

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра педагогічної та вікової психології

Ярослав Гошовський, Дарія Гошовська

Психологія девіантної особистості :
Навчально-методичний посібник до практичних занять

Луцьк 2022

УДК 159.922.6(072)

Г74

Ярослав Гошовський, Дарія Гошовська. Психологія девіантної особистості: навчально-методичний посібник до практичних занять. Луцьк, ПП Іванюк, 2022. 106с.

Рецензенти:

Лазорко О.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та клінічної психології;

Іванашко Оксана – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол №3 від 16 листопада 2022)

«Психологія девіантної особистості»: навчально-методичний посібник до практичних занять містить теоретичні питання, психологічні дефініції, питання для самоконтролю, діагностичний інструментарій, методики для роботи з окресленою категорією осіб та список рекомендованих джерел.

Навчально-методичний посібник до практичних занять призначений для магістрів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання, а також бути корисним для психологів, яких цікавлять проблеми розвитку девіантної особистості на всіх онтогенетичних щаблях, шляхи превенції та корекції девіантної поведінки особистості

© Гошовський Я.О., Гошовська Д.Т. 2022

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Проблема девіантної поведінки особистості її превенції та корекції завжди була однією з найактуальніших у психології, але на сьогоднішньому етапі розвитку, в умовах трансформаційних змін та війни, вона носить важливий характер та потребує особливої уваги.

Формування девіантної поведінки особистості відбувається під впливом соціально-економічних, морально-психологічних, соціально-психологічних та індивідуально-психологічних чинників. Серед цих чинників у наш час слід особливо відзначити посилення соціального розшарування суспільства, невідповідність соціальних інститутів до забезпечення успішної соціалізації особистості в умовах трансформації суспільства, дефіцит засобів і технологій розвитку соціальних служб, орієнтованих на створення умов для самореалізації кожної людини, низький рівень психологічної культури більшості населення, зокрема недостатній рівень професійної компетентності тих фахівців, які покликані надавати допомогу особистостям із поведінковими девіаціями.

Зниження етичних, моральних критеріїв призводить до формування певних форм соціальних відхилень, які знижують якість життя, самооцінку, критичне ставлення до власної поведінки, що згодом спричиняє стан соціальної дезадаптації особистості, і в окремих випадках, повну її ізоляцію. Як наслідок нестабільні соціальні процеси стають підґрунтям для проявів девіантної та делінквентної поведінки, в основі яких закладені порушення соціальної адаптації, десоціалізація та ресоціалізація особистості.

Складна ситуація в Україні, поглиблення кризового стану одночасно в трьох сферах життєдіяльності - духовній, соціальній і матеріальній, спричинила глибокі зрушення у світосприйманні, орієнтації молоді у сферах культури, освіти, професійного самовизначення. Драматизм поглиблення кризового стану всіх сфер життя українського суспільства, полягає в тому, що

він носить системний характер і значною мірою позначається на психічному розвитку особистості упродовж онтогенезу.

Метою ОК є формування компетентностей щодо змісту, видів, соціально-психологічних чинників і психологічних особливостей превенції та корекції девіантної поведінки особистості, а також формування у здобувачів освіти відповідних професійних компетентностей ;

Основними завданнями ОК «Психологія девіантної особистості» є :

- ознайомити здобувачів освіти з понятійним апаратом нормативно-девіантної соціо- і психогенези особистості ;
- розкрити засадничі теорії та концепції психології відхиленої поведінки ;
- розкрити психологічний зміст соціальних та сексуальних девіацій поведінки особистості ;
- визначити соціально-психологічні чинники їх виникнення ;
- висвітлити основні напрямки діяльності психолога щодо надання психологічної допомоги особистості з профілактики та корекції девіантної поведінки.

Навчально-методичний посібник до практичних занять з курсу «Психологія девіантної особистості» містить перелік завдань (план, практичні завдання, питання для самоконтролю, питання для самостійної роботи, список рекомендованих джерел), що дозволить цілісно охопити складний матеріал та засвоїти його на теоретико-емпіричному рівні.

Тема 1. Вступ до курсу «Психологія девіантної особистості». Предмет та завдання психології девіантної особистості (2год.)

План

1. Визначення поняття девіантної поведінки особистості. Психологічні особливості девіантної поведінки.
3. Визначення понять «норма», види норм. Основні підходи, які пояснюють ці феномени.
4. Функції соціальних норм. Класифікація соціальних норм.
6. Соціальна дезадаптованість особистості.
7. Основні завдання психології девіантної поведінки особистості. Зв'язок психології девіантної поведінки особистості з іншими галузями.
8. Психологічне, психічне здоров'я та основні рівні його прояву

Практичні завдання

1. Написати психологічне есе на тему «Моє розуміння поведінкової норми та відхилення від норми».
2. Провести спостереження за дитиною з яскраво вираженою девіантною поведінкою (за схемою).
3. Виписати у словник психологічні терміни, які стосуються даної теми.
4. Скласти план роботи психолога на тему: „Основні етапи роботи з девіантними підлітками”.

Питання для самоперевірки

1. Розкрийте основні дослідження українських дослідників з питань девіантної поведінки.
2. Проаналізуйте причини та закономірності розвитку психології девіантної поведінки як науки.
3. Назвіть ознаки дезадаптованої особистості.
4. Подумайте, як і які існуючі проблеми психології девіантної поведінки особистості можна вирішити.

Список рекомендованих джерел

1. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій. К.: МАУП, 2006. 88 с.
2. Гошовський Я.О. Психологія девіантної поведінки: посібник. Дрогобич, 2010. 287с.
3. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб. К.: ВПУ «Київський ун-т», 2002. 308 с.
4. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник К.: Либідь, 2011. 520 с.
5. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
6. (DSM) Diagnostik and statistical manual of mental disorders, 4th ed / Washington D. C., American Psychiatric Association, 1994

Тема 2. Детермінанти девіантної поведінки. Девіантна поведінка як психолого-педагогічна проблема (2год.)

План

1. Загальні уявлення про детермінанти девіантної поведінки особистості
2. Соціальні та соціально-психологічні детермінанти девіантної поведінки
3. Педагогічні детермінанти девіантної поведінки
4. Індивідуально-психологічні детермінанти девіантної поведінки

Практичні завдання

1. Скласти психологічне есе на тему «Мое розуміння детермінант девіантної поведінки»
2. Описати власні індивідуально-психологічні особливості виникнення девіантної поведінки.
3. Скласти рекомендації для батьків, які виховують девіантну особистість (адиктивна залежність).

Питання для самоперевірки

1. Наведіть приклади у чому проявляється девіантна поведінка особистості.
2. Проаналізуйте загальні та відмінні особливості у різних теоретичних підходах до пояснення причин девіантної поведінки.
3. Поясніть, чому негативне ставлення до себе може спричинити девіантну поведінку.
4. Охарактеризуйте неадекватні виховні впливи батьків і педагогів, що призводять до відхилень у поведінці дитини.

Список рекомендованих джерел

1. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій. К.: МАУП, 2006. 88 с
2. Гошовський Я.О. Психологія девіантної поведінки: посібник. Дрогобич, 2010. 287с
3. Козубовська І. В., Товканець Г.В. Особливості професійно-педагогічного спілкування з важковиховуваними дітьми молодшого шкільного віку. Ужгород: УЖДУ, 1999. 92 с
4. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб. К.: ВПУ «Київський унт», 2002. 308 с.
5. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник. К.: Либідь, 2011. 520 с
6. Максимова Н.Ю., Піскун В.М. Основи дитячої патопсихології. К. : Перун, 1996. 464 с.

Тема 3. Типологія девіантної особистості (делінквентна, адиктивна)

(2 год.)

План

1. Охарактеризуйте основні підходи до класифікації видів девіантної поведінки.
2. Характеристика видів девіантної поведінки
3. Делінквентна (протиправна) і кримінальна (злочинна) поведінка.
4. Адиктивна поведінка.
5. Віктимна поведінка. Девіантна поведінка як наслідок компенсації почуття неповноцінності (А. Адлер, Е. Еріксон), незадоволення потреби у самоповазі (А. Маслоу).
6. Прояви девіантної поведінки особистості у сфері найбільш значущих соціальних відносин (до основних видів діяльності, духовних і матеріальних цінностей, надбань культури), у сфері міжособистісних стосунків (формальних і неформальних), у ставленні до себе (на рівні самоповаги, самооцінки і рівня домагань).
7. Стадії та рівні девіантної поведінки (ситуативний, стійкий, на межі правопорушень, делінквентний, кримінальний тощо).

Практичні завдання

1. Складіть свою класифікацію видів девіантної поведінки
2. Охарактеризуйте типи девіантної поведінки. Розкрийте їх ознаки.
3. Виписати у словник психологічні терміни, які стосуються даної теми.
4. Скласти анкету для учнів підліткового віку на тему: "Ціннісні орієнтації сучасних підлітків" і провести її.

Вправи

1. Виконайте наступну рольову гру та визначте особливості віктимної поведінки у даному випадку.

«Дівчина та хуліган»

Учасники розбиваються на дві підгрупи: «хулігани» та «перехожі». Перехожі починають пересуватися по приміщенню, а хулігани придивляються до майбутніх «потерпілих» та намагаються їх зупинити, зачепити, образити і т.д. Вправа повторюється кілька разів зі зміною ролей, доки всі бажаючі не спробують себе в різних ролях. У результаті гри важливо визначити ті особливості поведінки, які сприяють чи перешкоджають вуличному насильству.

2. Вправа «Я тобі вибачаю»

Мета: формування вміння вибачати образи.

Учасники стають у коло, по черзі пригадують образи, які колись і хтось завдав. Ведучий вказує на одного учасників групи і дає йому завдання: підійти до будь-яких трьох членів групи і вибачити їм образи, почуті у групі. Не можна, щоб учасник вибачав образи, висловлені тим учасником, до якого він підійшов.

Наступним гравцем стає той, до кого підійшов попередній гравець. Ведучий наголошує, що учасники групи мають запам'ятовувати висловлювані у групі образи і вибачати, не задумуючись, стосуються вони учасників групи чи ні.

3. Рольова гра «Спокійні та агресивні відповіді»

Мета: формування адекватних реакцій у різних ситуаціях.

Кожному учаснику пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Для кожного учасника використовується лише одна ситуація.

Ситуації:

1. Друг розмовляє з вами, а ви вже хочете йти.
2. Ваш колега відволікає вас від важливої справи, ставить запитання, які заважають працювати.
3. Вас хтось дуже образив.

Перелік діагностичних методик для діагностики девіантних підлітків:

- визначення індивідуально-психологічних особливостей: акцентуації характеру (тест Шмішека);
- визначення рівня агресії (тест Б. Дарки);
- методика діагностики самооцінки (Морено);
- методика визначення рівня тривожності (методика Тейлора);
- визначення стилю поведінки у конфліктній ситуації за методикою К.Томаса;
- психомалюнок – «Малюнок неіснуючої тварини»;
- оцінка соціально-психологічної адаптованості (К. Роджерс і Р. Даймонд в адаптації Т. В. Снегирьової);
- опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки (О. М. Орел);
- методика діагностики узагальнених смислових установок (метод незакінчених пропозицій), варіант методу Сакса-Сіднея;

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте причини, які перешкоджають створенню єдиної класифікації видів девіантної поведінки.
2. Перелічіть критерії, на яких ґрунтується визначення норми та відхилення від неї.
3. Охарактеризуйте основні класифікації видів девіантної поведінки.
4. Охарактеризуйте антисоціальну групу видів девіантної поведінки.
5. Розкрийте сутність асоціальної групи видів девіантної поведінки.
6. Психологічна сутність аутодеструктивної групи видів девіантної поведінки.
7. Розкрийте сутність віктимної поведінки як характеристики девіантності.
8. Охарактеризуйте поняття «антисоціальна поведінка», «адиктивна поведінка», «асоціальна поведінка».
9. Охарактеризуйте явище вандалізму у психології девіантності.

Список рекомендованих джерел

1. Аутоагресивна поведінка підлітків [Текст]: монографія / О. В. Погорілко, А.М.Скрипніков, Л.О. Герасименко, Р.І.Ісаков. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2017. 141 с.
2. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 188 с.
3. Головка Н. І. Соціальна профілактика правопорушень: навч. посіб. К.: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 174 с.
4. Гошовський Я.О. Психологічні особливості агресивності депривованих підлітків. Психологія : теорія і практика : збірник наукових праць / ред.кол. : І. О. Корнієнко (гол.ред.). Мукачєво : РВВ МДУ, 2018. Випуск 2 (2). С. 50 – 58.
5. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник / Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. К.: ФОП Нічога С.О. 2020. - 196 с.
6. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения: Учебник и практикум для вузов /Ю.А.Клейберг, 5-еиздание. М.: Юрайт, 2017. 290 с.
7. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения: учебник и практикум для СПО. 5-е изд., переаб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019. - 290 с.
8. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
9. Кузьменко В.В. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Дніпро: Видавець Біла К.О., 2019. 68 с.
10. Лобанова А.С., Калашнікова Л.В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти: підручник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во «Каравела», 2017. 470 с.
11. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів / Автори-упоряд.: Оксана Степанюк, Оксана Мельниченко. Київ, 2020. 132 с.

12. Психологічні механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін : монографія / Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І.Ф., Литвинчук Л.М., Рябовол Т.А., Філоненко Л.А., Максим О.В., Щербина-Прилука В.М.; за ред. Н. Ю. Максимової. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. - 272 с.
13. Психологія девіантної поведінки особистості : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: О. Д. Сафін, С. П. Байда. Умань : Візаві, 2021. 202 с.
14. Саричев Я.В., Устенко Р.Л., Сонник Є.Г. Сексуальні девіації. Судова сексологія (для студентів вищих медичних навчальних закладів). Полтава, 2018. - 144 с.
15. Седих К.В., Моргун В.Ф. Делінквентний підліток. Навчальний посібник з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів. 3-е вид., доп. К.: Видавничий Дім «Слово», 2019. - 272 с.
16. Соціально-психологічні аспекти ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою (методичні рекомендації) // Психологічні механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін : монографія / Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І.Ф., Литвинчук Л.М., Рябовол Т.А., Філоненко Л.А., Максим О.В., Щербина-Прилука В.М.; за ред. Н. Ю. Максимової. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С.216-256.
17. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія / О. Янкович, О. Кікінежді, І. Козубовська, В. Поліщук, Г. Радчук та ін. Тернопіль : Осадца Ю.В., 2018. - 300 с.

Тема 4. Форми прояву девіантної поведінки особистості (2 год.)

План

1. Агресія та агресивна поведінка. Види та форми агресивної поведінки. Ознаки агресивної поведінки. Теорії агресивної поведінки особистості.
2. Жорстоке ставлення до дітей як можлива причина девіантності.
3. Автоагресія (суїцидальна поведінка (самогубство) і самоушкодження)
4. Зловживання речовинами, які зумовлюють стани зміненої психічної діяльності (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія).
5. Аномалії сексуальної поведінки (девіації і перверзії).
6. Вандалізм і графіті як форми руйнівної поведінки людини.
7. Булінг, мобінг, хейзинг.

Практичні завдання

1. Складіть програму бесіди з підлітком з визначення тенденцій до формування залежності від алкоголю (наркотиків).
 1. Опишіть вандалізм та графіті як форми руйнівної поведінки людини.
 2. Чи погоджуєтесь ви з позицією А. Адлера, який вважає, що про страшний трагізм ситуації можна судити по тому, як діти стають схильними до асоціальної і злочинної поведінки тільки в тому випадку, якщо вони втратили віру в майбутнє, у свої успіхи в школі, у свою привабливість для протилежної статі.
Чи погоджуєтесь ви з такою думкою? Відповідь обґрунтуйте.
3. Розкрийте поняття віктимності та віктимної поведінки (письмово).
Вкажіть психологічні особливості віктимної особистості. З якими видами та проявами девіантної поведінки, на вашу думку, пов'язана віктимність? Поясніть свою відповідь.
3. Складіть анкету для учнів підліткового віку з метою з'ясування прояву булінгу у школі (класі)

4. Запропонуйте заходи психопрофілактики мобінгу в колективах, а також заходи, які можна провести з його жертвами. Охарактеризуйте форму, рівень, вид

Вправи

1. Вправа «Зняти м'язовий зажим»

Мета: контроль неприємних почуттів, зняття емоційного напруження.

Учасники групи сидять на стільцях. За вказівкою ведучого всі міняють зручну позу на незручну. Наприклад, притискають підборіддя до ключиці; торкаються пальцями руки задньої ніжки стільця; дістають олівець, який лежить на підлозі далеко від стільця. При цьому має виникнути напруження чи зажим у певних м'язах. Учасники повинні застигнути у цій позі на декілька секунд та чітко виділити місце зажиму, сконцентрувати на ньому свою увагу. Після цього зняти зажим вольовим зусиллям. Під час обговорення тренер задає наступні запитання:

- У кого виникли труднощі під час зняття зажимів?
- Як ви перебороли ці труднощі?

Кожний учасник по черзі розповідає про свій досвід групи.

2. Вправа «Безмовний крик»

Мета: відпрацювання конструктивних засобів керування з відхиленнями у поведінці.

Інструкція: Закрий очі і тричі глибоко і сильно видихни. Уяви собі, що ти йдеш у тихе і приємне місце, де ніхто тобі не завадить. Згадай про того хто залучає тебе до антисоціальних вчинків (курива та алкоголю, прогулювання занять, порушень дисципліни). Уяви собі, що ця людина може підвести тебе до біди. Це діє тобі на нерви. Уяви собі, що ця людина ще сильніше дратує тебе. Хай твоє роздратування посилюється. Визнач сам, коли роздратування стане досить сильним. Та людина теж повинна зрозуміти, що більше залучати тебе вже не можна. Для цього ти можеш закричати з усіх твоїх сил, але так, щоб цього ніхто не почув. Тобто, кричати треба про себе. Може бути, що ти захочеш заволати: «Досить! Перестань! Зникни!» Відкрій рот і закричи про

себе так голосно, як тільки зможеш. У твоєму потаємному місці ти один, там ніхто не може почути тебе. Закричи ще раз, і цього разу кричи ще голосніше! А тепер знову згадай про людину, яка ускладнює тобі життя. Придумай в своїй уяві, як ти зможеш зробити так, щоб вона більше тебе не мучила. Відкрий очі і розкажи нам про те, що ти пережив.

