

Хмельницький національний університет
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)
Освітній рівень

**«СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ДЕВІАНТНОЇ
ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ»**

Назва теми

Галузь знань 23 Соціальна робота

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 231 Соціальна робота

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка та коучинг

Назва освітньої програми

21084

Номер індивідуального навчального плану студентки

Виконала: здобувач IV курсу, групи СРКз-21-1

Божена КУПЕЛЬСЬКА

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

Керівник, кандидат педагогічних наук, доцент
науковий ступінь, вчене звання

Наталія ГОЛОВА

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

В.о.зав. кафедри соціальної роботи

і соціальної педагогіки

кандидат педагогічних наук, доцент

Олена ВАСИЛЕНКО

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

10

серпня

2025 р.


Хмельницький 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка та коучинг

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри
соціальної роботи і соціальної
педагогіки

 Олена ВАСИЛЕНКО
протокол № 5 від 19.12. 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Божени КУПЕЛЬСЬКОЇ

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Соціальні мережі як чинник розвитку девіантної поведінки молоді».

Керівник кваліфікаційної роботи: Голова Н.І., кандидат педагогічних наук, доцент.

Затверджено наказом ректора університету 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 10 червня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика: «Людина під дощем» (Жак Леві, адаптована Карлом Кох); «Психогеометрія» (Стюзен Деллінгер); «Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки молоді» (О. Орел). В дослідженні взяло участь 40 жінок, що відбулось на базі «Інформаційно-консультаційного агентства» (м.Хмельницького).

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити):

вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз вивчення проблеми впливу соціальних мереж на розвиток девіантної поведінки молоді, девіантна поведінка як дефініція в психолого-педагогічній літературі, вікові особливості та прояви девіантної поведінки молоді, вплив соціальних мереж на поведінку особистості в молодому віці, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне вивчення соціальних мереж як чинника розвитку девіантної поведінки молоді, опис та аналіз психодіагностичних методик, інтерпретація та обґрунтування результатів дослідження, корекційна програма для молоді з девіантними

проявами у поведінці, практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери
 висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 3 рисунки, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|--------|---|----------------|------------------|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| | | | |

7. Дата видачі завдання 19 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи бакалавра | Строк виконання етапу роботи | Примітки |
|-------|--|------------------------------|----------|
| 1 | Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань. | До 10 грудня 2024 р. | виконав |
| 2 | Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми. | До 10 січня 2025 р. | виконав |
| 3 | Оформлення вступу кваліфікаційної роботи. | До 01 лютого 2025 р. | виконав |
| 4 | I розділ кваліфікаційної роботи. | До 01 березня 2025р. | виконав |
| 5 | II розділ кваліфікаційної роботи. | До 01 травня 2025 р. | виконав |
| 6 | Загальні висновки. | До 15 травня 2025 р. | виконав |
| 7 | Попередній захист кваліфікаційної роботи. | До 20 травня 2025 р. | виконав |
| 8 | Оформлення кваліфікаційної роботи. Підготовка до захисту, рецензування. | До 10 червня 2025 р. | виконав |
| 9 | Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку) | До 20 червня 2025 р. | виконав |

Здобувач _____
 Керівник роботи _____

Божена КУПЕЛЬСЬКА
 Наталія ГОЛОВА

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Соціальні мережі як чинник розвитку девіантної поведінки молоді»

Здобувачка Божена КУПЕЛЬСЬКА

Керівник Наталія ГОЛОВА

Кваліфікаційна робота включає 86 сторінок, з них 56 сторінок основного тексту, 3 рисунків, 4 таблиць, перелік джерел посилання складає 33 найменування (серед них 3 іноземною мовою), 4 додатків.

Ключові слова: соціальний супровід, фахівець соціальної роботи, соціальні мережі, інтернет, девіантна поведінка, молодь, асоціальність, соціалізація.


Об'єкт дослідження є розвиток девіантної поведінки молоді.

Предмет дослідження є вплив соціальних мереж на розвиток девіантної поведінки молоді.

За результатами дослідження розроблено корекційну програму для молоді з девіантними проявами у поведінці, метою якої є розвиток емоційної стійкості, впевненості у собі, сили волі та подолання негативних почуттів: тривожності, агресії, страхів, заниженої самооцінки, а також практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи, психологів, педагогів, викладачів, студентів щодо підготовки та соціально-психологічної роботи з молоддю схильною до девіантних проявів.

Одержані результати можуть бути використані у роботі фахівців соціальної роботи, в соціальних службах, в центрах соціально-психологічної допомоги, в закладах вищої освіти, громадських організацій, реабілітаційних центрах.

Здобувачка _____

 Божена КУПЕЛЬСЬКА

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту: 10 червня 2025р.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Соціально-психологічна проблема девіантної поведінки молоді в Україні є надзвичайно актуальною в контексті сучасних соціальних змін. Девіантна поведінка охоплює всі види порушення соціальних норм, таких як алкоголізм, наркоманія, насильство, правопорушення, безвідповідальність у навчанні, втеча з дому тощо. Причини девіантної поведінки серед молоді складні й багатогранні, вони можуть бути як індивідуальними, так і соціальними, і включають такі фактори: соціально-економічні фактори (безробіття, бідність, низький рівень життя, соціальна несправедливість і відсутність перспектив можуть стимулювати молодь до девіантних дій як форми втечі або протесту. Відсутність доступу до якісної освіти, можливості для розвитку або працевлаштування також сприяє формуванню відчуття безперспективності); психологічні фактори (низька самооцінка, психічні розлади, травмуючі події в дитинстві (або в підлітковому віці, проблеми у сім'ї можуть призводити до порушення норм поведінки. Підлітковий вік є критичним етапом у формуванні особистості, коли особа шукає своє місце в суспільстві, і неправильне оточення може мати негативний вплив); культурні та соціальні фактори (сучасна молодь піддається сильному впливу медіа, соцмереж та культури споживання, де часто пропагуються негативні моделі поведінки (наприклад, наркотики, насильство, знецінення освіти. Низька якість освіти з питань правової поведінки та моральних норм також впливає на підвищення рівня девіантної поведінки); сімейне середовище: (Сім'я є першочерговим фактором, що формує ставлення до суспільства та моральних норм. Дефіцит уваги, підтримки або надмірна авторитарність батьків можуть бути джерелом проблем. Соціально небезпечні умови (наприклад, алкоголізм батьків, розлучення, насильство в родині часто призводять до відчуження та агресії серед молоді) [28].

Проблема девіантної поведінки молоді є предметом досліджень багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців, які розглядають різні аспекти цієї проблеми, такі як соціальні, психологічні, педагогічні, кримінологічні та інші.

Проаналізуємо діяльність вітчизняних науковців, що займалися проблемою девіантності молоді. Бриндіков Ю., один із провідних українських вчених у галузі соціальної роботи та соціальної педагогіки, який вивчав соціальні проблеми молоді, у тому числі девіантну поведінку. Василенко О., досліджувала психосоціальні фактори, що впливають на девіантну поведінку молоді. Її роботи зосереджені на профілактиці девіантної поведінки, а також на соціальних факторах, що сприяють її розвитку. Романовська Л.І.— вивчала питання соціалізації молоді та її девіантної поведінки, акцентуючи увагу на проблемах адаптації молоді в соціумі. Овод Ю.— проводила дослідження щодо соціальних умов і ризиків, що призводять до виникнення девіантної поведінки серед молоді. Голова Н., розглядала проблему девіантної поведінки в контексті соціальної інтеграції [29, с.2-3].

Зарубіжні науковці, які займалися проблемою девіантної поведінки підлітків та молоді є: Еміль Дюркгейм (Франція) — один з основоположників соціології. У своїй праці "Самогубство" він обґрунтував концепцію аномії «стан суспільства, при якому стара ієрархія цінностей зруйнована, а нова не виникла, або ж не може закріпитися» як чинника девіантної поведінки. Томас і Знайдман (США) — відомі своїми роботами в галузі соціології та кримінології, зокрема вони вивчали девіантну поведінку як результат соціальних і економічних факторів, що сприяють порушенню соціальних норм. Роберт Мертон (США) — розробив теорію аномії, яка пояснює девіантну поведінку як реакцію на невідповідність між культурними цілями суспільства та доступними засобами досягнення цих цілей. Фредерік Лінч (Велика Британія) — досліджував соціальні групи та їх вплив на формування девіантної поведінки молоді, особливо в умовах міських нетрів та економічних труднощів. Ервін Гофман (Канада) — психіатр і соціолог, який займався вивченням стигматизації та соціальних наслідків девіантної поведінки, зокрема акцентуючи на соціальній маргіналізації[22, с.50-51].

Ці науковці зробили значний внесок у розуміння проблеми девіантної поведінки молоді, її причин, впливу на суспільство та способів запобігання такій поведінці через різні методи профілактики та соціалізації.

Недостатнє вирішення проблеми впливу соціальних мереж на розвиток девіантної поведінки молоді, зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: *«Соціальні мережі як чинник розвитку девіантної поведінки молоді»*.

Об'єкт дослідження: розвиток девіантної поведінки молоді.

Предмет дослідження: соціальні мережі як чинник розвитку девіантної поведінки молоді.

Мета дослідження: полягає в теоретичному обґрунтуванні та в емпіричному вивченні соціальних мереж як чинника розвитку девіантної поведінки молоді.

Відповідно до мети дослідження визначені наступні **завдання:**

1. Охарактеризувати «девіантну поведінку» як понятійну категорію в психолого-педагогічній літературі.
2. Обґрунтувати особливості використання соціальних мереж як чинника розвитку девіантної поведінки молоді.
3. Здійснити емпіричне вивчення соціальних мереж як чинника розвитку девіантної поведінки молоді.
4. Розробити корекційну програму для молоді з девіантними проявами у поведінці та надати практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи, щодо роботи з молоддю з девіантними проявами у поведінці.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення визначеної мети в ході експериментального дослідження нами застосовувався наступний комплекс **методів дослідження:** **теоретичні** (теоретико-концептуальний підхід, аналіз наукової літератури, синтез схожих питань та їх вирішення, моделювання, систематизація та узагальнення соціально-педагогічних досліджень на базі вітчизняних та зарубіжних наукових джерел); **емпіричні** (спостереження, анкетування, бесіда, тестування, психодіагностичні

методики). Методи кількісного та якісного аналізу отриманих емпіричних даних.

Практичне значення. За результатами дослідження розроблено корекційну програму для молоді з девіантними проявами у поведінці, метою якої є розвиток емоційної стійкості, впевненості у собі, сили волі та подолання негативних почуттів: тривожності, агресії, страхів, заниженої самооцінки, а також практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи, психологів, педагогів, викладачів, студентів щодо підготовки та соціально-психологічної роботи з молоддю схильною до девіантної поведінки.

База експериментального дослідження: дослідження проводилася на базі «Інформаційно-консультаційного агентства» з молоддю з девіантними проявами у поведінці. В експерименті прийняло участь 40 респондентів з даної категорії.

Апробація результатів дослідження: основні положення і результати дослідження заслухано на університетській звітно-науковій студентській конференції (12-13 березня 2025р.); на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самостворення в умовах освітнього процесу (16-17 квітня 2025р)»; на студентській конференції «Актуальні питання соціальної роботи» (01-02.05.2025р., м.Хмельницький); на IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи» (22-23.05.2025р., м.Хмельницький) та опубліковано у статті: «Вплив інтернет ресурсів на девіантну поведінку молоді», «Особливості ресоціалізації молоді з девіантною поведінкою».

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається з виступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання (33 найменування, серед них 3-іноземною мовою), 4 додатків, загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 86 сторінок друкованого

тексту; з них основного тексту – 56 сторінок. Робота містить 4 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

1.1 Девіантна поведінка як дефініція в психолого-педагогічній літературі

Девіантна поведінка — це дії, які відхиляються від соціальних норм, правил і очікувань суспільства. Це може бути як негативна (агресія, правопорушення, наркотики), так і позитивна девіація (героїзм, самопожертва, геніальність — які теж виходять за межі норми).

Вивчення девіантної поведінки — це міждисциплінарна сфера, яка цікавила соціологів, психологів, педагогів, кримінологів як в Україні, так і у світі. Ось добірка найвідоміших дослідників, які займалися вивченням цієї проблеми: Ю.Бриндіков, розглядав девіантну поведінку як нормальне явище у суспільстві. Ввів поняття "анемія" — стан, коли соціальні норми слабшають, і людина не знає, як діяти. Це, на його думку, породжує девіації; А.Рідкодубська, ввела типологію девіацій (конформізм, інновація, ритуалізм, ретретизм, бунт) залежно від прийняття чи неприйняття цілей і засобів їх досягнення; О.Василенко, засновниця теорії стигматизації (Теорія стигматизації — це соціологічна концепція, яка пояснює, як суспільство навішує "ярлики" на людей, внаслідок чого формується стигма (негативне соціальне тавро), що впливає на їхню ідентичність, поведінку та соціальний статус). Вона вважала, що людину оголошують "девіантною" не через її вчинок, а через реакцію суспільства. Це соціальний ярлик формує подальшу поведінку; Н.Голова, є авторкою теорії соціального контролю (теорія

соціального контролю — це соціологічна концепція, яка пояснює, чому більшість людей дотримується соціальних норм і не вдається до девіантної поведінки. На відміну від інших теорій, які пояснюють чому люди порушують правила, ця теорія ставить питання: чому люди їх не порушують?)та вважає, що девіація виникає тоді, коли послаблюється зв'язок людини із суспільством (родина, школа, цінності тощо). Досліджувала девіації у підлітковому та молодіжному середовищі, особливо в контексті освітніх закладів. Підкреслювала роль виховання та соціального контролю; Ю.Овод, вивчала соціально-психологічні аспекти девіантної поведінки, зокрема у шкільному середовищі; авторка програм для профілактики агресії та делінквентної поведінки серед молоді; Н.Синюк, аналізувала поведінкові девіації з позицій соціалізації; К.Олійник, вивчає травматичний досвід, маргіналізацію, ідентичність, що теж дотично до девіантної поведінки[26].

Девіантна поведінка молоді — це дії, вчинки або форми поведінки підлітків та молодих людей, які суперечать усталеним соціальним нормам, правилам, моральним стандартам чи законам суспільства. Таку поведінку часто називають ще й відхиленням від соціальних норм, і вона може проявлятися по-різному — від нешкідливої епатажності до небезпечних чи протиправних дій[31].

Девіантна поведінка молоді — це форма поведінки, що відхиляється від соціальних норм і стандартів, прийнятих в суспільстві. Термін «девіація» походить від латинського слова *deviatio*, що означає «відхилення» або «порушення». Для молоді це може включати різні форми порушення норм, правил та законів, які стосуються поведінки, моралі та етики. Це явище є складним і багатограним, і зазвичай включає в себе такі прояви, як правопорушення, насильство, алкоголізм, наркоманія, безвідповідальність, агресивність тощо[18, с.4-6].

До основних проявів девіантної поведінки належить: правопорушення, злочини, наркоманія, алкоголізм, куріння у неповнолітньому віці, агресія,

жорстокість, булінг, прогули школи, відмова від навчання, суїцидальні думки або спроби, епатажна зовнішність чи поведінка (як протест).

"Девіація" походить від лат. *"deviare"* — "відхилятися від шляху". Девіантна поведінка — це система дій, що суперечать соціальним очікуванням і можуть шкодити особі чи суспільству[33].

Девіація — це відхилення від норми. Це слово походить від латинського *deviatio*, що буквально означає «відхилення». Залежно від контексту, термін має різні значення:

1. Соціальна девіація — це поведінка, яка відхиляється від загальноприйнятих соціальних норм, правил або очікувань. Наприклад: правопорушення (крадіжка, насильство).

2. У шкільних навчальних закладах, розглядають девіантну поведінку — як таку, що порушує встановлені соціальні правила. Але важливо: не вся девіація є поганою.

3. З точки зору, вчених психологів, «девіантна поведінка»- це теж відхилення, але вже у поведінці або розвитку особистості. Наприклад, надмірна агресивність або замкнутість можуть вважатися девіантними ознаками, якщо суперечать віковим нормам чи соціальним очікуванням.

4. У математичній науці та обробці статистичних даних, «девіація» — це просто *відхилення значення від середнього*. Наприклад, у задачах зі статистики: якщо середній бал у класі — 8, а в когось 11 або 5, то це девіація від середнього[16].

Вчені виокремлюють причини девіантної поведінки в молодому віці: особа проходить період формування ідентичності, самоствердження, протестує проти авторитетів, перебуває під впливом емоцій, гормональних змін, соціального тиску. І якщо середовище несприятливе (проблеми в родині, булінг, відчуження), молодь може обирати девіантні способи вираження себе або втечі від реальності.

Вітчизняні науковці виокремлюють основні види девіантної поведінки: позитивна та негативна девіація.

Позитивна девіація - це відхилення від норм, які мають соціально-корисний характер. Наприклад: героїзм; самопожертва заради інших; творчі прориви (наприклад, геніальні відкриття, які спочатку не сприймалися суспільством); альтруїзм. Це ті випадки, коли особа не порушує мораль, але її поведінка сильно вирізняється із загальноприйнятого — і зрештою може змінити саму норму.

Негативна девіація - поведінка, яка шкодить самій людині або іншим, порушує закони чи моральні норми. Основні форми негативної девіації:

- Делінквентна поведінка — правопорушення, які ще не є злочином (наприклад, вандалізм, прогули школи, куріння в громадських місцях);

-Кримінальна поведінка — порушення кримінального законодавства України (крадіжки, насильство, шахрайство);

-Асоціальна поведінка — ігнорування моральних норм, правил етикету (зневага до старших, агресивність, вживання не цензурної лексики);

-Аддиктивна поведінка — звички, пов'язані із залежностями (алкоголізм, наркотики, комп'ютерна залежність);

-Аутоагресивна поведінка — самознищення, спрямоване на себе (самопошкодження, розлади харчування, суїцидальні думки/спроби).

За ступенем суспільної небезпеки, виокремлюють:

-побутову девіацію (лайка, запізнення, неповага);

-систематичну девіацію (злочини, насильство, бродяжництво).

За спрямованістю, виокремлюють таку девіацію:

-егоцентричну (втеча з дому, вживання наркотичних та психотропних речовин, алкозалежність);

-агресивні (булінг, хуліганство, сварки, бійки) [4].

Вчені дослідили, що на девіантну поведінку, впливають такі чинники:

1. Сімейне середовище: недостатня увага батьків, емоційне відчуження або жорстоке поводження; гіперопіка чи навпаки — повна безконтрольність; насильство в сім'ї, алкоголізм батьків, асоціальна поведінка близьких; відсутність позитивного прикладу поведінки.

2. Негативний вплив однолітків: молодь часто прагне бути "своїм" у групі, навіть якщо група має девіантну спрямованість; груповий тиск — важливий фактор для залучення в протиправні або ризиковані дії.

3. Соціальна несправедливість та маргіналізація: відчуття соціальної нерівності (бідність, безробіття, дискримінація); молодь, яка не бачить перспектив чи можливостей, часто вдається до протестної поведінки.

4. Шкільне та освітнє середовище: відсутність підтримки з боку педагогів, булінг, знецінення особистості учня; ормальне ставлення до навчального процесу без врахування індивідуальності; низький рівень виховної роботи в навчальних закладах.

5. Медіа, інтернет, соціальні мережі: глобальний вплив інформації, зокрема пропаганда насильства, наркотиків, аморальної поведінки в соціальних мережах та кіно; зниження чутливості до негативних соціальних явищ через нормалізацію девіацій у медіапросторі.

6. Особистісні та психологічні чинники: низька самооцінка, внутрішні конфлікти, психоемоційна нестабільність; потреба у визнанні, спроба самоствердитися через девіантні дії[1].

Наслідки девіантної поведінки:

-особисті: проблеми з психічним здоров'ям, кримінальні записи, фізичні ушкодження, алкоголізм, наркозалежність;

-соціальні: ізоляція, відчуження від соціуму, труднощі в адаптації в дорослому житті, порушення соціальних норм і законів;

-економічні: зростання соціальних витрат на реабілітацію, покарання, забезпечення безпеки.

Види девіантної поведінки молоді:

1.Правопорушення — порушення законів, включаючи крадіжки, грабежі, насильство, наркотичні правопорушення тощо.

2.Насильство — прояви агресії до оточуючих: побиття, знущання, булінг в школах, домашнє насильство.

