21, 37, 51.
9. Ставлення до товаришів по роботі – речення №№ 14, 30, 43, 62.
10. Страх і побоювання – речення №№ 8, 24, 40, 55.
11. Свідомість провини – речення №№ 17, 32, 48, 64.
12. Ставлення до себе – речення №№ 2, 19, 37, 50.
13. Ставлення до минулого – речення №№ 10, 26, 42, 58.
14. Ставлення до майбутнього – речення №№ 5, 22, 38, 53.
15. Цілі – речення № 3, 19, 36, 52.

У разі ускладнення досліджуваному необхідно повторити інструкцію й надати приклад відповіді: «Я гадаю, що мій батько буває неправий». Відповіді досліджуваного групуються в ключі.

ОБРОБЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Враховується якість відповіді (зміст закінченого речення), латентний період (час, витрачений на обмірковування відповіді), а також емоційна реакція досліджуваного.

Кожна відповідь (система стосунків) оцінюється за 3-бальною системою (0, 1, 2).

0 балів ставиться в тому разі, якщо адаптацію не порушено, конфлікт не виявлено;

1 – якщо конфлікт на субклінічному рівні, досліджуваний сам бачить шляхи розв'язання конфлікту;

2 – коли адаптацію порушено, потрібна психотерапевтична корекція.

Аналізуючи відповіді досліджуваного, вдається виявити його ставлення до себе, свого минулого, сьогодення, майбутнього, навколишнього середовища тощо. Частина відповідей буває формального характеру, відповідаючи за змістом початку фрази. Емоційно значущі речення, навіть за формальної відповідності відповіді, супроводжуються затримкою (поводженням латентного періоду), міміко-вегетативною реакцією.

Follow OSCE Project Co-ordinator in Ukraine



Україна, 01030, Київ
вул. Стрілецька, 16
www.osce.org/ukraine



Організація з безпеки та
співробітництва в Європі
Координатор проектів в Україні