Питання для самоконтролю

1. Які ви знаєте види, форми та ознаки агресивної поведінки. Ознаки агресивної поведінки.
2. Назвіть теорії агресивної поведінки особистості.
3. Охарактеризуйте автоагресію (суїцидальну поведінку (самогубство) і самоушкодження)
4. Які ви знаєте аномалії сексуальної поведінки (девіації і перверзії).
5. Розкриття сутність вандалізму і графіті як форм руйнівної поведінки особистості.
6. Чи мали місце у вашому житті або ви були свідками булінгу, мобінгу, хейзингу.

Список рекомендованих джерел

1. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки. Київ: МАУП, 2006. 86 с.
2. Говорун Т. В., Кікінеджи О.М. Гендерна психологія: навч. посіб. К.: Академія, 2004. 250 с.
3. Гошовський Я.О. Психологія девіантної поведінки: посібник. Дрогобич, 2010. 287с
4. Зайцева З.Г. Школа і важковиховувані підлітки. К.: Знання, 2001. 297 с.
5. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник / Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. К.: ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.
6. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки. К.: Либідь, 2011 520 с.

7. Превенція агресивності та насилля в освітньому середовищі: методичні рекомендації / Дроздов О. Ю., Живолуп Л. В., Ніжинська О. В., Сухенко Я. В.; за ред. Я. В. Сухенко. Полтава: ПОППО, 2011. 80 с.

Тема 5. Деструктивні та надцінні психологічні захоплення (2год.)

План

1. Характеристика патохарактерологічної поведінки особистості
2. Психопатологічна поведінка особистості
3. Комунікативні девіації (аутизація, гіперкомунікабельність, конформізм, псевдологія, нарцисична поведінка)
4. Девіантна поведінка на базі гіперздібностей
5. Надціннісні психологічні захоплення
6. Надцінні психопатологічні захоплення

Практичні завдання

1. Скласти портрет особи з нарцисичною поведінкою. Описати його риси.
2. Підготуйте бесіду чи будь-який профілактичний захід для підлітків, який би показував негативні наслідки девіантної поведінки, наприклад «Залежність від гаджетів – небезпека для психіки», «Спорт краще від куріння»
3. Скласти рекомендації для психолога по роботі з особами, які мають надцінні захоплення.

Список рекомендованих джерел

1. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки. Київ: МАУП, 2006. 86 с.
2. Гошовський Я.О. Психологія девіантної поведінки: посібник. Дрогобич, 2010. 287с.
3. Козубовська І. В., Товканець Г. В. Соціальна профілактика девіантної поведінки: корекція відхилень у поведінці важковиховуваних дітей у процесі професійного педагогічного спілкування. Ужгород: Патент, 1998. 195 с.

4. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки. К.: Либідь, 2011 520 С.
5. Максимова Н. Ю. Виховна робота з соціально дезадаптованими школярами: К.: ІЗМН, 1997. 136 с.
6. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навч. посіб. К.: ВПУ "Київський університет", 2002. 308 с.

Тема 6. Вікові та гендерні аспекти девіантної поведінки особистості

(2год.)

План

1. Девіації з позицій вікових особливостей і норм (дошкільний, молодший шкільний, підлітковий періоди).
2. “Важковиховувані” підлітки і проблема профілактики девіантної поведінки.
3. Характеристика молодіжних субкультур, їх типологія.
4. Гендерні аспекти прояву девіантної поведінки.

Практичне завдання

1. Скласти психологічне есе на тему «Як я розумію вікові та гендерні норми та їх відхилення»
2. Описати та охарактеризувати особливості прояву (на вибір) молодіжних девіантних утворень

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте поняття вікової норми та її відхилення в психології девіантної поведінки.
2. Якими є вияви девіантної поведінки у молодших школярів?
3. Шкільна дезадаптація як чинник відхилень у поведінці молодшого школяра.
4. Проаналізуйте особливості девіантної поведінки підлітків.

5. Вкажіть акцентуації характеру підлітків та їх вплив на відхилення поведінки.
6. Що ви розумієте під поняттям гендер у психології.

Список рекомендованих джерел

1. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки. Київ: МАУП, 2006. 86 с.
2. Говорун Т. В., Кікінеджи О.М. Гендерна психологія: навч. посіб. К.: Академія, 2004. 250 с.
3. Гошовська Д., Пащук А. Психологічні особливості гаджетозалежності / Психогенеза особистості: норма і девіація: зб. наук. статей і тез; гол. ред. Я. Гошовський. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2021. С.169-172.
4. Гошовський Я.О. Психологія девіантної поведінки: посібник. Дрогобич, 2010. 287с
5. Зайцева З.Г. Школа і важковиховувані підлітки. К.: Знання, 2001. 297 с.
6. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки. К.: Либідь, 2011 520 с.
7. Максимова Н. Ю. Виховна робота з соціально дезадаптованими школярами: К.: ІЗМН, 1997. 136 с.
8. Підласий І. П., Шарапова О. В. Корекція девіантної поведінки молодших школярів: Експериментальні матеріали. Черкаси: ЧДГУ, 2002. 44 с.
9. Титаренко Т.М. Життєві кризи особистості: посібник: Київ: ІЗМН, 2008. 276 с.

Тема 7. Психодіагностика девіантної поведінки особистості (2год.)

План

1. Психологічна діагностика девіантної поведінки особистості. Типи профілактичних заходів.
2. Принципи профілактичних заходів
3. Стадії психологічної діагностики
3. Методи психологічної діагностики девіантної поведінки особистості.

4. Вимоги до методів психологічної діагностики девіантної поведінки особистості

Практичні завдання

1. Опишіть психодіагностичні та психокорекційні методики, які можна використовувати з підлітками, що схильні до девіантної поведінки.
2. Намалюйте соціальну рекламу профілактики девіантної поведінки.
3. Проаналізуйте, які методи та форми роботи ЗМІ можна використати для профілактики девіантної поведінки.
4. Написати есе «Моє розуміння сучасних методів профілактики девіантної поведінки»

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте цілі психодіагностики девіантної поведінки.
2. Назвіть та охарактеризуйте етапи психодіагностики девіантної поведінки.
3. Розкрийте стадії психодіагностики девіантної поведінки.
4. Охарактеризуйте принципи психодіагностики девіантної поведінки.
5. Які ви знаєте особливості проведення методів психодіагностики девіантної поведінки.
6. Яка роль проєктивних методик у психодіагностиці девіантної поведінки

Список рекомендованих джерел

1. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: курс лекцій. Київ: МАУП, 2006. С. 1-15
2. Болтівець С. Чи потрібні нам школи соціальної реабілітації (неповноцінні фізично і психічно хворі діти). *Директор школи*, 2001. № 10. С.7.
3. Гошовський Я.О. Психологія девіантної поведінки : посібник. Дрогобич, 2010. 287с.
4. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навч. посіб. К.: ВПУ "Київський університет", 2002. 308 с.

5. Педагогічна профілактика девіантної поведінки неповнолітніх: орієнтовна програма для пед. навч. закл. України / МО України. Ін-т змісту і методів навч. Київ, 1996. 40 с.
6. Rogers K. Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory / K. Rogers. – L: Constable, 1991. 560 p. 220 221.

Тема 8. Психолого-педагогічні технології профілактики і корекції девіантної поведінки (2год.)

План

1. Основні підходи до надання психологічної допомоги особистості з девіантною поведінкою.
2. Форми і методи профілактики і корекції девіантної поведінки особистості.
3. Проблема соціально-психологічної реабілітації особистості з девіантною поведінкою.
4. Особливості роботи "телефону довіри" як анонімного консультування особистості, схильної до девіантної поведінки.
5. Професійна етика, компетентність і проблеми фахової підготовки сучасних психологів.
6. Попередження і профілактика окремих форм соціальних патологій (злочинності, пияцтва, наркоманії, суїцидальної поведінки тощо).
7. Психолого-педагогічна підтримка соціально дезадаптованих підлітків.
8. Шляхи попередження сімейної та педагогічної занедбаності

Практичні завдання

1. Скласти психологічне есе на тему «Моє розуміння сучасних методів психокорекції девіантної поведінки»
2. Складіть план спостереження за проявами агресивності у студентів вашого курсу та проведіть його.
3. Продіагностуйте студентів вашої групи щодо схильності до залежної поведінки.

4. Виписати у словник психологічні терміни, які стосуються даної теми.
5. Розробіть проект програми профілактики залежної поведінки (однієї із форм).
6. Розробіть проект програми профілактики суїцидальної поведінки.
7. Розробіть проект програми профілактики агресивної поведінки.
8. Розробити проект програми профілактики делінквентної поведінки.

Питання для самоконтролю

1. Подумайте, які є переваги та недоліки у індивідуальній та груповій роботі.
2. Які є методи психокорекції важковиховуваних дітей?
3. Поясніть методи психокорекції агресивності у дітей.
4. Обґрунтуйте методи психокорекції тривожності у дітей.
5. Розкрийте зміст методів психокорекції самооцінки особистості.
6. Які є особливості функціонування телефону довіри?
7. Які основні характеристики девіантності особистості ви знаєте?

Список рекомендованих джерел

1. Болтівець С. Чи потрібні нам школи соціальної реабілітації (неповноцінні фізично і психічно хворі діти). *Директор школи*. 2001. № 10. С.7.
2. Венгржановська О., Костін С. Соціальна підтримка безпритульних. *Соціальна політика і соціальна робота*. 2000. № 2. С.38-48.
3. Гошовський Я.О. Ресоціалізація депривованої особистості: монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.
4. Гошовський Я.О. Ресоціалізація депривованої особистості в освітніх закладах закритого типу. *Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України / за ред.Максименка С.Д.* Київ. 2003, Т.5, ч.5. С.105-109.
5. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. 424 с.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ПИТАННЯ

1. Поняття норми оцінки поведінки особистості.
2. Психологічний зміст поняття “девіантна поведінка”.
3. Прояви девіантної поведінки особистості.
4. Прояви девіантної поведінки у сфері найбільш значущих соціальних стосунків.
5. Прояви девіантної поведінки у сфері міжособистісних стосунків.
6. Прояви девіантної поведінки особистості у ставленні до себе.
7. Види девіантної поведінки та їх стислий аналіз.
8. Психологічний аналіз делінквентої і кримінальної поведінки.
9. Порівняльний аналіз девіантної і делінквентної поведінки.
10. Різновиди аутодеструктивної поведінки особистості.
11. Суїцид як девіантна поведінка особистості.
12. Рівні прояву девіантної поведінки особистості.
13. Делінквентна і кримінальної поведінка.
14. Адиктивна поведінка особистості. Можливі об’єкти залежності у разі адиктивної поведінки.
15. Особливості особистості з девіаціями поведінки.
16. Віктимна поведінка особистості як девіантна.
17. Чинники виникнення відхилень у поведінці особистості.
18. Соціальні фактори девіантної поведінки особистості.
19. Соціально-психологічні фактори девіантної поведінки особистості.
20. Педагогічні фактори девіантної поведінки особистості.
21. Емоційне вигорання та професійна деформація особистості педагогів та їхній вплив на виникнення девіацій у поведінці дитини.
22. Психолого-педагогічна некомпетентність вихователів як чинник девіантної поведінки дитини.
23. Індивідуально-психологічні чинники виникнення відхилень у поведінці.
24. Особливості ставлення особистості з девіантною поведінкою до себе.
25. Роль сім’ї у становленні особистості з девіаціями поведінки.

26. Несприятливі стилі сімейного виховання як чинник девіантної поведінки особистості.
27. Домінуюча гіперпротекція як чинник девіантної поведінки дитини.
28. Потуральна гіперпротекція як чинник девіантної поведінки дитини.
29. Гіпопротекція як чинник девіацій у поведінці дитини.
30. Негативне ставлення до дитини з боку вихователів як чинник її девіантної поведінки.
31. Девіантна поведінка як наслідок компенсації комплексу неповноцінності (А. Адлер, Е. Еріксон).
32. Девіантна поведінка як наслідок незадоволення потреби в самоповазі й самоактуалізації (А. Маслоу).
33. Наявність неформальних угруповань з негативною спрямованістю як чинник девіантної поведінки особистості.
34. Особистісні проблеми батьків як передумови несприятливих тенденцій у поведінці дитини.
35. Проблеми у стосунках дорослих членів сім'ї як чинник важковиховуваності. Неадекватний рівень домагань як чинник девіантної поведінки особистості.
36. Негативне ставлення до себе як чинник девіантної поведінки.
37. Агресивність і девіантна поведінка особистості.
38. Підвищений рівень тривожності як чинник девіантної поведінки.
39. Соромливість як чинник девіантної поведінки.
40. Морально деформовані і протиправні ціннісні орієнтації як причини відхилень у поведінці особистості.
41. Відставання в загальному розвитку, що викликане хворобами, як чинник девіантної поведінки.
42. Фізичні вади та їх вплив на відхилення в поведінці.
43. Вікові особливості прояву девіантної поведінки особистості?
44. Особливості відхилень у поведінці дошкільників.
45. Прояви і чинники девіантної поведінки у молодших школярів.

46. Шкільна дезадаптація як чинник відхилень у поведінці молодшого школяра.
47. Особливості девіантної поведінки підлітків.
48. Індивідуально-психологічні особливості підлітків, які становлять групу ризику щодо девіантної поведінки.
49. Акцентуації характеру підлітків та їх вплив на відхилення в поведінці.
50. Гендерні особливості прояву девіантної поведінки особистості.
51. Гендерні стереотипи та їх вплив на прояви девіантної поведінки особистості.
52. Системний підхід у профілактиці та корекції девіантної поведінки особистості.
53. Мета і принципи психологічної діагностики особистості з девіаціями в поведінці.
54. Стадії психологічної діагностики особистості з девіаціями поведінки.
55. Загальна характеристика методів психологічної діагностики особистості з поведінковими девіаціями.
56. Особливості спостереження як метод вивчення особливостей девіантної поведінки.
57. Процедура тестування особистості з поведінковими девіаціями.
58. Методи опитування у діагностиці девіантної поведінки.
59. Проективні методики дослідження особистості з девіантною поведінкою.
60. Метод експертних оцінок у діагностиці особистості з девіантною поведінкою.
61. Метод узагальнення незалежних характеристик у діагностиці особистості з девіантною поведінкою.
62. Методи діагностики мотиваційної сфери особистості з девіаціями поведінки.
63. Методи діагностики самооцінки і рівня домагань особистості з девіаціями поведінки.

64. Методи діагностики особливостей міжособистісних стосунків особистості з девіаціями поведінки.
65. Зміст психологічної допомоги особистості, яка схильна до девіантної поведінки.
66. Функції та етапи профілактики і корекції девіантної поведінки особистості.
67. Основні підходи з надання психологічної допомоги особистості з девіантною поведінкою.
68. Особливості профілактики девіантної поведінки особистості дитини.
69. Оптимальні форми і методи психологічної допомоги щодо профілактики і корекції різних проявів девіантної поведінки особистості.
70. Суть і основні напрями розв'язання проблеми соціально-психологічної реабілітації особистості з девіантною поведінкою.
71. Особливості діяльності психолога щодо профілактики девіантної поведінки.
72. Психологічний аспект подолання алкоголізації та наркотизації підлітків.
73. Особливості роботи “телефону довіри” як анонімного консультування особистості, схильної до девіантної поведінки.
74. Методи корекції девіантної поведінки особистості.
75. Методи розвитку самосвідомості особистості з девіантною поведінкою.
76. Методи розвитку мотиваційної сфери особистості з девіантною поведінкою.
77. Особливості взаємодії психолога з батьками щодо профілактики і корекції девіантної поведінки дитини.
78. Особливості взаємодії психолога з педагогами щодо профілактики і корекції девіантної поведінки дитини.
79. Психологічна профілактика емоційного вигорання і професійної деформації особистості педагога як передумова запобігання девіантної поведінки дітей.
80. Психологічні особливості самовиховання як фактора попередження і подолання девіантної поведінки.

81. Психологічні прийоми самовиховання.
82. Методи підкріплення та їх роль у корекції девіантної поведінки.
83. Соціально-психологічні механізми впливу на особистість (переконання, навіювання, психічне зараження, наслідування тощо) та їх урахування в профілактиці і подоланні девіантної поведінки.
84. Роль ЗМІ у подоланні і профілактиці девіантної поведінки особистості.
85. Групова дискусія як метод попередження і подолання девіантної поведінки особистості.
86. Рольові ігри як метод попередження і подолання девіантної поведінки особистості.
87. Соціально-психологічний тренінг як метод попередження і подолання девіантної поведінки особистості.
88. Гендерна просвіта як чинник попередження девіантної поведінки особистості.
89. Психологічні засоби й механізми профілактики і корекції девіантної поведінки.
90. Розвиток психологічної культури особистості як передумова попередження відхилень у поведінці.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Трансформація суспільства і соціопсихічні девіації особистості.
2. Прояви девіантної поведінки особистості у сфері найбільш значущих соціальних відносин
3. Локус контролю девіантної поведінки особистості.
4. Соціально-психологічний портрет наркомана і токсикомана.
5. Мода як специфічна форма девіантної поведінки.
6. Роль ЗМІ у виникненні девіантної поведінки важковиховуваних дітей.
7. Обдарованість особистості і девіантна поведінка.
8. Почуття “дорослості” як суперечність між орієнтацією на самостійність і відсутність відповідного життєвого досвіду
9. Особистісні відхилення у підлітковому віці (синдром відчуження, реалізація, деперсоналізація, депресія, дисморфофобія).
10. Вплив референтної групи на соціальну поведінку особистості.
11. Етнокультурні, регіональні, демографічні особливості й виміри молодіжної девіантної поведінки.
12. Діти-сироти, “вуличні” діти (волоцюги): соціально-економічні та культурно-психологічні аспекти вирішення проблеми.
13. Попередження і профілактика окремих форм соціальних патологій (злочинності, пияцтва, наркоманії, суїцидальної поведінки тощо).
14. Особливості роботи "телефону довіри" як анонімного консультування особистості, схильної до девіантної поведінки.
15. Використання основних тактик психозахисту особистості як спосіб попередження девіантності.

Додатки

Додаток А

Тест «Схильність до залежної поведінки»

(В. Д. Менделевич)

Застосовується з метою виявлення схильності до залежної поведінки.

Інструкція. Досліджуваний повинен, користуючись цієї шкалою, вказати в якій мірі він згідний або не згідний з кожним із тверджень, ставлячи X у відповідному місці. Можна давати тільки одну відповідь на кожне твердження:

- 1 – абсолютно не згідний (зовсім не так);
- 2 – швидше не згідний (швидше не так);
- 3 – ні те ні інше (і так, і не так);
- 4 – швидше згідний (швидше так);
- 5 – абсолютно згідний (саме так).

