

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра педагогічної та вікової психології

Ярослав Гошовський

ПСИХОЛОГІЯ ДЕПРИВАЦІЇ

Навчально-методичний посібник до практичних та лабораторних
занять

Луцьк – 2022

УДК 159.922.6(072)

Г75

Ярослав Гошовський. Психологія депривації: Навчально-методичний посібник до практичних та лабораторних занять. Луцьк, ПП Іванюк, 2021. 195 с.

Рецензенти:

• ***Лазорко О.В.***, доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та клінічної психології

• ***Іванашко О.Є.***, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 3 від 16.11.2022р.)

Навчально-методичний посібник до практичних та лабораторних занять з ОК «Психологія депривації» призначений для магістрів денної та заочної форм навчання, може бути корисними для психологів, яких цікавлять емпіричні аспекти проблем депривованої особистості, діагностика та корекція переживань різноманітних комплексів та травм

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Психологія депривації» є важливим компонентом професійної підготовки здобувачів освітнього рівня «Магістр», який забезпечується ґрунтовним теоретико-методологічним та прикладним аспектами вивчення депривації особистості.

Метою ОК «Психологія депривації» є ознайомлення здобувачів освіти з психологічною специфікою впливу депривації як багатогранного феномена на онто- і соціогенез особистості, зокрема висвітлення якнайширшого кола деприваційних проблем і чинників, які гальмують, дестабілізують і спотворюють життєвий шлях людини. Остаточною метою є формування системи фундаментальних компетентностей як синтезу теоретичних знань, практичних навичок і умінь з аналізу і розробки шляхів, способів і засобів вирішення проблем психічного розвитку людини в умовах різновидової та різномодальної депривації завдяки застосуванню ревіталізаційних психотехнологій.

Різновидова депривація (психічна, ментальна, соціальна, сенсорна, материнська, родинна, сімейна, сексуальна, гендерна, комунікативна, інформаційна, перцептивна, когнітивна, афективна (емоційна), екстремальна, економічна (матеріальна), професійна, тотальна/парціальна (часткова), перманентна, просторова (локомоційно-кінетична, рухова, психомоторна), харчова, тактильно-кінестетична, явна/латентна (прихована, замаскована), зовнішня/внутрішня, темпоральна (часова, рання/пізня), експериментальна, закладова, рольова, духовно-соматична, організмична, субетнічна, депривація сну та ін.) призводить до пригнічення основних функціональних параметрів особистості як біосоціального організму, що зумовлює загальне ослаблення психофізичних і соціально-психологічних можливостей. Режим депривації блокує повноцінний особистісний розвиток як у площині біогенних потреб,

так і на рівні соціальної самореалізації, призводячи до дихотомії, депресії, неадекватності тощо.

Основними завданнями вивчення ОК «Психологія депривації є:

- ознайомити з понятійним апаратом, методологією та методами психології розвитку особистості в умовах депривації;
- засвоєння здобувачами освіти навчально-наукової літератури і першоджерел відповідно до тематичних ліній курсу;
- ознайомити із засадничими теоріями депривованого розвитку відповідно до різних психологічних напрямів, теорій, концепцій, шкіл;
- засвоєння здобувачами освіти компетенцій щодо основних закономірностей, умов і специфіки депривованої психогенези людини;
- засвоєння спеціальних понять з психології депривації;
- вивчити особливості різновидової депривації;
- вивчити принципи і специфіку задіяння методів психологічної діагностики депривованої особистості;
- оволодіти дослідницькими компетенціями виявляти зміст та особливості поведінки особистості та визначальну роль у цьому фактора депривації;
- оволодіти вміннями визначати систему мікро- і макрочинників, що детермінують розвиток і життєдіяльність депривованої особистості;
- оволодіння компетенціями щодо ревіталізаційної (консультативної, розвивальної, реабілітаційної, корекційної, ресоціалізаційної) роботи з депривованими людьми різного віку.

У процесі вивчення ОК здобувачі освіти повинні набути таких компетентностей :

Загальних:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.
- ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

- ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.
- ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.
- ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальних (фахових компетентностей):

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

СК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК11. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Навально-методичний посібник з ОК «Психологія депривації» містить вступ, тематику та завдання до практичних занять, тестові завдання, орієнтовний перелік екзаменаційних питань, завдання до лабораторних занять, діагностичний інструментарій для проведення лабораторних занять, короткий словник термінів до курсу, а також список рекомендованих джерел.

Завдання для практичних занять містять план підготовки до заняття, практичні завдання, питання для самоконтролю, список рекомендованих джерел.

Завдання до лабораторних занять містять теоретичний та практичний блоки, а також список рекомендованої літератури. До кожного лабораторного заняття укладено психодіагностичний інструментарій у додатках, який здобувачі мають можливість використовувати проводячи дослідження чи здійснюючи корекційну роботу.

Організація роботи здобувачів на лабораторному занятті організована таким чином, що вони повинні здати теоретичний блок питань і отримати допуск до виконання лабораторних завдань, виконати їх і оформити звіт.

Практичні заняття з «Психології депривації»

Тема 1,2. Депривація як соціально-психологічний феномен.

Загальні питання психології депривації (4 год.)

План

1. Депривація як розгалужений філософсько-психологічний феномен. Основні сциєнтичні виміри депривації.
2. Місце психології депривації в системі психологічних знань.
3. Об'єкт психології депривації, його специфіка. Предмет психології депривації та її вплив на становлення й життєіснування особистості.
4. Психічна депривація : поняття, причинно-наслідкова і структурно-функціональна суть. Форми психічної депривації.
5. Методологічна основа дослідження депривації: концептуальні положення про соціальну детермінованість психічного розвитку особистості
6. Міждисциплінарний статус та зв'язок психології депривації з іншими психологічними дисциплінами.
7. Основні теоретичні проблеми та практичні завдання психології депривації. Основні теорії вивчення депривації
8. Значення знань про психологію депривації для науково-дослідницької та професійної діяльності психолога та інших фахівців „людинознавчої” парадигми в науці.
9. Характеристика основних тематичних психологічних дефініцій.

Практичні завдання

1. Укласти список наукових джерел (за останні 5 років) з проблем дослідження психології депривації.
2. Скласти план дослідження депривованої особистості.
3. Зробити презентацію з даної теми.

Питання для самоперевірки

1. Охарактеризуйте основні сциєнтичні виміри депривації.
2. Розкрийте місце психології депривації у системі психологічних знань.
3. Визначте об'єкт психології депривації та розкрийте його специфіку.
4. Охарактеризуйте предмет психології депривації та розкрийте її вплив на становлення і життєіснування особистості.
5. Що ми розуміємо під поняттям психічна депривація?
6. Назвіть базові методологічні основи дослідження психології депривації.
7. Охарактеризуйте основні теоретичні проблеми та практичні завдання психології депривації.

Список рекомендованих джерел

1. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості. Монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.
2. Гошовський Я. Феноменологія депривації: системний теоретико-емпіричний дискурс. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1. С.85 – 96.
3. Лангмейер И., Матейчек И. Психическая депривация в детском возрасте; пер. Г.А. Овсянникова. Изд. 1-е русск. Прага : ЧССР : Авиценум. Медицинское издательство, 1984. 334 с.
4. Ainsworth M.D. Reversible and Irreversible Effects of Maternal Deprivation on Intellectual Development. In: *Harvey O.J. (eds) Experience Structure & Adaptability*. Springer, Berlin, Heidelberg, 1966. P. 97 – 159.
5. Bowlby J. (1960) Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*. London. № 15. P.9 – 52.
6. Bowlby J. (1958) The Nature of the Child's Tie to His Mother. *The International Journal of Psych-Analysis*. London, № 39. P. 350 – 373.
7. Bowlby J. (1959) Separation Anxiety. *The International Journal of Psych-Analysis*. Vol. XLI. Parts 2-3. London, 1959. P. 89 – 113.

8. Freud A., Burlingham D.T. *Infants without Families*. New York : Internet. Univ. Press. 1944.
9. Gevirtz J.L., Baer D.M. Deprivation and satiation of social reinforcers as drive conditions. *J. Abnorm. Soc. Psychol.* No. 56. 1958. Pp. 165 – 172.
10. Goldfarb W. Effects of early institutional care on adolescent personality. *J. Exp. Educ.* No. 12. 1943. Pp. 106 – 129.
11. Goldfarb W. Psychological privation in infancy and subsequent adjustment. *Amer. J. Ortho-psychiat.* N. 15. 1945. Pp. 243 – 255.
12. Spitz R.A. Hospitalism. An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. *Psychoanal. Stud. Child.* No. 1. 1945. Pp. 53 – 74.
13. Spitz R.A. *La premiere annee de la vie de l'enfant. Genese des premieres relations objectales*. Paris : Presses Univ, de France. 1958.

Тема 3. Історіогенез наукових уявлень про психічну депривацію

(2 год.)

План

1. Історичні витоки психології депривації.
2. Основні етапи розвитку наукових уявлень про сирітство, психічну депривацію.
3. Ключові теоретично-концептуальні лінії вивчення психічної депривації.
4. Синдром госпіталізму, його причини, симптоми та наслідки.
5. Методи вивчення психології депривації.
6. Вимоги до застосування методів психодіагностики депривованих осіб. Основні принципи їх побудови.

Практичні завдання

1. Укласти основні історіогенетичні етапи і хронологічні рамки наукових уявлень про сирітство.
2. Вибрати та презентувати методики, які б дозволили різнобічно і цілісно дослідити депривовану особистість.
3. Скласти план включеного і/або дистанційного спостереження за депривованою особистістю.

Зробити презентацію за темою : історія наукових уявлень про психічну депривацію або психологія «вовчих дітей» або психологія синдрому Мавглі або синдром госпіталізму або методи вивчення депривованої особистості або.....інша актуальна деприваційна тематика – за вибором здобувача освіти).

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте основні етапи розвитку наукових уявлень про соціальне сирітство, психічну депривацію.
2. Що ви розумієте під поняттям синдром госпіталізму, які його причини, симптоми та наслідки ?
3. Охарактеризуйте методи вивчення психології депривації.
4. Які вимоги до застосування методів психодіагностики депривованих осіб та які принципи їх побудови ?
5. Механізми сенсорної депривації
6. Наслідки сенсорної депривації
7. Індивідуальні наслідки сенсорної депривації
8. Форми профілактики сенсорної депривації в спеціалізованих закладах
9. Методи психологічної реабілітації сенсорної депривації

Список рекомендованих джерел

1. Букреєв Т. Б. Досвід подолання дитячої безпритульності та бездоглядності на Півдні України в умовах формування радянського тоталітарного режиму :

дис. ... канд. істор. наук : 07.00.01. Херсонський державний університет. Херсон, 2019. 329 с.

2. Голубочка І. С. Проблема соціального розвитку дітей-сиріт в історії вітчизняної педагогіки (друга половина XIX – початок XX століття) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький, 2013. 20 с.

3. Кравченко О. В. Опіка над дітьми на українських землях у складі Російської імперії наприкінці XVIII – на початку XX ст. : дис. ... д-ра істор. наук : 07.00.01. Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2019. 690 с.

4. Лангмейер И., Матейчек И. Психическая депривация в детском возрасте; пер. Г.А. Овсянникова. Изд. 1-е русск. Прага : ЧССР : Авиценум. Медицинское издательство, 1984. 334 с.

(Примітка: За Й. Лангмейером і З. Метейчком, феномен депривації вивчався упродовж таких періодів:

1. Емпіричний (поч. другої половини XIX ст. – 30-ті рр. XX ст.) – накопичення фактів щодо поняття без чіткого аналізу й систематизації його ототожнення з госпіталізмом, ізоляцією, відокремленням тощо.

2. Мобілізуючий (30-ті – 40-ві рр. XX ст.) – вивчення феномену психічної депривації в умовах несприятливих соціально-економічних умов життя людей.

3. Критичний (50-ті рр. XX ст.) – з'ясування причин виникнення депривації, зокрема в умовах сім'ї.

4. Експериментально-теоретичний (з 60-х рр. XX ст.) – вивчення взаємодії між організмом і соціальним середовищем в умовах депривації у групах у соціальних ситуаціях, за якими спостерігали та які контролювали.

5. Експериментально-практичний (із 70-х рр. ХХ ст. і донині) – виникнення потреби у створенні системи психологічної допомоги особам, які зазнали впливу депривації».
5. Покась В. П. Становлення та розвиток інтернатних закладів освіти в Україні: моногр. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. 208 с.
6. Полюк, С. П. Аналіз основних підходів до проблеми психічної депривації. *Збірник наукових праць № 61. Серія : педагогічні та психологічні науки*. Гол. ред. Потапчук Є. М. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2011. С. 67 – 72.
7. Ainsworth M.D. Reversible and Irreversible Effects of Maternal Deprivation on Intellectual Development. In: *Harvey O.J. (eds) Experience Structure & Adaptability*. Springer, Berlin, Heidelberg, 1966. P. 97-159.
8. Bowlby J. (1960) Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*. London. № 15. P.9 – 52.
9. Spitz R.A. Hospitalism. A follow-up report. *Psychoanalysis. Stud. Child*. No. 2. 1946. Pp. 113– 117.
10. Tsumarieva N.V. Influence of the emotional deprivation on the level of frustration in children of primary grades. *International Journal of Economics and Society. ICES Foundation, Memphis, USA. April 2015. Volume 1. Issue 1*. P. 220-226.

Тема 4.5. Соціально-психологічні особливості різновидової депривації (4 год.)

План

1. Різновидова депривація у психічному розвитку особистості. Типологічна диференціація терміну „депривація”.
2. Види депривації :
 - соціальна;

- сенсорна (стимульна);
- когнітивна (пізнавальна);
- ментальна;
- економічна;
- емоційна;
- харчова;
- сексуальна;
- комунікативна та ін.

3. Структурно-функціональна семантична різновидової депривації.

4. Механізми депривації як процеси, що призводять до обмеження розвитку та викликаються нестачею в задоволенні основних психічних потреб дитини.

5. Розвиток дітей в умовах депривації. Вплив материнської депривації на розвиток у дітей психосоматичних захворювань.

6. Особливості депривації психологічного розвитку дітей різних вікових категорій. Соціалізація дітей-сиріт. Соціальне сирітство.

7. Тривалість депривації як негативний чинник у соціо-психореабілітації дитини.

8. Депривований хронотоп. Соціально-перцептивні чинники у процесі спілкування депривованих дітей.

Практичні завдання

1. Описати наслідки впливу деприваційних умов на особистість підлітка та з'ясувати форми психореабілітаційної роботи з такими дітьми.

2. Виписати з наукових праць (наприклад : Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості. Монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.; або Лангмейер И., Матейчек И. Психическая депривация в детском возрасте; пер. Г.А. Овсянникова. Изд. 1-е русск. Прага : ЧССР :

Авиценум. Медицинское издательство, 1984. 334 с. та ін.) види деприваційних відхилень.

3. Описати ймовірні психічні відхилення, що зумовлені материнською (батьківською) депривацією.

4. Зробити презентацію за темою : соціальна депривація (сенсорна депривація, комунікативна депривація, сексуальна депривація, харчова депривація або ... (інший вид депривації – за вибором здобувача освіти).

Питання для самоконтролю

1. Що таке різновидова депривація та яке її значення в спеціальній психології?
2. Проаналізуйте роль сенсорної депривації у формуванні відхилень розвитку.
3. Проаналізуйте механізми інтелектуальної/когнітивної депривації.
4. Яка соціо-емоційна модель регуляції поведінки депривованої дитини?
5. У чому полягає суть генетично-психологічної теорії соціальної депривації ?
6. Назвіть базові детермінанти депривації психічного розвитку в дитячому віці.
7. Перелічіть види депривації, що найчастіше зустрічаються в ранньому дитинстві та на інших етапах онто- і соціогенези людини.
8. Назвіть найпоширеніші при депривації порушення в пізнавальному розвитку дітей дошкільного віку.
9. Розкрийте вплив різновидової депривації на психогенезу підлітків та юнаків.
10. Перерахуйте, що характерно для спілкування та емоційних реакцій дітей, що виховуються в дитячих будинках та інтернатах.
11. Розкажіть, чим відрізняється психогенеза дітей, що ростуть в умовах депривації, від дітей з повних нуклеарних сімей і родин.

12. Висвітліть специфіку впливу «ланцюгового» характеру депривації на життєвий шлях особистості.
13. Охарактеризуйте негативний вплив різновидової та різномодальної депривації на особистість в умовах війни.

Список рекомендованих джерел

1. Гошовський Я. Економічна депривація як дестабілізуючий чинник розвитку людей літнього віку. *Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога* із циклу «Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності» / Матеріали V науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (19-21 грудня 2018 р., Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж.П. Вірної. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2019. С. 22 – 28.
2. Гошовський Я. Основні вектори науково-психологічного вивчення феномену депривації. *Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. статей і тез ; гол. ред. Я. Гошовський. Луцьк : Вежа, 2020. С. 6 – 11.*
3. Гошовський Я., Гошовська Д. Основні типологічні параметри феномену психічної депривації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Випуск 1 (2016) С.218 – 228.*
4. Гошовський Я., Гошовська Д. Трансформації особистісної самосвідомості як наслідок тривалості депривації . *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник матеріалів ІУ Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : ЛьвДУВС, 2019. С.69-74.*
5. Депривация сна [Електрон. ресурс] : [психологическая энциклопедия]. – Режим доступа : http://ru.wikipedia.org/wiki/Депривация_сна. – Назва з екрану.

6. Євтушенко О. Депривація політична. Політична енциклопедія. Редкол.: Ю. Левенець (голова), Ю. Шаповал (заст. голови) та ін. Київ: Парламентське видавництво, 2011. С.198 .
7. Лангмейер И., Матейчек И. Психическая депривация в детском возрасте / пер. Г.А. Овсянникова. Изд. 1-е русск. Прага : ЧССР : Авиценум. Медицинское издательство, 1984. 334 с.
8. Сексуальная депривация [Електрон. ресурс] : [психологическая энциклопедия]. – Режим доступа : http://psyvek.ru/page.php?al=sexual_deprivacia. – Назва з екрану.
9. Сватенков О. В. Соціально-психологічні особливості дітей трудових мігрантів із проявами сімейної депривації. Народна освіта : електронне наукове фахове видання. URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=6039.(дата звернення: 25.06.2021).
- 10.Тоба М.В. Оцінка ефективності соціальної адаптації особистості в умовах сімейної депривації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 2 (46). С.187 – 195.
11. Шмарова Н. Економічна депривація як негативний чинник психогенези особистості : теоретичний ракурс проблеми. *Психологія : реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2020. Випуск 14. С. 244 – 250.
12. A M Williamson, Anne-Marie Feyer Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. Режим доступу : <https://web.archive.org/web/20051228030827/http://oem.bmjournals.com/cgi/content/abstract/57/10/649>
13. Див. : Режим доступу: <https://web.archive.org/web/20130410054423/http://lossofsoul.com/DEPRESSION/Vihod/deprivation.htm>

14. Див. : Режим доступу:

<http://www.karenfranklin.com/resources/segregation-psychosis/>

15. Loman M.M., Johnson A.E., Westerlund A., Pollak S.D., Nelson C.A. Gunnar M.R. The effect of early deprivation on executive attention in middle childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2013. 54, P. 37 – 45.

16. Miller A.B., Machlin L., McLaughlin K.A., Sheridan M.A. Deprivation and psychopathology in the Fragile Families Study: A 15-year longitudinal investigation. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2020. 62, P. 382 – 391.

Тема 6. Основні психолого-педагогічні аспекти депривації особистості в навчально-виховних установах закритого типу. Закладова депривація (2 год.)

План

1. Типологія і специфіка закладових, інституціалізованих форм виховання дітей в навчально-виховних установах закритого типу.
2. Соціально-психологічна характеристика освітніх установ закритого типу. Ізоляція і сепарація.
3. Державний патерналізм, інтернатні установи як форми виховання дітей за відсутності сімейної опіки (сирітство, „підкинутість”, девіантна сім’я тощо). Екстремальні життєві ситуації.
4. Типологія шкіл-інтернатів, недоліки і/або переваги перебування дитини в умовах закладової депривації.
5. Особливості функціонування когнітивної, сенсорно-перцептивної, емоційно-вольової та інших сфер свідомості й самосвідомості, статево-рольового розвитку вихованців в інтернаті як специфічному інституті соціалізації.
6. Ізоляціоністська специфіка пенітерціарного закладу, життєіснування особистості в умовах „парадигми колонії”.

7. Внутрішньопопуляційні особливості виправно-виховного освітнього закладу, існування сегрегації, гандикапізму, фізичного й сексуального насилля, булінгу тощо.
8. Типологія неофіційної статусної ієрархії колоністів (за субкультурними назвами).
9. Найзагальніша диференційна шкала статусної ієрархії серед вихованців пенітенціарного закладу.
10. Проблеми прийомної сім'ї, усиновлення, створення сімейних дитячих будинків, SOS-Kinderdorf та ін.

Практичні завдання :

1. Розкрийте специфіку деприваційних умов на прикладі функціонування соціокультурних та освітніх систем різних країн (здійсніть віртуальне або фактологічне крос-культурне дослідження).
2. Складіть анкету для виявлення інтересів (самооцінки; рівня домагань; іншого психічного феномена) у депривованих осіб будь-якого віку.
3. Зробити презентацію за темою : типологія навчально-виховних закладів закритого типу або психологічна специфіка пенітенціарного закладу або гандикапізм, булінг, насилля у виховній колонії або.....інша актуальна деприваційна тематика – за вибором здобувача освіти).

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте особливості функціонування когнітивної, сенсорно-перцептивної, емоційно-вольової та інших сфер свідомості й самосвідомості, статевої ролі розвитку вихованців в інтернаті як особливому (несімейному) інституті соціалізації.
2. У чому полягає специфіка життєдіяльності особистості в режимі ізоляціонізму пенітенціарного закладу.

3. Охарактеризуйте типологію неофіційної статусної ієрархії колоністів (за субкультурними назвами).
4. Розкрийте найзагальнішу диференційну шкалу статусної ієрархії серед вихованців пенітенціарного закладу.
5. Висвітліть основні шляхи психолого-педагогічного супроводу депривованих підлітків-колоністів. Змодельуйте варіанти їхньої ресоціалізації як поновної соціалізації після звільнення з колонії.

Список рекомендованих джерел

1. Гошовський Я., Гошовська Д. Пригноблений освітній простір сучасного сирітства : від закладової до харчової депривації. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року). Львів : ЛьвДУВС, 2018. С.104 – 108.
2. Гошовський Я. Психолого-педагогічні аспекти депривації особистості в установах закритого типу. *Актуальні проблеми сучасної психології: збірник наукових статей*; [гол. Ред Ж.П. Вірна]. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2014. С.3 – 11.
3. Гошовський Я. Феноменологія інституційної депривації : ревіталізаційні аспекти. *Психологічні перспективи*. Вип. 26. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. С. 99 –111.
4. Синьов В.М. Радов Г.О., Кривуша В.І., Беца О.В. Педагогічні основи ресоціалізації злочинців. Київ : МП “Леся”, 1997. 272 с.
5. Ставицький О. О. Гандикапізм : психологічний аналіз : монографія. Рівне : Принт Хаус, 2013. 352 с.
6. Ставицький О. О. Психологія гандикапізму : монографія. Рівне, 2011. 376 с.
7. Харченко А. Сиротинці напередодні Голодомору : радянський експеримент по створенню «нової людини». [URL:](#)

- <http://argumentua.com/stati/sirotints-naperedodn-golodomoru-radyanskiiekperiment-po-stvorennyu-novo-lyudin> (дата звернення 10.03.2017).
8. Цумарева Н.В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей молодшого шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Психологія*, 2020. Т.31 (70) . № 4, Київ : Видавничий дім «Гельветика». С.260 – 266.
 9. Beckett C., Castle J., Sonuga-Barke E. Institutional deprivation, specific cognitive functions and scholastic achievement: ERA study findings. *Monographs of the Society for Research. Child Development*, 2010. 75, P.125 – 142.
 10. Goldfarb W. Effects of early institutional care on adolescent personality. *J. Exp. Educ.* No. 12. 1943. Pp. 106 – 129.
 11. Colvert E., Rutter M., Beckett C., Castle J., Groothues C., Hawkins A., Sonuga-Barke E.S. Emotional difficulties in early adolescence following severe early deprivation: Findings from the English and Romanian adoptees study. *Development and Psychopathology*, 2008. 20(2), P. 547 – 567.
 12. Julian M.M, McCall RB. Social skills in children adopted from socially-emotionally depriving institutions. *Adopt Q, Cross RefPub Med*, 2016. 19(1). P. 44

Тема 7, 8. Ревіталізація депривованої особистості (4год.)

План

1. Ревіталізація як розгалужений соціальний і психолого-педагогічний феномен.
2. Методологічні основи вивчення ресоціалізації як поліфундаментального процесу повернення індивіда до соціуму, поновної соціалізації.
3. Модель ресоціалізації як синтез професійно-функціональних рівнів
4. Ресоціалізація депривованої особистості: головні структурні компоненти. Ресоціалізація депривованих підлітків в освітніх закладах закритого типу.

5. Необхідність задіяння психореабілітаційних технологій у роботі з дітьми, позбавленими батьківської опіки.
6. Генетично-психологічні аспекти ресоціалізації. Ресоціалізація як активізація особистісної самості.
7. Характеристика медіально-рефлексійних та інших тренінгових підходів.

Практичні завдання

1. Виписати з наукових джерел (наприклад : Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості: монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.; Завацька Н. Є., Жигаренко І.Є. Психологія ресоціалізації особистості в умовах соціальної ізоляції : монографія. Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2011. 270 с. та ін.) визначення та моделі ресоціалізації депривованої особистості та проінтерпретувати їх.
2. Розробити програму і провести тренінг серед своїх однокласників, який би допоміг успішніше адаптуватися людині до суспільства (покращив процес спілкування, допоміг позбутися певних комплексів).
3. Зробити презентацію за темою : психологія ревіталізації депривованої особистості або(інша деприваційна тематика – за вибором здобувача освіти).

Питання для самоконтролю

1. Назвіть базові методологічні основи вивчення ревіталізації, зокрема ресоціалізації як поліфундаментального процесу повернення індивіда до соціуму
2. Розкрийте модель ресоціалізації як синтезу професійно-функціональних рівнів (за Я. Гошовським).
3. Охарактеризуйте сутність ресоціалізації депривованої особистості та розкрийте головні структурні компоненти.

4. Поясніть необхідність задіяння психореабілітаційних технологій у роботі з дітьми, позбавленими батьківської опіки.
5. Охарактеризуйте медіально-рефлексійні тренінгові підходи.
6. Ревіталізаційна допомога учасникам бойових дій.

Список рекомендованих джерел

1. Арнаутова В. В. Принципи побудови та зміст програми ресоціалізації вихованців закритих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 2.* Херсон : Гельветика, 2016. С. 7 – 12. (Серія «Психологічні науки»).
2. Говорун Т.В. Проблема ресоціалізації прийомних дітей із досвідом сексуальної травматизації . *Психологія : зб. наук. праць НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2000. Вип.11. С.121–128.
3. Гошовський Я. Генетично-психологічний принцип як методологічна засада ресоціалізації депривованої особистості. *Психогенеза особистості: вікові та педагогічні модифікації : монографія.* За заг. ред. проф. Я. Гошовського. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2014. С.5 – 29.
4. Гошовський Я. Медіально-рефлексійний тренінг у конфліктній соціальній взаємодії депривованих осіб. *Виклики та парадокси соціальної взаємодії в постмодерному світі : лінгвістичний та психологічний аспекти : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції (11-12 квітня 2019 р., Луцьк)* За ред. О. Лазорко, В. Ущиної. Луцьк : Волиньполіграф, 2019. С.168 –175.
5. Гошовський Я. Психолого-педагогічні засади ресоціалізації депривованої особистості : основні концептуальні положення. *Resocjalizacja mlodocianych przestepcow na Ukraine i w Polsce : monografia.* Red. P. Husak. Lublin : Wydawnictwo POLIHUMNIA Spolka z.o.o. 2019. S. 74 – 97.
6. Гошовський Я. Ревіталізація депривованої особистості : концептуальні засади. *Ревіталізація психогенези депривованої особистості : монографія.* За

заг. ред. проф. Я. Гошовського. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. С.10 – 41.

7. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.

8. Завацька Н. Є., Жигаренко І.Є. Психологія ресоціалізації особистості в умовах соціальної ізоляції : монографія. Луганськ : СЛУ ім. В. Даля, 2011. 270 с.

9. Інноваційні підходи до психолого-педагогічного супроводу інклюзивної освіти : навчально-наочний посібник. Укладачі : Я.О. Гошовський, О.Є. Іванашко, Д.Т. Гошовська, Н.К. Вічалковська. Луцьк : СЛУ імені Лесі Українки, 2019. 270 с.

10. Кікінеджи О.М., Кізь О.Б. Особливості гендерної соціалізації депривованого юнацтва : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2004. 176 с.

11. Синьов В.М., Радов Г.О., Кривуша В.І., Беца О.В. Педагогічні основи ресоціалізації злочинців. Київ : МП “Леся”, 1997. 272 с.

12. Bartkiewicz Z. Efektywnosc resocjalisowania nieletnich w zakladzie poprawczym i wychowawczym. Lublin: UMCS, 1987. 320 s.

13. Resocjalizacja mlodocianych przestepcow na Ukraine i w Polsce : monografia. Red. P. Husak. Lublin : Wydawnictwo POLIHYMNIA Spolka z.o.o. 2019.

Тестові завдання

1. Дефіцит сенсорних, емоційних, когнітивних стимулів призводить до
 - а. порушення діяльності мозку
 - б. дезадаптації
 - в. психічної депривації
 - г. всі відповіді правильні
2. Історичний опис проблеми психічної депривації почався з вивчення ...
 - А. дітей інтернатів
 - Б. емігрантів
 - В. правопорушників
 - Г. дослідників Арктики
3. Синдром Мауглі відносять до
 - а. соціальної депривації
 - б. емоційної депривації
 - в. когнітивної депривації
 - г. усі відповіді правильні
4. Поясніть термін «Замаскована депривація»
 - а. наявність проявів депривації при відсутності на то зовнішніх причин
 - б. вторинна депривація
 - в. депривація в наслідок ураження головного мозку
 - г. депривація що проявляється соматичними захворюваннями

5. Який вчений розкрив поняття психічної депривація у вигляді двох її видів: не базових потреб та загрозову депривацію
- а. А. Маслоу
 - б. Л. Виготський
 - в. А. Бандура
 - г. Й. Лангмейер
6. Стимульна депривація це
- а. сенсорна
 - б. значень
 - в. емоційна
 - г. соціальна
7. Когнітивна депривація це
- а. сенсорна
 - б. значень
 - в. емоційна
 - г. соціальна
8. Депривація ідентичності тісно пов'язана із таким видом депривації як
- а. сенсорна
 - б. значень
 - в. емоційна
 - г. соціальна

9. І. П. Павлов ввів поняття пов'язане із когнітивною депривацією що розкривало формування неправильних тверджень про взаємозв'язки із світом це поняття називають

- а. мінливі зв'язки
- б. стратегії виживання
- в. контрперенос
- г. усі відповіді правильні

10. Рухова депривація є видом такої депривації як

- а. сенсорна
- б. значень
- в. емоційна
- г. соціальна

11. Психічна депривація змін - це такі стани людини як ..

