

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ПАВЛЮХ Анастасія Володимирівна

**Особливості психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними
акцентуаціями характеру**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПСм-21
А.В. Павлюх (Труш)

Науковий керівник
д.пс.н., професор А.Н. Гірняк

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
« ____ » _____ 20 ____ р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н. Гірняк

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ.....	7
1.1. Наукові підходи до вивчення акцентуацій характеру у вітчизняній та зарубіжній психології.....	7
1.2. Методи способи та прийоми психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру.....	19
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2.ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ	30
2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення особливостей поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру	30
2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру.....	37
Висновки до розділу 2	45
РОЗДІЛ 3.ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ.....	47
3.1. Програма психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру та її експериментальне апробування.....	47
3.2. Рекомендації психологам-практикам щодо підвищення ефективності психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру	57
Висновки до розділу 3	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах трансформації українського суспільства, що відбувається під впливом значних соціально-економічних змін, цифровізації, воєнних викликів та зростання рівня соціальної напруги, особливої значущості набувають проблеми психологічного благополуччя підростаючого покоління. При цьому старші підлітки як соціально вразлива група гостро реагують на нестабільність соціального довкілля, що відображається на поведінці, емоційній сфері та міжособистісних взаєминах. Саме у підлітковому віці відбувається інтенсивне становлення характеру, формування ціннісних орієнтацій та моделей соціальної поведінки. У цей період загострюються внутрішні суперечності особистості, посилюється прагнення до самостійності та самоствердження, що часто супроводжується поведінковими труднощами.

Зазначимо, що особливе місце серед низки психологічних чинників, які визначають своєрідність поведінки старших підлітків, посідають акцентуації характеру. Акцентуації як крайні варіанти норми зумовлюють підвищену чутливість особистості до певних психогенних впливів і можуть виступати передумовою дезадаптивних форм поведінки. До того ж за несприятливих умов соціалізації акцентуйовані риси характеру здатні трансформуватися у стійкі поведінкові порушення, зокрема конфліктність, агресивність, тривожність або соціальну ізоляцію. Водночас за умови психологічної корекції такі акцентуації можуть бути компенсовані, або й стати ресурсом особистісного розвитку.

Слід враховувати, що важливість дослідження особливостей психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру зумовлена зростанням кількості підлітків з проблемною поведінкою у закладах загальної середньої освіти. Педагоги, практичні психологи та соціальні педагоги дедалі частіше стикаються з труднощами у роботі з підлітками, поведінка яких відрізняється імпульсивністю, емоційною нестійкістю або опозиційністю. Традиційні виховні заходи не завжди виявляються ефективними, оскільки не враховують індивідуально-типологічні

особливості характеру підлітків. Це підсилює актуальну потребу у впровадженні диференційованих психологічних корекційних програм, зорієнтованих на специфіку різних типів акцентуацій.

Значущість дослідження обраної проблематики також визначається необхідністю профілактики девіантної та асоціальної поведінки у підлітковому середовищі. Нерозв'язані поведінкові труднощі у старшому підлітковому віці можуть у подальшому призводити до соціальної дезадаптації, формування адиктивних схильностей та порушень міжособистісних стосунків у дорослому житті. У цьому контексті обґрунтована психологічна корекція стає важливим інструментом попередження негативних життєвих сценаріїв у старшому підлітковому віці. Вона сприяє розвитку саморегуляції, відповідальності за власні вчинки та формуванню конструктивних способів поведінки.

Аналіз наукових джерел (Е. Кречмер, П. Ганнушкін, М. Фрамер, О. Кербиков, У. Шелдон, Е. Фром, К. Леонгард, Г. Ушаков, А. Лічко та ін.) показує, що дослідження взаємозв'язку між типами акцентуацій характеру та специфікою поведінкових проявів старших підлітків не проводилося. Тому, незважаючи на наявність значної кількості теоретичних праць з проблеми акцентуацій характеру, питання їх практичної корекції у підлітковому віці потребує подальшого вивчення. Особливо важливим є з'ясування того, які психологічні методи та прийоми є найбільш ефективними для корекції поведінки підлітків з різними типами акцентуацій характеру, що актуалізує потребу в науково обґрунтованих підходах до побудови корекційної роботи.

Таким чином, дослідження особливостей психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру є своєчасним й соціально значущим, що підтверджує актуальність вивчення обраної проблематики та зумовлює вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Особливості психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру»**.

Метадослідження—теоретичне й експериментальне обґрунтування особливостей психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру.

Завдання дослідження:

1. Визначити наукові підходи до вивчення акцентуацій характеру у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Охарактеризувати методи способи та прийоми психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру.
4. Емпірично дослідити особливості поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру.
5. Розробити та апробувати програму психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру, а також рекомендації психологам-практикам.

Об'єкт дослідження – поведінка старших підлітків з різними акцентуаціями характеру.

Предмет дослідження – особливості психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру.

Методи дослідження:

-теоретичні- аналіз, синтез, індукція, дедукція, систематизація, класифікація та узагальнення даних психологічної літератури, що дало змогу визначити підходи до вивчення акцентуацій характеру у вітчизняній та зарубіжній психології й охарактеризувати методи способи та прийоми психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру;

- емпіричні – психодіагностичні методики, а саме «Тест-опитувальник К. Леонгарда – Г. Шмішека» (діагностуються типи акцентуацій характеру старших підлітків); методика експрес-діагностики характерологічних якостей особистості Т. Маталіної для вивчення типологічних характеристик підлітків, яка складається з опитувальника Г. Айзенка (підлітковий варіант) й вербального опису особливостей кожного типу особистості підлітків та основних напрямків взаємовідносин з ними; методика діагностики самооцінки підлітківТ.

С. Рубінштейнв модифікації А. Прихожан, заснована на безпосередньому оцінюванні особистих якостей, таких як здібності, характер, впевненість та ін.;

-математико-статистичні методи– методи кількісної та якісної обробки здобутих експериментальних даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в комплексному науково-практичному обґрунтуванні особливостей психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру. Зокрема, уточнено зміст понять «акцентуація характеру», «психологічна корекція», визначено наукові підходи до вивчення акцентуацій характеру у вітчизняній та зарубіжній психології, охарактеризовано методи способи та прийоми психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру.

Практичне значення дослідження полягає в апробації програми психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру, а також розробці рекомендацій щодо підвищення ефективності психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру, якіможутьвикористовувати практичні психологи закладів загальної середньої освіти у роботі зі старшими підлітками.Отримані висновки можуть стати основою розробки корекційно-розвивальних програм, спрямованих на оптимізацію поведінки старших підлітків. Вони також можуть бути корисними для підвищення психологічної компетентності педагогів і батьків у питаннях взаємодії з акцентуйованими підлітками. Здобуті теоретичні та емпіричні дані можуть використовуватися студентами – здобувачами професії психолога при підготовці до практичних занять з фахових дисциплін.

Експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження проводилось у травні 2025 року, у ньому брало участь 54 старші підлітки (віком 14-15 років, учні 8-х класів).База проведення дослідження – заклад загальної середньої освіти «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – економічний ліцей № 9 імені Іванни Блажкевич».

Структура та обсягдослідження.Кваліфікаційна роботаскладається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літературита додатків. Основний зміст дослідження викладено на 66 сторінках, загальний обсяг

роботи –82 сторінки. Список використаної літератури налічує 44 позиції. Кількість додатків – 2.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

1.1. Наукові підходи до вивчення акцентуацій характеру у вітчизняній та зарубіжній психології

У сучасній психологічній науці проблема індивідуально-типологічних особливостей особистості посідає важливе місце у контексті пояснення поведінки, емоційного реагування та соціальної адаптації людини. Однією з важливих категорій, що дає змогу зрозуміти варіативність проявів характеру, є акцентуації, які відображають крайні, але нормативні варіанти його розвитку. Різноманіття теоретичних концепцій, спрямованих на вивчення акцентуацій характеру, представлених у вітчизняній та зарубіжній психології, зумовлює необхідність їх наукового аналізу й систематизації.

Зазначимо, що проблема наукового осмислення акцентуацій характеру має глибоке коріння у вітчизняній та зарубіжній психології й тісно пов'язана з розвитком уявлень про межі норми та патології в структурі особистості. У контексті пошуку проміжних форм між психічним здоров'ям і патологією у психологічну науку введено поняття «акцентуація особистості», «акцентуація характеру», яке вперше запропонував німецький психіатр і психолог, професор неврологічної клініки Берлінського університету К. Леонгард у 1964р. Формулюючи власну концепцію, він спирався на ідеї психіатра П. Ганнушкіна щодо існування латентних, або компенсованих, психопатій. Останній виходив з положення про те, що межа між патологічними особливостями характеру та «простими людськими недоліками» має переважно кількісний характер, а т.зв. нормальні характери поступово й без кордонів переходять у патологічні [29].

Зазначені ідеї відображають спадкоємність нозоцентричного підходу до аналізу поведінки психічно здорової людини, коли оцінювання індивідуальних відмінностей здійснювалося через призму психіатричних категорій. Саме в межах цього підходу було зроблено спробу трансформувати клінічні уявлення про психопатії у психологічні поняття акцентуацій особистості, характеру та темпераменту. Основи такого напрямку були закладені Е. Кречмером, який ще у 1921 р. висунув припущення про існування двох основних типів психічно здорових людей – шизотиміків і циклотиміків, поведінка яких, на його думку, має подібність до психопатичних типів шизоїдів і циклоїдів [37]. Важливим є те, що Е. Кречмер поділяв як шизоїдів, так і циклоїдів на 6–7 різновидів, що фактично стало підґрунтям для подальшого розвитку концепції акцентованих особистостей, яка набула поширення у другій половині ХХ ст.

Разом із тим концепція К. Леонгарда викликала низку дискусійних питань, насамперед щодо чіткого розмежування акцентуацій і психопатій. Сам автор не надав однозначного визначення акцентованих особистостей, підкреслюючи, що вони не є психопатичними або патологічними, однак «через особливу структуру особистості постійно вступають у конфлікт зі своїм оточенням» [23, с. 49]. Таке формулювання ускладнює проведення чіткої межі між акцентуаціями характеру та психопатіями, оскільки наведені ним клінічні приклади за своїм змістом часто наближаються до описів психопатологічних станів. Водночас дослідник наголошував, що його метою було максимально рельєфно окреслити аналізовані особистісні риси, підкреслюючи їх крайні, але все ж нормативні прояви.

Подібною позиції дотримується О. Степанов, який звертає увагу на обмеженість західних підходів до трактування психопатій. Учений зазначає: «У західних країнах сучасні уявлення про психопатії нерідко обмежуються їхнім зведенням до так званих соціопатій – виражених проявів девіантної, асоціальної поведінки. Це, безумовно, залишає за межами наукового розгляду все багатство та різноманітність психопатичних змін» [31, с. 46]. Водночас вчений підкреслює, що реальне життя демонструє значну кількість стійких аномальних характерів, які не завжди можуть бути адекватно описані в межах вузьких

психіатричних дефініцій. Саме тому такі прояви знову стають предметом аналізу, але вже під іншими назвами – «акцентуації особистості», «акцентуації характеру» або, у західній традиції, «невроз характеру» [31, с. 47].

Подальший розвиток наукових уявлень про акцентуації характеру пов'язаний з працями А. Личка, який у 1977 р., спираючись на концепцію вченого К. Леонгарда та класифікацію психопатій П. Ганнушкіна, запропонував власний підхід до вивчення проблеми. А. Личко обґрунтував доцільність терміна «акцентуація характеру», вважаючи поняття «особистість» надто широким для опису акцентуєваних рис. Розроблена ним типологія має чітку відповідність класифікації психопатій П. Ганнушкіна і водночас орієнтована виключно на підлітковий вік, що підкреслює вікову специфіку прояву акцентуацій [41].

Узагальнюючи наукові підходи до вивчення акцентуацій характеру, можна констатувати, що ідея проміжних форм між нормою та патологією сформувалася в психології та психіатрії вже досить давно. Вона «виявилася надзвичайно плідною, дозволяючи розглядати акцентуації як етап формування особистості. В одних випадках цей етап завершується утворенням здорової особистості, в інших – може призвести до формування психопатії» [36, с. 244]. Така інтерпретація акцентуацій як динамічного, розвиткового явища зумовлює їх актуальність для сучасних психологічних досліджень і практики психологічної допомоги.

У межах диференційно-психологічного підходу В. Дворщенко трактує акцентуацію характеру (англ. *character accentuation*) як «високий ступінь вираженості окремих рис характеру та їхніх поєднань, підкреслюючи, що йдеться про крайній варіант норми, який межує із психопатією» [10, с. 41]. Таке визначення відображає прагнення автора окреслити межу між нормативними індивідуальними відмінностями та клінічними порушеннями, водночас визнаючи динамічність і відносність цієї межі. Подібний підхід є характерним і для клінічно орієнтованих концепцій, у межах яких акцентуації розглядаються як феномен, що потребує уважного диференційного аналізу.

З позицій соціально-психологічного аналізу І. Трус визначає акцентуацію характеру як «гіпертрофований розвиток одних властивостей на шкоду іншим, унаслідок чого ускладнюється взаємодія особи з оточуючими. Автор наголошує, що ступінь виразності акцентуацій може варіюватися від малопомітних форм, які виявляються лише у близькому спілкуванні, до крайніх проявів, що викликають сумнів щодо наявності психопатії» [37, с. 27].

Близькою за змістом є позиція В. Москальця, який зазначає, що «акцентуація характеру особистості – надмірна вираженість тих чи інших характерологічних рис та їхніх поєднань, що виявляється в надмірній вразливості щодо певних впливів» [27, с. 401]. У цьому визначенні акцент зроблено на підвищеній чутливості особи до окремих факторів середовища, що дає змогу розглядати акцентуації як чинник ризику в умовах напруження.

У педагогічній психології акцентуації характеру та особистості розглядаються переважно крізь призму розвитку й виховання. У цьому напрямі акцентуацією вважають надмірну «виразність окремих характерологічних й особистісних проявів – інтелектуальних, емоційних, вольових і поведінкових» [42, с. 24]. Педагоги, зосереджуючись на можливостях корекції та розвитку, трактують акцентуації як крайні варіанти норми, для яких характерна тенденція як до соціально-позитивного, так і до соціально-негативного розвитку залежно від впливів середовища та виховання.

З позицій клінічної психології акцентуації характеру визначаються як надмірне посилення певних рис, що зумовлює особливості психічного статусу особистості. При цьому підкреслюється, що «такі особливості зазвичай не виходять за межі психічної норми, але можуть істотно ускладнювати соціальні контакти та міжособистісну взаємодію» [41, с. 86].

У межах дослідження доцільним є використання розгорнутого визначення акцентуації характеру, запропонованого О. Запухляк, відповідно до якого вона розглядається як «дисгармонійність розвитку характеру, гіпертрофована вираженість окремих його рис, що зумовлює підвищену уразливість особистості щодо певного роду впливів і ускладнює її адаптацію в окремих специфічних ситуаціях» [14, с. 45]. Саме таке трактування найбільш

повно відображає зміст феномена акцентуацій у контексті сучасних наукових підходів і відповідає завданням дослідження особливостей поведінки старших підлітків.

Аналіз наукових дефініцій акцентуацій характеру у вітчизняній та зарубіжній психології свідчить про те, що майже в кожному з них ключовим методологічним орієнтиром виступає категорія норми. У зв'язку з цим обґрунтованим є звернення до проблеми співвідношення норми та патології (аномалії) у контексті вивчення психологічного феномену характеру, оскільки саме в цій площині формуються основні підходи до інтерпретації акцентуацій. У психіатричній традиції аномалія зазвичай трактується як відхилення від норми, що ототожнюється з психопатією. Відповідно, постає питання про існування психічної норми або психічної гармонії як еталону, відносно якого можливе визначення відхилень. Водночас поняття психічної норми або гармонії є одним із найбільш дискусійних у науковому просторі, викликаючи суперечності як усередині психіатричної науки, так і між психіатрією та психологією.

Показовою у цьому контексті є позиція П. Ганнушкіна, який скептично оцінював можливість чіткого визначення психічної норми, стверджуючи, що «гармонійні натури здебільшого є плодом уяви» [15, с. 42]. Виходячи з цього, дослідник доходив висновку, що за відсутності норми неможливо говорити й про відхилення від неї, а отже, у психічній сфері доцільно оперувати лише категоріями здоров'я та хвороби. Вказане відображає нозоцентричну логіку аналізу особистості, у межах якої проміжні, прикордонні варіанти розвитку фактично втрачають самостійний статус.