№	Твердження	1	2	3	4	5
1.	Я схильний розчаровуватися в людях					
2.	Вірити в прикмети безглуздо					
3.	Часто буває, що я ображаюся на батьків або друзів					
4.	Часто я спізнююся на навчання (роботу) або на зустріч через непередбачені обставини в дорозі					
5.	Оточуючі часто дивують мене своєю поведінкою					
6.	Мої батьки часто намагаються поводитися зі мною як з маленькою дитиною					
7.	Я люблю планувати свій час до дрібниць і з точністю до хвилин					
8.	Мені здається, що я відчуваю те, що відбувається навколо гостріше, ніж інші люди					
9.	Батьки самі винні в тому, що їх діти починають вживати наркотики («колотися»)					
10.	Для мене не існує абсолютних авторитетів					

11.	У дитинстві був період, коли я дуже любив що-небудь підраховувати (кількість вікон, сходинок, номери машин)					
12.	Якби батьки або інші дорослі більше б говорили з дітьми про шкідливість наркотиків, то мало хто ставав би наркоманом					
13.	Мені легше перенести конфлікт, ніж одноманітне розмірене життя					
14.	Я вірю в наведення порчі					
15.	Перед тим, як що-небудь зробити я прагну передбачити всі небезпеки, які можуть підстерігати мене					
16.	Якщо я чимось захоплено зайнятий, то часто навіть не помічаю, що відбувається навколо					
17.	Я живу та дію відповідно до приказки: «Сподівайся на краще, але готуйся до гіршого»					
18.	Мене нелегко переконати в будь-чому					
19.	Мене часто обдурювали (обдурюють)					
20.	Невідомість для мене дуже болісна й обтяжлива					
21.	Мене дратує, коли на вулиці, в магазині або в транспорті на мене пильно дивляться					
22.	Життя малоцікаве, коли в ньому немає небезпек					
23.	Я не поважаю тих, хто відколюється від колективу					
24.	Деякі люди одним дотиком можуть зцілити хвору людину					
25.	Життя повинно бути радісним, інакше немає чого жити					
26.	Я добре орієнтуюся в часі й, не дивлячись на години, можу точно сказати, яка зараз година					
27.	Якщо я хочу що-небудь зробити, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я готовий відмовитися від своїх намірів					
28.	У дитинстві я часто відмовлявся залишатися один					
29.	Мені часто буває нудно, коли нічим себе зайняти					

30.	У житті треба спробувати все					
31.	Я легко можу заснути в будь-який зручний час (і вночі, і вдень)					
32.	Після того, як я ходив у ліс за грибами, у мене довго можуть зберігатися спогади про гриби					
33.	Я люблю помріяти про те, на що я витрачу можливий майбутній виграш у лотереї, як учиню з обіщаним подарунком					
34.	Часто думаю: «Добре б стати дитиною»					
35.	Мені часто складно знаходити правильні слова для моїх почуттів					
36.	Для мене складно позичити знайомому гроші на алкоголь					
37.	Я схильний жити, прагнучи не обтяжувати себе роздумами про те, що може відбутися зі мною в майбутньому					
38.	Я люблю, коли мені ворожать на картах або по руці					
39.	Мені добре вдається копіювати міміку та жести інших людей					
40.	Коли мене будять уночі або рано-вранці, то я довго не можу зрозуміти, що відбувається навколо					
41.	Музику я люблю гучну, а не тиху					
42.	У мене бувають почуття, яким я не можу дати цілком точну оцінку					
43.	Людина повинна старатися розуміти свої сни, керуватися ними в житті та переймати з них застереження					
44.	Мене складно застати зненацька					
45.	Усі відомі мені «чудеса» пояснюються дуже просто: обман і фокуси					
46.	Мене вважають наївною людиною, оскільки я часто опиняюся в негативних для себе ситуаціях					

47.	Наркотики бувають «легкими», і вони не викликають наркоманії					
48.	Я іноді відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушував мене здійснювати які-небудь вчинки					
49.	Мої знайомі вважають мене романтиком					
50.	Я вірю в чудеса					
51.	Навіть психічно здорова людина іноді не може відповідати за свої вчинки					
52.	Мене часто спантеличує поведінка та вчинки людей, яких я давно знаю					
53.	Нікому не можна довіряти – це правильна позиція					
54.	Найщасливіший період життя – це молодість					
55.	У дитинстві я боявся, що мама може мене покинути, піти з дому і не повернутися					
56.	Я схильний ліпше пам'ятати неприємні події, що відбулися зі мною насправді, ніж власні прогнози з приводу можливості таких подій					
57.	Я люблю радитися з друзями (або дорослими), як учинити в складній ситуації					
58.	Я б погодився пожити мало, але бурхливо					
59.	Я б міг через суперечку ввести собі у вену наркотик (героїн)					
60.	Часто мене не оцінювали справедливо					
61.	Я завжди точно можу сказати, скільки грошей я витратив і скільки у мене залишилося					
62.	У дитинстві я довго не міг звикнути до дитячого садку та не хотів туди через це ходити					
63.	Своїм друзям або подругам я довіряю повністю і переконаний, що вони мене ніколи не обдурять і не зрадять					
64.	Небезпека вживання наркотиків явно перебільшена					
65.	У житті все-таки мало яскравих подій					

66.	Я не люблю тривалі поїздки в поїзді або на автобусі					
67.	Мене дратує брудне скло, тому що весь світ тоді здається брудним і сірим					
68.	Коли мені нудно, я звичайно лягаю поспати					
69.	Часто батьки (або дорослі) дорікають мені в тому, що я слухаю надмірно гучну музику					
70.	Дуже болісно чого-небудь чекати					
71.	Я міг би після деяких попередніх пояснень керувати маленьким (спортивним) літаком					
72.	Я часто прокидаюся вранці за декілька секунд або хвилин до дзвінка будильника					
73.	Якби трапилася пожежа та мені треба було б стрибнути з вікна п'ятого поверху на тент, розгорнений пожежниками, я б не замислюючись зробив це					
74.	Мені шкода наївних людей					
75.	Мене бентежить, коли люди довго та пильно дивляться мені в очі					
76.	Ризикувати всім, наприкладв казино, можуть тільки сильні люди					
77.	У тому, що підліток стає наркоманом, винні ті, хто продає наркотики					
78.	Я люблю дуже швидку, а не повільну їзду					
79.	Я довіряю прогнозам гороскопів і слідую рекомендаціям, що містяться в них					
80.	Мене дуже цікавлять лотереї					
81.	Прогнозувати майбутнє – даремна справа, оскільки багато що від тебе не залежить					
82.	Я здатний із легкістю описувати свої почуття					
83.	У мене в житті бували випадки, коли я щось робив, а потім не пам'ятав, що саме					
84.	Вважаю, що цікавість – не негативна риса					
85.	Буває, що мене лякають люди з гучним голосом					

86.	У мене було (є) багато захоплень (інтересів, хобі)					
87.	Коли я залишаюся вдома, то мені часто буває ніяково від самотності					
88.	Я не вірю в забобони					
89.	Мені говорили, що у мене непогані здібності імітувати голоси або звички людей					
90.	Є люди, яким я вірю беззастережно					
91.	Трапляється, що під час розмови з тим, хто заїкається, я сам починаю говорити плутано, із запинками					
92.	Найобтяжливіше в житті – це самотність					
93.	Якщо я починаю грати в яку-небудь гру, то мене непросто відірвати від неї					
94.	Буває, що я можу зробити на зло навіть те, що мені самому виявиться невігідним					
95.	Мене завжди притягала та притягає таємничість, загадковість, містика					
96.	Бувало, що я на вулиці погоджувався на гру з «наперсточниками»					
97.	Я знаю багато хлопців, хто вживає або вживав наркотики					
98.	Я, як правило, ставлю будильник так, щоб не тільки все встигнути зробити до відходу з дому, але і мати декілька хвилин у запасі					
99.	У своєму житті я часто стикаюся (стикався) з неймовірним збігом несприятливих обставин					
100.	Я готовий повністю підкорятися і навіть довірити свою долю, але тільки тому, кого дійсно поважаю					
101.	Я люблю ризикувати					
102.	Серед моїх знайомих є люди, які володіють талантом переконувати					
103.	Мене часто неможливо відірвати від цікавої справи, гри, заняття					
104.	Я міг би стрибнути з парашутом					

105.	Мені все одно, що про мене думають оточуючі					
106.	Мене багато що в житті дивує					
107.	Я можу виграти спір у кого завгодно					
108.	Я увійшов би разом із приборкувачем у клітку з левами, якби він мені сказав, що це безпечно					
109.	Якщо мене про щось просять, мені складно відмовити					
110.	Мені легше придумати власні приклади, ніж вивчити напам'ять приклади з підручника					
111.	Мені ніколи не буває нудно					
112.	Часто я сам від себе не чекаю якого-небудь вчинку					
113.	У дитинстві у мене деякий час були різноманітні тики або рухи, що повторювалися					
114.	Я люблю помріяти					
115.	Мене вабить все нове і незвичайне					
116.	Зі мною часто бувають «нешасливі випадки» й усілякі пригоди					

Для оцінки схильності до залежної поведінки бали відповідей на прямі та зворотні питання підсумовуються за кожною шкалою окремо. Для оцінки схильності до залежності підсумовуються бали, отримані за відповіді на такі питання (перший і другий стовпці). Вони ж використовуються для оцінки схильності до наркозалежності. Схильність до алкогольної залежності оцінюється з використанням відповідей на прямі та зворотні питання, наведені відповідно в третьому та четвертому стовпцях.

№ прямих питань	№ зворотних питань	№ прямих питань	№ зворотних питань
1	2	3	21
3	12	5	29
4	29	14	38
16	30	15	41
19	41	16	44

24	45	17	64
26	53	19	65
48	61	20	67
50	65	24	75
52	67	26	77
54	69	30	81
59	72	43	
76	77	48	
79	78	76	
80	81	79	
89	86	84	
91	112	91	
96	114	95	
97	97		
100	100		
107	107		
108	112		
116	113		
116			

Інтерпретація

Залежності	Ознаки тенденції	Ознаки підвищеної схильності	Ознаки високої вірогідності
Залежність (наркозалежність)	> 98 балів	> 107 балів	> 116 балів
Алкогольна залежність	> 99 балів	> 105 балів	> 111 балів

Максимальні бали: з наркозалежності – 205, з алкогольної залежності – 175.

Опитувальник для виявлення ознак алкоголізму**(К. К. Яхін, В. Д. Менделевич)**

Застосовується для виявлення ознак алкоголізму та побутового пияцтва.

Інструкція. Досліджуваний повинен відзначити знаком «+» ті питання, на які дає відповідь «так», знаком «-» – ті, на які дає відповідь «ні».

1. Чи прийнято у Вас вдома зберігати запаси алкогольних напоїв?
2. Чи легко Вас перемогти у суперечці?
3. Чи відмовитесь Ви від ідеї випити, якщо у вас небагато грошей?
4. Чи правильним є те, що потрібно багато доказів для того, щоб переконати людину в якій-небудь істині?
5. Чи доводилось Вам позичати гроші на випивку?
6. Чи вважаєте Ви, що більшість людей є чесними лише через страх попастися?
7. Ви вважаєте, що Ваше сімейне життя таке ж хороше, як у більшості ваших знайомих?
8. Чи буває, що у Вас іноді виникає бажання затіяти з ким-небудь бійку?
9. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви щось робили, а потім не знали, що саме?
10. Чи вважаєте Ви, що скандал через зайву чарку руйнує сім'ю?
11. Вас все одно, що про Вас думають інші?
12. Ви вважаєте, що довгі тости заважають хорошему проведенню гуляння?
13. Чи вважаєте Ви, що дружини самі часто винні в тому, що їх чоловіки багато п'ють?
14. Ваші родичі часто були налаштовані проти ваших знайомих?
15. Чи вважаєте Ви проявом неповаги до компанії, якщо людина відмовляється від випивки, посилаючись на стан здоров'я?
16. Чи вважаєте Ви, що єдина цікава сторінка в газетах – розділ гумору?
17. Безглуздо засуджувати людину, що обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати?

18. Чи виправдовуєте Ви керівництво за догану людині, що прийшла на роботу з похмілля після поминок?
19. Чи думаєте Ви в розпалі святкування про те, щоб залишити алкоголь на ранок?
20. Чи доводилось вам жалкувати (переживати почуття незручності) через свою поведінку в нетверезому стані, про який Ви самі не пам'ятаєте?
21. Перед тим, як що-небудь зробити, Вам звичайно необхідно зупинитися і подумати, навіть якщо йдеться про дрібниці?
22. Чи може людина, яка помірно випиває, випадковопотрапити в медвитверезник?
23. Чи слабшає у Вас бажання випити після ситного обіду?
24. Чи вважаєте Ви, що майбутнє настільки невизначене, що безглуздо будувати якісь серйозні плани?
25. Чи граєте Ви в доміно, в шашки у дворі після роботи?
26. Чи змінюють Вас настрої думки про очікувану випивку?
27. Чи похмеляєтесь Ви?
28. Чи буває, щоб Ви не пам'ятали на ранок те, що робили в нетверезому стані напередодні?
29. Чи обмежуєте Ви гостей у випивці у себе вдома?
30. Чи часто наступного дня після випивки Ви погано себе почуваете?
31. Чи просто змінити Вашу думку, якщо до цього вона здавалося вам остаточною?
32. Чи доводилося Вам зрідка жалкувати про те, що не вистачає випивки?
33. Чи помічаєте Ви, що стали повільніші та більш мляві, немає колишньої енергійності?
34. Після сну Ви відчуваєте себе втомленим і «розбитим» (невідпочилим)?
35. Чи помічаєте Ви, що робота дається вам складно і вимагає неабияких зусиль?

Обробка. Вибрані відповіді аналізують на підставі діагностичних таблиць, підсумовуючи отримані бали (коефіцієнти) з усіх питань.

Таблиця діагностичних коефіцієнтів

Питання	Так	Ні	Питання	Так	Ні
1	2,6	-1,1	18	-3	2,6
2	-2,6	0,4	19	-8,1	1,5
3	-1,3	1,3	20	-5,3	8,8
4	-2	1,5	21	-3,4	4,8
5	-9,5	35	22	-3	5,1
6	-3	0,8	23	-3,4	3,8
7	2,6	-4,5	24	-9	1,8
8	3,8	-1,1	25	-16	2,3
9	-5,5	1,5	26	-3,8	3
10	-1,8	5,1	27	-17	3,8
11	-12,6	0,8	28	-5,3	2,8
12	-4,2	1,5	29	-2	3,4
13	1,5	-2	30	-2,3	3,8
14	-4,5	1,8	31	-4,5	1,8
15	-12,6	0,8	32	-5,3	2,6
16	-12	1,5	33	-11	4,5
17	-6	3,8	34	-7	2,3
35	-6	1,8			

Інтерпретація. Рівень алкоголізму – нижче – 12,8 балів; рівень побутового пияцтва від + 12,8 до – 12,8; рівень здоров'я – вище + 12,8 балів.

Методика вимірювання рівня тривожності

(Дж. Тейлор)

Методика адаптована Т. А. Немчиним 1966 року. Подано за: Блейзер В. М. Патопсихологическая диагностика. – К, 1986.

Інструкція

Вам буде надано декілька тверджень. Якщо Ви вважаєте, що це твердження повністю Вас стосується, то біля відповідного твердження поставте знак +, якщо Ви не згодні, то – (мінус), якщо ж вагаєтесь, то – знак запитання (?).

1. Переважно я спокійний і рідко втрачаю витримку.
2. Мої нерви розхитані не більше, ніж в інших людей.
3. У мене рідко бувають закрепи.
4. Мене рідко турбують головні болі.
5. Я не часто втомлююся.
6. Я майже завжди відчуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Практично я ніколи не червонію.
9. Порівняно з моїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. Мене рідко турбують посилене серцебиття і задишка.
12. Звичайно мої руки і ноги досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше, ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості в собі.
15. Інколи мені здається, що я ні до чого не здатний.
16. У мене бувають періоди такого неспокою, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок мене дуже турбує.
18. У мене не вистачає сил, щоб витримати всі труднощі в майбутньому.
19. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.
20. Мені інколи здається, що переді мною нагромаджено величезні труднощі.

21. Мені часто сняться сні жахів.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюсь щось зробити.
23. У мене дуже неспокійний сон із частими пробудженнями.
24. Мене дуже хвилюють можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Мені складно зосередитися на роботі або під час виконання певного завдання.
27. Я працюю з великим напруженням.
28. Я легко розгублююся, бентежусь.
29. Майже постійно я відчуваю тривогу через щось або через когось.
30. Я схильний сприймати все серйозно.
31. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
32. Мене часто мучать приступи нудоти та блювання.
33. Раз на місяць у мене бувають розлади шлунку (або частіше).
34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
35. Мені дуже складно на чомусь зосередитися.
36. Моє матеріальне становище мене дуже хвилює.
37. Часто я думаю про те, про що мені не хотілось би говорити ні з ким.
38. У мене бували періоди, коли хвилювання та неспокій позбавляли мене сну.
39. Інколи, коли я збентежений, у мене з'являється сильна пітливість і це мене дуже непокоїть.
40. Навіть у холодні дні я сильно пітнію.
41. Часом я такий збуджений, що мені складно заснути.
42. Я людина, яка легко збуджується.
43. Часом я відчуваю себе цілковито непотрібним.
44. Інколи мені здається, що моя нервова система розхитана та я ось-ось втрачу витримку.

45. Часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
46. Я значно вразливіший від інших людей.
47. Мене постійно мучить відчуття голоду.
48. Інколи я засмучуюсь через дрібниці.
49. Життя для мене пов'язане завжди з незвичним напруженням.
50. Чекання завжди дратує мене.

Аналіз результатів дослідження

Опрацювання: за збігання з «ключем» нараховується один бал, за «не знаю» – півбала.

«Ключ»: з 1 до 13 відповідь «ні», решта – «так».

Від 0 до 6 – низька тривожність.

Від 7 до 20 – середня тривожність.

Більше двадцяти – висока тривожність.

**Опитувальник діагностики агресивних
та ворожих людей Басса-Дарки**

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 призначено.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
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, щоби розкидатися 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, 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, які ухиляються від роботи, мусять почувати провину.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується 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, щоби вони не зазнавалися.
29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не до вподоби.
30. Доволі багато людей заздрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало допомагаю своїм батькам.
33. Люди, які постійно знущаються з нас, варті того, щоб їх поставили на місце.
34. Я ніколи не буваю похмури́м 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 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 осьось вибухне.

51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою непросто ладнати.
52. Я завжди розмірковую про те, які 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 ся 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 із 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, а 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 краще поступлюсь своїми принципами, ніж сперечатимусь.

Ключ до опитувальника

Фізична агресія: «Так»: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68. «Ні»: 9, 17, 41.