- а. емоційний стан
- б. психофізіологічний
- в. психо-пізнавальний
- г. усі відповіді правильні

12. Прихована депривація на думку Дж. Боулби пов'язана із

- А. з навчанням
- Б. вихованням
- В. з негативним впливом зовнішнього оточення
- Г. з незадоволенням значущих психічних потреб людини

13. За формою психічні депривацію поділяють на

- а. явну та приховану
- б. одноразову та багаторазову
- в. внутрішню та зовнішню
- г. усі відповіді правильні

14. Перші експерименти по вивченню депривації у тварин були проведені такими

вченими

- а. Д. Хебба
- б. М. Розенцвейгом
- в. М. Даймондомг
- г. всі вчені підтвердили прояви депривації у тварин

15. В основі якої депривації покладений нейрофізіологічних зв'язків

- а. сенсорна
- б. значень
- в. емоційна
- г. соціальна

16. У контексті якої теоретичної моделі сенсорная депривація розглядається як порушення формування когнітивних моделей

- а. психодинамічна теорія
- б. когнітивна теорія
- в. теорія соціального навчіння

г. усі теорії підтверджують дану думку

17. До наслідків сенсорної депривації не можна віднести такий прояв як....

- а. розлади сексуальної сфери
- б. ілюзії та порушення сприйняття
- в. галюцинації
- г. страхи

17. Психічна депривація деструктивно впливає на емоційний фон людини тки

зміни були доведені таким вченим як ...

- а. Д. Хебба
- б. М. Розенцвейгом
- в. М. Даймондомг
- г. В. Фазінг

18. Відчуття «геніального відкриття» пов'язано із такою формою психічної

депривації як ...

- а. сенсорна
- б. значень
- в. емоційна
- г. соціальна

19. Яка форма психічної депривації пов'язана із недостатньою кількістю інформації, а також її хаотичністю та мінливістю, невпорядкованістю

а. сенсорна

б. когнітивна

в. емоційна

г. соціальна

20. Який вид психічної депривації негативно впливає на розвиток дитини

а. сенсорна

б. когнітивна

в. емоційна

г. усі негативно впливають на розвиток особистості

21. Недостатнє повноцінне спілкування з дітьми призводить до появи такої депривації

а. сенсорна

б. когнітивна

в. емоційна

г. соціальна

22. Один із представників теорії соціального наочіння доводить факт що труднощі в розвитку дитини залежать від відсутності необхідної стимуляції

а. Дж. Гевирц

б. М. Розенцвейгом

в. М. Даймондомг

г. В. Фазінг

23. Депривація – це:

- а) функціональне обмеження в задоволенні потреб довгий час;
- б) втрата функції;
- в) дезадаптація.

24. Слово «депривація» (от англ. deprivation) це

- а) керівництво;
- б) управління;
- в) втрата

25. Поняття психічної депривації започаткували такі вчені:

- а) Й. Лангмейер и З. Матейчек ;
- б) А. Бандура;
- в) Л. Виготський ;

26. Вплив – це:

- а) поведінка особи;
- б) стиль керівника;
- в) така поведінка однієї особи, що змінює поведінку іншої особи;
- г) ступінь залежності підлеглого від керівника.

Орієнтовний перелік екзаменаційних питань

1. Соціальні умови виникнення депривації
2. Психічна депривація в умовах соціального закладу \
3. Форми психічної депривації
4. Психологічні особливості соціальної адаптації соціально депривованих дітей
5. Механізми корекції соціальної депривації
2. Психологічний супровід клієнтів із ознаками когнітивної депривації
3. Умови соціальної адаптації при корекції когнітивної депривації
4. Класифікація психічної депривації
5. Умови виникнення психічної депривації
6. Стратегії профілактики освітньої депривації
7. Форми допомоги психолога при корекції сенсорної депривації
8. Стратегії профілактики соціальної депривації в умовах інтернатного закладу
9. Психічна депривація як проблема сучасного суспільства
10. Депривація стимульна умови та форми виникнення
11. Етапи розвитку вивчення психічної депривації
12. Психомоторна депривація
13. Психокультурна депривація
14. Основні причини емоційної депривації
15. Шляхи корекції емоційної депривації
16. Форми психологічної допомоги при наслідках психомоторної депривації
17. Умови психологічного супроводу при корекції наслідків психомоторної депривації
18. Класифікаційні категорії психічної депривації
19. Психологічні особливості феномену різновидової депривації
20. Соціальна депривація як ізоляція – пенітенціарна психологія

21. Економічна депривація як феномен психології бідності
22. Комунікативна депривація як форма нестачі спілкування або перенасичення
23. Екстремальна депривація як прояв травматизації жертви катастроф
24. Професійна депривація та умови її профілактики
25. Форми компенсації при різних видах психічної депривації
26. Стратегії діагностики психічної депривації
27. Особливості розвитку взаємин в закладах інтернатного типу.
28. Вивчення психічних особливостей розвитку особистості на різних вікових етапах.
29. Особливості розвитку різних психічних функцій; різних аспектів поведінки; проблем статевого виховання; медико-психологічних аспектів; психологічної допомоги сім'ям, що взяли на виховання дітей-сиріт.
30. Психологічна характеристики безпритульних дітей та дітей з притулку.
31. Вплив розлучення з матір'ю на розвиток особистості дитини.
32. Наслідки депривації для розумового й особистісного розвитку
33. Теоретичні методи вивчення психології депривації.
34. Емпіричні методи вивчення психології депривації.
35. Методи активного соціально-психологічного навчання підлітків (медіально-рефлексійний тренінг, навчально-рольові ігри тощо);
36. Методи математичної обробки даних (кореляційний, факторний, дисперсійний, кластерний аналіз).
37. Депривація стимульна (сенсорна);
38. Депривація значень (когнітивна);
39. Депривація емоційного ставлення (емоційна).
40. Депривація ідентичності (соціальна).
41. Особливості статево-рольового розвитку вихованців в інтернаті.
42. Причини сенсорної депривації
43. Форми сенсорної депривації

44. Методи діагностики сенсорної депривації та її рівня
45. Корекція сенсорної депривації
46. Механізми подолання наслідків сенсорної депривації
47. Форми соціальної депривації
48. Рання соціальна депривація і її наслідки
49. Соціальна депривація в умовах закритих навчально-виховних установ
50. Психологічні наслідки соціальної депривації у дорослих
51. Форми профілактики сенсорної депривації в спеціалізованих закладах
52. Методи психологічної реабілітації сенсорної депривації
53. Типологія і специфіка закладових, інституціалізованих форм виховання дітей в навчально-виховних установах закритого типу.
54. Характеристика освітніх установ закритого типу.
55. Інтернатні установи як форма виховання дітей за відсутності сімейної опіки (сирітство, „підкинутість”, девіантна сім'я тощо). Типологія шкіл-інтернатів
56. Історичні витоки психології депривації.
57. Основні етапи розвитку наукових уявлень про сирітство, госпіталізм, психічну депривацію.
58. Ключові теоретично-концептуальні лінії вивчення психічної депривації, що присвячені: описанню ефекту депривації
59. Методи вивчення психології депривації.
60. Вимоги до проведення методів. Основні принципи їх побудови.
61. Психічна депривація: поняття, причинно-наслідкова і структурно-функціональна суть.
62. Методологічна основа дослідження депривації: концептуальні положення про соціальну детермінованість психічного розвитку особистості
63. Міждисциплінарний статус та зв'язок психології депривації
64. Основні теоретичні проблеми та практичні завдання психології депривації.

65. Місце психології депривації в системі психологічних знань.
66. Об'єкт психології депривації, його специфіка. Предмет психології депривації та її вплив на становлення й життєіснування особистості.
67. Ресоціалізація як розгалужений психолого-педагогічний феномен
68. Методологічні основи вивчення ресоціалізації як поліфундаментального процесу повернення індивіда до соціуму
69. Модель ресоціалізації як синтез професійно-функціональних рівнів
70. Ресоціалізація депривованої особистості: головні структурні компоненти.
71. Теоретичні методи вивчення психології депривації.
72. Емпіричні методи вивчення психології депривації.
73. Методи активного соціально-психологічного навчання підлітків (медіально-рефлексійний тренінг, навчально-рольові ігри тощо);
74. Методи математичної обробки даних (кореляційний, факторний, дисперсійний, кластерний аналіз).
75. Депривація значень (когнітивна);

Лабораторні заняття

Лабораторне заняття №1. Депривація як соціально-психологічний феномен. Загальні питання психології депривації (2 год.)

План

Теоретичний блок

1. Депривація як зазвичай негативний чинник психогенези особистості на рівні її біосоціальної самореалізації.
2. Специфіка психологічного вивчення та емпіричного психодіагностичного дослідження різновікових депривованих вибірок.

Практичний блок

1. Ознайомлення з психодіагностичним інструментарієм для вивчення самосвідомості (самооцінки, образу Я, самоакцептації тощо), емоційно-вольової, когнітивно-інтелектуальної, сенсорно-перцептивної сфер психоструктури депривованої особистості.
2. Розробка (моделювання) а) пілотажного; б) констатувального; в) формувального; г) контрольного етапів емпіричного вивчення дітей з освітньо-виховного закладу закритого/інтернатного типу (школа-інтернат, виховна колонія тощо *(за вибором здобувача освіти)*).
3. Укласти й аргументовано презентувати пакет методик для емпіричного вивчення певного психічного процесу і/або стану депривованої особистості.

Список рекомендованих джерел

1. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості. Монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.
2. Лангмейер И., Матейчек И. Психическая депривация в детском возрасте; пер. Г.А. Овсянникова. Изд. 1-е русск. Прага : ЧССР : Авиценум. Медицинское издательство, 1984. 334 с.

3. Психодіагностичний інструментарій для вивчення особливостей депривованих підлітків (Див. Додаток А).
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим дрступу : <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
5. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посібник. Львів : НАСВ, 20016. 118 с. Режим доступу : <https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2018/07/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf>
6. Психодігностика : практикум. Укл. Н.О. Данильченко, Л.В. Вертель. Суми. 2010. 140 с.
- 7.Режим доступу: http://lib.khmnu.edu.ua/fond/NOV/new_04_2018/454813.pdf
8. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю.М. Чала, А.М. Шахрайчук. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с. Режим доступу: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/40695/1/Book_2018_Chala_Psykhodiahnostyka.pdf

**Лабораторне заняття №2. Історіогенез наукових уявлень про
психічну депривацію**

(2 год.)

План

Теоретичний блок

1. Історіогенез вивчення «вовчих дітей», «феномену Мавглі».
2. Синдром госпіталізму в ранньому дитинстві як гальмівний чинник онто- і соціогенезу особистості.
3. Проективний психомалюнок як один з методів діагностики та корекції депривованих дітей.

Практичний блок

1. Укласти пакет проєктивних методик для психодіагностичного вивчення депривованої особистості (щонайменше 5 методик).
 1. Провести моніторинг діагностичних методик, які дають можливість визначити різновидову депривацію.
 2. Описати навчальні ситуації що демонструють симптоматику депривації
 3. Скласти перелік життєвих ситуацій, які провокують виникнення психічної депривації
 4. Розробити корекційну програму для подолання наслідків психічної депривації
 5. Укласти перелік документальних фільмів про «вовчих дітей» (щонайменше 3 фільми) (Інтернет + посилання на джерело).
6. Провести проєктивну методику «Неіснуюча тварина» і/або «Кінетичний малюнок сім'ї» і/або «Автопортрет» (за вибором здобувача освіти) та проінтерпретувати отримані результати. Набути компетенцій для проведення проєктивних психомалюнкових методик з різновіковими депривованими вибірками.

Список рекомендованих джерел

1. Лангмейер И., Матейчек И. Психическая депривация в детском возрасте; пер. Г.А. Овсянникова. Изд. 1-е русск. Прага : ЧССР : Авиценум. Медицинское издательство, 1984. 334 с.
2. Психодіагностичний інструментарій для вивчення особливостей депривованих підлітків (Див. Додаток А).
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим дрступу : <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
4. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посібник. Львів :

НАСВ, 20016. 118 с. Режим доступу : <https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2018/07/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf>

5. Психодігностика : практикум. Укл. Н.О. Данильченко, Л.В. Вертель. Суми. 2010. 140 с.

6. Режим доступу : http://lib.khmnu.edu.ua/fond/NOV/new_04_2018/454813.pdf

7. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю.М. Чала, А.М. Шахрайчук. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.

Режим доступу : http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/40695/1/Book_2018_Chala_Psykhodiahnostyka.pdf

Лабораторне заняття №3,4. Соціально-психологічні особливості різновидової депривації (4 год.)

План

Теоретичний блок

1. Сімейна депривація як основний чинник психоемоційного вигорання, тривожності, фрустрованості, нервово-психічної напруженості та інших негативних афективних психостанів підлітків.

2. Аналітично-дискусійний розгляд тематичних дисертацій і/або монографій:

а) Брецько І.І. Особливості психоемоційного вигорання підлітків в умовах сімейної депривації (дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2015); Брецько І. Психоемоційне вигорання підлітків в умовах сімейної депривації. Мукачево, 2016);

б) Мудрак І.А. Психологічні особливості прояву тривожності депривованих підлітків в умовах пенітенціарного закладу (дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2014);

Мудрак І. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. Луцьк, 2015);

в) за вибором здобувача освіти.

Практичний блок

1. Сімейна депривація як чинник :

а) психоемоційного вигорання (підібрати 3 психодіагностичні методики);

б) тривожності (підібрати 3 психодіагностичні методики);

в) фрустрованості (підібрати 2 психодіагностичні методики);

г) невротизації, нервово-психічної напруженості (підібрати 2 психодіагностичні методики) підлітків.

Примітка : бажано обирати методики не з пропонованих Додатків, а самостійно віднайшовши.

2. Провести з депривованою особистістю або однокласником 1-2 вибрані методики (див. пункт 2) та проінтерпретувати отримані результати.

Список рекомендованих джерел

1. Брецько І. Психоемоційне вигорання підлітків в умовах сімейної депривації. Мукачево, 2016

2. Психодіагностичний інструментарій для вивчення особливостей депривованих підлітків (Див. Додаток А).

3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу : <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>

4. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посібник. Львів : НАСВ, 20016. 118 с. Режим доступу : <https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2018/07/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf>

Практичний блок

1. На основі огляду й аналізу тематичної джерелознавчої бази навести приклад знайденої типології неофіційної статусної ієрархії колоністів (за субкультурними назвами) та здійснити їхню інтерпретацію.
2. Скласти план превентивних заходів щодо нейтралізації агресії, булінгу, гандикапізму, фізичного/сексуального насилля та інших негативних і антисоціальних явищ в освітніх закладах закритого типу, життєдіяльність особистості в яких перебігає в режимі різновидової депривації.

Список рекомендованих джерел

1. Гошовський Я. Психодіагностичний інструментарій для роботи з депривованими підлітками (ГРДУ, тривожність, невротизація). *Ревіталізація психогенези депривованої особистості : монографія* / За заг. ред. проф. Я. Гошовського. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. С.331 – 356.
2. Психодіагностичний інструментарій для вивчення особливостей депривованих підлітків (Див. Додаток А).
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим дрступу : <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
4. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посібник. Львів : НАСВ, 20016. 118 с. Режим доступу : <https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2018/07/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf>
5. Психодігностика : практикум. Укл. Н.О. Данильченко, Л.В. Вертель. Суми. 2010. 140 с.

6. Режим доступу : http://lib.khmnmu.edu.ua/fond/NOV/new_04_2018/454813.pdf
7. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник / Ю.М. Чала, А.М. Шахрайчук. Харків : НТУ «ХПШ», 2018. 246 с.
- Режим доступу : http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/40695/1/Book_2018_Chala_Psykhodiahnostyka.pdf

**Лабораторне заняття №6. Ревіталізація депривованої особистості
(2 год.)**

План

Теоретичний блок

1. Ревіталізація особистості в умовах війни та післявоєнної дійсності.

Практичний блок

1. Розробити програму ревіталізаційного або ресоціалізаційного або реадаптаційного або реінтеграційного або іншого тренінгу для надання психологічної допомоги депривованій особистості (*вік, стать і вид депривованості обирається здобувачем освіти*), презентувати його блоки, заняття, завдання, вправи й аргументувати результативність його впливу.
2. Скласти план ревіталізаційного супроводу і/або надання психологічної допомоги учасникам бойових дій або постраждалим від ракетних обстрілів і бомбардувань або внутрішньо переміщеним особам або вимушеним мігрантам або ...(*за вибором здобувача освіти*).
3. Укласти короткий тематичний словник ревіталізаційно-ресоціалізаційної тематики (бажано з префіксом «ре-») (щонайменше 10-15 термінів).

Список рекомендованих джерел

1. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування : як допомогти проблемним підліткам. Пер. з англ.. В. Хомика. Київ : Либідь, 2015. 520 с.

2. Гошовський Я. Медіально-рефлексійний тренінг у конфліктній соціальній взаємодії депривованих осіб. *Виклики та парадокси соціальної взаємодії в постмодерному світі : лінгвістичний та психологічний аспекти : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції (11-12 квітня 2019 р., Луцьк)* За ред. О. Лазорко, В. Ущиної. Луцьк : Волиньполіграф, 2019. С.168 –175.
3. Гошовський Я. Тренінгові технології в ревіталізаційній роботі з підлітками-депривантами. *Психогенеза особистості: норма і девіація : збірник наукових статей і тез; гол. ред. Я. Гошовський.* Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2017. С.19-28.
4. Завацька Н. Є., Жигаренко І.Є. Психологія ресоціалізації особистості в умовах соціальної ізоляції : монографія. Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2011. 270 с.
5. Інноваційні підходи до психолого-педагогічного супроводу інклюзивної освіти : навчально-наочний посібник / укладачі: Я.О. Гошовський, О.Є. Іванашко, Д.Т. Гошовська, Н.К. Вічалковська. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2019. 270 с. (11, 25 др.арк.) (Гриф Затверджено вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (витяг з протоколу № 15 від 28.11.2019 р.)
6. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посібник. Львів : НАСВ, 20016. 118 с.
7. Go-Far: посібник для навчання батьків. Джулі А. Кейбл, Ель Тадео, Клер Коулз./ науковий редактор українського видання Гошовський Я.О. Редактори: Вічалковська Н.К., Іванашко О.Є., Гошовська Д.Т. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2020. 50 с. (Гриф Рекомендовано вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (витяг з протоколу № 15 від 28.02. 2020 р.))
8. Посібник для педагога. Освіта дітей дошкільного та раннього шкільного віку з ФАС та частковим ФАС. Джулі А. Кейбл, Ель Тадео, Клер Коулз. /

науковий редактор українського видання Гошовський Я.О. Редактори: Вічалковська Н.К., Іванашко О.Є., Гошовська Д.Т. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2020. 33 с. (Гриф Рекомендовано вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (витяг з протоколу № 15 від 28.02.2020 р.))

9. Плани занять з функціонально-поведінкової терапії. Джулі А. Кейбл, Ель Тадео, Клер Коулз. Go-Far. / науковий редактор українського видання Гошовський Я.О. Редактори: Вічалковська Н.К., Іванашко О.Є., Гошовська Д.Т. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2020. 50 с. (Гриф Рекомендовано вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (витяг з протоколу № 15 від 28.02.2020 р.))

10. Розуміння ФАСП та підтримка дітей з ФАСП : посібник Розуміння ФАСП та підтримка дітей з ФАСП: посібник / науковий редактор українського видання Гошовський Я.О. Редактори: Вічалковська Н.К., Іванашко О.Є., Гошовська Д.Т. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2017. 60 с.

Примітка : Зразки тренінгу й окремих тренінгових вправ для ревіталізаційної діяльності з депривованими дітьми див. у Додатках :

ДОДАТОК Б

Вибрані зразки тренінгових занять і вправ з «Програми розвивального медіально-рефлексійного комунікативного тренінгу для зниження негативного впливу гандикапізму на становлення образу Я особистості» (за Є. Макогончук);

ДОДАТОК В

Тренінг для вихователів і вчителів школи-інтернату для надання допомоги гіперактивним акцентуйованим підліткам (за В.Орос);

ДОДАТОК Г

Вибрані тренінгові заняття і вправи з «Генетично-психологічної програми оптимізації психогенези самоприйняття та соціальної ідентичності депривованих підлітків» (за Ю. Візнюк).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Психодіагностичний інструментарій для вивчення особливостей депривованих підлітків

В онтогенезі особистості підлітковий вік має загальновизнані «больові вузли», характеризується особливою складністю й бурхливістю змін, що відбуваються на цьому віковому етапі її розвитку.

Сучасна виховна система, намагаючись відшукати нові стратегії і тактики оптимізації психічного й особистісного розвитку дітей, неминуче стикається з проблемою специфіки того переломного вікового етапу, коли ще не відбулося прощання з дитинством, але вже серйозно заявляє про себе дорослість. Усе надзвичайно ускладнюється, коли об'єктом вивчення виступають діти, позбавлені батьківського тепла, ласки і впливу, тобто вони мають гіркий досвід депривації внутрісімейних стосунків, виховуючись у школах-інтернатах та інших закладах закритого типу.

Тривала депривація зумовлює відставання у психічному розвитку особистості за багатьма параметрами. Вона негативно позначається на самосвідомості, призводить до гальмування адекватного самосприймання, служить причиною численних розладів і дисгармоній, шкодить психічному здоров'ю підлітка. Нагромадження різних видів депривації веде до нівелювання індивідуально-неповторної психоструктури особистості.

Надзвичайно пильної уваги вчителя, шкільного психолога потребує вивчення психологічних особливостей особистісного розвитку підлітків, зумовлених їх перебуванням у школі-інтернаті. По-перше, змістові характеристики образу Я підлітка значною мірою визначаються його включеністю – невключеністю в систему реальних батьківсько-дитячих (сімейних) стосунків. Якість, міра і частота цих взаємин (або їх відсутність)

істотно позначаються на становленні духовного світу дитини. Від включеності підлітка в мікроклімат сім'ї залежать специфіка його соціалізації, її швидкість і успішність. Відомо, що навіть референтні для підлітка особи чи групи неспроможні компенсувати відсутність соціально-духовного контакту з батьками.

По-друге, депривація, спричинивши до перерваності внутрішньосімейної взаємодії, негативно позначається на становленні статевої орієнтації підлітка. Обмеженість орієнтирів, брак «позитивних домінант» – причина частих відхилень у межах вікової популяції. Це штовхає дитину в затяжний і болісний хаос невизначеності або до розвитку (в певній системі взаємин, у конкретному закладі) за переважаючим типом маскулітності – фемінітності.

По-третє, від тривалості перебування підлітка в депривованих умовах залежить як змістове наповнення образу Я, так і міра його деформації. А дефіцит образу Я, виступаючи у формі комплексу неповноцітності (почуття власної непотрібності, самотності, провини перед іншими), часто виявляється в емоціях горя та гримасах болю.

По-четверте, внаслідок регламентованого характеру життєдіяльності, що вступає в суперечність з віковою потребою в динамічній самореалізації, підліток неминуче опиняється перед необхідністю «протестувального стилю» поведінки-відповіді.

По-п'яте, депривація притупляє (або хворобливо загострює) у підлітка рефлексію, що викликає перепади в самооцінці та веде до розмитого, дифузного самосприймання. Це стає причиною слабкого малоефективного психічного захисту від шкільних стресових ситуацій.

Нарешті, потреба підлітка в позитивному соціальному статусі, а також «сповідальний вакуум» внаслідок перерваної (чи взагалі відсутньої) внутрішньосімейної взаємодії викликають у нього бажання пізнати повною мірою людське тепло, співчуття і пораду. Це проектується на оточення,

виявляється у підвищеному інтересі до проблем і болю однолітків, у зростанні емпатійності.

Ці психологічні особливості підлітка школи-інтернату не фатальні за своїм «негативним» потенціалом. Проте, вивчаючи особистість депривованого підлітка, треба пам'ятати про специфічну детермінацію його розвитку.

Одним із способів вивчення загального психічного стану є методика, за допомогою якої можна визначити його настрій, і самопочуття. Вона дає змогу певною мірою окреслити коло факторів, що безпосередньо впливають на життєвий тонус особистості. Занижена активність, різні перепади настрою, немотивоване самопочуття – ось лише основні, характерні риси підлітка, що перебуває в дитячому закладі закритого типу.

Аналіз даних, отриманих за допомогою методики САН (самопочуття, активність, настрій), дає можливість не лише пізнати «загальне обличчя» підлітка, але й накреслити шляхи його корекції.

Методика САН (самопочуття, активність, настрій)

Інструкція: Перед тобою шкала протилежних якостей. Оціни, будь ласка, свій стан протягом дня (з ранку до моменту перевірки), вибравши бал, який найбільшою мірою відображає співвідношення між двома протилежними якостями:

1. Добре самопочуття	5	4	3	2	1	погане самопочуття
2. Сильний	5	4	3	2	1	слабкий
3. Активний	5	4	3	2	1	пасивний
4. Рухливий	5	4	3	2	1	малорухливий
5. Веселий	5	4	3	2	1	сумний
6. Гарний настрій	5	4	3	2	1	поганий настрій
7. Працездатний	5	4	3	2	1	непрацездатний

8. Повний сил	5	4	3	2	1	знесилений
9. Швидкий	5	4	3	2	1	повільний
10. Діяльний	5	4	3	2	1	бездіяльний
11. Щасливий	5	4	3	2	1	нещасний
12. Життєрадісний	5	4	3	2	1	похмурий
13. Напружений	5	4	3	2	1	розслаблений
14. Здоровий	5	4	3	2	1	хворий
15. Захоплений	5	4	3	2	1	байдужий
16. Схвильований	5	4	3	2	1	спокійний
17. Піднесений	5	4	3	2	1	похнюплений
18. Радісний	5	4	3	2	1	зажурений
19. Відпочилий	5	4	3	2	1	стомлений
20. Свіжий	5	4	3	2	1	виснажений
21. Збуджений	5	4	3	2	1	сонливий
22. Бажання діяти	5	4	3	2	1	бажання відпочити
23. Безтурботний	5	4	3	2	1	заклопотаний
24. Оптимістичний	5	4	3	2	1	песимістичний
25. Витривалий	5	4	3	2	1	кволий
26. Бадьорий	5	4	3	2	1	млявий
27. Міркую без напруження	5	4	3	2	1	міркувати можу лише через силу
28. Уважний	5	4	3	2	1	неуважний
29. Сповнений надій	5	4	3	2	1	розчарований
30. Задоволений	5	4	3	2	1	незадоволений

Оцінка результатів. Показник самопочуття визначається за середнім балом на основі номерів шкали — 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;

активності — 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;

настрою — 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Умови депривації спричинюють недорозвиненість емоційно-вольової сфери, що виявляється в зниженій емоційності, пасивності, скутості підлітка. Специфічність і вузькість контактів, їх обмеженість призводять до вимушеної поверхневості почуттів, емоційної недостатності і стандартизованих емоцій, зокрема принагідних емоцій-спалахів. Низька емоційно-вольова врівноваженість і підвищена сензитивність стають причиною дратівливості, конфліктності й кволості депривованих підлітків. Емоційна замкненість, як і навмисні захисні «емоційні бурі», руйнують комунікативні канали міжособистісної взаємодії, симпатію та рружбу. Дослідження показали, що в інтернатах набагато менша кількість постійних діад і триад (у дітей обох статей), які до того ж мають тимчасовий, ситуативний характер і відзначаються низькою стабільністю.

Стійкість і пожвавлення емоційних зв'язків досить часто торпедуються жорсткою регламентацією, де основний акцент робиться на дисциплінарних, а не гуманістичних аспектах. Тому деформоване з дитинства уявлення про можливість вільного й відвертого емоційного реагування на природні ситуації, потреби і прагнення в майбутньому переростає в дезадаптацію до середовища.

Обов'язкове щоденне спілкування з досить вузьким і обмеженим колом однолітків і старших збіднює спектральність емоційних проявів, скорочує тривалість позитивних емоцій.

Діагностику емоційної спрямованості підлітка шкільний психолог може здійснити за допомогою «Тесту ЗЕС» Б.І. Додонова.

Тест ЗЕС (загальна емоційна спрямованість)

Мета: визначити рівень загальної емоційної спрямованості особистості підлітка.

Інструкція: "Перед тобою лежить бланк із записаними на ньому різними переживаннями, притаманними людині.

1. Уважно прочитай нижче наведені переживання і запиши номер того з них, яке найбільше тобі подобається. Якщо цілком упевнений у правильності своєї відповіді, то обведи кружечком відповідний номер.

2. Інші номери розташуй справа в рядок (за порядком надання переваги) — від найбільшого до найменшого. Треба включити в перелік усі номери.

3. Відокрем вертикальною лінією номери тих емоцій, яким ти надаєш перевагу над іншими".

Зразок протоколу: 9 8 7 4 6 5 2 / 1 10 3.

Примітка: Дуже зручний такий варіант цієї методики, коли кожне переживання описане на окремій карточці, а учневі треба їх посортувати.

Перелік переживань

1. Відчуття незвичного, таємничого, незвіданого, що проявляється в незнайомій місцевості, обстановці.
2. Радісне хвилювання, нетерпіння під час придбання нових речей, предметів колекціонування, задоволення від думки, що незабаром їх стане ще більше.
3. Радісне збудження, піднесеність, захоплення, якщо робота йде добре, коли досягаєш успішних результатів.
4. Задоволення, гордість, піднесеність, коли можеш довести свою цінність як особистості або перевагу над суперником, якщо тобою відверто захоплюються.
5. Веселість, безтурботність, добре фізичне самопочуття, коли дістаєш насолоду від смачної їжі, втіху від вдалого відпочинку, невимушеної обстановки.

6. Почуття радості, задоволення, коли вдається зробити щось добре для любих тобі людей.
7. Жвава зацікавленість під час пізнання нового, вражаючих наукових фактів. Радість і глибоке задоволення від досягнення суті явищ, підтвердження своїх здогадок і передбачень.
8. Бойове, запальне збудження, почуття ризику, захоплення ним, азарт, гострі відчуття в момент боротьби, небезпеки.
9. Радість, хороший настрій, симпатія, вдячність під час спілкування з шанованими людьми, приязне ставлення і взаєморозуміння з тими, кого любиш, задоволення, коли дістаєш схвалення з боку інших.
10. Своєрідна насолода під час сприймання природи або музики, віршів, інших творів мистецтва.

Характеристика груп емоцій (за Б.І. Додоновим)

1. Романтичні — потяг до всього незвичайного, таємничого.
2. Акзигитивні — переживання, пов'язані з прагненням до нагромадження і колекціонування речей, що виходить за межі практичної потреби в них.
3. Практичні — переживання, викликані діяльністю, зміною її під час роботи, успішністю або невдалістю її здійснення та завершення.
4. Глоричні — переживання, зумовлені потребою в самоствердженні, в прославленні. Типова для них емоційна ситуація — реальне чи уявне "пожинання лаврів".
5. Гедоністичні — емоції, пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і духовному комфорті.
6. Альтруїстичні — переживання, що виникають на основі потреби в допомозі, сприянні, протегуванні іншим людям.
7. Гностичні — емоції, пов'язані з потребою не просто отримати будь-яку інформацію, а досягти "когнітивної гармонії". Суть останньої полягає в тому,

щоб у новому, невідомому відшукати знайоме, звичне, зрозуміле, зводячи таким чином усю наявну інформацію до "спільного знаменника".