3. Наркотична залежність — вживання наркотичних речовин, алкоголю чи інших психоактивних речовин.
4. Алкоголізм і пияцтво — зловживання алкоголем в підлітковому віці.
5. Злочини сексуального характеру — порушення моральних норм і законів у сексуальній сфері.
6. Самогубства та суїцидальні схильності — психологічні проблеми, що призводять до спроб самогубства або суїцидальних думок.
7. Шкідливі звички — тютюнопаління, раннє вживання алкоголю, сексуальна безвідповідальність [10, с.9-10].

1.2 Вікові особливості та прояви девіантної поведінки молоді

Прояви девіантної поведінки в молодому віці — це дії або вчинки, які відхиляються від соціальних норм, очікувань чи правил, прийнятих у суспільстві. Така поведінка може бути як негативною (асоціальною, злочинною), так і нейтральною або навіть позитивною (наприклад, протест проти несправедливості). Однак у більшості випадків під девіантною поведінкою розуміють саме негативні відхилення.

Вивчення індивідуально-типологічних особливостей молоді є важливим для розробки ефективних методів навчання, профорієнтації та психологічної підтримки. Наприклад, дослідження показують, що врахування цих особливостей сприяє кращій соціально-психологічній адаптації учнів та підвищенню ефективності навчального процесу.

Розуміння та врахування індивідуально-типологічних особливостей молоді дозволяє створювати сприятливі умови для їхнього розвитку, навчання та успішної інтеграції в суспільство.

Вікові особливості молоді охоплюють фізичні, психологічні та соціальні зміни, які відбуваються в період від 15 до 25 років. Цей етап є ключовим у формуванні особистості та переході від підліткового віку до дорослості.

Вікові підгрупи молоді:

1.Рання юність (15–17 років):

-Фізичний розвиток: завершення статевого дозрівання, інтенсивний ріст та зміни в організмі.

-Психологічний розвиток: формування самосвідомості, пошук власної ідентичності, підвищена емоційність.

-Соціальний аспект: прагнення до самостійності, встановлення відносин з однолітками, перші спроби професійного самовизначення.

2.Старша юність (18–25 років):

-Фізичний розвиток: досягнення фізіологічної зрілості, стабілізація фізичних показників.

-Психологічний розвиток: поглиблення самопізнання, формування світогляду, розвиток критичного мислення.

-Соціальний аспект: вибір професії, початок трудової діяльності або продовження освіти, створення сім'ї або встановлення довготривалих відносин[14, с.45-46].

Ключові особливості молодіжного віку:

- Самовизначення: молоді люди активно шукають своє місце в суспільстві, визначають життєві цілі та цінності.
- Потреба в незалежності: зростає прагнення до автономії від батьків та старших, бажання приймати власні рішення.
- Соціальна адаптація: відбувається інтеграція в доросле суспільство, освоєння нових соціальних ролей та відповідальності.
- Професійне становлення: вибір кар'єрного шляху, отримання освіти та перший досвід роботи формують професійну ідентичність.

Розуміння цих особливостей є важливим для ефективної підтримки молоді в процесі їхнього розвитку та соціалізації.

Індивідуально-типологічні особливості молоді — це сукупність вроджених та набутих характеристик, які визначають поведінку, емоційні реакції та соціальну адаптацію молодих людей. Ці особливості включають

темперамент, характер, здібності та інші психологічні властивості, що впливають на спосіб взаємодії особистості з оточенням[18, с.4-6].

Основні компоненти індивідуально-типологічних особливостей:

1.Темперамент: вроджені особливості нервової системи, які визначають динаміку психічної діяльності та поведінки. Класичні типи темпераменту:

-сангвінік: жвавий, енергійний, оптимістичний;

-флегматик: спокійний, врівноважений, повільний;

-холерик: імпульсивний, пристрасний, активний;

-меланхолік: чутливий, схильний до переживань, інтровертований.

2.Акцентуації характеру: підвищена виразність окремих рис характеру, які можуть впливати на поведінку та сприйняття світу. Наприклад, за класифікацією К. Леонгарда, виділяють такі типи акцентуацій: демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий та інші.

3.Здібності та інтелектуальні особливості: індивідуальні відмінності в рівні розвитку когнітивних процесів, таких як мислення, пам'ять, увага, які впливають на навчальну діяльність та професійне становлення.

4.Емоційна сфера: рівень емоційної стабільності, тривожності, схильності до стресів, що визначає реакції на життєві ситуації та міжособистісні стосунки.

5.Мотиваційна сфера: система потреб, інтересів, цінностей та мотивів, які спонукають до певної діяльності та визначають спрямованість особистості.

Вплив індивідуально-типологічних особливостей на молодь:

-соціальна адаптація: індивідуальні особливості можуть сприяти або ускладнювати процес адаптації молодшої людини в нових соціальних умовах, таких як перехід до вищого навчального закладу чи початок трудової діяльності;

-навчальна діяльність: тип темпераменту та акцентуації характеру впливають на стиль навчання, сприйняття інформації та взаємодію з викладачами та однолітками;

-професійне становлення: розуміння власних індивідуальних особливостей допомагає молоді обирати професію, яка відповідає їхнім здібностям та інтересам, що сприяє професійній реалізації та задоволенню від роботи.

Причини девіантної поведінки молоді, вчені виокремлюють різні фактори:

1.Соціально-економічні фактори: бідність та неповна сім'я часто є основними соціальними чинниками, які можуть сприяти розвитку девіантної поведінки; відсутність нормальних перспектив для майбутнього через низький рівень освіти, безробіття та економічну нестабільність; проблеми з доступом до соціальних та медичних послуг.

2.Психологічні фактори: психічні травми, насильство в родині або школі, низька самооцінка, депресія, відчуття безнадійності можуть призводити до девіантних проявів; складнощі в період адаптації, такі як незрілість, внутрішня конфліктність, прагнення до протесту.

3.Сімейне середовище: дисфункціональні сім'ї, де є насильство, алкоголізм, відсутність емоційної підтримки або фізичне і моральне зневаження дітей, можуть стати причиною девіантної поведінки; несприятливі стосунки з батьками, низький рівень уваги до потреб молоді з боку родини також сприяють розвитку девіантної поведінки.

4.Освітнє середовище: погане або неадекватне навчання, булінг в школі, відсутність підтримки з боку вчителів, колективу можуть змусити молодь відчувати себе ізольованими і шукати визнання в небезпечних угрупованнях.

5.Вплив мас-медіа та соціальних мереж: медіа часто пропагують негативні моделі поведінки, такі як наркотики, насильство, кримінальна діяльність.; соціальні мережі, зокрема платформи для молоді, можуть створювати певний тиск і формувати хибні уявлення про те, що є «нормальним».

Наслідки девіантної поведінки:

1.Особисті: ризик розвитку психічних захворювань (депресія, тривожні розлади, залежності); проблеми зі здоров'ям через вживання наркотиків, алкоголю або через вчинення насильства; деформація особистості, соціальна ізоляція.

2.Соціальні: втрата соціальних контактів і можливості інтегруватися в суспільство; конфлікти з сім'єю, друзями, навчальним закладом, правоохоронними органами; погіршення суспільних відносин та взаємодії в колективі.

3.Юридичні: злочини, правопорушення, що можуть призвести до кримінальної відповідальності; ризик отримання кримінального запису, який буде заважати в подальшому житті[19, с.33-34].

Робота фахівця соціальної роботи з молоддю, схильною до девіантної поведінки, є надзвичайно важливою та відповідальною. Така діяльність потребує глибоких знань психології, педагогіки, соціології та, звісно, вміння встановлювати довірливі стосунки з молодими людьми, які часто не довіряють дорослим або мають негативний досвід взаємодії з суспільством.

Основні напрями роботи соціального працівника з девіантною молоддю:

1. Діагностика та аналіз проблем: виявлення форм девіантної поведінки; вивчення причин: сімейні обставини, шкільне середовище, психологічні особливості; збір інформації через бесіди, анкетування, співпрацю з іншими фахівцями (психолог, педагог, ювенальна поліція).

2. Індивідуально - профілактична робота: проведення індивідуальних консультацій; формування особистісних якостей, які сприяють соціальній адаптації (самооцінка, відповідальність, комунікація); виявлення інтересів підлітка та мотивація до позитивної діяльності.

3. Соціально-педагогічний супровід: допомога у навчанні, адаптація до шкільного або професійного середовища; супровід у ситуаціях конфлікту з законом або сім'єю; залучення до програм соціальної реабілітації.

4. Робота з сім'єю: консультування батьків, опікунів; виявлення дисфункцій у родині (насильство, залежності, байдужість); робота над покращенням взаєморозуміння між дітьми і батьками.

5. Групова робота та заходи: проведення тренінгів, дискусій, ігор, майстер-класів, які розвивають соціальні навички; тематичні зустрічі щодо профілактики правопорушень, вживання наркотиків, булінгу; створення

середовища підтримки (наприклад, клуби за інтересами, волонтерські ініціативи).

6. Міжвідомча співпраця: співпраця з органами освіти, охорони здоров'я, поліцією, службами у справах дітей; розробка та реалізація спільних програм допомоги та реінтеграції.

7. Профілактика повторного девіантного досвіду: робота з рецидивами поведінки; моніторинг стану дитини/молодої особи; зміцнення позитивних змін у поведінці [17, с.89-90].

Основні завдання соціального працівника з молоддю з девіантними проявами у поведінці: зниження ризику девіантної поведінки; підвищення соціальної адаптації молоді; формування у молодій людини здатності приймати конструктивні рішення; залучення до соціально значущої діяльності; сприяння нормалізації сімейних стосунків.

На залежність молоді від соціальних мереж, впливають «клікбейти». Клікбейт (від англ. *clickbait*, дослівно — "приманка для кліків") — це заголовок або зображення, які спеціально створені, щоб привернути увагу та змусити користувача клікнути на посилання, навіть якщо зміст не відповідає обіцяному в заголовку.

Основні риси клікбейту:

- Гучні, емоційні заголовки (наприклад: *"Ви не повірите, що сталося далі!"*);
- Недостатня або маніпулятивна інформація;
- Обіцянка сенсації, яка часто не виправдана;
- Виведення контексту з новини або факту.

Такі маніпулятивні впливи використовуються, для того, щоб: збільшити кількість переходів на сайт (трафік); збільшити прибуток від реклами; привернути увагу в соцмережах. Приклад клікбейт-заголовку: *"Вона зробила це на публіці... Ви будете в шоці!"* (А в статті йдеться про те, як хтось просто заспівав на вулиці).

На залежність молоді від соціальних мереж, впливають не тільки «клікбейти» але й «інфлюенсери».

1. Маркетинговий вплив. Просування продуктів і брендів:інфлюенсери часто рекламують товари чи послуги і їхня рекомендація може мати значно більший ефект, ніж традиційна реклама. Формування трендів: вони задають моду — від стилю одягу до способу життя, місць відпочинку чи музики.

2. Соціально-культурний вплив. Формування світогляду: багато молодих людей орієнтуються на інфлюенсерів як на приклад, що може впливати на їхні погляди, самооцінку, цілі.

3.Підвищення обізнаності: інфлюенсери часто беруть участь у соціальних або благодійних кампаніях, висвітлюючи важливі теми (екологія, психічне здоров'я, права людини).

4.Психологічний вплив. Ідеалізоване життя: іноді інфлюенсери демонструють лише найкращі сторони свого життя, що може викликати у підписників відчуття меншовартості або заздрощів. Створення фальшивих очікувань: реклама ідеального образу життя або продуктів може створювати нереалістичні уявлення.

5. Політичний вплив. Вплив на громадську думку: деякі інфлюенсери беруть участь у політичних кампаніях або підтримують соціальні рухи.

6.Мобілізація молоді: через свої платформи вони можуть стимулювати політичну або соціальну активність[12, с.12-13].

Аналізуючи поняття «клікбейт» та «вплив інфлюенсерів» слід розглянути таке поняття, як «допамінована залежність».

«Допамінова залежність» досить актуальна тем а в соціально-психологічній науці, особливо коли мова йде про соцмережі, ігри або навіть серіали на Netflix. Якщо коротко, це про те, як наш мозок "підсідає" на короткочасне задоволення, і вимагає ще й ще.

Допамін — це нейромедіатор (хімічна речовина), який відповідає за мотивацію, задоволення і винагороду. Коли ми отримуємо щось приємне (лайк

у соцмережі, шматок шоколаду, виграш у грі), наш мозок виділяє допамін — і ми хочемо повторити цю дію знову[32, с.255-262].

Часте стимулювання допамінової системи веде до того, що мозок починає потребувати все більше стимулів для того, щоб відчувати радість. Наприклад: перегляд TikTok або Reels: короткі, яскраві відео швидко «вистрілюють» дофаміном; солодощі чи фастфуд — миттєве задоволення, ніякого зусилля; відеоігри — система винагород, балів, рівнів, досягнень; соціальні мережі — очікування лайків, повідомлень, коментарів.

Як наслідок «допамінова залежність» призводить до: зниження здатності до концентрації; втрата мотивації до довготривалих цілей (наприклад, вчитися чи працювати над проектом вже не так «в кайф», як скролити стрічку); потреба в постійному стимулі (нудно — одразу в телефон); тривожність і депресивні симптоми, коли немає доступу до "винагород".

1.3 Вплив соціальних мереж на особистість в молодому віці

Тема впливу мас-медіа на цінності молоді є надзвичайно актуальною в умовах інформаційного суспільства, де засоби масової інформації (телебачення, інтернет, соціальні мережі, радіо, преса) відіграють важливу роль у формуванні світогляду та життєвих орієнтирів молодих людей. Мас-медіа активно транслюють моделі поведінки, зовнішнього вигляду, стилю життя, які часто сприймаються молоддю як соціально прийнятні або бажані. ЗМІ впливають на те, що молодь вважає важливим: матеріальні блага, кар'єрні досягнення, зовнішню красу чи ж, навпаки, духовність, освіту, родину, творчість. Медіа поширюють як позитивні моделі поведінки, так і закріплюють застарілі або шкідливі стереотипи. Мас-медіа часто використовують маніпулятивні техніки: емоційні заголовки, фейки, клікбейт.

Залежність — це сильна потреба у певній дії, речовині або стані, яка з часом стає неконтрольованою і негативно впливає на життя людини[15, с.226-229].

Види залежності:

1. Фізична — організм не може нормально функціонувати без певної речовини (наприклад, наркотиків, алкоголю, нікотину, психотропних речовин).

2. Психологічна — людина не може відмовитися від дії чи стану, бо вірить, що без цього не буде щасливою (наприклад, залежність від соцмереж, ігор, шопінгу, азартних ігор).

Ознаки залежності: постійне бажання або потреба у чомусь; втрата контролю (людина не може "зупинитись"); ігнорування наслідків (здоров'я, навчання, стосунки з ближніми); симптоми "ломки" при відмові (роздратованість, тривога, апатія, гнів). Наприклад, інтернет-залежність: коли людина не уявляє день без соцмереж або онлайн-ігор; алкогольна залежність: потреба постійно вживати алкоголь, навіть якщо це шкодить здоров'ю; емоційна залежність: потреба постійної уваги чи схвалення від інших людей.

Залежність — це не просто погана звичка, а часто психологічна або фізична проблема, яка потребує підтримки, іноді — лікування.

Залежність від соціальних мереж — це неконтрольоване бажання постійно користуватися соцмережами (Instagram, TikTok, Facebook, Twitter тощо), навіть якщо це заважає навчанню, сну, спілкуванню або повсякденному життю[7, с.34-35].

Ознаки залежності: постійне перевіряння сповіщень, лайків, коментарів; втрата відчуття часу в соцмережах (збирався на 10 хв — просидів 2 години); тривожність або дратівливість, якщо немає доступу до телефону чи інтернету; порівняння себе з іншими, зниження самооцінки; ігнорування "живого" спілкування чи навчання заради онлайн-активності.

Наслідки залежності від соціальних мереж:

- Погіршення концентрації уваги та пам'яті;
- Зниження успішності в навчанні;
- Проблеми зі сном (особливо через нічне користування);
- Труднощі в реальному спілкуванні;
- Підвищена тривожність, депресивні настрої, агресія[9, с.60-70].

Чому відбувається залежність? Соцмережі активують "систему винагороди" в мозку — коли ми отримуємо лайки або новини, виділяється дофамін (гормон задоволення), і мозок "хоче ще".

Дослідженням залежності від соціальних мереж активно ведеться як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій спільноті. Низка вітчизняних та зарубіжних науковців, досліджували вплив соціальних мереж на особистість молоді, зокрема: Ю.Овод, авторка багатьох публікацій про поведінкові залежності в Інтернеті, включаючи залежність від соціальних мереж. Відомі її праці: «Соціальні мережі в Інтернеті та залежність — огляд психологічної літератури», «Сайти соціальних мереж і залежність: десять засвоєних уроків». Ю.Бриндіков, один із провідних учених у сфері поведінкових залежностей. Вивчає ігрові, інтернет-залежності, в тому числі соцмережі; Н.Голова, досліджувала проблему впливу соціальних мереж на психічне здоров'я молоді; Н.Синюк, досліджувала нейробіологічні механізми залежності від соціальних мереж; її роботи аналізують соцмережеву поведінку через призму когнітивної нейронауки; Л.Романовська, аналізувала психологічні аспекти використання соціальних мереж у студентської молоді; А.Шеремет, досліджувала вплив соцмереж на формування особистості підлітка; О.Василенко, авторка робіт з проблеми комп'ютерної та інтернет-залежності серед молоді[5, с.76-77].

Вплив мас-медіа та соціальних мереж на поведінку молоді — це актуальна та багатогранна тема, яка охоплює як позитивні, так і негативні аспекти. Виокремо напрями впливу на поведінку та особистість в цілому молоді:

1.Формування світогляду та цінностей:

- мас-медіа та соціальні мережі відіграють значну роль у формуванні поглядів молоді на різні аспекти життя: політику, стосунки, мораль, культуру;
- молодь часто сприймає медіаобрази як взірці для наслідування, що може формувати стереотипи або ідеалізовані уявлення про успіх, зовнішність, стиль життя.

2. Поведінкові зміни. Інтернет-залежність та надмірне використання соціальних мереж можуть призводити до: зниження фізичної активності, розладів сну, зниження рівня живого спілкування. Також спостерігається зміна стилю комунікації – переважання онлайн-спілкування над реальними контактами.

3. Вплив на самооцінку та психічне здоров'я:

-порівняння себе з іншими в соцмережах (особливо з блогерами та інфлюенсерами) може знижувати самооцінку, викликати тривожність або депресію.

4. Соціальна активність та громадянська позиція:

-соціальні мережі сприяють інформуванню молоді про події в країні та світі, що може підвищити її громадянську свідомість;
 -через платформи молодь активно бере участь у флешмобах, волонтерських ініціативах, протестах, благодійних акціях.

5. Освітній вплив:

-величезна кількість навчального контенту, освітніх блогів і відео сприяє самоосвіті;
 -проте інформація не завжди є достовірною, тому необхідно розвивати критичне мислення у сприйнятті медіаконтенту[24, с.16-17].

Вплив інтернет-ресурсів на поведінку молоді — це складна і багатогранна тема, яка охоплює як позитивні, так і негативні аспекти. Проведемо порівняльний аналіз негативних та позитивних сторін впливу соціальних мереж на особистість молоді (таблиця 1.1.).