Непряма агресія: «Так»: 2, 18, 34, 42, 56, 63. «Ні»: 10, 26, 49.

Роздратування: «Так»: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72. «Ні»: 11, 35, 69.

Негативізм: «Так»: 4, 12, 20, 23. «Ні»: 36.

Образа: «Так»: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58. «Ні»: 44.

Підозрілість: «Так»: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59. «Ні»: 65, 70.

Вербальна агресія: «Так»: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73.

«Ні»: 39, 66, 74, 75.

Почуття провини.: «Так»: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Індекс ворожості: сума балів за шкалами «образа» і «підозрілість».

Індекс агресивності: сума балів за шкалами «фізична агресія», «роздратування» і «вербальна агресія».

Методика діагностики «перешкод»**у встановленні емоційних контактів за В. В. Бойком**

Інструкція для організаторів опитування. Ця методика дозволяє встановити емоційні перешкоди на шляху встановлення емоційних контактів. Інструкція для учасників опитування / Читайте твердження і відповідайте на них «Так» чи «Ні»:

Текст опитувальника:

1. Зазвичай наприкінці робочого дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Трапляється так, що під час першого знайомства емоції заважають мені справити більш сприятливе враження на партнерів (розгублююся, хвилююся, усамітнююсь, або, навпаки, багато розмовляю, перезбуджуюся, поведжуся неприродньо).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, для оточуючих я занадто строгий.
5. В принципі, я проти того, щоб зображувати чемність, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я, зазвичай, вмію приховувати від партнерів спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з колегами я міркую про щось своє.
8. Бувають випадки, коли я хочу виразити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває, не сприймає.
9. Найчастіше мої очі або вираз обличчя видають заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні намагаюся не виявляти своїх симпатій до партнерів.
11. Усі мої неприємні переживання, зазвичай, видно на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка обличчя стає занадто виразною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий, стиснутий.
14. Зазвичай я перебуваю у стані нервового напруження.

15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукостисканням у діловій обстановці.

16. Іноді близькі люди роблять мені зауваження: «Розслаб м'язи обличчя, не скривлюй губи, не зморщуй лоба».

17. Розмовляючи, я занадто жестикулюю.

18. Зазвичай у новій ситуації мені складно бути розкутим, природним.

19. Мабуть, моє обличчя має сумний чи занепокоєний вигляд, хоча на душі спокійно.

20. Мені дещо складно дивитися в очі, спілкуючись із незнайомою людиною.

21. Якщо я захочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до неприязної людини.

22. Мені часто буває чомусь весело без будь-якої причини.

23. Мені дуже просто зробити за власним бажанням або на прохання інших різні міміки обличчя: зобразити радість, сум, переляк, відчай та ін.

24. Мені казали, що мій погляд складно витримати.

25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію до людини, навіть якщо відчуваю це до неї.

Обробка та інтерпретація результатів

Підбийте підсумки самооцінювання:

«Перешкоди» у встановленні емоційних контактів:	Номери питань і відповіді за «ключем»
1. Невміння керувати емоціями, дозувати їх	+1, -6, +11, +16, -21
2. Неадекватний вияв емоцій	-2, +7, +12, +17, +22
3. Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	+3, +8, +13, +18, -23
4. Домінування негативних емоцій	+4, +9, +14, +19, +24
5. Небажання зблизитися із людьми на емоційній основі	+5, +10, +15, +20, +25

Яка сума набраних Вами балів? Вона може коливатися в межах від 0 до 25.

Чим більше балів, тим виразнішою є Ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні.

Однак не варто заспокоюватись, якщо Ви набрали замало балів (0–2). Це означає, що Ви могли бути не до кінця щирими або не цілком усвідомили свою поведінку збоку. Якщо Ви набрали:

- *не більше 5 балів* – емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися з партнером;
- *6–8 балів* – у Вас є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;
- *9–12 балів* – свідчення того, що Ваші емоції «на кожний день» дещо ускладнюють взаємодію з партнером;
- *13 балів і більше* – емоції заважають Вам встановлювати контакти з людьми, можливо, Ви піддаєтесь деяким дезорганізуючим реакціям чи станам. Також зважте на те, чи немає конкретних «перешкод», які постійно виникають у Вас – це пункти, за якими Ви набрали 3 і більше балів.

Самооцінка депресії

Інструкція. Відповідаючи на запитання, закресліть цифру праворуч залежно від відповідності суджень вашому звичайному стану.

1 – «майже ніколи»;

2 – «іноколи»;

3 – «часто»;

4 – «майже завжди».

1. Я схильний вірити у своє ліпше майбутнє 1 2 3 4

2. Останнім часом мене багато що дратує 1 2 3 4

3. Навіть незначні зусилля викликають у мене втому 1 2 3 4

4. Я впевнений у своїй необхідності для моїх близьких 1 2 3 4

5. Через неспокій, який не можна пояснити, мені іноді складно всидіти на місці
1 2 3 4

6. Якщо мені доведеться померти, це принесе тільки полегшення оточуючим
мене людям 1 2 3 4

7. Я легко вирішую чергові проблеми 1 2 3 4

8. Моя кмітливість мене не зраджує 1 2 3 4

9. Минулі радощі так само приваблюють мене 1 2 3 4

10. Іноді мені так легко плачеться 1 2 3 4

11. Мене хвилюють болі в шлунку 1 2 3 4

12. Моя доля мене цілком задовольняє 1 2 3 4

13. На відсутність апетиту не скаржуся 1 2 3 4

14. Мені часто буває доволі тужливо 1 2 3 4

15. Тільки вранці (ввечері) почувуюся ліпше 1 2 3 4

16. Я часто відчуваю безсоння 1 2 3 4

17. Останнім часом я худну 1 2 3 4

18. У мене вдається легко все, що я роблю 1 2 3 4

19. Мені подобається розглядати фотокартки симпатичних незнайомок
(незнайомців) 1 2 3 4

20. Іноді моє серце починає битися швидше без особливих на те причин 1 2 3
4

Обробка результатів

Підраховується коефіцієнт депресії D як сума балів, указаних досліджуваним для відповідних тверджень, за формулою: $D = (2, 3, 5, 6, 10, 11, 14, 16, 17, 20) - (1, 4, 7, 8, 9, 12, 13, 15, 18, 19) + 50$.

Результати оцінюються за такими показниками:

до 30 балів – відсутність депресії, низька тривожність;

31–45 балів – середня тривожність;

46–60 – висока тривожність;

61–70 балів – депресивна акцентуація характеру;

71 і більше балів – власне депресія.

**Схема спостереження
за проявами девіантної поведінки особистості**

(карта Д. Стотта)

Наявність чи відсутність форм поведінки фіксується у спеціальному реєстраційному бланку, в якому закреслюються цифри, якими позначені відповідні форми поведінки.

Під час підрахунку балів симптом, що міститься в колонці «Порушення», оцінюється в один бал, а в колонці «Неприспособованість» – в 2 бали.

Далі підраховуються сума балів за кожним синдромом окремо та загальний «коефіцієнт дезадаптованості» – за сумою балів за всіма симптомами. I. НД – недовіра до нових людей, речей, ситуацій. Це призводить до того, що будь-який успіх коштує дитині величезних зусиль.

Від 1 до 11 – менш явні симптоми, від 12 до 17 – симптоми явного порушення.

1. Розмовляє з вчителем лише тоді, коли перебуває з ним наодинці
2. Плаче, коли їй роблять зауваження.
3. Ніколи не пропонує нікому жодної допомоги, але охоче надає її, коли її просять про це.
4. Дитина «підлегла» (погоджується на «невиграшні ролі», наприклад, під час гри бігає за м'ячем, коли останні спокійно на це дивляться).
5. Надто тривожна, щоби бути неслухняною.
6. Говорить неправду через боязнь.
7. Любить, коли до неї виявляють симпатію, але не просить про це.
8. Ніколи не приносить учителю квітів або інших подарунків, хоч її товариші часто це роблять.
9. Ніколи не приносить і не показує вчителю знайдених нею речей або яких-небудь дрібниць, хоч її товариші часто це роблять.
10. Має тільки одного хорошого товариша і, як правило, ігнорує інших хлопчиків і дівчаток у класі.
11. Вітається з учителем лише тоді, коли той зверне на неї увагу. Бажає бути поміченою.

12. Не підходить до вчителя за власною ініціативою.
13. Надто сором'язлива, щоб просити про що-небудь (наприклад, про допомогу).
14. Легко стає «нервовою», плаче, червоніє, якщо їй задають запитання.
15. Легко усувається від активної участі у грі.
16. Говорить невиразно, бурмоче, особливо, коли з нею вітаються.

II. Д – Депресія.

У легшій формі (симптоми 1–6) іноді спостерігаються різні перепади активності, зміна настрою. Наявність симптомів 7 і 8 свідчить про схильність до роздратування і фізіологічного виснаження.

Симптоми 9 – 20 відображають гостріші форми депресії.

Пунктам синдрому Д зазвичай супутні виражені синдроми ВВ і ТВ, особливо у крайніх формах депресії, що може свідчити про депресивне виснаження:

1. Під час відповіді на уроці дитина іноді старанна, іноді ні про що не турбується.
2. Залежно від самопочуття або просить про допомогу у виконанні завдань, або ні.
3. Поводиться по-різному. Ступінь старанності у навчальній роботі змінюється майже щодня.
4. В іграх іноді активна, іноді апатична.
5. У вільний час іноді виявляє повну відсутність інтересу до будь-чого.
6. Виконуючи ручну роботу, іноді старанна, іноді ні.
7. Нетерпляча, втрачає інтерес до роботи за мірою її виконання.
8. Розлючена, іноді до нестями.
9. Може працювати сам на сам, але швидко втомлюється.
10. Для ручної роботи не вистачає фізичних сил.
11. Млява, не виявляє ініціативи (у класі).
12. Апатична, пасивна, неуважна.
13. Часто спостерігаються раптові й різкі спади настрою.
14. Рухи уповільнені.

15. Занадто апатична, щоби через що-небудь переживати (і, відповідно, ні до кого не звертається з проханням допомоги).
16. Погляд «тупий» і байдужий.
17. Завжди лінива й апатична в іграх.
18. Часто мріє наяву.
19. Говорить невиразно, бурмоче.
20. Викликає жалість (пригнічена, нещасна), рідко сміється.
21. Занурення «в себе». Уникання контактів із людьми, самоусунення. Захисне настановлення щодо будь-яких контактів із людьми, неприйняття виявів любові до дитини.
22. Абсолютно ніколи ні з ким не вітається.
23. Не реагує на привітання.
24. Не виявляє доброзичливості до інших людей.
25. Уникає розмов, замкнена.
26. Мріє і займається чимось замість шкільних занять (живе в іншому світі).
27. Зовсім не виявляє інтересу до ручної роботи.
28. Не виявляє інтересу до колективних ігор.
29. Уникає інших людей.
30. Тримається осторонь від дорослих.
31. Зовсім ізолюється від інших дітей, до неї неможливо наблизитися.
32. Здається, немовби зовсім не помічає інших людей.

183

33. У розмові неспокійна, збивається з теми розмови.
34. Поводить себе подібно до «настороженої тварини».

IV.ТВ – тривожність стосовно дорослих.

Неспокій невпевненість у тому, чи цікавляться дитиною дорослі, чи люблять

її. Симптоми 1 – 6 – дитина намагається впевнитися, чи «приймають», чи люблять її дорослі.

Симптоми 7–10 – привертає до себе увагу та надмірно домагається любові дорослих.

Симптоми 11–16 – виявляє великий неспокій щодо того, чи «приймають» її дорослі:

1. Дуже охоче виконує свої обов'язки.
2. Виявляє надмірне бажання вітатися з учителем.
3. Занадто балакуча (докучає своєю балаканиною).
4. Дуже охоче приносить квіти та інші подарунки вчителю.
5. Дуже часто приносить і показує вчителю знайдені нею предмети, квіти, малюнки тощо.
6. Занадто доброзичлива до вчителя.
7. Перебільшено (багато) розповідає вчителю про свої заняття у сім'ї.
8. «Підлизується», прагне сподобатися вчителю.
9. Завжди знаходить привід зайняти вчителя своєю особою.
10. Постійно потребує допомоги та контролю з боку вчителя.
11. Домагається симпатії вчителя. Приходить до нього з різними дрібними справами, скаргами на товаришів.
12. Намагається «монополізувати» вчителя («займати» його виключно власною персоною).
13. Розповідає фантастичні, вигадані історії.
14. Намагається зацікавити дорослих собою та здобути їх симпатію.
15. Надмірно стурбована тим, щоб зацікавити собою дорослих і здобути їх симпатію.
16. Повністю «усувається», якщо її зусилля не досягають успіху.

V. ВВ – ворожість до дорослих.

Симптоми 1–4 – дитина виявляє різні форми неприйняття дорослих, що можуть бути початком ворожості або депресії.

Симптоми 5–9 – ставиться до дорослих то вороже, то прагне домогтися їх хорошого ставлення.

Симптоми 10–17 – відкрита ворожість, що виявляється в асоціальній поведінці. Симптоми 18–24 – повна некерованість, звична ворожість.

1. Мінлива у настрої.

2. Винятково нетерпляча, окрім тих випадків, коли перебуває в гарному настрої.
 3. Виявляє наполегливість у ручній роботі.
 4. Часто перебуває в поганому настрої.
 5. За відповідного настрою виявляє свою допомогу або послуги.
 6. Коли про щось просить учителя, то буває іноді дуже щирою, іноді – байдужою.
 7. Іноді прагне, а іноді уникає вітання з учителем.
 8. У відповідь на привітання може виражати злість або підозрілість.
 9. Часом доброзичлива, часом – у поганому настрої.
 10. Дуже мінлива в поведінці. Іноді здається, що вона навмисно погано виконує роботу.
 11. Пеє суспільну та свою власність.
 12. Вульгарна мова, розповіді, вірші, малюнки.
 13. Неприємна, особливо коли захищається від звинувачень щодо неї.
 14. «Бурмоче під ніс», якщо чимось незадоволена.
 15. Негативно ставиться до зауважень.
 16. Іноді говорить неправду без будь-якого приводу.
 17. Раз чи два була зумовлена на гарячому під час крадіжки грошей, солодошів, цінних предметів.
 18. Завжди на щось претендує та вважає, що неспораведливо покарана.
 19. «Дикий» погляд. Дивиться «спідлоба».
 20. Дуже неслухняна, не дотримується дисципліни.
 21. Агресивна (кричить, погрожує, застосовує силу).
 22. Охоче товаришує з так званими «підозрілими типами».
 23. Часто краде гроші, солодощі, цінні предмети.
 24. Поводиться непристойно.
- VI. ТД – тривога щодо дітей.

Тривога дитини щодо сприйняття себе іншими дітьми. Часом вона набуває форми відкритої ворожості. Всі симптоми однаково важливі.

76. «Грає героя», особливо коли їй роблять зауваження.
77. Не може втриматися, щоби не «грати» перед оточуючими.
78. Схильна «удавати із себе дурника».
79. Занадто смілива (ризикуює без потреби).
80. Турбується про те, щоби завжди перебувати у злагоді з більшістю.
Нав'язується іншим, нею легко керувати.
81. Любить перебувати у центрі уваги.
82. Грається виключно (або майже виключно) з дітьми, старшими за себе.
83. Домагається зайняти відповідальний пост, але побоюється, що не впорається з ним.
84. Вихваляється перед іншими дітьми.
85. Блазнює (корчить із себе блазня).
86. Шумно поводитьися, коли вчителя немає в класі.
87. Одягається з викликом.
88. Залюбки псує суспільну власність.
89. Дурні вибрики в групі однолітків.
90. Наслідує хуліганським витівкам інших.

VII. А – нестача соціальної нормативності (асоціальність). Невпевненість у схваленні дорослих, що виявляється в різних формах негативізму.

Симптоми 1–5 – відсутність намагань сподобатися дорослим. Байдужість і відсутність зацікавленості у гарних стосунках з ними.

Симптоми 5–9 у старших дітей можуть вказувати на певний ступінь незалежності.

Симптоми 10–16 – відсутність моральної акуратності в дрібницях. Симптом 16 – дитина вважає, що дорослі недоброчливі, втручаються у її життя, не маючи на це права.

1. Незацікавлена в навчанні.
2. Працює в школі лише тоді, коли над нею «стоять», або коли її примушують працювати.
3. Працює поза школою лише тоді, коли її контролюють або примушують

працювати.

4. Не сором'язлива, але виявляє байдужість під час відповіді на запитання вчителя.

5. Не сором'язлива. Але ніколи не просить про допомогу.

6. Ніколи добровільно не береться за жодну роботу.

7. Не зацікавлена у схваленні чи несхваленні дорослих.

8. Зводить до мінімуму контакти з учителем, але нормально спілкується з іншими людьми.

9. Уникає вчителя, але розмовляє з іншими людьми.

10. Списує домашні завдання.

11. Бере чужі книги без дозволу.

12. Егоїстична, любить інтриги, навмисно заважає гратися іншим дітям.

13. В іграх з іншими дітьми виявляє хитрість і непорядність.

14. «Нечесний гравець» (грає тільки для власної користі, обманює в іграх).

15. Не може дивитися прямо в очі іншому.

16. Потайлива та недовірлива.

VIII. ВД – ворожість до дітей (від ревнивого суперництва до відкритої ворожості).

1. Заважає іншим дітям в іграх, підсміюється над ними, із задоволенням їх лякає.

2. Часом дуже недоброзичлива до тих дітей, які не належать до кола її спілкування.

3. Набридає іншим дітям, чіпляється до них.

4. Свариться, ображає інших дітей.

5. Намагається своїми зауваженнями створити певні труднощі в інших дітей.

6. Ховає або знищує предмети, що належать іншим дітям.

7. Здебільшого перебуває у поганих стосунках з іншими дітьми.

8. Чіпляється до слабших дітей.

9. Інші діти не люблять її або навіть не терплять.

10. Б'ється з дітьми (кусається, дряпається і т. д.).

ІХ. Н – невгамовність. Невгамовність, нетерплячість, нездатність до роботи, що потребує посидючості, концентрації уваги, міркувань. Схильність до короткочасних і легких зусиль. Уникнення довготривалих зусиль.

1. Дуже неохайна.
2. Відмовляється від контактів з іншими дітьми так, що для них це дуже неприємно.
3. Легко мириться з невдачами у ручній праці.
4. В іграх зовсім не володіє собою.
5. Непунктуальна, нестаранна. Часто забуває чи губить олівці, книги, інші предмети.
6. Непослідовна, безвідповідальна у ручній праці.
7. Нестаранна на шкільних заняттях.
8. Занадто неспокійна, щоби працювати самостійно.
9. У класі не може бути уважною або тривало на чомусь зосередитися.
10. Не знає, що із собою робити. Ні на чому не може зупинитися хоча б на порівняно нетривалий термін.
11. Занадто неспокійна, щоби запам'ятовувати зауваження або вказівки дорослих.