8. Пугнічні — емоції, зумовлені потребою в подоланні небезпеки, внаслідок чого виникає інтерес до боротьби.

9. Комунікативні — емоції, що з'являються в результаті потреби в спілкуванні.

10. Естетичні — емоції, що зумовлюють почуття прекрасного.

Складність і напруженість психологічного клімату в дитячому закладі закритого типу позначаються на особливостях вольової регуляції підлітка. Специфіка розвитку підлітка в умовах госпіталізму значно утруднює його свідому саморегуляцію діяльності й поведінки. Численні перешкоди на шляху подолання труднощів у досягненні підлітком цілей лише збільшуються внаслідок режиму депривації. За умови авторитарної спонукальності у форм; постійних вимог вихователів гальмуються самостійність, рішучість, наполегливість учня.

Депривовані підлітки різняться також за особливостями локуса контролю, тобто за схильністю приписувати відповідальність за наслідки своєї діяльності собі, завдячувати власним зусиллям і здібностям або зовнішнім обставинам і силам. Спостерігається полярність самовіднесення з помітною тенденцією до переживання останнього — екстернальності.

У напружених ситуаціях депривовані підлітки схильні до неусвідомлюваного і невиправданого ризику або й просто до ризику задля ризику. Однак така імпульсивність може співіснувати з швидким переходом до нерішучості.

Розуміння й корекція цих та інших явищ можливі лише за умови врахування складних механізмів вольової діяльності підлітка, зокрема особливостей вольової регуляції. Розв'язанню цієї проблеми сприятиме «Методика вимірювання імпульсивності-керованості (особливостей вольової регуляції)».

Вимірювання імпульсивності — керованості

Мета: визначити особливості вольової регуляції, імпульсивності-керованості собистості підлітка.

Інструкція: "Тобі потрібно відповісти на ряд запитань за допомогою 5 варіантів відповіді на кожне з них.

Намагайся не використовувати проміжну відповідь (варіант "щось середнє"). Слід вибирати її лише тоді, коли не можна відповісти інакше. Відповідай швидко.

Не намагайся справити своїми відповідями сприятливе враження, оскільки поганих чи добрих відповідей у даному опитувальнику немає. Слід вільно, відверто й щиро висловлювати свою думку".

Варіанти відповіді: 1 — ні, 2 — скоріше ні, 3 — щось середнє, 4 — скоріше так, 5 — безсумнівно.

Запитання:

1. Чи стійкі твої інтереси в галузі мистецтва, спорту, науки?
2. Чи усвідомлюєш певну поспішність у прийнятті рішення?
3. Чи вважаєш себе нервовою людиною, яка легко збуджується?
4. Чи терпляча ти людина?
5. Чи піддаєшся частим змінам настрою?
6. Чи легко можеш змусити себе працювати на уроках, коли в тебе "неробочий" настрій?
7. Чи розважлива ти людина?
8. Чи схильний діяти в повсякденному житті під впливом моменту, не замислюючись про ймовірні наслідки?
9. Чи керуєшся в своїй діяльності правилом: "Сім раз відмір — один раз відріж"?
10. Чи виявляєш, як правило, послідовність і наполегливість у здійсненні своїх планів?
11. Чи маєш схильність говорити, не думаючи?

12. Чи твої взаємини з іншими людьми постійні й рівноправні?
13. Коли ти рухаєшся, йдеш, розмовляєш, чи справляєш враження людини, що діє виважено, методично?
14. Чи швидко згасає в тебе інтерес до різних занять, розваг?
15. Чи легко переносиш певну одноманітність у роботі, обстановці?
16. Чи краще тобі мати менше відразу, ніж більше пізніше?
17. Чи схильний до прискіпливого попереднього обмірковування справи — навіть не дуже важливої?
18. Чи притаманне тобі прагнення чинити наперекір своїм добрим намірам, під впливом почуттів?
19. Чи приваблює тебе копітка робота, що потребує пильної уваги?
20. Чи відчуваєш, як правило, сильне роздратування, стоячи черзі?
21. Чи вважаєш себе спокійною, врівноваженою людиною?
22. Чи імпульсивна ти людина?
23. Чи схильний доводити розпочату справу до завершення, навіть коли ти втратив до неї інтерес?
24. Чи відзначаєшся безпосередністю?

Обробка результатів.

Прямі запитання: №№ 2, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 18, 20, 22, 24.

Зворотні запитання: №№ 1, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23.

Оцінка імпульсивності в балах:

відповіді 1 2 3 4 5.

Бали за прямі запитання:

1 варіант 1 2 3 4 5

2 варіант +2 +1 0 -1 -2.

Бали за зворотні запитання:

1 варіант 5 4 3 2 1

2 варіант -2 -1 0 +1 +2.

Вікова особливість підлітка — це чітка тенденція до самоусвідомлення не лише за допомогою власних механізмів автопізнання, але й через засвоєння обистісних рис інших. Активно взаємодіючи зі світом, підліток дістає соціальний досвід, лише проникнувши крізь призму "особистісного потенціалу" кожного з членів мікросередовища. Складність внутрішньої структури найближчого оточення депривованого підлітка зумовлена відсутністю такої життєво необхідної ланки, як батьки. Не драматизуючи ролі та значення біологічних чинників і наслідків депривації, наголосимо, що перерваність (відсутність) соціально-духовного контакту з сім'єю надзвичайно ускладнює процес становлення особистості підлітка. Адже його зростання детермінується як умовами життєдіяльності, так і сферою найближчого, переважно референтного, оточення, яке задає тон і вектор усього розвитку. Лише в єдності з мікросередовищем можлива переорієнтація підлітка з інтимно-особистісних і стихійно-групових форм спілкування на соціально орієнтовані.

Психічна депривація формує в особистості зміщені ціннісні орієнтації стосовно себе та навколишнього світу, що призводить до деструктивних змін у самосвідомості. До того ж зміщення зазнають насамперед ті ціннісні орієнтації, в яких структуровані негативні переживання й уявлення підлітка про вагомі для нього цінності як тепер, так і в минулому та майбутньому. Зокрема, орієнтація депривованого підлітка на пристосування пояснюється тим, що підставою для свого оцінювання він вважає не критерії власної незалежної самооцінки, а думки, характеристики і висловлювання інших.

Розібратись у складній мережі ціннісних орієнтацій допоможе «Методика ЦОЄ (ціннісно-орієнтаційна єдність)» [30].

Методика ЦОЄ (ціннісно-орієнтаційна єдність)

Мета: визначити ціннісні орієнтації особистості підлітка.

Інструкція: "Вибери з 35 якостей лише 5, які, на твою думку, є найпотрібнішими та найважливішими для успішного виконання спільної діяльності. Номери вибраних якостей запиши на окремому аркуші паперу".

Якості особистості

1. Дисциплінованість
2. Ерудованість
3. Усвідомлення громадського обов'язку
4. Кмітливість
5. Начитаність
6. Працелюбність
7. Ідейна переконаність
8. Уміння контролювати роботу
9. Моральна вихованість
10. Самокритичність
11. Чуйність
12. Громадська активність
13. Уміння планувати роботу
14. Допитливість
15. Уміння працювати з книжкою
16. Цілеспрямованість
17. Колективізм
18. Старанність
19. Вимогливість до себе
20. Критичність
21. Духовне багатство
22. Уміння пояснити завдання
23. Чесність

24. Ініціативність
25. Уважність
26. Відповідальність
27. Принциповість
28. Самостійність
29. Комунікативність
30. Розсудливість
31. Скромність
32. Обізнаність
33. Справедливість
34. Оригінальність
35. Впевненість у собі

Коефіцієнти ЦОЄ:

$$ЦОЄ = \frac{\bar{a} - \bar{b}}{B}, \text{ де}$$

\bar{a} — середнє число виборів, які припадають на одну з 5 якостей, що отримали максимальну кількість виборів;

\bar{b} — середнє число виборів, які припадають на одну з решти якостей;

B — кількість тих, хто брав участь в експерименті;

$$ЦОЄ = \frac{1,4a - B}{6B}$$

a — сума виборів, які припадають на 5 найпопулярніших якостей;

B — кількість учасників експерименту.

Нормативи для другої формули:

$ЦОЄ \geq 0,5$ — високий показник розвитку;

$0,5 \geq ЦОЄ \geq 0,3$ — проміжний рівень розвитку;

$ЦОЄ \leq 0,3$ — низький рівень розвитку.

Ключ:

Ставлення до навчання— 1, 6, 16,18, 25.

Моральні якості 3, 7, 9, 12, 27.

Знання — 2, 5, 14, 21, 32.

Якості розуму — 4, 20, 24, 30, 34.

Навчально-організаційні вміння — 8, 13, 15, 22, 26.

Ставлення до товаришів — 11, 17, 23, 29, 33.

Ставлення до себе — 10, 19, 28, 31, 35.

Аналізуючи результати вивчення, слід звернути особливу увагу на специфіку вияву окремих рис феномена «ми», притаманного дітям, які переживають стан депривації. Треба враховувати і значну групову залежність підлітка школи-інтернату, який ділить світ за принципом «ми» (свої) — «інші» (чужі). Деприваційна стіна відокремлює його від широких соціально-перцептивних зв'язків, зациклюючи на інтересах мікрогрупи, її ціннісних установках і орієнтаціях. Спеціальна психологопедагогічна корекція дасть змогу запобігти орієнтирам делінквентного (злочинного) характеру.

Не можна ігнорувати і таку можливу тенденцію в розвитку підлітків школи-інтернату, як загострена (або гіпертрофована) потреба в досягненні: від романтизованого статусу супермена до теплішого місця біля радіатора опалення в спальній кімнаті. До речі, трапляється й навпаки — значна частина підлітків має занижений рівень домагань, несуттєву гаму потреб, але пояснювати це лише байдужістю було б неправильно. Гадаємо, в умовах депривації основних життєвих потреб і запитів актуалізація саме потреби в досягненні набирає компенсаторного характеру та спрямування. Враховуючи певну схильність депривованого підлітка до споживацького трактування реалій буття («Світ винен у всьому»), можна правильно інтерпретувати його егоїстичні чи агресивні прояви. Вчасна порада кваліфікованого спеціаліста сприятиме запобіганню майбутнім розладам уже на рівні глибинних психічних механізмів особистості.

Істотно допоможе в означенні та вивченні цього явища **"Методика вивчення потреби в досягненні"**.

Інструкція: Будь ласка, дай відповідь "Так" чи "Ні" на запитання:

1. Вважаю, що успіх у житті скоріше залежить від випадку, ніж від розрахунку.
2. Якщо мене позбавлять улюбленого заняття, то життя для мене втратить сенс.
3. Для мене в будь-якій справі найважливішим є не її виконання, а кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин з близькими.
5. На мою думку, більшість людей живе далекими, а не близькими цілями.
6. У житті в мене було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичній роботі я намагаюся вдосконалити деякі її елементи.
9. Поглинений думками про успіх, я можу забути про заходи безпеки.
10. Мої близькі вважають, що я ледачий.
11. Вважаю, що в моїх невдачах винні радше обставини, ніж я сам.
12. Терпіння в мені більше, ніж здібностей.
13. Мої батьки занадто суворо контролювали мене.
14. Лінощі, а не сумніви в успіху, змушують мене часто відмовлятися від своїх намірів.
15. Гадаю, що я впевнена в собі людина.
16. Заради успіху я можу ризикувати, навіть якщо шанси не на мою користь.
17. Я старанна людина.
18. Коли все йде рівно, то моя енергія посилюється.
19. Якби я був журналістом, то писав би радше про оригінальні винаходи, ніж про події.
20. Мої близькі здебільшого не поділяють моїх планів.

21. Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх товаришів.
 22. Гадаю, що наполегливості маю більше, ніж здібностей.

Обробка результатів.

Ключ:

"Так" — 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;

"Ні" — 1, 3, 4, 3, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Рівень потреби в досягненні оцінюється за такими параметрами:

від 0 до 11 — низький,

від 12 до 15 — середній,

від 16 до 21 — високий.

Підвищена психічна тривожність — той чинник, що неминуче впливає на ще хистку психоструктуру підлітка школи-інтернату. Вчені виділяють три групи тривожності: особистісна, ситуаційна і патологічна.

Особистісна тривожність — це стійка і водночас динамічна характеристика, що відображає схильність людини до сприймання широкого кола ситуацій і проблем, як загрозливих. Вона свідчить про підвищений внутрішній неспокій і впливає на особливості сприймання та емоційно-інтелектуальну поведінку підлітка.

Ситуаційна тривожність — своєрідні тимчасові (транзисторні) стани, що виникають у незвичайних умовах і породжують відчуття невпевненості, страху, загрози.

Патологічна тривожність — відносно стабільний і тривалий стан, характерними компонентами якого є гнітюче переживання невизначеного страху і неприємне передбачення загрозливої небезпеки.

Амплітуда прояву тривожності в депривованих умовах коливається в межах, окреслених цими трьома визначеннями, набуваючи актуальності й модальності залежно від індивідуальних особливостей підлітка та специфіки певного виховного закладу. Якщо в школі-інтернаті часто застосовують авторитарні методи виховання, то у дітей підвищується загальна

тривожність, що супроводжується сильними афективними переживаннями — такими, як пригніченість, смуток, невпевненість у собі, образа і переляк. Крайнім проявом особистісної тривожності дитини є посилена депресивність психічного стану, яка, утворивши психосоматичне кільце, може викликати цілий ряд серйозних захворювань.

Рівень тривожності суттєво впливає на якість і характер міжособистісних взаємин, позначається на ефективності навчального процесу, розвитку підлітка в цілому.

Докладне вивчення цього складного явища потребує виваженого підходу і спеціальних методик. Однією з таких методик (наведена у розділі) є визначення рівня особистісної тривожності за допомогою шкали самооцінки Ч.Д. Спілбергера.

Шкала самооцінки

Запропонована шкала налічує 20 запитань, на кожне з яких учень повинен відповісти, поставивши знак (+) в одній з чотирьох граф — "майже ніколи", "інколи", "часто", "майже завжди". Кожна з цих граф оцінюється відповідно 1, 2, 3, 4 балами.

Інструкція: Будь ласка, уважно прочитай речення і постав знак (+) проти кожного з них у графі, що найбільшою мірою відповідає твоєму самопочуттю. Над запитанням довго не розмірковуй, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

Таблиця І

№	Судження	Майже	Інколи	Част	Майже
		ніколи		о	завжди
		1	2	3	4
	Я відчуваю задоволення.				
	Я швидко стомлююсь.				
	Я легко можу заплакати.				
	Я хотів би почуватися так само щасливим, як і інші.				
	Трапляється, я програю через те, що не				
	Я відчуваю себе бадьорим.				
	Я спокійний, холоднокровний, зібраний.				
	Очікування труднощів викликає у мене				
	Я надто переживаю через дрібниці.				
	Я щаслива людина.				
	Я беру все близько до серця.				
	Мені не вистачає впевненості в собі.				
	Я відчуваю себе в безпеці.				
	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій,				
	Іноді я нудьгую.				
	Трапляється, що я задоволений.				
	Всілякі дрібниці непокоять і відволікають				
	Я так сильно переймаюсь своїми переживаннями, що довго потім не можу про них забути.				
	Я врівноважена людина.				
	Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи і турботи.				

Оцінка результатів.

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

Сумарний показник свідчить:

про низький рівень тривожності — до 30 балів,
 про середній рівень тривожності — 31—45 балів,
 про високий рівень тривожності — 45 і більше балів.

Методика “Вивчення рівня самооцінки”

Мета: виявити рівень загальної самооцінки підлітків.

Інструкція: Потрібно заповнити опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п’ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

Дуже часто - 4,
 Часто - 3,
 Іноді - 2,
 Рідко - 1,
 Ніколи – 0.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюся видатися невігласом.
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію розмовляти з людьми так, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Я волів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.

14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.
19. Люди не цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюся.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто хвилююся, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельний.
31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого від мене чекає клас.

Обробка результатів: Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями.

Сума балів:

Від **0** до **25** - свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена “комплексом неповноцінності”, правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

Від 26 до 45 - свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від “комплексу неповноцінності” й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших.

Від 46 до 128 - вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від “комплексу неповноцінності”.

Методика "Тест двадцяти суджень" (Хто я такий?)

Мета: визначити соціальну підсистему особистості, в якій відображені сприймання, оцінка та переживання особистістю самої себе - носія певних соціальних рис і відносин (або встановити так звану "соціальну ідентичність", за Ф.Патакі).

Хід проведення. Досліджуваним пропонують за 15 хвилин написати двадцять суджень-відповідей на запитання: "Хто я такий?" (лише визначення). Далі слід оцінити суб'єктивну важливість кожного з суджень за п'ятибальною шкалою. Треба також позначити ті судження, які учні вважають небажаними для себе.

Наприкінці тестування досліджуваним пропонують проілюструвати свої відповіді: пригадати конкретні ситуації, описати їх.

Обробка даних.

Судження поділяють на вісім груп:

- 1) судження-найменування (ім'я, вік, етнічна належність тощо);
- 2) соціально-рольові судження;
- 3) оцінні судження;
- 4) форми активності й схильності;
- 5) "фізичне Я";
- 6) компетентність-самовизначення;
- 7) особистісні характеристики;

8) інші судження.

На підставі виконання другого і третього завдань можна визначити індекс самоприйняття, що показує, яку частину висловлених суджень особистість вважає негативною, небажаною. Для цього слід підрахувати судження, позначені як небажані.

Індекс самоприйняття може бути в межах від 0 до 1,

де 0 - негативні судження відсутні,

1 - усі судження оцінюються як негативні.

Виконання останнього завдання можна проаналізувати за такими параметрами:

- міра обгрунтованості суджень (кількість наведених прикладів);
- відповідність прикладу особистісним характеристикам;
- кількість посилань на конкретних людей і невизначені посилання ("кажуть", "усі" тощо);
- наявність значущих особливостей і референтних груп (з якими підліток порівнює себе як з еталоном і на норми, думки, цінності та оцінки яких орієнтується у своїй поведінці й самооцінці).

Шкала для вимірювання рівня самоповаги (за Розенбергом)

Мета: виявити глобальне ставлення особистості до себе.

Хід проведення. Досліджувані мають уважно прочитати опитувальник, що складається з десяти суджень. На кожне з них пропонується чотири градації відповідей, поданих у таблиці.

Відповіді	Судження (в балах)	
	Прямі	Зворотні
Повністю згоден	4	1

Згоден	3	2
Не згоден	2	3
Зовсім не згоден	1	4

Судження

1. Я відчуваю, що я гідна людина - принаймні не меншою мірою, ніж інші.
2. Я схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що я маю й хороші якості.
4. Я здатний робити дещо не гірше, ніж інші.
5. Гадаю, мені немає чим особливо пишатися.
6. Я добре ставлюсь до себе.
7. Загалом, я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Я іноді ясно відчуваю свою непотрібність.
10. Часом думаю, що я в усьому поганий.

Обробка даних.

Код опитувальника: прямі запитання - 1, 3, 4, 6, 8;

зворотні запитання - 2, 5, 7, 9, 10.

Максимально можлива сума - 40 балів, мінімальна - 10 балів.

Глобальне ставлення особистості до себе виявляється у тривожності, депресивності, психосоматичних захворюваннях (чим воно нижче, тим більше останнє), а також в активності під час спілкування, прагненні до лідерства, почутті міжособистісної безпеки (чим вищий показник глобального самоствавлення, тим сильніші інші почуття).

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості

(В.В. Столін, С.Р. Пантілеєв)

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.

15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.

37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.

58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмю сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.

83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

Згодом «сірі бали» переводяться у стенові показники: Норми (в стенах)

Стени шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-1	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12

7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-1	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» - пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 - «Самовпевненість» - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 - «Самокерівництво» - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – відображене самоствавлення - «Дзеркальне «Я»» - очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 - «Самоцінність» - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення шкали характеризують недолік свого *духовного «Я»*, сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 - «Самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 - «Самоприв'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – «Внутрішня конфліктність».

Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 - «Самозвинувачення».

Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

Тест "Автопортрет"

Мета: вивчення особливостей самосвідомості, самоставлення, самооцінки особистості.

Хід проведення: пропонують на аркуші паперу (ручкою чи олівцем) намалювати свій портрет. Час не обмежується.

Обробка даних.

Відомо, що автопортрет - це зображення людини, створене нею самою. Для психодіагностичних цілей важливо, якою мірою автопортрет як зображення його творця вичерпує свою модель і обмежується нею, а також за якими типологічними ознаками його можна відрізнити від інших зображень людей.

Автори тесту пропонують для аналізу такі показники:

1. Зображення лише обличчя.
2. Зображення у вигляді погруддя.
3. Зображення на повний зріст.
4. Зображення у вигляді профілю.
5. Зображення в анфас.
6. Схематичне зображення (вважається, що до такого типу зображення тяжіють особи інтелектуального складу, яким важливо дістати загальне уявлення про явище).
7. Реалістичне зображення (як правило, так малюють особи, яким притаманні педантичність, схильність до деталізації).

8. Метафоричне зображення (таке зображення виконують, звичайно, особи художнього складу з розвинутою фантазією, творчими здібностями).

9. Автопортрет в інтер'єрі (вважається, що такі малюнки властиві особам зі схильністю до сюжетних описів, а також із спрямованістю на зовнішнє предметне оточення).

10. Більш як одне зображення - 2, 3 тощо.

11. Автопортрет на фоні пейзажу.

12. Автопортрет в емоційному стані (до таких малюнків схильні особи з підвищеною емоційністю і рефлексією власного стану. До того ж емоція, що переживається, часто буває протилежною зображуваній).

13. Автопортрет у формі літературного персонажу.

14. Автопортрет, виконаний у вигляді рухомого зображення (такий тип малюнка характерний для осіб з виразними рухами, що захоплюються танцями, спортом тощо).

15. Розмір зображення.

16. Міра подібності до оригіналу за шкалою 1, 2, 3.

17. Міра натискування, товщина лінії - 1, 2, 3.

18. Наявність штрихування - 1, 2, 3 (звичайно, за графічними методиками, штрихування є показником тривожності).

19. Емоційна виразність зображення - 1, 2, 3.

20. Міра довершеності у змалюванні обличчя (наявність очей, носа, рота, брів, вії тощо).

Одержаний у результаті тестування матеріал можна також упорядкувати за схемою Ріда, в якій співвідносяться малюнки з типологією індивідів за К-Г.Юнгом:

- перелічувальний малюнок (зображення кількох автопортретів при інструкції намалювати один) - мислительний екстрверт;

- органічний малюнок (зображення на фоні живої природи, серед рослин, тварин) - мислительний інтроверт;

- гаптичний малюнок (зображення себе у певному стані, приміром у стані хвороби) - сенсорний інтроверт;
- декоративний малюнок (зображення портрета в явно прикрашеному вигляді: у гарній рамочці, з наявністю квітів та іншого декору) - емоційний екстраверт;
- емфатичний малюнок (зображення себе у певному стані, в емоційній атмосфері, створюваній зовні) - сенсорний екстраверт;
- імажинарний малюнок (зображення себе у вигляді якогось персонажу, взятого з літературно-художнього твору чи створеного власною уявою) - емоційний інтроверт;
- ритмічний малюнок (зображення, де підкреслюється рух) - інтуїтивний екстраверт;
- структурний малюнок (зображення себе "як є", тобто у природному вигляді: голова, руки, ноги тощо) - інтуїтивний інтроверт.

Методика "Дім - Дерево - Людина"

(за Буком)

Мета: вияв симптомомкомплексів емоційної сфери особистості - незалежності, тривожності, недовіри до себе, почуття неповноцінності, ворожості, конфліктності, труднощів у спілкуванні, депресивності.

Обладнання - аркуш паперу для малювання, олівець 2М.

Для виконання завдання школяр отримує стандартний (для малювання) аркуш паперу, складений удвічі. На першій сторінці (горизонтальне положення) зверху написано "Дім", на другій і третій сторінках (вертикальне положення) - "Дерево", "Людина", на четвертій - прізвище школяра і дата. Для малювання використовується простий олівець, оскільки він дає чітке зображення лінії та натискування.

Інструкція: "Намалюй, будь ласка, якомога краще дім, дерево і людину". (На будь-які запитання школяра стосовно малюнка слід відповідати, що можна малювати так, як він бажає).

У таблиці наведено симптомокомплекси. Про вираженість кожного з них свідчить сума балів усіх показників того чи іншого симптомокомплексу.

Психологічно коректна інтерпретація будинку, дерева і людини можлива за умови виконання малюнків дитиною у вищеописаній стандартній текстовій ситуації. Як видно з таблиці, кожний симптомокомплекс містить бальне вираження ознак. Якщо ознака відсутня на всіх малюнках, то ставиться 0. Залежно від ступеня вираженості та чи інша ознака оцінюється одним, двома і трьома балами: наприклад, малюнок надто маленький і зображення вміщено на одному аркуші - 1 бал, на двох - 2, на трьох - 3 бали (симптомокомплекс "почуття неповноцінності"). В окремих випадках бальна оцінка (один чи два бали) ставиться залежно від значущості як одного, так і всіх трьох малюнків. Так, ставиться 2 бали за ознаку "очі - порожні очні ямки" симптомокомплексу - ворожість. Сума балів усіх ознак того чи іншого симптомокомплексу показує міру його вираженості.

Симптомокомплекси тесту "Дім. Дерево. Людина"

Симптомо-комплекс	№	Симптом	Бал
Незахищеність	1	Малюнок у центрі аркуша	0,1,2,3
	2	Малюнок у верхньому куті	0,1,2,3
	3	Дім, дерево - з самого краю	0,1,2
	4	Малюнок внизу аркуша	0,1,2,3
	5	Багато другорядних деталей	0,1,2,3
	6	Дерево на горі	0,1
	7	Надто підкреслене коріння	0,1
	8	Непропорційно довгі руки	0,1
	9	Широко поставлені ноги	0,1

	10	Інші можливі ознаки	
Тривожність	1	Хмари	0,1,2,3
	2	Відокремлення певних деталей	0,1
	3	Обмеження простору	0,1,2,3
	4	Штрихування	0,1,2,3
	5	Місця з сильним натискуванням	0,1
	6	Багато стертих деталей	0,1,2
	7	Мертве дерево, хвора людина	0,2
	8	Підкреслена лінія основи	0,1,2,3
	9	Товста лінія фундаменту будинку.	0,2
	10	Інтенсивно ретушоване волосся	0,1
	11	Інші можливі ознаки	
Недовіра до себе	1	Дуже слабка лінія малюнка	0,2
	2	Будинок скраю аркуша	0,1
	3	Слабка лінія стовбура	0,1
	4	Одномірне дерево	0,1
	5	Дуже маленькі двері	0,1
	6	Самовиправдовувальні застереження під час малювання, а також закривання малюнка рукою	0,1
	7	Інші можливі ознаки	
Почуття неповноцінності	1	Малюнок дуже маленький	0,1,2,3
	2	У людини відсутні руки, ноги	0,2
	3	Руки за спиною	0,1
	4	Непропорційно короткі руки	0,1
	5	Непропорційно вузькі плечі	0,1
	6	Непропорційно велике, дво-мірне листя	0,1
	7	Непропорційно велика система гілок	

	8	Дерево, що вмерло від гниття	0,1
	9	Інші можливі ознаки	0,1
Ворожість	1	Відсутність вікон	0,2
	2	Двері - шпарка для ключа	0,1
	3	Дуже велике дерево	0,1
	4	Дерево скраю аркуша	0,1
	5	Зворотний профіль дерева, людини	0,1
	6	Гілки двох вимірів - такі, як пальці	0,1
	7	Очі - порожні очні ямки	0,2
	8	Довгі гострі пальці	0,2
	9	Оскал, видно зуби	0,1
	10	Агресивна позиція людини	0,2
	11	Інші можливі ознаки	
Конфлікт ність (фрустрація)	1	Обмеження простору	0,1,2,3
	2	Перспектива знизу (погляд черв'ячка)	0,1,2,3
		Перемальовування об'єкта	0,2
	3	Відмова малювати будь-який об'єкт	0,2
	4	Дерево, як два дерева	0,2
	5	Явна невідповідність якості одного	0,2
	6	малюнків	
	7	Суперечності між малюнком	0,1
		висловлюванням	0,1
	8	Підкреслена талія	0,1
	9	Відсутність димаря на даху	
	10	Інші можливі ознаки	

Труднощі спілкування	1	Відсутність дверей	0,2
	2	Дуже маленькі двері	0,1
	3	Відсутність вікон	0,2
	4	Вікна - отвір без рам	0,1
	5	Наглухо закриті вікна	0,1
	6	Підкреслене обличчя	0,1
	7	Обличчя намальовано в останню чергу	0,1
	8	Відсутність основних деталей обличчя	0,2
	9	Схематичне зображення людини (паличок)	0,2 0,1
	10	Дім, людина у профіль	0,1
	11	Двері без ручки	0,1
	12	Руки в оборонній позиції	0,1
	13	Висловлювання про намальованого як про самотню людину, що не має друзів	0,1
	14	Інші можливі ознаки	0,1
Депресивність	1	Розміщення малюнків у самому низу аркуша	0,1,2,3
	2	Вигляд дерева чи будинку зверху	0,1
	3	Лінію основи спрямовано донизу	0,1
	4	Лінія, що поглиблюється у процесі малювання	0,2
	5	Велика стомлюваність	0,2
	6	Дуже маленькі малюнки	0,2
	7	Інші можливі ознаки	

Завдання на оцінку мотивації схвалення (за Марлоу-Крауном)

Мета: визначити рівень мотивації схвалення у досліджуваних.

Інструкція: "Уважно прочитай наведені нижче судження. Біля тих, з якими погоджуєшся, постав "Так", якщо не погоджуєшся з судженням, познач "Ні".

Схвалення - це прагнення особистості заслужити позитивну оцінку значущих дорослих - батьків, учителя, друзів".

Шкала оцінки мотивації схвалення.

1. Я уважно читаю книжку перед тим, як повернути її до бібліотеки.
2. Я не вагаюсь, коли комусь потрібна допомога в біді.
3. Я завжди уважно стежу за тим, як я вдягнений.
4. Вдома я поводжу себе за столом так само, як я і в їдальні.
5. Я ніколи ні до кого не відчуваю антипатії.
6. Був (ли) випадок (ки), коли я облишив (ла) якусь роботу, бо не був (ла) впевнений (а) у своїх діях.
7. Іноді я люблю лихословити про відсутніх.
8. Я завжди уважно слухаю співрозмовника, хто б це не був.
9. Траплялося, що я вигадував "суттєву причину", щоб виправдатися.
10. Іноді я використовував людську необачність.
11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.
12. Замість того, щоб вибачити людину за завдані мені прикрощі, я іноді намагаюсь відплатити їй тим самим.
13. Траплялося, що я наполягав, щоб вчинили по-моєму.
14. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять зробити послугу.
15. Я ніколи не дратуюсь, коли висловлюють протилежну моїй думку
16. Збираючись у тривалу подорож, я завжди ретельно слідкую, що з собою взяти.