На противагу вказаній позиції, у вітчизняній психології та психіатрії сформувався підхід, що розглядає психічну норму як динамічний баланс основних психофізіологічних процесів. Так, С. Сичко, аналізуючи критерії гармонійної особистості, зазначає, що «гармонійні в психічному значенні люди виявляють назовні достатню збалансованість основних нервових процесів (збуджувального й гальмівного)» [19, с. 22]. Подібне розуміння норми як рівноваги між протилежно спрямованими психічними силами є характерним і

для інших психологічних концепцій, у межах яких акцент робиться на адаптаційній доцільності такої збалансованості.

Звернення до фізіологічних основ психіки дає змогу поглибити аналізоване уявлення, оскільки психічні процеси розглядаються як похідні від нервової системи. У цьому аспекті гармонійна особистість постає як результат рівноваги між інформацією про об'єктивні риси подразника і його переживанням, що фактично відповідає балансу між процесами збудження та гальмування. На таке трактування звертав увагу В. Абраменко, підкреслюючи, що «термін «врівноваженість», прийнятий у павлівській школі, належить спеціально до одного випадку балансу, саме до співвідношення між двома силами – між силою нервової системи щодо збудження та силою гальмування» [1, с. 13].

Подальший розвиток цієї ідеї простежується у працях Л. Тодорів, яка також підтримує уявлення про психічну норму як динамічну рівновагу. Дослідниця наголошує: «Між умовними полюсами «норми» і «патології» розташоване велике поле відхилень, аномалій розвитку, які не є нормою і разом з тим не переходять межі патології» [2, с. 123]. Саме в цьому «полі відхилень» і локалізується феномен акцентуацій характеру, що дає змогу розглядати їх як прикордонні, але не патологічні утворення.

У межах психіатричного підходу акцентуації характеру зазвичай не відносять до аномалій, а розглядають як варіанти норми, що, однак, мають подібність до психопатичних рис. Водночас для психологічної науки така позиція є дискусійною, оскільки акцентуації нерідко трактуються саме як аномальні прояви характеру, що ускладнюють адаптацію та міжособистісну взаємодію. Визнання акцентуацій нормою поєднується з твердженням про їхню схожість із психопатичними особистостями, що на практиці створює значні труднощі для диференційної діагностики психічного стану людини [18].

Проблематика співвідношення психічної норми та акцентуацій характеру залишається однією з найбільш дискусійних у сучасній психології та психіатрії. Так, А. Личко неодноразово підкреслював, що акцентуації є не аномаліями, а крайніми варіантами норми, проте вже в назві підрозділу другого розділу своєї

монографії «Порушення поведінки як прояви аномалій характеру» зазначає: «Порушення поведінки, його відхилення від загальноприйнятих норм є основним проявом як психопатій, так і в підлітковому віці акцентуацій характеру» [26, с. 47]. Автор демонструє ототожнення аномалій із крайніми варіантами норми, наголошуючи: «Делінквентність далеко не завжди пов'язана з аномаліями характеру, з психопатіями. Однак у деяких з цих аномалій, включаючи крайні варіанти норми у вигляді акцентуацій характеру, є менша стійкість щодо несприятливого впливу безпосереднього оточення» [26, с. 48].

Зазначимо, що подібні положення демонструють неоднозначність сприйняття акцентуацій серед психіатрів, що створює підґрунтя для наукових дискусій у психологічному середовищі щодо потенційного аномального походження акцентуйованих рис. Підтвердження цьому можна знайти й у Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (МКБ-10), де у класі «Фактори, що впливають на стан здоров'я населення та звертання до закладів охорони здоров'я», у блоці «Проблеми, пов'язані з труднощами підтримки нормального способу життя (273)», виділено підклас «273.1 Акцентуйовані особистісні риси». Цей підклас характеризується непомірною амбіційністю, потребою у високих досягненнях, нетерпимістю, некомпетентністю та значною настирливістю, що відповідає поведінковій структурі типу А [33].

Незважаючи на вказане, більшість сучасних дослідників розглядають акцентуації як крайні варіанти норми. Важливим аспектом у цьому контексті є розмежування нормальних та патологічних рис особистості, включаючи акцентовані. З одного боку, об'єктом дослідження виступають особистості з акцентуаціями, що знаходяться у межах психологічної норми, а з іншого – психіатричні випадки, що характеризуються стійкими розладами. «Ця межа розмита, однак є критерії психопатії Ганнушкіна-Кербікова, що дозволяють приблизно локалізувати її на вісі інтенсивності параметрів. Основною відмінністю є те, що три основні характеристики розладу особистості (вплив на всі сфери життя людини, стабільність у часі, соціальна дезадаптація) ніколи не виявляються в акцентуації одночасно» [40, с. 54].

Детальний аналіз цих характеристик, проведений Ю. Трофімовим, демонструє відмінності акцентуацій від психопатій:

1. Акцентована особистість специфічно реагує лише на певні психогенні впливи, тоді як особа з розладом особистості демонструє аналогічну реакцію на будь-які психогенні фактори (вплив на всі сфери життя).

2. Акцентуації проявляються переважно у певні періоди життя, наприклад у підлітковому віці, і з часом згладжуються; натомість розлади особистості характеризуються стабільністю або прогресуванням з ранніх етапів життя (стабільність у часі).

3. Соціальна дезадаптація при акцентуаціях може бути відсутньою або носити тимчасовий характер, тоді як при розладах особистості вона є постійною (соціальна дезадаптація) [32].

Таким чином, при акцентуаціях характеру жодна з цих трьох ознак психопатії не обов'язково присутня одночасно. Відсутність тотальної, стабільної та постійної дезадаптації свідчить про те, що акцентуації, хоч і подекуди нагадують розлади особистості, не є психічними патологіями. Водночас подібність окремих властивостей дає змогу зробити припущення про наявність певного зв'язку між акцентуаціями та розладами особистості, що є предметом актуальних наукових досліджень у сфері психології та психіатрії.

М. Варій зазначає, що «хоча акцентуація певних рис особистості за своєю загостреністю та своєрідністю вияву виходить за межі звичайного, її не можна вважати патологічною. Проте надмірно складні умови, які викликають акцентованість рис особистості, частота їхнього повторення можуть спричинити невротичні, істеричні й інші патологічні реакції. Акцентованість рис характеру виявляється лише за певних умов. За інших умов люди з такими рисами діють спокійно, без напруження» [7, с. 245]. Ця позиція підкреслює, що акцентуації слід розглядати як умовно крайні прояви норми, здатні проявлятися лише у специфічних психосоціальних обставинах, а не як психічну патологію.

Одним із важливих аспектів дослідження акцентуацій є їхня типологізація. Історично запропоновано кілька моделей класифікації акцентованих осіб. Першу розробив К. Леонгард у 1968 р., а її подальший

розвиток та популяризацію здійснив А. Личко у 1977 р. Модель К. Леонгарда охоплює 12 типів акцентуацій, детально описаних у його монографії «Акцентуовані особистості». Оскільки він працював у психіатричній клініці і мав справу з патологічними особистостями, його описи часто відображають крайні, яскраво виражені прояви, притаманні пацієнтам, що потребує обережності при застосуванні цих характеристик до психічно здорових індивідів, аби уникнути надмірної патологізації[23].

У працях К. Леонгарда використовуються як термін «акцентуована особистість», так і «акцентуовані риси характеру», при цьому головним залишається поняття «акцентуація особистості». Деякі психологи вважають, що «правильніше було б говорити про акцентуації характеру, тому що насправді йдеться саме про особливості та типології характеру» [23, с. 115]. У сучасному науковому дискурсі справедливо використовувати обидва терміни, оскільки вони відображають різні аспекти інтегративного утворення особистості.

Згідно з концепцією К. Леонгарда, частина акцентуованих рис визначається особливостями темпераменту, а частина – особливостями характеру. Характер впливає на спрямованість інтересів і форму поведінкових реакцій, тоді як темперамент визначає темп і глибину емоційних реакцій. Хоча межа між темпераментом і характером нечітка, він вживає термін «акцентуована особистість» для всіх проявів. Проте у своїй класифікації він конкретизує: характеристики характеру описують демонстративні, педантичні, застрягли та збудливі особистості, а характеристики темпераменту – гіпертимні, дистимні, циклотимні, екзальтовані, тривожні та емотивні. Інтроверсія та екстраверсія визначають загальний тип особистості й впливають на прояв усіх інших рис [23].

Виділення рис темпераменту та характеру має практичне значення для розуміння факторів, що формують акцентуації. Темперамент обумовлений переважно генетично і стійкий до змін, тоді як характер формується під впливом соціального середовища і може бути частково скоригований через виховання, навчання та трудову діяльність. Це підкреслює важливість

врахування індивідуальних особливостей та соціокультурного контексту при науковому аналізі та психологічній корекції акцентуації характеру.

А. Личко поділяє позицію К. Леонгарда щодо того, що акцентуації слід розглядати як крайні варіанти норми, проте він наголошує, що більш точним є використання терміна «акцентуації характеру», а не «акцентовані особистості». На думку Личка, «саме типи характеру, а не особистості в цілому, з її особливостями, нахилами та іншими структурними компонентами, описані в Леонгарда, саме особливості характеру відрізняють ці особистості від інших» [44, с. 15]. Все це дає змогу виділити акцентуації як специфічні риси, що визначають поведінкові й емоційні реакції, не охоплюючи всю особистість.

Якщо розглядати акцентуації як особливості характеру, їх доцільно віднести до трансформаційних якостей особистості, здатних змінюватися під впливом соціального середовища. Однак однобічне акцентування лише на характері може обмежувати розуміння сутності явища та ігнорувати відомий зв'язок між акцентуаціями й психопатіями. Обидва ці явища варто розглядати як різні ступені змін особистості: у випадку психопатій – тотальні та інтегральні зміни, у випадку акцентуацій – парціальні, що зачіпають окремі підструктури особистості. Це не виключає можливості тимчасового прояву акцентованих рис, що було переконливо продемонстровано А. Личком.

А. Личко підкреслює, що надмірне посилення окремих рис характеру, яке супроводжується відхиленнями у поведінці, зазвичай спостерігається у підлітковому та юнацькому віці. Для цієї вікової групи була розроблена класифікація, близька за змістом до типології К. Леонгарда [27].

Серед найбільш характерних проявів акцентуєваних рис, виділених П. Козляковським, слід зазначити:

1) застрягання у стані збудження – вказане проявляється впертістю, недовірливістю та нетерпимістю до заперечень у дискусіях; у спокійному стані такі особи демонструють відповідальність і розсудливість;

2) педантизм – характеризується надмірним формалізмом, прагненням суворо дотримуватися «букви» правил, що іноді шкодить справі;

3) демонстративність – нестримність, схильність до протиставлення і заперечення очевидного; за звичних умов здатність до творчої активності та досягнення успіхів;

4) екзальтованість – надмірне захоплення, сильні афективні реакції на власні дії та дії інших, коливання від радості до розпачу;

5) тривожність – постійне очікування небезпеки, підвищена боязливість, соромливість, схильність уникати конфліктів;

6) інтроверсія – спрямованість на внутрішній світ, замкнутість, уникання соціальних контактів, недостатня адаптація до обставин;

7) екстраверсія – прагнення до спілкування та взаємодії з оточенням, схильність до самохвальства, зосередженість на зовнішніх явищах та підвищена контактність [19].

А. Личко виділив два рівні вираженості акцентуацій характеру – явний і прихований. Явна акцентуація розглядається як крайній варіант норми, коли окремі риси характеру проявляються стійко та виразно протягом усього життя. У таких випадках компенсаторні механізми не спрацьовують навіть під впливом психічних травм. «Прихована акцентуація, навпаки, є варіантом звичайної норми: її прояви здебільшого активуються у стресових або травматичних ситуаціях, але не призводять до хронічної дезадаптації» [10, с. 62].

Варто зазначити, що акцентуації рідко зустрічаються ізольовано. У більшості випадків у однієї особи поєднуються дві-три форми, а іноді й більше. Оскільки акцентуація, на відміну від психологічного типу, не охоплює всю структуру особистості і не трансформує її, Л. Кирильченко пропонує розглядати її через поняття «акцентуйовані радикали» – окремі групи рис особистості. Кожному радикалу відповідає певний патерн поведінки, ймовірні проблемні зони, типові стресогенні ситуації та ефективні стратегії їх подолання [15].

Вказану концепцію підтримує лікар-психіатр і психолог А. Шамшурін, який понад 20 років займається практичною характерологією. Він пропонує розглядати особистість з позиції «особистісних клінічних радикалів», під якими

розуміє самостійні групи якостей у структурі характеру, однорідні за походженням і визначені спільними внутрішніми умовами, подібними до кореневої структури (лат. radix – корінь). У своїй книзі «Практична характерологія з елементами прогнозування й управління поведінкою» вчений виділяє такі основні радикали: істероїдний, епілептоїдний, паранояльний, емотивний, шизоїдний, гіпертимний та тривожний [40].

Разом з тим, І. Бушай вважає запропоновану класифікацію надмірною для практичної роботи, стверджуючи, що для розуміння проблем адаптації достатньо трьох типологічних варіантів: 1) підвищена емоційна спрямованість мотивів, активність, прагнення до самоствердження у системі зовнішніх відносин;

2) орієнтація на внутрішній світ переживань, схильність до рефлексії та недостатня стабільність у соціальному середовищі; 3) надмірна залежність від зовнішніх обставин через недостатню диференційованість відчуття «Я», що породжує нестійкість соціальних диспозицій [6].

При цьому дослідження С. Морозюк підтверджують, що майже половина людей відноситься до змішаних типів: проміжних, зумовлених ендогенними чинниками (наприклад, лабільно-циклоїдний, конформно-гіпертимний), та амальгамних, сформованих через нашарування рис одного типу на ендогенне ядро іншого (наприклад, гіпертимно-нестійкий, конформно-нестійкий) [26]. Такий підхід дає змогу адекватно враховувати складність проявів акцентуацій і їхню динаміку у різних життєвих та соціальних умовах.

О. Запухляк пише, що акцентуації характеру демонструють динамічність, що безпосередньо впливає на формування та розвиток характеру індивіда. Вони здатні змінюватися упродовж життя: явна акцентуація може переходити у латентну форму як результат вікової компенсації; окремі акцентуації іноді наближаються до «межової психопатії»; можлива також трансформація, коли до основного типу приєднується інший, сумісний за змістом тип акцентуації, наприклад, перетворення гіпертимного типу на циклоїдний [14].

Серед основних видів стійких змін акцентуацій Т. Кириченко виділяє декілька характерних процесів. По-перше, перехід явної акцентуації у

приховану: з віком акцентовані риси можуть стиратися або компенсуватися, замінюватися іншими. Водночас уразливі місця, приховані в структурі особистості, можуть раптово активізуватися, демонструючи приховані риси в повній мірі. По-друге, на фоні акцентуацій можуть формуватися психопатичні риси або передхворобливі стани, якщо роль відіграє несприятливе середовище, що іноді призводить до розвитку психічних захворювань. По-третє, трансформація акцентуацій передбачає приєднання до основного типу близьких за структурою та поведінковими проявами інших акцентуацій [16]. У деяких випадках нові риси можуть домінувати над первинними, а іноді одна акцентуація характеру «витісняє» іншу, частково приховуючи її прояви.

Сформовані акцентуації характеру продовжують розвиватися протягом усього життя особистості, зазнаючи динамічних змін залежно від вікових, соціальних та психічних факторів. Так, до 26-30 років навіть індивіди з психопатичними рисами можуть підвищити власну психічну стійкість, а в сприятливих умовах здатні ефективно виконувати трудові функції та адаптуватися до соціальних вимог. Як зазначає С. Подмазін, «поширеність акцентуацій у підлітковому та юнацькому віці значно відрізняється між хлопцями та дівчатами, а також залежить від типу освітнього закладу та соціального оточення» [29, с. 31].

Отже, акцентуації характеру являють собою значущий психологічний феномен, який привертає увагу дослідників психології, соціології, педагогіки, медицини та суміжних наук. Дослідження показують, що чисті типи акцентуацій зустрічаються рідко; значно частіше виявляються змішані типи або акцентуації з неявно вираженими рисами. Аналіз різних типологій акцентуованих осіб демонструє їхню різноманітність та неоднорідність. Описані типи акцентуацій дозволяють оцінювати не лише наявність певного типу в конкретної особистості, а й ступінь його вираженості, що має практичне значення для психологічного діагностування та прогнозування поведінки.

1.2. Методи способи та прийоми психологічної корекції

поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру

Підлітковий вік є сенситивним етапом розвитку характеру, на якому акцентуовані риси можуть суттєво впливати на поведінкові реакції та способи соціальної взаємодії. У зв'язку з цим постає необхідність обґрунтування методів, способів і прийомів психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру, оскільки універсальні корекційні підходи не завжди є ефективними для різних типів особистісної організації. Диференційований добір корекційних впливів з урахуванням специфіки акцентуацій дає змогу підвищити результативність психологічної допомоги, сприяти формуванню саморегуляції та конструктивних моделей поведінки, запобігати розвитку дезадаптивних і девіантних форм поведінки у підлітковому середовищі.