Х. ЕН – емоційна напруга.

Симптоми 1–5 свідчать про емоційну незрілість дитини, 6–7 – про серйозні страхи, 8–10 – про прогули та непунктуальність.

1. Грає іграшками, занадто дитячими для її віку.
2. Любить ігри, але швидко втрачає інтерес до них.
3. Занадто інфантильна у мові.
4. Занадто незріла, щоби прислуховуватися та слідувати вказівкам.
5. Грає переважно з молодшими дітьми.
6. Занадто тривожна, щоби зважитися на що-небудь.
7. Інші діти чіпляються до неї.
8. Часто підозрюється у тому, що прогулює уроки, хоч насправді намагалася це зробити лише раз чи два.

9. Часто запізнюється.
10. Залишає окремі уроки.
11. Неорганізована, незібрана.
12. Поводиться у групі (класі) як стороння, знедолена.

X. НС – Невротичні симптоми.

Гострота їх може залежати від віку дитини, вони також можуть бути наслідком порушення, що вже існувало до того.

1. Заїкається, запинається. «Складно витягнути з неї слово».
2. Говорить безладно.
3. Часто моргає.
4. Безцільно рухає руками. Різноманітні «тики».
5. Гризе нігті.
6. Ходить, підстрибуючи.
7. Смокче палець (старше 10 років).

XII. С – несприятливі умови довкілля.

1. Часто відсутня у школі.
2. Не буває у школі по декілька днів поспіль.
3. Батьки свідомо обманюють, виправдовуючи відсутність дитини у школі.
4. Вимушена залишатися вдома, щоби допомагати батькам.
5. Неохайна, «замазура».
6. Виглядає так, немовби дуже погано харчується.
7. Значно поступається привабливістю іншим дітям.

XIII. СР – сексуальний розвиток.

1. Дуже ранній розвиток, чутливість до протилежної статі.
2. Затримки статевого розвитку.
3. Виявляє збочені схильності.

XIV. РВ – розумова відсталість.

1. Сильно відстає в навчанні.
2. Занадто «тупа» для свого віку.
3. Зовсім не вміє читати.
4. Величезні недоліки у знанні елементарної математики.
5. Зовсім не розуміє математики.
6. Інші діти ставляться до неї, як до дурника.
7. Просто нерозумна.

XV. Б – хвороби й органічні порушення.

1. Неправильне дихання.
2. Часті застуди.
3. Часті кровотечі з носу.
4. Дихає через рот.
5. Схильність до захворювань вух.
6. Схильність до шкірних захворювань.
7. Скаржитися на часті болі у шлунку і нудоту.
8. Часті головні болі.
9. Схильність до надмірного збліднення або почервоніння.
10. Хворобливі, почервонілі віки.
11. Дуже холодні руки.
12. Косоокість.
13. Погана координація рухів.
14. Неприродні пози тіла.

XVI. Ф – фізичні дефекти.

1. Поганий зір.
2. Слабкий слух.
3. Занадто маленький зріст.
4. Надмірна повнота.
5. Інші ненормальні особливості будови тіла.
6. Карта спостереження

Зразок заповнення

Ім'я

Прізвище

Вік

Дата

Клас

Порушення		Неприспособаність
нд	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	12, 13, 14, 15, 16
Д	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10	8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
У	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	8, 9, 10, 11, 12, 13
ТВ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 15	8, 10, 12, 14, 16
ВВ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
ТД	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24
А	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11	7, 12, 13, 14, 15, 16
ВД	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10
Н	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	2
ЕН	1, 2, 3, 4, 5, 9, 10	6, 7, 8, 11, 12
не	2, 3, 4	1, 5, 6, 7
С	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	
СР	1, 2	3
РВ	1, 2, 3, 4, 5	6, 7
Х	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	13, 14
ф	1, 2, 4, 5	3

Вправи для корекційної роботи з девіантними учнями

Вправа для самодіагностики «Хто я?»

(за Калошиним В.Ф.)

Інструкція. Як ви думаєте, чи знаєте ви себе? Для одних людей «знати себе» означає уявляти, на що здатний, чого від себе чекати, для інших — знати свої позитивні та негативні якості, переваги та недоліки, для третіх — добре розбиратися в різноманітних відтінках своєї душі, у своїх відчуттях і переживаннях. Для когось це досконале знання своєї зовнішності, для когось — уміння спілкуватися. А деякі щиро не розуміють як це можна не знати себе. А ви? Що означає для вас — знати себе? Чи легко вам відповісти на це запитання?

Для того, щоб краще розібратися в цьому, виконайте перше завдання, яке називається «Хто я? 20 речень».

Протягом 15 хвилин ви повинні відповісти на запитання: «Хто я?», використавши для цієї мети 20 слів або речень. Не прагніть відібрати правильні або неправильні, важливі або неважливі відповіді. Пишіть їх так, як вони спадають вам на думку. Ви ж самі розумієте — правильних і неправильних відповідей тут бути не може.

Після виконання цього завдання переходьте до інтерпретації свого «автопортрету». Що означають ваші відповіді?

Перш за все подивіться, скільки слів і речень ви встигли написати за 15 хвилин. Цей показник має назву *рівень самопрезентації*. Слово «презентація» вам добре знайоме, по радіо, телебаченню зараз весь час чуєш: «презентація фонду», «презентація фірми», «презентація театру». За цим пишним словом ховається «уявлення», «представлення», і рівень самопрезентації — це рівень уявлення, представлення себе. Чим більшу кількість слів і речень ви встигли написати за відведений час, тим вищий у вас рівень самопрезентації. До речі, ви використали всі 15 хвилин чи припинили роботу десь посередині, вирішивши, що про себе можливо ви вже сказали? Останнє найчастіше свідчить про те, що у людини є обмежений круг уявлень і вона ніколи

(щоправда, з різних причин) не користується можливістю зазирнути за цю межу. Подивіться, чи немає там чогось цікавого або потрібного (а може, і того, й іншого).

Далі визначте кількість відповідей.

Якщо відповідей у вас дуже мало — не більш 8, це означає, що ви або не хочете представити себе навіть самому собі (чому? Що такого неприємного чи страшного ви можете самі від себе приховувати? Подумайте про це.), або — це зустрічається частіше, просто не думаєте про себе і користуєтеся в повсякденному житті лише деякими, можливо, найважливішими, а частіше найпростішими і очевиднішими характеристиками. Але, можливо, вам цього досить?

Від 9 до 17 відповідей — це середній, помірний рівень самопрезентації. Як майже про будь-який середній рівень, тут важко сказати щось визначене. Неначебто людина і знає себе, але якось не дуже добре, можливо, думає про себе, та якось не дуже багато.

Ті, у кого низький і середній рівень самопрезентації, подумайте, що вам завадило відповісти? Чого вам не вистачило? Уміння зробити над собою зусилля — вам просто набридло відповідати? Не змогли відразу включитися в роботу? А можливо, ви дуже жорстко контролювали себе, піддавали свої відповіді суворій цензурі? Або вам не вистачило слів, щоб виразити те, що ви відчуваєте? Вирішіть це для себе і запишіть свою відповідь. Вона дуже важлива, тому що показує, над чим саме треба працювати.

Коли відповідей 18 і більше - це свідчить про високий рівень самопрезентації. Звичайно, він свідчить, що людина дивиться на себе з різних боків, так чи інакше думає про себе і, головне, не соромиться сама себе. Але увага! Ті, у кого високий рівень самопрезентації, подивіться, чи немає у вас в списку відповідей, які повторюються, наприклад: «Я люблю рок-музику», «Вечорами я часто слухаю записи рок-музикантів», «Моє найулюбленіше заняття — слухати музику». Або так: «Я дуже неприваблива», «У мене непривабливі очі й волосся», «Найнепривабливіші в мені — зріст і взагалі

фігура», «Я часто дивлюся в дзеркало і думаю, чому я така неприваблива», «У мене непривабливе обличчя», «Зі мною ніхто не дружить, тому що я неприваблива». Відповіді, які повторюються, свідчать про те, що людину хвилює якась одна тема, одна проблема. І це дуже важливо. Але для визначення рівня самопрезентації, рівня того, наскільки ви знаєте себе і можете говорити про себе, порахуйте всі ці вислови за один. (До речі, це корисно зробити і тим, у кого низький і середній рівень.) Скільки залишилося? Підкресліть і випишіть цю важливу для вас тему, навіть якщо вона тепер буде здаватися дивною, та і не темою зовсім (так, наприклад, у одного хлопця такою темою виявилось те, що у нього маленький зріст). Подумайте, чому ви «застрягли» саме на цій характеристиці. Про що вона говорить? І врахуйте, це майже ніколи не буває випадковим.

У вас відповідей більше 22. Чи не перехитрили ви самого себе? Можливо, ви вирішили — завдання втому, щоб написати якомога більше, і стали писати будь-що, лише б набрати бажане число. Чи не потрапили ви в пастку «Хто більше»? Чи не вирішили, що тут змагання і ви обов'язково повинні виграти? Ви завжди прагнете тільки до виграшу? Часто бачите ситуацію змагання там, де (як, наприклад, в даному випадку) її зовсім не передбачалося? Перечитайте свої відповіді, скільки з них дійсно характеризує вас, а скільки написано випадково, просто так? Подумайте, що ви виграєте, а що програєте, прагнучи вгадати, чого від вас чекають, і досягти першого місця?

Але рівень самопрезентації — показник все ж таки достатньо формальний. Тепер проаналізуйте ваші відповіді з погляду їх змісту. Майже напевно ваш самоопис «автопортрету» починається з таких слів, як «хлопець», «дівчина», «живу в місті/селі ...». Це так звані рольові та формально-біографічні характеристики. Майже всі починають з них, і це природно. Але подивіться уважно, скільки у вас таких характеристик, яке місце вони займають у вашому автопортреті? Якщо таких характеристик більшість, то виходить, що ви — лише сума соціальних ролей, віку, інших формальних

характеристик. Але де ж в цьому ви? Адже людей, що володіють саме такими рольовими і біографічними характеристиками, дуже багато. У чому ж виявляється саме ваша індивідуальність? Закресливши ці відповіді, що залишилось? Ви дійсно, більше нічого не бачите в собі або висунули їх вперед, щоб не думати про щось інше? Тоді про що? І чи треба ховатися від самого себе?

Тепер подивіться, якого типу відповіді зустрічаються у вас найчастіше. Частіше, проте, буває так, що відповіді неначебто різні, але говорять про одне і те ж. Наприклад, про те, яким ви здаєтеся іншим людям, або про ваші плани на майбутнє, про проблеми з оточуючими — про що завгодно. Звичайно, так виявляються проблеми, найважливіші для вас, ті, які багато в чому визначають вашу поведінку, деколи навіть не усвідомлено,

Чи є у вас така проблема? Яка це проблема?

Тепер подивіться на свої відповіді з погляду того, до якого часу вони відносяться. До минулого? До майбутнього? До теперішнього? Вони взагалі поза часом?

Якщо більшість відповідей відносяться до минулого, чому так вийшло? Ваше минуле вам здається кращим, ніж воно є насправді. Або, навпаки, у минулому було щось, що заважає вам жити і сьогодні. Ви дотепер зводите з ним рахунки? І довго ви збираєтеся так жити, перебираючи, немов коштовності, позавчорашні успіхи і борючись з вчорашніми невдачами? Чи не ховаєтеся у вчорашньому дні від сьогоднішніх завдань і проблем?

Чи віддаєте ви перевагу для цих цілей дню завтрашньому і **ваші відповіді в основному відносять до майбутнього?** Ось завтра знайдете хорошу роботу... Зустрінете незвичайну дівчину (хлопця) і тоді... Зв'язуючи все в своєму житті в основному з майбутнім, що ви залишаєте сьогоднішньому дню? Який ви сьогодні?

Більшість відповідей поза часом? Вони відносяться до сьогоднішнього дня так само, як до вчорашнього і завтрашнього? У вас немає відчуття, що ви змінюєтеся, що кожен день ставить перед вами нові завдання? Вам

подобається це відчуття стабільності, постійності? А може, ви просто боїтеся змінюватися, боїтеся того нового, невідомого, що може виявитися у вас? Чи не позбавляєте ви себе тим самим-шансу набути якихось нових якостей, поглядів, ідей?

Якщо ж у ваших відповідях поєднується минуле і теперішнє, причому теперішнього все-таки більше, це свідчить про повноцінне відчуття часу свого життя.

Ще раз перегляньте свої відповіді. Поставте біля кожної з них «+», якщо це вам в собі подобається, «—», якщо не подобається, «0», якщо вам все одно, і «?» , якщо ви не можете вирішити, подобається вам це в собі чи ні. Порахуйте кількість знаків.

Яких більше - позитивних чи негативних? А можливо, в основному нулі чи знаки питання? Це свідчення вашого ставлення до себе — приймаєте ви себе чи відкидаєте, любите чи ні, байдужі чи самі не знаєте, як ви до себе ставитеся. Звичайно, насправді відношення до себе — досить складне утворення. Ви одержали лише перші, найгрубіші орієнтири. Але вони теж багато про що говорять.

Увага! Дуже важливий момент! Відповіді типу «хороший», «поганий», «добрий», «злий», «розумний», «дурний», «удачливий», «невдаха» — наскільки вони є результатом ваших роздумів про себе, самоаналізу, а наскільки табличкою, ярликом, який ви повісили на себе, щоб до вас ніхто, і перш за все ви, ви самі, не чіплявся? Чи не побудували ви з цих табличок свого роду кріпосні стіни, за якими збираєтеся сховатися від життя і від самого себе? Це дійсно дуже важке питання. Відповідь на нього вимагає серйозних роздумів, зусиль і навіть певної мужності. Але якщо ви зумієте самому собі чесно відповісти на нього, ви зробите важливий крок на шляху саморозвитку.

Отже, ви проаналізували свої відповіді на питання «Хто я?». Запишіть результати свого аналізу. Через деякий час ви зможете повернутися до цих записів і побачити, якими ви були, коли починали роботу по визначенню власного автопортрету.

Ця методика повинна допомогти вам розібратися в тому, чи знаєте ви себе і що саме ви про себе знаєте, що хочете знати про себе і що ховаєте від себе.

Для психолога, соціального педагога: відповіді людей, що вважають себе невдахами. По-перше, це значна кількість рольових і формально-біографічних характеристик; по-друге, це тема своєї невдачливості, неспішності; по-третє, їх відповіді в основному відносяться або до минулого, або до майбутнього і, нарешті, по-четверте, у них переважають негативні оцінки або «?», що свідчить про їх нелюбов до себе, неприйняття себе або про невміння (небажання), розібратися в своєму ставленні до себе. Цікаво виходить з відповідями-ярликами. Більшість невдах не приймають, як говорять психологи, цього завдання, не хочуть відповідати на це питання і розбиратися в ньому.

Ну як, ваші відповіді близькі до відповідей невдах? Чи ваш автопортрет вийшов зовсім іншим?

Не відкладайте свої відповіді на методику «Хто я?». Давайте ще попрацюйте з ними.

Тепер перейдіть до наступного етапу завдання.

Виберіть відповіді (краще, щоб їх було не менше десяти), які найбільш важливі для вас, і напишіть, чому ви володієте тією або іншою якістю. Звідки вона у вас? Ну, наприклад, так: «Я ледар, тому що мене в дитинстві не привчали до систематичної роботи»; або «Я розумний, тому що я щосили використовую всі свої розумові здібності»; або таким чином: «Я неприваблива тому, що вже такою уродилася. Сестрі дісталася краса, а мені пропонують користуватися скромністю як кращою прикрасою».

Розділіть всі відповіді на чотири категорії: залежить від мене (позначте їх буквою «Я»); залежить від інших (буква «І») — від кого, до речі? від випадку, можливо, навіть долі (поставимо букву «Д»); ні від чого-не залежить, просто так вийшло (буква «Н»). Так само відзначте відповідь «не знаю». Тепер порахуйте, скільки у вас відповідей кожної категорії.

Те, що ви зараз робили, називається в психологічній літературі *каузальна атрибуція*. Каузальна атрибуція — це «приписування причин», пояснення причин і мотивів поведінки інших людей або (як ми робимо зараз) своїх власних рис, мотивів, особових особливостей.

Яких відповідей у вас більше: відповідей «І» чи відповідей «Д»? Ви вважаєте себе іграшкою в руках інших людей або в руках долі? А можливо, ви взагалі думаєте, що людина — це те, Що з неї ліпить життя, інші люди? Але чи не відмовляєтеся ви тим самим від самого себе, від того, щоб відчувати себе господарем власного життя, долі?

У вас переважає буква «Я»? Це вже точно означає, що ви відчуваєте себе господарем. Але задумайтеся, якщо ви майже у всіх випадках бачите причину тільки в собі, чи не призводить це до того, що ви намагаєтеся контролювати в своєму житті всіх і все, чи не намагаєтеся ви принцип причинності розповсюдити на всі події вашого життя? Іншими словами, чи не пояснюєте ви все, що з вами відбувається, якимись властивостями, властивими саме вам. Не прийшов вчасно тролейбус — це тому, що я такий невдачливий. Пропало що-небудь це тому, що я такий роззява (неначе у інших ніколи нічого не губиться). Особливо слід звернути на це увагу в тих випадках, коли йдеться про риси, в яких в різній мірі виявляється негативне ставлення до себе.

В основному буква «Н»? Напевно, ви знову від когось ховаєтеся або від чогось тікаєте, позбавляючи себе шансу проаналізувати і зрозуміти дещо в собі, в своєму житті, в тому, чому вам щастить або не щастить. Чому ви, цього не робите? Не хочете? Можливо, ви боїтеся, що станете більш беззахисними, невпевненими в собі? Але якщо поводитися так, то може вийти, що всі ваші сили йтимуть тільки на те, що у психології називається вибудовуванням захисту, а для реальної діяльності, і для реального життя просто не залишиться ні сил, ні часу. І взагалі, чому ви такі упевнені, що самоаналіз зробить вас беззахисним? А може статися, навпаки, ви знайдете в собі такі Сили, які переконують вас, що ви самі робите свою долю? Насправді багато що залежить

від того, як ми дивимося на речі, від того, з якою установкою ми підходимо до всього на світі, утому числі й до самих себе.

Перш за все найсприятливіші варіанти: орієнтація на себе переважно або невиявленість ніякої орієнтації за методикою «Хто я?».