17. Траплялось, що я заздрив успіху інших.
18. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене з проханням.
19. Коли у людей неприємності, я іноді думаю, що вони на них заслуговують.
20. Я ніколи не говорив неприємних речей з усмішкою.

Шкала відповідей має два варіанти - "Так" і "Ні". Відповідь, яка збігається з відповіддю ключа, оцінюється в 1 бал.

Ключ:

відповіді "Так" - на запитання 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20.

відповіді "Ні" - на запитання 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Загальна сума (від 0 до 20) вказує на рівень вираженості мотивації схвалення.

Рівні мотивації схвалення:

низький - від 0 до 6 балів;

середній - від 7 до 13 балів;

високий - від 14 до 20 балів.

Тест “Тактика поведінки в конфлікті”

Мета: дослідити поведінкові тактики під час конфлікту.

Інструкція: тест складається з двох частин: “Уникаючий конфлікту” і “Діючий напролом”. Обидві частини тесту містять по 10 суджень. Кожне з них потребує відповіді “так” або “ні”. Ви повинні будете зробити свій вибір. За відповідь “так” нараховується 1 бал, за відповідь “ні” – 0 балів.

“Уникаючий конфлікту”

- | | |
|--|-----|
| 1. Завжди програє в конфлікті | Так |
| | Ні |
| 2. Вважає, що конфлікту треба уникнути | Так |

	Ні
3. Висловлює свою думку вибачливим тоном	Так
	Ні
4. Вважає, що програє, якщо висловить свою незгоду	Так
	Ні
5. Дивується, чому інші його не розуміють	Так
	Ні
6. Говорить про конфлікт на боці опонента	Так
	Ні
7. Сприймає конфлікт надто емоційно	Так
	Ні
8. Вважає, що в конфлікті не слід демонструвати свої емоції	Так
	Ні
9. Відчуває, що слід поступитись, щоб вирішити конфлікт	Так
	Ні
10. Вважає, що люди завжди важко виходять із конфлікту	Так
	Ні

Обробка результатів:

8 – 10 балів означають, що у Вашій поведінці виражена тенденція до конфліктності,

4 – 7 балів - середньо виражена тенденція до конфліктної поведінки,

1 – 3 бали - тенденція не виражена.

Діючий напролом”

1. Часто підтасовує факти	Так
	Ні
2. Діє напролом	Так
	Ні
3. Шукає слабке місце в позиції опонента	Так

Ні	
4. Вважає , що відступ призводить до “втрати обличчя”	Так
Ні	
5. Використовує тактику “затуляння” рота опонентів	Так
Ні	
6. Вважає себе знавцем	Так
Ні	
7. Нападає на людину, а не на проблему	Так
Ні	
8. Використовує тактику маскування (голосом, манерами)	Так
Ні	
9. Вважає, що виграш в аргументах дуже важливий	Так
Ні	
10. Відмовляється від дискусії, якщо вона не збігається з його задумами	Так
Ні	

Обробка результатів:

8 – 10 балів свідчать про явну тенденцію діяти напролом,

4 - 7 балів – показник того, що має місце середньо виражена

тенденція діяти напролом,

1 – 3 бали означають, що тенденція діяти напролом не виражена.

Самооцінка скромності

Мета: самоаналіз скромності

Інструкція: “Читаючи анкету за пунктами, потрібно оцінити міру вираженості у себе тої чи іншої якості й оцінити за шестибальною шкалою (5, 4, 3, 2, 1, 0)”.

1. Правильно оцінюю та реагую на свій успіх.
2. Вимогливий до себе.
3. Відчуваю неприязнь до тих, хто “рекламує” свої успіхи.
4. Не прагну кимось командувати.
5. Не вихвалюю себе, не розповідаю про себе, не розмальовую свої успіхи.
6. Володію почуттям власної гідності.
7. Упевнений у собі.
8. Умію зважати на думку про себе друзів.
9. Дотримуюсь правил поведінки.
10. Правильно оцінюю свої недоліки.
11. Простий, природній у поведінці.
12. Не намагаюсь бути в центрі уваги.
13. Невिбагливий, поміркований у запитах.
14. Визнаю скромність своїх внесків у загальну справу.
15. Не зосереджений на собі.
16. Хочу самовдосконалитися.
17. Можу в присутності інших дати собі заслужено низьку оцінку.
18. Умію бачити в своїх успіхах заслуги інших.
19. Стараюсь не ображати інших.
20. Не прагну яскраво одягатися.

Обробка результатів: Слід просумувати всі 20 оцінок і вирахувати коефіцієнт самооцінки скромності за формулою

$$K = \frac{n}{x} \cdot 100\%, \text{ де}$$

$$20$$

K – коефіцієнт самооцінки скромності, n – кількість набраних балів.

**Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (за
Д. Расселом, М. Фергюсоном)**

Мета: Встановити рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Інструкція: Потрібно оцінити кожне твердження з погляду частоти їхнього прояву стосовно Вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей:

“часто”, “іноді”, “зрідка”, “ніколи”. Вибраний варіант відзначне “+”.

Твердження: часто - іноді - зрідка - ніколи

1. Я не щасливий, займаючись стількома справами наодинці
2. Я немаю з ким поговорити
3. Мені нестерпно бути таким самотнім
4. Мені не вистачає спілкування
5. Я відчуваю нібито ніхто по-справжньому не розуміє мене
6. Я застаю себе за очікуванням, що люди зателефонують чи напишуть мені
7. Немає нікого, до кого я б міг звернутися
8. Я зараз більше ні з ким не близький
9. Ті, хто довкола мене, не поділяють мої інтереси й ідеї
10. Я відчуваю себе покинутим
11. Я не спроможний розслаблюватися і спілкуватися з навколишніми
12. Я відчуваю себе зовсім самотнім
13. Мої соціальні зв'язки і взаємини є поверхневими
14. Я помираю за компанією
15. Насправді ніхто як слід не знає мене
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших
17. Я нещасний, будучи таким знехтуваним
18. Мені важко знаходити друзів
19. Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими
20. Люди довкола мене, але не зі мною.

Обробка результатів: Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей “часто” множитья на три, “інколи”- на два, “зрідка” –на один і “ніколи” – на нуль. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Рівень самотності:

Високий - від 40 до 60 балів

Середній - від 20 до 40 балів

Низький - від 0 до 20 балів

**Методика оцінки рівня домагань
(модифікація методики Ф. Хоппе)**

Мета. Вивчення рівня домагань школярів за показниками складності обраної мети.

Структура методики. Для проведення дослідження необхідно 11 карток з написаними в них номерами – від 1 до 11. Кожний рівень труднощів може мати кілька варіантів. Експериментатор власноруч збільшує або зменшує час для розв’язання завдань та довільно оцінює їх виконання – як правильне або неправильне. Лише після оцінювання учень може вибрати наступне завдання. Кількість виборів – до 5.

Інструкція. Перед Вами знаходяться картки, на звороті яких вказані завдання із зростаючою мірою складності. Номери карток позначають цю міру. На розв’язання кожного завдання відводиться певний час, Вам невідомий. Я стежу за часом з допомогою секундоміра. Якщо Ви не вкладаєтеся у відведений час, то завдання, Вами самостійно обране, вважається не розв’язаним.

Завдання для дослідження рівня домагань

Картка	Складність	Написати
1	I	три слова на букву "Н"
2	II	назви трьох фруктів на букву "А"
3	III	шість імен на букву "П"
4	IV	назви шести держав на букву "Г"
5	V	двадцять слів на букву "С"
6	VI	Які материки починаються на букву "А"
7	VII	назви п'яти держав на букву "М"
8	VIII	назви п'яти фільмів на букву "М"
9	IX	прізвища п'яти відомих кіноакторів на букву "Л"
10	X	прізвища п'яти відомих художників на букву "К"
11	XI	прізвища композиторів і письменників на букву "К"

Обробка результатів. Питання кожного рівня оцінюються відповідною кількістю балів: I складності – 1 бал, II складності – 2 бали тощо.

Для оцінки рівня домагань треба взяти суму набраних балів. Наприклад, якщо оптант має 5 виборів і він першого разу вибрав 4-у, вдруге – 5-у, втретє – 4-у, четвертий раз – 7-у, вп'яте – 8-у картки, то рівень його домагань визначатиметься як сума: $4 + 5 + 4 + 7 + 8 = 28$ балів.

Після успіху або невдачі (які експериментатор може доволно інтерпретувати) відбуваються позитивні або негативні зрушення. Після успіху середні значення поодиноких зрушень розглядаються як міра зрушень після успіхів. Якщо після невдачі оптант обирає простіше завдання, ніж попереднє, то це засвідчує зниження рівня домагань; якщо він обирає

складніше завдання, то середні значення поодиноких зрушень після невдачі розглядаються як міра зрушень після невдач.

Методика експрес-діагностики неврозу

(за К. Хеком – Х. Хессом)

Мета: здійснити експрес-діагностику неврозу

Інструкція: Ознайомившись із питаннями та судженнями, слід відповісти:

“так” або “ні”

1. Чи вважаєте Ви, що внутрішньо напружені?
2. Я часто так сильно у щось заглиблений, що не можу заснути.
3. Я відчуваю себе легкоранимим.
4. Мені важко заговорити з незнайомими людьми
5. Чи часто у Вас виникає без особливих причин відчуття непричетності й втоми
6. У мене часто виникає відчуття, що люди мене критично розглядають
7. Чи часто Вас переслідують марні думки, які не виходять з голови, хоч Ви стараєтеся позбавитись від них
8. Я досить нервовий
9. Мені здається, що мене ніхто не розуміє
10. Я досить дратівливий
11. Якщо б проти мене не були налаштовані, то мої справи йшли б значно успішніше
12. Я надто близько і надовго беру до серця неприємності
13. Навіть думка про можливу невдачу мене турбує
14. У мене були дуже дивні і незвичні переживання
15. Чи буває Вам то радісно, то сумно без певних причин?
16. Упродовж усього дня я мрію і фантазую більше, ніж слід
17. Чи легко змінити Ваш настрій?

18. Я часто борюся сам із собою, щоб не проявити власну сором'язливість
19. Я хотів би бути таким же щасливим, якими мені видаються інші люди
20. Іноді я дрижу чи відчуваю припадки тремтіння
21. Чи часто змінюється Ваш настрій у залежності від серйозної причини або й без неї?
22. Чи відчуваєте Ви іноді страх навіть за відсутності реальної небезпеки?
23. Критика чи догана мені дуже дошкуляють
24. Іноді я буваю таким неспокійним, що навіть не можу всидіти на одному місці.
25. Чи турбуєтесь Ви іноді надто сильно через несуттєві речі?
26. Я часто відчуваю незадоволення
27. Мені важко сконцентруватися під час виконання якогось завдання чи роботи
28. Я роблю багато такого, про що потім доводиться жалкувати
29. Здебільшого я щасливий
30. Я недостатньо впевнений у собі
31. Іноді я здаюся собі справді нікчемним
32. Часто я відчуваю себе просто кепсько
33. Я багато копирсаюся в собі
34. Я страждаю від відчуття неповноцінності
35. Іноді в мене все болить
36. У мене буває гнітючий стан
37. У мене щось із нервами
38. Мені важко підтримувати розмову під час знайомства
39. Найважча боротьба для мене – це боротьба із самим собою
40. Чи відчуваєте Ви іноді, що труднощі великі і нездоланні?

Обробка результатів: Потрібно підрахувати кількість ствердних відповідей: якщо отримано понад 24 бали – це свідчить про високу

ймовірність неврозу. Однак слід зауважити, що експрес-методика дає лише попередню й узагальнену інформацію. Остаточні висновки можна робити лише після детального вивчення особистості депривованого підлітка.

Методика діагностики рівня невротизації (за Л. Вассерманом)

Мета: визначити рівень невротизації

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

1. У різних частинах свого тіла я часто відчуваю поколювання, відчуття мурашок, оніміння
2. Я рідко задихаюся, й у мене не буває сильного серцебиття
3. Раз у тиждень або частіше я буваю дуже збудженим чи схвильованим
4. Голова у мене болить часто
5. Два-три рази в тиждень ночами мене мучать жахи
6. Останнім часом я відчуваю себе гірше, ніж будь-коли
7. Майже кожного дня відбувається щось таке, що лякає мене
8. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон
9. Здебільшого робота коштує мені великої напруги
10. Іноді я буваю таким схвильованим, що це заважає мені заснути
11. Більшу частину часу я відчуваю невдоволеність життям
12. Мене постійно щось тривожить
13. Я стараюся все рідше зустрічатися зі своїми знайомими і друзями
14. Життя для мене майже завжди пов’язане з напруженням
15. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі
16. Я дуже стомлююсь за день
17. Я вірю в майбутнє

18. Я часто впадаю в сумні роздуми
19. Іноді мені здається, що моя голова працює повільніше, ніж завжди
20. Найважча для мене боротьба – це боротьба із самим собою
21. Я майже завжди про щось чи про когось тривожуся
22. У мене мало впевненості в собі
23. Я часто відчуваю невпевненість у собі
24. Декілька разів у тиждень мене непокоять неприємні відчуття у верхній частині живота
25. Іноді в мене виникає таке відчуття, що перед мною постало стільки труднощів, що здолати їх просто неможливо
26. Раз на тиждень або частіше я без суттєвої причини відчуваю жар у всьому тілі
27. Часом я виснажую себе тим, що надто багато на себе беру
28. Я дуже уважно ставлюся до того, як я одягаюся
29. Останнім часом мій зір погіршився
30. У взаєминах між людьми найчастіше торжествує несправедливість
31. У мене бувають періоди такого сильного неспокою, що я навіть не можу всидіти на місці
32. Я залюбки танцюю, якщо трапляється нагода
33. За змогою я стараюся уникати великого скупчення людей
34. Мій шлунок мене дуже турбує
35. Мушу зізнатися, що іноду я хвилююся через дрібниці
36. Часто сам засмучуюся через власну дратівливість і буркотливість
37. Декілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось страшне
38. Мені здається, що близькі мене погано розуміють
39. У мене часто бувають болі біля серця чи в грудях
40. У гостях я переважно сиджу збоку чи розмовляю з кимось одним

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

Інтерпретація рівнів.

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

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

Схильність до стресу

(Дженкінсон, модифікація Фрідмана й Розенмана)

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

Тестовий матеріал

1. Чи дуже важка й напружена Ваша робота?
2. Чи часто Ви думаєте про роботу ввечорі й у вихідні дні?
3. Чи часто Вам доводиться затримуватися на роботі або дома займатися справами, пов'язаними з роботою?
4. Чи відчуваєте Ви, що Вам постійно бракує часу?
5. Чи часто доводиться квапитися, щоб упоратися зі своїми справами?
6. Чи відчуваєте Ви нетерпіння, коли бачите, що хтось виконує роботу повільніше, ніж Ви самі могли б зробити?

7. Чи часто Ви закінчуєте думку співрозмовника до того, як він не скінчив говорити?
8. Якщо Вам доводиться чекати кого-небудь, чи відчуваєте Ви нетерпіння?
9. Якщо Ви відчуваєте нетерпіння при роздратуванні, то чи важко Вам це приховати?
10. Чи часто Вас виводить із терпіння очікування в чергах?
11. Чи часто у Вас виникає почуття, що час тече занадто швидко?
12. Чи хочете Ви піти (виїхати) якнайшвидше, щоб зайнятися більш важливими справами?
13. Ви майже завжди ходите й робите все швидко?
14. Намагалися Ви бути у всьому першим і кращим, коли були молодшими?
15. Чи вважаєте Ви себе людиною дуже енергійною, напористою?
16. Чи вважають Вас енергійним, напористим Ваші близькі?
17. Чи вважають люди, що добре вас знають, що Ви ставитеся до своєї роботи занадто серйозно?
18. Чи часто буває, що читаючи або слухаючи співрозмовника, Ви продовжуєте думати про свої справи?
19. Чи часто Ваші близькі просять Вас менше займатися справами й приділити більше уваги собі й родині?
20. Чи докладаете Ви всі зусилля, щоб перемогти в грі, спорті тощо?
21. Чи вважають ваші знайомі, що Ви живете мирним і спокійним життям?

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

До 9 балів тип В – низька схильність до стресу;

12 – 9 балів перехід до типу В;

12 – 15 балів нейтральна зона;

15 – 25 балів перехід до типу А;

34 – 37 балів тип А – висока схильність до стресу.

Тест «Малюнок сім'ї»

(В. Хьюлс, А. Захарова, Н. Карман)

Мета. Вивчення особливостей сімейних стосунків за допомогою аналізу малюнку та особливостей відповідей дитини на питання.

Інструкція 1. Намалюй свою сім'ю.

Вказівки для психолога. Не доцільно пояснювати дитині, що таке "сім'я". Якщо виникне питання "що намалювати?" слід ще раз повторити інструкцію.

Індивідуальне обстеження триває 30 хвилин, групове – 15 – 30 хвилин.

Інструкція 2. Намалюй свою сім'ю, де всі займаються своїми звичайними справами.

Інструкція 3. Намалюй свою сім'ю, як ти її уявляєш.

Інструкція 4. Намалюй свою сім'ю, де кожен зображений у вигляді фантастичної тварини.

Інструкція 5. Намалюй свою сім'ю у вигляді метафори, символу, який відображає особливості вашої сім'ї.

Вказівки для психолога. Під час індивідуального тестування слід відмітити у протоколі: 1) послідовність малювання деталей; 2) паузи (більше 15 секунд); 3) витирання деталей; 4) спонтанні коментарі дитини; 5) емоційні реакції та їх зв'язок з зображенням.

Після закінчення малюнку слід докласти максимум зусиль для отримання додаткової інформації від дитини через спілкування з нею.

Перелік можливих питань для бесіди.

1. Скажи, хто тут намальований?
2. Де вони знаходяться?
3. Що роблять? Хто це вигадав?
4. Їм весело чи сумно? Чому?
5. Хто з намальованих людей самий щасливий? Чому?

Останні два питання спонукають дитину до відвертого обговорення її почуттів, тому, якщо вона не відповідає, не слід наполягати на цьому.

Під час бесіди психолог повинен з'ясувати зміст почуттів, які закладені у сюжет малюнку: почуття до окремої людини в родині; якщо дитина когось з сім'ї не намалювала, то чому тощо. Слід запобігати прямих питань, не наполягати на відповідях, тому що це може викликати тривогу та захисні реакції.

Часто продуктивними є проєктивні питання ("Якщо б замість пташки була намальована людина, хто б це міг бути?", "Хто б виграв у змаганнях між братом і тобою?" тощо).

Дитині можна запропонувати вибрати з 6 можливих ситуацій: 3 з них виявляють негативні почуття до членів сім'ї, а решта 3 – позитивні.

1. Уяви, що ти маєш 2 білета до цирку. Кого б ти запросив?

2. Уяви, що вся ваша сім'я іде в гості, але один з вас захворів і повинен залишитися вдома. Хто він?

3. Ти будуєш будиночок з конструктора і у тебе не виходить. Кого ти покличеш на допомогу?

4. У тебе ... білетів на цікавий фільм (на один менше, ніж членів сім'ї). Хто залишиться вдома?

5. Уяви, що ти потрапив на пустинний острів, де нікого не має. З ким би ти хотів там жити?

6. Тобі подарували цікаве лото. Вся сім'я зібралася грати, але гравців повинно бути на одного менше, ніж членів вашої родини. Хто не буде грати?

Схема обробки даних тесту "Малюнок сім'ї"

№ з/п	Виділені ознаки	Позначки про наявність даних ознак
1.	Загальний розмір малюнка	
2.	Кількість членів сім'ї	
3.	Відповідність розмірів членів сім'ї: мати	

	батько сестра брат дідусь бабуся тощо	
4.	Відстань між членами родини Наявність спільних ознак між ними	
5.	Наявність тварин	
6.	Вид зображення: схематичне зображення реалістичне естетичне в інтер'єрі, на фоні пейзажу тощо метафоричне зображення в русі, під час дії Міра прояву позитивних емоцій (у балах 1, 2, ...) 	
7.	Міра охайності у виконанні	

Інтерпретація тесту

Шляхом аналізу особливостей зображення можна визначити:

1) культуру зображення, стадію образотворчої діяльності дитини (примітивність зображення, його чіткість і виразність, витонченість ліній, емоційну виразність);

2) особливості стану дитини під час малювання: сильна штриховка, маленькі розміри часто свідчать про несприятливий фізичний стан дитини, міру її напруженості, скутості; великі розміри, яскраві кольори свідчать про хороший настрій, розкутість, відсутність напруги та втоми;

3) особливості сімейних стосунків та емоційне самопочуття дитини: через міру прояву позитивних емоцій у членів сім'ї, міру їх близькості (стоять поряд, взяли за руки, щось спільно роблять або, навпаки, хаотично зображені, на відстані один від одного, яскраво виражені негативні емоції тощо);

За Л. Карманом малюнки аналізують за такими параметрами:

1) якість графіки (характер ліній, пропорційність фігур, використання простору, охайність);

2) формальна структура (динамічність малюнку, розташування членів сім'ї), зміст (аналіз змісту малюнку).

Паралельно з традиційним проведенням обстеження пропонуються спеціальні питання, які спонукають дитину до обговорення теми стосунків у сім'ї (наприклад, "Хто у сім'ї гірший за всіх?"), передбачають прямі позитивні або негативні вибори (наприклад, "Батько вирішив їхати на автомобілі подорожувати, але не вистачає місця для всіх. Хто залишиться вдома?"), а також питання, які дозволяють уточнити зміст зображеної дитиною ситуації.

Тест можна використовувати у дослідженнях дітей із зниженими показниками інтелектуального розвитку.

Тест для визначення потреби у спілкуванні (ПС)

(за Орловим)

Мета: виявити рівень потреби у спілкуванні

Інструкція: Дайте відповіді "так" або "ні" на твердження

1. Я одержую задоволення, беручи участь у різних святах.
2. Я можу вгамувати свої бажання, якщо вони суперечать бажанням моїх товаришів.
3. Мені подобається висловлювати комусь симпатію.
4. Я більше зосереджений на тому, щоб справляти вплив, ніж мати друзів.

5. Я відчуваю, що у мене чомусь більше прав стосовно своїх друзів, ніж обов'язків.
6. Коли я дізнаюся про успіхи свого друга, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я повинен комусь у чомусь допомагати.
8. Мої турботи зникають, коли я перебуваю серед друзів на роботі.
9. Мої друзі мені дуже набридли.
10. Коли я роблю неприємну роботу, присутність людей мене дуже дратує.
11. Притиснутий до стіни, я говорю лише ту частину правди, яка, на мою думку, не зашкодить моїм друзям і знайомим.
12. У скрутній ситуації я більше думаю не стільки про себе, скільки про близьку мені людину.
13. Неприємності в друзів викликають у мене стан, близький до хвороби.
14. Мені премоно допомагати іншим, навіть якщо це додасть мені значних труднощів.
15. З поваги до друга я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він немає рації.
16. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж про кохання.
17. Сцени насильства в кіно навіюють мені відразу.
18. Коли я сам, то відчиваю тривогу і напруженість більше, ніж коли перебуваю серед людей.
19. Я вважаю, що головною радістю в житті є спілкування.
20. Мені шкода покинутих собак та кішок.
21. Я вважаю, що краще мати менше друзів, але близьких.
22. Я люблю бувати серед людей.
23. Я довго переживаю після сварки з близькими.
24. У мене більше близьких людей, ніж у багатьох інших.
25. У мене більше прагнення до досягнень, ніж до дружби.

26. У судженнях про інших людей я здебільшого довіряю власній інтуїції й уяві, ніж судженням про них з боку інших людей.
27. Я надаю більшого значення матеріальному добробуту і престижу, ніж радості спілкування з приємними мені людьми.
28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.
29. Стосовно мене люди часто були невдячними.
30. Я люблю оповідання про безкорисливе кхання і дружбу.
31. Заради друга я можу піти на жертву.
32. У дитинстві я входив до компанії, яка завжди трималася разом.
33. Якби я був журналістом, то писав би про силу дружби.

Обробка результатів: Досліджуваний отримує по 1 балу, якщо відповів “так” на твердження 1,2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26., 28, 30, 31, 32, 33 і “ні” - на 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29.

Сума балів свідчить про рівень ПС:

- до 22 балів – низький
- 23 – 25 - нижче середнього
- 26 – 27 – середній
- 28 – 29 – вище середнього
- 30 – 33 – високий

Методика визначення тривожності

(за Ж. Тейлор)

Мета: виявити рівень тривожності

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

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

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

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

50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

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

До 15 балів – низький рівень.

16-20 – нижче середнього.

21-23 – середній.

24-27 – вище середнього.

28-50 – високий.

Діагностика дезадаптації

Карта спостережень Д. Стотта

1. **НД – недовіра до нових людей, речей, ситуацій.** Кожний успіх вартий дитині багатьох зусиль.

1 – 11: мало виявлені симптоми; 12 – 17: симптоми явного порушення.

1. Розмовляє з учителем лише наодинці.

2. Реагуючи на зауваження, плаче.

3. Ніколи не пропонує допомогти, але, якщо попросять, із задоволенням допомагає.

4. Дитина ”підлегла“ (погоджується виконувати другорядні ролі, наприклад, під час гри бігає по полю за м’ячем, тоді як інші спокійно на це дивляться).

5. Надто тривожна, щоб бути неслухняною.

6. Каже неправду тому, бо боїться.

7. Подобається, якщо їй симпатизують, але цього не просить.

8. На відміну від інших, ніколи не приносить вчителю квітів або інших подарунків.

9. На відміну від інших, ніколи не приносить і не показує вчителю знайдених речей.
10. Має лише одного справжнього товариша і, як правило, ігнорує інших учнів класу.
11. Вітається з вчителем, коли той звертає на неї увагу. Хочє бути непоміченою.
12. Не контактує з вчителем за власною ініціативою.
13. Надто сором'язлива, аби просити вчителя про щось (наприклад, про допомогу).
14. Нервує, плаче, червоніє, якщо запитують.
15. Уникає брати активну участь у грі.
16. Говорить невиразно, бурмоче, особливо тоді, коли з нею вітаються.

II. Д – депресія. У легкій формі (симптоми 1 – 6) спостерігаються перепади настрою, зміна активності. Симптоми 7 і 8 засвідчують схильність до роздратованості та фізіологічного виснаження. Симптоми 9 – 20: більш гострі форми депресії.

Пунктам синдрому Д, як правило, відповідають виявлені синдроми **ВВ** і **ТВ** (див. IV та V), особливо у крайніх формах депресії. Ймовірно, вони дійсно репрезентують елементи депресивного виснаження.

1. Інколи старанно відповідає на уроці, інколи ні про що не турбується.
2. У залежності від самопочуття може просити допомоги у виконанні домашнього завдання, або ні.
3. Поводиться по-різному. Старанність у навчанні змінюється майже щодня.
4. Інколи активна у грі, інколи апатична.
5. Маючи вільний час, інколи не виявляє ніяких інтересів.
6. Інколи дуже старанна під час виконання ручної роботи, інколи ні.
7. Нетерпляча, виконуючи роботу, втрачає до неї інтерес.
8. Сердита, "шаленіє".

9. Може працювати сама, але швидко втомлюється.
10. Бракує сил для ручної роботи.
11. В'яла, безініціативна (у класі).
12. Апатична, пасивна, неуважна.
13. Характерні раптові та різкі спади енергії.
14. Рухи уповільнені.
15. Надто апатична, щоб розстроюватися (ні до кого не звертається по допомогу).
16. Погляд "тупий" і байдужий.
17. В іграх апатична і лінива.
18. Часто мріє наяву.
19. Говорить невиразно, бурмоче.
20. Викликає жалість (пригнічений, нещасний), рідко сміється.

III. У – "в собі". Уникає контактів. Захисна настанова у будь-яких контактах з людьми, неприйняття любові, спрямованої на неї.

1. Ніколи ні з ким не вітається.
2. Не реагує на привітання.
3. Недружелюбна та недобррозичлива до інших.
4. Уникає розмов ("замкнена в собі").
5. Мріє і займається чимось іншим замість шкільних занять (живе в іншому світі).
6. Не виявляє ніякого інтересу до ручної праці.
7. Не виявляє інтересу до колективних ігор.
8. Уникає контактів з іншими.
9. Тримається осторонь від дорослих, навіть тоді, коли у чомусь підозрюється.
10. Абсолютно ізолюється від інших дітей (до неї неможливо наблизитися).

11. Складається враження, ніби зовсім не помічає інших.
12. У розмові стурбована, плутається.
13. Поведінка "настороженої тварини".

IV. ТВ – тривожність у ставленні до дорослих. Неспокій та невпевненість дитини з приводу того, чи цікавить вона дорослих, чи люблять її. Симптоми 1 – 6: хоче зрозуміти, наскільки дорослі її "приймають" та люблять. Симптоми 7 – 10: звертає на себе увагу та прагне любові дорослих. Симптоми 11 – 16: дуже неспокійна з приводу того, чи "приймають" її дорослі.

1. Із задоволенням виконує свої обов'язки.
2. Яскраво виявлене бажання вітатися з учителем.
3. Надто багатослівна.
4. Із задоволенням приносить учителю квіти та інші подарунки.
5. Часто приносить і показує учителю знайдені предмети, малюнки, моделі тощо.
6. У стосунках з учителем виявляє надмірну дружелюбність.
7. Надто багато розповідає учителю про свої сімейні справи.
8. "Підлизується", прагне сподобатися учителю.
9. Завжди знаходить привід, щоб звернути на себе увагу учителя.
10. Постійно потребує допомоги та контролю від дорослих.
11. В учителя прагне отримати симпатію. Приходить до нього з різними неважливими справами та скаргами на товаришів.
12. Робить спроби "монополізувати" вчителя (займати його винятково собою).
13. Розповідає фантастичні, вигадані історії.
14. Прагне зацікавити дорослих собою, не докладаючи до цього старань.

15. Надто стурбована, щоб зацікавити собою дорослих та отримати їхню симпатію.

16. Ізолюється, якщо її зусилля безуспішні.

V. ВД – ворожість до дорослих. Симптоми 1 – 4: дитина проявляє різні форми неприйняття дорослих, які можуть бути початком ворожості або депресії. Симптоми 5 – 9: ставиться до дорослих або ворожо, або прагне їхньої прихильності. Симптоми 10 – 17: відверта ворожість, яка виявляється в асоціальній поведінці. Симптоми 18 – 24: повна, некерована, постійна ворожість.

1. Настрій швидко змінюється.

2. Дуже нетерпляча, окрім випадків, коли в "гарному" настрої.

3. Вперта та наполеглива у виконанні ручної роботи.

4. Часто має поганий настрій.

5. Пропонує свою допомогу та послуги тільки у певному настрої.

6. Коли про щось просить вчителя, то інколи дуже щира, інколи – байдужа.

7. Коли прагне, а коли уникає вітатися з учителем.

8. У відповідь на привітання може стати злою або підозрілою.