У практичному плані технології психотерапії та психологічної корекції умовно можна поділити на три основні підходи. Перший – психоаналітичний, який орієнтований на роботу з несвідомими компонентами психіки та тілесним досвідом. До цього напрямку належать психосоматична терапія Г. Аммона, характероаналіз В. Райха, біоенергетичний аналіз А. Лоуена, біосинтез Д. Боаделла, а також первинна терапія А. Янова, що передбачають аналіз і трансформацію внутрішніх конфліктів та тілесних реакцій підлітка. Другий – структурно-функціональний, який зосереджується на інтеграції нових тілесних і психічних досвідів. У цьому контексті застосовують корекційні техніки Ф. Александера, М. Фельденкрайза, Ч. Брукса, Ш. Селвера та І. Рольфа, які спрямовані на корекцію напруження, гармонізацію психофізіологічних процесів. Третій – культурологічний, що враховує морально-естетичні та культуральні особливості особистості. До нього відносяться пластично-когнітивний підхід В. Нікітіна, танатотерапія В. Баскакова, театральні методики В. Березкіна-Орлова та М. Баскакова, а також танцювально-рухова терапія Е. Горшкової, В. Лабунської і Т. Шкурко. Ці методики спрямовані на формування внутрішньої гармонії, емоційної виразності та соціальної компетентності підлітків.

Як зазначає В. Поліщук, у процесі психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру застосовуються комплексні методи та прийоми, що враховують взаємодію психічних, тілесних і соціальних процесів. Сучасні підходи орієнтовані на розвиток адаптивних здібностей, корекцію емоційної напруженості та стимуляцію позитивних поведінкових моделей у підлітків. Серед основних методів психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру вивокремлює наступні:

1. Робота з дихальною активністю особистості – спрямована на зняття психофізіологічної напруги з респіраторних м'язів, таких як діафрагма та міжреберні м'язи; охоплює аналіз дихальних патернів, контроль респіраторного циклу, що сприяє саморегуляції емоційного стану підлітка.

2. Релаксаційно-сенситивні техніки – передбачають використання аутокорекції психосоматичного напруження, розвиток усвідомленого контролю за тілесними реакціями та створення умов для психологічного відновлення.

3. Постізометричні та масажні методики – застосовуються зовнішні впливи для активації відновлювальних і коригуючих процесів в організмі, що сприяє нормалізації стану та зменшенню психоемоційної дезадаптації.

4. Театральні техніки – орієнтовані на психоемоційне розкріпачення підлітка, відреагування внутрішніх переживань через театральну дію, формування нового досвіду тілесної активності та розвиток креативності.

5. Експресивні та танцювально-рухові техніки – сприяють розвитку спонтанності, диференціації чуттєвого сприйняття, емоційного самовираження та подоланню стереотипів рухової поведінки.

6. Когнітивно-аналітичні методи – передбачають дослідження причин і наслідків психотравмуючих переживань для тілесної сфери, оцінку та усвідомлення актуального психосоматичного стану, інтеграцію нового досвіду для корекції поведінкових реакцій.

7. Альтернативні тілесні практики (йога, медитаційні техніки) – спрямовані на розвиток пластичності психофізіологічної поведінки, формування гармонійності та врівноваженості психологічного стану підлітка [30].

Одним із фундаментальних підходів є робота з дихальною активністю, яку рекомендують використовувати на початковому етапі тренінгових занять. А. Корнєв зазначає, що «візерунок дихання» відображає особливості контакту особистості із зовнішнім світом та внутрішнім психофізіологічним станом, а також може слугувати індикатором психосоматичної адаптації. Усвідомлене регулювання дихання дає змогу підлітку зменшити м'язові блоки, що сприяє відпущенню стримуваних емоційних станів, формує навички самоконтролю під час психоемоційного збудження. Дихальні вправи покращують глибину та повноту дихального циклу, включаючи діафрагму, м'язи черевної стінки та нижні відділи грудної клітки, що особливо важливо при астеничних проявах [4].

Постізометричні та масажні техніки орієнтовані на безпосередній вплив на тілесну сферу підлітка. Використання цих методів передбачає попереднє виконання комплексу розминкових вправ для підготовки м'язів та зв'язок до корекційної роботи, підвищення їх скорочувальної здатності та розтяжності. Основна мета – зняття хронічних м'язових спазмів, покращення координації та рухливості, а також трансформація домінуючих патернів поведінки через сенсibilізацію тілесного сприйняття. Сенситивні техніки, зокрема танатотерапія за В. Баскаковим, спрямовані на розвиток тонкого відчуття тіла та простору через поетапне включення всіх груп м'язів у дрібну пластику рухів [11].

Релаксаційні корекційні методики, такі як прогресивна м'язова релаксація Джекобсона та сенсорне усвідомлення, забезпечують можливість довільного розслаблення м'язів за допомогою проприоцептивної чутливості та образного уявлення, що сприяє гармонізації внутрішніх станів [19].

До технік емоційно-пластичної експресії в системі психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру відносяться театральні, танцювально-рухові та методи спонтанної дії. Їх терапевтичне значення полягає у розвитку здатності до самовираження, підтримки функціональної активності на оптимальному рівні, а також у формуванні об'єктивного сприйняття образу Я і підвищенні усвідомленості досвіду життєдіяльності підлітка [26].

У сучасній психокорекційній практиці підлітків з різними акцентуаціями характеру велике значення надається театральним, пантомімічним, а також експресивним технікам, які дозволяють трансформувати закріплені у їх досвіді психоемоційні й тілесні стереотипи особистості. Виконання пластичних рухових дій, зокрема пантоміми, потребує інтегрованого тілесного включення та пропонує новий спосіб виконання знайомих дій, що відрізняються структурою та спрямовані на подолання існуючих рухових патернів [36].

Експресивна дія у процесі психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру дає змогу актуалізувати різноманітні психоемоційні переживання, створюючи альтернативний, «розкутий» образ Я. Вона не лише сприяє емоційному самовираженню, а й стимулює розвиток креативних здібностей підлітка, формуючи образне мислення та творчі навички. Особлива увага приділяється здатності усвідомлено виражати внутрішній стан, що розширює можливості психологічного розвитку [44].

У когнітивно-аналітичних підходах значущими є методики Райхіанської терапії (характероаналіз), біоенергетичного аналізу А. Лоуена, пластично-когнітивної терапії В. Нікітіна, техніки усвідомлення рухів М. Фельденкрайза. Спільним принципом цих методів є «підвищення рівня усвідомленості психофізіологічних процесів та їх інтеграція у свідомий досвід» [27, с. 157].

За методом А. Лоуена досягається розблокування «вегетативних потоків» через так звані «напружені пози» (арка, позиція заземлення), що дає змогу відреагувати накопичену енергію у м'язових напругах, сприяє психосоматичній розрядці. Поєднання тілесного впливу та психоаналітичної роботи дає змогу виявляти джерела психотравмуючих переживань, досліджувати структурні особливості характеру та інтегрувати свідомість із тілесним досвідом [36]. При цьому важливо адаптувати техніки до вікових особливостей підлітків, щоб уникнути перенавантаження і забезпечити безпечне емоційне переживання.

Метод М. Фельденкрайза ґрунтується на взаємозв'язку суб'єктивного образу себе та схеми тіла. Спотворення схем тіла веде до обмеження рухової активності, формування девіантних поведінкових патернів та психосоматичних

проявів. Корекційна робота передбачає повільне та плавне виконання рухів із концентрацією уваги на відчуттях тіла, що сприяє розширенню індивідуального моторного репертуару та усвідомленню психофізіологічних процесів [43]. З практичної точки зору метод є одним із небагатьох підходів, який потребує мінімальної адаптації для роботи з підлітками та ефективно інтегрується в системи психокорекційної роботи з акцентуйованими особистостями.

У сучасних підходах до психокорекційної роботи з підлітками з різними акцентуаціями характеру значну увагу привертають розробки вітчизняних авторів, таких як В. Нікітін та В. Баскаков, методики яких демонструють високу адекватність умовам психологічного середовища України. Так, комплексний підхід В. Нікітіна, відомий як пластично-когнітивна терапія, передбачає розвиток пластичності особистості на емоційному, когнітивному та тілесному рівнях через освоєння зовнішніх спеціалізованих технік та внутрішнього когнітивного аналізу психічної ситуації, процесуальних етапів і досягнутих результатів. Цілісність підходу реалізується через різноманітні види діяльності, включаючи роботу з дрібною та великою моторикою, пантомімічні та образно-пластичні дії, вправи з ритмом, комунікативні завдання, а також актуалізацію та моделювання емоційних переживань. Завдяки цьому пластично-когнітивна терапія створює основу для інтеграції інших психофізичних, театральних, танцювальних та когнітивно-аналітичних методик [37].

Особливе значення у підході до психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру В. Нікітіна надається театральним та психодраматичним технікам, зокрема пластикоDRAMІ та імагінативному методу, що дозволяють підліткам формувати здатність координувати дії у просторі та часі, підвищувати адекватність сприйняття середовища та вибір засобів вираження особистісних намірів. Культуральний аспект охоплює розвиток естетичної свідомості через музичний рух та танець, а також формування когнітивно-етичної свідомості за допомогою системи пластично-драматичного впливу [21]. Важливо, що пластично-когнітивна терапія враховує психологічні, фізичні, середовищні та культуральні особливості групи підлітків

при підборі методів, що робить її оптимальною для роботи з цільовою віковою категорією.

Значущим для психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеризує внесок В. Баскакова, чії методики базуються на принципі «гомеопатичного» впливу на сегменти тіла, що дає змогу впливати на психофізіологічний стан підлітка поступово і делікатно. Такі прийоми особливо ефективні на пізніших етапах психокорекційної роботи, коли досягається достатній рівень готовності підлітка до усвідомлення власного тілесного досвіду і розвитку психологічної саморегуляції [4].

У контексті психокорекції підлітків з різними акцентуаціями характеру окремих клас методик можна визначити як альтернативні тілесно-орієнтовані підходи, до яких відносяться практики хатха-йоги та пластична гімнастика тайцзи-цюань. Сучасні дослідження свідчать, що такі техніки ефективно інтегруються в психокорекційні програми, орієнтовані на психофізичний розвиток, саморегуляцію та гармонізацію внутрішніх процесів підлітка. Основна цінність таких методик полягає в комплексній роботі з психосоматичною організацією особистості та формуванні здатності до самовдосконалення, що сприяє розвитку духовності тіла та психічної стійкості[20].

Особливу увагу в психокорекції приділяють хатха-йозі як системі, яка забезпечує гармонійний розвиток психофізичного стану через поєднання тілесних вправ, дихальних практик та концентрації уваги. У традиційній системі йоги сформовано концепцію роботи з психосоматичними структурами особистості, яка поєднує оздоровчий ефект на соматичному рівні та психоемоційну стабілізацію. Важливим аспектом її застосування є синхронізація тілесної та ментальної активності під час виконання вправ, що забезпечує врівноваження психофізичного стану та формування навичок самоконтролю. Крім безпосереднього фізичного впливу, психокорекційний ефект йоги досягається через створення спеціальної психологічної атмосфери під час занять, що сприяє регуляції емоційного стану підлітка і розвитку

«культури почуттів» – збалансованості емоційних переживань та здатності контролювати їх [36].

У рамках психокорекційної роботи з підлітками з різними акцентуаціями характеру окрему групу методик можна визначити як альтернативні тілесно-орієнтовані підходи, серед яких значну увагу привертає пластична гімнастика тайцзи-цюань. Як зазначає А. Лоуен, «Як і йога, так і тайцзи підкреслює важливість сприйняття тіла, досягнення координації та грації, досягнення духовної свідомості через ідентифікацію з тілом» [36, с. 246]. Ця методика цікава тим, що поєднує психофізичне самовдосконалення підлітків та гармонізацію психоемоційного стану, акцентуючи увагу на усвідомленості рухів, диханні та внутрішньому спокої під час активних дій.

Практична реалізація тайцзи-цюань передбачає послідовне виконання пластичних рухів у єдиному ритмі, що відповідають певним методичним вимогам: випрямлення хребта; розслабленість м'язів; координація рухів кінцівок з рухом тулуба; плавність і безперервність дій; концентрація уваги на внутрішніх відчуттях із послідовним переміщенням фокусу з одних ділянок тіла на інші (долоні, передпліччя тощо). Така структура рухів у поєднанні з психологічним настроєм спрямована на стабілізацію емоційної активності підлітка та розвиток навичок гармонійної тілесної поведінки, що робить методику ефективною для психокорекції акцентуйованих особистостей[44].

Крім тілесних практик, доцільним є застосування перетворюючих форм психокорекційної роботи, серед яких виділяють психологічне консультування підлітків, роботу з батьками, психологічне просвітництво учнів та спеціалізовані тренінги. У процесі консультування психолог реалізує чотири ключові завдання: формує у підлітка здатність об'єктивно оцінювати особливості власного характеру; розширює репертуар можливих моделей поведінки у складних ситуаціях; допомагає усвідомити потенційні проблеми у взаємодії зі значущими для нього особами; спільно з підлітком розробляє позитивну програму майбутнього [18]. Така інтеграція альтернативних тілесних практик із корекцією й консультуванням дає змогу забезпечити комплексну

роботу над емоційним розвитком та соціальною адаптацією підлітків з акцентуаціями характеру.

У рамках психологічної корекції поведінки підлітків з різними типами акцентуацій характеру доцільно застосовувати диференційовані методи, способи та прийоми, орієнтовані на особливості конкретного типу. Так, для гіпертимного типу важливо створювати умови для прояву ініціативи підлітка, чітко визначати його обов'язки та межі прийнятної поведінки, уникати гіперопіки, дотримуватись доброзичливої неавторитарної позиції дорослого, проявляти повагу у спілкуванні, впливати через формування колективної думки. При циклоїдному типі важливий раціональний розподіл сил, достатній відпочинок, профілактика перевтомлювання; встановлення доброзичливих стосунків із дорослими через «розмови по душах», підтримку цікавих підліткових тем, тактичне підкріплення успіхів. У період «спаду» слід уникати конфліктів і дочекатись «підйому». Для лабільного типу критичною є створення комфортного психологічного клімату у сім'ї та навчальному середовищі, часте позитивне підкріплення, прояв симпатії, заборона грубості, категоричності, докорів або демонстративно негативного ставлення. Астено-невротичний тип потребує виховання у умовах піклування, любові та узгодженості вимог дорослих, профілактики хронічних захворювань, що сприяють астенізації, організації режиму дня та уникнення жартівливої стимуляції. Для сенситивного типу ключове – встановлення довірливого контакту, тактичні взаємостосунки, створення умов для самореалізації у творчих та інтелектуальних сферах (музика, танці, художня гімнастика), доступ до книг та спілкування з друзями. У підлітків тривожно-педантичного типу корекція має бути спрямована на формування оптимістичних стереотипів, розвиток емоційності та уяви (зокрема через арттерапію), підвищення самооцінки, навчання виділяти головне та зменшувати надмірну моральну відповідальність і почуття провини. Для інтровертованих підлітків важлива добровільна участь у групі, терпиме ставлення до «чужерідних» особливостей, розвиток навичок вираження власних почуттів, розуміння станів інших та комунікативних умінь. У підлітків збудливого типу необхідно поєднувати загальнокультурний та інтелектуальний

розвиток із формуванням навичок саморегуляції, залучати до взаємодії з дорослими на досягнення значущих цілей, навчати самоконтролю та відмови від шкідливих бажань. Демонстративний тип вимагає створення умов для розвитку здібностей, об'єктивного оцінювання успіхів, використання алгоритму психокорекції: гіперувага дорослого, вибіркова увага до позитивних проявів, стабілізація результатів оперантної зумовленості через регулювання уваги дорослого. Для нестійкого типу рекомендується встановлення повного, але не принижуючого гідності контролю за діяльністю підлітка, чітка регламентація навчальної та позанавчальної активності, дотримання режиму дня, а також виключення неконтрольованого вільного часу, стимулювання ініціативи та формування усвідомлення неминучості наслідків за проступки [6].

Підсумовуючи аналіз психотехнік, які можуть бути застосовані у психокорекційній роботі з підлітками, що мають різні типи акцентуацій характеру, можна виділити низку важливих положень.

По-перше, важливо забезпечити усвідомлення суб'єктивних психічних процесів підлітка, їх впливу на розвиток особистості та тілесні прояви, а також взаємозв'язок характерологічних особливостей із тілесною експресією. Це дає змогу підлітку і дорослому більш чітко розпізнавати джерела психоемоційних реакцій і відпрацьовувати методи їх контролю.

По-друге, центральним завданням психокорекції є формування емоційної виразності та конгруентності психічних і тілесних проявів, що сприяє більш гармонійному прояву особистості в різних соціальних ситуаціях.