Таблиця 1.1.-Порівняльний аналіз негативних та позитивних сторін впливу соціальних мереж на особистість молоді

| Позитивний вплив | Негативний вплив |
|--|--|
| Соціалізація та формування світогляду | |
| Молодь має можливість спілкуватися з людьми з усього світу, дізнаватися про інші культури, формувати | Можливий вплив радикальних ідей, дезінформації або пропаганди. Формується залежність від |

| | |
|--|--|
| толерантність і розширювати кругозір. | зовнішньої оцінки (лайки, підписники), що впливає на самооцінку. |
| Освіта та саморозвиток | |
| Інтернет-ресурси відкривають доступ до онлайн-курсів, наукових публікацій, підручників, відеоуроків. Це дає змогу розвивати навички поза шкільною програмою. | Надлишок інформації може спричинити поверхневі знання, кліпове мислення і втрату здатності до глибокої концентрації. |
| Психологічний стан | |
| Онлайн-групи підтримки, блоги про ментальне здоров'я можуть надати допомогу й підтримку. | Часте порівняння себе з "ідеальними" образами з соцмереж може призвести до депресій, тривожності, зниження самооцінки |
| Поведінкові моделі | |
| Молодь може переймати позитивні приклади: волонтерство, здоровий спосіб життя, екосвідомість. | Вплив інфлюенсерів може стимулювати до ризикованої поведінки: челенджі, вживання психоактивних речовин, агресивна поведінка. |
| Залежність від гаджетів | |
| Позитивних факторів не передбачено | Часте користування соцмережами, відеоплатформами, онлайн-іграми може формувати цифрову залежність, що негативно впливає на сон, навчання, фізичну активність |
| Формування уявлень про моральну норму | |
| Поширення ідей рівності, прав людини, волонтерства, саморозвитку. | Популяризація культів отримання, "успішності за будь-яку ціну", агресії, гіперсексуалізації. |
| Побудова ціннісної картини світу | |
| В ракурсі життєвих цінностей, які не суперечать моральним нормам | Реаліті-шоу чи TikTok можуть створити хибне враження, що головне — популярність, а не особисті якості чи знання. |
| Ідентичність та самовираження | |
| Різних культур, свободи самовираження. | Підтримка ЛГБТК+, надмірне прагнення до уніфікації або копіювання трендів заради визнання. |
| Критичне мислення та маніпуляції | |

| | |
|---|---|
| Формування медіаграмотності, відчуття безпеки в віртуальному просторі | Молодь, яка не має навичок медіаграмотності, може легко піддаватись впливу пропаганди, дезінформації чи комерційних інтересів |
| | |
| | |

Негативні фактори впливу соціальних мереж на поведінку молоді:

1. Формування залежності. Соціальні мережі побудовані на принципах, що викликають допамінову залежність — постійна потреба перевіряти сповіщення, лайки, коментарі. Наслідки: втрата часу, прокрастинація, погіршення успішності в навчанні, порушення режиму сну.

2. Зниження самооцінки. У соціальних мережах часто з'являються "ідеальне" зображення фігури людини, життя, успіху і т.д. Молодь починає порівнювати себе з відфільтрованими, нереалістичними образами, що призводять до: невдоволення собою, депресії, тривожних розладів.

3. Кібербулінг (інтернет-цькування). У соцмережах легше приховати свою особистість, тому частіше трапляються випадки: образ, принижень, розповсюдження фейкової інформації чи інтимних фото без згоди. Це може мати серйозні психологічні наслідки: стрес, ізоляція, навіть суїцидальні думки.

4. Поширення шкідливого контенту. У мережі молодь стикається з: пропагандою насильства та жорстокості, токсичними челенджами (наприклад, небезпечні "ігра смерті"), рекламою наркотиків, алкоголю, азартних ігор і т.д.

5. Нереалістичні очікування від життя: блогери часто показують тільки успіх, розкіш, подорожі, «щасливі стосунки» тощо. У результаті формується викривлене сприйняття реальності: "У всіх все добре, лише я — невдаха".

6. Втрата живого спілкування: молодь все частіше обирає віртуальні контакти замість реального спілкування, це знижує навички комунікації, емпатії, а також погіршує якість стосунків з близькими.

7. Зниження здатності до концентрації. Через постійне гортання короткого контенту (сторіс, TikTok) знижується здатність: довго

зосереджуватись, сприймати глибоку інформацію, читати книжки чи писати великі тексти [27, с.359-361].

Висновки до розділу

В I розділі «Теоретичні аспекти впливу соціальних мереж на розвиток девіантної поведінки молоді» ми визначили «девіантну поведінку» як дефініцію в психолого-педагогічній літературі. Зокрема проаналізували сутність «девіантної поведінки молоді» та наукові розвідки вчених зарубіжної та вітчизняної науки, які досліджували питання девіантності у своїх працях.

Також обґрунтували термін «девіація», «соціальна девіація» та основні види девіантної поведінки: позитивна та негативна девіація.

До основних форм негативної девіації належать деліквентна поведінка, кримінальна поведінка, асоціальна поведінка, аддиктивна поведінка, аутоагресивна поведінка .

Встановили, що на «девіантну поведінку» впливають такі чинники: сімейне середовище, негативний вплив однолітків, соціальна несправедливість, марганалізація, шкільне та освітнє середовище, медіа, інтернет, соціальні мережі, особистісні та психологічні чинники.

До основних проявів девіантної поведінки належать: правопорушення, насильство, наркотична залежність, алкоголізм і пияцтво, злочини сексуального характеру, самогубство, суїцидальні прояви та шкідливі звички.

Обґрунтували «Вікові особливості та прояви девіантної поведінки молоді». Дослідили вікові підгрупи молоді: рання юність (15-17 років); старша юність (18-25 років), а також ключові особливості молоді: самовизначення, потреба в незалежності, соціальна адаптація, професійне становлення.

Визначили дефініцію індивідуально-типологічних особливостей, а також основні їх компоненти, які впливають на молодь: темперамент, акцентуації характеру, здібності та інтелектуальні особливості, емоційна та мотиваційна сфера.

Проаналізували основні напрями роботи фахівця соціальної роботи з «девіантною молоддю»: діагностика та аналіз проблем; індивідуально-профілактична робота; соціально-психологічний супровід; робота з сім'єю, групова робота та заходи, посередницька співпраця, профілактика повторного девіантного досвіду.

Також визначили, що на залежність молоді від соціальних мереж, впливають «клікбейти» та «інфлюенсери».

«Клікбейти»-це заголовок або зображення, які спеціально створені, щоб привернути увагу там змусити користувачів кликнути на посилання[8].

«Інфлюенсери» - це особи, що мають велику аудиторію в соціальних меежах(Instagram, TikТок, YouTube).

Виокремили таке поняття як «залежність» та «допамінована залежність».

«Допамінована залежність», характеризується виділенням в мозгу гормона «допаміну» під час перегляду соціальних мереж мозок починає потребувати все більше стимулів, щоб відчувати радість[3, с.5-6].

Визначили, види залежності: фізична, психологічна та її ознаки.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

2.1 Опис та аналіз психодіагностичних методик

Дослідження проводилася на базі «Інформаційно-консультаційного агентства» з молоддю з девіантними проявами у поведінці. В експерименті прийняло участь 40 респондентів з даної категорії.

В експерименті ми застосували такі психодіагностичні методики: «Людина під дощем» (Жак Леві, адаптована Карлом Кох), для визначення та реакцію поведінки молоді в проблемних ситуаціях (Додаток А); «Психогеометрія» (Стюзен Деллінгер), для дослідження індивідуально-типологічних особливостей особистості (Додаток Б); «Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки молоді» (О. Орел), з метою визначення схильностей до асоціальної поведінки; деліквентної поведінки; аддиктивної поведінки; саморуйнівної поведінки; сексуальної девіації; навчальної дезадаптації(Додаток В).

Проективна методика "Людина під дощем" — це популярний інструмент психодіагностики, який використовується для виявлення внутрішнього стану людини, її особистісних рис, захисних механізмів, тривожності та реакцій на стресові ситуації.

Автором проективної методики "Людина під дощем" (фр. *L'homme sous la pluie*) є Жак Леві (Jacques Rochat-Levy) — французький психіатр і психотерапевт. Методика була створена в середині ХХ століття як засіб для вивчення захисних механізмів особистості та адаптації до стресових ситуацій. Пізніше німецький психіатр і психотерапевт Карл Кох (Carl Koch), адаптував її та спрямував на дослідження особистості через символічні образи та спонтанне малювання [11, с.23-31]

Методика схожа за принципом із тестом «Малюнок людини» та «Дім–Дерево–Людина (ДДЛ)», але має специфічний акцент на внутрішню реакцію на стрес (дощ — як символ життєвих труднощів). Її активно застосовують у

психологічному консультуванні, психотерапії, роботі з дітьми, підлітками та дорослими.

Молоді пропонується намалювати «людину під дощем». Важливо не уточнювати, як саме має виглядати малюнок — інтерпретація ґрунтується на спонтанному малюнку, що створюється без попередніх вказівок.

За допомогою даної діагностики можна визначити: рівень тривожності та стресостійкості; захисні механізми психіки; соціальну адаптацію; впевненість у собі; особливості сприйняття труднощів; внутрішній стан на момент тестування.

Інтерпретація малюнка. Оцінюється:

1. Фігура людини:

- велика, впевнена поза — самооцінка, впевненість у собі;

- маленька, згорблена — тривожність, невпевненість.

2. Одяг:

- дощовик, парасолька — наявність захисту, адаптація до труднощів;

- без одягу/парасолі — почуття беззахисності.

3. Дощ:

- сильний дощ, блискавка, вітер — високий рівень стресу;

- легкий дощ — помірна тривога.

4. Деталі (фон, будинки, інші люди):

- самотність — ізоляція, внутрішня замкнутість;

- інші люди — потреба в підтримці, соціалізація.

5. Розташування на аркуші:

- центр — збалансованість;

- низ — занижена самооцінка;

- верх — мрійливість або втеча від реальності.

Фахівець соціальної роботи, може задавати уточнюючі питання по даній психодіагностиці: хто ця людина? що з нею відбувається? як вона себе відчуває? чому вона потрапила під дощ? чи є в неї щось, що її захищає?

Психодіагностика «Психогеометрія» Стюзен Деллінгер — це проєктивна психодіагностична методика, розроблена американською психологинею Susan Dellinger, яка базується на ідеї, що форма, яку обирає людина, відображає її особистісні риси, стиль спілкування та поведінкові тенденції. Методика є простою у застосуванні, що робить її популярною в психологічному консультуванні, коучингу, HR-сфері, а також в освітньому середовищі.

У класичному варіанті тесту людині пропонують 5 простих геометричних фігур: квадрат; трикутник; коло; прямокутник; зигзаг (блискавка).

Завдання: розташувати фігури в порядку переваги — від тієї, яка найбільше подобається, до найменш привабливої. Деякі варіанти тесту також просять вибрати лише одну або перші дві, які "найбільше вас характеризують".

Інтерпретація результатів. Кожна фігура символізує певний тип особистості:

Квадрат:

- тип: аналітик, організатор;
- риса: педантичність, наполегливість, послідовність, логічне мислення;
- поведінка: уважний до деталей, прагне до порядку, дотримується правил;
- мотивація: впорядкованість, точність, стабільність.

Трикутник:

- тип: лідер, стратег;
- риса: рішучість, цілеспрямованість, впевненість у собі;
- поведінка: прагне до влади, має чітке бачення мети, здатен приймати рішення;
- мотивація: досягнення, контроль, визнання.

Коло:

- тип: гуманіст, комунікатор;
- риса: доброзичливість, емпатія, турботливість, чутливість;
- поведінка: орієнтація на людей, гармонію, уникає конфліктів.
- мотивація: взаємини, згода, підтримка.

Прямокутник:

- тип: шукач, людина змін;
- риси: нестабільність, внутрішній пошук, невизначеність;
- поведінка: людина в періоді змін, пошуку себе або виходу з кризи;
- мотивація: розвиток, зміна, самовизначення.

Зигзаг (блискавка):

- тип: креативний, новатор;
- риси: оригінальність, інтуїція, креативність, нестандартне мислення;
- поведінка: генерує ідеї, мислить асоціативно, часто не підпадає під правила;
- мотивація: натхнення, творчість, інновації.

Інтерпретація результатів розташування фігур:

- 1-ша фігура — домінуючий тип, основна стратегія поведінки;
- 2-га фігура — допоміжна, додаткові ресурси особистості;
- остання фігура — найменш притаманний стиль, потенційна "сліпа зона" або джерело труднощів.

Дана методика застосовується у кар'єрному консультуванні: визначення командних ролей; профорієнтація; стиль поведінки в конфліктній ситуації; самопізнання та розвиток емоційного інтелекту

«Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки молоді» (автор — О. Орел) — це психодіагностичний інструмент, створений для виявлення ризику девіантної (відхиленої) поведінки у підлітків і молоді (від 14 до 21 років). Він дозволяє оцінити рівень схильності до різних форм девіацій та своєчасно вжити профілактичних або корекційних заходів. Форма проведення: анкетування; кількість запитань — 107 тверджень; форма відповіді: «так» / «ні» або шкала згоди (залежно від варіанту).

За допомогою «Опитувальника визначення схильності до девіантної поведінки молоді», можна визначити такі напрями девіації:

1. Асоціальна поведінка (порушення соціальних норм, протестні дії). Асоціальна поведінка — це один із напрямів девіантної поведінки, який характеризується порушенням загальноприйнятих соціальних норм, але без прямого порушення закону. Вона проявляється у протиставленні себе

суспільству, зневазі до соціальних правил, норм поведінки, традицій, авторитетів.

Основні ознаки асоціальної поведінки:

- демонстративна неповага до суспільних норм і правил;
- ігнорування моральних і етичних стандартів;
- часті конфлікти з авторитетами (вчителі, батьки, керівництво);
- залучення до асоціальних груп (групи з девіантними цінностями);
- часте порушення дисципліни, прогули, хуліганські вчинки;
- в іслівлювання радикальних, протестних, нігілістичних думок

2. Деліквентна поведінка (дрібні правопорушення, агресія, брехливість).

Деліквентна поведінка — це тип девіантної поведінки, що передбачає свідоме порушення соціальних і правових норм, яке може, але не обов'язково, підпадати під кримінальну відповідальність. Це своєрідна “сіра зона” між аморальним і кримінальним, і зазвичай стосується підлітків і молоді.

Основні ознаки деліквентної поведінки:

- порушення адміністративних або кримінальних норм (але не завжди тягне за собою покарання);
- усвідомлення, що вчинок — неправомірний, але відсутність внутрішньої заборони;
- імпульсивність, агресивність, груповий вплив;
- опір авторитетам, провокативна поведінка.

3. Аддиктивна поведінка (залежності: алкоголь, наркотики, азартні ігри).

Аддиктивна поведінка (від лат. *addictio* — прихильність, залежність) — це тип поведінки, що характеризується нав'язливою потребою у певній діяльності, речовині або відчутті, навіть якщо це завдає шкоди людині або її оточенню. Іншими словами, це поведінка, що формується як спосіб уникнення стресу, негативних емоцій або проблем через повторення певних дій, які викликають короткочасне полегшення або задоволення.

Ознаки аддиктивної поведінки:

- неможливість контролювати свою поведінку або імпульси;
- поступове зростання «доз» або частоти поведінки;
- наявність абстинентного синдрому (погане самопочуття при відмові від «джерела» залежності);
- знецінення негативних наслідків;
- ізоляція від соціального оточення;
- витіснення інших інтересів.

3. Саморуйнівна поведінка (суїцидальні думки, аутоагресія).

Саморуйнівна поведінка — це свідомі або несвідомі дії людини, які завдають шкоди її фізичному, психічному або емоційному стану. Вона може проявлятися відкрито (наприклад, нанесення тілесних ушкоджень) або приховано (через ігнорування власних потреб, токсичні відносини, прокрастинацію, зловживання речовинами тощо).

Ознаки саморуйнівної поведінки:

- фізична: самопошкодження (порізи, опіки тощо); розлади харчової поведінки (анорексія, булімія); ризикована сексуальна поведінка; зловживання алкоголем, наркотиками, таблетками;
- емоційна / психологічна: постійна самокритика, знецінення себе; створення або утримання токсичних стосунків; відмова від допомоги, ізоляція; відоме уникнення успіху або самореалізації;
- поведінкова / соціальна: провокування конфліктів, агресія до близьких; руйнування кар'єрних або особистих можливостей; ігнорування своїх базових потреб (сон, їжа, безпека); залежності (часто йдуть разом із саморуйнівною поведінкою).

4. Сексуальні девіації (раннє статеве життя, безвідповідальність).

Сексуальні девіації (або сексуальні відхилення, парафілії) — це стійкі, повторювані моделі сексуальної поведінки чи фантазій, що суттєво відрізняються від соціальних і культурних норм. Вони можуть бути як безпечними для людини та її партнера, так і такими, що завдають шкоди собі чи іншим.

Ознаки сексуальної девіації:

- педофілія — сексуальний потяг до дітей;
- зоофілія — потяг до тварин;
- некрофілія — потяг до мертвих тіл;
- ексгібіціонізм — бажання оголюватись публічно;
- воєризм (вуаєризм) — спостереження за іншими без їхньої згоди під час інтимних моментів;
- фротеризм — потяг до дотику до сторонніх людей у публічних місцях без їхньої згоди;
- садизм / мазохізм — якщо призводить до фізичної або психічної шкоди.

5. Навчальна дезадаптація (небажання вчитися, конфлікти з учителями).

Навчальна дезадаптація — це порушення процесу пристосування дитини або підлітка до вимог освітнього середовища. Інакше кажучи, це ситуація, коли учень не може ефективно взаємодіяти з навчальним процесом, педагогами або однолітками, що призводить до труднощів у навчанні, поведінці та емоційному стані.

Основні ознаки навчальної дезадаптації:

- постійне небажання вчитися, прогули занять;
- зниження або нестійкий рівень успішності;
- агресивність або замкнутість у класі;
- конфлікти з учителями або однокласниками;
- труднощі з концентрацією уваги, низька мотивація;
- психосоматичні прояви (головний біль, біль у животі перед школою).

Інтерпретація результатів: високі бали за певною шкалою свідчать про ризик формування відповідного типу девіантної поведінки. Важливо, щоб результати інтерпретувалися кваліфікованим спеціалістом — психологом, фахівцем соціальної роботи.

2.2 Інтерпретація та обґрунтування результатів дослідження

В даному експериментальному дослідженні взяло участь 40 респондентів, що мають прояви девіантної поведінки: асоціальна поведінка, участь у незаконних угрупованнях, залежність від алкоголю, наркотиків, ігрова та залежність від соціальних мереж. Дослідження проходило на базі «Інформаційно-консультаційного агенства».

Першою методикою, яку ми використали у своєму експерименті була психодіагностика «Людина під дощем» (Жак Леві та Карл Кох). За даною діагностикою ми визначили в респондентів такі індивідуальні особливості: рівень тривожності, захисні механізми психіки, соціальна адаптація.

Ми отримали такі результати дослідження в процентному відношенні: рівень тривожності (низький рівень 20%; середній рівень 15%; високий рівень 65%); захисні механізми психіки (низький рівень 67%; середній рівень 18%; високий рівень 15%); соціальна адаптованість (низький рівень 19%; середній рівень 18%; низький рівень 63%) (таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.- Визначення індивідуальних характеристик молоді за методикою Жака Леві та Карла Коха «Людина під дощем».

| Характеристика особистості | РІВНІ | | |
|----------------------------|---------|----------|---------|
| | Низький | Середній | Високий |
| Тривожність | 20 | 15 | 65 |
| Захисні механізми психіки | 67 | 18 | 15 |
| Соціальна адаптація | 19 | 18 | 63 |

Для кращого сприйняття визначення індивідуальних характеристик молоді за методикою Жака Леві та Карла Коха «Людина під дощем», представлені на рисунку 2.1.

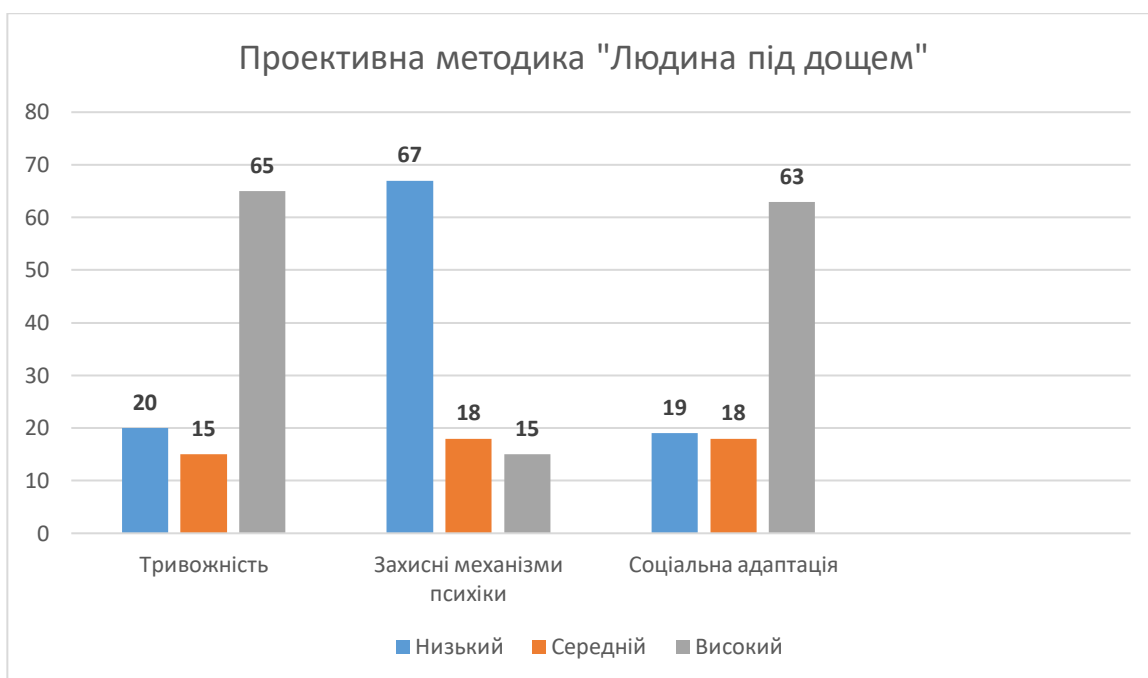


Рисунок-2.1. Результати дослідження за проективною методикою «Людина під дощем»

Отже, підсумовуючи результати дослідження за проективною методикою «Людина під дощем» (Жак Леві та Карла Коха), можна сказати, що результати не є позитивними, а такі особи потребують соціально-психологічної допомоги фахівця соціальної роботи.