9. Іноді дружелюбна, іноді у поганому настрої.

10. Поведінка мінлива. Інколи здається, що навмисно погано виконує роботу.

11. Псує суспільну та особисту власність (у домі, громадському транспорті тощо).

12. Вульгарне мовлення, малюнки, вірші, оповідання.

13. Неприємна, особливо тоді, коли захищається від звинувачень.

14. "Бурмоче під ніс", якщо чимось невдоволена.

15. Негативно ставиться до зауважень.

16. Іноді бреше, без серйозних підстав.

17. Раз або двічі була помічена у крадіжках грошей, солодощів, цінних предметів.

18. Завжди на щось претендує і вважає, що несправедливо покарана.

19. "Дикий" погляд. Дивиться "з-під лоба".

20. Дуже неслухняна, не дотримується дисципліни.

21. Агресивна (кричить, погрожує, використовує силу).

22. Охоче товаришує з "підозрілими типами".

23. Часто краде гроші, солодощі, цінні предмети.

24. Непростойно поводить ся.

VI. ТД – тривога у стосунках з дітьми. Тривога дитини з приводу прийняття її іншими дітьми. Іноді це набуває форму відкритої ворожості. Всі симптоми однаково важливі.

1. "Грає героя", особливо тоді, коли їй зауважують.

2. Не може втриматися, щоб не "грати" перед оточенням.

3. Схильна "прикидатися дурнем".

4. Надто смілива (ризикуює без потреби).

5. Хочє завжди бути в злагоді з більшістю. Нав'язує себе іншим. Легко керована.

6. Любить бути в центрі уваги.

7. Грається переважно з старшими дітьми.

8. Прагне зайняти відповідальну посаду, але боїться, що не впорається з нею.

9. Вихваляється перед іншими дітьми.

10. Поводиться як блазень.

11. Шумить, якщо в класі не має вчителя.

12. Зухвало одягається.

13. Пристрасно псує суспільне майно.

14. У групах однолітків скоює непристойні вчинки.

15. Наслідуює хуліганські вчинки інших.

VII. А – недоліки у соціальній нормативності (асоціальність).

Невпевненість у схваленні дорослих, що виявляється в різних формах негативізму. Симптоми 1 – 5: відсутнє прагнення подобатися дорослим. Байдушність і відсутність зацікавленості у гарних стосунках з ними. Симптоми 5 – 9: у старших дітей можуть вказувати на певну міру незалежності. Симптоми 10 – 16: відсутність моральної пунктуальності у дрібницях. Вважають, що дорослі недобррозичливі, безпідставно втручаються.

1. Не зацікавлена у навчанні.
2. Працює в школі лише тоді, коли контролюють, або коли заставляють працювати.
3. Працює за школою лише тоді, коли контролюють або заставляють працювати.
4. Несором'язлива, байдужа у відповідях на питання вчителя.
5. Несором'язлива, але ніколи не просить про допомогу.
6. Ніколи добровільно не береться за будь-яку справу.
7. Не зацікавлена як у схваленні, так і в доріканнях дорослих.
8. Мінімізує контакти з учителем, але нормально спілкується з іншими людьми.
9. Уникає учителя, але спілкується з іншими людьми.
10. Списує домашні завдання.
11. Бере без дозволу чужі книги.
12. Егоїстична, любить інтриги, псує речі інших дітей.
13. В іграх з іншими дітьми хитра та непорядна.
14. "Нечесний гравець" (грається лише для власного зиску, обманює інших).
15. Не дивиться іншому прямо в очі.
16. Скритна та недовірлива.

VIII. ВД – ворожість до дітей (на основі ревнощів: від суперництва – до неприхованої ворожості).

1. Заважає іншим дітям під час ігор, насміхається з них, любить їх лякати.
2. Іноді дуже недоброзичлива по відношенню до тих дітей, які не входять в тісне коло її спілкування.
3. Нав'язлива, набридає дітям.
4. Ображає інших дітей, свариться з ними.
5. Своїми зауваженнями прагне створити певні труднощі іншим дітям.
6. Ховає або псує предмети інших дітей.
7. Як правило, має погані стосунки з іншими дітьми.
8. Чіпляється до слабших дітей.
9. Інші діти її не люблять і, навіть, не терплять.
10. Б'ється негідним чином (кусається, дряпається тощо).

IX. Н – невгомний. Невгомність, нетерплячість, нездатність виконувати роботу, яка вимагає посидючості, концентрації уваги та роздумів. Схильність до короткочасних та поверхових зусиль.

1. Дуже неохайна.
2. Відмовляється контактувати з іншими дітьми, вчиняє їм неприємно.
3. Легко сприймає невдачі у ручній праці.
4. Не володіє собою в іграх.
5. Не пунктуальна, нестаранна. Часто забуває або губить олівці, гумки, книги та інші предмети.
6. Нерівна, безвідповідальна у ручній праці.
7. Нестаранна на шкільних заняттях.
8. Надто неспокійна, щоб працювати самій.
9. У класі неуважна або не може тривалий час на чомусь зосередитися.

10. Не знає, що робити з собою. Ні на чому не може зупинитися хоча б на відносно короткий час.

11. Надто неспокійна, щоб запам'ятати зауваження та вказівки дорослих.

X. ЕН – емоційна напруга. Симптоми 1 – 5: вказують на емоційну незрілість, 6 – 7: серйозні страхи, 8 – 10: прогули та непунктуальність.

1. Грається з надто дитячими, для її віку, іграшками.

2. Любить ігри, але швидко втрачає до них інтерес.

3. Виявлене інфантильне мовлення.

4. Надто незріла, щоб прислухатися та керуватися вказівками.

5. Грається винятково (здебільшого) з меншими дітьми.

6. Надто тривожна, щоб на щось зважитися.

7. Інші діти чіпляються до неї ("козел відпущення").

8. Її часто підозрюють у прогулах уроків, хоча насправді це було раз або двічі.

9. Часто запізнюється.

10. Не з'являється на окремі уроки.

11. Неорганізована, розбовтана, незібрана.

12. У групі (класі) поводить як стороння, відсторонена.

XI. НС – невротичні симптоми. Їх гострота може залежати від віку дитини; також це може бути наслідком попередніх порушень.

1. Запинається. "Важко витягти слово".

2. Висловлюється непослідовно.

3. Часто моргає.

4. Хаотично рухає руками. Страждає "тіками".

5. Гриве нігті.

6. Ходить, підстрибуючи.

7. Ссе палець (старше 10 років).

XII. С – несприятливі умови середовища

1. Часто відсутня у школі.
2. Не буває в школі кілька днів.
3. Батьки свідомо обманюють, виправдовуючи відсутність дитини у школі.
4. Змушена залишатися вдома, щоб допомагати батькам.
5. Неохайна, ”грязнуля“.
6. Виглядає так, ніби недостатньо харчується.
7. Має значно гіршу зовнішність, ніж інші діти.

XIII. СР – сексуальний розвиток.

1. Дуже ранній розвиток, чутливість до протилежної статі.
2. Затримка статевого розвитку.
3. Є збочення у поведінці.

XIV. РВ – розумова відсталість.

1. Дуже відстає в навчанні.
2. ”Тупа“ для свого віку.
3. Абсолютно не вміє читати.
4. Значні недоліки в елементарній математиці.
5. Абсолютно не розуміє математики.
6. Інші діти ставляться до неї, як до дурня.
7. Недалека.

XV. Х – хвороби та органічні порушення.

1. Неправильне дихання.
2. Часті застуди.

3. Часті кровотечі з носу.
4. Дихає ротом.
5. Схильна до захворювань вуха.
6. Схильна до шкіряних захворювань.
7. Скаржиться на часті болі в шлунку та нудоту.
8. Часті головні болі.
9. Схильність бліднути або червоніти.
10. Хворобливі, червоні повіки.
11. Дуже холодні руки.
12. Косоокість.
13. Погана координація рухів.
14. Неприродні пози тіла.

XVI. Ф – фізичні дефекти.

1. Слабкий зір.
2. Слабкий слух.
3. Дуже малий ріст.
4. Надмірна повнота.
5. Інші ненормальні особливості будови тіла.

На реєстраційному бланку підкреслюють фрагменти поведінки, характерні для конкретної дитини. КС заповнюється педагогом, вихователем, людиною, яка добре її знає, але в інтерпретуванні даних та постановці діагнозу шкільної дезадаптації потрібна спеціальна психологічна підготовка.

Треба зазначити, що суб'єктивне уявлення педагога про дитину може не співпадати з діагнозом психолога (на основі заповненої педагогом КС). Використання КС дозволяє уникнути зайвого суб'єктивізму, оцінювання педагогічної характеристики і дає більш детальну, об'єктивну картину особливостей розвитку особистості та її поведінки.

Структура заповненої КС може бути різною:

1. Підкреслена значна кількість фрагментів поведінки, які, водночас, відносяться лише до кількох синдромів.
2. Значна кількість підкреслених фрагментів може супроводжуватися відсутністю домінуючого синдрому.
3. Невелика кількість підкреслених фрагментів, які, однак, свідчать про серйозні порушення.
4. Ізольовані підкреслені фрагменти.

Аналіз структури КС, домінуючих синдромів (якщо вони є), особливостей підкреслених фрагментів поведінки дозволяє зрозуміти зміст та прояви дезадаптації у школяра, виокреслити шляхи її корекції.

Методика ”Завчена (прищеплена) безпорадність“

(М. Селігман)

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

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

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

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

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

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

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

Процедура експерименту

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

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

Для отримання "чистих" результатів стан оптанта має знаходитися на рівні тренувальної серії (третя стадія). У розв'язанні задач перехід оптанта до певної стадії контролюється показниками його вербальних та невербальних проявів. Ситуація неуспіху може створюватися різними способами, де

розповсюдженим є надання неправдивої інформації про відсутність успіху у розв'язанні задач.

План експерименту

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

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

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

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

Контрольна умова: 4 тренувальні задачі – "Анаграми", які можна розв'язати, 2 тестові задачі "Встановлення закономірностей" та "Анаграма", які також розв'язуються. На розв'язання кожної тренувальної задачі відводиться до 5 спроб, максимальний час на кожну спробу – 2 хвилини. На розв'язання кожної з тестових задач відводиться до 10 спроб, максимальний час кожної – 2 хвилини.

Перерва між тренувальними і тестовими задачами – 10 хвилин.

Максимальна кількість оптантів на одну умову – 12.

Для висновків про вплив завченої безпомічності на продуктивність розв'язання задач достатньо отримати інформацію про значущість впливу експериментального фактору ("експериментальна умова") на залежну змінну (поведінка оптанта). Якщо, у порівнянні з контрольним завданням, зниження у продуктивності тестового завдання буде спостерігатися лише за "однорідної умови", то результати можна пояснити мотиваційним

дефіцитом. Якщо дефіцит спостерігається за "однорідної" та "неоднорідної" умов, то тут порушений процес контролю дії (когнітивний дефіцит).

Загалом, проблема психологічних особливостей депривованих підлітків складна і малодосліджена. Її вивчення потребує застосування системного підходу, що дасть змогу всебічно проаналізувати особистість підлітка. Багатопланові соціальні й психологічні елементи його психоструктури в умовах життєдіяльності школи-інтернату зазнають істотної деформації, що вимагає постійної психолого-педагогічної уваги. Наведені вище методичні прийоми вивчення особистості депривованого підлітка допоможуть у проведенні поглибленої психологічної корекції з метою його повноцінного включення в соціально-духовне життя суспільства.

ДОДАТОК Б**Вибрані зразки тренінгових занять і вправ з «Програми розвивального медіально-рефлексійного комунікативного тренінгу для зниження негативного впливу гандикапізму на становлення образу Я особистості» (за Є. Макогончук)****Зміст тренінгових занять****Заняття № 1**

Мета заняття: створення у групі ознайомлювально-адаптаційної психологічної атмосфери, сприятливої для самопізнання і самореалізації; формування навичок гуманістичного антигандикапного ставлення.

Після короткої самопрезентації модератор повідомляє учасникам соціально-психологічного тренінгу основну мету його проведення – психологічна підтримка колоністів для отримання знань та набуття умінь і навичок протистояти зневажливому, нехтуючому, агресивному ставленню щодо них як людей, що мають певні вади здоров'я.

Основна увага членів Т-групи зосереджується на тому, що тут добровільно зібралися тільки ті колоністи, які мають певні розлади здоров'я, деякі об'єктивні і незалежні від них психофізичні відмінності від однолітків та можуть зазнавати негативного (гандикапного) щодо них ставлення з боку інших. Учасників тренінгу не будуть виховувати, перевиховувати або читати їм нудні лекції та повчання у вигляді „нотацій”. Ключовими формами роботи за взаємною згодою повинен бути аналіз ускладнених пенітенціарним кримінально-субкультурним мікрокліматом повсякденні життєвих ситуацій, в яких кожен за бажанням може проявити себе, програвати певні ролі, виконувати спеціальні розвивальні психотренінгові вправи для оптимізації їхньої життєдіяльності, а також дискутувати щодо проблем, які є нагальними та потребують гуманного вирішення.

Модератор повідомляє, що одне з базових правил, яких слід дотримуватися, є звертання до інших по імені, відмова від жаргонних кличок і прізвищ («поганял»), тобто взаємоповага на рівні називання самого себе та інших власним іменем.

Оскільки учасники Т-групи можуть бути з різних загонів, а отже незнайомими між собою, то потрібно зосередитися на налагодженні первинної неагресивної і небоязкої комунікації на рівні партнерського міжособистісного спілкування осіб з подібними психофізичними проблемами та соціальними негараздами (позбавлення волі в колонії, психофізичні недоліки, низькі статусно-рольові індекси, переживання себе, власного образу Я, своєї самості як суб'єкта, який є об'єктом насмішок, кепкувань, образ тощо).

Потрібно звертати увагу на такі деталі, як те, що навіть за умови знайомості психологи варто швидко запам'ятати імена учасників, не плутати їх та не вдаватися до відомого прийому „напишіть свої імена на листочку і причепіть до куртки”. В неповносправних підлітків жорсткі субкультурні правила пенітенціарного закладу виробили певну відразу щодо цього прийому. Він традиційно розглядається як ознака ганебності, додаткове навішування ярлика, своєрідне принизливе маркування, тому може викликати негативну реакцію, тобто не тільки зайву надмірну невротичність, невпевненість, страх, тривожність, але й призвести до категоричної відмови від участі в тренінгу через стигматизацію. Такі необережні похибки можуть бути додатковим чинником, що посилює гандикапізм та негативно впливає на становлення образу Я і всієї самосвідомості.

Модератор лаконічно і чітко (бажано багаторазово) викладає основні правила участі і співпраці в гурті, а також коротко їх коментує в режимі редукційного спрощення для якіснішого засвоєння. Завжди слід пам'ятати, що учасники тренінгу є людьми з певними психофізичними обмеженнями

(наприклад, слухових, зорових аналізаторів тощо). Особливо слід уникати жорстких окриків і незадоволених слів чи гримас, адже це істотно нейтралізує будь-який ревіталізаційний ефект.

Вправа 1. „Особистісна самопрезентація”.

Мета : діагностика уявлень колоністів про себе; створення умов для самопрезентації та саморозкриття; формування настановлень про значущість себе як повноправної особистості.

Процедура. Тренер пояснює, що для успішної роботи Т-групи потрібно якомога краще знати один одного, тому просить усіх по черзі коротко розповісти про себе. Важливо говорити не стільки про біографію, хоча це теж важливо, скільки про свої особистісні риси. Наголос слід робити на розкритті своїх переваг і достоїнств, а не проблем і невдач. Такий ракурс важливий в багатьох ситуаціях, насамперед для вироблення навичок впевненої та оптимістично налаштованої самопрезентації, а також згодом після звільнення з колонії та для налагодження майбутнього працевлаштування, тобто багато що залежить від уміння „подати себе”, презентувати не свої вади і хиби, а переваги і позитиви.

Усі члени Т-групи і ведучий можуть ставити питання типу : Чи є у Тебе позитивні риси, якості ?; Чи можеш ти їх назвати ?; Твоє головне достоїнство?; З ким із членів групи ти відчуваєш найбільшу подібність (відмінність) ?; Які почуття ти переживаєш, коли говориш про себе (коли слухаєш інших) ?

Важливою умовою є те, що форма обговорення має бути м'якою, зацікавленою, ненастирливою, неагресивною. На самопрезентацію одного члена Т-групи відводиться 5-10 хв.

Вправа 2. „Моє ім'я”.

Мета : сприяти усвідомленню учасниками цінностей власного Я, а також цінностей інших людей.

Процедура. Учасники на аркуші паперу великими літерами пишуть своє ім'я (реальне і бажане). Тренер пропонує на кожну літеру написати свою позитивну/негативну рису характеру. Обговорення вправи: Які риси було легше писати? Які складніше? Чому саме ці риси ви написали?

Вправа 3. „Спільний малюнок”.

Мета: об'єднання групи за допомогою виконання спільної діяльності; діагностика соціальних настановлень засуджених колоністів, побудова нетривожного фону тренінгового спілкування, налагодження міжособистісної взаємодії.

Процедура. На заняття потрібно принести великий аркуш паперу і фломастери. Учасникам тренінгу ставиться завдання намалювати загальний малюнок вільної тематики, не домовляючись між собою. Після цього обговорюється композиційні особливості спільного малюнку та змістове і функціональне навантаження окремих деталей та всього малюнку: Що зображено на малюнку? Хто задавав тон? Що відчували Ви під час малювання? Чи можна на підставі малюнку зробити висновок про настрій і думки групи?

Вправа 4. „Мовчазне спілкування”.

Мета: зміна ставлень щодо знехтуваності.

Група обирає ведучого. Після цього тренер пояснює, що в цій грі не можна розмовляти. Учасники можуть спілкуватися між собою і зобов'язані відповідати на запитання ведучого, але тільки жестами. Всі мовчать, аж поки ведучий не скаже „Стоп”. Той, хто промовив якийсь звук, виконує бажання ведучого. Тренер стежить, щоб бажання ведучого не були образливими для виконавця.

У вправі на роль ведучого добре вибирати несміливих, невпевнених у собі учасників. Це дасть їм можливість відчути себе важливими, до думки яких прислухаються. Група матиме можливість продемонструвати зміну ставлення до „ізолюваних”, „невидимих” та „відторгнених” учасників.

Вправа 5. „Моя розділена радість”.

Мета : діагностика ціннісних орієнтацій і розвиток довірливих взаємин між членами Т-групи.

Процедура. Згадайте ситуацію, коли Ви у своєму житті пізнали найбільшу радість. Постарайтеся на одну-дві хвилини воскресити, відновити, відтворити це почуття. Поділіться своїми спогадами з іншими, навчіть тішитися подібному.

Вправа 6. „Емоційна абетка настрою”.

Мета : навчити учасників Т-групи розпізнавати негативні та позитивні сторони емоцій.

Процедура. Перед початком проведення вправи тренер розповідає учасникам про те, які бувають емоції, робить їх перелік. Потім об'єднує учасників у дві групи за принципом „радість – щастя”. Група „радість” знаходить позитивні сторони емоцій, а група „щастя” – негативні. Після цього обговорюється: Які емоції вам подобаються найбільше ? Чи можна вважати якусь емоцію неважливою ? Чому ?

На завершальній частині заняття учасникам тренінгу задаються запитання: Чи задоволені Ви заняттям ?; Ваші домінуючі почуття сьогодні ?; Що в тренінгу сподобалося, а що ні ?; Що дала робота в змістовному плані ?

Тренер також повинен висловитися про своє сприйняття тренінгу, підвести загальні підсумки.

Заняття № 2

Мета заняття : формування умінь і навичок особистісної рефлексії; розвиток адекватної самооцінки та збалансованої Я-концепції, формування гуманістичних настановлень щодо інших людей; налагодження реалістичного й оптимістичного стилю мислення і поведінки.

З метою формування умінь і навичок особистісної рефлексії та психоемоційної чутливості кожне заняття повинно розпочинатися з аналізу попереднього. Учасникам задають такі питання: Хто подумки повертався до минулого заняття ?; Що згадували ?; З якими почуттями йшли на сьогоднішнє заняття ?; Чи не тривожилися з приводу своєї поведінки ?; Хто найактивніше брав участь у груповій дискусії ?; Про кого можна сказати, що він був лідером (генератором ідей, критиком, „мовчуном” і тому подібне) ?; Що можна сказати про ефективність стилю взаємодії учасників Т-групи, наскільки вони спокійні і зосереджені на успіхові своєї тренінгової участі?

Вправа 1. „Моя „Я-концепція”.

Мета : розвиток адекватних уявлень про власне Я, про виконувани соціальні ролі й особистісні риси; розвиток рефлексії, самоприйняття та самооцінки.

Перед початком виконання вправи потрібні деякі пояснення тренера щодо змісту поняття „Я-концепція” (образу Я, самооцінки, самоприйняття тощо), її важливості для розуміння себе та інших людей. Важливо наголосити, що побудова адекватного образу Я, вироблення в собі навичок адекватного з тенденцією до завищення самооцінювання дасть змогу впевнено протистояти нападкам та образам інших.

Процедура. Візьміть аркуш паперу і запишіть на ньому 10 відповідей на питання: „Хто я такий ?” Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді так, як вони відразу спадають на думку. Вкажіть свою соціальну роль (наприклад, засуджений, брат, друг, товариш, колега), особистісні якості й уміння (добрий, порядний, вольовий, розумний, впевнений, емоційно розбалансований, тривожний, боязкий тощо).

Відповідайте на це ж питання так, як відгукнулися б про Вас Ваші родичі (батько, мати, бабуса, мати, сестра). Відповідайте на те ж питання так, як висловилися б про Вас Ваші друзі в колонії. Відповідайте на це ж питання так, як відгукнулися б про Вас начальник загону, директор школи чи колонії.

Досить часто колоністи відмовляються від письмового виконання вправи, тому в такому випадку Я-концепція може обговорюватися в усній формі. Під час аналізу Я-концепції увага учасників тренінгу звертається на такі питання: Які соціальні ролі для Вас найбільш значущі ?; У чому схожість і в чому відмінність усіх трьох відповідей ?; Якщо є відмінності, та як Ви їх пояснюєте стосовно себе ?; У якій мірі Ви поводитеся по-різному з різними людьми і в різних соціальних ролях ?; Яким чином ці відмінності пояснюються, виходячи з соціальної ролі та індивідуальних особливостей інших людей ?; Які з пунктів вказаної Вами самохарактеристики торкалися соціальних ролей, фізичних якостей, психологічних особливостей та як вони впливали на рівень і частоту прояву психологічного захисту від нападок і образ вищестатусніших однолітків ?

Вправа 2. „Моя самооцінка”. Мета : розвиток адекватної самооцінки у засуджених.

Процедура. Учасникам дається перелік 20 особистісних рис на окремих листочках. Завдання кожного – проаналізувати ці риси за мірою важливості (індивідуальна робота). Потім уся група приступає до виконання загального завдання. У ході спільного обговорення група повинна вирішити, яка якість є найважливішою для людини та як вона впливає на її спокій та повноцінну й упевнену поведінку. Потім вибирається інше завдання за рівнем важливості і так далі. Спірні проблеми обговорюються аж до повної згоди. Після цього учасники тренінгу зіставляють свої самооцінки з прорангованими групою рисами. Тренер пропонує учасникам обговорити, що відбувалося в групі під час дискусії. Перелік рис для рангування: сміливість, енергійність, доброзичливість, терплячість, грубість, запальність, боязкість, зарозумілість, впевненість, жорстокість, соромливість, наполегливість, цілеспрямованість, відважність, упертість, заздрісність, товариськість, порядність, мстивість, підозрілість.

Вправа 3. „Панцир рицаря”. Мета : розвиток здібностей до самоаналізу, психозахисту, виділення глибинних внутрішніх і зовнішніх властивостей особистісного „Я”.

Процедура. Заплющіть очі, розслабтеся. Уявіть себе рицарем у кольчугі, що складається з безлічі броньованих кілець. Роздивіться ці умовні кільця, кожне з яких захищає вас. Це ваш панцир, ваше зовнішнє „Я”, шар зовнішніх масок і поведінки в суспільстві. Сума всіх кілець кольчуги якраз і складає вашу силу, захист, спостерігайте появу образу, що втілює „Я” – сильне, рішуче, нетривожне, небоязке, впевнене, успішне. Просто спостерігайте цей образ і звертайте на нього увагу, вірте у власні сили та можливість реально захиститися від образ і принижень завдяки задіянню цих оборонних кілець – сильних рис вашого характеру. Заняття завершується рефлексією психічного стану колоністів.

Вправа 4. „Життя у за ґратами”.

Мета : діагностика кримінальної зараженості засуджених (прихильності їх до „злочинських” субкультурних пенітенціарних норм), піддатливості гандикапним впливам.

Процедура 1. Учасників тренінгу просять відповісти на питання: За який вчинок у колонії їх перестали б шанувати інші засуджені ?; Стали б відноситися до них зневажливо, а це б їх дуже тривожило ? Обговорення проходить „у колі”.

Процедура 2. Уявіть, що незабаром після звільнення до Вас як „фахівця” звернулися знайомі, брат (друг) яких скоїв злочин, і попросили дати рекомендації, як себе тримати у СІЗО і колонії, щоб не бути приниженим, невпевненим, пасивним, боязким і низькостатусним. Сформулюйте неофіційні правила поведінки у місцях позбавлення волі, напишіть короткий «кодекс поведінки» за ґратами.

Вправа 4. „Моє вільне фантазування”.

Мета : діагностика особистісних проблем, які найбільше тривожать, зниження напруги в міжособистісних взаєминах у групі, визначення специфіки ототожнення.

Процедура. Методики фантазування можуть бути структурованими і неструктурованими. Під час неструктурованого фантазування колоністи зручно розташовуються в кріслах, а потім починають спонтанно описувати свої зорові фантазії. При структурованому фантазуванні члени групи, наприклад, можуть отримувати завдання вибрати якусь тварину, птаха, героя кінофільму і спробувати ідентифікуватися з нею.

Вправа 5. „Безлюдний острів”.

Мета: формувати навички, необхідні для успішної взаємодії між людьми, вироблення впевненості, антигандикапності, встановлення міри інтерференції власного образу Я з груповим узагальненим образом Я(Ми).

Процедура. Учасники гри об'єднуються у підгрупи (4-6 осіб).

Тренер: Уявіть собі, що ви вирушили у навколосвітню мандрівку, але ваш корабель зазнав катастрофи, і ви були змушені покинути його. Ви потрапляєте на безлюдний острів. Що вам робити ? Чи зможете ви протриматися деякий час ? Чи стане цей час для вас важким випробуванням, чи принесе багато цікавих незабутніх спогадів ? Чи зможете ви використати свої знання і уміння ? Чи станете ви однією командою ? Щоб зрозуміти це, вам потрібно буде: дослідити острів, намалювати карту, зібрати цінні матеріали; розподілити між собою обов'язки; подбати про свою безпеку на острові; подбати про те, щоб життя на острові було цікавим.

Умови гри: Нікого не залишити за „бортом”, кожен має право на свою думку, кожна людина унікальна, зумій бути корисним. Після завершення обговорення учасники презентують своє життя на острові. Після цього обговорюється: Чи вдалося зберегти дружні відносини в групах ? Як треба діяти, щоб зберегти дружні відносини ? Хто кому допомагав ?

Вправа 6. „Спасибі за заняття”.

Мета: вироблення навичок спільної радості за успіхи і здобутки.

Учасники стають в загальне коло. Їм пропонується взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Гра проходить наступним чином: один з учасників стає в центр, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: „Спасибі за приємні заняття!”. Обидва залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, потискує її і каже: „Спасибі за приємні заняття!” Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли до групи приєднається останній учасник, коло замикається і закінчується церемонією безмовного міцного триразового потискання рук.

Заняття № 5

Мета заняття : формування умінь і навичок психоемоційної стабілізації, вироблення навичок медіації для побудови адекватного і гармонійного образу Я.

Вправа 1. „Психоемоційне дзеркало”.

Всі учасники діляться на пари. Один виконує роль „дзеркала”, яке повинне віддзеркалити емоційний стан, показаний партнером. Цю вправу необхідно виконувати мовчки. Емоційний стан показується за допомогою міміки й пантоміми. Кожен виконує вправи по 3 рази (різні емоційні стани).

Вправа 2. „Скульптура”.

Ця вправа виконується в парах. Нехай один учасник буде „скульптором”, а другий - „глиною”. „Глина” - піддатлива „скульптору” і зберігає форму, яку їй надають. „Скульптор” надає „глині” вираз емоції, яку пропонує ведучий. „Скульптор” повинен працювати мовчки і не давати жодних словесних вказівок „скульптурі”.

Вправа 3. „Перетворення”.

Група повільно рухається. Один учасник стоїть у центрі кола. Інші уявляють, що він перетворився:

- а) у чудовисько – група показує відразу;
- б) у супермена – група показує захоплення;
- в) у надзвичайно гарну людину, в яку всі закохуються;
- г) у того, кого ніхто не хоче помічати;
- д) у суворого директора школи;
- е) у найбагатшу людину світу.

Своє ставлення учасники повинні виражати тільки за допомогою міміки і жестів. Після закінчення вправи учасники обмінюються враженнями. Цю вправу можна використати також на занятті з рольової поведінки.

Вправа 4. „Привіт”.

Ведучий роздає учасникам картки з назвами емоційних станів. Кожен має сказати „Привіт!” з тим почуттям, яке позначено у картці. Вправа допомагає усвідомити, що емоційний стан людини передається, насамперед, за допомогою невербального спілкування, яке може суперечити вербальному посланню.

Вправа 5. „Я не я...”

Учасники сидять у колі. Кожен по чергово промовляє фразу „Я не я, коняка не моя, моя хата з краю, нічого не знаю” з різними інтонаціями (із задоволенням, з роздратуванням, радісно, з розчаруванням, як політичний діяч, як хвора людина, як дошкільник, як закохана людина і тощо).

Вправа 6. Негативні та позитивні думки про себе”.

Пригадайте про ваші невдачі, які і зараз впливають на ваше життя, поведінку та самопочуття. Напишіть десять таких речей.

А тепер спробуйте замінити негативні думки про себе на позитивні. Це можна зробити трьома способами:

– звертання до своїх прав (якщо ти думаєш, що не такий, як усі, то можеш замінити таку думку, на іншу: „Завжди я мушу все зіпсувати” – „Я маю право на помилку”);

– звертання до позитивного досвіду на дану тему („Я нерішучий” – „Є ситуації, в яких мені вдається швидко приймати рішення”);

– заміна прикметників („Я товстий” – „Я привабливий”). Тренер пропонує обговорення.

Вправа 7. „Мій девіз”.

Тренер розказує про середньовічну традицію розміщувати на брамі замку, на щиті рицаря родовий герб з девізом. Після цього він пропонує придумати свій девіз, який виражає життєве кредо, ставлення до світу учасника групи. Щоб допомогти (якщо це молодші школярі) зрозуміти завдання, він може для прикладу назвати свій девіз (напр.: „Завжди служити людям”). Можна ускладнити завдання і запропонувати скласти девіз зі слів, які починаються на ту ж букву, що й ім'я.