По-третє, необхідно розвивати навички регуляції дезадаптивних емоційних реакцій, характерних для конкретного типу акцентуації, особливо у випадках психотравмуючих переживань або негативного впливу зовнішнього середовища. Вказане дає змогу підліткам контролювати надмірну збудливість, тривожність чи імпульсивність та перетворювати емоції на конструктивні дії.

По-четверте, значну увагу слід приділяти навичкам міжособистісної комунікації та встановлення здорових соціальних взаємин, оскільки здатність взаємодіяти з оточенням визначає рівень соціальної адаптації підлітка.

Враховання зазначених аспектів дає змогу своєчасно виявляти особливості характеру дитини та їх вплив на поведінку, визначати «слабкі місця» характеру, що стають потенційними точками дезадаптації, девіантної поведінки або конфліктності. На основі цього розробляються системи психопрофілактики та психокорекції, спрямовані на зменшення деструктивних проявів акцентуації та перенаправлення енергії підлітка у продуктивне, соціально корисне русло діяльності. Реалізація таких програм потребує від психолога професійної компетентності, послідовності та відповідальності, а також систематичного підходу до оцінки та корекції індивідуальних особливостей кожного підлітка.

Отже, психологічна корекція поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру потребує комплексного та індивідуалізованого підходу, що охоплює різноманітні методи, способи та прийоми. Ефективність корекційної роботи забезпечується поєднанням тілесно-орієнтованих, когнітивно-аналітичних, психодраматичних, арт- і танцювально-рухових технік, а також альтернативних підходів, таких як йога чи тайцзи-цюань, з урахуванням специфіки кожного типу акцентуації. Важливим є розвиток усвідомленості, емоційної виразності, регуляції дезадаптивних реакцій та навичок міжособистісної комунікації, що дає змогу підлітку формувати гармонійний психоемоційний стан та адаптивну поведінку. Своєчасне застосування таких методів, способів і прийомів корекції сприяє зменшенню деструктивних проявів характеру, підвищенню соціальної адаптації та спрямуванню індивідуальних рис у продуктивне та конструктивне русло розвитку особистості.

Висновки до розділу 1

1. Акцентуація характеру – виражене підсилення окремих рис або поєднань рис характеру, що представляє крайні варіанти норми і проявляється під впливом вікових, соціальних та психогенних факторів, не переходячи межі психічної патології, але здатне впливати на поведінку, адаптацію та міжособистісні взаємини. Показано, що акцентуації характеру розглядаються як

крайні варіанти норми, відображаючи специфічний розвиток окремих рис особистості та їхніх поєднань. Вітчизняні психологи акцентують увагу на зв'язку акцентуацій із віковими, соціальними, психогенними факторами життєдіяльності суб'єкта, підкреслюючи можливість трансформації акцентуйованих рис протягом життя, тоді як зарубіжні автори, розробляють типології акцентованих особистостей, виходячи з клінічного спостереження та аналізу крайніх проявів характеру. Доведено, що акцентуації не є психічними розладами, однак можуть впливати на поведінку, адаптацію та міжособистісні взаємодії особистості.

2. Психологічна корекція поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру потребує комплексного підходу, що охоплює різноманітні методи, способи та прийоми. Ефективність психокорекційної роботи забезпечується поєднанням тілесно-орієнтованих, когнітивно-аналітичних, психодраматичних, арт- і танцювально-рухових технік, а також альтернативних підходів, таких як йога чи тайцзи-цюань, з урахуванням специфіки кожного типу акцентуації. Важливим аспектом корекційної роботи з підлітками має стати розвиток їх усвідомленості, емоційної виразності, регуляції дезадаптивних реакцій та навичок міжособистісної комунікації, що дає змогу формувати гармонійний психоемоційний стан та адаптивну поведінку. Своєчасне застосування цих психокорекційних методів і прийомів сприяє зменшенню деструктивних проявів характеру, підвищенню соціальної адаптації та спрямуванню індивідуальних рис у продуктивне та конструктивне русло розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення особливостей поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру

У психологічній практиці зростає потреба у вивченні індивідуально-психологічних особливостей підлітків. В цьому контексті особливої значущості набуває необхідність обґрунтування діагностичного інструментарію для вивчення особливостей поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру. Добір відповідних психодіагностичних методик дає змогу забезпечити надійність і валідність отриманих результатів, комплексно оцінити як типологічні риси характеру, так і пов'язані з ними поведінкові прояви, що є передумовою для побудови ефективної корекційної та профілактичної роботи.

Для комплексної діагностики особливостей поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру застосовували низку психодіагностичних методик, що дозволяють виявити типи акцентуацій характеру, самооцінку та характерологічні властивості особистості:

1. Тест-опитувальник Шмішека – дав змогу визначити переважні типи акцентуацій і оцінити індивідуальні особливості характеру підлітка [40].

2. Методика експрес-діагностика Т. Маталіної, призначена для оцінювання типологічних характеристик підлітків[9].

3. Методика дослідженнясамооцінки Дембо-Рубінштейн[2].

Так, в межах дослідження для вивчення особливостей поведінки старших підлітків було використано тест-опитувальник Шмішека, що спрямований на діагностику типів акцентуацій характеру. Теоретичною основою методики є концепція «акцентуованих особистостей» К. Леонгарда, згідно з якою риси

особистості поділяються на основні та додаткові. Основні риси формують ядро особистості, і при їх яскравому прояві говорять про акцентуацію характеру. Акцентуації займають проміжну позицію між нормою та психопатологією: за сприятливих умов вони підтримують адаптивну поведінку, а за несприятливих можуть стати фактором дезадаптації та порушення структури особистості.

Структура тесту Шмішека охоплює 10 шкал, що відповідають 10 типам акцентуованих особистостей, та 88 питань із двома варіантами відповіді – «так» або «ні». Опитування може проводитися як індивідуально, так і в груповому форматі. Інструкція передбачає швидку відповідь на кожне питання без тривалого роздуму: якщо підліток погоджується із твердженням, він ставить «+» (так), якщо не погоджується – «-» (ні). Оцінювання здійснюється за ключем, де кожна відповідь, що збігається з варіантом у ключі, оцінюється в 1 бал. Для різних типів акцентуації застосовується множник для підрахунку кінцевого результату (наприклад, для демонстративного та застрягаючого типів – $\times 2$, для збудливого та гіпертимного – $\times 3$, для афективно-екзальтованого – $\times 6$). Профіль акцентуації формується на основі сумарних балів: понад 19 балів свідчить про виражену акцентуацію, 15–19 – тенденцію до акцентуації, 12–14 – ознаку акцентуації, нижче 11 – норму.

Зазначимо, що К. Леонгард виділяв групи акцентуацій: характерологічні (демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий) та темпераментальні (гіпертимний, дистимний, тривожно-боязкий, циклотимний, афективний, емотивний). Кожен тип характеризується специфічними поведінковими, емоційними та комунікативними особливостями, що відображають потенційні зони ризику дезадаптації та потребують індивідуального підходу в психокорекційній роботі. Наприклад, демонстративний тип проявляє високий рівень рухливості, схильність до лідерства та потребу бути в центрі уваги, тоді як застрягаючий тип вирізняється недовірливістю, тривожністю та афективною інертністю. Циклотимний тип демонструє коливання настрою залежно від зовнішніх умов, що у підлітків проявляється у формі типових та лабільних варіантів із особливостями соціальної адаптації та навчальної діяльності [1].

Методика експрес-діагностики характерологічних властивостей особистості, розроблена Т. Маталіною, спрямована на виявлення типологічних особливостей підлітків віком від 12 до 17 років та корекцію їх поведінкових проявів. Методика базується на систематичному аналізі повторюваних закономірностей у типологіях особистості, запропонованих такими вченими, як Д. Кеттелл, К. Леонгард, Г. Айзенк та А. Личко. Основою інструменту є підлітковий варіант опитувальника Айзенка, що дає змогу оцінити два основні психологічні виміри – екстраверсію та нейротизм, а також шкалу «неправда» для контролю достовірності відповідей.

Опитувальник складається з серії питань, на які підлітки дають відповіді «так» або «ні», що дає змогу визначити кількісні показники за кожною шкалою. Нормативні значення для підлітків 11–17 років становлять: екстраверсія – 11–14 балів, нейротизм – 10–15 балів, шкала «неправда» – 4–5 балів. Зіставлення отриманих результатів з класифікацією дає змогу виділити один із 32 характерологічних типів особистості, кожен із яких має специфічні поведінкові прояви та потребує певної корекційної стратегії. Характерологічні типи відрізняються різним поєднанням активності, емоційності, соціального залучення та самостійності.

Тип 1. Підлітки відзначаються спокоєм, терплячістю та незворушністю. Вони скромні у групі, не нав'язують дружбу, проте відкриті до неї, якщо їм пропонують. Мова спокійна, характер холоднокровний, схильні до впертості за переконанням у власній правоті. Для корекції рекомендується підвищення самооцінки, створення умов вибору темпу роботи та акцентування цінності скромності і холоднокровності.

Тип 2. Емоційні, радісні, доброзичливі та говіркі підлітки, схильні бути в центрі уваги. Вразливі, люблять новизну, оптимістично налаштовані, проте поверхові та примхливі. Корекційна стратегія полягає у формуванні дисципліни та організованості через творчі завдання, використання природного артистизму та допомогу у плануванні часу.

Тип 3. Активні, енергійні, честолюбні підлітки, що прагнуть спілкуватися на рівних. Легко проявляють агресію у разі незгоди та не переносять

байдужості до себе. Для них важливо створювати спокійну атмосферу взаємоповаги, дозволяти реалізацію енергетичного потенціалу, спортивні досягнення та організаторські здібності, обмежуючи емоційні конфлікти.

Тип 4. Невпевнені, насторожені, споглядачі, схильні до філософії та драматизації. Потребують підтримки та захисту від насмішок. Рекомендовано забезпечити діяльність без активного спілкування та жорстких регламентів, поступово інтегруючи у дружні колективи.

Тип 5. Спокійні, пасивні, орієнтовані на внутрішній світ і вигадані ситуації. Потребують підвищення самооцінки та активізації зацікавленості через виявлення здібностей, що може стимулювати продуктивність у навчанні.

Тип 6. Чутливі, боязкі, сором'язливі, схильні до нерішучості та фантазій. Для них важливо забезпечити підтримку, підкреслювати позитивні якості (серйозність, чуйність), залучати до допомоги слабшим, що сприяє розвитку впевненості та оптимістичного відчуття життя.

Тип 7. Скромні, активні, спрямовані на дію, але сором'язливі та неорганізовані. Потребують вільного режиму діяльності, заохочення ініціативи, уникання публічної критики та формування впевненості у власних силах.

Тип 8. Врівноважені, спокійні, схильні до спостереження. Естетично обдаровані, товариські. Корекція передбачає стимуляцію активності через творчі заняття, розвиток соціального інтелекту та підтримку успіхів.

Тип 9. Активні, життєрадісні, товариські, проте з низьким соціальним інтелектом, схильні до асоціальних компаній. Потребують жорсткого режиму, направлення енергії на значущі цілі та контроль виконання завдань, інтеграції у колектив із сильним лідером.

Тип 10. Артистичні, товариські, недовірливі, урівноважені, але при цьому недостатньо впевнені. Рекомендовано підтримувати ініціативи, заохочувати артистизм без проявів клоунства, спрямовувати на досягнення конкретних цілей.

Тип 11. Активні, благородні, честолюбні, організаторські схильності виражені, але потребують контролю. Важливо заохочувати лідерські якості, не допустити зазнайства та розвивати відповідальність у групі.

Тип 12. Легко підкоряються дисципліні, активні, емоційні, вразливі, з лідерським потенціалом. Необхідно підтримувати організаторські зусилля, допомагати у реалізації лідерських здібностей у навчальній діяльності.

Тип 13. Енергійні, життєрадісні, товариські, часто марнославні та прагнуть досягти вигоди. Корекційні заходи спрямовані на контроль честолюбства, спокійне встановлення правил та розвиток естетичних і духовних цінностей.

Тип 14. Владні, підозрливі, педантичні, прагнуть до першості, схильні до насмішок та деспотизму. Важливо давати можливість лідерства на діяльності, що мінімізує взаємодію з людьми, заохочувати волю та завзятість, формувати позитивні установки.

Тип 15. Невдоволені, дріб'язкові, злопам'ятні, пасивні, схильні до похмурого настрою. Корекція передбачає налагодження мінімальних взаємин, заохочення старанності та індивідуальну підтримку у соціальних контактах.

Тип 16. Високочутливі, мовчазні, недовірливі, критично мислячі, песимістичні. Для них важливі обережний режим, заохочення при однолітках, повага до критичного мислення та розвиток впевненості у власних оцінках.

Тип 17. Емоційні, життєрадісні, товариські, наївні, схильні до фантазій. Рекомендовано підтримувати естетичні та творчі схильності, розвивати вольові якості та наполегливість у досягненні цілей.

Тип 18. Емпатійні, жалісливі, схильні підтримувати слабших, сором'язливі та невпевнені в собі. Для них ефективний щадно-розвиваючий режим, контроль і допомога у формуванні активної позиції та соціальних контактів, уникання публічних оцінок.

Тип 19. Спокійні, мовчазні, послідовні, незалежні, безпристрасні. Потребують підвищення самооцінки, розвитку системи цінностей та залучення до діяльності з високою відповідальністю, що стимулює автономність.

Тип 20. Демонстративні, практичні, наполегливі, емоційно обмежені, не здатні до співпереживання. Корекція передбачає м'який режим взаємодії, залучення до групових занять, естетичне виховання та формування позитивних соціальних контактів.

Тип 21. Енергійні, життєрадісні, артистичні, легко вчаться, але поверхневі у відносинах та навчанні. Потребують строгого контролю виконання завдань, постановки значущих цілей та поділу роботи на етапи.

Тип 22. Пасивні, педантичні, вимогливі до оточуючих, холоднокровні, злопам'ятні. Для корекції рекомендовано формувати відчуття інтересу до підлітка, залучати до відповідальної діяльності, заохочувати старанність.

Тип 23. Комунікбельні, активні, організаторські, честолюбні, з легким характером. Важливо створити можливості для лідерства, контролювати навантаження та спрямовувати активність на групові та індивідуальні завдання.

Тип 24. Врівноважені, активні, порядні, середньо-комунікбельні, віддані друзям. Корекція полягає у забезпеченні довірливого ставлення оточуючих, чітких ділових контактів та підтримки самостійності у прийнятті рішень.

Тип 25. Іноді вибухові, безтурботні, пасивні, схильні до монотонної роботи. Рекомендовано забезпечити спокійно-ділове ставлення, індивідуальні заняття та контроль адміністративної діяльності.

Тип 26. Спокійні, врівноважені, педантичні, цілеспрямовані, часом образливі. Потребують заохочення, похвали, формування впевненості та довірливих стосунків у групі.

Тип 27. Врівноважено-меланхолійні, чутливі до гумору, оптимістично налаштовані, але іноді схильні до паніки та депресії. Корекційна стратегія – створення атмосфери спокійної діяльності та використання естетично спрямованих і літературних занять.

Тип 28. Меланхолійні, честолюбні, серйозні, схильні до тужливо-тривожного настрою. Рекомендується підвищення самооцінки та зміцнення впевненості у прийнятті рішень.

Тип 29. Жорстко вимогливі, вперті, горді, енергійні, товариські, іноді перебувають у бойовому настрої. Корекція передбачає взаємоповагу, високі вимоги до поведінки, але можливість сміятися над власними недоліками.

Тип 30. Горді, прагнуть до першості, злопам'ятні, енергійні, завзяті. Для них важливі нейтралізація зазнайства, підтримка в соціально-позитивних зусиллях, розвиток соціального інтелекту та контроль лідерських проявів.

Тип 31. Сором'язливі, прагнуть до самостійності, доброзичливі, спостережливі, схильні до довірливих стосунків. Для них необхідно забезпечити доброзичливу обстановку, стимулювати активну участь у нових завданнях та соціальних заходах.

Тип 32. Честолюбні, енергійні, вперті, схильні до конфліктів, злопам'ятні. Для них рекомендується утриматися від підтримки у конфліктних ситуаціях, впливати через стимулювання честолюбства та поступово формувати соціальний інтелект.

Методика Дембо-Рубінштейн є одним із діагностичних інструментів для вивчення особливостей поведінки старших підлітків, оскільки дає змогу безпосередньо оцінити суб'єктивне сприйняття власних особистісних якостей. Інструмент орієнтований на самостійне оцінювання підлітками таких характеристик, як фізичне здоров'я, когнітивні здібності, риси характеру, рівень самовпевненості, авторитет у колективі, практичні навички та зовнішній вигляд. Важливим компонентом методики є не лише оцінка власних якостей, а й визначення «рівня домагань» – ідеального рівня розвитку цих якостей, який підліток вважав би задовільним для себе.