Добре, що ви упевнені в собі, умієте правильно оцінити події свого життя і прийняти рішення. Але все таки потрібно відзначити, що у тих, хто шукає, причини всіх подій переважно в самому собі, насправді це буває досить рідко, а прийняті ними рішення часто виявляються неадекватними (тобто не відповідними ситуації). Ці люди або йдуть напролом і чекають успіху або неуспіху (залежно від ставлення до себе) буквально у всіх ситуаціях, або вдаються до тактики «можу, але не хочу», часто неусвідомлено ухвалюючи рішення, яке дозволяло б або взагалі нічого не робити. У вас не так? Ну що ж, тим краще.

Але все таки частіше той, хто вважає за краще приписувати собі повну відповідальність за все, що з ним відбувається, якщо він достатньо чесний перед самим собою, одержує за тестом велику кількість балів. Саме через ті особливості вирішення проблем, поведінки у важкій ситуації, про яких йшлося вище, а також тому, що, зустрічаючись з якимись неприємностями, бідами, така людина шукає відповідь на запитання «Хто винен?», а не на запитання «Що робити?». Так роблять і ті, хто схильний приписувати відповідальність за події свого життя іншим людям або долі. Тільки перші на запитання «Хто винен?» відповідають: «Я! Звичайно, я!», а другі: «Інші люди (мама, тато, однокласники) або випадок».

Звичайно, все не так просто і однозначно. Досить багато хто пояснює те, що їм в собі подобається, своїми заслугами, а те, що не подобається,— втручанням або впливом інших людей, чудасіями фортуни, невдалим розташуванням зірок - чим завгодно. Зрозуміло, що ця тактика дуже безперспективна і часто призводить до реальних невдач. Але вся річ у тому, що відбувається таке «приписування ше сказати, поза контролем свідомості. Помітити цю особливість в собі досить важко, але дуже важливо. Тому

потрібна пильна увага до того, як ви аналізуєте, як пояснюєте свої вчинки, якості, успіхи і невдачі і як — вчинки, якості, успіхи і невдачі інших людей. У вас зараз є можливість помітити, до чого ви схиляєтеся, у Поверніться, подивіться ще раз, як ви виконали другий етап завдання. Чи не виявилася у вас схожа тенденція? Хай небагато, хай навіть натяком?

Ті, у кого багато відповідей «Н». Якщо не можна зробити вигляд, що проблеми не існує, то для людей, схильних до гри в хованки із самими собою, єдиний вихід — перекласти проблеми на іншого. Чи немає тут суперечності? Адже вище ми говорили про те, що така людина навіть перед собою боїться виявитися невпевненою, більш беззахисною... і раптом розповісти іншим про свої неприємності. Але вся річ у тому, що розповідь про біду, неприємності замінює реальне вирішення проблеми. Розповісти, особливо уважному і розуміючому співбесіднику, набагато безпечніше, ніж діяти. Адже в останньому випадку може бути реальний неуспіх і неспроможність стане зрозумілі всім, у тому числі й самому собі.

Ми розглянули лише деякі варіанти, але і з них ясно видно, як пов'язане пояснення причин своєї поведінки, наявність тих чи Інших особових рис і уміння вирішувати свої проблеми, долати біди, неприємності.

А зараз давайте ще раз займіться самооцінкою. Результати двох наступних завдань ви повинні проаналізувати самі.

1. Нижче ви бачите п'ять ліній і п'ять характеристик. Якщо уявити, що зліва направо значення характеристики зростає, то де, на вашу думку, ви знаходитеся зараз? (Відзначте це на кожній лінії знаком «X».) А місце, де ви хотіли б знаходитися, — знаком «!».

Розум

Успіх в справах

Дружба

Любов

Зовнішність

2. У наступних реченнях виберіть одну із запропонованих відповідей.

Отже:

Мій успіх залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- везіння;
- всього потроху.

Мій настрій залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- погоди;
- ні від чого не залежить.

Мої страхи і побоювання залежать від:

- мене самого;
- інших людей;
- погоди;
- ні від чого не залежать.

Коли у мене з кимось псуються відносини, це залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- обставин;
- ні від чого не залежить.

Більшість подій мого життя залежить від:

- мене самого;
- інших людей;
- везіння;
- всього потроху.

Після виконання цих завдань ваш портрет вийде точнішим. А це допоможе вам краще знати свої «+» і «-», й намітити шляхи

самовдосконалення: Якщо ви захочете при цьому уточнити певні свої риси, то доцільно скористатися тестами.

Вправа «Море хвилюється»

Мета: визначення емоційного стану і передача його невербальними засобами; краще знайомство з учасниками групи; створення позитивного емоційного фону; корекція нетерплячості.

Група обирає ведучого, який повертається спиною до інших і вимовляє слова: «Море хвилюється раз». На рахунок «три» учні повинні завмерти в незвичайній позі. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника гри, включає його й намагається відгадати, кого й у якому емоційному стані він зобразив. Потім кожен гравець сам пояснює, що він хотів зобразити. При цьому група обов'язково аналізує виразні невербальні засоби передачі образу (міміка, погляд, жести, положення тулуба, стиснуті кулаки тощо), оцінює наскільки вдалим був цей вибір. Гра вчить розрізняти й читати емоційний стан інших людей, адекватно передавати свій стан. Гра також коригує нетерплячість, виховує стриманість. Керівникові групи варто звернути увагу на те, страшних, агресивних чудовиськ чи слабких, зляканих тварин зображували учасники групи.

Вправа «Слухаємо себе»

Мета: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Школярам пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття підлітків, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

Вправа «Подаруй посмішку»

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Психологові варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці - 7. Фізіологічний сміх - це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові .

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Вправа «ідеальна модель» (за Калошиним В.Ф.)

У цій вправі ви будете точно уявляти, чого хочете досягти на цьому етапі свого саморозвитку, уявляти ідеальну модель того, ким ви дійсно бажаєте стати:

- конструктивне ставлення до проблем, які виникають;
- віра у власний успіх;
- надія завжди на краще;
- психічні та моральні властивості людини.

Вправа складається з чотирьох етапів:

1. Виберіть властивість (комплекс властивостей), яка, на вашу думку, буде сприяти здійсненню задуму вашого життя.

2. Тепер уявіть, якими ви були б, коли б володіли цією властивістю повністю. Дайте цьому образу скластись до дрібниць. Подивіться, як ця властивість, відбивається у виразі обличчя, положенні тіла тощо. Спершу образ може бути досить розпливчатим, розмитим, з'являтися й зникати. Але і в такому вигляді він відчутно вплине на вашу підсвідомість. Кілька секунд утримайте в уяві цей образ, запрошуючи його повніше виявляти обрану вами властивість.

3. Уявіть, що ви «входите» в цей образ і складаєте з ним одне ціле — ніби вбралися у новий одяг. Злившись з ним, відчуйте, як бажана вами якість стала часткою вашого тіла. Відчуйте, як вона проникла у кожен клітинку, як рухається по жилах, просякає все ваше тіло. Уявіть, що ця якість наповнює усі ваші почуття, спосіб мислення.

4. Нарешті, уявіть себе в одній чи кількох ситуаціях повсякденного життя, виявляючи цю властивість більше за інших.

У вправі з ідеальною моделлю можна залучати не лише психічні властивості, але й соціальні ролі, які ви прагнете поліпшити: ідеальний партнер, ідеальний вчитель, ідеальний товариш і т. п. Як і в першому випадку, не потрібно вдаватися до жодного тиску, приймати необачні рішення, не потрібно Навіть чекати якихось позитивних результатів. Тут бажана тільки робота уяви.

Нарешті, слід нагадати про одне, висловлене інколи безпідставно побоювання. Дехто вважає, що, створивши таку ідеальну модель, людина наче одягає на себе гамівну сорочку, позбавляє себе безпосередності та Свободи. Такі побоювання є результатом хибного розуміння функції ідеальних образів. Образ, який пробуджує можливості людини, ніколи не стане для неї в'язницею, якщо тільки вона сама не нав'яже його собі, не поставить в обов'язок. Ідеальна модель, не привноситься ззовні, а існує всередині нас, очікуючи, коли ми її виявимо та введемо в дію. Звертаючи увагу на цю внутрішню ідеальну модель, ми дозволяємо їй вийти на поверхню свідомості Та виявити себе в нашому житті. Ідеальна модель подібна до скульптури, яка «очікує», за словами

Мікеланджело, в глибині мармурової брили, щоб скульптор «розкрив» її, видалив зайве. Пробуджуючи бажані властивості нашої ідеальної моделі, ми поступово створюємо себе такими, якими нам судилося стати та якими ми збираємося стати. Використовуючи такий спосіб самовдосконалення, ми стаємо творцями власного життя.

Вправа «Жестові етюди»

Мета: навчитися кращого розуміння учасників групи, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, тренування спостережливості; розвитку фантазії.

Насамперед, керівник групи пояснює підліткам, що жест - це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти мовця. Кожен учасник групи одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови, певну ситуацію.

Так, один учасник групи показує жестами закінчену ситуацію, включаючи в неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран, миє руки, набирає воду в долоні й передає її по колу, закриває кран, отримує залишки води з іншого кінця, струшує руки). Інші учасники групи показують свої ситуації.

Наступне завдання - показати колір жестом. Кожен учасник по черзі зображує свій улюблений колір жестами, а всі інші відгадують. При цьому не можна показувати на предмети подібного кольору.

Корекційні вправи для учнів з метою зниження агресії, подолання гніву, страхів, формування позитивної «я-концепції»

Вправа «Людина поруч» (за Н. Щурковою)

Вправа побудована у проєктивній техніці "недописаний діалог". Розрахована на учнів молодшої школи. Її метою було виявити вміння учнів прислухатись до іншої людини, вдивлятись у неї, розуміти її, відгукуватись на її проблеми, надавати звичним, повсякденним ситуаціям гуманістичного забарвлення

Учням пропонуються репліки, записані на картках, наприклад: "Я погано себе почуваю, голова болить" (перший варіант - це слова однокласника; другий варіант - це слова вчителя). Учасники вправи можуть запропонувати різні відповіді (в усній формі або у формі гри-драматизації).

Дуже важливо, щоб у ході вправи діти мали можливість провести короткий обмін думками, поділитися своїми почуттями, здійснити зворотний зв'язок. Після закінчення роботи учні дякують один одному за доброзичливість, відвертість, увагу. Не існує правильних чи неправильних відповідей, кожна дитина, як неповторна індивідуальність, має право на свою точку зору, право бути вислуханою.

Вправа "Конверт дружніх спілкувань" або "Конверт життєвих ситуацій" (за Н. Щурковою)

Мета: дружнє запрошення до обговорення життєвих проблем, поведінкових або тих, що пов'язані з міжособистісними відносинами.

Вправа розрахована на молодших школярів.

Учитель (психолог, соціальний педагог) заздалегідь готує конверт із картками, які вміщують недописані фрази або запитання, що відображають певну ситуацію: "Якщо в мене поганий настрій, я..."; "Якщо в мене поганий настрій, а до мене завітав товариш..."; "Коли мені буває дуже сумно, я, як правило..."; "Коли ти буваєш злий на когось, то..."; "Коли ти відчував себе найщасливішою людиною?" (або "Я щасливий, коли...", і навпаки, "Я нещасливий, якщо...").

З метою узагальнення знань учнями словничка ввічливих слів, формування вміння користуватись ними у спілкуванні з оточуючими під час розігрування ігор-драматизацій чи запропонувати дітям заповнити опитувальний тест (анкету):

1. Назви, перерахуй усі слова вітання, які ти знаєш.

2. Назви всі слова прощання, які ти знаєш.

3. Назви всі слова вибачення, які ти знаєш.

4. Назви всі слова прохання, які ти знаєш.

5. Які слова побажання ти знаєш? Перерахуй їх.

6. Якими словами можна висловити співчуття людині, яку спіткало горе?

Які ти знаєш слова співчуття, утіхи? Назви їх.

Учні розподіляються на групи за симпатією. Їм пропонується розіграти одну-дві ситуації з життя, використовуючи будь-яку групу слів ввічливості.

Вправи для формування позитивного мислення за технологією зміни «я-концепції» (за Калошиним В.Ф.)

Вправи спрямовані на розвиток уміння пишатися своїми перевагами. Розраховані на дітей підліткового віку.

Без усвідомлення того, у чому ваші позитивні сторони, чи можна об'єктивно побачити свої недоліки і рухатися шляхом самовдосконалення?

Дуже часто ми повторюємо про недоліки своєї особистості, ігноруючи реальну потребу захищати її переваги, перш ніж дозволити віддати себе ганебній критиці зі свого боку чи з боку інших. Як не дивно, але деяким людям дуже ніяково хвалити себе. Та, мабуть, нічого дивного в цьому нема. Визначені установки нашої культури, акцентуючи необхідність скромності, інколи викликають почуття сумніву у власних перевагах, і про це не слід забувати, особливо і- коли йдеться про дітей і підлітків. Відповідні вправи спрямовані на підтримку в слухачах таких виявлень:

- ✓ більш позитивних думок і почуттів про самого себе;
- ✓ симпатії до себе;
- ✓ здатності ставитись до себе з гумором;
- ✓ вираження гордості собою як людиною;
- ✓ врахування з більшою точністю особистих переваг та недоліків.

Вправа. Групова дискусія

Дискусія може бути зосереджена на запитаннях такого типу: «Чи важливо знати, що ти можеш добре робити, а чого не можеш? Де небезпечно говорити про такі речі? Чи потрібно мати успіх у всьому? Якими способами інші можуть спонукати тебе до схвального самосприйняття? Якими способами ти це зможеш зробити сам? Чи є різниця між підкресленням своїх переваг та хвастощами? В чому вона полягає? Такі дискусії дають слухачам хороший привід для того, щоб оцінити свої власні здібності та приховані можливості. В міру виявлення слухачами їх численних і різноманітних переваг та недоліків у них розвивається більш довірливе ставлення і до особистих можливостей, і до

можливостей інших. Вони починають розуміти, що навіть у «найсильніших» та найпопулярніших слухачів є свої слабкості, а переваги є у найбільш «слабких» і непопулярних. Така установка призводить до розвитку кращого самовідчуття. Вона дає можливість ставитись з більшим задоволенням до прийняття відповідальності за особисті думки, почуття і дії.

Попросіть слухачів висловитись з приводу конкретних фактів з їхнього навчання. Наприклад, ви можете сказати: «Я хотів(-ла) би, щоб ви згадали про ті свої навчальні справи, якими ви задоволені. Будь ласка, починайте свою відповідь так: «Я задоволений тим, що...». Ті, хто не впевнений у власних досягненнях, чуючи відповіді інших, починають усвідомлювати, що були дуже суворі до себе, не назначаючи тих чи інших своїх успіхів.

Вправа. Проекція образу особистого «Я»

У цій вправі учасники групи складають два коротких описи, кожен на окремому аркуші. На одному аркуші — це опис того, яким себе бачить сам учасник; фактично це схематичний нарис його «Я-концепції». Опис повинен бути щирим і правдивим. Другий опис представляє собою нарис того, яким, на думку учасника, його бачать інші члени групи. На аркушах не проставляються імена. Перший опис кладеться в окрему коробку. Кожен самопис зачитується вголос, і члени групи намагаються відгадати, кому він належить. Потім автор заявляє про себе і читає другий свій опис (яким, йому здається, бачать його інші), отримуючи після цього зворотний зв'язок від учасників групи.

Цінність даної вправи полягає у тому, що слухач виявляє — інші сприймають певні його можливості і характеристики в більш сприятливому світлі, ніж він сам.

Вправа. Щотижневі звіти

Один з напрямів роботи з розвитку «Я-концепції» учня полягає в тому, щоб допомогти йому краще усвідомити можливості регулювати своє

повсякденне життя. Щотижневі записи допомагають учням впевнитися, що самореалізуються вони поки що не повністю.

Роздайте кожному слухачу аркуш паперу з такими запитаннями:

1. Що було головною подією на цьому тижні?
2. Кого вам вдалося краще пізнати за цей тиждень?
3. Що важливе про себе ви дізналися на цьому Тижні?
4. Чи внесли ви якісь серйозні зміни у своє життя за цей тиждень?
5. Чим цей тиждень міг бути для вас кращим?
6. Виділіть рішення чи вибір, зроблені вами за цей тиждень. Які були результати цих рішень?
7. Чи будували ви на цьому тижні плани з приводу якихось майбутніх подій?
8. Які незакінчені справи залишились у вас із минулого життя?

Як варіант цієї методики можна заохочувати слухачів щодня вести щоденник своїх реакцій на різні події, характеризуючи свої почуття, думки, вияви поведінки, записуючи твердження типу «Я зрозумів...». Ведення щоденника має ряд переваг. Це дозволяє слухачеві звітувати собі про те, як він розвивається, що з ним відбувається, які особливості його реакції в тій чи іншій ситуації.

В результаті він отримує загальне уявлення про те, який він сам, яким він себе бачить, яким його бачать інші.

Чим більше людина дізнається про себе, тим багатогранніше стає її «Я-концепція». Але нерідко те, що засвоюється у процесі психотренінгу, не помічається слухачами, якщо не буде чітко відображатися в їхніх висловлюваннях. Після кожної вправи на розвиток позитивного попросіть слухачів записати, що вони про себе дізнались, у вигляді висловлювань: «Я зрозумів, що я...»; «Я знову зрозумів, що я...»; «Я був би здивований, виявивши, що я...».

Вправа 4. Товариські відносини

Одним із факторів, який негативно впливає на позитивний розвиток «Я-концепції», є нездатність деяких юнаків знаходити друзів і підтримувати дружні стосунки. Нижче пропонуються вправи, які допоможуть слухачам розширити свій «репертуар» навичок налагодження стосунків між собою.

1. Обговоріть способи, якими учні користуються, щоб з кимсь потоваришувати, і проведіть практичний тренінг кращих з них.
2. Попросіть учнів написати абзац, який починається зі слів: «Друг — це людина, яка...».
3. Проведіть обговорення таких питань: «Чи є в тебе кращий друг? Чи любиш ти займатися тим же, чим і він? Чи хотілось би Тобі коли-небудь здійснити чи зробити щось таке, чого не хотів твій друг? Що сталося у результаті? Чи залишились ви, як і раніше, друзями?».
4. Попросіть слухачів письмово відповісти на запитання: «Що є в тобі такого, за що твої друзі тебе люблять?».
5. Спробуйте провести обговорення питань типу: «Як із ким ти зблизився, навчаючись у школі?».