Вправа 8. „Малюнок мій герб”.

Після закінчення роботи над девізом ведучий пропонує кожному намалювати свій герб.

Вправа 9. „Драбинка”.

У даній вправі партнери вступають у конфліктний діалог. Перший говорить щось суперникові. Другий відповідає йому фразою з кількох слів. Потім — знову перший. Кожна наступна фраза повинна бути на тон вищою, емоційно забарвленішою, але кричати не треба. Програє той, хто не зможе підвищити тон, знайти фразу, яка перевершить останню фразу партнера.

Вправа 10. „Обмін”.

Ведучий пропонує учасникам пригадати час, коли вони були маленькими дітьми і любили обмінюватись різними предметами. Він пропонує обмінятися предметами, які вони мають при собі. Виграє той, хто буде мати найбільшу кількість обмінів.

Після вправи доцільно розпочати роботу з обговорення впливу вибраного стилю поведінки на ефективність спілкування. Якщо учасники будуть поводитись дуже „чемно”, ведучий може спровокувати ситуацію: забрати предмет обміну силою або хитрощами, не давши нічого взамін, або намагатися маніпулювати учасником, апелювати до його людяності тощо.

При обговоренні дають відповіді на запитання: Які стилі ви використовували? Як вам відмовляли? Чи легко було відмовляти? Коли було приємніше спілкуватися?

Вправа 11. „Скринька образ”.

Учасники групи записують 1-2 образи, які їм не вдалося вибачити, і кладуть папірці із записами у скриньку. Потім приймають рішення, що зробити із вмістом цієї скриньки (спалити, порвати, викинути тощо). Зі словами: „Я вибачаю тебе, мій образнику, і більше не серджуся на тебе” — група виконує обрану дію.

Заняття № 10

Мета заняття : формування умінь і навичок особистісної ресоціалізованості; спроможності до побудови збалансованого образу Я.

Вправа 1. „Дружнє рукостискання”. *Мета* : звільнення учасника тренінгу від психічної напруги, тривожності, неспокою, невпевненості; вироблення навичок антигандикапності.

Процедура. Вправа запропонована Елізабет Монц (1991) для зняття емоційної напруженості в осіб, які заглушили, пригнітили свої почуття щодо людини, з якою раніше стався конфлікт.

Учасникові тренінгу пропонується заплющити очі і покласти свої долоні на кулаки ведучого або когось із членів групи. Потім ведучим виконується роль особи з минулого найближчого оточення засудженого - матері, батька, брата, потерпілого, імітуючи тон їх мовлення. Колоніст повинен висловлювати будь-які думки, що приходять у голову, і одночасно виражати переживані почуття за допомогою стискання рук співрозмовника. При такому поєднанні фізичного і словесного вираження внутрішніх переживань заблокована емоція поступово відтворюється і реалізується в реальній поведінці, особливо та, яка „відповідає” за впевненість, сміливість, річущість протистояти гандикапізму.

Вправа 2. „Старий покинутий магазин”. *Мета:* діагностика неусвідомлюваних особистісних компонентів Я, базальних потреб, їх розуміння і можливість корекції.

Психологічна суть вправи. В основу покладена концепція гештальттерапії, зокрема закономірності цілісної уяви і проєкції. Ідентифікуючись з якимось предметом (уявляючи себе якимось предметом), засуджені проєктують на цей предмет свої особистісні проблеми, усвідомлення яких сприяє їх розвитку або корекції. Запропоновані вправи уперше описані Дж. Стівенсоном (1971). Деякі процедури адаптовані стосовно засуджених М. Дебольським (1992), Я. Гошовським (2005), І.Мудраком (2013).

Процедура. Уявіть, що Ви тільки сьогодні звільнилися з колонії. Ваш потяг (автобус, маршрутка) буде лише вранці наступного дня. Ви йдете вниз по міській вулиці пізно вночі. Що Ви бачите, чуєте, відчуваєте, наскільки це турбує і тривожить Вас ?

Ви помічаєте маленьку бічну вуличку, на якій знаходиться старий покинутий магазин. Вікна його брудні, але якщо заглянути в них, можна помітити якийсь предмет. Ретельно його розгляньте. Відійдіть від магазину, опишіть предмет, виявлений Вами за вікном покинутого магазину. Потім

уявіть себе цим предметом, описуючи його від першої особи. Як Ви відчуваєте себе? Чому Ви залишені в магазині? На що схоже Ваше існування, як цей предмет? Наскільки це Вас тривожить?

Через декілька хвилин „станьте самим собою” і ще раз розгляньте предмет у вікні. Чи бачите Ви в нім щось нове? Чи хочете щось сказати йому?

Вправа 3. „Мій життєвий шлях”. Мета: виявлення сильних особистостісних рис власного образу Я.

Процедура. Заплющіть очі, розслабтеся і згадайте своє життя. Не кваптеся, на це відводиться до 10 хв. Починайте з найраніших дитячих спогадів. Згадайте кожне ваше досягнення, кожну заслугу, кожну виконану справу, якою ви можете гордитися. Відмовтеся від тих зауважень, що спотворюють ваші достоїнства, принижують ваше Я. Зверніть особливу увагу на ті події, які без вашої участі прийняли б зовсім інший характер і розвиток (наприклад, виступили на захист товариша з вадами здоров'я перед усіма упередженими щодо нього людьми). Не забудьте вчинки, які комусь можуть здатися легкими, але для вас були важкими (наприклад, піти на розрив стосунків з раніше близькою людиною). Як це вас тривожило і наскільки хвилювало?

Кожен член групи повинен розповісти про свої сильні сторони - про те, що він любить, цінує, приймає, що дає йому почуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити тільки про позитивні риси характеру, важливо відмітити те, що є або може стати точкою опори в різні моменти життя. Важливо, щоб той, хто говорить, „не брав у лапки” свої слова, не відмовлявся від них, не зменшував особистих переваг, щоб він говорив прямо, без „але” і „якщо”.

Ця вправа спрямована не лише на визначення власних сильних сторін, самоствердження власного Я, але і на вміння мислити в позитивному напрямі, не тривожитись і бути впевненим, протистояти гандикапним

впливам. Тому, виконуючи його, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки, помилки, слабкості.

Тренер і всі інші члени Т-групи повинні уважно стежити за цим і припиняти кожную спробу самокритики, самокартання і самоосуду.

Викликається перший охочий член Т-групи. Він може говорити про свої сильні сторони 3-4 хв., і навіть якщо закінчить раніше, час, що залишився, все одно належить йому. Це означає, що інші члени групи залишаються тільки слухачами, вони не можуть висловлюватися, уточнювати деталі, просити роз'яснень або доказів. Можливо, значна частина часу пройде в мовчанні. Колоніст, що говорить про себе, не зобов'язаний обґрунтовувати, чому вона вважає ті або інші свої якості сильною стороною. Досить того, що він сам у цьому впевнений і не тривожиться, коли говорить про це.

Тренер стежить за часом і дає сигнал, коли настає черга наступного члена Т-групи, що сидить праворуч від того, що попередньо виступав. Так триває до тих пір, поки всі не висловляться по черзі. Після того, як усі висловилися, керівник роздає папір і олівці, пропонуючи усім спробувати провести „інвентаризацію” своїх сильних сторін, свого «глобального Я», переписавши їх на аркуші паперу. Він пропонує кожному перерахувати не лише те, що він сказав про себе, але і інші сильні сторони, які кожен бачить в собі сьогодні. Після цього група ділиться на підгрупи і обговорює, як, спираючись на свої сильні сторони, зробити щось по-справжньому цінне, не обмежуючись тільки індивідуальними інтересами і потребами. Потім уся група збирається, і учасники розповідають один одному про те, як вони мають намір використовувати свої сильні сторони в протистоянні гандикапізму, в особистісному зростанні як у колонії, так і на свободі.

Вправа 4. „Валіза”. Мета : рефлексія змін, що сталися в учасниками за час участі у Т-групі.

Процедура. Один з учасників тренінгу виходить з кімнати, а інші починають збирати йому в далеку дорогу, умовно кажучи, „валізу”, в яку поміщається те, що, на думку групи, допомагає людині в спілкуванні з людьми взагалі та із засудженими в межах пенітенціарного закладу зокрема. Обов’язково вказуються і ті якості, які заважають цій людині, його негативні прояви, для усунення яких їй треба активно попрацювати. Зметодичної точки зору це зручно робити таким чином: аркуш паперу ділиться навпіл, і член групи пише на одній стороні вгорі знак „+”, на другій – знак „-”. Під першим знаком група збирає усе позитивне, а під другим – негативне. Для хорошої „валізи” треба не менше п’яти-семи характеристик і з різних сторін.

Потім учасникові, який виходив і увесь час, поки група збирала йому „валізу”, залишався в коридорі, зачитується і передається цей список. У нього є право на одне запитання, якщо щось незрозуміло. У міру психологічної готовності учасників уся процедура повторюється, поки усі члени групи не отримають свою „валізу”.

Негативні якості подаються не як „вирок”, а як резерви особистісного зростання, що не гальмують його і тривожать, а, навпаки, заспокоюють та оптимізують до ресоціалізації.

Вправа 5. „Упевненість у власному майбутньому”. *Мета :* розвиток упевненості в собі, у власному Я, в можливості подолання труднощів на волі; формування умінь з подолання цих труднощів.

Процедура 1. Ви готуетесь до звільнення. Які думки у Вас викликають занепокоєння, в чому Ви не упевнені в собі та стривожені ? Проблеми обговорюються в колі.

Процедура 2. Ситуації, які викликають занепокоєння, рангуються за рівнем складності і програються у вигляді рольової гри або психодрами (від менш складних до складніших). На завершальному етапі заняття аналізуються психологічні процеси в групі і стан засуджених.

Вправа 6. „Я хотів би, щоб про мене казали... ”. *Мета* : підвищити самооцінку учасників Т-групи, налаштувати на позитивне сприйняття себе та один одного.

Процедура. Кожен учасник по черзі говорить фразу, яка розпочинається зі слів: „Я хотів би, щоб про мене казали” (наприклад: що я добрий, сильний, впевнений, ввічливий, вмію дружити тощо).

ДОДАТОК В

**Тренінг для вихователів і вчителів школи-інтернату для надання
допомоги гіперактивним акцентуйованим підліткам
(за В. Орос)**

Мета тренінгу: ознайомити вихователів і вчителів з сутнісним наповненням та функціональними особливостями базової дефініції «гіперактивність» та інтерпретувати її в широкому контексті прояву синдрому ГРДУ з урахуванням специфіки впливу таких чинників, як акцентуації характеру та соціальна депривація.

Завданням тренінгу є розкрити основні причини гіперактивності у дітей і відпрацювати навички ефективної взаємодії з підлітками, яким притаманні симптоми ГРДУ.

Вправа «Привітання».

Мета: створити умови для ефективної співпраці; сприяти згуртованості групи фахівців, які безпосередньо упродовж тривалого часу працюють з депривованими дітьми в соціально-деприваційних умовах інтернатного закладу, відіграючи не лише соціальні ролі вихователів і вчителів, але й будучи умовною соціальною моделлю відсутнього батька і матері (заміщувальна сурогатна форма ерзац-сімейного виховання).

Психолог. Доброго дня, шановні колеги! Погодьтеся, якщо у нашу школу-інтернат до вашого класу прийде тиха, спокійна, слухняна і розумна дитина, то вас, щонайменше, це насторожить! Одразу починаєш думати: «Ой, із нею щось не так...». Та чи нормально, коли дитина майже цілодобово демонструє надмірну активність, стрибаючи, безладно рухаючись, задираючись з іншими і, загалом, проявляючи гіперактивність у всьому: і в чловах, і в діях? Де межа між нормою і «перебором», між життєрадісною бадьорістю й рухливістю та гіперактивною дисгармонією поведінки?

Сьогодні на тренінгу спробуємо з'ясувати це і зрозуміти, що ми як педагоги повинні робити з такими дітьми, тобто за допомогою яких теоретичних підходів та практичних психолого-педагогічних навичок зможемо забезпечити супровід підлітка, який крім того, що чітко проявляє симптоми гіперактивності, є ще й з певним типом акцентуації характеру (крайнє вип'ячення рис) та перебуває в режимі соціально-деприваційного синдрому, тобто немає своєї сім'ї, є «державною дитиною», сиротою тощо.

Учасники по черзі вітаються і розповідають коротко про наявність у класі дітей з ГРДУ і про свій фаховий досвід у роботі з ними. Слід відзначити, що цей етап має бути регламентований у часі, адже чи не кожен з вихователів школи-інтернату має певний стереотип, що майже всі вихованці підліткового віку є і акцентуантами, і гіперактивними, а іноді й з девіантними рисами і формами поведінки дітьми.

Правила роботи групи.

Мета: обговорити і прийняти спільні правила у групі.

Психолог. Кожен учасник називає одну чи кілька умов співпраці, які будуть потрібні саме йому для ефективної роботи у групі при взаємодії з іншими її членами. Далі відбувається прийняття спільних правил для всіх учасників, обговорення їх і запис на плакаті «Правила групи». Тпові тренінгові процедури налагодження роботи Т-групи:

1. Називати одне одного лише на ім'я.
2. Один говорить - усі слухають.
3. Бути активними.
4. Працювати тут і зараз.

Очікування.

Мета: визначити очікування від роботи у Т-групі.

Учасники на стікерах пишуть свої очікування. Після цього прикріплюють їх на плакаті «Ріка сподівань» на ближньому березі. Бажаючи учасники озвучують свої очікування.

Інформаційне повідомлення тренера (модератора) «Що таке гіперактивність?»

У наш бурхливий трансформаційний час таких дітей стає все більше і їх називають по-різному - гіперактивними, імпульсивними, розгальмованими.

Можна навести ще низку медичних діагнозів, що їм ставили впродовж усіх етапів розвитку дитячої психіатрії дітям з надмірно вивраженою рухливістю й активністю. Зараз експерти зупинилися на визначенні «гіперактивний розлад із дефіцитом уваги» (ГРДУ), синоніми- «гіперкінетичний розлад» або «синдром дефіциту уваги і гіперактивність (СДУГ».

Ми повинні розуміти цих дітей, знати їхні особливості, щоб допомогти їм. Але насамперед, мабуть, маємо вірити в них, вірити, що вони, як і кожна дитина, приносять із собою в цей світ щось унікальне, важливе й цінне, що своїм життям вони покликані зробити світ кращим і щасливішим. А тому, щоб виконати свою місію, такі діти потребують любові й мудрого виховання, підтримки та допомоги з боку дорослих.

Гіперактивність проявляється як порушення здатності контролювати й регулювати свою поведінку, що зреалізовується моторною рухливістю, порушенням уваги та імпульсивністю. Судження про те, що ця активність є надмірною, робиться на основі її невідповідності до очікуваної в такій ситуації для дітей того ж віку та рівня інтелектуального розвитку.

Гіперактивність вказує на перевищення норми. Такий діагноз ставлять неврологи, якщо його прояви спостерігаються протягом тривалого періоду в різних сферах життя дитини: вдома, у садочку, в лікарні, в школі. Дітям, яким надали своєчасну медико-психолого-педагогічну підтримку до 11 років досить часто істотно знижують рівень прояву симптомів ГРДУ і можуть нічим не відрізнитися від своїх однолітків. У випадку невтручання чи ненадання фахової допомоги ГРДУ може істотно загострюватися на подальших етапах онтогенезу, насамперед у підлітковому віці, адже

відбувається додатковий негативний вплив таких надпотужних чинників, як почуття дорослості, статеве дозрівання, численні підліткові комплекси тощо.

Пропонуємо кілька найтипівіших тренінгових прийомів, за допомогою яких можна не лише здійснити своєрідну додаткову діагностику, але й досягнути позитивного ефекту – зниження рівня прояву та інтенсивності ГРДУ.

Вправа «Заборонений рух»

Мета: сприяти розвитку швидкості реакції, емоційному піднесенню, згуртованості.

Учасники стоять обличчям до ведучого і повторюють рухи, які він показує. Потім обирається один рух, який не можна виконувати. Той, хто його повторить, - вибуває з гри.

Замість показу руху можна називати цифри. Учасники гри повторюють хором усі цифри, крім однієї, забороненої, наприклад, цифри 3. Коли учасники її почують, вони повинні плескати в долоні (чи кружляти на місці).

Вправа «Портрет гіперактивної дитини»

Мета: визначити психологічні риси гіперактивних акцентуєваних підлітків.

Група ділиться на дві-три підгрупи. Кожна підгрупа самостійно складає портрет гіперактивної дитини з помітними проявами певного типу акцентуації характеру, записуючи тільки її найтипівіші характерні особливості.

Потім підгрупи зачитують складену загальну характеристику, психолог записує основні вияви акцентуєваної гіперактивності на плакаті «Портрет гіперактивного акцентуєваного підлітка». Далі відбувається загальне обговорення.

Вправа «Знайди 5 відмінностей»

Мета: обговорити і розмежувати психологічні риси активних і гіперактивних підлітків; акцентуєваних і неакцентуєваних дітей.

Існує велика відмінність між просто активністю й нав'язливою надмірною збудливістю, тому не варто будь-яку збуджену дитину вважати гіперактивною.

Отже, активна дитина ще в дошкільному й молодшому шкільному віці: більшу частину дня «не сидить на місці», віддає перевагу рухливим іграм, а не пасивним (пазли, конструктори). Але якщо її зацікавити, може почитати з книжку, зайнятися спортом тощо; швидко й багато говорить, ставить купу запитань; порушення сну і травлення (кишкові розлади) у неї є винятком і трапляються досить рідко; активна, та не скрізь: наприклад, неспокійна і непосидюча, але спокійна серед малознайомих людей; не агресивна, тобто випадково або в запалі конфлікту може й вдатися до бійки, але сама рідко провокує скандал.

Типовою симптоматикою поведінки гіперактивної дитини є те, що вона перебуває в постійному русі та просто не може себе контролювати, навіть якщо стомилася, продовжує рухатися, а знесилившись остаточно, дратується та впадає в істерику; швидко й багато говорить, ковтає слова, перебиває, не дослуховує., ставить мільйон запитань, проте рідко вислуховує відповіді на них; їй неможливо вкласти спати, а якщо і спить, то уривками, неспокійно, у неї часто виникають кишкові розлади, алергічні реакції; некерована, при цьому зовсім не реагує на заборони й обмеження. У будь-яких умовах (будинок, магазин, школа) поводитьсь однаково активно; часто провокує конфлікти, не контролює свою фізичну та вербальну агресію – б'ється, свариться, штовхається, причому застосовує інструментальні форми агресії, наприклад підручні засоби: олівці, каміння, чашки, стільці тощо.

Подібне обговорення відбувається й щодо специфіки акцентуованості характеру сучасних підлітків.

Міні-лекція «Причини гіперактивності»

Є багато теорій походження гіперактивності, однак точної й досі немає.

1. Спадковість: як правило, хтось із батьків був або є гіперактивним, хоча й досі не знайдено такого гену. Батьки цих дітей часто хворіють алкоголізмом, асоціальними психопатіями й афективними розладами. Хлопчики частіше, ніж дівчатка, - 4:1. Переважно ці діти світловолосі, блакитноокі.

2. Здоров'я матері: гіперактивні діти народжуються від мам, які страждають алергічними захворюваннями, астмою, екземою, мігренню.

3. Вагітність і пологи: у групу ризику входять діти, котрі народилися в результаті кесаревого розтину, важких патологічних пологів, малюки на штучному вигодовуванні, зокрема ті, які народилися з маленькою вагою, недоношені.

4. Навколишнє середовище: наявність свинцю і нітрату у водопровідній воді, вихлопні гази та різні викиди, пестициди тощо. З огляду на те, що екологія і темп сучасного життя не дуже хороші, не дивно, чому гіперактивні діти не рідкість, а скоріше норма сьогодення.

5. Дефіцит макро- і мікроелементів: нестача цинку, магнію, вітаміну В12. Дефіцит основних жирних кислот в організмі. Симптомами дефіциту є постійне відчуття спраги, сухе волосся, сухість шкіри, часте сечовипускання.

6. Харчування: харчові барвники, консерванти, нітрати, шоколад, цукор, молочні продукти, білий хліб, помідори, апельсини, яйця у великій кількості.

Така ж міні-лекція «Феномен акцентуацій харктеру підлітків» дає зведені уявлення про специфіку поведінки дітей з різними типами акцентуацій характеру.

Інформаційний блок «Як допомогти гіперактивній акцентуованій дитині?»

Мета: створити умови для обміну досвідом у роботі з гіперактивними акцентуованими депривованими підлітками.

Кожен учасник пише, що він особисто робить, які засоби використовує у роботі з гіперактивними підлітками, які мають чіткі прояви акцентуацій

характеру певного типу. Далі пропонується зачитати записи. На ватмані перелічують усі способи і методи зниження імпульсивності та розвитку уваги. Найчастіше це: фізкультхвилинки, ігрові вправи «Послухай тишу», «Що змінилося?», загадки та інші активні психотренінгові вправи.

Слід наголосити, що через індивідуальні особливості гіперактивних підлітків доцільно працювати з ними вранці, а не ввечері, зменшити їхнє робоче навантаження, робити перерви під час занять. Перед заняттям бажано провести індивідуальну бесіду, обговоривши правила поведінки, за виконання яких підліток отримає певну винагороду. У пригоді стануть вправи на розвиток довільності, формування психоемоційної стійкості при невдачах, підняття самооцінки, позитивної самоакцептації тощо. Звичайно, важливим положенням є те, що ні в якому разі не потрібно приглушувати активність підлітків, адже енергія, яка не має виходу, буде накопичуватися всередині і коли-небудь «вибухне». Потрібно спрямувати її в позитивне русло, тобто переключити на соціально дозволені і поціновувані форми діяльності. Гіперактивні акцентуйовані підлітки дуже часто можуть бути талановиті й успішні. Як свідчать дослідження, гіперактивні діти мають, як правило, більш високий рівень інтелекту, ніж інші діти. І дуже часто виявляється, що дитина, котра не може всидіти з книжкою в руках більше 10 хвилин, за цей короткий час встигає запам'ятати значний обсяг матеріалу. Такі діти мають рідкісну особливість виражати свої почуття і тому часто стають обдарованими акторами, танцюристами та спортсменами. Вважається, що гіперактивність спостерігалась у відомих людей, зокрема, у Моцарта, Македонського, Авраама Лінкольна, Бернарда Шоу та ін.

Поради вихователям і вчителям школи-інтернату щодо роботи з гіперактивними акцентуйованими підлітками: підтримувати підлітка, бути терплячими; не порівнювати його з іншими, а тільки із самим собою; давати короткі, чіткі інструкції; повторювати завдання спокійним тоном, не робити зауважень занадто часто; використовувати зоровий, тактильний контакт,

хвалити підлітка, коли демонструє хоча б тенденцію до спокійної поведінки; змінювати види діяльності, давати змогу рухатися; створювати ситуації успіху, підтримувати контакт на рівні соціальної перцепції та інтеракції, а не лише на рівні комунікації. Варто запропонувати педагогам таку функціональну і результативну міні-концепцію їхньої діяльності з акцентуваннями гіперактивними підлітками.

«Невідкладна допомога» для роботи з гіперактивним акцентуованим підлітком повинна містити такі поради:

1. Змінити негайно вид діяльності, переключити, запропонувати вибір іншої цікавої справи;
2. Поставити раптове запитання, щоб змінити форму і відволікти від актуального прояву гіперактивності;
3. Відреагувати несподіваним для підлітка чином (пожартувати, повторити його дії);
4. Потрібно не наказувати, а просити (однак не підлещуватися);
5. Емпатійно вислухати те, що хоче сказати дитина (в іншому випадку вона вас не почує);
6. Багатократно й автоматично нейтральним тоном, одними й тими ж словами повторювати без роздратування своє прохання;
7. Сфотографувати підлітка на мобільний телефон або підвести його до дзеркала в той момент, коли він демонструє ознаки акцентуацій характеру та ГРДУ;
8. Залишити підлітка в кімнаті на самоті, тобто позбавити «глядачів» його демонстрованої гіперактивності.
9. Не наполягати на тому, щоб підліток попросив прощення;
10. Не моралізувати й не повчати, не читати нотацій, яких підліток все одно не чує.

Висновок. Психолог наголошує, що гіперактивність не є страшною і небезпечною хворобою чи девіацією дитини, а складним комплексним

соціальним і психофізичним утворенням, яке потребує фахового підходу з метою надання якісної допомоги. Наголошується, що такий підліток неминуче може зіштовхнутися з проблемами у школі, йому важко буде будувати стосунки з однолітками і старшими, а згодом адаптуватися до реалій дорослого «післяінтернатного» життя. Слід акцентувати, що втримати його надмірним контролем не вдасться, тому потрібні партнерські, розвивальні, адекватно міжособистісні поціновувані взаємини. Важливим є повноцінний розвиток гіперактивних акцентуєваних підлітків, адже вся їхня майбутня самореалізація може бути під загрозою як через депривоване дитинство, так і через особистісні (гіперактивні й акцентуєвані) риси характеру та стилі поведінки. Ми маємо навчитися розуміти їх, щоб підтримати і допомогти, щоб, зрештою, такі діти могли віднайти себе у цьому світі, і щоб їхнє життя відбулося у найглибшому сенсі цього слова.

Рефлексія. Психолог констатує, що зустріч завершується і пропонує пригадати очікування та з'ясувати, чи справдилися вони. Якщо «так», то потрібно переклеїти стікери на інший берег, якщо ж «ні», то слід залишити їх на тому ж березі, якщо «наполовину», то треба приклеїти на місточку.

ДОДАТОК Г

Вибрані тренінгові заняття і вправи з «Генетично-психологічної програми оптимізації психогенези самоприйняття та соціальної ідентичності депривованих підлітків»
(за Ю. Візнюк)

Заняття 1

Спрямоване на знайомство учасників з особливостями тренінгової діяльності, основами позитивної самопрезентації та звільнення від негативних емоцій.

Тренінгове заняття розпочинається з привітання та знайомства, а також правил тренінгової взаємодії. Правила приймаються всією групою разом з психологом. Вони потрібні для створення такої атмосфери, де кожен учасник: може відкрито висловлюватися і виражати свої почуття і погляди; не боїться стати об'єктом глузування і критики; впевнений у тому, що все особисте, що обговорюється на занятті, не вийде за межі групи; отримує інформацію сам і не заважає отримувати її іншим.

Зазвичай, на початку занять учасники тренінгу скуті, «закриті», насилу включаються в роботу. Тому важливим моментом є розігрів, який включає ближче знайомство з учасниками групи, самопрезентацію. Проводиться вправа на знайомство:

«Привітик»

Привітик – це м'яка іграшка, яка передається учасниками один одному по колу. Той, хто тримає іграшку в руках, називає своє ім'я, чи те ім'я, яке б він хотів мати і розповідає про себе якусь цікаву інформацію. Першим починає психолог, який подає підліткам приклад виконання завдання. Наприклад: *«Добрий день, Привітику. Мене звали Юлія, можете називати мене Жанна. Я люблю солодкий чай і дивитися художні фільми»*. За допомогою такої вправи підлітки з різних класів дізнаються більше один про

одного, згуртовуються, заохочуються до роздумів про себе, у них зростає інтерес до тренінгової форми роботи.

«Всім не догодиш». Відбувається обговорення того, як кожен з учнів зрозумів дану притчу, і підведення підсумків про те, що завжди варто орієнтуватись на свою думку та відчуття комфорту.

«Він не хоче». Кожен учасник по колу розповідає як він зрозумів дану притчу і висловлює припущення щодо того як би він вчинив в цій ситуації. Учні наводять приклади з власного життя, де вони могли б відмовитись, запротестувати, але пішли за волею випадку, після чого за допомогою уяви відбувається заміна цієї поведінки на альтернативну, бажану.

«Моє ім'я». *Мета* : сприяти усвідомленню учасниками цінностей власного Я, а також цінностей інших людей. Учасники на аркуші паперу великими літерами пишуть своє ім'я (реальне і бажане). Тренер пропонує на кожну літеру написати свою позитивну/негативну рису характеру. Обговорення вправи: Які риси було легше писати ? Які складніше ? Чому саме ці риси ви написали ?

«Звільнення від емоцій» Учасники тренінгу отримують листки та кольорові олівці. Їм пропонується намалювати нещодавно пережиту негативну емоцію (у багатьох учасників вона може бути викликана спогадами під час виконання попередньої вправи). Після детального вираження власних почуттів на папері бажуючі розповідають що вони відчували в процесі роботи і що відчують зараз. Далі їм пропонується перемалювати власний малюнок, доповнити його певними елементами чи розірвати на шматки, за власним бажанням.

«Групова рефлексія» Кожен учасник виходить в середину кола і каже: «Я нагадую собі...», далі проговорюється будь-яке визначення себе в порівнянні з предметом, явищем, ситуацією та ін. Інші учасники висловлюють думку щодо того, погоджуються вони з ним чи ні.

Відбувається обговорення проробленої роботи, кожен озвучує що зрозумів для себе і які висновки зробив. Прощання відбувається за допомогою такої вправи:

«Веселе прощання» Ведучий показує будь-яке незвичне прощання. Завдання учасників попрощатися у такий спосіб з якомога більшою кількістю однокласників.

Заняття 2

Спрямоване на знайомство учасників з особливостями та компонентами психологічного здоров'я, його взаємозв'язку із самопочуттям і самоусвідомленням, а також звільнення від почуття образи та заміну самозвинувачення на самопохвалу.

«Хто самий» Давайте перевіримо наскільки добре ми знаємо один одного. Ведучий по черзі називає якості людини. Хто самий розумний, гарний, та ін.. Усі інші показують на когось із групи, того, кого вони вважають відповідним цій якості.

«Асоціації» Прошу вас на листку паперу написати асоціації, яку у вас виникають при слові «здоров'я», дайте собі відповідь на запитання «Що для мене здоров'я?». Кожен з учасників групи пише як саме вони розуміють поняття здоров'я, що воно значить саме для них. Після обмірковування питання і виконання завдання, ведучий збирає папірці і зачитує усі думки щодо здоров'я.

Далі відбувається розгляд видів здоров'я і розглядається поняття психологічного здоров'я особистості. Разом з учасниками обговорюється 16 компонентів психічного та емоційного здоров'я за Ненсі Мак-Вільямс. Кожен з учнів відмічає скільки з них є присутніми, а над розвитком яких варто попрацювати.

Потім тренер зачитує притчу **«Образа»**. Проводиться активне обговорення того, як почуття образи впливає на настрій та самопочуття

людини, учні наводять приклади з власного життя, психолог-тренер вказує на важливість проговорення своїх почуттів у взаємовідносинах, на те, що краще ставити прямі запитання, аніж мовчки ображатись і носити в собі цей тягар, вказує на вплив негативних емоцій на фізичне здоров'я особистості. Учасникам надається інформація про основні психосоматичні розлади і чинники, які їх зумовлюють.

«Техніка пирога» Учасників просять згадати коли і у чому вони себе звинувачували, за що само принижували. Після чого кожен з них малює кругову діаграму, і у відсотковому співвідношенні промальовує хто ще міг бути винним у даній ситуації. Таким чином, учні розуміють, що самозвинувачення не завжди є справедливим і через це не повинне страждати їхнє фізичне здоров'я.