Сутність методики полягає у використанні вертикальних ліній для візуалізації суб'єктивної самооцінки та очікуваного рівня розвитку кожної якості. Нижня точка лінії відповідає мінімальному рівню розвитку, верхня – максимальному. Запропоновано сім таких діагностичних шкал: 1) фізичне здоров'я; 2) інтелектуальні здібності; 3) характер; 4) авторитет серед однолітків; 5) практичні навички («умілі руки»); 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

Інструкція методики передбачає два етапи оцінювання: на першому етапі підліток позначає ризкою (–) власний поточний рівень розвитку кожної якості, на другому – хрестиком (x) визначає бажаний рівень, при досягненні якого він відчував би задоволення та гордість за себе. Така процедура дає змогу зіставити реальні оцінки з очікуваннями та виявити індивідуальні особливості поведінкової саморегуляції, рівня амбіцій та внутрішньої мотивації. Після завершення діагностики проводився аналіз даних у кілька етапів:

1) визначалися окремі показники для кожної шкали: а) рівень домагань – відстань у міліметрах від нижньої точки лінії («0») до знаку «х»; б) висота самооцінки – відстань від «0» до риски «-»; в) розбіжність між рівнем домагань і самооцінкою – відстань між знаками «х» та «-», причому, якщо рівень домагань нижчий за самооцінку, показник фіксувався як негативне число;

2) обчислювали середні значення кожного показника за усіма шкалами, що дозволяло отримати інтегральну оцінку самооцінки, рівня домагань та спрямованості мотиваційного потенціалу підлітка.

Отже, для комплексного вивчення особливостей поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру ефективним є застосування різних діагностичних методик, що дають змогу оцінити як типологічні характеристики особистості, так і рівень самооцінки. Методика Шмішека дає змогу виявити різні акцентуації характеру, методика експрес-діагностики характерологічних властивостей Т. Маталіна дає змогу визначити типові поведінкові та емоційні прояви підлітків у межах шкал екстраверсії та нейротизму за Айзенком, а методика Дембо-Рубінштейн забезпечує оцінку самооцінки підлітків через безпосереднє порівняння рівня розвитку особистісних якостей і рівня домагань.

2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру

Експериментальне дослідження проводилось у травні 2025 року, у ньому брало участь 54 старші підлітки (віком 14-15 років, учні 8-х класів). База проведення дослідження – заклад загальної середньої освіти «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – економічний ліцей № 9 імені Іванни Блажкевич». Загалом дослідження охопило 54 учасники: 24 хлопці та 30 дівчат. Клас 8-А складався з 12 хлопців і 14 дівчат, а клас 8-Б – із 12 хлопців і 16 дівчат.

Для кількісного та якісного аналізу результатів емпіричного дослідження особливостей поведінки старших підлітків із різними акцентуаціями характеру було використано опитувальник Шмішека, який дає змогу діагностувати типи

акцентуацій. У процесі аналізу даних застосовувалися наступні критеріальні межі: сумарний бал понад 18 вказує на наявність акцентуйованих якостей та певного типу характеру; від 14 до 18 балів – наявність тенденцій до акцентуації; від 11 до 14 балів – ознаки акцентуації; менше 11 балів – нормальний рівень розвитку відповідної риси характеру. У табл. 2.1 представлені узагальнені кількісні показники типів акцентуацій серед старших підлітків.

Таблиця 2.1

**Типи акцентуацій характеру старших підлітків
за методикою Шмішека, %**

№	Тип акцентуації	8-А клас		8-Б клас		Всього	
		Хлопці (к-сть)	Дівчата (к-сть)	Хлопці (к-сть)	Дівчата (к-сть)	Кількість	%
1	Педантичний	1	2	2	2	7	12,95
2	Демонстративний	2	4	3	5	14	25,9
3	Гіпертимний	3	3	2	3	11	20,35
4	Застрагаючий	-	1	-	1	2	3,75
5	Збудливий	-	-	1	-	1	1,85
6	Тривожний	-	-	1	-	1	1,85
7	Дистимний	1	1	-	1	3	5,55
8	Емотивний	1	-	1	1	3	5,55
9	Екзальтований	3	2	2	3	10	18,5
10	Циклотимний	1	1	-	-	2	3,75
Всього		12	14	12	16	54	100

Звертаємо увагу, що таблиця 2.1 відображає лише респондентів із показниками від 11 до 14 балів, тобто тих, у кого виявлено ознаки акцентуації. Респондентів із сумарним балом понад 14, що свідчить про явну акцентуацію характеру, у вибірці не виявлено.

Загальні показники всієї вибірки обстежуваних підлітків з різними акцентуаціями характеру за тестом Шмішека відображено на рис. 2.1.

Аналіз здобутих даних показав, що найбільш поширеними серед обстежуваних типами акцентуацій є демонстративний (14 осіб, 25,9%), гіпертимний (11 осіб, 20,35%) та екзальтований (10 осіб, 18,5%). Педантичний

тип був зафіксований у 7 осіб (12,95%). Менш поширені типи – дистимний, емоційний, застригаючий, збудливий, тривожний та циклотимний – мали незначну представленість у вибірці (від 1 до 3 осіб, 1,85–5,55%).

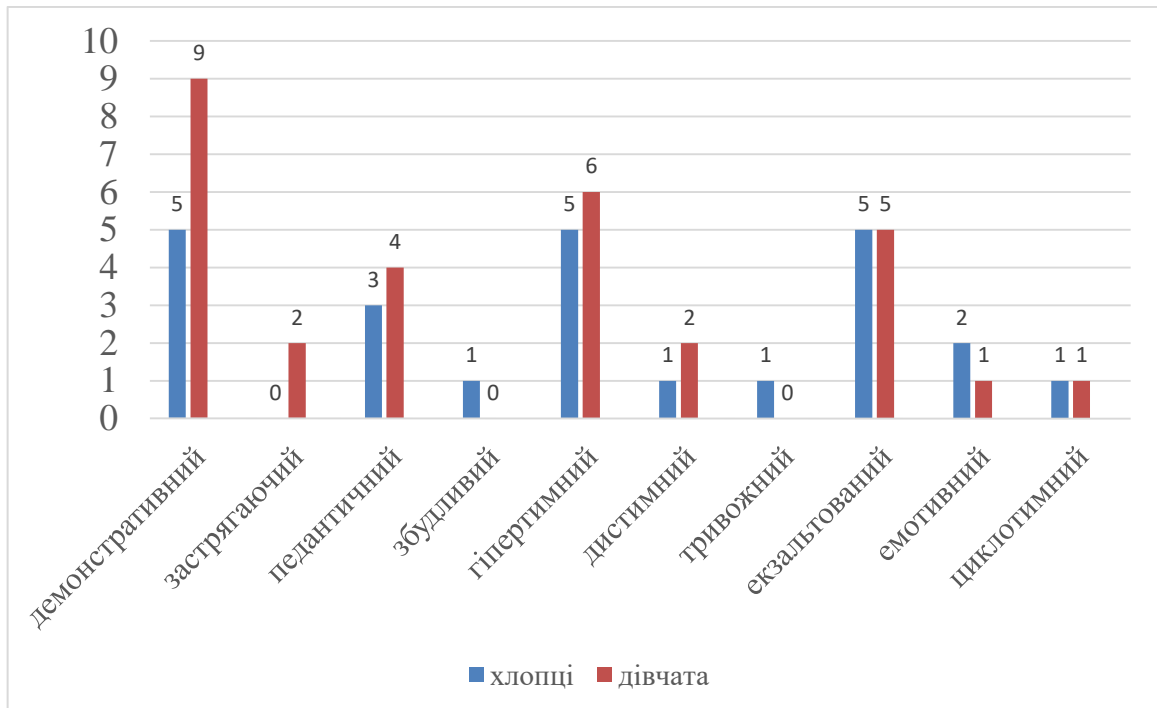


Рис. 2.1. Кількість підлітків з різними акцентуаціями характеру за тестом Шмішека, %

Порівняльний аналіз за класами показав, що в 8-А класі відсутні збудливий та тривожний типи, тоді як у 8-Б класі відсутній циклотимний тип. Водночас усі інші типи акцентуацій були представлені серед обох класів, що дає змогу виявити відмінності у прояві характерологічних особливостей (рис. 2.2 і 2.3).

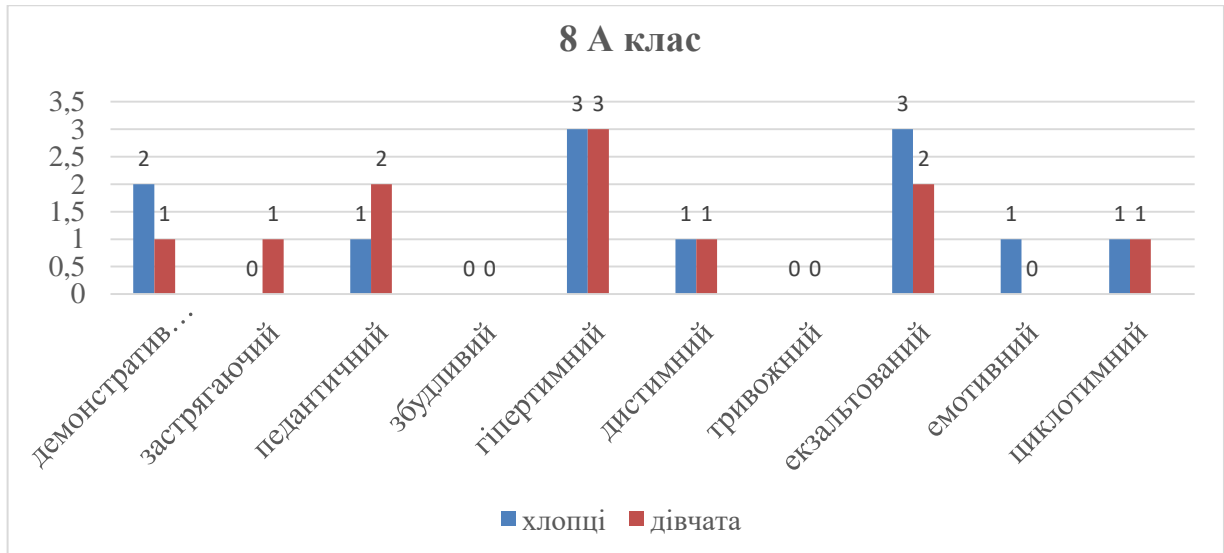


Рис. 2.2. Типи акцентуації у хлопців і дівчат 8 А класу, %

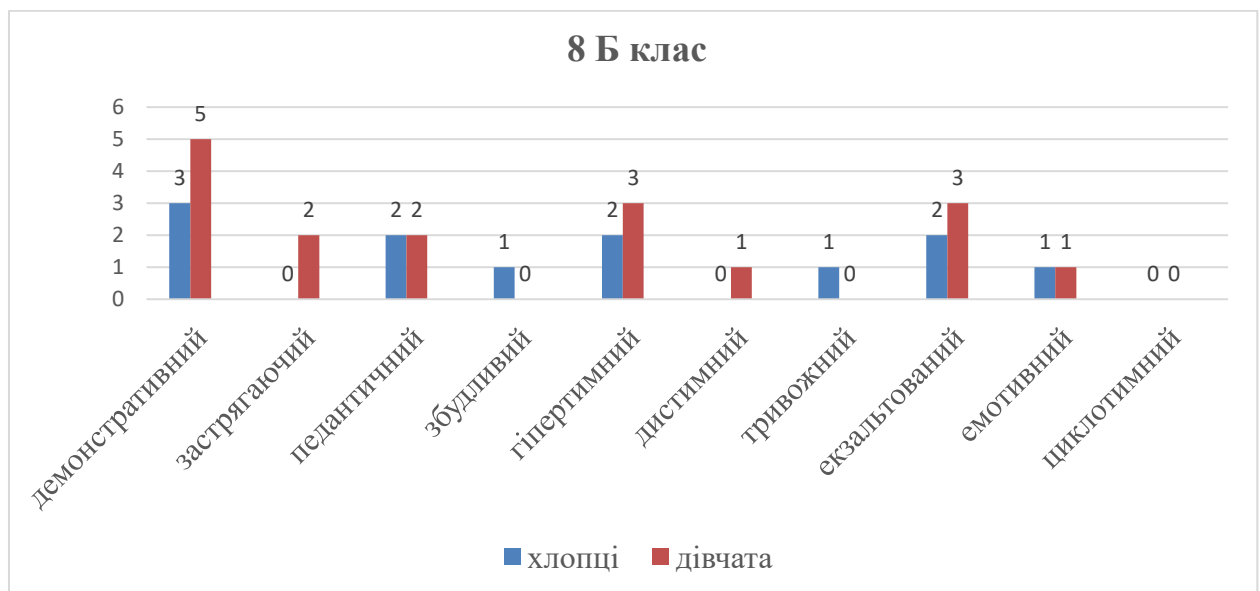


Рис. 2.3. Типи акцентуації у хлопців і дівчат 8 Б класу, %

З рис. 2.2-2.3 бачимо, що у старших підлітків 8 А класу не виявлено збудливого та тривожного типів акцентуації. В підлітків 8 Б класу виявлено 9 акцентуації, зокрема не виявлено циклотипного типу. Отримані дані потрібно враховувати при складанні та реалізації програми психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру.

З метою виявлення типологічних характеристик підлітків 8-А та 8-Б класів та подальшого планування психологічної корекції їхньої поведінки було проведено дослідження за методикою «Експрес-діагностика характерологічних

властивостей особистості» (Т. Маталіна). Основою цієї методики є опитувальник Г. Айзенка у підлітковому варіанті, який дає змогу класифікувати типи особистості шляхом оцінки шкал нейротизму та інтроверсії. У результаті дослідження було виявлено наступну структуру типів особистості серед підлітків обох класів, що представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Кількісні показники типів особистості за методикою Т. Маталіної, %

№ типу	8-А клас		8- Б клас		Всього
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	
1	2	2	1	1	6
2	1	1	1	1	4
3	1	1	1	1	4
4	-	-	1	-	1
5	1	-	-	-	1
6	-	-	1	-	1
7	-	1	1	1	3
8	1	2	2	1	6
9	-	-	-	-	-
10	-	1	-	1	2
11	1	1	1	2	5
12	1	2	1	2	6
13	-	-	-	1	1
14	1	2	1	1	5
15	-	-	-	-	-
16	-	-	-	-	-
17	-	-	-	-	-
18	1	-	1	1	3
19	-	-	-	-	-
20	-	-	-	-	-
21	-	-	-	1	1
22	-	-	-	-	-
23	1	-	-	1	2
24	-	-	-	1	1
25	-	-	-	-	-

26	1	-	-	-	1
27	-	-	-	-	-
28	-	-	-	-	-
29	-	-	-	-	-
30	-	1	-	-	1
31	-	-	-	-	-
32	-	-	-	-	-

Аналіз отриманих даних показав, що серед обстежуваних найбільша кількість підлітків (від 4 до 6 осіб) відповідає вербальному опису типів № 1, 8, 12 (по 6 осіб кожен), типів № 2, 3 (по 4 особи кожен) та типів № 11, 14 (по 5 осіб кожен). Така структура розподілу дає змогу виділити групи підлітків із найбільш вираженими характерологічними особливостями. З урахуванням цих кількісних показників шкільні психологи, педагоги та соціальні працівники можуть обґрунтовано підбирати методи та засоби психологічної корекції, спрямованої на розвиток адаптивної поведінки та ефективних стратегій взаємодії підлітків із різними акцентуаціями характеру.

Для оцінки самооцінки старших підлітків було застосовано методіку діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Рангування показників самооцінки та рівня домагань
за методикою Дембо-Рубінштейн**

Ранг	Хлопці				Дівчата			
	Рівень домагань	Показ- ник	Висота самооцінки	Показ- ник	Рівень домагань	Показ- ник	Висота самооцінки	Показ- ник
1	Здоров'я	98,4	Здоров'я	90,9	Зовнішність	96,5	Умілі ручки	82,85
2	Зовнішність	94,95	Зовнішність	86,9	Здоров'я	95,76	Здоров'я	77,55
3	Умілі ручки	92,65	Характер	80,35	Умілі ручки	95,1	Зовнішність	76,72

4	Розум, здібності	92,2	Умілі ручки	78,75	Впевненість у собі	95,1	Впевненість у собі	69,1
5	Авторитет в однолітків	91,4	Розум, здібності	75,5	Характер	92,65	Авторитет в однолітків	68,55
6	Впевненість у собі	91,15	Авторитет в однолітків	75,1	Розум, здібності	92,47	Розум, здібності	68,37
7	Характер	90,35	Впевненість у собі	73,4	Авторитет в однолітків	90,65	Характер	67,8

Аналіз даних показав, що у респондентів обох груп спостерігається нереалістичне або некритичне сприйняття власних можливостей, адже середній показник за вибірками перевищує 90 балів. У групі хлопців завищена самооцінка виявлена у шести показниках, тоді як лише за показником «впевненість у собі» досягається верхня межа високої самооцінки. У групі дівчат високі показники самооцінки зафіксовані лише в чотирьох пунктах: «впевненість у собі», «авторитет в однолітків», «розум та здібності», «характер». При аналізі ранжування показників встановлено, що у хлопців перші два ранги («здоров'я» та «зовнішність») залишились незмінними щодо рівня домагань і самооцінки. У дівчат незмінними залишились ранги 2, 4 та 6 («здоров'я», «впевненість у собі», «розум та здібності»).