Провівши діагностування за психодіагностикою «Психометрія» (Стюзен Деллінгер), ми визначили в респондентів, такі особистісні риси як конфліктність та мотивація до успіху і отримали такі результати дослідження. Конфліктність (низький рівень-9%; середній рівень-21%; високий рівень-70%). Мотивація до успіху (низький рівень-69%; середній рівень-18%; високий рівень-13%) (таблиця-2.3.).

Таблиця 2.3.-Результати діагностування за методикою «Психометрія» (Стюзен Деллінгер)

| № | Особистісна характеристика | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
|----|----------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| 1. | Конфліктність | 9 | 21 | 70 |
| 2. | Мотивація до успіху | 69 | 18 | 13 |

Для кращого та наглядного сприйняття результати дослідження представлені на рисунку-2.2.

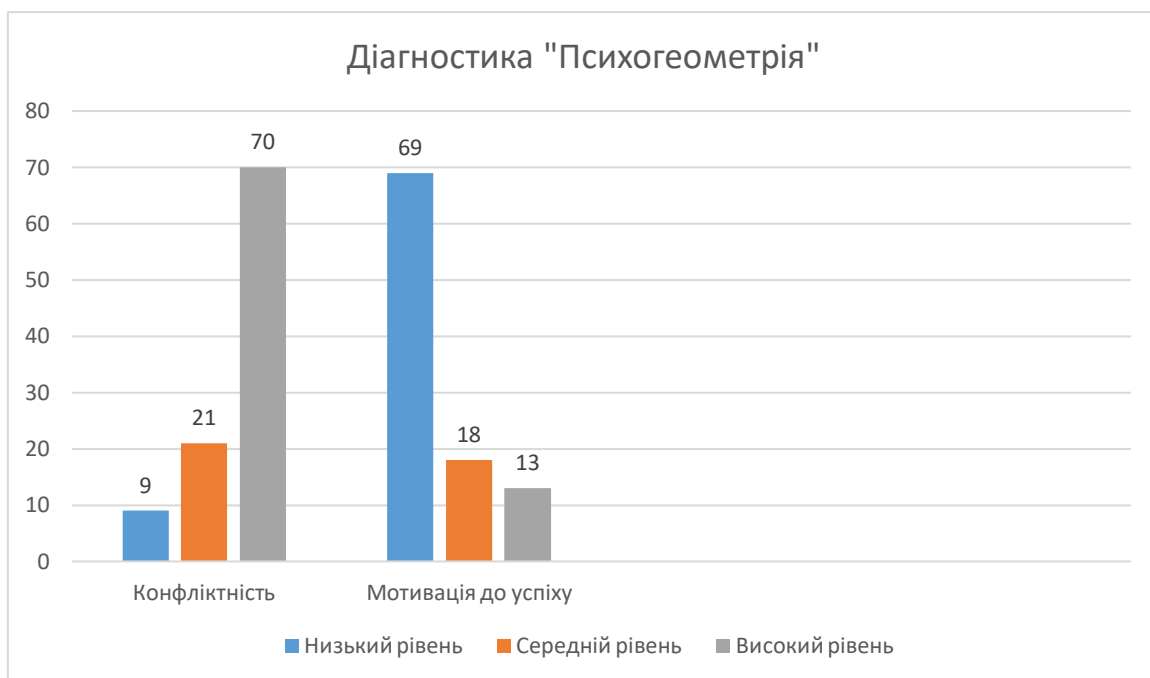


Рисунок 2.2.- Результати дослідження за методикою «Психометрія»
(Стюзен Деллінгер)

Остання методика яку ми провели у своєму дослідження була «Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки молоді» (автор — О. Орел). Результати представлені у таблиці 2.4.

Таблиця-2.4. Результати діагностування «Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки молоді» (О.Орел)

| № | Ознаки девіантної поведінки | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
|----|-----------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| 1. | Асоціальна поведінка | 11 | 17 | 72 |
| 2. | Деліквентна поведінка | 16 | 19 | 65 |
| 3. | Аддиктивна поведінка | 13 | 21 | 66 |
| 4. | Саморуйнівна поведінка | 17 | 10 | 73 |

Отже, провівши дане діагностування ми отримали такі результати дослідження: асоціальна поведінка (низький рівень 11; середній рівень 17; високий рівень 72); деліквентна поведінка (низький рівень 16; середній рівень 19; високий рівень 65); аддиктивна поведінка (низький рівень 13; середній

рівень 21; високий рівень 66); саморуйнівна поведінка (низький рівень 17; середній рівень 10; високий рівень 73). Для кращого сприйняття результати дослідження представлені на рисунку -2.3

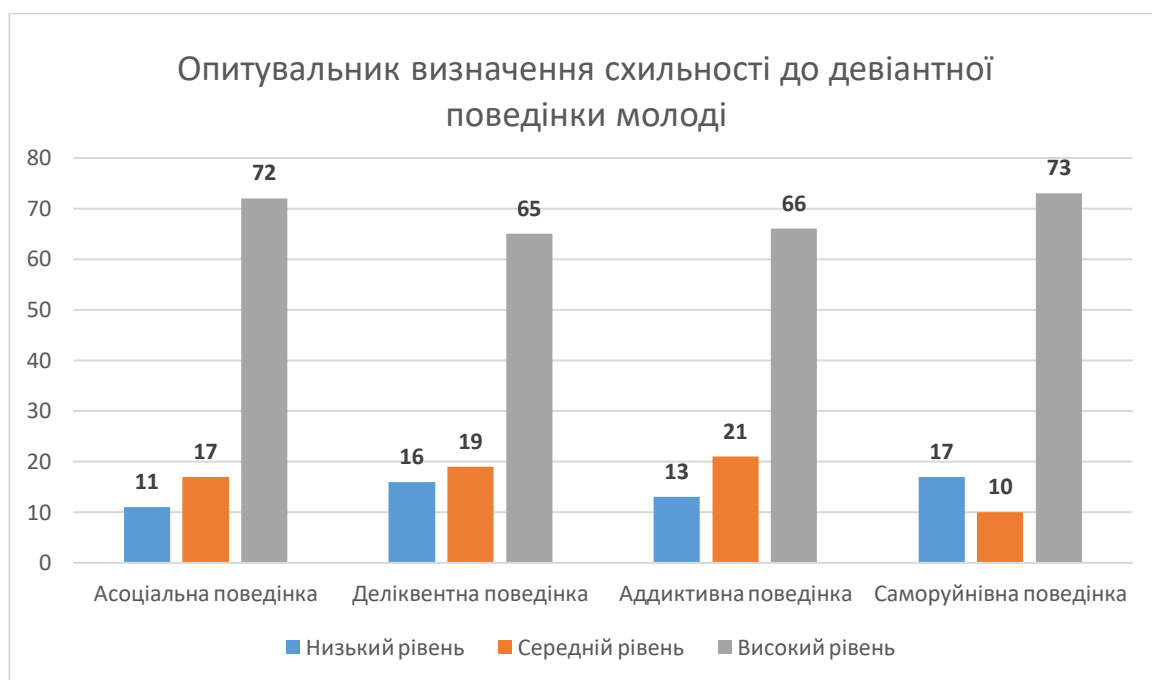


Рисунок 2.3.- Результати діагностування «Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки молоді» (О.Орел)

Провівши психодіагностики заплановані у завданнях дослідження: «Людина під дощем» (Жак Леві, адаптована Карлом Кох), для визначення та реакцію поведінки молоді в проблемних ситуаціях; «Психогеометрія» (Стюзен Деллінгер), для дослідження індивідуально-типологічних особливостей особистості; «Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки молоді» (О. Орел), можемо стверджувати, що респондентів фіксується девіантна поведінка, що потребує соціально-психологічної допомоги фахівця соціальної сфери (корекційна та тренінгова програма, методичні рекомендації до педагогів, соціальних працівників, батьків і т.д.).

2.3 Корекційна програма для молоді з девіантними проявами у поведінці

Корекційна програма — це цілеспрямований комплекс заходів психологічного, педагогічного, соціального та іноді медичного характеру, спрямований на зміну небажаних або девіантних форм поведінки особи, розвиток позитивних соціальних навичок, формування адекватної самооцінки та способів взаємодії з оточенням(Додаток Г).

Особливості проведення корекційної програми для молоді з девіантними проявами у поведінці:

1. Індивідуально-орієнтований підхід. Кожна молода особа з девіантною поведінкою має унікальні причини, мотивації та життєві обставини. Тому важливо: проводити попередню психодіагностику; складати індивідуальні плани корекції; враховувати рівень інтелектуального розвитку, психоемоційний стан та сімейний контекст.

2. Добровільна участь і формування довіри. Корекційна робота має бути максимально етична: важливо створити безпечне середовище, де молодь не боїться бути собою; фахівець має будувати стосунки на взаємоповазі, відкритості та підтримці; не допускається осуд, примус чи моральний тиск.

3. Комплексність програми. Корекційна програма має охоплювати: психологічний аспект (робота з самооцінкою, емоціями, мотивацією); соціальний аспект (розвиток навичок взаємодії, відповідальності); правовий аспект (інформування про наслідки протиправної поведінки); профілактику залежностей (алкоголь, наркотики, ігрова залежність).

4. Практична спрямованість. Методи мають бути активними, дієвими й життєво наближеними: тренінги, рольові ігри, вправи на самопізнання; аналіз реальних ситуацій, з якими стикається молодь; соціальні проекти чи волонтерська діяльність як елемент формування нових моделей поведінки; міждисциплінарна команда фахівців[20, с.109-122].

Для ефективної реалізації програми важлива участь: психолога/психотерапевта; Соціального педагога; фахівця соціальної роботи; юриста або фахівця з правових питань; медичного працівника (за потребою).

5. Співпраця з родиною: робота з батьками чи опікунами — один із ключових чинників успішності; пояснення ролі родини у формуванні поведінки; проведення спільних зустрічей, тренінгів, консультацій.

6. Постійний моніторинг і гнучкість: важливо адаптувати програму відповідно до змін у поведінці учасника; проводити регулярну оцінку динаміки: успіхів, труднощів, змін у мотивації.

7. Дотримання етичних норм і конфіденційності: забезпечення анонімності та недопущення розголошення інформації; повага до особистих меж кожного учасника [21, с.170-180].

Мета корекційної програми: спрямована на зниження рівня девіантної поведінки серед молоді шляхом формування соціально прийнятних моделей поведінки, розвитку емоційного інтелекту, критичного мислення та здатності до саморефлексії.

Цільова аудиторія: підлітки та молодь віком від 14 до 21 років, які мають схильність до агресивної, протиправної, залежної або іншої девіантної поведінки.

Основні принципи тренінгової програми, які є важливими для ефективного проведення занять, особливо у роботі з молоддю з девіантними проявами:

1. Добровільність участі: участь у тренінгу має бути свідомою та добровільною; це забезпечує мотивацію, відкритість і готовність до змін.

2. Безпечне середовище: створення простору, де кожен учасник може вільно висловлюватися без страху осуду чи критики; правила конфіденційності, взаємної поваги та недопущення приниження.

3. Активна участь: тренінг не є лекцією — учасники мають бути залучені до обговорень, ігор, вправ, рольових ситуацій; чим більше залучення, тим глибші особистісні зміни.

4.Принцип "тут і тепер": увага на поточні переживання, реакції й думки учасників під час занять; дає змогу працювати з актуальним емоційним досвідом.

5.Рівність та партнерство: ведучий тренінгу виступає не як «наставник», а як фасилітатор процесу; всі учасники — рівні в праві на думку, досвід і розвиток.

6.Зворотний зв'язок: постійне отримання та надання зворотного зв'язку допомагає усвідомлювати власну поведінку, вплив на інших та шляхи самозміни.

7.Конфіденційність: усе, що відбувається в групі, залишається в межах групи; це формує довіру та психологічну безпеку.

8.Доступність і зрозумілість: завдання, теми, обговорення мають бути адаптовані до віку, освітнього рівня й життєвого досвіду учасників.

9.Поступовість і логічна побудова: від простого до складного: спочатку — знайомство, формування довіри, потім — робота з глибшими темами (цінності, конфлікти, особисті кордони тощо).

10.Рефлексія: звернення кожного заняття підсумками, обговоренням власних вражень, відкриттів, змін у мисленні чи поведінці[23, с.195-201].

Основні етапи програми:

1.Діагностичний етап: психологічне тестування для виявлення особистісних особливостей та рівня девіацій; соціально-педагогічне спостереження; індивідуальні бесіди з молоддю та їхніми родинами.

2.Корекційний блок:

-тренінги особистісного зростання: розвиток самооцінки, відповідальності, навичок конструктивного спілкування;

-психотерапевтичні групи: робота з емоціями, агресією, фрустрацією;

-соціально-педагогічні ігри та вправи: моделювання життєвих ситуацій;

-профорієнтаційна робота: сприяння визначенню життєвих цілей.

3.Профілактично-просвітницький компонент: лекції та семінари з правової обізнаності, здорового способу життя; залучення до волонтерської діяльності.

4.Робота з родиною: консультування батьків; спільні заходи: тренінги, арт-терапевтичні сесії.

5.Оцінка ефективності програми: повторна діагностика; моніторинг змін у поведінці; зворотний зв'язок від учасників і фахівців[6, с.69-72].

Тривалість програми: 10 занять/один раз на тиждень

Форми реалізації: індивідуальні консультації, групова робота, інтерактивні заходи, онлайн-підтримка.

2.4 Практичні рекомендації для фахівців соціальної роботи з молоддю схильною до девіантної поведінки

Для профілактики девіантної поведінки молоді потрібно:

- підвищувати психологічну культуру батьків і педагогів;
- залучати молодь до позитивної соціальної активності;
- розвивати емоційний інтелект, стійкість до стресу та навички критичного мислення у школах;
- впроваджувати профілактичні програми, тренінги, групову терапію, консультації з психологами[20, с.109-122].

Шляхи вирішення проблеми, девіантної поведінки молоді:

1.Превентивні заходи: розвиток програм профілактики девіантної поведінки серед молоді, включаючи освітні програми, тренінги та психотерапевтичні консультації; активна робота з родинами для покращення їх соціальної та психологічної підтримки.

2.Психологічна підтримка та реабілітація: створення центрів реабілітації та психологічної підтримки для молоді, що потрапила в девіантні ситуації; психологічні тренінги та курси для підвищення рівня соціальної адаптації молоді.

3.Покращення соціально-економічних умов: підвищення рівня економічної стабільності в країні, доступу до якісної освіти та працевлаштування; створення можливостей для розвитку молоді та надання їй перспектив для самореалізації[2, с.18-19].

Узагалі, проблема девіантної поведінки молоді потребує комплексного підходу, що включає взаємодію державних, соціальних та освітніх установ, а також підтримку з боку сім'ї та суспільства в цілому.

Профілактика девіантної поведінки молоді:

1.Профілактика та освіта:розробка та впровадження програм, що навчають молодь соціальним навичкам, розвивають відповідальність і здатність до конструктивної комунікації; виховання в школах, університетах і в родинях відповідальності, толерантності та здатності до самоконтролю.

2.Психологічна підтримка: створення центрів психологічної допомоги для підлітків і молоді, де вони можуть отримати підтримку у важкі моменти життя; проведення тренінгів, семінарів та групових обговорень для розвитку соціальних навичок.

3.Робота фахівця соціальної сфери з сім'єю: підтримка і навчання батьків методам ефективного виховання, вирішення конфліктів в родині, зміцнення родинних зв'язків; програми підтримки дітей у складних сімейних ситуаціях.

4.Розвиток альтернативних можливостей: створення соціальних і культурних програм, що надають молоді альтернативи до девіантної поведінки, зокрема заняття спортом, творчістю, волонтерством[5, с.76-77].

Методичні рекомендації, щодо подолання залежності відсоціальних мереж: встановити таймери на використання додатків; робити "детокс-дні" без соцмереж; займатись хобі, спортом, читанням; спілкуватися більше в реальному житті.

Як зменшити прояви «допамінованої залежності»? "Допаміновий детокс": усвідомлене обмеження швидких джерел задоволення (телефон, цукор, соцмережі) хоча б на 24 години; медитація, спорт, природа — це «повільні» допамінові практики, але вони стабільніші та корисніші; фокус на

довготривалі цілі: навчитися отримувати задоволення не тільки від миттєвих дій, а й від прогресу.

Допамінована залежність, викликає такі особливості особистості, як «прокрастинація».

Прокрастинація — це свідоме або підсвідоме відкладання важливих справ чи завдань на потім, навіть якщо це може призвести до негативних наслідків. Іншими словами, це коли ти знаєш, що потрібно щось зробити, але замість цього займаєшся чимось менш важливим (наприклад, переглядом відео, прокручуванням соцмереж або прибиранням у квартирі "вчасно").

Основні причини прокрастинації: страх невдачі або перфекціонізм; відсутність мотивації або зацікавленості; перевантаження завданням — здається занадто великим чи складним; проблеми з організацією часу; втома або емоційне виснаження.

Чим небезпечна прокрастинація: постійне відкладання може викликати стрес, почуття провини, зниження самооцінки; вона часто призводить до зниження продуктивності і втрати можливостей.

Для профілактики та попередження залежності молоді від соціальних мереж та зокрема від «допамінованої залежності», слід розвивати у них медіаграмотність.

Розвиток медіаграмотності молоді — це надзвичайно актуальна тема в сучасному інформаційному суспільстві, де молоді люди щодня стикаються з величезними обсягами інформації з різних джерел.

Медіаграмотність — це здатність критично сприймати, аналізувати, оцінювати та створювати медіа-контент у різних формах (тексти, відео, аудіо, зображення тощо). Це важлива компетентність у сучасному світі, де ми постійно зустрічаємося з великою кількістю інформації з різних джерел — телебачення, соціальні мережі, новини, блоги тощо [13, с.369-380].

Охарактеризуємо основні напрями розвитку медіаграмотності молоді:

1.Критичне мислення — навчити молодь не сприймати інформацію на віру, а перевіряти джерела та факти, здатність ставити запитання до побаченої чи прочитаної інформації: Хто це створив? Чому? Яка мета?

2.Розпізнавання фейківі маніпуляцій — вміння відрізнати правдиву інформацію від маніпулятивної чи фейкової. Розуміння, як працюють медіа — хто контролює інформацію, як формуються новини, як на нас впливають реклама та алгоритми соцмереж.

3.Безпечне користування медіа — формування навичок цифрової безпеки, захисту особистих даних, вміння захищати свої особисті дані та поважати авторське право.

4.Етичне споживання та створення контенту — розуміння відповідальності за публікації в мережі.

5.Розуміння впливу медіа — усвідомлення, як медіа формують суспільну думку, стереотипи, політичні уподобання тощо.

5.Створення контенту — здатність самостійно створювати відповідальний і якісний медіа-продукт (пост, відео, блог тощо) [25, с126-130].

В сучасному житті медіаграмотність потрібна для того, щоб: не стати жертвою дезінформації чи пропаганди; формувати власну думку на основі перевірених фактів; відповідально спілкуватися в інформаційному просторі; навчити інших (особливо дітей і молодь) критично мислити.

Охарактеризуємо, основні аспекти розвитку медіаграмотність серед молоді:

- інтеграція у шкільну та університетську програму — проведення уроків з медіаграмотності, використання проблемних кейсів з реального життя;
- тренінги та воркшопи — практичні заняття, де молодь вчиться працювати з інформацією;
- онлайн-курси та платформи — наприклад, "Very Verified", "StopFake", "Media IQ" та інші;
- ігрові методи навчання — вікторини, симуляції, настільні ігри, пов'язані з темами медіа.