Вправа 5. Слова-самоописи

1. Учні пишуть три слова, які найбільш влучно їх характеризують (Я-реальне, самоопис сьогодні);

2. Аркуш, на якому написані ці слова, перегортається, ставиться №2 і на зворотному боці учні пишуть три слова – це бажаний самопис (Я-ідеальне)

Далі їх просять взяти одне слово із другого списку і описати ту специфічну поведінку, яка була б характерна для людини такого типу. Потім проводиться групова дискусія, під час якої описана цим словом якість особистості розглядається як мета, а пропоновані способи поведінки — як засіб досягнення цієї мети. До того часу, коли більшість членів групи візьмуть участь у цьому тренінгу, виявляється деяка кількість загальноживаних цілей і окреслюються специфічні способи їх досягнення.

Вправа 6. Уявлення успіху

Багато авторів впевнені в тому, що найбільшою силою в бажанні людини змінити себе володіє її уява. Учасників просять уявити собі, як би вони хотіли заново виявити себе в тих ситуаціях, які в минулому були для них невдалими. На цій стадії акцентується поняття «позитивна думка». Контролюючи свої думки, ми здатні переконати себе в тому, що можемо, якщо захочемо, стати кращими, ніж є зараз. Нас характеризує те, як ми самі себе сприймаємо, і можемо стати саме такими, якими, по нашому переконанню, ми здатні стати.

Вправа 7. Використання висловлювань великих людей

Другий досить цікавий підхід завершується тим, щоб як стимул для групової дискусії, самопізнання і обміну психологічним досвідом використовуються афоризми. Це може бути дещо близьке до висловлювання Авраама Лінкольна: «Більшість людей щасливі в тій мірі, в якій вони самі вирішили бути щасливими», чи до слів Емерсона, розуміння яких зводиться до того, що людина сама «загороджує собі своє світло».

Аналізуючи подібні висловлювання, учасники психотренінгу можуть дійти до усвідомлення тих великих можливостей, які вони мають для направлення своїх думок, а на основі цього і почуттів, у сприятливе для особистого розвитку річище. Вони можуть дійти до усвідомлення і того факту, що нерідко до відчуття особистої неадекватності і лихої долі їх підводять ті чи інші люди з їхнього оточення.

Примирившись з цим уявленням про себе, вони віддають себе у владу обставин, тоді як необхідно намагатись переламати їх на свою користь. Під час обговорення повинен акцентуватися і той факт, що людина здатна набути більшої впевненості, у собі, змінюючи стиль мислення, і настроїти думки на позитивний лад.

На жаль, ми дуже часто не усвідомлюємо своїх можливостей зробити себе щасливішими. Проте для людини немає більшої цінності в її психологічному

розвитку, більш важливої, ніж оцінка, яку вона сама собі дає. У кінці кожного навчального дня пропонуйте слухачам поділитися з групою своїми успіхами за день.

Декому знайти вихід в такій ситуації спочатку буде дуже важко, але на прикладі інших ці учні зрозуміють, що і в них далеко не все так погано. Чуйний тренер повинен допомогти їм у цьому, з якою б заниженою самооцінкою він не зіткнувся.

Один із варіантів цієї методики полягає в тому, щоб запропонувати учню поділитися з групою тим, чому, на його думку, він навчився за день. Це дає йому відчуття певного успіху в навчальній роботі. Без чіткої ситуації згадування учні часто не усвідомлюють, які конкретні знання вони засвоюють щодня в навчальному закладі і за його межами. Усвідомлення того, що він навчається чомусь корисному, відіграє позитивну роль у розвитку його «Я-концепції».

Наявність у слухачів негативних думок — це фактично симптоми низької самооцінки. Як тільки збільшується число позитивних висловлювань і думок відносно себе, то відразу ж для життєвого виявлення слухача з'являється оптимістичний тонус.

Вправа 8. Уміння правильно оцінити негативні почуття

Щоб сформувати в собі повноцінну «Я-концепцію», необхідно мати можливість обговорити свої негативні або «погані» почуття стосовно інших. Можливість відкрито поговорити в групі про ці почуття виявляє позитивний вплив на існуючий у учня образ «Я». По-перше, це дає йому можливість послабити ці почуття, висловлюючи їх, не виявляючи їх напевно руйнівним способом. По-друге, коли учень бачить, що не в нього одного виникає інколи гостра неприязнь до деяких людей, подій, він впевнюється в тому, що ці звичайні реакції на схожі емоційні ситуації, в яких опиняються майже всі, і що він нормальна людина.

Щоб виявити негативні почуття, попросіть, наприклад, підняти руку тих слухачів, які стикались з тими чи іншими складними проблемами, що виникли у них, в їх оточенні в цілому.

Вправа-бесіда «Наші страхи»

Психолог запитує учнів, які емоції для них неприємні. Підлітки перелічують негативні емоції і якщо не називають страх, психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми, пов'язані з почуттям страху.

Гра «Вибір»

Учасники сідають у коло. Їм задається ситуація: «Корабель зазнає аварії. Вертоліт пропонує свою допомогу. Але культура рятувальників така, що з метою власної безпеки вони мають свою систему виховання. Якщо їх умови приймаються, то людей рятують. Кого із членів групи ви взяли б із собою? Можна взяти лише двох.»

Після того як усі зробили свій вибір, проводиться обговорення:

наскільки важко оголосити свій вибір всій групі. Фіксується мотивація вибору. Далі ситуація триває: «Ви зі своїм супутником прибули на незаселений острів. Що ви зробите в першу чергу? У Другу?. У третю? Як організуєте життя на острові?».

Рекомендації. Підбиваючи підсумки, ведучий фіксує, скільки виборів збереглося. Робиться висновок про потенційну сумісність планів і намірів, про можливі конфлікти. Окремо обговорюється питання що навіть за наявності малої групи виникає необхідність соціальної регламентації поведінки і відносин. У результаті гри має бути поставлена проблема залежності, як вона проявляється в цій групі, а також зроблений висновок щодо способів, які були використані для вирішення цієї проблеми.

Групова проєктивна методика «Мій страх»

Після бесіди психолог просить дітей подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги школяра. Коли виконання малюнків довершене, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них перемиг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться.

Вправа «Уміти прощати»

Вступне слово психолога (соціального педагога, вчителя). Уміти прощати... Що означають ці слова, кожен переконався на власному досвіді. Як буває сумно, коли хтось тебе образив. Чи замислювався ти коли-небудь над питанням: що відчуває скривджена людина? Давайте разом подумаємо над цим достатньо непростим питанням.

1. *Групове обговорення питань:*
2. Що ти відчуваєш, коли тебе хтось образив?
3. А якщо ти винен у сварці з іншими, чи вмієш ти визнати свою провину? Коли і як ти це робиш?
4. Чи вмієш ти вибачитися перед іншими? Як ти зазвичай це робиш?
5. Як змінюється настрій іншої людини, коли хтось вибачився перед нею?
6. Як треба сприймати чиєсь вибачення? Що можна відповісти?

3. *Робота з піктограмами або показ учнями стану людини за допомогою міміки.*

Робота з піктограмами або розігрування сценки, в якій дійові особи мімікою показують зміну в настроях людини. (Можна запропонувати дітям показати вирази обличчя людини, яка сама не вибачає іншим або яку не вибачила інша людина.) Це завдання діти можуть виконати у вигляді двох контрастних малюнків.

4. Групове обговорення "Як краще заспокоїти скривджену людину"

Діти пропонують і показують свої варіанти. Ведучий запитує: вибачитися перед кимсь або одержувати вибачення? Чому? Що з цього ти вже вмієш робити, а чого тобі ще треба навчитись?

5. Робота над прислів'ями

Чому, коли і про що, кому так говорять:

Сказане не повернеться.

Рис розсипав - ще збереш, сказав слово - не вернеш.

Одне погане слово скажеш - почувеш десять.

Образи - це докази тих, хто неправий.

Лагідне слово - ключ до серця.

Від ласкавих слів утихає гнів.

Що ж треба робити для того, щоб навчитися вибачати інших? Для чого це потрібно будь-якій людині? Від чого це допоможе кожному застерегти себе в житті?

6. Розучування дитячих мирилок

Вправа «Суперечка»

Мета: формування навичок діалогового спілкування.

Вступне слово тренера.

1. Чи доводилось тобі брати участь у суперечках з кимсь? (Так, ні.)

З ким саме?

2. Як ти поведився під час суперечки?

А інша людина?

3. Хто виграв цей спір? Чому?

4. За ким, на твою думку, завжди виграш у суперечці? Чому?

Варіанти для вибору: за ввічливою, доброю, спокійною, витриманою людиною чи злою, неввічливою, грубою до людей.

Учням пропонується обіграти сценку "Суперечка" між двома особами: одна - увічлива, інша - ні.

Підсумок вправи.

1. Чи доводилось тобі перемагати в суперечці? (Так, ні.)
2. Як, за рахунок чого тобі вдалося це зробити?
3. Що саме допомогло тобі?

Вправи для подолання гніву (за Калошиним В.Ф.)

Вправа. «Робоча анкета: мій підхід до гніву»

Корисно було б усвідомити, як ви звичайно поведетесь у ситуаціях, які викликають гнів; як ви реагуєте на розчарування, що вас спіткало. Нижче розміщений список можливих запитань, на які ви повинні відповісти цілком спонтанно. За бажання ви можете продовжити цей список, якщо виникнуть інші запитання.

Робоча анкета: мій підхід до гніву

1. «Частіше за все я гніваюсь через те, що...».
2. «Особливо мене роздратовує те, що...».
3. «Гнів викликає в мене такі почуття і реакції... Я дію при цьому таким чином...».
4. «Гнів вже викликав у мене такі ускладнення...».
5. «Сам я хотів би в майбутньому...».
6. «Останній раз, коли я гнівався...».
7. «Коли хтось у розлюченому стані, він повинен...».
8. «Коли мій батько гнівався, то...».
9. «Коли моя мати гнівалась, то...».
10. «Коли я був дитиною, я почував...».
11. «У даний момент я відчуваю...».
12. «Що стосується гніву, я з радістю навчився б...».

Знайдіть час ще раз дуже добре подумати над тим, що ви тут написали і що можна з цього використати. Тому що те, чому ви вчитеся через пізнання, вам не потрібно пізнавати шляхом засвоєння негативного досвіду. І якщо коли-небудь вас щось знову розгніває, уявно абстрагуйтеся від того, що відбулося і уявіть собі, що ви і той, хто вас розгнівав, є акторами які стоять на сцені і виконують ті ж ролі ще раз, але спостерігайте за всім цим немов би збоку, ніби глядач, який сидить у залі і спокійно дивиться спектакль. В цьому ви більше, не учасник, все дійсно є спектаклем. Так, будучи зовсім безстороннім, я можу робити належні висновки. А також зумію усвідомити,

чому режисер (життя) вирішив поставити свій спектакль, зумію зрозуміти значення загального і цілого. А ще уявіть собі, що обидві душі дійшли згоди: душа людини, через яку ви розгнівались, і ваша душа. Ви інсценували дану ситуацію для того, щоб обоє змогли зробити крок одне до одного і назавжди забути про гнів.

Вправа. Три кроки до того, щоб назавжди позбавитися гніву

Я назавжди позбавляюся гніву, в той час коли:

1. Приймаю кожного таким, яким він є, і дозволяю вирішувати йому самому, чи змінюватися йому і коли. Крім того, з власної ініціативи я не даю іншому порад, оскільки в іншому випадку він сприймає це так, ніби я хочу нав'язати свою думку, і його реакція буде відповідною. Я знаю, що не кожен може бути моїм другом, але кожен відтепер є моїм вчителем.

2. Я звільнююсь від всіляких сподівань і приймаю життя таким, яким воно є зараз, оскільки мені відомо, що доти, поки я чекаю, я неминуче буду відчувати розчарування. Адже, насамперед, я позбавляю себе багатьох дарів, які бажає піднести мені життя. Тому що, коли раптом життя виправдає мої сподівання, я не дуже зрадію, бо цього чекав. Разом із тим у житті є тисячі можливостей уладнати все інакше, ніж я чекаю, і тоді я відчуваю розчарування і, можливо, навіть обурююсь. Коли у мене нема сподівань, то (з можливістю у 50 відсотків) відбуваються події, що не дуже мене влаштовують, але я це приймаю. Врешті-решт неможливо мати все, чого хочеш. Друга половина подій, коли трапляється щось приємне для мене,— це дарунки життя, які дістались мені несподівано. Зрештою, у мене є шанс усвідомити, що події, які мене, не влаштовують, нерідко являють собою більш вагомий дар, ніж ті, що мені до душі.

3. Я усвідомлюю, що ніхто і ніщо в світі не має такої влади, щоб довести мене до обурення. Це я сам обурююсь з приводу і без приводу, коли захочу, і тільки я сам можу з цим упоратись — остаточно.

Нижче розглянемо деякі корисні твердження, які сприяють позбавленню гніву.

Вправа. Твердження, які сприяють позбавленню гніву

1. Я усвідомлюю, що ніхто не може мене розгнівати, що обурююся завжди сам, і сам використовую привід для гніву.
2. Я усвідомлюю, що не повинен обурюватись, тому що ніхто не може примусити мене бути сердитим — тільки я сам — і тільки я сам можу відчутти себе від цього.
3. Я усвідомлюю, що проблема, через яку обурююся,— лише одна із багатьох, які я вже вирішував чи ще буду вирішувати. Через декілька днів, тижнів, або місяців це буде забуте, це стане неважливим, вирішеним, отже, для чого хвилюватися з цього приводу.
4. Я знаю, що постійно зіштовхувати мене з труднощами - мета життя і що оптимальний спосіб справлятися з труднощами, і дякуючи цьому, рости і само-вдосконалюватися — сенс життя.
5. Я цілком спокійно і впевнено шукаю і знаходжу краще рішення, втілюю його в життя і готовий вирішувати наступне завдання.
6. Я позбавляюся гніву раз і назавжди в той час, як більше нічого не чекаю від інших. Я визнаю право кожного бути таким, яким він є, і змінюватись тоді, коли він до цього буде готовий.
7. Я пробачаю іншому все, що б він не зробив, хоч раніше міг би через це обурюватись. Я не даю волю гніву. Починаючи з сьогоднішнього дня, я не впадаю у гнів, а також ні в чому не розчаровуюсь, не почуваю себе ображеним, скривдженим і не веду себе агресивно: я, нарешті, вільний!

Релаксаційний комплекс «контраст»

Мета: навчання методів релаксації, зняття відчуття тривоги, хвилювання, емоційного напруження.

Найпростіший спосіб відпочити полягає в тому, що спочатку напружують і втомлюють м'язи, потім різко розслаблюються.

1 частина комплексу

- Зобразіть нудьгуючих людей: руки покладіть на коліна, кисті вільно опустіть, корпус нахилений уперед, голова опущена. Заплющте очі. Вдихніть носом вільно та неглибоко. Видихніть, звертаючи увагу на свої відчуття від проходження повітря на видиху. Вдих, видих - пауза. Подихайте так, роблячи акцент на видихові.

- Зосереджуємо увагу на ногах. Підніміть пальці й напружте м'язи ніг. Тільки ніг! Напружте м'язи ніг - іще й іще- зніміть напруження. Напруження на вдиху, розслаблення під час видиху.

- Переходимо до мускулатури тулуба. Напружте м'язи стегон і тазу- вдих, при цьому живіт утягується й опускаються ребра. Тримайте в напрузі м'язи до втоми. Під час видиху розслабтеся. Повторіть.

- Переходимо до мускулатури плечового пояса. Підніміть плечі якнайвище, напружте їх, тільки плечі, - відпочиньте на видиху. Напруження, релакс.

- Закиньте голову назад до почуття напруги - на видиху опустіть голову на груди. Ще раз.

- Тепер - руки. Стисніть кисті в кулаки. Відпочиньте. Напружте м'язи рук. Розслабтеся.

- Заплющте очі, стисніть губи, стисніть зуби - розгладьте ваше обличчя.

2 частина комплексу

- Тепер уся ваша мускулатура розслаблена, очі заплющені. Уважно внутрішнім поглядом перегляньте всі групи м'язів. Ваші ноги, тулуб, плечі, руки, обличчя - усі м'язи тіла приємно розслаблені.

- Ви відпочиваєте.

- Ви відчуваєте приємне відчуття спокою.
- Ви спокійні, абсолютно спокійні.
- У вас гарний настрій.
- Ви спокійні й упевнені у собі.
- Побудьте в цьому приємному стані спокою.

3 частина комплексу

- Ви добре відпочили. Настав час відновити активність мускулатури. Дихайте, зосередившись на вдиху. Вдих - видих. Я буду рахувати від 10 до 0, і з кожною цифрою почуття свіжості й бадьорості стане охоплювати вас усе більше й більше.

- Піднімаючи носки, напружте м'язи ніг на вдиху. Видих. Порухайте ногами. Ви відчуваєте сили у ногах. Десять.

- З невеликим зусиллям напружте м'язи стегон і тазу. Хвиля свіжості охопила весь ваш тулуб. Прогніться. Дев'ять.

- Із задоволенням знизайте плечима. Ще раз. У плечах - відчуття бадьорості й свіжості. Знизайте плечима ще. Вісім.

- Зробіть кілька рухів головою вгору-вниз, ліворуч-праворуч. Приємне відчуття м'язів тіла, що рухаються. Сім.

- Порухайте руками, злегка стисніть кисті в кулаки. Шість.

- Напружте губи, зуби. Оживіть м'язи обличчя. П'ять.

- Усе ваше тіло відчуває потребу в русі. Ви бадьорі й повні сил. Зробіть розминальні рухи всіма частинами тіла. Чотири.

- Усе ваше тіло наповнене свіжістю. Три.

- Підведіться, станьте навшпиньки. Два.

- Потягніться руками уверх. Один.

- Усміхніться, розплющте очі. Нуль.

- Як ви почуваетесь? Поділімось враженнями.

Анкета Хорна "Чому ви курите?"

- А. Я курю, щоб підтримувати себе у формі.
- Б. Я тримаю сигарету в руках, і це приносить мені задоволення.
- В. Я відчуваю задоволення від того, що з сигаретою мені легше розслабитися, у мене з'являється відчуття розкутості.
- Г. Я закурюю, якщо чомусь засмучений.
- Д. Мені не по собі, коли під рукою немає сигарети.
- Е. Я курю автоматично, не замислюючись про причини.
- Ж. Палю, щоб зібратися, зосередитися.
- З. Сам процес прикурювання сигарети приносить мені задоволення.
- И. Мені просто приємний запах тютюну.
- К. Я закурюю, коли хвилююся.
- Л. Коли я не курю, мені здається чогось не вистачає.
- М. У мене таке відчуття, що я курю одну сигарету: поки стара догоряє в попільничці, я, не помічаючи, прикурюю нову.
- Н. Коли я курю, мені здається, що я стаю бадьорішим.
- О. Мені приносить задоволення дивитися на дим від сигарети.
- П. Найчастіше я курю, коли мені добре, я спокійний і вмиротворений.
- Р. Я курю, коли мені нудно і не хочеться ні про що думати.
- С. Якщо я якийсь час не курю, то починаю відчувати нестримне бажання зробити це.
- Т. Іноді трапляється, що запалена сигарета у мене в руках, але я закурюю її автоматично, неусвідомлено.