Для порівняння вибірових середніх величин застосовано t-критерій Стьюдента з критичними значеннями для 54 осіб: 2,01 ($p=0,05$) та 2,68 ($p=0,01$). Результати показали, що статистично достовірних відмінностей між самооцінкою хлопців та дівчат не виявлено у показниках: «уміння багато чого робити своїми руками» (0,14), «розум та здібності» (0,58), «впевненість у собі» (0,85), «авторитет в однолітків» (1,18). Проте між показниками «зовнішність» (2,82), «здоров'я» (3,2) та «характер» (5,44) відмічено статистично достовірні відмінності між хлопцями та дівчатами.

Важливо зазначити, що у дівчат спостерігається значна розбіжність між самооцінкою та рівнем домагань у показниках «характер» та «впевненість у собі», де рівень домагань перевищує самооцінку. Ці дані вказують на потребу

врахування індивідуальних особливостей підлітків при формуванні програм психологічної підтримки та корекції поведінки.

У межах дослідження було здійснено кількісний та якісний аналіз особливостей поведінки старших підлітків 8-А та 8-Б класів Тернопільського економічного ліцею № 9, що включав використання методик Шмішека, Айзенка (у модифікації Т. Маталіної) та Дембо-Рубінштейн.

За методикою Шмішека виявлено, що найбільшу кількість респондентів становлять групи з ознаками демонстративного типу – 14 осіб (5 хлопців і 9 дівчат), що складає 25,9% від усієї вибірки. Гіпертимний тип представлений 11 учнями (5 хлопців і 6 дівчат, 20,35%), а екзальтований тип – 10 підлітками (5 хлопців і 5 дівчат, 18,5%). Ознаки педантичного типу виявлено у 7 осіб (3 хлопці і 4 дівчини, 12,95%). Менш поширеними є акцентуація застрягаючого, дистимного, емотивного та циклотимного типів, які зустрічаються у 1–3 підлітків на клас. Результати дослідження за статтю показали, що у 8-А класі не виявлено збудливого та тривожного типів акцентуації, тоді як у 8-Б класі не зафіксовано циклотимного типу. Кількість осіб з іншими типами варіювала від 1 до 5, що свідчить про значну варіативність проявів акцентуацій характеру серед старших підлітків.

Методика Айзенка у модифікації Т. Маталіна дозволила охарактеризувати типи особистості підлітків за шкалами інтроверсії та нейротизму. Аналіз даних показав, що найбільшу кількість респондентів підпадає під вербальні описи типів №1, 8 та 12 – по 6 осіб кожен; типи №2 та 3 – по 4 особи; типи №11 та 14 – по 5 осіб. Менш представлені типи №4, 5, 6, 7, 10, 13, 18, 21, 23, 24 та 30, які зустрічаються у підлітків в кількості від 1 до 3 осіб. Ці дані демонструють різноманітність типологічних характеристик підлітків і дозволяють педагогам та психологам визначити оптимальні стратегії взаємодії та корекції поведінки залежно від типу особистості.

Діагностика самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн показала, що в групах підлітків спостерігається як завищена, так і занижена самооцінка, що має важливе значення для корекційної роботи. Середній показник за всіма шкалами в обох групах перевищує 90 балів, що свідчить про наявність

нереалістичного або некритичного ставлення до власних можливостей. У хлопців виявлено завищену самооцінку у шістьох показниках: здоров'я – 90,9, зовнішність – 86,9, уміння робити багато чого своїми руками – 78,75, розум та здібності – 75,5, авторитет в однолітків – 75,1, впевненість у собі – 73,4. Висота самооцінки за впевненістю у собі досягала верхньої межі високої самооцінки. У дівчат висока самооцінка виявлена у чотирьох пунктах: впевненість у собі – 69,1, авторитет в однолітків – 68,55, розум та здібності – 68,37, характер – 67,8. Розбіжності між рівнем домагань та самооцінкою у дівчат проявляються у показниках «характер» та «впевненість», де рівень домагань вищий за фактичну самооцінку.

Рівень домагань у хлопців за шкалами «здоров'я» та «зовнішність» становив відповідно 98,4 та 94,95, у дівчат – 96,5 та 95,76, що перевищує оптимальний діапазон (75–89 балів) і засвідчує нереалістичне сприйняття власних можливостей. Показники домагань та самооцінки за іншими шкалами коливалися від 68,37 до 92,65, що демонструє різну ступінь реалізму в оцінці себе серед підлітків.

Інтеграція даних усіх трьох методик дає змогу зробити кілька важливих висновків для психологічної корекції.

По-перше, підлітки з демонстративним, гіпертимним та екзальтованим типами акцентуацій потребують формування адекватної самооцінки та вміння враховувати думку оточення.

По-друге, респонденти з педантичним, тривожним та циклотимним типами потребують підтримки у розвитку гнучкості та адаптації до групових норм.

По-третє, аналіз типів особистості за Айзенком демонструє необхідність врахування інтровертно-екстравертні характеристики осіб при плануванні індивідуальної та групової роботи. Підлітки з високим рівнем нейротизму потребують корекційних заходів для зниження тривожності та імпульсивності, а ті, хто демонструє низький рівень нейротизму, можуть більш активно залучатися до соціально-психологічних ігор та тренінгів.

По-четверте, дані самооцінки підказують, що завищена самооцінка у хлопців може спричиняти конфлікти в колективі та труднощі у прийнятті критики, тоді як у дівчат розбіжність між домаганнями та самооцінкою вказує на потребу у розвитку реалістичного оцінювання власних можливостей.

Результати дослідження також вказують на необхідність комплексного підходу, що поєднує індивідуальні та групові психологічні методики. Для груп із високим рівнем демонстративних або гіпертимних проявів доцільні вправи для самоконтролю та емоційного регулювання. Для педантичних та тривожних підлітків ефективними є вправи на розвиток гнучкості мислення, адаптації до колективних норм і формування навичок взаємодії.

Висновки до розділу 2

1. В процесі емпіричного дослідження детально вивчено психологічні особливості поведінки старших підлітків із різними акцентуаціями характеру. Для цього використовувалась батарея методик, що дозволяла не лише діагностувати типи акцентуацій, а й оцінити їх вплив на самосприйняття та поведінкові реакції учасників, зокрема «Тест-опитувальник Шмішека», що забезпечує визначення домінуючого типу акцентуації у підлітків; методика експрес-діагностики характерологічних властивостей особистості Т. Маталіної, що ґрунтується на опитувальнику Г. Айзенка (підліткова версія); методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн, що дає змогу оцінити рівень самосприйняття у різних сферах.

2. За результатами методики Шмішека виявлено, що найбільшу представленість мали особи з демонстративним (14 осіб, 5 хлопців та 9 дівчат, 25,9 % від загальної вибірки), гіпертимним (11 осіб, 5 хлопців та 6 дівчат, 20,35%) і екзальтованим типами акцентуації (10 осіб, 5 хлопців та 5 дівчат, 18,5%). Додатково виявлено 7 осіб (12,95 %), що характеризуються ознаками педантичного типу (3 хлопці, 4 дівчини). Результати тестування за методикою Т. Маталіної підтвердили, що найбільша кількість підлітків (від 4 до 6 осіб) підпадала під вербальні описи типів № 1, 8, 12 (по 6 осіб), № 2, 3 (по 4 особи) та

№ 11, 14 (по 5 осіб), що дозволяє орієнтувати психологів при визначенні специфіки психологічної корекції та підборі відповідних методів і вправ для кожного типу акцентуації. Аналіз результатів методики Дембо–Рубінштейн засвідчив наявність відмінностей у самооцінці підлітків за показниками зовнішності (2,82), здоров'я (3,2) та характеру (5,44) між хлопцями та дівчатами, що може загострювати прояви акцентуації.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ПОВЕДІНКИ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

3.1. Програма психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру та її експериментальне апробування

Старший підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів та активним проявом індивідуально-типологічних рис характеру, зокрема акцентуацій, які істотно визначають поведінку й стиль міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим постає необхідність обґрунтування програми психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру, що має ґрунтуватися на вікових закономірностях розвитку, принципах диференційованого підходу та врахуванні специфіки поведінкових проявів кожного типу акцентуації.

Важливо відзначити, що акцентуації характеру є крайніми варіантами норми, при яких окремі риси надмірно виражені. Це формує виборчу вразливість підлітка до певних психогенних впливів, тоді як до інших проявів характеру він може демонструвати високу стійкість. У процесі роботи психолог повинен ретельно оцінювати ступінь загостреності акцентуацій, оскільки при крайніх варіантах вони можуть перейти в психопатологічні прояви. Тип акцентуації дає змогу прогнозувати потенційні фактори декомпенсації та психогенні реакції, що ведуть до дезадаптації особистості. Такий підхід відкриває широкі можливості для профілактичної, корекційної та психотерапевтичної роботи з підлітками [1].

Психокорекційна робота базується на принципі, що метою не є згладжування акцентуєваних рис характеру, а розвиток усвідомлення підлітком специфічних особливостей свого характеру, а також ситуацій і міжособистісних взаємодій, у яких він виявляє максимальну вразливість. Усвідомлення власних реакцій і факторів, що провокують ці реакції, сприяє розширенню сприйняття та формуванню нових стратегій поведінки, підвищує адаптивність та гнучкість у взаємодії із соціальним середовищем [20].

Мета програми психологічної корекції поведінки старших підлітків із різними акцентуаціями характеру полягає у створенні умов для розвитку

адаптивних якостей особистості та підвищення рівня саморегуляції в різних життєвих ситуаціях. Конкретизація цієї мети здійснюється психологом із урахуванням індивідуальних особливостей підлітка та специфіки групи.

В межах програми психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру можливі такі напрями психокорекційних дій:

1. Формування адекватних уявлень про соціальні процеси і ситуації, у яких підліток відчуває підвищену вразливість. Це охоплює розвиток умінь адекватно сприймати соціальні сигнали, аналізувати думки оточуючих і вибудовувати продуктивні способи реагування на різноманітні соціальні стимули.

2. Пізнання власних психологічних особливостей і нервово-психічних резервів, а також формування навичок організації стилю життя та діяльності відповідно до наявних внутрішніх ресурсів і обмежень.

3. Модифікація непродуктивних моделей реагування у повторюваних життєвих ситуаціях шляхом залучення сильних сторін характеру підлітка.

4. Формування адекватного і гнучкого ставлення до майбутнього, розвиток цілеспрямованих і змістовних орієнтацій на власне життя та самореалізацію.

Основні принципи ведення програми психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру включають:

1. Надання учасникам детальної інформації про цілі, завдання, очікувані результати та вимоги до поведінки. Учасник повинен дати усвідомлену згоду на участь.

2. Добровільність. Підлітки можуть відмовитися від окремих вправ або залишити групу, попередньо повідомивши психолога та групу.

3. Забезпечення психологічної та фізичної безпеки. Забороняється будь-яка фізична або вербальна агресія, вживання психоактивних речовин.

4. Конфіденційність. Інформація про учасників і їхні особисті переживання не підлягає розголошенню, що створює атмосферу довіри та саморозкриття [36].

Програма психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру охоплює 10 занять тривалістю 1 год. 20 хв, із можливістю збільшення кількості за потреби. Кожне заняття структуровано у три основні блоки:

1. Розминка. Охоплює вправи, спрямовані на активізацію учасників, створення невимушеної та доброзичливої атмосфери, підвищення згуртованості групи. Психолог має право підбирати вправи самостійно з урахуванням індивідуальних особливостей групи.

2. Основний блок заняття. Містить лекції, ігрові та практичні завдання, вправи для усвідомлення та відпрацювання конкретних поведінкових стратегій, що відповідають темі заняття.

3. Рефлексія. Наприкінці заняття учасники діляться власними враженнями, емоціями, обговорюють настрої та відкриття, що виникли під час роботи [43].

Особливу увагу ведучий програми психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру повинен приділяти акцентуаціям характеру, враховуючи ступінь їх загостреності. Крайній прояв рис може переходити в психопатологію, а тип акцентуації вказує на слабкі місця характеру та потенційні фактори, що здатні викликати декомпенсацію або психогенну дезадаптацію. Це дає змогу фахівцеві планувати профілактичну, корекційну або психотерапевтичну роботу з підлітком, прогнозувати типові конфліктні ситуації та розробляти індивідуальні стратегії адаптації.

Програма передбачає використання методів психодрами, рольових ігор, індивідуальних та групових вправ, що дає змогу підліткам прожити складні для їх акцентуацій ситуації у безпечному середовищі, усвідомити свої емоції та відпрацювати ефективні способи поведінки. Через повторне проживання ситуацій і рефлексивний аналіз підлітки розвивають здатність до самоконтролю, формують адекватні механізми реагування на стрес, зменшують імпульсивність і агресивність, а також набувають практичних навичок соціальної взаємодії.

Програма психологічної корекції поведінки старших підлітків із різними акцентуаціями характеру реалізується у три етапи:

1. Діагностика та активізація адаптаційних процесів особистості (перші два заняття). На цьому етапі здійснюється оцінка акцентуацій характеру, виявляються слабкі та сильні сторони особистості, проводиться первинна робота з усвідомлення власних емоційних і поведінкових реакцій.

2. Безпосередня психокорекція, спрямована на розвиток і зміцнення внутрішніх ресурсів підлітка та корекцію найбільш уразливих аспектів характеру (3–8 заняття). Цей етап охоплює ігрові, рольові та практичні вправи, а також індивідуальні та групові психотехніки, спрямовані на розвиток самоконтролю, емоційної стабільності та конструктивної взаємодії з оточенням.

3. Творчий пошук шляхів самовираження, спрямований на психологічний розвиток особистості та закріплення отриманих компетентностей (8–10 заняття). Учасники опрацьовують способи реалізації власних здібностей, лідерських якостей та соціально прийнятних форм поведінки у колективі [24].

Програму психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру розроблено із поєднанням традиційних, широко застосовуваних у тренінгах вправ (наприклад, «Дзеркало», «Свічка») та їх модифікованих варіантів, адаптованих до специфіки роботи з підлітками. Зокрема, вправу «Броунівський рух» доповнено елементами вертикальних переміщень, що розширює можливості тілесної експресії і сприяє розвитку просторової орієнтації та координації рухів. До програми також включено цикли вправ «Техніки внутрішнього простору», «Синхронізація» та інші, спрямовані на комплексний розвиток когнітивних, емоційних і соціальних навичок.

Деякі вправи були адаптовані з відомих тренінгових програм В. Нікітіна, В. Баскакова, В. Березкіної-Орлової та М. Баскакової. Переважна частина вправ зазнала модифікації, оскільки їхні первісні варіанти, за винятком робіт В. Нікітіна, не передбачали безпосередньої роботи з дітьми та підлітками. Крім того, структура та зміст вправ адаптовано до корекційно-розвивальних завдань програми, з урахуванням характерологічних особливостей її учасників.

Систематизація вправ програми психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру дає змогу виділити блоки: комунікативний, імагінативний, емоційно-експресивний і пластично-динамічний.

1. Комунікативний блок орієнтований на розвиток у підлітків адекватної та автентичної взаємодії з оточенням, формування навичок конструктивної комунікації та корекцію проявів соціального відчуження. Сюди входять вправи: «Передача предмета», «Відкритість/закритість», «Візуальний контакт», «Відчуття іншого», «Приєднання», «Свічка», «Равлик», «Розмова через скло», «Падіння», «Дослідження простору», «Слухання».

2. Імагінативний блок спрямований на розвиток уяви, творчого мислення та внутрішнього планування дій, що дає змогу коригувати патогенні установки та стереотипи поведінки. Охоплює такі тренінгові вправи: «Уявний лабіринт», «Голос тіла», «Пошук свого місця комфорту», «Синхронізація», «Автопортрет», «Асоціативний танець», «Малюнок своєї емоції», «Малюнок особи», «Куля», «Тепло», «Подіум», «Театр дотиків», «Дотик на відстані», «Життя речей», «Когнітивний дисонанс», «Розмова рук», «Створення групового образу», «Пошук особистого символу».