- проєктна діяльність — створення власних медіапроєктів (відео, блоги, подкасти) із залученням аналізу та перевірки фактів [30].

Висновки до розділу

В другому розділі «Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на розвиток девіантної поведінки молоді» ми охарактеризували, здійснили аналіз та провели такі психодіагностичні методики: «Людина під дощем» (Жак Леві, адаптована Карлом Кох), для визначення емоційного стану та реакції поведінки молоді на проблемну ситуацію, що сталася у житті; «Психогеометрія» (С.Деллікор), для дослідження індивідуально-типологічних особливостей особистості; «Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки молоді» (О.Орел), з метою визначення схильності до: асоціальної поведінки; деліквентної поведінки; аддиктивної поведінки; саморуйнівної поведінки; сексуальної девіації; навчальної дезадаптації.

В дослідженні взяло участь 40 респондентів, що мають прояви девіантної поведінки, асоціальної поведінки, ігрової залежності та залежності від соціальних мереж. Дослідження проходило на базі «Інформаційно-консультаційного агенства».

Провівши визначені психодіагностичні методики, що заплановані у завданнях дослідження, ми встановили, що респонденти потребують соціально-психологічної допомоги фахівця соціальної роботи (корекційну роботу з подолання тривожності, агресії, девіантної поведінки; тренінгова програма для розвитку медіаграмотності).

Ми розробили для молоді з проявами девіантної поведінки, корекційну програму, як цілеспрямований комплекс заходів психологічного, педагогічного, соціального характеру, спрямовану на зміну небажаних або девіантних форм поведінки особи, а також розвиток соціальних навичок, формування адекватної самооцінки та способів взаємодії з оточенням.

В корекційній програмі застосовували такі підходи:

- 1.Індивідуально-орієнтований підхід
- 2.Добровільна участь і формування довіри
- 3.Комплексність програми
- 4.Практична спрямованість
- 5.Співпраця з родиною
- 6.Постійний моніторинг та гнучкість
- 7.Дотримання етичних форм і конфіденційності

Мета корекційної програми спрямована на зниження рівня проявів девіантної поведінки молоді, шляхом формування соціально прийнятих моделей поведінки, розвитку самооцінки, інтелекту, критичного мислення та здатністю до саморозвитку.

Принципи тренінгової програми: добровільність участі, безпечне середовище, активна участь, принцип «тут і тепер», рівність та партнерство, зворотній зв'язок, конфіденційність, доступність і зрозумілість, поступовість, і логічна побудова, рефлексія.

Етапи програми: діагностичний, корекційний, профілактично-просвітницький, робота з родиною, оцінка ефективності програми.

Тривалість програми: 10 занять, один раз на тиждень.

Розроблені науково-практичні рекомендації для фахівця соціальної роботи з молоддю схильною до девіантної поведінки.

Встановлено, що для профілактики девіантної поведінки молоді потрібна підвищувати психологічну культуру, залучати молодь до позитивної соціальної активності, розвивати емоційний інтелект, стійкість до стресу та навички критичного мислення, впроваджувати профілактичну програми, тренінг, групову терапію.

Профілактика девіантної поведінки молоді: профілактика та освіта; психологічна підтримка, робота фахівця соціальної сфери з сім'єю, розвиток альтернативних можливостей.

Для профілактики та попередження залежності молоді від соціальних мереж та зокрема від «допомігової» залежності слід розвивати у них медіаграмотності.

Основні напрями розвитку медіаграмотності молоді: критичне мислення, розпізнання фейків і маніпуляцій, безпечне користування, етичне споживання та створення контенту, розуміння впливу медіа.

ВИСНОВКИ

Девіантна поведінка молоді є важливою соціальною проблемою, яка потребує комплексного підходу для її вирішення. Це включає в себе як профілактичні заходи, так і надання підтримки для тих, хто вже потрапив у ситуацію девіації. Через роботу з сім'єю, школою та соціальними інститутами можна допомогти молоді адаптуватися до сучасних умов та обрати правильний шлях розвитку.

Девіантна поведінка — це тип поведінки, що відхиляється від загальноприйнятих у суспільстві норм, правил чи очікувань. Іншими словами, це поведінка, яка порушує соціальні норми (правові, моральні, культурні тощо) і може викликати негативну реакцію з боку суспільства.

Основні характеристики девіантної поведінки:

-відхилення від норм і стандартів, прийнятих у певному соціальному середовищі;

-«девіантна поведінка» може бути як негативною (злочинність, наркоманія, агресія), так і позитивною (героїзм, новаторство, протест проти несправедливих норм).

-«девіантна поведінка» викликає осуд, покарання або інші соціальні санкції.

Прикладами девіантної поведінки є: правопорушення або злочини; вживання наркотиків або алкоголю в суспільно неприйнятних умовах;

агресивна поведінка; епатажна зовнішність або поведінка, що провокує суспільство.

Девіантна поведінка буває різною — від ризикованої, але корисної, до небезпечної і руйнівної. Саме тому важливо розуміти її природу, мотиви та наслідки — щоб ефективно проводити профілактику, особливо серед молоді.

Мас-медіа та соціальні мережі є потужними інструментами впливу на молодь. Їхній вплив може бути як позитивним, так і негативним – усе залежить від контексту, рівня медіаграмотності та особистих установок. Саме тому важливо навчати молодь усвідомленому споживанню інформації та розвитку критичного мислення.

Мас-медіа — це потужний інструмент, який може бути як ресурсом розвитку, так і загрозою для формування здорових цінностей. Тому важливо: розвивати критичне мислення; популяризувати медіаграмотність; створювати якісний, змістовний контент для молоді.

Медіаграмотність — це здатність критично сприймати, аналізувати, оцінювати та створювати медіа-контент у різних формах (текст, зображення, відео, аудіо тощо). Вона включає розуміння того, як працюють медіа, які інтереси стоять за інформаційними повідомленнями, та як медіа впливають на суспільство і свідомість окремої людини.

Основні складові медіаграмотності:

1. Аналіз медіа — розуміння, хто створив повідомлення, з якою метою, і які методи використовуються для впливу на аудиторію.

2. Оцінка достовірності — вміння перевіряти факти, розрізняти фейки, маніпуляції та пропаганду.

3. Критичне мислення — здатність сумніватися, порівнювати джерела, ставити запитання.

4. Етичне використання медіа — повага до авторських прав, етикет спілкування в мережі, відповідальність за власний контент.

5. Створення контенту — навички написання, зйомки, монтажу, ведення блогів тощо.

Медіаграмотність захищає від дезінформації та маніпуляцій; допомагає орієнтуватися в інформаційному потоці; формує свідомого споживача та творця інформації; підсилює демократичні процеси і критичне мислення в суспільстві.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Батькам підлітків: відверта розмова про статеve виховання та репродуктивне здоров'я [Електронний ресурс] / Укладачі: Ірина Скорбун, Тигран Епоян. – К., 2023. – 57с. – Режим доступу: http://autta.org.ua/files/resources/Parents_Teens_Ukr.pdf

2. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / О. В. Безпалько – К.: Центр учбової літератури, 2019. – 208с.-С.18-19.

3. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки: Курс лекцій / О.І. Бондарчук. – МАУП, 2016. – 88с.-С.5-6.

4. Булінг – ми всі можемо допомогти це зупинити. Посібник для батьків учнів початкових і середніх шкіл [Електронний ресурс]. – Весна, 2023. – 11с. Режим доступу: <https://www.edu.gov.on.ca/eng/multi/ukrainian/BullyingUK.pdf>

5. Важковиховуваність: сутність, причини, реабілітація: навч. посібник для соц. п-ів та практичних пс-ів освітніх закладів / за ред. О.М. Полякової. – Суми: Університетська книга, 2019. – 346с.-С.76-77.

6. Волченко Л.П. Соціально-нормативна поведінка старших школярів та соціально-психологічні впливи [Електронний ресурс] / Л.П. Волченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. – 2024. – Вип. 121. – С.69-72. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2014_121_17.pdf

7. Вольнова Л.М. Виявлення ознак важковиховуваності у підлітків як передумова профілактики їх девіантної поведінки / Л.М. Вольнова // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; редкол.: С.Д.

Максименко (відп. ред.) [та ін.]. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2025. – Вип. 29.-С.34-35.

8. Вольнова Л.М. Девіантність у великому місті: міждисциплінарні дослідження [Електронний ресурс] Режим доступу: www.es.rae.ru/mino/160-1280

9. Вольнова Л.М. Зміст і напрями соціально-педагогічної профілактики девіантних проявів у поведінці важковиховуваних підлітків [Електронний ресурс] / Л.М. Вольнова // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2022. – №3-4. – С.60-70. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/4953>

10. Вольнова Л.М. Методичні рекомендації щодо психолого-педагогічної роботи з важковиховуваними неповнолітніми / Л.М. Вольнова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – 43с.-С.9-10.

11. Вольнова Л.М. Особливості середовища великого міста як чинника соціалізації / десоціалізації сучасної молоді /Л.М. Вольнова // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2021. – № 3-4. – С.23-31.

12. Гарасимів Т.З. Природні та соціальні детермінанти формування девіантної поведінки людини: філософсько-правовий вимір: монографія / Т.З. Гарасимів. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. – 420 с.-С.12-13.

13. Гузьман О.А. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження [Електронний ресурс]/ О.А. Гузьман, Н.О. Ляшенко // Вісник Харківського Національного університету внутрішніх справ. – 2021. – №1(52). – С.369-380. – Режим доступу: <http://web.kpi.kharkov.ua/sp/guzman-o-a-lyashenko-n-o-komp-yuterna-zalezhnist-pidlitkiv/>

14. Гусак А.П. Ресоціалізація неповнолітніх, засуджених за вчинення насильницьких злочинів, в умовах позбавлення волі: кримінологічний аспект: монографія / А.П. Гусак. –Луцьк: Захарчук В.М., 2023. – 202 с.-С.45-46.

15. Дідик Н.М. Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності / [Електронний ресурс] / Н.М. Дідик // Молодий вчений. – 2025. – № 2 (17)

лютий. – С.226-229. – Режим доступу
:<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2025/2/345.pdf>

16. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі [Електронний ресурс] / І.С. Литовченко, Д. Максименко, С.І. Болтівець [та ін.]. – К.: Аванпост-Прим, 2020. – 48 с. – (Посібник для батьків). –Режим доступу:http://bezpeka.kyivstar.ua/f/2/materials/the_benefit_for_parents/A5_Ukrainian.pdf

17. Зайцева З.Г. Школа та важковиховувані підлітки / З.Г. Зайцева –К.: Рад. шк., 2024. – 78с.-С.89-90.

18. Запобігання відхиленням у поведінці школярів / Кобзар Б.С., Петухов Є.І., Литвинов І.О. [та ін.]; [за ред. Б.С. Кобзаря, Є. І. Петухова. – К.: Вища шк., 2024. –143с.-С.4-6.

19. Ківенко Н.В. Девіантна поведінка: сучасна парадигма: Моногр. / Н.В.Ківенко, І.І. Лановенко, П.В. Мельник. – Ірпінь: Акад. держ. податк. служби України, 2022. – 240с.-С.33-34.

20. Кікалішвілі М.В. Девіантна поведінка: поняття та ознаки [Електронний ресурс] / М.В.Кікалішвілі // Вісник Академії адвокатури України. –2021. – Число 3. – С.109-122. – Режим доступу:http://nbuv.gov.ua/j-pdf/vaau_2021_3_17.pdf

21. Кіричевська Е.В. Чинники віктимізації сучасного старшокласника [Електронний ресурс] / Е.В. Кіричевська // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук.праць ін-т пс-ії ім. Г.С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка]. –Т.ХІ, част.2. – К., 2019. – С.170-180. –Режим доступу : www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Pzpp/2019_11_2.pdf

22. Король А. Причини та наслідки явища булінгу [Електронний ресурс] / А. Король // Відновне правосуддя в Україні. –2019. – № 1–2 (13). – С.84–93.Режим доступу :[http://uccg.org.ua/bulletin/Articles/01-02\(13\)/06-Doslidzhennya/130604.pdf](http://uccg.org.ua/bulletin/Articles/01-02(13)/06-Doslidzhennya/130604.pdf)–168с.-С.50-51.

23. Линник Л.М. Соціально-педагогічна діагностика як умова успішної профілактики негативних проявів у поведінці неповнолітніх [Електронний

ресурс] / Линник Л.М. // Розвиток освіти в умовах поліетнічного регіону: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, (Ялта, 5-7 квітня 2017 р). – [Зб. статей]. Вип. 3. Ч 1. – Ялта: РВВ КГУ, 2017. – С.195-201.

24. Линник Л.М. Соціально-педагогічні засади профілактичної роботи з важковиховуваними підлітками: дис.... канд. пед. наук: 13.00.05 / Линник Леся Миколаївна; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2016. – 286 с. – С.16-17.

25. Лушпай Л. Буллінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії) [Електронний ресурс] / Л. Лушпай // Українознавчий альманах. – 2020. – Вип. 4. 126-130. – Режим доступу :http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Ukralm_2020_4_29.pdf.

26. Соціологія міста: навч. посібник / [Л.В. Малес, В.В. Середа, М.О. Соболевська, Ю.Г. Сорока та ін.]; за заг. ред. О.К. Міхеєвої. – Донецьк: С.11-15. – Режим доступу: <http://lnu.edu.ua/teachers/file.php?file=1333>

27. Фіцула М.М. Відхилення у поведінці неповнолітніх: шляхи їх попередження та подолання: навч.-метод. Посібник / М.М. Фіцула, І.І. Парфанович. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2018. – С.359-361.

28. Фронощук Марія. Профілактика куріння серед молоді: досвід антиютюнових кампаній США та Канади [Електронний ресурс] / Марія Фронощук // Медіафільтр . – 2022-03-22. – Режим доступу: <http://mf.mediasapiens.ua/print/material/4898>

29. Фурман А.В. Методика визначення особистісної адаптованості школярів / А.В. Фурман. – Київ – Донецьк : Ровесник, 2013. – 22 с.-С.2-3.
30.http://deviantology.spb.ru/etc/books/HagurovVvedenie_v_sovremennuyu_deviantologiyu.pdf

31. http://festival.1september.ru/2006_2007/index.php?numb_artic=412079

32. Ходан В.П. Комп'ютерна та Інтернет-залежність як хвороба XXI століття [Електронний ресурс]/ В.П. Ходан, В.М. Богуш // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2022. –

Вип. 10. – С. 255-262. – Режим доступу:http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Mnf_2022_10_35.pdf

33. <http://psy.1september.ru/index.php?year=2009&num=22>

Проективна методика "Людина під дощем"

Зрозуміти, як людина реагує на стрес, чи здатна вона успішно долати життєві труднощі, якими особистими ресурсами він володіє, щоб впоратися з ударами долі, можна дізнатися, запропонувавши їй намалювати людину під дощем.

Ця проективна методика досить інформативна і досить часто використовується в психодіагностиці. Нам знадобиться: аркуш паперу формату А4, простий олівець (бажано м'який).

Інструкція: Намалюйте на аркуші паперу людину під дощем

Читайте інтерпретацію малюнка... Рисунковий тест "Людина під дощем"
Перш ніж приступити до інтерпретації малюнка, постарайтеся «увійти» в нього, відчути, який настрій у зображеного на ній героя. Яке враження справляє побачена вами картина? Які емоції вона викликає? Це важливо зрозуміти, адже перед нами не що інше, як автопортрет художника на тлі стресової ситуації. В якості символічного стресу в даному випадку виступає дощ. Як поведеться наздогнаний стихією чоловічок на малюнку? Спробує сховатися чи втекти? Зуміє захиститися від негоди, одягнувши непромокальний плащ? Розкриє парасольку? Надіне гумові чоботи? Або буде безпорадно стояти на місці, коли дощик поливає його струменями дощу? Втім, може, він якраз любить дощик, і не має нічого проти того, щоб іноді побігати по калюжах...

Інтерпретація малюнка: Важкі грозові хмари, спалахи блискавок, темне небо, щільна стіна проливної дощу на малюнку можуть свідчити про те, що і в реальному житті того, хто малював, в даний момент спостерігається «погана погода». Можливо, він перебуває в пригніченому стані або депресії.

Ураган або сильний вітер, що змітає все на своєму шляху і утруднює рух намальованої людини, символізують його почуття безпорадності перед зовнішніми обставинами.

Калюжі або бруд на малюнку (особливо якщо сам герой стоїть в калюжі) часто зображують люди чутливі, що не володіють «товстою шкірою», довго переживають власні невдачі і удари долі.

Веселка або сонце, що визирає з-за хмар - символи надії на сприятливе вирішення важкої ситуації, щасливий порятунок від проблем, який прийде ззовні.

Парасолька, капюшон, плащ, головний убір або інші засоби захисту від дощу говорять про вміння того, хто малював, захищатися від життєвих бур, прийняти, в разі необхідності, виклик долі і постояти за себе.

Зображення людини поміщено в кут листа - можливо, депресивний стан, людина як би «загнана в кут» сформованими життєвими обставинами або забилася туди, усвідомлюючи власну безпорадність.

Занадто маленька фігура - свідчення низької самооцінки, потреба в підтримці. Фігура знаходиться в русі - схильність до активних дій. При цьому важливо зрозуміти, який характер ці дії носять. Наприклад, людина може рятуватися від стихії втечею, може метатися в паніці, перебуваючи під струменями дощу, а може і безтурботно скакати по калюжах, не відчуваючи зовсім ніякого дискомфорту. В останньому випадку можна говорити про те, що художник має достатню кількість творчих ресурсів для протистояння життєвим негараздам.

Стать зображеної людини теж служить показником того, який тип реакції на стрес притаманний випробуваному. Чоловіча постать на малюнку говорить про «чоловічий» типі реагування, про те, що автор, зіткнувшись з важкими життєвими обставинами, проявляє активність, шукає вихід з положення, здатний брати на себе відповідальність за події.

Жіноча фігура - навпаки: пасивність, вразливість, бажання спертися на чийсь міцне плече, делегувати повноваження розбиратися з власними проблемами комусь ще.

Вік людини на малюнку іноді не відповідає віку того, хто його малював. Збільшення віку намальованого чоловічка щодо власного може говорити про

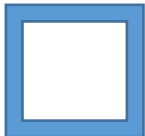
високу відповідальність та особистісну зрілість того, хто малював, його прагненні проявляти мудрість в будь-яких обставинах. Значне зменшення віку, зображення дорослою людиною дитячої фігурки вказує на сильно виражений в авторі дитячий початок. При цьому якщо намальована дитина виглядає покинутою, розгубленою і безпорадною, - велика ймовірність того, що й у випадку реальних життєвих випробувань художник може повестися інфантильно, очікуючи, що хтось сильніший про нього подбає: «візьме під своє крило» або «хмари розведе руками».

Зображення щасливої і безтурботної дитини, що веселиться під проливним дощем, може наштотувати на думку про неабиякий оптимізм автора (на жаль, не завжди виправданий).

Руки символізують активність і товариськість. Руки, широко розставлені в сторони, - ознака високої контактності, відкритості та екстраверсії. Щільно притиснуті до тіла або захищені за спиною - інтровертність, замкнутість. Відсутність рук - безпорадність, непристосованість до життя. Ноги - символ опори, практичності і стійкості. Великі, подовжені ступні, намальовані в профіль - впевненість у собі. Занадто малі - можуть говорити про пасивність, залежність від інших, несамостійність, слабе орієнтування в побуті, - людина як би «не стоїть на ногах». Шия - символ контролю, що показує зв'язок сфери контролю (голови) зі сферою потягів (тілом). Занадто довга або підкреслена шия - потреба контролювати власні імпульси. Занадто коротка шия або її відсутність - регулярні поступки своїм бажанням і слабкостям. Додаткові образи і деталі на малюнку: будинки, дерева, автомобілі, тварини, а також сумочки, квіти, тростини та інші предмети, що знаходяться в руках у намальованої людини, можуть говорити про прагнення піти від проблем, перемикаючись на щось ззовні.

ПСИХОГЕОМЕТРИЯ (Стюзен Деллінгер)

Інструкція: все, що вам потрібно зробити, це уважно подивитися на геометричні фігури. Оберіть з них ту, яка першою вас привабила. Відзначте її для себе на Перша обрана фігура – це власне ви, вона описує ваші домінуючі риси характеру і тип поведінки.