Відбувається зворотній зв'язок, обговорюються позитиви, отримані з даного заняття.

«Мовчазне спілкування». *Мета:* зміна ставлень щодо знехтуваності.

Група обирає ведучого. Після цього тренер пояснює, що в цій грі не можна розмовляти. Учасники можуть спілкуватися між собою і зобов'язані відповідати на запитання ведучого, але тільки жестами. Всі мовчать, аж поки ведучий не скаже „Стоп”. Той, хто промовив якийсь звук, виконує бажання ведучого. Тренер стежить, щоб бажання ведучого не були образливими для виконавця. У вправі на роль ведучого добре вибирати несміливих, невпевнених у собі учасників. Це дасть їм можливість відчувати себе важливими, до думки яких прислухаються. Група матиме можливість продемонструвати зміну ставлення до „ізолюваних”, „невидимих” та „відторгнених” учасників.

«Моя розділена радість». *Мета :* діагностика ціннісних орієнтацій і розвиток довірливих взаємин між членами Т-групи. Згадайте ситуацію, коли Ви у своєму житті пізнали найбільшу радість. Постарайтеся на одну-дві

хвилини воскресити, відновити, відтворити це почуття. Поділіться своїми спогадами з іншими, навчіть тішитися подібному.

«Емоційна абетка настрою. Завданням вправи є навчити учасників Т-групи розпізнавати негативні та позитивні сторони емоцій. Перед початком проведення вправи тренер розповідає учасникам про те, які бувають емоції, робить їх перелік. Потім об'єднує учасників у дві групи за принципом „радість – щастя”. Група „радість” знаходить позитивні сторони емоцій, а група „щастя” – негативні. Після цього обговорюється: Які емоції вам подобаються найбільше? Чи можна вважати якусь емоцію неважливою? Чому? На завершальній частині заняття учасникам тренінгу задаються запитання: Чи задоволені Ви заняттям?; Ваші домінуючі почуття сьогодні?; Що в тренінгу сподобалося, а що ні?; Що дала робота в змістовному плані?

«Добре тепло» «Станьте в коло і візьміться за руки. Від мене вправо піде «тепло», тобто я легенько потисну сусідові справа руку, він – наступному, і так по колу». За допомогою цієї вправи підлітки задовольняють потребу у тактильній взаємодії, а також відчують емоційну єдність та близькість з іншими.

Заняття 3

Спрямоване на те, щоб підлітки навчилися виражати свої емоції, на побудову у них такої поведінки, яка допоможе справлятися із ситуаціями, які призводять до внутрішньої конфліктності та агресії. Учасники вчать зривати особистісні норми з власною поведінкою.

Перша вправа **«Павутинка»** спрямована на формування в підлітків почуття єдності. Учасники сидять колом, ведучий кидає одному з них клубок шерстяних ниток, міцно тримаючи кінець, і називає емоцію, якою ділиться з ним. Учасник, який зловив клубок, намотує ниточку на палець, кидає його іншому учаснику так само, ділячись своєю емоцією. Коли останній учасник «зловив емоцію» павутинка натягується.

«Що це означає» Учасники отримують по дві карточки, на яких написані різні назви почуттів (задоволення, втома, радість, гнів, роздратування і т.д.). Їх завдання полягає у тому, щоб без слів показати групі почуття лиш за допомогою міміки та жестів, до тих пір, поки хтось його не відгадає.

«Хор» Учасникам пропонується заспівати пісню, при тому, що останнє слово наступного рядка один з учасників проспівує з якомога більшою гучністю, і так по колу.

«Злови мене» Вправа спрямована на завоювання довіри. Учасники діляться на пари, хтось один співпрацює з ведучим. Підлітки стають таким чином, що один з них опиняється позаду іншого і на рахунок 3 ловить його. Завдання ж першого довіритись партнеру, розслабитись і впасти у руки іншого.

«Суд». Жеребкуванням визначаються ролі учасників у даній постановці: судді, прокурора, адвоката, свідків, жертв злочину. Відбувається засідання суду, прокурор зачитує звинувачення, виступають свідки, надається слово потерпілому і т.д. Для різнотипності учасники після проведення одного засідання можуть помінятися ролями. Приклад сценарію пригоди: «Андрій із 7-го класу залишив свою улюблену книжку в коридорі. Хтось взяв її. Двоє учнів з молодших класів сказали, що це зробив Сашко і Андрій його побив».

«Безлюдний острів». *Мета:* формувати навички, необхідні для успішної взаємодії між людьми, вироблення впевненості, встановлення міри інтерференції власного образу Я з груповим узагальненим образом Я (Ми). *Процедура.* Учасники гри об'єднуються у підгрупи (4-6 осіб). *Тренер:* Уявіть собі, що ви вирушили у навколосвітню мандрівку, але ваш корабель зазнав катастрофи, і ви були змушені покинути його. Ви потрапляєте на безлюдний острів. Що вам робити? Чи зможете ви протриматися деякий час? Чи стане цей час для вас важким випробуванням, чи принесе багато цікавих незабутніх спогадів? Чи зможете ви використати свої знання і уміння? Чи станете ви

однією командою ? Щоб зрозуміти це, вам потрібно буде: дослідити острів, намалювати карту, зібрати цінні матеріали; розподілити між собою обов'язки; подбати про свою безпеку на острові; подбати про те, щоб життя на острові було цікавим. *Умови гри:* Нікого не залишити за „бортом”, кожен має право на свою думку, кожна людина унікальна, зумій бути корисним. Після завершення обговорення учасники презентують своє життя на острові. Після цього обговорюється: Чи вдалося зберегти дружні відносини в групах ? Як треба діяти, щоб зберегти дружні відносини ? Хто кому допомагав ?

На домашнє завдання підлітки отримують завдання щодня прописувати власні неадаптивні думки та викликані ними негативні емоції.

Після обговорення результатів проведеного заняття учасники аплодують один одному і бажають чогось хорошого тому, хто поруч.

Заняття 4

Спрямоване на саморозкриття підлітків, підвищення їхньої самоцінності та впевненості у собі.

Розігрівуюча вправа «Я голосно, ми – тихо» Кожен по черзі голосно кричить «Я», потім групою тихо промовляється «Ми», потім навпаки. Відбувається обговорення того, кому як зручніше було озвучувати дані займенники.

«Ніхто не знає, що я». Ведучий каже: У мене в руках іграшка, зараз ви будете кидати її будь-кому з учасників і при цьому називати дві речі, які знаєте про нього. Той, хто зловив, повинен буде відповісти правда це чи ні і назвати ще дві речі, яких про нього ніхто не знає. І так по колу, доки участь не візьмуть всі учасники Т-групи. Після цього проводиться обговорення чи важко було казати в коло речі, яких про тебе ніхто не знає.

«Моя „Я-концепція». Метою вправи є розвиток адекватних уявлень про власне Я, про виконувані соціальні ролі й особистісні риси; розвиток рефлексії, самоприйняття та самооцінки.

Перед початком виконання вправи потрібні деякі пояснення тренера щодо змісту поняття „Я-концепція” (образу Я, самооцінки, самоприйняття тощо), її важливості для розуміння себе та інших людей. Важливо наголосити, що побудова адекватного образу Я, вироблення в собі навичок адекватного з тенденцією до завищення самооцінювання дасть змогу впевнено протистояти нападкам та образам інших. Процедура проведення така: Візьміть аркуш паперу і запишіть на ньому 10 відповідей на питання: „Хто я такий ?” Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді так, як вони відразу спадають на думку. Вкажіть свою соціальну роль (наприклад, засуджений, брат, друг, товариш, колега), особистісні якості й уміння (добрий, порядний, вольовий, розумний, впевнений, емоційно розбалансований, тривожний, боязкий тощо). Відповідайте на це ж питання так, як відгукнулися б про Вас Ваші родичі (батько, мати, бабуся, мати, сестра). Відповідайте на те ж питання так, як висловилися б про Вас Ваші друзі в школі-інтернаті. Відповідайте на це ж питання так, як відгукнулися б про Вас вихователь, директор школи-інтернату. Досить часто вихованці відмовляються від письмового виконання вправи, тому в такому випадку Я-концепція може обговорюватися в усній формі. Під час аналізу Я-концепції увага учасників тренінгу звертається на такі питання: Які соціальні ролі для Вас найбільш значущі ?; У чому схожість і в чому відмінність усіх трьох відповідей ?; Якщо є відмінності, та як Ви їх пояснюєте стосовно себе ?; У якій мірі Ви поведетеся по-різному з різними людьми і в різних соціальних ролях ?; Яким чином ці відмінності пояснюються, виходячи з соціальної ролі та індивідуальних особливостей інших людей ?; Які з пунктів вказаної Вами самохарактеристики торкалися соціальних ролей, фізичних якостей, психологічних особливостей та як вони впливали на рівень самоприйняття й ототожнення ?

«Холостяк» Учасники уявляють, що беруть участь у шоу «Холостяк». Їх задача полягає у тому, щоб написати листа: а) дівчатка для хлопця їх мрії,

б) хлопці для дівчини мрії. Треба розрекламувати свою особистість так, щоб вибрали саме тебе. Листи не підписуються і здаються ведучому, отже ніхто не знає де чий. Ведучий зачитує кожен лист від дівчаток і опитує хлопчиків, який з них їм сподобався найбільше, ітак само дівчатка обирають найбільш приємний лист від хлопця. Таким чином, у підлітків формується мистецтво самопрезентації і розуміння того, що подобається представникам протилежної статі.

«Дзеркало». Учасники по черзі беруть в руки дзеркало і протягом двох хвилин говорять про себе тільки хороше. Закінчення промови завершується оплесками. Це формує у підлітків соціальну сміливість, а також знімає відображене самовідношення «Я поганий для інших».

У багатьох учасників можуть виникати труднощі із самосхваленням, через ймовірні комплекси та гіперболізовані недоліки. В цьому випадку доречно буде за допомогою *«техніки пирога»*, яка широко використовується у гренинговій роботі, показати, що у підлітка є маса достоїнств, віднайти які можуть допомогти й інші учасники групи.

Повертаючись до даного на попередньому занятті домашнього завдання, підлітки за власним бажанням обговорюють свої неадаптивні думки, а потім самі, або за допомогою інших учасників групи, замінюють їх на адаптивні.

Вправа на підтримку *«Трон»*. Вибирається один учасник групи, усі інші сидять навколо нього і по черзі кажуть йому компліменти, які супроводжуються словом «цар»: «Цар-мудрий», «У цариці гарна усмішка» тощо.

Прощання відбувається як продовження цієї вправи, учасники, називаючи себе царями, розповідають що корисного отримали від сьогоднішнього заняття і які вправи їм сподобались найбільше: «Цар зрозумів, що йому є за що себе поважати, навчився себе більше любити..», «Цариця зрозуміла, що вона не така вже й страшна» і т.д.

Заняття 5

Спрямоване на формування у підлітків впевненості у міжособистісній комунікації з представниками протилежної статі, побудові у їх свідомості образу гармонійних відносин та поваги до сімейних цінностей.

На початку заняття підліткам задається питання: «Чи знаєте ви що таке любов?». Кожен висловлює своє бачення любові, що прописується тренером на ватмані.

Після цього зачитуються та обговорюються такі притчі: «Любов і чесноти», «Діалог батька і сина», «Розтопіть лід», «Загадка про те хто вийде заміж першою», «Чому ти мене не прощаєш?».

Ведучий запитує підлітків «Яким чином можна виражати свою любов?», підсумовуючи все сказане, пропонує їм пройти заготовлений заздалегідь тест на мову кохання і ознайомлює з теорією Г. Чепмена про «5 мов кохання».

На домашнє завдання підлітки отримують завдання написати казку про принца та принцесу, які проживають у зачарованому королівстві.

На завершення тренінгу проводиться вправа **«Побажання»**. Група підіймається і кожен з її членів кладе руку на плече того, хто зліва. По черзі всі бажають один одному чогось хорошого, пов'язаного з міжособистісними стосунками («знайти розуміючу людину», «ніколи не сваритися», «чарівну принцесу» тощо).

Заняття 6

Спрямоване на стимуляцію підлітків до планування свого майбутнього у позитивних фарбах, усвідомлення значущості сьогоднішніх дій на зміни власної особистості, соціального оточення і всього процесу екзистенціювання.

«Мій життєвий шлях». Мета справи - виявлення сильних особистостісних рис власного образу Я.

Процедура. Заплющіть очі, розслабтеся і згадайте своє життя. Не кваптеся, на це відводиться до 10 хв. Починайте з найраніших дитячих спогадів. Згадайте кожне ваше досягнення, кожную заслугу, кожную виконану справу, якою ви можете гордитися. Відмовтеся від тих зауважень, що спотворюють ваші достоїнства, принижують ваше Я. Зверніть особливу увагу на ті події, які без вашої участі прийняли б зовсім інший характер і розвиток (наприклад, виступили на захист товариша з вадами здоров'я перед усіма упередженими щодо нього людьми). Не забудьте вчинки, які комусь можуть здатися легкими, але для вас були важкими (наприклад, піти на розрив стосунків з раніше близькою людиною). Як це вас тривожило і наскільки хвилювало?

Кожен член групи повинен розповісти про свої сильні сторони - про те, що він любить, цінує, приймає, що дає йому почуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити тільки про позитивні риси характеру, важливо відмітити те, що є або може стати точкою опори в різні моменти життя. Важливо, щоб той, хто говорить, „не брав у лапки” свої слова, не відмовлявся від них, не зменшував особистих переваг, щоб він говорив прямо, без „але” і „якщо”.

Ця вправа спрямована не лише на визначення власних сильних сторін, самоствердження власного Я, але і на уміння мислити в позитивному напрямі, не тривожитись і бути впевненим, протистояти гандикапним впливам. Тому, виконуючи його, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки, помилки, слабкості.

Тренер і всі інші члени Т-групи повинні уважно стежити за цим і припиняти кожную спробу самокритики, самокартання і самоосуду. Викликається перший охочий член Т-групи. Він може говорити про свої сильні сторони 3-4 хв., і навіть якщо закінчить раніше, час, що залишився, все одно належить йому. Це означає, що інші члени групи залишаються тільки слухачами, вони не можуть висловлюватися, уточнювати деталі,

просити роз'яснень або доказів. Можливо, значна частина часу пройде в мовчанні. Колоніст, що говорить про себе, не зобов'язаний обґрунтовувати, чому вона вважає ті або інші свої якості сильною стороною. Досить того, що він сам у цьому впевнений і не тривожиться, коли говорить про це. Тренер стежить за часом і дає сигнал, коли настає черга наступного члена Т-групи, що сидить праворуч від того, що попередньо виступав. Так триває до тих пір, поки всі не висловляться по черзі. Після того, як усі висловилися, керівник роздає папір і олівці, пропонуючи усім спробувати провести «інвентаризацію» своїх сильних сторін, свого «глобального Я», переписавши їх на аркуші паперу. Він пропонує кожному перерахувати не лише те, що він сказав про себе, але і інші сильні сторони, які кожен бачить в собі сьогодні. Після цього Т-група ділиться на підгрупи і обговорює, як, спираючись на свої сильні сторони, зробити щось по-справжньому цінне, не обмежуючись тільки індивідуальними інтересами і потребами. Потім уся група збирається, і учасники розповідають один одному про те, як вони мають намір використовувати свої сильні сторони в майбутньому житті після завершення навчання в школі-інтернаті.

«Через 5 років» Заняття розпочинається з розслаблюючої музики, учням пропонується закрити очі і уявити себе тими людьми, якими вони будуть через 5 років. Тренер спокійним голосом з відповідними паузами каже: «Придивіться як ви виглядаєте...у чому вдягнуті...хто вас оточує...чим ви займаєтесь...що ви зараз відчуваєте?...побудьте із цим відчуттям». Після того, як учасники Т-групи детально розглянуть своє ідеальне майбуття та провідчують стан, зумовлений тим що там відбувається, вони відкривають очі і діляться враженнями від побаченого.

«Карта майбутнього». Тренер роздає учням чисті листки, клей, ножиці, а також різні кольорові журнали і пропонує їм детально продумати усі сфери життя, які є важливими, прописати їх та вклеїти відповідну ілюстрацію на лист паперу. Таким чином, підлітки наглядно можуть

подивитись на те, чого вони прагнуть і в чому, можливо, раніше собі не зізнавалися.

«Що можу для цього зробити». На чистому листі паперу учасники групи по вертикалі з лівого боку чітко прописують свої довгострокові цілі, плани і маленькі кроки, які вони робитимуть для того щоб цих цілей досягти. Навпроти, справа, пишуть що вони на даний момент для цього можуть зробити, що і хто може цьому посприяти.

«Я горжусь». Учасники прописують своїх 10 основних досягнень, за які вони та оточуючі можуть ними гордитися. Проводиться обговорення як легко та яким чином вони цього досягли, що при цьому їм прийшлося пережити. Приходить усвідомлення що досягти можна багато чого, це не так легко, але можливо. Далі підлітки за бажанням зачитують свої казки, які на попередньому занятті отримали в домашнє завдання. Обговорюється характеристика головних героїв, проводяться паралелі з їх ключовими патернами поведінки і поведінкою самих учасників. Тренер пропонує дописати, або переписати казку таким чином, що б вона подобалась самим підліткам.

У кінці заняття учасники діляться враженнями від пройденого ними шляху, отриманих знань та емоцій, дякують один одному за співпрацю, скріплюючи взаємодію дружніми обіймами кожного учасника групи.

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК УМІННЯ ВЗАЄМОДІЯТИ В ПАРІ

1. „Уважність”

1. Учасник сідає спиною до групи і детально описує зовнішність члена групи, якого визначить ведучий: як він одягнений, який сьогодні в нього настрій, чи відрізняється його сьогоднішня поведінка від звичайної.

2. Учасник групи уважно дивиться на свого партнера, а потім відвертається. Той змінює три деталі своєї зовнішності (знімає годинник, міняє позу тощо). Перший обертається і повинен відгадати, які зміни відбулися. Завдання повторюється 2-3 рази.

2. „Опора”

Партнери стають спинами один до одного. Спочатку один опирається на другого. Він тримає його стільки, скільки захоче. Потім це робить інший партнер. Після цього обоє знаходять точку опори, зручну для обох, і „віддають” один одному вагу свого тіла.

Після закінчення обговорюється, коли було зручніше стояти, коли хотілося стояти довше, чому деякі учасники не змогли спертися один на одного.

3. „Сіамські близнюки”

Кожна пара уявляє себе сіамськими близнюками, які зрослися будь-якими частинами тіла. Ведучий говорить, що вони повинні діяти як одне ціле і спробувати рухатись по кімнаті. Після цього треба показати групі епізод з їх спільного життя: як вони одягаються, снідають тощо.

Ця вправа тренує навички єдиної взаємодії.

4. „Взаємодія в парі”

Партнери стоять обличчям один до одного, взявшись за руки. За командою ведучого треба перелізти через руки, разом присісти, після чого відбувається гра „насос — водокачка” (один встає — другий присідає). Потім учасники стають спинами один до одного і таким чином рухаються по кімнаті.

Цю вправу добре виконувати під музику.

5. „Спільні дії”

Учасникам пропонується за допомогою невербальної комунікації показати:

- а) пиляння дров;
- б) веслування;
- в) перемотування ниток;
- г) перетягування канату.

6. „Канатоходець”

Учасник імітує ходіння по канату, а другий дме на нього з боку, ніби намагаючись „здути” канатохідця. Партнер дме на відстані витягнутої руки, але не в обличчя, а в груди. Завдання канатохідця — втриматись, незважаючи на перешкоди.

7. „Тінь”

Один з учасників розташовується за спиною іншого та стає його „тіню”, точно відтворюючи рухи партнера.

При обговоренні треба звернути увагу на почуття „тіні”.

Бажано, щоб у ролі „тіні” побували учасники, які мають звичку постійно звертати на себе увагу.

8. „Місток”

На підлозі малюються дві паралельні лінії на відстані 30 см або розкладаються аркуші паперу відповідного розміру. Це — міст. Під ним — річка. З різних боків до моста одночасно підійшли дві особи, їм треба без слів зрозуміти один одного і розійтись на вузькому місточку. Наступити на лінію - означає зірватися вниз. Вправа передбачає роботу зі зміною партнерів у парах. Після закінчення треба обговорити, з ким із партнерів учасники почували себе надійно і впевнено.

9. „Як я відчуваю партнера”

Ведучий пропонує учасникам сісти спинами один до одного і закрити очі. Він говорить: „Прислухайтесь до свого дихання. Ви відчуваєте спину сусіда? Уявіть, що ви відчуваєте клітини вашого партнера. Що ви відчуваєте? Чи ви отримуєте таким чином інформацію про партнера? Розкажіть, що ви дізналися один про одного”.

10. „Крок назустріч”

1. Учасники стоять обличчям один до одного. Вони з'єднують долоні. Потім одночасно роблять крок назад, не відпускаючи долонь. Потім ще, і ще... Має бути постійний контакт долонь і очей. Якщо учасники вирішать, що „дійшли до точки”, вони починають зворотній рух. Долоні продовжують надійно зв'язувати партнерів.

2. У тих самих парах партнери стоять обличчям один до одного на відстані 2-3 кроків. Похитнувшись назустріч один одному (не відриваючи ніг від підлоги), з'єднуються, спираючись долонями на партнера.

Якщо це вдається, учасники роблять крок назад і знову повторюють вправу. Далі — ще крок назад. Після гри обмінюються думками і враженнями, які виникли у членів групи при виконанні даної вправи.

11. „Знайди свого партнера”

Робота відбувається у парах. Кожен уважно розглядає свого партнера. За командою ведучого всі закривають очі (краще їх зав'язати) і починають рухатись по кімнаті в пошуках свого партнера. Розмовляти забороняється. Учасники можуть торкатися волосся, обличчя, одягу в пошуках своєї пари. Коли в них з'являється упевненість, що вони знайшли партнера, можуть зняти пов'язки з очей і перевірити.

12. „Нагодуй свого партнера”

Для виконання цієї вправи треба принести з дому канапки, печиво, яблука — їжу, яку споживають без використання столового набору.

Учасники миють руки, діляться на пари і по чергово годують один одного. Той, кого годують, може закрити очі.

Ведучий стежить, щоб під час годування учасники не намагалися розсмішити або забруднити один одного. Годування має відбуватися в атмосфері тепла, довіри, взаємодопомоги.

13. „Подарунок”

Пара учасників (це можуть бути хлопець і дівчина) сідає в центрі кола. Інші спостерігають. Кожен з партнерів повинен придумати, який подарунок він дарує іншому. Подарунки можуть бути найрізноманітнішими, головна умова — доброзичливість.

Перший учасник називає ім'я партнера і говорить, що йому дарує. Наприклад: „Оксано, я тобі дарую місяць на небі”. Партнер повинен подякувати, назвати ім'я першого учасника, повторити, що він подарував, і сказати, що сам дарує у відповідь. Наприклад: „Дякую, Ігоре. Ти мені подарував місяць на небі, а я тобі дарую квітку”. Перед тим, як запропонувати свій наступний подарунок, перший партнер повинен повторити все, що сказав другий.

Гра закінчується, коли в когось з учасників не вистачить фантазії на наступний подарунок, або він забуде назвати ім'я партнера, подякувати, перерахувати всі подарунки або переплутає їх послідовність.

14. „Ковчег”

У цій грі пропонується повторити біблійну історію: коли Ной рятувався від потопу, він узяв 7 пар чистих та 7 пар нечистих тварин.

Ведучий роздає картки з назвами тварин чоловічої та жіночої статі. Учасникам треба за допомогою засобів невербальної комунікації знайти свою пару.

15. «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.

16. «Слухаємо себе»

Мета: розвиток здатності до релаксації, вміння слухати себе й визначати свій настрій; вміння 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.

17. «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.

18. «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 кожную 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 справі 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 вдію. 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.

19. «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

Після закінчення ведучий запитує учасників про враження під час виконання вправи, що допомагало у спілкуванні, а що його ускладнювало.

Вправи, що можна використати у роботі з депривованими підлітками у конфліктних ситуаціях

1. „Штовханина”

1. Учасникам пропонується закрити очі і за командою ведучого рухатись по кімнаті в напрямку центру, штовхаючись при зустрічі.

Ведучий стежить за дотриманням правил безпеки.

При обговоренні слід звернути увагу учасників на те, як вони сприймали штовхання, чи хотілося їм штовхати інших, як вони себе почували під час виконання вправи і які життєві ситуації нагадує ця вправа.

2. Учасники за допомогою лічилки діляться на дві групи і стають у дві шеренги обличчями один до одного. Ведучий дає їм завдання відштовхнути партнера. Обмінюються враженнями, які викликала вправа.

2. „Змагання”

Гра виконується в парах. Партнери стають на одну ногу, другу тримають у руці. За командою ведучого починають штовхати один одного плечем.

Той, хто не втримає рівноваги, програє, а переможець має можливість продовжити змагання з іншим переможцем. Гру можна продовжувати доти, аж поки в групі не визначиться найсильніший.

3. „Відкритий конфлікт”

Двом бажаючим пропонується змусити іншу людину виконати певні дії, наприклад, вийти з кімнати, зняти окуляри, відкрити вікно тощо. Перемагає той, хто виконає завдання. Той, хто програє, вибуває. Його місце займає наступний.

4. „20 бажань”

Тренер пропонує учасникам 20 разів закінчити речення, яке починається словами „Я хочу...”. Записуються всі бажання, які спадають на думку, не важлива їхня реалістичність або прийнятність для інших.

5. „Драбинка”

У даній вправі партнери вступають у конфліктний діалог. Перший говорить щось суперникові. Другий відповідає йому фразою з кількох слів. Потім — знову перший. Кожна наступна фраза повинна бути на тон вищою, емоційно забарвленішою, але кричати не треба. Програє той, хто не зможе підвищити тон, знайти фразу, яка перевершить останню фразу партнера.

6. *„Конфлікт у транспорті”*

У центрі кімнати ставлять два крісла одне біля одного. Вони символізують парне сидіння в автобусі. Двоє учасників виходять за двері, де ведучий ознайомлює їх з інструкцією: вони — два приятелі, яким треба поговорити, тому їм необхідно намагатися сісти разом. Коли вони входять в кімнату, одне крісло вже зайнято учасником, який отримав від ведучого інструкцію звільнити місце тільки тоді, коли йому захочеться це зробити.

Решта членів групи спостерігають перебіг подій. Під час обміну своїми враженнями спочатку говорять учасники конфлікту, а потім висловлюються члени групи.

7. *„Місце у групі”*

Група утворює тісне коло, намагаючись не пропустити учасника, який проривається у центр.

Цією вправою можна почати розмову про те, як буває важко новачку в незнайомому колективі, яким чином повинна себе поводити людина, щоб її захотіли прийняти у своє коло.

Досвід здобуття місця у групі може бути корисним для невпевнених у собі підлітків, „невидимих” дітей, для тих, хто не приймається групою.

8. *„Спасибі за приємне заняття”*

Учасники стають в загальне коло. Їм пропонується взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Гра проходить наступним чином: один з учасників стає в центр, інший підходить до нього, потискує руку і вимовляє: „Спасибі за приємні заняття!”. Обидва залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за руки.

Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, потискує її і каже: „Спасибі за приємні заняття!” Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли до групи приєднується останній учасник, коло замикається і закінчується церемонією безмовного міцного триразового потискання рук.

Словник психологічних термінів

Абулія (від гр. *abulia* — *нерішучість*) — патологічне порушення психічної регуляції дій. Виражається у відсутності стимулів до діяльності, нездатності прийняти рішення і здійснити правильну дію, хоча її необхідність усвідомлюється.

Агресивність (від фр. *agressif* — *агресивний*) — стійка риса особистості, що проявляється в готовності до агресивної поведінки. Рівні її визначаються як наuczінням у процесі соціалізації, так і орієнтацією на культурно-соціальні норми, найважливіші з яких — норми соціальної відповідальності та норми відплати за акти агресії. Важлива роль належить і таким ситуативним змінним: тлумаченню намірів оточуючих, можливості одержання зворотного зв'язку, провокуючому впливу зброї та ін

Адаптація (від лат. *adaptatio* — *пристосування*) — процес і результат ефективної взаємодії особистості із середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості і наявним (перспективним) рівнем задоволення даних потреб, що визначає безупинний розвиток особистості.

Алалія (від гр. *α* — *заперечна частка* і *lalia* — *мова*) — відсутність або обмеженість мовлення у дітей внаслідок недорозвинення або ушкодження мовних зон головного мозку.

Алексія (від гр. *α* — *заперечна частка* і *lexis* — *слово*) — порушення або розлад здатності читання — невміння дитини прочитати текст, незважаючи на грамотність, або нездатність оволодіти процесом читання.

Акцентуації характеру (від лат. *accentus* - *наголос*) - введене К. Леонгардом поняття, що означає надмірну виразність окремих рис характеру та їхніх сполучень і становить крайні варіанти норми, що межують із психопатіями. Акцентуації характеру відрізняються від останніх відсутністю одночасного прояву властивої психопатіям тріади ознак: стабільності

характеру в часі, тотальності його проявів у всіх ситуаціях, соціальної дезадаптації.

Амнезія (від гр. *а* — заперечна частка і *mneme* — пам'ять) — порушення пам'яті, що виникають при різних локальних ураженнях мозку; охоплюють періоди від декількох хвилин до декількох років. Розрізняють дві основні форми: амнезію ретроградну й антиретроградну. Найбільш грубі форми амнезії, що вперше були описані С. Корсаковим, одержали назву синдрому Корсакова, Виділяють також форми, що відповідають функціональним порушенням пам'яті: амнезію постгіпнотичну та амнезію захисну

Антиципація (від лат. *anticipatio* — передбачення) — здатність системи в тій чи іншій формі передбачати розвиток подій, явищ, результатів дій.

Аффект — короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані афекту знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

Гнів — психічний стан людини, фізіологічним механізмом якого є домінування процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними негативними подразниками. У психічному плані Г. виявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням вольового і розумового контролю над свідомістю і поведінкою.

Дебільність (від лат. *debilis* — слабкий) — відносно легкий ступінь вродженого психічного недорозвитку.

Депресія — це зменшення психічної активності, що викликана переважною чи негативними психогенними впливами. Ознаками депресивного стану є відчай, пасивність поведінки, підвищений рівень тривожності, різке зниження самооцінки, блокування життєвих перспектив.

Депривація (англ. *deprivation*) — це психічний стан, коли суб'єкт не має змоги задовольняти деякі свої основні (життєві) психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу. Тобто йдеться про втрату чогось такого, що

необхідно індивіду для задоволення певних важливих потреб. Це призводить до різних моральних і психологічних відхилень у поведінці та діяльності.

Депривація сну – нестача або цілковита відсутність задоволення потреби у сні. Може виникнути як результат розладів сну, усвідомленого вибору або примусово, при тортурах і допитах. Позбавлення сну також іноді застосовується для лікування при депресивних станах.