3. Емоційно-експресивний блок покликаний розвивати здатність підлітка усвідомлювати, виражати та регулювати емоції. Вправи: «Емоційний синтез», «Невербальний образ емоцій», «Вербальна експресія», «Імітація емоцій», «Теплота/холодність», «Емоційна передача предмета», «Передача емоцій», «Передача дотиків», «Створення групового способу».

4. Пластико-динамічний блок охоплює вправи на розвиток моторики, координації, тілесної виразності та групової взаємодії: «Театр звірів», робота з предметами, пластична гімнастика, динамічний масаж, сенситивна мобілізація суглобів, парні та групові вправи на координацію і рівновагу, робота з голосом і диханням, «Скульптура», «Змія», «Зіткнення», «Обертання», «Дзеркало», «Експресивні переміщення», «Гірський хребет», «Броунівський рух», «Стан тілесного комфорту», «Лабіринт», «Вільне падіння», «Гримаси», «Камінь», «Манекен», «Скульптура і глина», «Заплутана змія».

У процесі реалізації програми психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру перед психологом-практиком стояли два взаємопов'язані завдання:

1. Реалізація основних психологічних потреб акцентуованого підлітка та врахування його провідних мотивів щодо соціально прийнятної шляху поведінки. Цей напрямок передбачав підтримку соціально-адекватних стратегій дій, стимулювання позитивної мотивації та розвиток інтересу до конструктивної взаємодії з оточенням.

2. Формування навички психологічного подолання проблемних ситуацій, які провокують дезадаптивну поведінку. Ця складова передбачала навчання ефективним способам реагування в конфліктних, стресових чи провокаційних умовах, що підвищувало здатність підлітка до самоконтролю та регуляції емоцій.

У рамках програми психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру передбачено специфічні варіанти психокорекційної та розвивальної взаємодії психолога з підлітком, що враховують тип акцентуації та характерологічні особливості учасника:

1. Гіпертимний тип акцентуації. Основним завданням психолога є стимулювання самостійності та довільності дій підлітка при чіткому визначенні меж допустимої поведінки. Важливо створювати умови для співпраці, активно залучати підлітка до групової динаміки та регулювати його поведінку через вплив групової думки. Фізичні вправи поєднуються з низькоінтенсивними активностями, із включенням когнітивного компонента, спрямованого на розвиток уваги, самоконтролю та послідовності дій. Програма передбачає також розвиток дрібної пластики, суглобової рухливості, гнучкості та систематичну роз'яснювальну роботу.

2. Циклотимний тип акцентуації. Корекційна робота будується на формуванні довірливих взаємин із підлітком. Особлива увага приділяється освоєнню релаксаційних і дихальних технік для профілактики перевтоми. У субдепресивну фазу слід уникати активного самовираження, зокрема рухових вправ, якщо підліток не проявляє власного бажання брати участь. Програма

охоплює активне використання технік малювання та методів саморегуляції, а також когнітивний аналіз переживань і інтеграцію емоцій із руховою пластикою. При цьому виключається домінуюча оцінювальна позиція психолога.

3. Лабільний тип акцентуації. Робота орієнтована на позитивне підкріплення дій підлітка та розвиток емоційної стійкості. Особлива увага приділяється творчому самовираженню на тілесному рівні та уникненню категоричних або негативно забарвлених оцінок. Психокорекційні вправи включають розвиток когнітивного компонента, адекватної самооцінки та тілесної пластичності. Важливе використання елементів «монотонності», що допомагає стабілізувати поведінку підлітка та формувати контрольовані реакції на повторювані ситуації.

4. Сензитивний тип акцентуації. Пріоритетом є розвиток потреби підлітка в творчому самовираженні та пошуку нестандартних рішень. Підлітки залучаються до тренінгових ситуацій із лідерськими функціями, де вони можуть реалізувати себе. Акцент робиться на когнітивному та емоційному компонентах дій, поєднанні м'якої пластики з активними експресивними діями, контрастності вправ і розвитку мовної, емоційної та рухової експресії. Психолог уникає оціночних суджень, підкреслюючи шанобливе ставлення до творчості підлітка.

5. Тривожно-педантичний тип акцентуації. Робота спрямована на актуалізацію підлітком подій моменту, стимулювання довільності та самостійності. Психолог створює психологічно безпечні умови для спонтанних проявів, поєднуючи індивідуальну активність із груповою. Використовуються неструктуровані завдання, що потребують творчого пошуку та довільності тілесного самовираження. Основний акцент робиться на розвиток емоційної виразності, образності мислення, уяви та когнітивного компонента дій, з використанням парних контактних вправ.

6. Інтровертований тип акцентуації. На початкових етапах виключаються активні та динамічні форми самовираження. Психолог проявляє зацікавленість і шанобливе ставлення до продукції підлітка, створюючи умови для адекватного

та доступного висловлення переживань. Інтенсифікація форм самовираження відбувається через розширення варіативності та різноманіття дій, а не підвищення фізичної активності. Включення підлітка у групову роботу та освоєння лідерських ролей забезпечує поєднання когнітивної та емоційної активності, сприяючи розвитку самоконтролю та соціальних навичок.

7. Астено-невротичний тип акцентуації. Психокорекційна робота з підлітками цього типу орієнтована на підвищення функціональної активності та енергетичного потенціалу особистості. Рекомендується застосовувати інтенсивні та енергійні вправи, що стимулюють когнітивну активність і психофізіологічну мобільність. Пріоритет надається вправам складної структурної побудови (не фізично виснажливих), що базуються на принципі когнітивного дисонансу, та орієнтовані на розвиток чуттєвого компонента дій. Важливо використовувати ситуації зовнішньої оцінки, а також завдання, що потребують репрезентативних дій з боку підлітка, що сприяє формуванню впевненості та адекватної самооцінки.

8. Емоційний тип акцентуації. Доцільним є поєднання низькоінтенсивної циклової фізичної активності, зокрема пластичної гімнастики, із релаксаційними та дихальними вправами для зняття психоемоційного напруження. Значну увагу приділяють груповій динаміці: підліток активно залучається до спільної діяльності та групових процесів. Важливим компонентом є вербалізація тілесних переживань, що стимулює свідоме та довільне керування емоційними реакціями. Крім того, рекомендовані статичні вправи та робота з образами, що сприяють розвитку дрібної моторики та пластики.

9. Демонстративний тип акцентуації. Психокорекційна робота з підлітками орієнтується на об'єктивну оцінку власних успіхів і невдач та розвиток здатності враховувати групову думку при ухваленні рішень. Програма охоплює запобігання маніпулятивній поведінці, обмеження надмірної активності та спеціальні вправи на розвиток уваги. Рекомендовані вправи підвищеної інтенсивності поряд зі статичними техніками дозволяють відстежувати спонтанні відчуття та переживання, а також їх соматичні аналоги.

Вербалізація емоційних переживань сприяє розвитку адекватної саморегуляції та формуванню позитивних стратегій соціальної взаємодії.

10. Нестійкий тип акцентуації. Робота з підлітками передбачає чіткий контроль за поведінкою та активністю, попередження нерегламентованих проявів і дотримання режимних вимог. Психокорекційна програма стимулює розвиток ініціативи, самостійності та включення підлітка до групових процесів. Для формування адаптивних навичок доцільно використовувати вправи підвищеної інтенсивності, статичні та дихальні техніки, а також роботу з образами для розвитку уяви та творчого самовираження, та ін.

Урахування розроблених алгоритмів взаємодії дало змогу забезпечити індивідуалізацію психокорекційного впливу на старших підлітків у процесі реалізації програми психологічної корекції поведінки з урахуванням різних типів акцентуацій характеру. Такий підхід забезпечував адаптацію вправ і методів до специфічних особливостей кожного учасника, враховуючи як характерологічний профіль, так і психосоматичний стан підлітка.

Для проведення експериментальної роботи була сформована група, яка включала 14 осіб. Для оцінки типів акцентуації характеру підлітків на другому етапі дослідження застосовано опитувальник Н. Маталіної (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Результати дослідження акцентуації характеру
старших підлітків за методикою Н. Маталіної, %**

Тип акцентуації	Перший діагностичний зріз	Другий діагностичний зріз
Гіпертимний	4,55	3,48
Лабільний	4,55	3,47
Інтровертований	4,55	3,59
Сенситивний	4,55	3,32

Результати дослідження представлені на рис. 3.1, що дає змогу наочно продемонструвати динаміку змін після застосування корекційної програми.

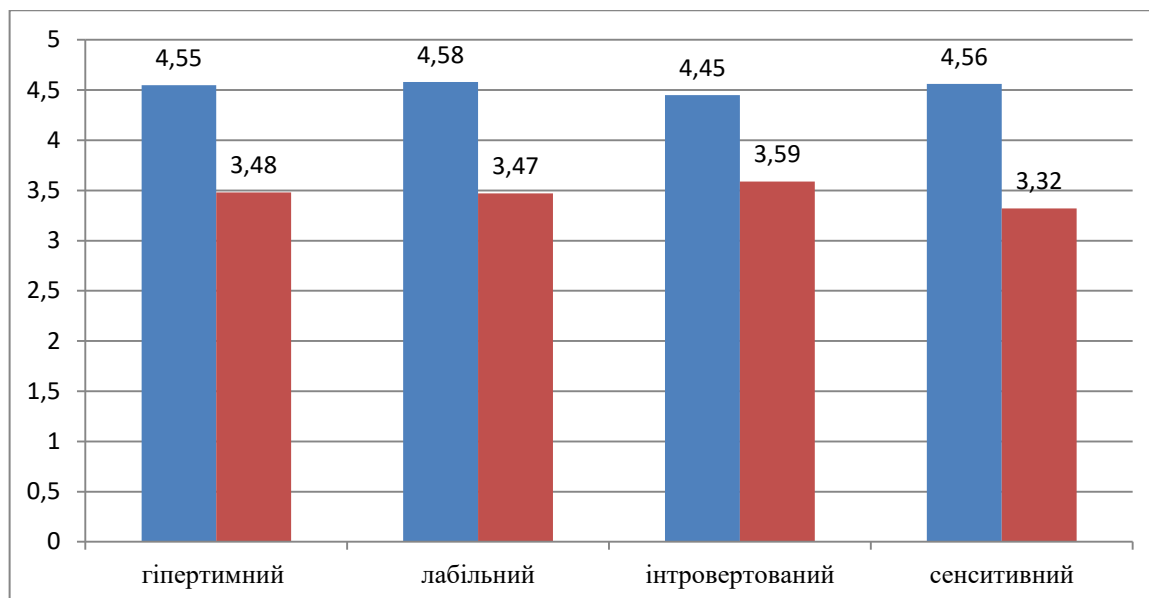


Рис. 3.1. Результати дослідження акцентуації характеру старших підлітків, %

Як бачимо, у 72,7 % підлітків показники за шкалами не досягли рівня акцентуації, тобто визначити конкретний тип акцентуації не було можливим через недостатність діагностичних значень. Водночас у 18,2 % учасників були зафіксовані типові акцентуації характеру: гіпертимний, інтровертований, лабільний, сенситивний. У 9,1% осіб результати виявилися недостовірними відповідно до контрольної шкали, що свідчить про необхідність подальшого уточнення методики діагностики у контексті підліткової групи.

Результати реалізації програми психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру свідчать про її високу ефективність у формуванні адаптивних психоемоційних і поведінкових стратегій. Відзначено помітне зниження рівня тривожності та агресивності серед підлітків, що підтверджується даними повторного тестування. Учасники демонстрували більш стабільну і контрольовану поведінку, а також здатність до цілеспрямованого та адекватного реагування у різних соціальних ситуаціях.

Важливим аспектом ефективності програми є покращення комунікативних навичок та соціальної адаптації підлітків. Програма сприяла розвитку здатності враховувати інтереси інших учасників групи, а також підтримувала ініціативність та самостійність у прийнятті рішень. Сенситивні та

інтровертовані підлітки стали більш відкритими у груповій взаємодії, гіпертимні – навчалися регулювати власну активність, а лабільні підлітки демонстрували підвищену увагу до колективних процесів, що свідчить про ефективну диференціацію психокорекційної роботи відповідно до типу акцентуації.

Особливу увагу слід звернути на розвиток психоемоційної стійкості та саморегуляції старших підлітків. Програма дозволила формувати навички усвідомленого контролю емоцій, адекватної вербальної та тілесної експресії, а також здатність прогнозувати власні реакції у різних ситуаціях. Результати спостережень і тестувань демонструють, що підлітки навчалися адаптивно реагувати на стресові ситуації та фрустраційні чинники, що є ключовим показником ефективності психокорекційних заходів.

Не менш важливим є факт, що програма сприяла розвитку творчого потенціалу та креативності учасників. Використання пластично-динамічних, імагінативних і образотворчих вправ стимулювало розвиток нестандартного мислення, покращувало координацію рухів та здатність до самовираження. Підлітки навчалися виражати власні емоції у прийнятній формі, що позитивно впливало на їх психологічний комфорт і внутрішньогрупову взаємодію. Таким чином, комплексний підхід програми підтвердив свою ефективність у досягненні цілей психокорекційної роботи.

Отже, проведене експериментальне апробування програми психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру підтвердило її високу ефективність у корекції дезадаптивних форм поведінки, розвитку саморегуляції, емоційної стійкості та соціальної компетентності. Учасники демонстрували зниження рівня тривожності, агресивності, а також підвищення здатності до адекватного самовираження, більш цілеспрямовану та контрольовану поведінку в міжособистісній взаємодії. Програма сприяла розвитку комунікативних навичок, творчого потенціалу і креативності підлітків, одночасно враховуючи специфіку психоемоційних і поведінкових особливостей кожного типу акцентуації. Отримані результати підтверджують доцільність застосування психокорекційного підходу у роботі з підлітками для

формування адаптивних стратегій поведінки та ефективної соціальної інтеграції.

3.2. Рекомендації психологам-практикам щодо підвищення ефективності психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру

У сучасній психологічній практиці зростає потреба у підвищенні якості та результативності корекційної роботи з підлітками, що зумовлено ускладненням їхніх поведінкових проявів та різноманіттям індивідуально-типологічних особливостей особистості. Старший підлітковий вік є періодом формування характеру, у межах якого акцентуації можуть істотно впливати на поведінку, емоційні реакції та соціальну взаємодію. Тому актуалізується необхідність обґрунтування рекомендацій психологам щодо підвищення ефективності психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями.

Перш за все, акцентуації характеру є важливим фактором ризику виникнення девіантної або адиктивної поведінки у підлітковому віці. Навіть підлітки, що ростуть у гармонійній родині, можуть демонструвати соціальну дезадаптацію внаслідок проявів психопатичного розвитку або декомпенсації певних акцентуацій характеру. В таких умовах, навіть за наявності бажання діяти належним чином, підліток може опинитися нездатним реалізувати свої наміри через специфічні соціальні або міжособистісні обставини.

Наступним важливим положенням є те, що неправильний корекційний підхід лише посилює прояви негативної поведінки, тоді як коректно побудована психологічна взаємодія сприяє компенсації та згладженню загострених рис характеру. Кожен тип акцентуації, будучи інтегрованим у структуру особистості, має потенціал ініціювати певні форми девіантної поведінки, що обумовлює необхідність багаторівневої корекційної роботи.

Робота з психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру повинна здійснюватися за двома взаємопов'язаними напрямками. Перший напрям – робота з батьками, спрямована на усунення або

мінімізацію психотравмуючих факторів у сім'ї, особливо коли підліток виховується в негармонійному середовищі. Другий напрям – активне навчання підлітків розпізнавати ситуації, у яких вони є найбільш уразливими з огляду на свій тип акцентуації. Так, підлітки з демонстративним типом мають схильність до потреби уваги та схвалення з боку оточення, а гіпертимні – до надмірної активності й ризику соціальних конфліктів, що вимагає цілеспрямованого формування навичок саморегуляції.

У межах психологічної корекції поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру виділяють три основні цілі:

1. Навчити підлітка розпізнавати складні та критичні для нього ситуації;
2. Розвивати здатність аналізувати власні дії та наслідки, використовувати досвід помилок для корекції поведінки;
3. Розширювати репертуар можливих стратегій поведінки, оскільки стандартність та стереотипність реакцій характерна для підлітків у стресових або конфліктних ситуаціях.

Практичним психологам слід враховувати, що підлітки з нестійкими акцентуаціями, зокрема ті, які мають високий рівень домагань за методикою Дембо-Рубінштейн, потребують постійного контролю та чітко структурованих вимог. Така дисциплінованість формує умови для соціального наслідування і дає змогу підліткам адаптуватися до нормативних вимог групи.

У контексті підвищення ефективності психологічної корекції поведінки старших підлітків із різними акцентуаціями характеру, необхідно розробляти рекомендації, що враховують індивідуальні особливості кожного типу акцентуації та їхню взаємодію із зовнішнім середовищем.