КВАДРАТ. Невтомний трудівник. Володіє працьовитістю, ретельністю, завзятістю, що дозволяють завжди домагатися завершення роботи. Терпіння і методичність роблять з квадрата висококласного фахівця. Квадрат як би колекціонує інформацію, причому вона в нього розкладена суворо по поличках, тому він здатний швидко витягати потрібну і заслужено має славу ерудитом у своїй галузі. Відноситься до лівопівкульним мислителям, для яких характерні логічне мислення і математичний аналіз. Квадрат швидше обчислює результат, ніж здогадується про нього.

Ідеал квадрата – розплановане, розмірене життя, де все передбачувано. Він не любить несподіванок і сюрпризів. У діловій сфері такі люди часто стають хорошими адміністраторами, виконавцями, але рідко досягають успіху як менеджери через постійну потреби Крім того, раціональність і холодність заважають квадратам швидко встановлювати контакти з іншими людьми.

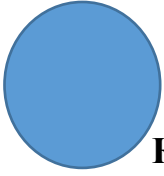


ТРИКУТНИК. Ця форма символізує лідерство. Головна здатність – концентруватися на наміченій меті, глибоко і швидко аналізувати ситуацію. Трикутник – дуже впевнена у собі людина, яка хоче бути правою у всьому. З великими труднощами визнає свої помилки, легко навчається, інформацію вбирає як губка. Сенс життя – зробити кар’єру. Негативна якість – надмірний егоцентризм. Він чудово вміє представити вищестоящому керівництву значущість власної роботи, за версту відчуваючи вигідну справу, і в боротьбі за нього може “зіштовхнути лобами” своїх супротивників.

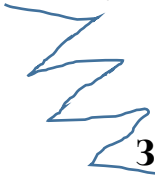


ПРЯМОКУТНИК. Прямокутником сприймають себе люди, не задоволені своїм життям і тому зайняті пошуками кращого положення. Основний психічний стан прямокутника – усвідомленого відчуття замішання, заплутаності в проблемах, невизначеності. Найбільш значущі риси – непослідовність, непередбачуваність вчинків, низька самооцінка. Позитивні

якості – допитливість, цікавість, живий інтерес до всього що відбувається, сміливість. Намагається робити те, що ніколи раніше не робив, задає питання, на які колись у нього не вистачало духу.



КОЛО. Це символ гармонії. Той, хто вибрав цю фігуру, зацікавлений у хороших міжособистісних відносинах. Вища цінність для кола – люди і їх благополуччя. Це найбільш доброзичлива з п'яти фігур. Коло служить свого роду клеєм, який скріплює колектив, сім'ю, стабілізує групу, має високу здатність співчуття, співпереживання. Коло відчуває чужу радість і чужий біль як свій власний. Це правопівкульний тип мислення, що не логічний, а образний, більш емоційно забарвлений. Переробка інформації у таких людей не послідовна, а мозаїчна. Головна риса стилю їхнього мислення – орієнтація на суб'єктивні чинники проблеми.



ЗИГЗАК. Це символ творчості. Йому властива образність. Правопівкульне мислення зигзага не фіксуються на деталях, тому воно, спрощуючи в чомусь картину світу, дозволяє будувати цілісні, гармонійні концепції і образи, бачити красу. Зигзаг не може довго працювати на одному місці – це ж дуже нудно, але ж навколо так багато цікавого! Основне призначення зигзага – генерація нових ідей і методів, а не їх реальне втілення. Він спрямований у майбутнє і більше цікавиться можливістю, ніж дійсністю.

**Опитувальник визначення схильності
до девіантної поведінки (О.М. Орел)**

Девіація – відхилення від деякої норми. Термін використовується для позначення відхилень уповедінці, у відносинах та статистиці. У поведінці це звичайно відноситься до порушень або клінічних синдромів. У статистиці цей термін позначає ступінь, в якому значення відрізняється від деякої зміни центральної тенденції, звичайно середнього статистичного.

Призначення

Пропонована методика діагностики схильності до девіантної поведінки (СДП) є стандартизованим тест-опитувальником, призначеним для вимірювання готовності (схильності) молоді до реалізації різних форм девіантної поведінки.

Опитувальник є набором спеціалізованих психодіагностичних шкал, спрямованих на вимірювання готовності (схильності) до реалізації окремих форм девіантної поведінки.

Методика передбачає врахування і корекцію установки на соціально бажані відповіді досліджуваних.

Шкали опитувальника діляться на змістовні та службові. Змістовні шкали спрямовані на вимірювання психологічного змісту комплексу пов'язаних між собою форм девіантної поведінки, тобто соціальних і особових установок, що стоять за цими поведінковими проявами. Службова шкала призначена для вимірювання схильності досліджуваного давати про себе соціально-схвалювану інформацію, оцінки достовірності результатів опитувальника уцілому, а також для корекції результатів за змістовними шкалами залежно від вираженості установки досліджуваного на соціально-бажані відповіді. Таким чином, методика включає два варіанти, що містять наступні набори шкал.

Інструкція. Перед вами є низка тверджень. Вони торкаються деяких сторін вашого життя, вашого характеру, звичок. Прочитайте перше твердження і вирішіть, чи правильне дане твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на бланку відповідей поряд із номером, відповідним твердженню, у квадратику під позначенням «так» поставте хрестик або галочку. Якщо воно неправильне, то поставте хрестик або галочку у квадратику під позначенням «ні». Якщо вам важко відповісти, то постарайтеся вибрати варіант відповіді, яка все-таки більше відповідає вашій думці. Потім таким же чином відповідайте на всі пункти опитувальника. Якщо помилитеся, то закреслюйте помилкову відповідь і поставте ту, яку вважаєте потрібною.

Пам'ятайте, що ви виказуєте власну думку про себе зараз. Тут не може бути «поганих» або «добрих», «правильних» або «неправильних» відповідей. Дуже довго не обдумуйте відповіді, важлива ваша перша реакція на зміст тверджень. Віднесіться до роботи уважно і серйозно. Недбалість, а також прагнення «поліпшити» або «погіршити» відповіді приводять до недостовірних результатів. У разі труднощів ще раз прочитайте цю інструкцію або зверніться

до того, хто проводить тестування. Не робіть ніяких поміток у тексті опитувальника.

Опитувальник

1. Я віддаю перевагу одягу неяскравих, приглушених тонів.
2. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
3. Я охоче записався б добровольцем для участі в яких-небудь бойових діях.
4. Буває, що іноді я сварюся з батьками.
5. Той, хто у дитинстві не бився, зростає мамчиним синком і нічого не може добитися у житті.
6. Я б узявся за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили.
7. Іноді я відчуваю таку сильну тривогу, що просто не можу всидіти на місці.
8. Іноді буває, що я трохи хвалюся.
9. Якби мені довелося стати військовим, то я хотів би бути льотчиком-випробувачем.
10. Я ціную у людях обережність і обачність.
11. Тільки слабкі та боязкі люди виконують всі правила і закони.
12. Я віддав би перевагу роботі, пов'язаній зі змінами і подорожами.
13. Я завжди говорю тільки правду.
14. Якщо людина у міру і без шкідливих наслідків вживає збудливі і впливаючі на психіку речовини – це цілком нормально.
15. Навіть якщо я злюся, то прагну не вдаватися до лайки.
16. Я думаю, що мені б сподобалося полювати на левів.
17. Якщо мене образили, то я обов'язково маю помститися.
18. Людина повинна мати право випивати стільки, скільки вона хоче.
19. Якщо мій приятель спізнюється до призначеного часу, то я звичайно зберігаю спокій.
20. Мені звичайно ускладнює роботу вимога зробити її до певного терміну.
21. Іноді я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де належить.
22. Деякі правила і заборони можна відкинути, якщо випробовуєш сильний сексуальний (статевий) потяг.
23. Я іноді не слухаюся батьків.
24. Якщо при покупці автомобіля мені доведеться вибирати між швидкістю і безпекою, то я виберу безпеку.
25. Я думаю, що мені сподобалося б займатися боксом.
26. Якби я міг вільно вибирати професію, то став би дегустатором вин.
27. Я часто переживаю потребу в гострих відчуттях.
28. Іноді мені так і хочеться зробити собі боляче.
29. Моє ставлення до життя добре описує прислів'я: «Сім разів відміряй, один раз відріж».
30. Я завжди купую квитки у громадському транспорті.
31. Серед моїх знайомих є люди, які пробували одурманюючі токсичні речовини.
32. Я завжди виконую обіцянки, навіть якщо мені це не вигідно.
33. Буває, що мені так і хочеться вилаятися.

34. Мають рацію люди, які в житті слідують прислів'ю: «Якщо не можна, але дуже хочеться, то можна».
35. Бувало, що я випадково потрапляв у бійку після вживання спиртних напоїв.
36. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після низки образливих невдач.
37. Якби у наш час проводилися б бої гладіаторів, то я би обов'язково у них узяв участь.
38. Буває, що іноді я говорю неправду.
39. Терпіти біль на зло всім навіть приємно.
40. Я краще погоджуся з людиною, ніж стану сперечатися.
41. Якби я народився у давнину, то став би благородним розбійником.
42. Якщо немає іншого виходу, то суперечку можна вирішити і бійкою.
43. Бували випадки, коли мої батьки, інші дорослі виявляли хвилювання з приводу того, що я трохи випив.
44. Одяг повинен з першого погляду виокремлювати людину серед інших у натовпі.
45. Якщо в кінофільмі немає жодної пристойної бійки – це погане кіно.
46. Коли люди прагнуть нових незвичайних відчуттів і переживань – це нормально.
47. Іноді я нудьгую на уроках.
48. Якщо мене хтось випадково штовхнув у натовпі, то я обов'язково зажадаю від нього вибачення.
49. Якщо людина дратує мене, то я готовий виказати їй все, що я про неї думаю.
50. Під час подорожей і поїздок я люблю відхилятися від звичайних маршрутів.
51. Мені б сподобалася професія дресирувальника хижих звірів.
52. Якщо вже ти сів за кермо мотоцикла, то варто їхати тільки дуже швидко.
53. Коли я читаю детектив, то мені часто хочеться, щоб злочинець утік від переслідування.
54. Іноді я просто не можу втриматися від сміху, коли чую непристойний жарт.
55. Я прагну уникати у розмові виразів, які можуть збентежити оточуючих.
56. Я часто засмучуюся через дрібниці.
57. Коли мені заперечують, я часто вибухаю і відповідаю різко.
58. Мені більше подобається читати про пригоди, ніж про любовні історії.
59. Щоб отримати задоволення, варто порушити деякі правила і заборони.
60. Мені подобається бувати у компаніях, де у міру випивають і веселяться.
61. Мене дратує, коли дівчата палять.
62. Мені подобається стан, який настає, коли у міру і у добрій компанії вип'єш.
63. Бувало, що у мене виникало бажання випити, хоча я розумів, що зараз не час і не місце.
64. Цигарка у важку хвилину мене заспокоює.

65. Мені легко примусити інших людей боятися мене, тому іноді ради забави я це роблю.
66. Я зміг би своєю рукою страчувати злочинця, справедливо засудженого до вищої міри покарання.
67. Задоволення – це головне, до чого варто прагнути у житті.
68. Я хотів би взяти участь в автомобільних гонках.
69. Коли у мене поганий настрій, до мене краще не підходити.
70. Іноді у мене буває такий настрій, що я готовий першим почати бійку.
71. Я можу пригадати випадки, коли я був таким злим, що хапав першу річ, що попалася під руку, і ламав її.
72. Я завжди вимагаю, щоб оточуючі поважали мої права.
73. Мені сподобалося б стрибати з парашутом.
74. Шкідливу дію на людину алкоголю і тютюну сильно перебільшують.
75. Я рідко даю здачу, навіть якщо хтось ударить мене.
76. Я не одержую задоволення від відчуття ризику.
77. Коли людина у розпалі суперечки вдається до «сильних виразів» – це нормально.
78. Я часто не можу стримати свої почуття.
79. Бувало, що я спізнювався на уроки.
80. Мені подобаються компанії, де всі жартують один над одним.
81. Секс повинен займати у житті молоді одне з головних місць.
82. Часто я не можу стриматися від суперечки, якщо хтось не згоден зі мною.
83. Іноді траплялося, що я не виконував домашнє завдання.
84. Я часто скоюю вчинки під впливом хвилинного настрою.
85. Мені здається, що я не здатний ударити людину.
86. Люди справедливо обурюються, коли дізнаються, що злочинець залишився безкарним.
87. Буває, що мені доводиться приховувати від дорослих деякі свої вчинки.
88. Наївні простаки самі заслуговують того, щоб їх одурювали.
89. Іноді я такий роздратований, що стукаю по столу кулаком.
90. Тільки несподівані обставини і відчуття небезпеки дозволяють мені по-справжньому проявити себе.
91. Я б спробував яку-небудь одурманюючу речовину, якби твердо знав, що це не зашкодить моєму здоров'ю і не спричинить покарання.
92. Коли я стою на мосту, то мене іноді так і тягне стрибнути вниз.
93. Всякий бруд мене лякає або викликає сильну огиду.
94. Коли я злюся, то мені хочеться кого-небудь ударити.
95. Я вважаю, що люди мають повністю відмовитися від вживання спиртних напоїв.
96. Я міг би, побившись об заклад, влізти на високу фабричну трубу.
97. Часом я не можу справитися з бажанням заподіяти біль іншим людям.
98. Я міг би після невеликих попередніх пояснень управляти вертольотом.

Обробка результатів

Ключі для підрахунку первинних «сирих балів»

1. Шкала установки на соціально-бажані відповіді: 2 (ні), 4 (ні), 6 (ні), 13 (так), 21 (ні), 23 (ні), 30 (так), 32 (так), 33 (ні), 38 (ні), 47 (ні), 54 (ні), 79 (ні), 83 (ні), 87 (ні).
2. Шкала схильності до порушення норм і правил: 1 (ні), 10 (ні), 11 (так), 22 (так), 34 (так), 41 (так), 44 (так), 50 (так), 53 (так), 55 (ні), 59 (так), 61 (ні), 80 (так), 86 (ні), 88 (так), 91 (так), 93 (ні).
3. Шкала схильності до адиктивної поведінки: 14 (так), 18 (так), 22 (так), 26 (так), 27 (так), 31 (так), 34 (так), 35 (так), 43 (так), 46 (так), 59 (так), 60 (так), 62 (так), 63 (так), 64 (так), 67 (так), 74 (так), 81 (так), 91 (так), 95 (ні).
4. Шкала схильності до самоушкоджувальної і саморуйнуючої поведінки: 3 (так), 6 (так), 9 (так), 12 (так), 16 (так), 24 (ні), 27 (так), 28 (так), 37 (так), 39 (так), 51 (так), 52 (так), 58 (так), 68 (так), 73 (так), 76 (ні), 90 (так), 91 (так), 92 (так), 96 (так), 98 (так).
5. Шкала схильності до агресії і насильства: 3 (так), 5 (так), 15 (ні), 16 (так), 17 (так), 17 (так), 25 (так), 37 (так), 40 (ні), 42 (так), 45 (так), 48 (так), 49 (так), 51 (так), 65 (так), 66 (так), 70 (так), 71 (так), 72 (так), 75 (ні), 77 (так), 82 (ні), 89 (так), 94 (так), 97 (так).
6. Шкала вольового контролю емоційних реакцій: 7 (так), 19 (так), 20 (так), 29 (ні), 36 (так), 49 (так), 56 (так), 57 (так), 69 (так), 70 (так), 71 (так), 78 (так), 84 (так), 39 (так), 94 (так).
7. Шкала схильності до деліквентної поведінки: 18 (так), 26 (так), -31 (так), 34 (так), 35 (так), 42 (так), 43 (так), 44 (так), 48 (так), 52 (так), 55 (ні), 61 (ні), 62 (так), 63 (так), 64 (так), 67 (так), 74 (так), 86 (ні), 91 (так), 94 (так).

Далі робиться підрахунок первинних («сирих») балів і їх переведення у стандартні Т-бали. Кожній відповіді при відповідності з ключем присвоюється один бал.

Потім по кожній шкалі підраховується первинний сумарний бал, який потім при необхідності піддається корекції у зв'язку з дією чинника спеціальної бажаності відповідно до процедури, описаної вище. Потім проводиться переведення «сирих балів» в стандартні Т-бали. У тому випадку, якщо у користувача є набрані ним спеціалізовані тестові норми, то переведення в стандартні Т-бали проводиться за формулою:

$$T = \frac{10 \times (X_i - M)}{S + 50}$$

де X – первинний («сирий») бал по шкалі; M – середнє значення первинного сумарного бала по шкалі у вибірці стандартизації; S – стандартне відхилення значень первинних балів у вибірці стандартизації.

Таблиця норм при переведенні «сирих балів» в Т-бали

| | |
|-------------|--------|
| «Сирий бал» | Т-бали |
| | Шкали |

| | | | | | | | |
|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 0 | 35 | | 26 | | | | 30 |
| 1 | 44 | 27 | 28 | 24 | 24 | 26 | 32 |
| 2 | -50 | 31 | 30 | 26 | 27 | 30 | 34 |
| 3 | 55 | 34 | 33 | 29 | 29 | 33 | 37 |
| 4 | 58 | 37 | 35 | 32 | 31 | 37 | 39 |
| 5 | 62 | 40 | 37 | 35 | 34 | 40 | 41 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6 | 2 | 43 | 39 | 37 | 36 | 44 | 43 |
| 7 | 65 | 46 | 42 | 40 | 39 | 48 | 46 |
| 8 | 70 | 50 | 44 | 43 | 41 | 51 | 48 |
| 9 | 74 | 53 | 46 | 45 | 43 | 55 | 50 |
| 10 | 85 | 56 | 48 | 48 | 46 | 58 | 53 |
| 11 | 89 | 59 | 50 | 51 | 48 | 62 | 55 |
| 12 | | 63 | 53 | 54 | 51 | 65 | 57 |
| 13 | | 66 | 55 | 56 | 53 | 69 | 59 |
| 14 | | 69 | 57 | 59 | 55 | 73 | 62 |
| 15 | | 72 | 59 | 62 | 58 | 77 | 64 |
| 16 | | 75 | 62 | 64 | 60 | 81 | 66 |
| 17 | | 78 | 64 | 67 | 62 | 85 | 68 |
| 18 | | 81 | 66 | 70 | 65 | | 71 |
| 19 | | 84 | 68 | 72 | 67 | | 73 |
| 20 | | 87 | 70 | 75 | 70 | | 75 |
| 21 | | 90 | 72 | 78 | 72 | | 77 |
| 22 | | | 74 | 81 | 74 | | 79 |
| 23 | | | 76 | 84 | 77 | | 81 |
| 24 | | | 78 | 87 | 79 | | 83 |
| 25 | | | 80 | 90 | 81 | | 85 |
| 26 | | | 82 | | 83 | | 87 |
| 27 | | | 84 | | 85 | | |
| 28 | | | | | 87 | | |
| 29 | | | | | 89 | | |

Тестові норми для СПВ

| Шкали | Нормальна вибірка | |
|-------|-------------------|------|
| | М | 5 |
| -1 | 2,27 | 2,06 |
| 2 | 7,73 | 2,88 |
| 3 | 9,23 | 4,59 |
| 4 | 10,36 | 3,41 |
| 5 | 12,47 | 4,23 |
| 6 | 8,04 | 3,29 |

| | | |
|---|------|------|
| 7 | 7,17 | 4,05 |
|---|------|------|

**Варіанти коефіцієнтів корекції
залежно від значень «сирого бала» за шкалою № 1**

Чоловічий варіант методики

1. У випадку, якщо первинний бал по шкалі № 1 менший або рівний 6 балам для «звичайних досліджуваних», то коефіцієнт корекції складає:

Для шкали № 2 = 0,3

Для шкали № 3 = 0,3

Для шкали № 4 = 0,2

Для шкали № 5 = 0,2

Для шкали № 6 = 0,3

Для шкали № 7 = 0,2

2. У випадку, якщо первинний бал по шкалі № 1 менший або рівний 6 балам для «деліквентних» досліджуваних, то коефіцієнт корекції складає:

Для шкали № 2 = 0,3

Для шкали № 3 = 0,5

Для шкали № 4 = 0,3

Для шкали № 5 = 0,2

Для шкали № 6 = 0,3

Для шкали № 7 = 0,5

3. У випадку, якщо первинний бал по шкалі № 1 більший 6 балів як для «звичайних», так і для «деліквентних» досліджуваних, то коефіцієнт корекції складає:

Для шкали № 2 = 0,7.