Діагноз психологічний (від гр. diagnosis - розпізнавання) – це кінцевий результат діяльності психолога, спрямованої на описання і з'ясування сутності індивідуально-психологічних рис особистості з метою оцінки їхнього актуального стану, прогнозу подальшого розвитку і розробки рекомендацій, обумовлених завданням обстеження. Предмет психологічного діагнозу — встановлення індивідуально-психологічних розходжень як у нормі, так і в патології.

Ейфорія (гр. euphoria, від еи — добре і phero — переносу) – підвищений радісний, веселий настрій, стан благодушності й безтурботності, що не відповідає об'єктивним обставинам; при ньому спостерігається мімічне і загальне рухове пожвавлення, психомоторне збудження.

Екстремальна депривація – йдеться про жертви катастроф, воєн, як наслідок – біженці, нелегальні мігранти, фізичні чистки нацменшин тощо.

Емоції – це особливий клас психічних процесів, пов'язаних з потребами і мотивами, які відображають у формі безпосередньо чуттєвих переживань значимість діючих на людину явищ і ситуацій.

Емпатія – розуміння емоційних станів іншої людини; психічний процес, який дає змогу зрозуміти переживання іншої людини (механізм пізнання); дія індивіда, що допомагає йому по-особливому вибудувати спілкування (особливий вид уваги до іншої людини); здібність властивість, здатність проникати в психічний стан іншої людини (характеристика людини, тобто емпатійність).

Ідентифікація – процес ототожнення (уподібнення) себе з іншим індивідом або групою, основою якого є емоційний зв'язок; набуття, засвоєння цінностей, ролей, моральних якостей іншої людини, особливо батьків; копіювання суб'єктом думок, почуттів, дій іншої людини, яка є моделлю.

Індивідуальність – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. І. – особлива і не схожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

Істерика – нервовий напад, що виражається в несподіваних переходах від сміху до сліз тощо.

Когнітивна депривація – це неможливість отримувати правдиву інформацію про щось.

Комунікативна депривація – нестача спілкування або перенасичення ним, тому слід вести мову про депривований хронотоп.

Комплекс (від лат. *complexus* — зв'язок, сполучення) – поєднання окремих психічних процесів в ціле, відмінне від суми своїх елементів (див. Принцип системності). В такому значенні поняття комплексу вживали багато психологів. Специфічна інтерпретація комплексу подана в психоаналізі, де він розуміється як група психічних процесів, об'єднана єдиним афектом, що сформувався на основі глибинних філогенетичних структур (див. Філогенез). Цей термін уведений К. Юнгом.

Материнська депривація – це, в першу чергу, емоційне збіднення дитини, але важливу роль в походженні цього стану грає і сенсорний компонент. Відомо, що мати для дитини перших років життя - джерело численних сенсорних стимулів (тактильних, зорових, слухових), необхідних для нормального розвитку психічних функцій

Навіювання (сугестія) – психічний вплив однієї людини на іншу (прохання, наказ, переконання), що має на меті актуалізацію або зміну певних установок, ціннісних орієнтацій або вчинків людини, яка виступає об'єктом навіювання.

Настрій – загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу.

Пізнавальна депривація полягає в ізоляції (самоізоляції) людини від процесів розв'язування різних мислительних завдань. Йдеться про «розумове навантаження», відсутність якого призводить до гальмування розумового розвитку або навіть його регресу.

Психічна депривація — це психічний стан, який виникає в результаті життєвих ситуацій, коли суб'єктові не надано можливості для задоволення деяких його основних (життєвих) психічних потреб упродовж тривалого часу. У психології існує кілька теорій психічної депривації. Під поняттям «психічна депривація» розуміють різні несприятливі впливи, які трапляються в життєвих ситуаціях.

Психокультурна депривація полягає в довготривалому відчуженні особистості від засвоєння суто людських культурних цінностей, насамперед творів мистецтва, літератури, фольклору, звичаїв, обрядів, традицій тощо.

Прострація – психофізіологічний стан надзвичайно низької дієздатності – фізичної або нервово-психічної.

Регресія (від лат. regressus — повернення, рух назад) – захисний механізм, який полягає в тому, що індивідум відступає до більш ранньої стадії розвитку, безпечнішої і приємнішої.

Релаксація (від лат. relaxatio — зменшення напруження, ослаблення) — довільний або мимовільний стан спокою, розслабленості, що виникає внаслідок зняття напруження після сильних переживань або фізичних зусиль. Буває мимовільною (розслабленість при відході до сну) і довільною, яка викликається шляхом прийняття спокійної пози, уявлення станів, що

зазвичай відповідають спокою, розслаблення м'язів, залучених до різних видів активності.

Ресоціалізація – в загальному значенні, це пристосування людини до життя в новому співтоваристві. Наприклад еміграція, набуття нового віросповідання, входження в інший соціальний клас.

Рефлекс (від лат. reflexus — відображений) – відповідна реакція організму на ті чи інші впливи, яка здійснюється через нервову систему.

Розвиток сексуальний – поетапний процес формування розвинутої сексуальності, що починається з моменту народження.

Самотність – психічний стан людини, що виявляється в дефіциті спілкування, ізолюваності від інших людей. Залишена наодинці з собою, людина відчуває ущербність, незручність, тугу. Проте певна міра усамітнення – необхідна умова формування самосвідомості людини.

Сенсорна депривація – тривале майже повне позбавлення людини зорових, слухових, тактильних чи інших відчуттів.

Симпатія – почуття приязні, прихильності, доброзичливості до когось. Може виникати на ґрунті природної привабливості, єдності суспільних ідеалів, світоглядних і моральних позицій.

Соціальна депривація – це відхилення від реальних соціальних норм у суспільстві та в різних соціальних спільнотах, які відображають певний ступінь ізоляції індивіда від соціального кола та соціального середовища

Стрес – емоційний стан особистості, психічна перенапруга в гострій, загрозливій ситуації, що може сприяти шоківому стану; захисна реакція організму на будь-який збуджувальний фактор.

Сублімація – «перерозподіл психічної енергії». З точки зору психоаналізу психічна енергія неусвідомленого може сублімуватися, трансформуватися в енергію різних видів діяльності, які прийнятні для суспільства і людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність).

Толерантність (від лат. *tolerantia* – терпіння) – відсутність або ослаблення реагування на несприятливий фактор у результаті зниження чутливості до його впливу. Наприклад, толерантність до тривоги проявляється в підвищенні порога емоційного реагування на загрозливу ситуацію, а ззовні – у стриманості, самовладанні, здатності довгостроково терпіти несприятливі впливи без зниження адаптивних можливостей

Тривожність – емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваних ситуацій: як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою.

Фобії – нав'язливі страхи, які людина не в змозі переборювати.

Фрустрація – негативний стан організму, почуття, які виникають при блокуванні цілей, що їх особистість намагається досягнути, почуття розчарування, крах надії.

Харчова депривація – це голод, недоїдання, голодомор.

Харчовий маразм – стан, відомий людям уже багато століть, викликається хронічним недоотриманням харчових калорій, може вражати людей будь-якого віку

«Я» (*ego*) – в психоаналізі визначається як свідомість, розумна, раціональна частина психіки. «Я» формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини.

Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна література :

1. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : монографія. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.
2. Гошовський Я. Психолого-педагогічні засади ресоціалізації депривованої особистості : основні концептуальні положення. *Resocjalizacja mlodocianych przestepcow na Ukraine i w Polsce : monografia*. Red. P. Husak. Lublin : Wydawnictwo POLINYMNIA Spolka z.o.o. 2019. S. 74 – 97.
3. Гошовський Я. Феноменологія депривації : системний теоретико-емпіричний дискурс. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1. С.85 – 96.
4. Гошовський Я. Основні вектори науково-психологічного вивчення феномену депривації. *Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. статей і тез ; гол. ред. Я. Гошовський*. Луцьк : Вежа, 2020. С. 6 – 11.
5. Гошовський Я. Генетично-психологічний принцип як методологічна засада ресоціалізації депривованої особистості. *Психогенеза особистості: вікові та педагогічні модифікації : монографія*. За заг. ред. проф. Я. Гошовського. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2014. С.5 – 29.
6. Гошовський Я. Ревіталізація депривованої особистості: концептуальні засади. *Ревіталізація психогенези депривованої особистості : монографія*. За заг. ред. проф. Я. Гошовського. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. С.10 – 41.
7. Кікінеджі О.М., Кізь О.Б. Особливості гендерної соціалізації депривованого юнацтва : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2004. 176 с.
8. Лангмейер И., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. Прага : ЧССР : Авиценум. Медицинское издательство, 1984. 334 с.
9. Максименко Е. Г. Психология самодепривации личностного развития субъекта : дис. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология».

Київ, 2017. 373 с.

10. Ревіталізація дітей з особливими потребами : монографія. За заг. ред. проф. Гошовського Я.О. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2013. 360 с.
11. Ревіталізація психогенези депривованої особистості : монографія. За заг. ред. проф. Я. Гошовського. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2015. 493 с.
12. Синьов В.М., Радов Г.О., Кривуша В.І., Беца О.В. Педагогічні основи ресоціалізації злочинців. Київ : МП “Леся”, 1997. 272 с.
13. Фрейре П. Педагогіка пригноблених. Київ : Юніверс, 2003. 168 с.
14. Яценко Т.С., Бондар В.І., Євтушенко І.В., Кононова М.М., Максименко О.Г. Самодепривація психіки та дезадаптація суб’єкта : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М. Драгоманова, 2015. 283 с.
15. Bowlby J. (1960) Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*. London. № 15. P.9 – 52.
16. Bowlby J. (1958) The Nature of the Child's Tie to His Mother. *The International Journal of Psych-Analysis*. London, № 39. P. 350 – 373.
17. Bowlby J. (1959) Separation Anxiety. *The International Journal of Psych-Analysis*. Vol. XLI. Parts 2-3. London, 1959. P. 89 – 113.
18. Hoshovskyi Ja. Hoshovska D. [Genetic psychology as methodological paradigm of study of personality \[in Ukrainian\]](#). *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 2017. 2 (5) P. 30-34.
19. Spitz R. *The First Year of Life. A Psychoanalytic Study of Normal and Deviant Development of Object Relations*. N.Y., 1936.

Навчально-методична література :

1. Гошовський Я. Психологія депривації : навчально-методичний посібник (*Гриф надано міністерством освіти і науки, молоді та спорту України. Лист № 1/11-319 від 16.01.2013 р.*). Луцьк : СНУ, 2013. 275 с.
2. Гошовський Я. Психологія депривації: робоча програма навчальної дисципліни для студентів спеціальності 8.03010201 Психологія. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки. 2013. 12 с.
3. Гошовський Я. Психологія депривації: програма навчальної дисципліни для студентів спеціальності 8.03010201 Психологія. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки. 2013. 9 с.
4. Гошовський Я. Тренінгові технології в ревіталізаційній роботі з підлітками-депривантами. *Психогенеза особистості: норма і девіація : збірник наукових статей і тез*; гол. ред. Я. Гошовський. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2017. С.19-28.
5. Інноваційні підходи до психолого-педагогічного супроводу інклюзивної освіти : навчально-наочний посібник / укладачі: Я.О. Гошовський, О.Є. Іванашко, Д.Т. Гошовська, Н.К. Вічалковська. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2019. 270 с. (11, 25 др.арк.) (Гриф Затверджено вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (витяг з протоколу № 15 від 28.11.2019 р.).
6. Гошовський Я.О. Психологія депривації : методичні рекомендації до практичних занять. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 28 с.
7. Гошовський Я. Психологія депривації : методичні рекомендації до самостійної роботи. Луцьк, 2020. 24 с.
8. Гошовський Я. Психологія депривації : методичні рекомендації до практичних занять. Луцьк, 2021. 28 с.
9. Лялюк Г. Психологічні основи роботи в дитячих будинках та інтернатах : тексти лекцій. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ, 2013. 95 с.

Список основних наукових публікацій викладача, дотичних до тематики освітнього компоненту (за останні 5 років) :

1. Гошовський Я., Гошовська Д. Психологічні особливості соціальної ідентичності депривованих підлітків : ревіталізаційний ракурс. *Психологічні перспективи*. 2018. № 31. С. 71-82. ([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](#))
2. Гошовський Я., Гошовська Д. Пригноблений освітній простір сучасного сирітства : від закладової до харчової депривації. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* / збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : ЛьвДУВС, 2018. С.104-108.
3. Гошовський Я., Гошовська Д. Дифузна ідентичність підлітків з різнотипних депривованих сімей. *Психологічні перспективи*. 2018. № 32. С. 85-96.
4. Гошовський Я. Психологічні особливості зниження фрустрованості й агресивності в депривованих суб'єктів спортивної діяльності. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 19 жовтня 2018 р.)* / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. Київ, 2018. С.124 – 126.
5. Гошовський Я. Економічна депривація як дестабілізуючий чинник розвитку людей літнього віку. *Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога» із циклу «Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності»* / Матеріали V науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (19-21 грудня 2018 р.,

- Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж.П. Вірної. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2019. С. 22 – 28.
6. Гошовський Я. Емпіричні аспекти вивчення впливу типу та тривалості депривації на специфіку образу Я підлітків. *Психогенеза особистості: норма і девіація* : зб. наук. статей і тез ; гол. ред. Я. Гошовський. Луцьк : Вежа, 2019. С. 5 – 9.
7. Гошовський Я.О. Психологічні особливості агресивності депривованих підлітків. *Психологія : теорія і практика : збірник наукових праць* / ред.кол. : І. О. Корнієнко (гол.ред.) та ін. Мукачево :РВВ МДУ, 2018. Випуск 2 (2)'. С. 50 – 58.
8. Гошовський Я. Медіально-рефлексійний тренінг у конфліктній соціальній взаємодії депривованих осіб. *Виклики та парадокси соціальної взаємодії в постмодерному світі : лінгвістичний та психологічний аспекти : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції (11-12 квітня 2019 р., Луцьк)* / за ред. О.В. Лазорко, В.А. Ущиної. Луцьк : Волиньполіграф, 2019. С. 168-175.
9. Гошовський Я. Генетично-психологічний розвивально-тренінговий підхід до оптимізації становлення самосвідомості учнів з психофізичними вадами, які навчаються у школі пенітенціарного закладу. *Інноваційні підходи до психолого-педагогічного супроводу інклюзивної освіти : навчально-наочний посібник* / укладачі: Я.О. Гошовський, О.Є. Іванашко, Д.Т. Гошовська, Н.К. Вічалковська. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2019. С.109-120.
10. Гошовський Я., Гошовська Д. Самоусвідомлення особистості з психофізичними вадами : емпіричний вимір проблеми. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 91-102.
11. Гошовський Я., Гошовська Д. Трансформації особистісної самосвідомості як наслідок тривалості депривації . *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* / збірник матеріалів ІУ Всеукраїнської

науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : ЛьвДУВС, 2019. С.69-74.

13. Гошовський Я. Комуникативна депривація як негативний чинник психоемоційних станів людей літнього. *Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу : Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності // Матеріали VI науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (21-22 листопада 2019 року, м. Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж. П. Вірної. Луцьк :СНУ імені Лесі Українки, 2019. С. 21 – 27.*

14. Гошовський Я., Гошовська Д. Превентивно-корекційна допомога депривованим дітям із симптомами психоемоційного вигорання. *Психологічні перспективи. 2019. № 34. С. 24 – 35.*

15. Гошовський Я. Специфіка психогенези депривованої особистості. *Особистісне зростання : теорія і практика : збірник наукових праць / за матеріалами ІУ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.) / Ред.колегія : Л.Журавльова та ін. Житомир : Вид-іво ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С. 79 – 82.*

16. Гошовський Я.О. Реструктурація свідомості депривованої особистості в контексті генетично-психологічної парадигми. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (Київ, 31 березня 2020 року) / ред. С.Д. Максименко. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С.35 – 38.

17. Гошовський Я., Гошовська Д., Фінів О. Вплив емоційної депривації на деструктивне усвідомлення жінкою власної фемінінності . *The 1 th International scientific and practical conference «TOPICAL ASPECTS OF*

MODERN SCIENCE AND PRACTICE» (September 21-24, 2020). Frankfurt am Main, Germany 2020. P. 322-327. Available at : DOI - 10.46299/ISG.2020.II.I

18. Hoshovskyi Ja. Hoshovska D., Finiv O. Sels-acceptance as a determinant of social identity in children with family deprivaton . *The Remote interdisciplinary international scientific-practical conference «Science and practice of today» (november 16-19, 2020, Ankara, Turkey). Ankara, Turkey 2020. P. 322-327. Available at : DOI - 10.46299/ISG.2020.II.IX*

19. Гошовский Я.А. Психотерапия сепарационной тревоги в условиях лечебной реабилитации : специфика и направления работы с пациентами» / Вирна Ж.П., Гошовский Я.А., Кочарян А.С., Барина Н.В., Гайдучик П.Д. / Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2020. № 4. С. 739-753 (Scopus)

https://psihea.recipe.by/rw/?editions=2020-tom-11-n-4&group_id=item_1&article_id=line_2

20. Гошовський Я., Гошовська Д. Т., Фінів О. Я. Специфіка самосвідомості жінок : деприваційний делінквентно-пенітенціарний ракурс . *Abstracts of VII International Scientific and Practical Conference «Science and practice, problems and innovations» (February 25 – 27, 2021, Ottawa, Canada). Ottawa, Canada 2021. P. 174-179. Available at : DOI: 10.46299/ISG.2021.I.VII :*

21. Гошовський Я., Гошовська Д. Т., Фінів О. Я. 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*

22. Гошовський Я. Ресоціалізація в контексті корекційної роботи психологічної служби. *Теорія та практика психокорекції особистості : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. МОН України, Уманський держ. пед. ун- т імені Павла Тичини ; голов. ред.: Сафін О. Д. ; редкол: Вахоцька І. О., Дудник О. А., Якимчук І. П. Умань, 2021. С.26 – 30.*

23. Гошовський Я., Гошовська Д. Психологічна специфіка екзистенції особистості в умовах депривованого хронотопу. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога : матеріали VIII науково-практичної конференції з міжнародною участю* (10-12 січня 2021 року, м. Луцьк) <https://www.inforum.in.ua/conferences/26/85/669>
24. Гошовський Я., Гошовська Д. Психологічні особливості просторово-часової депривації та стигматизації особистості. *Психологічні перспективи*. 2021. № 38. С. 10 – 21.
25. Гошовський Я., Гошовська Д. Феноменологія бідності, депривований хронотоп і маргіналізація особистості. *Modern trends in science and practice. Volume 1 : collective monograph / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services, 2021. С.103 – 107.*
26. Гошовський Я., Гошовська Д. Професійна орієнтація сенсорно депривованих незрячих і слабозорих старшокласників : теоретичні аспекти проблеми *Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. статей і тез; / гол. ред. Я. Гошовський. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2022. С.6 – 18.*
27. Гошовський Я., Гошовська Д. Феноменологія прояву емпатійності в депривованих дітей. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали IX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15 трав. 2022 р.) = Abstract IX International Scientific & Practical Internet Conference (May 15, 2022) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, О.В. Журавльової, Т. І. Дучимінської, А.В. Кульчицької, А.Б. Мудрик, Т.В.Федотової. – Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2022. С 59 – 62.*
28. Гошовський Я., Гошовська Д., 2022. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Психологічні перспективи*. 39 (трав 2022). С. 56 – 68. DOI:<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-hos>.

29. Гошовський Я., Гошовська Д., Кульчицька А. Емоційна депривація як деструктивний чинник емоційного інтелекту у психогенезі жінки. *The XIII International scientific and practical conference «MODERN SCIENTIFIC RESEARCH: ACHIEVEMENTS, INNOVATIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS» (19-21 June 2022). Berlin, Germany 2022. P. 386 – 395.*

(Proceedings of the 13th International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Berlin, Germany. 2022. Pp. 386-395. URL: <https://sci-conf.com.ua/xiii-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-modern-scientific-research-achievements-innovations-and-development-prospects-19-21-iyunya-2022-goda-berlin-germaniya-arhiv/>).

Для забезпечення траєкторії поглибленого науково-дослідного розвитку:

Список деяких дисертацій, дотичних до тематики освітнього компоненту, захищених в українській психологічній науці :

1. Осьмак Л.П. Психологические особенности самоутверждения подростков (в условиях семейного воспитания и воспитания в школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей) : дис. канд. психол. наук. Київ, 1990.
2. Васютинський В. О. Особливості статевої ролі самовизначення хлопчиків-підлітків із неповної сім'ї. Київ, 1991.
3. Карасева Н.И. Психологические особенности развития коммуникативных способностей у подростков, оставшихся без попечения родителей. Київ, 1991.
4. Крейдун Н.П. Психологическое содержание криминогенного комплекса личности и его динамика в условиях изоляции от общества (на материале несовершеннолетних правонарушителей). Київ, 1991.
5. Выговская Л.П. Эмпатийные отношения младших школьников, воспитывающихся вне семьи. Київ, 1992.
6. Матвеева М.П. Особливості “Я-образу” розумово відсталих підлітків. Київ, 1994.
7. Гошовський Я. Становлення образу Я в підлітків школи-інтернату в умовах депривації батьківського впливу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Київ, 1995.

8. Вінс В. А. Психологічні особливості переживання вікової кризи підлітками школи-інтернату для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. Київ, 2003.
9. Кізь О. Б. Формування психологічної готовності вихованців інтернатних закладів до створення сім'ї. Київ, 2003.
10. Кацера А. О. Особливості образу - Я у бездоглядних підлітків. Київ, 2005.
11. Артемчук І. В. Особливості усного зв'язного мовлення у комунікативно депривованих дітей-сиріт. Київ, 2005.
12. Улунова Г. Є. Психологічна корекція ускладненого спілкування в учнів шкіл-інтернатів. Київ, 2006.
13. Махмадамінова Г. А. Соціалізація неповнолітніх у соціально неблагополучних сім'ях. Київ, 2006.
14. Стукан Л. В. Причини, умови, механізми формування соціальних фобій у підлітків, їх психокорекція та психопрофілактика. Харків, 2006.
15. Пушкар В. А. Особливості розвитку образу "Я" дітей-сиріт у навчальних закладах інтернатного типу. Київ, 2007.
16. Лялюк Г. М. Психологічні особливості соціалізації підлітків в умовах родинної депривації. Дрогобич, 2007.
17. Гура Е. І. Психічні та поведінкові розлади у дітей підліткового віку, позбавлених батьківського піклування. Харків, 2008.
18. Максименко О. Г. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту особистості в умовах родинної депривації. Одеса, 2008.
19. Гошовський Я. О. Психолого-педагогічні основи ресоціалізації депривованих підлітків. Київ, 2009.
20. Варавва Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації. Київ, 2009.
21. Кальченко Л. В. Педагогічні умови соціального захисту бездоглядних дітей у притулках для неповнолітніх. Луганськ, 2009.
22. Куб'як Н. І. Запобігання педагогічної занедбаності дітей молодшого шкільного віку з дистантних сімей. Київ, 2010.
23. Маслюк А. Особливості переживання людиною довготривалої фізіологічної депривації (на матеріалах голодоморів в Україні). Луцьк, 2010.
24. Брецько І. І. Психоемоційне вигорання підлітків в умовах сімейної депривації. Київ, 2015.
25. [Низовець О. М. Соціально-психологічна підготовка неповнолітніх засуджених до звільнення.](#) Київ, 2015.
26. Демірджі Т. В. Розвиток ідентичності дитини в умовах прийомної сім'ї. Київ, 2016.
27. Стельмашук Х.Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт. Львів, 2019.

**Список дисертацій, дотичних до тематики освітнього компоненту,
захищених під науковим керівництвом викладача :**

1. Гринько В. О. Психологічні засади розвитку професійної мобільності викладача вищої школи. Київ, 2012.
2. Васильченко А. В. Психологічні особливості подолання заздрощів у юнацькому віці. Луцьк, 2014.
3. Мудрак І. А. Психологічні особливості прояву тривожності депривованих підлітків в умовах пенітенціарного закладу. Київ, 2014.
4. Орос В. М. Психологічні особливості гіперактивності акцентуйованих підлітків в умовах соціальної депривації. Київ, 2015.
5. Лазаренко О. В. Психологічні особливості становлення економічної ідентичності в учнів раннього юнацького віку. Київ, 2015.
6. Сідоров О. О. Психологічні механізми взаємозв'язку суїцидальних тенденцій з рівнем самооцінки у студентському середовищі. Київ, 2015.
7. Макогончук Є. С. Гандикапізм як чинник становлення образу Я особистості в умовах пенітенціарного закладу. Луцьк, 2016.
8. Візнюк Ю.М. Самоприйняття як чинник розвитку соціальної ідентичності особистості в умовах сімейної депривації. Северодонецьк, 2018.
9. Коренєва Ю. П. Тривожність і фрустрованість як чинники невротизації вагітних жінок різного віку. Луцьк, 2019.
10. Дудник О. А. Безпорадність у структурі Я-концепції особистості. Луцьк, 2020.

Інтернет-ресурси:

Законодавство України — <https://rada.gov.ua/news/zak>

Наукова періодика України — <http://nbuv.gov.ua/taxonomy/term/334> –.

Електронні підручники онлайн «Педагогіка і психологія» — <http://chitalka.info/psy.html>.

Вісник психології і соціальної педагогіки — <http://psych.kiev.ua/nmareferats/fla-refers/lang-1/referat-109/referatpart-4/index.html> –.

БД Освіта. ua. — <http://osvita.ua/school/psychology>.
<http://psychology-online.net/>

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/pochatkova-shkola/poradi-psihologa/poradi-dityachogo-psihologa-svitlani-rojz?fbclid=IwAR0E1KVVMgx2pMr0OtHhynrbwGMf6ULMm7qfhytALVxbjM>

https://rada.info/upload/users_files/41765931/b990b25a7ad8f4521f50623a0d7e50c4.pdf<http://psychology-naes-ua.institute>

<https://www.facebook.com/Кризовий-центр-медико-психологічної-допомоги-1603253909889450>http://lib.prometey.org/?sub_id=34

<http://studme.com.ua/psihologiya/default.htm>

http://www.twirpx.com/files/#files_psychology
<http://www.booksgid.com/psihologija/>
<http://pediatriya.net /duhovno-psihosomaticheskaja-deprivacija-detej-s-dcp.htm>
<https://zona.media/story/kondratyev>
[World report on violence against children \[Electronic version\] – Acces :
\[http://www.unicef.org/lac/full_text\\(3\\).pdf\]\(http://www.unicef.org/lac/full_text\(3\).pdf\). – Title screen.](http://www.unicef.org/lac/full_text(3).pdf)

Метабібліографія бібліотеки Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2018 р. [Електронний ресурс]: покажч. бібліогр. посіб. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Бібліотека ; уклад. Л. Дейнека. Електрон. текст. дані. Луцьк, 2019. 99 назв
(Примітка : здобувачам освіти можна і потрібно користуватися метабібліографічними покажчиками й інших років)
https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/15825/1/meta_2018.pdf

http://194.44.187.2/eljournal/1/dystant_pidl.pdf Формування життєстійкості у підлітків з дистантних сімей [Електронний ресурс] : наук.-допом. бібліогр. список літ. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Бібліотека ; уклад. Л. Дейнека. Луцьк, 2018. 53 назви.

<http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/14445> Соціальна депривація як чинник формування моделей девіантної поведінки особистості [Електронний ресурс] : наук.-допом. бібліогр. покажч. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Бібліотека ; уклад. Л. Дейнека. Луцьк, 2018. 101 назва.

<http://194.44.187.2/eljournal/1/Psichologija2.pdf> Психологія депривації [Електронний ресурс] : наук.-допом. бібліогр. покажч. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Бібліотека ; уклад. Л. Дейнека. Луцьк, 2015. 58 назв. Подано бібліографічну інформацію по психології депривації. Рекомендовано автореферати дисертацій, статті у продовжуваних, періодичних та неперіодичних виданнях, електронні ресурси. ББК 88я1.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Практичні заняття з «Психології депривації»	
Тема 1,2. Депривація як соціально-психологічний феномен. Загальні питання психології депривації (4 год.).....	7
Тема 3. Історіогенез наукових уявлень про психічну депривацію (2 год.)...9	9
Тема 4,5. Соціально-психологічні особливості різновидової депривації (4 год.).....	12
Тема 6. Основні психолого-педагогічні аспекти депривації особистості в навчально-виховних установах закритого типу. Закладова депривація (2 год.).....	17
Тестові завдання	24
Орієнтовний перелік екзаменаційних питань	31
Лабораторні заняття	35
Лабораторне заняття №1. Депривація як соціально-психологічний феномен. Загальні питання психології депривації (2 год.).....	35
Лабораторне заняття №2. Історіогенез наукових уявлень про психічну депривацію.....	36
Лабораторне заняття №3,4. Соціально-психологічні особливості різновидової депривації (4 год.).....	38
Лабораторне заняття № 5. Основні психолого-педагогічні аспекти депривації особистості в навчально-виховних установах закритого типу. Закладова депривація (2 год.).....	40
Лабораторне заняття №6. Ревіталізація депривованої особистості (2 год.).....	42
Психодіагностичний інструментарій для вивчення особливостей депривованих підлітків	
Методика САН (самопочуття, активність, настрої).....	48
Тест ЗЕС (загальна емоційна спрямованість).....	51

Вимірювання імпульсивності — керованості.....	54
Методика ЦОЄ (ціннісно-орієнтаційна єдність).....	57
Шкала самооцінки.....	62
Методика “Вивчення рівня самооцінки”.....	64
Методика "Тест двадцяти суджень" (Хто я такий?).....	66
Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантілеєв).....	68
Тест "Автопортрет".....	79
Методика "Дім - Дерево - Людина" (за Буком).....	81
Завдання на оцінку мотивації схвалення(за Марлоу-Крауном).....	86
Тест “Тактика поведінки в конфлікті”.....	87
Самооцінка скромності.....	89
Методика діагностики рівня суб’єктивного відчуття самотності (за Д. Расселом, М. Фергюсоном).....	91
Методика оцінки рівня домагань (модифікація методики Ф. Хоппе).....	92
Методика діагностики рівня невротизації (за Л. Вассерманом).....	96
Схильність до стресу (Дженкінсон, модифікація Фрідмана й Розенмана)...	98
Тест «Малюнок сім’ї» (В. Хьюлс, А. Захарова, Н. Карман).....	100
Тест для визначення потреби у спілкуванні (ПС) (за Орловим).....	103
Методика визначення тривожності (за Ж. Тейлор).....	105
Діагностика дезадаптації Карта спостережень Д. Стотта.....	108
Методика ”Завчена (прищеплена) безпорадність“ (М. Селігман).....	119
Зразки тренінгових занять і вправ з «Програми розвивального медіально- рефлексійного комунікативного тренінгу для зниження негативного впливу гандикапізму на становлення образу Я особистості».....	123
Тренінг для вихователів і вчителів школи-інтернату для надання допомоги гіперактивним акцентуйованим підліткам.....	141

Тренінгові заняття і вправи з «Генетично-психологічної програми оптимізації психогенези самоприйняття та соціальної ідентичності депривованих підлітків».....	150
Вправи на розвиток уміння взаємодіяти в парі.....	163
Вправи, що можна використати у роботі з депривованими підлітками у конфліктних ситуаціях.....	171
Словник психологічних термінів.....	174
Список рекомендованих джерел.....	181