Обробка та інтерпретація результатів

1. А+ Ж+Н – мотив стимулювання, збадьорення "від ліні".
2. Б+З+О – задоволення від процесу куріння, "гра з сигаретою".
3. В+И+П – бажання розслабитися, отримати задоволення, підтримати рівновагу духу гарний настрій.
4. Г+К+Р – зняття напруги, пригніченості; засіб вирішення особистісних проблем, точніше, отримання відчуття, ніби вони вирішені.

5. Д+Л+С – неконтрольоване бажання закурити, психологічна залежність, жага.

6. Е+М+Т – звичка (рефлекс).

Від 0 до 7: тютюнова залежність невисока (особливо якщо вона стосується тільки перших 3 груп мотивів), і від неї ви ще в силах позбутися без болісних переживань, великого зусилля волі і допомоги фахівців.

Від 8 до 10: тютюнова залежність середня. Вам доведеться потрудитися, щоб кинути палити.

Від 11 до 15: тютюнова залежність висока (особливо якщо зачіпаються останні 3 групи мотивів). Потрібен продуманий план, необхідні зусилля волі й допомога фахівців.

Тест для визначення схильності підлітка до вживання психотропних речовин

1. Низька стійкість до фізичних навантажень і стресів.
2. Невпевненість у собі, низька самооцінка.
3. Труднощі спілкування з однолітками.
4. Тривожність, напруженість у спілкуванні в школі або в іншому закладі.
5. Прагнення до отримання нових відчуттів, задоволення, причому якомога швидше і будь-яким шляхом.
6. Надлишкова залежність від друзів, легка підпорядкованість думці знайомих, некритична готовність наслідувати спосіб життя приятеля.
7. Відхилення в поведінці, викликані травмами мозку, інфекціями або вродженими захворюваннями, в тому числі і пов'язаними з мозковою патологією.
8. Непереносимість конфліктів, прагнення втекти в ілюзорний світ благополуччя.
9. Обтяжена спадковість – захворювання батька (матері) на наркоманію чи алкоголізм.

Обробка та інтерпретація результатів

За кожен позитивну відповідь на питання 1, 2, 3, 4 нараховується по п'ять балів. За відповідь "Так" на будь-яке з питань 6, 8 - по десять балів, а на питання 5, 7, 9 - по п'ятнадцять балів.

За негативні відповіді - 0 балів.

Сума менше 15 балів означає, що неповнолітній в "групу ризику" не входить. Від 15 до 30 балів – середня ймовірність входження в "групу ризику", що вимагає підвищеної уваги до поведінки підлітка.

При результаті понад 30 балів слід негайно порадитися з педагогом, лікарем, працівником підрозділу поліції щодо попередження правопорушень неповнолітніми.

Опитувальник К. Янг на визначення Інтернет-залежності

К.Янг (1996) обстежила 496 осіб, які активно використовували комп'ютерні мережі. Залежність від Інтернету досліджуваного мала місце, якщо за період в 12 місяців реєструвалося чотири і більше з таких симптомів:

1. Відчував зайнятість Інтернетом.
2. Відчував необхідність проведення великої кількості часу в роботі з Інтернетом для отримання задоволення.
3. Втратив здатність контролювати свою зайнятість Інтернетом.
4. Відчував себе фізично і психічно погано, коли намагався скоротити час користування Інтернетом.
5. Використовував Інтернет як спосіб уникнення проблем або поліпшення настрою.
6. Брехав членам сім'ї або друзям, що вказує на надмірне захоплення Інтернетом.
7. Ризикував втратити значущі відносини, роботу, можливість отримання освіти через Інтернет.
8. Продовжував повертатися до Інтернету навіть після витрати величезної суми грошей.
9. Спостерігався "синдром відміни" без використання Інтернету.

10.Залишався в мережі довше, ніж мав намір.

Опитувальник для визначення схильності до ризику

О.Г.Шмельова

Мета дослідження. Оцінка схильності до ризику.

Матеріали та обладнання. Опитувальник О.Г.Шмельова, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження

Дослідження можна проводити як з однією людиною, так і з групою. У другому випадку важливо забезпечити незалежність відповідей досліджуваних. Кожен отримує текст опитувальника з інструкцією і бланком для відповідей, який складається з номерів запитань та розміщеної поряд графі для відповідей.

Інструкція досліджуваному: "Перед Вами перелік тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і вирішіть, правильне чи неправильне воно стосовно Вас. Якщо правильне, то в бланку відповідей проти номера цього твердження поставте знак плюс (+), а якщо неправильне – мінус (-).

Опитувальник

1. Я часто говорю до того, як обміркую сказане.
2. Мені подобається швидка їзда.
3. Я часто змінюю свої інтереси та захоплення.
4. Кращий спосіб знайти справжніх друзів – говорити людям те, що про них думаєш.
5. Здебільшого запитання на екзамені може бути сформульовано так, що виявиться не пов'язаним з програмою, і вся підготовка стає марною.
6. Життя без небезпек мені не здається надто нудним.
7. Якщо бажаєш зайняти високу посаду на службі, дотримуйся прислів'я: "Хто не поспішає, той скрізь устигає".
8. Азартні ігри заважають розвитку в людини почуття відповідальності за те, щоб приймати продумані рішення.
9. Я швидше відчуваю нудьгу від якого-небудь заняття, ніж більшість людей, які займаються тим самим.

10. Я краще пройду дві-три зупинки пішки, коли поспішаю, ніж буду чекати на автобус, хоча, очевидно, він мене наздожене.
11. Мені цікаво зробити так, щоб зачепити кого-небудь.
12. Тільки несподівані обставини і небезпека дозволяють мені мобілізувати свої сили.
13. Я не маю задоволення від почуття ризику.
14. Тільки по-справжньому сміливі дії дозволяють людині стати видатною і здобути визнання.
15. Мені неприємні ті люди, які через власні примхи перетворюють серйозні справи на легковажні ігри.
16. Коли я виробляю конкретний план дій, то майже завжди впевнений (впевнена), що мені пощастить його здійснити.
17. Коли на небі сяє сонце, я ніколи не беру на прогулянку парасольку, навіть якщо прогноз обіцяє дощ.
18. Я часто намагаюся відчутти збудження.
19. Мені неприємно, коли нав'язують парі, навіть якщо я повністю впевнений у своїй думці з даного питання.
20. У деяких випадках я не зупинюся перед тим, щоб обманути, якщо мені треба справити гарне враження.
21. По-справжньому розумна людина уникає швидких рішень – вона вміє дочекатися таких моментів, коли діяти можна напевно.
22. Я не вважаю, що трюки, які виконують циркові акробати без страхувального паска, виглядають більш вражаюче.
23. Я надаю перевагу небезпечній роботі, якщо вона приносить переміни в житті і можливість мандрувати.
24. Я завжди сплячую перевезення багажу в транспорті, навіть якщо не побоююся перевірки.
25. Я вважаю, що треба вірити у свій шанс, навіть коли перевага не на моєму боці.

26. У творчій справі головне – це зухвалий задум, навіть якщо внаслідок цього нас очікує невдача через безглузду випадковість.
27. Я не пожалкую грошей заради того, щоб у потрібний момент показати свою заможність і мати вигляд привабливої людини.
28. Якщо під час зустрічі мій знайомий на мене не звертає уваги, я не буду нав'язувати йому своє спілкування і не привітаюся першим.
29. Більшість людей не розуміє, якою мірою їхня доля залежить від випадку.
30. Якщо під час придбання автомобіля мені доведеться вибирати між швидкістю і комфортом, з одного боку, та безпекою, з іншого, я оберу безпеку.
31. Я почуваюся краще, коли дуже захоплений яким-небудь задумом.
32. Я віддаю перевагу такому одягу, про який твердо знаю, що він надійний і має добрий вигляд, незалежно від стрибків моди.
33. Коли я граю в різноманітні ігри, я намагаюся брати ініціативу на себе, навіть коли знаю, що супротивник тільки й чекає цього.
34. Під час мандрівок я люблю відхилитися від відомих маршрутів.
35. Я часто потрапляю в такі ситуації, з яких мені хочеться якнайшвидше вибратися.
36. Якщо я обіцяю, то практично завжди дотримуюся своїх слів, незалежно від того, зручно це мені чи ні.
37. Якщо мій безпосередній керівник буде стримувати мої новаторські ідеї, в мене вистачить сміливості довести їх до відома керівництва вищого рангу.
38. Азартні ігри розвивають у людини здібності приймати сміливі рішення в складних життєвих ситуаціях.
39. Коли я читаю гостросюжетну книгу, то ніколи не поспішаю швидше дізнатися, чим усе закінчиться, із задоволенням читаю по черзі.
40. Мені сподобалося б стрибати з парашутом.
41. Кращий спосіб викликати щире ставлення до себе – довіряти людям.
42. Я почуваюся краще, коли відчуваю щастя від спокою та комфорту.
43. Мені буває набагато важче купувати одну коштовну річ, ніж багато дешевих речей тієї ж сумарної вартості.

44. Якщо я граю, то віддаю перевагу грі або суперечці на заклад.
45. Люди занадто часто бездумно витрачають своє здоров'я, переоцінюючи його запаси.
46. Якщо мені не загрожує штраф, то я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де потрібно.
47. Я не ризикую купувати одяг без примірки.
48. Тільки смілива людина здатна на справжнє шляхетне ставлення до людей, незалежно від того, як вони реагують на неї.
49. У команді й грі найважливіше – це взаємна підстраховка.
50. У житті людям справді дуже часто доводиться грати в небезпечну гру "пан або пропав".

Обробка результатів

Мета обробки результатів – одержання показника величини схильності до ризику як риси характеру. Показник підраховується за кількістю збігань знаків відповідей згоди-незгоди на твердження шкали схильності до ризику.

Номер твердження та знак відповіді

2+, 3+, 4+, 6 –, 7 –, 8 –, 9+, 11+, 12+, 13 –, 14+, 15 –, 17+, 18+,
19 –, 21 –, 22 –, 23+, 25+, 26+, 27+, 28 –, 30 –, 31+, 32 –, 33+, 34+, 37+,
38+, 39+, 40+, 41+, 42 –, 43 –, 44+, 45 –, 47 –, 48+, 49 –, 50+.

Для оцінки ставлення до дослідження в опитувальнику подано твердження, згода з якими засвідчує щирість відповідаючого, а незгода – нещирість.

Шкала щирості: відповіді неправильно (–) за номерами запитань анкети 1, 5, 10, 16, 20, 24, 29, 35, 36, 46.

Показник збігання відповідей за другою шкалою, що дорівнює 8, 9 чи 10, засвідчує недостовірність результатів дослідження. У такому разі тестування треба повторити, звернувши увагу досліджуваного на виконання вимог інструкції.

Аналіз результатів

Аналіз схильності до ризику як риси характеру має важливе значення для психологічного прогнозування процесів прийняття рішень у невизначеній ситуації. Під час аналізу результатів слід орієнтуватися на те, що показник схильності до ризику може варіювати від 0 до 40. Чим вищий показник, тим більша схильність до ризику.

Якщо показник схильності до ризику становить 30 і більше одиниць, то його рівень виявляється високим, таку людину можна назвати ризиковою за умови, що її відповіді були достатньо щирими.

Якщо показник у межах від 11 до 29 – схильність до ризику середня.

Якщо менший за 11 – рівень ризику низький, така людина не любить ризикувати, і її можна назвати обережною людиною.

Під час інтерпретації результатів слід враховувати, що високий рівень схильності до ризику є, з одного боку, показником рішучості, а з іншого, може призвести до авантюризму.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апетик Н. М. Психокорекційні техніки як засіб формування адекватного образу - Я і саморегуляції неповнолітніх з поведінковими девіаціями. Чернівці: Рута, 2000. 41 с.
2. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки. Київ: МАУП, 2006. 86 с.
3. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 188 с.
4. Гошовська Д., Гошовський Я., Фінів О. Психологічна специфіка підлітків в умовах пенітенціарної депривації. XIII International scientific-practical conference «Development of modern science: theory, methodology, practice» (march 18-19, 2021, Madrid, Spain).P. 192-197. Available at : DOI 10.46299/ISG.2021.I.XIII: URL: <http://isg-konf.com>.
5. Гошовський Я.О. Психологія девіантної поведінки: посібник. Дрогобич, 2010. 287с
6. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості. Монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.
7. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проб-лемним підліткам. Київ: Либідь, 2002. 520 с.
8. Козубовська І. В., Товканець Г. В. Соціальна профілактика девіантної поведінки: корекція відхилень у поведінці важковиховуваних дітей у процесі професійного педагогічного спілкування. Ужгород: Патент, 1998. 195 с.
9. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки. К.: Либідь, 2011 520 С.
10. Максимова Н. Ю. Виховна робота з соціально дезадаптованими школярами: К.: ІЗМН, 1997. 136 с.
11. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навч. посіб. К.: ВПУ "Київський університет", 2002. 308 с.
12. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
13. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови. *Мистецтво життєтворчості особистості: у 2 ч. Ч.1. Теорія і технологія життєтворчості: наук.-метод. посібник.* Київ, 1997. С. 206-227.
14. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: структурно-генетичний підхід: автореф. дис... д-ра психол. наук. Київ, 1994. 289с.
15. Фіцула М.М. Педагогічні проблеми перевиховання учнів. Видання друге, доповнене, перероблене. Тернопіль, 1999. С.90.

Додаткова література :

1. Аутоагресивна поведінка підлітків : монографія. О. В. Погорілко, А.М. Скрипніков, Л.О. Герасименко, Р.І. Ісаков. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2017. 141 с.

2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї : курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 95 с.
3. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. II. Практична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. Київ, 2016. 193 с.
4. Гошовська Д., Пащук А. Психологічні особливості гаджетозалежності. *Психогенеза особистості : норма і девіація : зб. наук. статей і тез*; гол. ред. Я. Гошовський. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2021. С.169 – 172.
5. Гошовський Я., Гошовська Д. Психологічні особливості просторово-часової депривації та стигматизації особистості. *Психологічні перспективи*. 2019. № 38. С. 10 – 21. ([Directory of Open Access Journals \(DOAJ\)](#), [Index Copernicus International](#), [The European Reference Index for the Humanities and the Social Sciences \(ERIH PLUS\)](#), [Google Scholar](#), [ResearchBib](#), [Наукова періодика України](#), [BASE](#), [WorldCat](#), [Україніка наукова](#))
6. Гошовський Я.О. Психологічні особливості агресивності депривованих підлітків. *Психологія : теорія і практика : збірник наукових праць* / ред.кол. : І. О. Корнієнко (гол.ред.). Мукачево : РВВ МДУ, 2018. Випуск 2 (2). С. 50 – 58.
7. Дроздов О.Ю., Скок М.А. Проблеми агресивної поведінки особистості: навчальний посібник. Чернігів : ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2000. С. 16 - 33.
8. Зайцева З.Г. Школа і важковиховувані підлітки. Київ : Знання, 2001. 297 с.
9. Запобігання та протидія проявам насильства : діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник. Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. К. : ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.
10. Казачінер О.С. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх. *Виховна робота в школі*. 2008. № 8. С. 6 – 14.
11. Квітковська Н. В. Психологія девіантної поведінки учнів (умови, причини, особливості виховання, проблемні родини, профілактика та корекція) : навчально- методичний посібник. Миколаїв, 2010. 240 с. [URL:215 http://www.leonidpadrul.artphotoisrael.co.il](http://www.leonidpadrul.artphotoisrael.co.il)
12. Максимова Н.Ю., Піскун В.М. Основи дитячої патопсихології. Київ : Перун, 1996. 464 с.
13. Папуча М.В. Аномальна поведінка в ранній юності. Психологія ранньої юності: навч.-метод. посібник. Ніжин : Редакційно-видавничий відділ НДПУ, 2001. С. 85 – 124.
14. Психологічні механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін : монографія. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І.Ф., Литвинчук Л.М., Рябовол Т.А., Філоненко Л.А., Максим О.В., Щербина-Прилука В.М.; за ред. Н. Ю. Максимової. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 272 с. URL: <http://library.mdu.edu.ua/Documents/NAPN/institut%20psihologii/monograf>.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Тема 1. Вступ до курсу «Психологія девіантної особистості». Предмет та завдання психології девіантної особистості (2год.)	5
Тема 2. Детермінанти девіантної поведінки. Девіантна поведінка як психолого-педагогічна проблема (2год.)	6
Тема 3. Типологія девіантної особистості (делінквентна, адиктивна, агресивна, суїцидальна)	8
Тема 4. Форми вияву девіантної поведінки особистості.....	13
Тема 5. Деструктивні та надцінні психологічні захоплення.....	16
Тема 6. Вікові та гендерні аспекти девіантної поведінки особистості.....	17
Тема 7. Психодіагностика девіантної поведінки особистості	18
Тема 8. Психолого-педагогічні технології профілактики і корекції девіантної поведінки	20
Екзаменаційні питання	22
Завдання для самостійної роботи.....	27
Тест «Схильність до залежної поведінки» (В. Д. Менделевич).....	29
Опитувальник для виявлення ознак алкоголізму (К. К. Яхін, В. Д. Менделевич)..	37
Методика вимірювання рівня тривожності (Дж. Тейлор)	40
Опитувальник діагностики агресивних та ворожих людей Басса-Дарки	43
Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів за В. В. Бойком.....	47
Самооцінка депресії.....	50
Схема спостереження за проявами девіантної поведінки особистості (карта Д. Стотта)	52
Вправи для корекційної роботи з девіантними учнями.....	63
Корекційні вправи для учнів з метою зниження агресії, подолання гніву, страхів, формування позитивної «я-концепції»	77

Вправи для формування позитивного мислення за технологією зміни «я-концепції»	79
Групова проєктивна методика «Мій страх».....	89
Вправи для подолання гніву (за Калошиним В.Ф.).....	92
Релаксаційний комплекс «контраст»	92
Анкета Хорна "Чому ви курите?"	94
Тест для визначення схильності підлітка до вживання психотропних речовин.....	95
Опитувальник К.Янг на визначення Інтернет-залежності.....	96
Опитувальник для визначення схильності до ризику О.Г.Шмельова.....	98
Список рекомендованих джерел.....	103