Для шкали № 3 = 0,6

Для шкали № 4 = 0,4

Для шкали № 5 = 0,5

Для шкали № 6 = 0,3

Для шкали № 7 = 0,5

Жіночий варіант методики

1. У випадку, якщо досліджувані відносяться до вибірки «звичайних досліджуваних», то коефіцієнт корекції складає:

Для шкали № 2 = 0,4

Для шкали № 3 = 0,4

Для шкали № 4 = 0,2

Для шкали № 5 = 0,3

Для шкали №6 = 0,5

Для шкали №7 = 0,4

2. У випадку, якщо досліджувані явно відносяться до підвибірки «деліквентних» досліджуваних, то коефіцієнт корекції складає:

Для шкали № 2 = 0,4

Для шкали № 3 = 0,4

Для шкали №4 = 0,3

Для шкали № 5 = 0,4

Для шкали № 6 = 0,5

Для шкали № 7 = 0,5

Опис шкал і їх інтерпретація

1. Шкала установки на соціальну бажаність (службова шкала)

Дана шкала призначена для вимірювання готовності досліджуваного представляти себе в найсприятливішому світлі з погляду соціальної бажаності.

Показники *від 50 до 60 Т-балів* свідчать про помірну тенденцію давати при заповненні опитувальника соціально-бажані відповіді.

Показники *понад 60 балів* свідчать про тенденцію досліджуваного демонструвати строге дотримання навіть малозначних соціальних норм, умисне прагнення показати себе у кращому світлі, про настороженість по ставленню до ситуації обстеження.

Результати, що знаходяться у діапазоні *70-89 балів*, говорять про високу настороженість досліджуваного щодо психодіагностичної ситуації і про сумнівну достовірність результатів за основними шкалами. Про сприйняття ситуації як експертної одночасно з помірно високими показниками за шкалою № 1 також свідчить їх різке пониження за основними діагностичними шкалами і підвищення за шкалою жіночої соціальної ролі.

Для чоловічої популяції перевищення сумарного первинного бала за шкалою соціальної бажаності значення *11 первинних балів* свідчить про невірогідність результатів за основними шкалами.

Показники *нижче 50 Т-балів* говорять про те, що досліджуваний не схильний приховувати власні норми і цінності, коректувати свої відповіді у напрямку соціальної бажаності.

Відзначено також, що молодші підлітки (14 років і молодші) не здатні тривалий час слідувати установці на соціально-бажані відповіді.

Одночасно високі показники за службовою шкалою і за основними шкалами (окрім шкали 8) свідчать або про сумнівну достовірність результатів, або про дисоціацію у свідомості досліджуваного відомих йому і реальних норм поведінки.

2. Шкала схильності до порушення норм і правил

Дана шкала призначена для вимірювання схильності досліджуваного до порушення яких-небудь норм і правил, схильності до заперечення загальноприйнятих норм і цінностей, зразків поведінки.

Результати, що лежать в діапазоні *50-60 Т-балів*, свідчать про вираженість вищезгаданих тенденцій, про нонконформістські установки досліджуваного, про його схильність протиставляти власні норми і цінності груповим, про тенденцію «порушувати спокій», шукати труднощі, які можна було б подолати.

Показники, що знаходяться у діапазоні *60-70 Т-балів*, свідчать про надзвичайну вираженість нонконформістських тенденцій, прояв негативізму і примушують сумніватися у достовірності результатів тестування за даною шкалою.

Результати *нижче 50 T-балів* за даною шкалою свідчать про конформні установки досліджуваного, схильність слідувати стереотипам і загальноприйнятим нормам поведінки. У деяких випадках за умови поєднання з достатньо високим інтелектуальним рівнем досліджуваного і тенденцією приховувати свої реальні норми і цінності такі оцінки можуть відображати фальсифікацію результатів.

3. Шкала схильності до адиктивної поведінки

Дана шкала призначена для вимірювання готовності реалізувати адиктивну поведінку.

Результати у діапазоні *50-70 T-балів* за даною шкалою свідчать про схильність досліджуваного до відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, про схильність до ілюзорно-компенсаторного способу рішення особових проблем. Крім того, ці результати свідчать про орієнтацію на чуттєву сторону життя, про наявність «сенсорної спраги», про гедоністично орієнтовані норми і цінності.

Показники *понад 70- T-балів* свідчать про сумнівність результатів або про наявність вираженої психологічної потреби в адиктивних станах, що необхідно з'ясувати, використовуючи додаткові психодіагностичні засоби.

Показники *нижче 50 T-балів* свідчать або про невираженість вище перелічених тенденцій, або про добрий соціальний контроль поведінкових реакцій.

4. Шкала схильності до самошкоджувальної і саморуйнуючої поведінки

Дана шкала призначена для вимірювання готовності реалізувати різні форми аутоагресивної поведінки. Об'єкт вимірювання очевидно частково перетинається з психологічними властивостями, що вимірюються шкалою 3.

Результати, що знаходяться у діапазоні *50-70 T-балів* за шкалою № 4, свідчать про низьку цінність власного життя, схильності до ризику, вираженої потреби в гострих відчуттях, про садомазохістські тенденції.

Результати *понад 70 T-балів* свідчать про сумнівну достовірність результатів.

Показники *нижче 50 T-балів* за даною шкалою свідчать про відсутність готовності до реалізації саморуйнуючої поведінки, про відсутність тенденції до соматизації тривоги, відсутності схильності до реалізації комплексів вини у поведінкових реакціях.

5. Шкала схильності до агресії і насильства

Дана шкала призначена для вимірювання готовності досліджуваного до реалізації агресивних тенденцій у поведінці. Показники, що лежать у діапазоні *50-60 T-балів*, свідчать про наявність агресивних тенденцій у досліджуваного.

Показники, що знаходяться у діапазоні *60-70 T-балів*, свідчать про агресивну спрямованість особи у взаємостосунках з іншими людьми, про схильність вирішувати проблеми за допомогою насильства, про тенденцію використовувати приниження партнера у спілкуванні як засіб стабілізації самооцінки, про наявність садистичних тенденцій.

Показники понад 70 *T-балів* говорять про сумнівну достовірність результатів.

Показники, що лежать нижче 50 *T-балів*, свідчать про невираженість агресивних тенденцій, про неприйнятність насильства як засобу рішення проблем, про нетиповість агресії як способу виходу з фруструючих ситуацій.

Низькі показники за даною шкалою у поєднанні з високими показниками за шкалою соціальної бажаності свідчать про високий рівень соціального контролю поведінкових реакцій.

6. Шкала вольового контролю емоційних реакцій

Дана шкала призначена для вимірювання схильності досліджуваного контролювати поведінкові прояви емоційних реакцій (*Увага! Ця шкала має зворотний характер*).

Показники, що лежать в межах 60-70 *T-балів*, свідчать про слабкість вольового контролю емоційної сфери, про небажання або нездатність контролювати поведінкові прояви емоційних реакцій. Крім того, це свідчить про схильність реалізовувати негативні емоції безпосередньо у поведінці, без затримки, про несформованість вольового контролю своїх потреб і чуттєвих потягів.

Показники нижче 50 *T-балів* за даною шкалою свідчать про невираженість цих тенденцій, про жорсткий самоконтроль будь-яких поведінкових емоційних реакцій, чуттєвих потягів.

7. Шкала схильності до деліквентної поведінки

Назва шкали носить умовний характер, оскільки шкала сформована з тверджень, котрі диференціюють «звичайних підлітків» і осіб із зафіксованими правопорушеннями, вступаючих у конфлікт із загальноприйнятим способом життя і правовими нормами.

Дана шкала вимірює готовність (схильність) підлітків до реалізації деліквентної поведінки. Виражаючись метафорично, шкала виявляє «деліквентний потенціал», який лише при певних обставинах може реалізуватися у житті підлітка.

Результати, що знаходяться у діапазоні 50-60 *T-балів*, свідчать про наявність деліквентних тенденцій у досліджуваного та про низький рівень соціального контролю.

Результати вище 60 *T-балів* свідчать про високу готовність до реалізації деліквентної поведінки.

Результати нижче 50 *T-балів* говорять про невираженість вказаних тенденцій, що у поєднанні з високими показниками за шкалою соціальної бажаності може свідчити про високий рівень соціального контролю.

Необхідно також враховувати, що зміст і структура деліквентної поведінки у хлопців і дівчат істотно відрізняються, і відповідно розрізняються пункти, що входять у шкалу деліквентності для жіночого і чоловічого видів методики.

Корекційна програма для молоді з девіантними проявами у поведінці

Пояснювальна записка. Відомо, що життєва компетентність – це знання, вміння, життєвий досвід особистості, її життєтворчі здатності, необхідні для розв'язання життєвих завдань і продуктивного здійснення життя як індивідуального життєвого проекту. Життєва компетентність передбачає свідоме і несвідоме ставлення до виконання особистістю її життєвих і соціальних ролей.

Мета :

- формування і розвиток вмінь, навичок і установок ефективного спілкування;
- зменшення агресивності;
- зменшення тривожності;
- подолання комплексів;
- формування впевненості у собі;
- формування адекватної самооцінки;
- розвиток здатності розуміти емоційний стан іншої людини й уміння адекватно висловлювати свій;
- формування навичок позитивного впливу на інших;
- формування навичок позитивного світосприйняття;

Завдання:

- підвищити впевненість юнаків та молоді у сфері міжособистісних стосунків;
- сприяти усвідомленню проблем у стосунках з оточуючими;
- розвивати навички й уміння, необхідні для позитивного подолання конфліктних ситуацій.

Програма розрахована на заняття, які доречно проводити у тренінговій формі (10 занять). Одне заняття розраховане на 60 хв. Кількість учасників- не більше 16 чоловік.

План програми

| № п/п | Тема | Форма проведення | Кількість годин |
|-------|---|--|-----------------|
| 1. | Розвиток саморефлексії. | Психологічні вправи, анкетування, релаксаційна вправа. | 1 год. |
| 2. | Формування ефективних навичок спілкування. | Психологічні вправи, релаксаційна вправа. | 1 год. |
| 3. | Формування вміння долати агресію, подолання гніву, страхів, формування позитивної «Я-концепції» | Міні-лекція, психологічні вправи, релаксаційна вправа. | 1 год. |
| 4. | Формування вміння долати агресію, подолання гніву, страхів, | Вправа-бесіда, релаксаційна вправа, | 1 год. |

| | | | |
|-----|--|--|--------|
| | формування позитивної «Я-концепції» | групова проєктивна методика «Мій страх» | |
| 5. | Формування вміння долати гнів, знижувати тривожність. | Психологічні вправи, анкетування релаксаційна вправа | 1 год. |
| 6. | Формування ефективних навичок спілкування в конфліктній ситуації, подолання внутрішніх конфліктів, прийняття власних негативних якостей. | Психологічні вправи, психологічна гра, релаксаційна вправа | 1 год. |
| 7. | Формування об'єктивної самооцінки, розвиток впевненості у собі, формування правильних норм поведінки. | Психологічні вправи, релаксаційна вправа | 1 год. |
| 8. | Сприяння розвитку позитивної Я-концепції, розвиток позитивного мислення учасників тренінгу. | Психологічні вправи, психологічна гра | 1 год. |
| 9. | Сформувати навички толерантної поведінки під час взаємодії з іншими, сформувати навички без оціночного спілкування | Бесіда, проєктивна методика (малюнок), психологічна вправа | 1 год. |
| 10. | Розкриття сутності відповідальної поведінки та навчання учасників тренінгу її основним прийомам | Психологічна вправа-гра, мозковий штурм, релаксаційна вправа | 1 год. |

Заняття № 1

Мета і хід заняття: знайомство ведучого тренінгу з проблемними юнаками та молоддю; знайомство учасників між собою; розповідь про тренінг, його мету і завдання; розробка правил та умов роботи в групі; презентація тематичного плану і програми тренінгу особистісного розвитку. Сформувати навички самоаналізу, саморефлексії.

Акцент робиться на педагогічній допомозі і підтримці, психологічному супроводі юнаків та молоді у вирішенні їх особистісних проблем, розвитку навичок спілкування, впевненості в собі.

1. Вправа (на знайомство) «Хто я? Мій девіз у житті».

Учасникам пропонують сформулювати та записати свій головний життєвий принцип, «девiз життя», який характеризує їхні життєві установки, позиції. Через 2—3 хв. Учасники представляються: називають своє ім'я чи псевдонім. яким би хотілося, щоб їх називали впродовж усіх занять, та зачитують свій життєвий девiз.

2. Анкетування «Світоглядні орієнтації молоді».

Мета: визначення пріоритетів і цілей у житті.

Учням необхідно обміркувати і записати відповіді на запитання:

1. Мої життєві завдання (написати будь-яку мету, що спадає на думку: особисту, сімейну, дружню, спілкування та інші).
2. Чого б ви хотіли досягнути в найближчі роки?
3. Якщо б вам стало відомо, що жити вам залишилося недовго, наприклад, півроку, яку б мету ви поставили? Подумайте, чи є щось дуже важливе, що ви не робили і про що потім будете жалкувати?
4. Випишіть з вище перелічених завдань, найбільш важливі для вас (не більше трьох). Після чого необхідно виділити одну - найважливішу для вас мету.
5. Якими засобами ви могли б досягти своєї мети?
6. Чи потрібна вам мрія? Яке ваше ставлення до мрії? Яка у вас мрія?
7. Що таке ідеал? Чи потрібний він вам і чому? Після того, як відповіді записано, учні за бажанням зачитують свої відповіді (бажано, щоб усі учасники брали участь в обговоренні цих питань).

3. Вправа «Мої емоції»

Мета: Актуалізація "Я-станів" у минулому, сьогоденні і майбутньому, активізація самосвідомості.

Хід заняття: група поділяється на трійки чи четвірки і розсаджується в кола. Дається інструкція: у групі виберіть того, хто буде починати вправу. У колі вам необхідно послідовно обмінюватися висловлюваннями. Починати фразу потрібно з визначених слів, що зараз будуть названі. Вправа буде складатися з трьох серій, починати чи закінчувати які необхідно тільки по команді.

Серія 1. Раніше я...

Серія 2. Насправді я...

Серія 3. Незабаром я ...

Після проходження трьох серій група утворить загальне коло й обговорює: що не сподобалося, що сподобалося в цій вправі; що важко було зробити, що легко; у якій серії почували найбільші труднощі; що почували, про що думали під час виконання вправи.

4. Релаксація «Внутрішній промінь»

Мета: зняти втому, стабілізувати внутрішній стан. Сядьте зручно. Уявіть, що всередині вашої голови і в верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розпрямляються зморшки на лобі, опускаються брови, «гаснуть» очі і, послаблюється

напруження в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия та груди. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, людини задоволеною собою і своїм життям.

Виконайте вправу кілька разів — згори вниз. Закінчуйте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) молодим і сильним, спокійним і стабільним! Я все робитиму добре!»

Заняття №2

Мета і хід заняття: знайомство з базовими навичками спілкування; виділення вербальних і невербальних елементів спілкування.

1. Вправа «Презентація».

Мета: Привітання один одного, зменшення емоційної напруги.

Привітання "Привіт, ти уявляєш..."

По черзі кожен із учасників, звертаючись до сусіда, з почуттям радості від зустрічі вимовляє: "Привіт, (ім'я), ти уявляєш..." і закінчує фразу, розповідаючи щось смішне, цікаве.

2. Вправа «Мій настрій»

Мета: ознайомитися з емоціями, вербальне і невербальне спілкування з почуттями, корегування негативного досвіду.

Матеріали: заздалегідь заготовлені картки з назвою почуттів. Це можуть бути - радість, засмучення, образа, натхнення, страх, задоволення, гнів, сміттям, замилювання, подяка, подив, злість, відраза, полегшення, нетерпіння, переляк, зняквовілість.

Хід заняття: вам будуть роздані картки з назвою почуттів. Ознайомтесь з ними, але не показуйте навколишнім. Цей стілець буде постаментом, необхідно піднятися на нього і зобразити "пам'ятник" тому почуттю, що написано у вас на картці. Задача групи - відгадати, "пам'ятник". Після завершення цієї частини група розсаджується в коло.

Поясніть, як ви розумієте слова, зазначені у вас на картці? Спробуйте описати, що значать ці якості, у яких життєвих ситуаціях можуть вони виникати. Згадайте які-небудь ситуації з вашого життя, коли у вас виникали ці почуття. Розповісти про це.

3. Вправа «Комунікація»

Мета: сформувати вміння підтримати розмову та зрозуміти опонента.

У центрі групи стоїть один із юнаків-учасників і намагається зав'язати розмову, а інший - підтримати її або відмовитись від участі. Інші присутні спостерігають і оцінюють його дії.

Обговорення результатів: робляться висновки про те, як краще розпочати розмову в різних життєвих ситуаціях, як її підтримати, як завершити.

4. Рухлива гра «Море хвилюється».

Мета: визначення емоційного стану й 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» підлітки 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.

Заняття №3

Мета і хід заняття: зниження агресії, формування вміння долати агресію, подолання гніву, страхів, формування позитивної «Я-концепції»

1. Вправа «Мої почуття»

Мета: Вибір найбільш прийнятної способу розрядки гніву й агресивності, корегування негативних емоцій.

Хід заняття: Прослухайте притчу: Жила-була неймовірно люта, отруйна і злісна Змія. Один раз вона зустріла Мудреця і, вразивши його добротою, втратила свою злість. Мудрець порадив їй припинити кривдити людей, і Змія вирішила жити простодушно, не причиняючи збитку кому-небудь. Але як люди довідалися, що Змія не небезпечна, смороду стали кидати в неї камені, тягати за хвіст і знущатися. Це були лихоліття для Змії. Мудрець побачив, що відбувається і вислухавши скарги Змії, сказав: "Дорога, я просив, щоб ти перестала заподіювати людям біль і страждання, алі я не говорив, щоб ти ніколи не сичала на людей і не відлякувала їх".

Мораль: немає нічого страшного в тім, щоб сичати на негарну людину чи ворога, показуючи, що ви можете постояти за себе і знаєте, як протистояти злу. Можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зло у відповідь. У процесі нашої роботи ви познайомитеся з різними "нешкідливими" способами розрядки власного гніву й агресивності.

Сідайте зручніше, розслабтеся, глибоко вдихніть 3 - 4 рази і закрийте очі. Уявіть, що ви потрапили на невелику виставку. На ній виставлені фотографії людей, на яких ви розгнівані, котрі викликають у вас злість, котрі вас скривдили чи обійшлися з вами несправедливо. Виберіть одну з їх і зупинитесь біля неї. Спробуйте думкою побачити самого собі в цій ситуації. Уявіть, що висловлюєте свої почуття людині, на яку розгнівані. Не стримуйте свої почуття, не соромтеся у вираженнях, кажіть йому все, що хочете. Уявіть, що ви робите цій людині все, до чого спонукають ваші почуття. Не стримуйте свої дії, робіть усе, що вам хочеться зробити цій людині. Якщо ви закінчили вправу, дайте знак - кивніть головою, 3 - 4 рази вдихніть і відкрийте очі.

2. Вправа «Вербалізація почуттів»

Мета: Вивчення мотивів власного агресивного поведіння, вираження емоцій через вербалізацію почуттів.

Хід заняття: визначити причину анресії, конфліктного поведіння.

Вправа. Розбийтеся на пари і сядьте один напроти одного. Спробуйте думкою повернутися до галереї "негативних" образів. Ви можете звертатися до будь-якого персонажеві. Визначте, що не подобається в цій людині, і проговоріть це у голос вашому партнеру навпроти, начебто він і є та сама людина. Починайте фразу зі слів "У цій людині мені не подобається...", і закінчуйте словами "...і тому я злюся на неї", "...і тому мені хочеться вилаяти її", "...і тому мені хочеться вдарити її" і т.д.

Після завершення вправи обговорюються труднощі в її виконанні: яким персонажам сутужніше за всі було виразити свої почуття, чи легко було знайти ті, що викликає гнів і агресію. Потім група ділиться своїми почуттями, що виникли в процесі вправи.

3. Вправа «Розслаблення»

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

Тренеру варто пояснити юнакам та молоді значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, а відтак і негативні емоції. 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.

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

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

Заняття №4.

Мета і хід заняття: зниження агресії, формування вміння долати агресію, подолання гніву, страхів, формування позитивної «Я-концепції»

1. Вправа «Розрядка»

Мета: Вибір найбільш прийнятної способу емоційної розрядки, гніву й агресивності, отреагування негативних емоцій.

Хід заняття: сядьте зручніше, розслабтеся, глибоко вдихніть 3 - 4 рази і закрийте очі. Знову уявіть собі на невеликій виставці. Далі зачитується стандартна інструкція вправи 6 про невелику виставку.

Постарайтеся подивитися цей сюжет від початку і до кінця. А тепер поверніться до початку сюжету, алі тепер переверніть картинку, щоб все було догори ногами, і додивіться сюжет до кінця. А тепер поверніться до його початку і зробіть ті ж саме, але уявіть, що всі учасники ситуації, і ви в тому

числі, говорять голосом героїв мультфільмів. Якщо ви закінчили вправу, дайте знак головою, 3 - 4 рази вдихніть і відкрийте очі.

Поділіться з групою своїм досвідом. Що легко, що важко було зробити в цій вправі? Що сподобалося, що не сподобалося? На кому з галереї ви зупинилися в цей раз? Яку ситуацію ви уявили? Розповісти про неї. Як мінявся ваш стан у процесі вправи? Що ви відчуваєте тепер?

2. Вправа- бесіда «Наші страхи»

Мета: подолання стрхів, зменшення тривожності.

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

3. Вправа. Групова проєктивна методика «Мій страх»

Мета: подолання стрхів, зменшення тривожності.

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

Заняття №5

Мета: подолання гніву, тривожності.

1. Вправа «Робоча анкета: мій підхід до гніву»

Мета: подолання гніву, тривожності.

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

Робоча анкета: мій підхід до гніву

1. «Частіше за все я гніваюсь через те, що...».
2. «Особливо мене роздратовує те, що...».
3. «Гнів викликає в мене такі почуття і реакції... Я дію при цьому таким чином...», «Гнів вже викликав у мене такі ускладнення...».
4. «Сам я хотів би в майбутньому...».
5. «Останній раз, коли я гнівався...».
6. «Коли хтось у розлюченому стані, він повинен...».
7. «Коли мій батько гнівався, то...».
8. «Коли моя мати гнівалась, то...».

9. «Коли я був дитиною, я почував...».
10. «У даний момент я відчуваю...».
11. «Що стосується гніву, я з радістю навчився б...».

Знайдіть час ще раз дуже добре подумати над тим, що ви тут написали і що можна з цього використати. Тому що те, чому ви вчитеся через пізнання, вам не потрібно пізнавати шляхом засвоєння негативного досвіду. І якщо коли-небудь вас щось знову розгніває, уявно абстрагуйтеся від того, що відбулося і уявіть собі, що ви і той, хто вас розгнівав, є акторами які стоять на сцені і виконують ті ж ролі ще раз, але спостерігайте за всім цим немов би збоку, ніби глядач, який сидить у залі і спокійно дивиться спектакль. В цю мить ви більше, не учасник, все дійсно є спектаклем. Так, будучи зовсім безстороннім, я можу робити належні висновки. А також зумію усвідомити, чому режисер (життя) вирішив поставити свій спектакль, зумію зрозуміти значення загального і цілого. А ще уявіть собі, що обидві душі дійшли згоди: душа людини, через яку ви розгнівались, і ваша душа. Ви інсценували дану ситуацію для того, щоб обоє змогли зробити крок одне до одного і назавжди забути про гнів.

2.Вправа. «Три кроки до того, щоб назавжди позбавитися гніву»

Мета:подолання гніву, тривожності.

Я назавжди позбавляюся гніву, в той час коли:

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

2. Я усвідомлюю, що ніхто і ніщо в світі не має такої влади, щоб довести мене до обурення. Це я сам обурююся з приводу і без приводу, коли захочу, і тільки я сам можу з цим упоратись — остаточно. Нижче розглянемо деякі корисні твердження, які сприяють позбавленню гніву.

3.Вправа .Твердження, які сприяють позбавленню гніву

Мета:подолання гніву, тривожності.

✚ Я усвідомлюю, що ніхто не може мене розгнівати, що обурююся завжди сам, і сам використовую привід для гніву.

✚ Я усвідомлюю, що не повинен обурюватись, тому що ніхто не може примусити мене бути сердитим — тільки я сам.

✚ Я усвідомлюю, що проблема, через яку обурююся,— лише одна із багатьох, які я вже вирішував чи ще буду вирішувати. Через декілька днів, тижнів, або місяців це буде забуте, це стане неважливим, вирішеним, отже, для чого хвилюватися з цього приводу.

✚ Я цілком спокійно і впевнено шукаю і знаходжу краще рішення, втілюю його в життя і готовий вирішувати наступне завдання.

✚ Я позбавляюся гніву раз і назавжди в той час, як більше нічого не чекаю від інших. Я визнаю право кожного бути таким, яким він є, і змінюватись тоді, коли він до цього буде готовий.

✚ Я пробачаю іншому все, що б він не зробив, хоч раніше міг би через це обурюватись. Я не даю волю гніву. Починаючи з сьогоднішнього дня, я не впадаю у гнів, а також ні в чому не розчаровуюсь, не почуваю себе ображеним, скривдженим і не веду себе агресивно: я, нарешті, вільний!

4.Релаксаційний комплекс «контрат»

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

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

1 частина комплексу

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

- Ви відпочиваєте.

- Ви відчуваєте приємне відчуття спокою.

- Ви спокійні, абсолютно спокійні.

- У вас гарний настрій.

- Ви спокійні й упевнені у собі.

- Побудьте в цьому приємному стані спокою.

Заняття№6

Мета: Програвання внутрішньо особистісних конфліктів, вивчення відносин, навчання позитивній оцінці і прийняття власних негативних якостей.

1.Вправа «Конфлікт»

Мета: програвання внутрішньо особистісних конфліктів, вивчення відносин, навчання позитивній оцінці і прийняття власних негативних якостей.

Складається з двох частин:

Розігріваюча вправа.

Хід заняття: Назвіть ваші позитивні і негативні якості на першу букву свого імені. Кожний називає одну якість і передає хід іншому по колі.

Основна вправа.

Хід заняття: група в колі. Пропонується зіграти в гру, що називається "Чарівний базар". Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому торгуються й обмінюються людськими якостями. Ви можете обміняти свій товар на одну, дві, три якості, робити подвійний чи потрійний обмін. Тільки пам'ятайте - не можна просто віддавати якості, нічого не одержавши замість. Обов'язково необхідно обмінятися якостями. Тренер у процесі гри поступово стимулює активність на ринку.

Після закінчення вправи група ділиться враженнями від гри. Чи легко важко було знайти якості, щоб хотілося придбати чи від чого хотілося б позбутися? Що вдалося, що не вдалося реалізувати на ринку і чому?

Потім необхідно перейти до загального обговорення вправи. Що сподобалося, що не сподобалося у вправі? Що легко було робити, що важко?

2.Вправа «Моє майбутнє»

Мета: "Побудова" майбутнього через планування і фантазування, ототожнення його із сьогоденням.

Хід заняття: Один з учасників групи сідає на "гарячий стілець". Інші членує групи розсаджуються півколом.

Подивіться на людину на стільці. Постарайтеся, спираючи на свої асоціації, описати і висловити свої припущення щодо його майбутнього. Отже, якою ця людина бачиться вам через 5 років, як вона зміниться, що з нею відбудеться? Розповісти, де вона буде працювати, чи буде в неї батьківщина, у що буде одягнена і т.д.

Тренер задає питання сидячому на "гарячому стільці": "А яким вам бачиться ваше майбутнє? Розповісти про нього. Чого ви чекаєте від свого майбутнього? Чого ви побоюєтеся в майбутньому?"

Після того, як кожний із членів групи посидів на "гарячому стільці", проводиться групове обговорення. Що почували, про що думали, що хотілося зробити, сидячи на стільці? Які почуття і думки викликали висловлення членів групи про передбачуване ваше майбутнє?

Отут слід зазначити, що можливо використання двох напрямків вправи: позитивної і конфліктної. Перший варіант відрізняється тим, що із самого початку інструкція доповнюється фразою: "Давайте будемо доброзичливими, і будемо говорити тільки про позитивні зміни".

Однак, як показує досвід, набагато продуктивніше використання іншого варіанта, викладеного вище.

3. Вправа «Слухаємо себе»

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

Учасникам 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 відчуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття учасників, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

Заняття №7

Мета: сформувані об'єктивну самооцінку, розвинути впевненість у собі, сформувані правильні норми поведінки .

1. Вправа „Контакт”.

Мета: Зняття емоційної напруги, встановлення контакту з учасниками тренінгу.

Група сідає півколом. Кожен з учасників по черзі стає проти групи і прагне будь-якими невербальними засобами встановити по черзі контакт із кожним членом групи. Після вправи обговорюються засоби встановлення контакту і ознаки, за якими можна визначити його наявність. Вправа активізує пошук учасниками різних способів встановлення контакту, звертає увагу на ознаки того, що контакт встановлено.

2. Вправа „Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді”.

Мета: навчитись говорити «ні», та відстоювати власну точку зору.

Кожному учасникові пропонують продемонструвати в заданій складній ситуації невпевнену, агресивну та впевнену відповідь. Ситуація пропонується з реального життя. Далі обговорюються власні переживання і враження. Вправа спрямована на роз'єднання з власною внутрішньою проблемою невпевненості в собі. Ми можемо володіти тим і контролювати все те, з чим себе роз'єдали. У подальшому: необхідно детально розповісти про свою невпевненість; похвалитись своєю невпевненістю, підключивши міміку, змінивши голос; вихваляючись у розповіді про власну невпевненість, необхідно довести її до абсурду. Цю вправу виконує кожен з учасників. Далі обговорюються результати виконання вправ і власних відчуттів та переживань.

3. Вправа „Репетиція поведінки”.

Мета: Сформувати навички впевненої поведінки.

Кожен член групи повинен уявити ситуацію, в якій він би хотів діяти з впевненістю в собі, і записати її. Як правило, ситуації включають аспекти прохання або відмови, управління критикою або реалізацію у спілкуванні позитивних чи негативних почуттів. Група ділиться на кілька підгруп по п'ять чоловік. У кожній учасники з власної ініціативи починають з конкретного опису стресової ситуації, яку вони визначили для себе. Далі потрібно обрати партнера по взаємодії. Через кілька хвилин програвання ситуації отримуємо зворотний зв'язок на власну поведінку. Учасник вказує, що йому самому сподобалось у своїй поведінці, на зміни та доповнення, які хотілося б зробити, слухає пропозиції інших членів підгрупи. Потім інший учасник підгрупи стає партнером, і відпрацювання взаємодії продовжується. Кожен член підгрупи має зіграти роль партнера, який поступово збільшує напругу зустрічі, стає агресивним та антагоністичним. Особливо важливо дати можливість тому, хто висловлює претензії, перемагати в кожній зустрічі і отримувати задоволення від позитивного досвіду. Вправа закінчується загальним обговоренням.

4. Вправа. Ключі розвантаження.

Мета: релаксація, зняття емоційної напруги.

Заплющіть очі та уявіть себе зовсім іншою людиною. Або людиною, що може досить вільно подорожувати у просторі та в часі. Передайте ваші почуття при відчутті себе саме такою людиною. Що ви відчуваєте в емоційному сенсі (які зрушення)? Що ви задумали? Чого бажаєте саме зараз? Сконцентруйтеся на своєму внутрішньому стані, спробуйте охарактеризувати його й передати нам. Якщо ви готові – в дорогу! Починайте свій шлях і коментуйте все, що з вами відбувається, де ви є, що робите, як почуваетесь, чого бажаєте... Спробуйте, рухаючись у просторі й часі, знайти ті місця або місце, де вам буде досить комфортно, де зможете зняти з себе, як зайвий одяг, напруження та втому, негативізм ваших емоцій. Скажіть, як ви це робите, що вам для цього необхідно, яка допомога? Уявіть себе відновленим і бадьорим та рухайтесь до цього стану поступово, крок за кроком, розповідаючи про свої враження та відчуття.

Заняття №8 Позитивне ставлення до себе та до життя.

Мета: Сприяти розвитку позитивної Я-концепції, розвивати позитивне мислення учасників тренінгу.

1.Вправа «Індійські імена».

Хід заняття: Ви знаєте, що в індійських племенах було прийнято давати імена, пов'язані з природними явищами. Такі імена часто відбивали суттєву рису (життєву позицію) людини. Наприклад, давалися імена «Швидка річка», «Ясний вогонь», тощо. Подивіться один на одного. Як вам здається, які імена можна придумати для учасників групи. Усім вигадують нові імена. Той, кому пропонується ім'я, говорить згодний він з ним чи ні, якщо ні, йому придумують інше ім'я. Тренер стежить за тим, щоб всі імена носили позитивний характер.

2.Вправа «Мої позитивні якості»

Мета:сформувати позитивне ставлення до себе і до інших.

Хід заняття : Візьміть аркуш паперу і олівець, розділіть аркуш на три стовпчики і назвіть їх «Мої позитивні якості», «Де я можу себе добре виявити?» і «Чого я досяг». Потім закрийте очі і зосередьтеся на кожній назві приблизно 1-2 хвилини. Що приходить вам в голову? Не аналізуйте і не досліджуйте, просто зверніть на це увагу. Потім відкрийте очі і запишіть ваші позитивні якості, таланти, досягнення якомога швидше.

Зробіть це для кожної назви. Потім перегляньте свій список. Читаючи кожний пункт, відтворіть уявну картину того, що ви маєте цю якість, талант чи досягнення. Створіть повну картину самого себе з урахуванням цих якостей, талентів, досягнень і відзначте, наскільки приємно це усвідомлювати.

Закінчить тим, що вам начебто вручають велику синю стрічку, і подумки поплескайте себе по плечу. Ви справді чудові. Ви багато чого досягли, прагнучи своєї мети і заслуговуєте похвали за це.

3.Вправа «Хто я такий?»

Мета: самопізнання, себе своїх сильних і слабких сторін.

Хід заняття : Візьміть кілька аркушів паперу і напишіть на одному з них своє ім'я. Після цього:

А) Дайте 10 відповідей на запитання «Хто я такий?». Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді у тій формі, у якій вони приходили в голову. Запишіть її у стовпчик.

Б) Дайте відповідь на те саме питання, але так, як на вашу думку, відгукнулися б про вас мати або батько (виберіть одного).

В) Відповідайте на це питання так, як відповів би ваш друг (подруга).

Тепер порівняйте ці три набори відповідей і в письмовій формі вкажіть наступне:

- У чому виявляється подібність?
- Які розбіжності?
- Якщо є розбіжності, то як ви їх поясните.
- Якою мірою ми поводимося по-різному з різними людьми, і які ролі приймаємо на себе, спілкуючись з близькими людьми?

· Як пояснити ці розбіжності, виходячи з індивідуальних особливостей людей, тобто як їхні сподівання формують ті судження про вас, які ви їм приписали?

Вкажіть які з 10 відповідей вашої самохарактеристики стосувалися: фізичних якостей, психологічних особливостей, моральних якостей, соціальних ролей.

В другій частині вправи кожен учасник описує когось з членів групи, не називаючи прізвища, імена у випадковому порядку роздає тренер. Потім тренер збирає аркуші і зачитує їх. Усі визначають про кого йдеться.

Вправа завершується обговоренням.

4. Вправа «Назви сильні сторони».

Мета: формувати почуття внутрішньої стійкості і довіри до самого себе, розвивати вміння думати про себе в позитивному плані.

Кожен учасник групи протягом 3-4 хвилин має розповісти про свої сильні сторони: що він любить, цінує, що дає йому почуття внутрішньої впевненості, довіри до себе в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити лише про позитивні риси характеру, важливо визначити те, що є чи може стати точкою опори в різні моменти життя. Важливо, щоб людина, яка говорить про себе не брала в лапки свої слова, не відмовлялася від них, не применшувала своїх позитивних якостей, щоб вона говорила прямо, без натяків, без усяких «ну», «якщо» тощо.

Провівши «інвентаризацію» своїх сильних сторін, можна подумати, як краще ними скористатися. Для визначення своїх сильних сторін, можливостей їх конструктивного використання, велику допомогу може надати спільна робота з іншими людьми, можливість поділитися з ними думками й почуттями.

Заняття №9 «Розуміти та поважати інших»

Мета: показати значущість толерантної поведінки під час взаємодії з іншими, формувати навички без оціночного спілкування.

1. Вправа «емоції та ситуації».

Мета: формувати навички без продуктивного спілкування.

Учасники стають у коло. Тренер: «Зараз кожний назве одну емоцію або почуття і запам'ятає, що він назвав». Я починаю: «Спокій». Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, тренер продовжує вправу.

Тренер. А тепер кожен називає якусь ситуацію і кидає м'яча іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення і назвати свою емоцію чи почуття. Наприклад: «Коли я стою у черзі, то відчуваю... радість!»

Гру закінчено, коли м'ячик побував у кожного з учасників.

2. Інформаційна бесіда «Толерантність»

Поняття толерантності вперше почали вживати у XVIII столітті. У своєму «Трактаті про віротерпимість» видатний французький письменник і філософ Вольтер писав: «Безумством є переконання, що всі люди мають однаково думати про певні предмети».

Розуміння толерантності не однакове в різних культурах, тому що залежить від історичного досвіду народів. У англійців толерантність

розуміють як готовність і здатність без протесту сприймати іншу особистість, у французів – як свободу іншого, його думок, поведінки, політичних та релігійних поглядів. У китайців бути толерантним означає великодушно й щиросерде ставитись до інших. В арабському світі толерантність - це вміння вибачати, терпимість, співчутливість, а в персидському - ще й здатність до примирення.

У наш час толерантність розуміють як повагу і визнання рівності, відмову від домінування та примусу, визнання права інших на власні думки та погляди. Отже, толерантність перш за все має на меті прийняття інших такими, якими вони є, і взаємодію з ними на основі згоди.

3.Вправа «Плакат толерантності».

Мета:розвиток творчої уяви та мислення

Учасники об'єднуються в групи по 3-6 осіб. Кожна група отримує аркуші паперу, фломастери, кольоровий папір і має протягом 10 хвилин створити «плакат толерантності». Після закінчення групи презентують і коментують свої плакати.

4.Вправа «Згода, незгода, оцінка».

Мета: формувати навички без продуктивного спілкування.

Учасники об'єднуються в групи. Кожній групі дається аркуш паперу та картка з варіантом завдання:

1. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте згоду.
2. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте незгоду.
3. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте оцінку дій або вчинків іншого.

На виконання завдання дається 5 хв. Після цього кожна група по черзі демонструє результати своєї роботи.

Після обговорення тренер пропонує учасникам підкреслити на плакатах ті вирази, які можна використовувати при толерантному спілкуванні.

Заняття№10. Як спілкуватися продуктивно.

Мета: розкрити сутність відповідальної поведінки та навчити учасників тренінгу її основним прийомам.

1.Вправа-розминка «Веселий фотограф».

Мета: зняття емоційної напруги.

Тренер запрошує одного бажуючого стати «фотографом». Всі інші учасники збираються в певному місці і створюють «похмуру команду», яка має сфотографуватися. Завдання «фотографа» під час зйомки розсмішити «похмуру команду», а завдання «команди» не піддаватися на заохочення «фотографа» (звуки, слова, жести, міміка тощо) і залишатися похмурими. Той з команди, хто не витримає і хоча б посміхнеться, переходить на бік «фотографа» й допомагає йому розсмішити інших.

Гру можна провести декілька разів, міняючи «фотографа».

Запитання для обговорення

- Чи змінився ваш настрій після цієї гри? Яким чином?
- Що вплинуло на зміну настрою? (спілкування та взаємодія).

2. Мозковий штурм «Що заважає людям поводитися відповідально»

Мета: розкрити сутність відповідальної поведінки та навчити учасників тренінгу її основним прийомам.

Тренер пропонує учасникам висловити свої думки про те, що заважає людям поводитися відповідально, і записує відповіді на плакаті. Після проведення мозкового штурму слід узагальнити відповіді учасників і дати (в разі потреби) подану нижче інформацію.

3. Вправа «Я вмю сказати НІ»

Мета: навчити основним прийомам відповідальної поведінки. Усі учасники об'єднуються у три підгрупи. Кожна отримує картку з своєю ситуацією. Через 10 хв. Учасникам потрібно запропонувати кілька варіантів відповідальної поведінки в поданій ситуації. Після цього тренер проводить обговорення запропонованих варіантів відповідей з урахуванням проявів відповідальної поведінки.

4. Вправа «Скульптура сьогоднішнього дня»

Мета: розвиток творчої уяви

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в малі групи і створити скульптуру сьогоднішнього дня. Підведення підсумків роботи в тренінгу проводилося в формі бесіди та анкетування учасників.