Гіпертимні підлітки відрізняються високою активністю, емоційною збудливістю та прагненням до лідерства. Для них чітка регламентація поведінки та постійний контроль є контрпродуктивними, оскільки пригнічення активності провокує психотравмуючий ефект, що може погіршувати їхню адаптацію та соціальну інтеграцію. Психологи мають спрямовувати енергію цих підлітків у конструктивне русло, залучаючи їх до діяльності, що потребує кмітливості, рішучості та наполегливості. Такі заходи можуть включати

організацію шкільних свят, дискотек, туристських походів, спортивних змагань та інших активностей, де підліток може проявити ініціативу, навички швидкого орієнтування та задовольнити прагнення до лідерства і новаторства. Важливо урізноманітнити завдання, заохочуючи їх виконання добровільно та самостійно, щоб формувати відчуття контролю та відповідальності за результат.

Підлітки з експлозивним (збудливим) типом акцентуації характеризуються високою імпульсивністю, схильністю до різких емоційних спалахів і агресивної поведінки. Основним завданням психолога є індивідуалізація корекційного підходу та розвиток самоконтролю, що охоплює інтелектуалізацію свідомості, прищеплення моральних переконань і формування духовності. Важливим аспектом є усвідомлення підлітком особливостей власного характеру та постановка цілей щодо контролю емоційних спалахів. Практичні заходи включають індивідуальні бесіди, тренінги з управління агресією, заняття атлетизмом та єдиноборствами. Психолог має навчити підлітка формувати механізми саморегуляції, що переривають афективні спалахи, наприклад, зосередження на реальних зорових враженнях, відчуттях напруження в тілі, зміні пози, внутрішньому проговорюванні заспокійливих фраз.

Епілептоїдні підлітки потребують діяльності, що передбачає точність, монотонність, посидючість, що відповідає їхній інертності та педантичності. Це можуть бути різьблення, мозаїка, граверні роботи. Важливо допомогти підліткам досягти успіху в таких завданнях, використовуючи позитивну мотивацію. Потребу у владі та контроль над іншими можна коригувати через альтернативні види діяльності, наприклад, спортивні ігри та єдиноборства, де вони можуть відчувати контроль та досягти результату без шкоди для оточуючих.

Істероїдні підлітки характеризуються прагненням бути в центрі уваги, емоційністю та артистизмом. Вони можуть ефективно реалізовувати потребу у самовираженні через групову діяльність, участь у художній самодіяльності, молодіжних ансамблях, шкільних заходах, екскурсійній роботі або ролі діджея. Психолог повинен сприяти розвитку їхніх соціальних навичок, навчати слухати та розуміти інших, допомагати їм співпрацювати та реалізовувати цілі без

втручання в особисті кордони інших людей. Також важливо навчати підлітків планувати довгострокові цілі та передбачати різні способи їх досягнення.

Гіпертимні підлітки ефективніше реагують на діяльність, що передбачає свободу дій, творчий підхід та елементи лідерства, тоді як суворі правила та контроль призводять до психотравмування. Для цих підлітків важливо організовувати заходи, які стимулюють кмітливість, рішучість, активність і відповідальність: проведення дискотек, шкільних вечорів, туристських походів, спортивних змагань. Основне завдання психолога та педагога – урізноманітнити завдання, формуючи мотивацію до добровільної та самостійної діяльності, враховуючи інтелектуальні здібності та особливості розвитку підлітка.

Циклотимні підлітки у фазі субдепресії потребують ненав'язливої турботи та уваги. Важливо уникати прямого тиску або запитань типу: «Чому у тебе поганий настрій?» Педагог має послаблювати вимоги та створювати умови для теплового контактного спілкування зі значущою для підлітка особою.

Лабільні підлітки потребують виключно підтримки, доброти та щирої зацікавленості. У їхній корекційній роботі неприпустимі докори та покарання. Позитивна увага, схвалення успіхів і заохочення проявів активності забезпечують стабільний розвиток особистості.

Астено-невротики реагують на будь-які критичні зауваження та жарти вкрай болісно. Основна стратегія психолога – терпіння, щире співчуття та вміння акцентувати увагу на успіхах підлітка, приховуючи його промахи. Важливо також контролювати фізичний стан підлітка та виключати астенізацію через хронічні захворювання або перевтому.

Тривожно-педантичні підлітки корегуються за допомогою оптимістичного стилю спілкування, заохочення та підтримки проявів самостійності, активності та доброзичливості. Покарання та залякування при роботі з ними категорично неприйнятні, а конфліктні ситуації слід вирішувати конструктивно та своєчасно.

Інтровертовані підлітки потребують довірливих відносин із педагогом і демонстрації щирої зацікавленості їхніми захопленнями. Будь-які невмілі

спроби проникнути у внутрішній світ дитини можуть посилити замкненість та ускладнити соціалізацію. Виховання інтровертованих підлітків на основі домінуючої гіперпроекції неприпустиме.

Збудливі підлітки характеризуються високою емоційною лабільністю та легкою емоційною заражуваністю, що робить їх надзвичайно чутливими не тільки до конфліктних, а й до передконфліктних ситуацій. Психолог повинен намагатися уникати прямих провокацій, дотримуючись доброзичливого та стабільного тону у спілкуванні. Вкрай важливо вести постійне спостереження за поведінкою підлітка як на уроках, так і під час перерв чи позаурочної діяльності, виявляючи сигнали напруження або підвищеної емоційності. Це дає змогу своєчасно коригувати ситуацію та запобігати емоційним «вибухам».

18. Демонстративні підлітки часто створюють труднощі на уроках через балакучість, відволікання або жарти. Ефективна стратегія корекції передбачає багатоступеневий підхід. Перший етап: педагог задовольняє потребу підлітка у підвищеній увазі, хвалить його, робить нейтральні зауваження, встановлює контакт поглядом або через роботу з його зошитом. Такий підхід відразу підвищує продуктивність навчальної діяльності. Другий етап: увага педагога зосереджується лише на тих діях підлітка, що відповідають очікуванням, що підкріплює позитивну поведінку. Третій етап: поступове збільшення інтервалів між підкріпленнями, коли педагог реагує лише на прояви позитивної поведінки, що формує у підлітка навички саморегуляції та відповідальності.

Нестійкі підлітки потребують структурованого контролю та чітких вимог, особливо у навчальній діяльності. Водночас суворість повинна поєднуватися зі щирою зацікавленістю дорослих у їхніх досягненнях. Основні завдання психолога та педагога: розвивати у підлітка інтерес до власних успіхів, повагу до особистості та позитивних якостей. При дотриманні цих умов підліток здатний довгий час підтримувати належну поведінку та успішно навчатися. Водночас навіть коротке послаблення контролю може призвести до пошуку «підходящої компанії» та девіантної поведінки.

Отже, отримані результати дослідження дають підстави сформулювати рекомендації щодо підвищення ефективності психологічної корекції поведінки

старших підлітків з різними акцентуаціями характеру. Доцільним є застосування індивідуалізованого та диференційованого підходів, що передбачає врахування типу акцентуації, рівня сформованості саморегуляції, особливостей соціального оточення підлітка. Важливим є поєднання індивідуальних і групових форм роботи, використання методів розвитку емоційної самосвідомості, навичок конструктивної поведінки та відповідального прийняття рішень. Психологам рекомендується систематично здійснювати супровід корекційного процесу з метою оцінки його динаміки та своєчасного коригування впливів. Реалізація вказаних рекомендацій сприятиме підвищенню результативності психологічної допомоги, оптимізації поведінки старших підлітків та створенню умов для їх гармонійного особистісного розвитку.

Висновки до розділу 3

1. Розроблена програма психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру містить чотири блоки вправ, серед яких: комунікативний, імагінативний, емоційно-експресивний, пластично-динамічний, спрямовані на розвиток психоемоційної, когнітивної та тілесної сфери підлітка, відповідно до особливостей його акцентуаційної типології. Експериментальне впровадження програми, зокрема у роботу з підлітками гіпертимного, інтровертованого, сенситивного та лабільного типів акцентуацій, продемонструвало високий рівень корекційної та розвивальної ефективності. Проведене спостереження за динамікою поведінки учасників занять засвідчило суттєві позитивні зміни у способах самовираження та міжособистісної взаємодії.

2. Розроблено рекомендації щодо підвищення ефективності психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру. Показано доцільність застосування диференційованого підходу, що передбачає врахування типу акцентуації, рівня сформованості саморегуляції, особливостей соціального оточення підлітка. Важливим визначено поєднання індивідуальних

і групових форм роботи, використання методів розвитку навичок конструктивної поведінки та відповідального прийняття рішень. Психологам рекомендовано систематично здійснювати супровід корекційного процесу з метою оцінки його динаміки та своєчасного коригування психологічних впливів.

ВИСНОВКИ

Проведені у кваліфікаційній роботі теоретичне й експериментальне обґрунтування особливостей психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру дало змогу зробити такі висновки.

1. Визначено наукові підходи до вивчення акцентуацій характеру у вітчизняній та зарубіжній психології. Акцентуацію характеру розглянуто як виражене підсилення окремих рис або поєднань рис характеру, що представляє крайні варіанти норми і проявляється під впливом вікових, соціальних та психогенних факторів, не переходячи межі психічної патології, але здатне впливати на поведінку, адаптацію та міжособистісні взаємини. Показано, що акцентуації характеру розглядаються як крайні варіанти норми, відображаючи специфічний розвиток окремих рис особистості та їхніх поєднань. Вітчизняні психологи акцентують увагу на зв'язку акцентуацій із віковими, соціальними,

психогенними факторами життєдіяльності суб'єкта, підкреслюючи можливість трансформації акцентуєваних рис протягом життя, тоді як зарубіжні автори, розробляють типології акцентуєваних особистостей, виходячи з клінічного спостереження та аналізу крайніх проявів характеру. Доведено, що акцентуації не є психічними розладами, однак можуть впливати на поведінку, адаптацію та міжособистісні взаємодії особистості.

2. Охарактеризовано методи способи та прийоми психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру. Показано, що психологічна корекція поведінки підлітків з різними акцентуаціями характеру потребує комплексного підходу, що охоплює різноманітні методи, способи та прийоми. Доведено, що ефективність психокорекційної роботи забезпечується поєднанням тілесно-орієнтованих, когнітивно-аналітичних, психодраматичних, арт- і танцювально-рухових технік, а також альтернативних підходів, таких як йога чи тайцзи-цюань, з урахуванням специфіки кожного типу акцентуації. Важливим аспектом корекційної роботи з підлітками має стати розвиток їх усвідомленості, емоційної виразності, регуляції дезадаптивних реакцій та навичок міжособистісної комунікації, що дає змогу формувати гармонійний психоемоційний стан та адаптивну поведінку. Своєчасне застосування цих психокорекційних методів і прийомів сприяє зменшенню деструктивних проявів характеру, підвищенню соціальної адаптації та спрямуванню індивідуальних рис у продуктивне та конструктивне русло розвитку особистості.

4. Емпірично досліджено особливості поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру. У ході емпіричного дослідження детально вивчено психологічні особливості поведінки старших підлітків із різними акцентуаціями характеру. Для цього використовувалась батарея методик, що дозволяла не лише діагностувати типи акцентуацій, а й оцінити їх вплив на самосприйняття та поведінкові реакції учасників, зокрема «Тест-опитувальник Шмішека», що забезпечує визначення домінуючого типу акцентуації у підлітків; методика експрес-діагностики характерологічних властивостей особистості

Т. Маталіної, що ґрунтується на опитувальнику Г. Айзенка (підліткова версія); «методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн», що дає змогу оцінити рівень самосприйняття у різних сферах. За результатами методики Шмішека виявлено, що найбільшу представленість мали особи з демонстративним (14 осіб, 5 хлопців та 9 дівчат, 25,9 % від загальної вибірки), гіпертимним (11 осіб, 5 хлопців та 6 дівчат, 20,35 %) і екзальтованим типами акцентуації (10 осіб, 5 хлопців та 5 дівчат, 18,5 %). Додатково виявлено 7 осіб (12,95 %), що характеризуються ознаками педантичного типу (3 хлопці, 4 дівчини). Результати тестування за методикою Т. Маталіної підтвердили, що найбільша кількість підлітків (від 4 до 6 осіб) підпадала під вербальні описи типів № 1, 8, 12 (по 6 осіб), № 2, 3 (по 4 особи) та № 11, 14 (по 5 осіб), що дозволяє орієнтувати психологів при визначенні специфіки психологічної корекції та підборі відповідних методів і вправ для кожного типу акцентуації. Аналіз результатів методики Дембо–Рубінштейн засвідчив наявність відмінностей у самооцінці підлітків за показниками зовнішності (2,82), здоров'я (3,2) та характеру (5,44) між хлопцями та дівчатами, що може загострювати прояви акцентуації.

5. Розроблено та апробовано програму психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру, а також рекомендації психологам-практикам. Програма містить чотири блоки вправ: комунікативний, імагінативний, емоційно-експресивний та пластично-динамічний, кожен із яких спрямований на комплексний розвиток психоемоційної, когнітивної та тілесної сфери підлітка, відповідно до особливостей його акцентуаційної типології. Експериментальне впровадження програми, зокрема у роботу з підлітками гіпертимного, інтровертованого, сенситивного та лабільного типів акцентуацій, продемонструвало високий рівень корекційної та розвивальної ефективності. Проведене спостереження за динамікою поведінки учасників занять засвідчило суттєві позитивні зміни у способах самовираження та міжособистісної взаємодії. Зокрема, спостерігалось помітне зниження ригідності та стереотипності дій підлітків, збільшення пластичності рухів і рівня креативності при виконанні завдань, а також формування більш

адекватних стратегій самопрезентації у відповідь на конкретні ситуаційні вимоги. Розширення спектру можливих форм міжособистісної комунікації та адекватних способів емоційного реагування також свідчить про успішність цільового впливу програми на психоемоційний розвиток старших підлітків. Підвищення усвідомленості власної поведінки та більш адекватної самооцінки демонструє, що методи та прийоми, використані у програмі, відповідають цілям психокорекційної роботи і ефективно інтегруються в психологічний супровід старших підлітків із різними акцентуаціями.

Розроблено рекомендації щодо підвищення ефективності психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру. Показано доцільність застосування диференційованого підходу, що передбачає врахування типу акцентуації, рівня сформованості саморегуляції, особливостей соціального оточення підлітка. Важливим визначено поєднання індивідуальних і групових форм роботи, використання методів розвитку навичок конструктивної поведінки та відповідального прийняття рішень. Психологам рекомендовано систематично здійснювати супровід корекційного процесу з метою оцінки його динаміки та своєчасного коригування психологічних впливів.

Перспективами дослідження визначено розробку засобів психологічної корекції поведінки осіб старшого шкільного та юнацького віку з різними акцентуаціями характеру, у порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абраменко В. І. Психологія характеру школярів підліткового віку. Київ : Знання, 1994. 216 с.
2. Белей М. Д., Тодорів Л. Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2008. 296 с.
3. Білоус О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Шевченка, 2015. 308 с.
4. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія.

- Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
5. Бурно М. Є. Важкий характер. Київ : Вища школа, 1990. 176 с.
 6. Бушай І. Особливості когнітивного компоненту «Я-образу» акцентуєнтованих підлітків. *Психологія*. Вип. 2(5). Київ : НПУ, 1999. С. 111-117.
 7. Варій М. Й. Психологія особистості : підручник. Київ: ЦУЛ, 2018. 584 с.
 8. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинської, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2007. 344 с.
 9. Галян І.М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
 - 10.Дворщенко В. П. Тест особистісних акцентуацій (модифікований варіант методики ПДО). Київ : Слово, 2012. 111 с.
 - 11.Джонсон С. М. Психотерапія характеру : практичне керівництво. Суми : Університеська книга, 2011. 306 с.
 - 12.Єгонська Н. Криза підліткового періоду. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 4. С. 14-15.
 - 13.Жизномірська О.Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 214 с.
 - 14.Запухляк О.З. Вплив акцентуацій характеру на агресивність у підлітковому віці: дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2006. 264с.
 - 15.Кирильченко Л. О. Особливості самопізнання осіб з акцентуаціями характеру: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 252 с.
 - 16.Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 20 с.
 - 17.Киричук О.В. Основи психології. Київ : Магістр-S, 2001. 664 с.
 - 18.Кнастер М. Акцентуації і характер. Львів : Світ, 2010. 446 с.
 - 19.Козляковський П.Л., Сичко С.М. Психодіагностика і саморегуляція характерологічних особливостей учня. Миколаїв, 1999. 70 с.
 - 20.Корекційно-розвивальні програми : посібник / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2015. 148 с.

21. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університеська книга, 2008. 384 с.
22. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
23. Леонгард К. Акцентуовані особистості. Львів : Світ, 2014. 316 с.
24. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Технологія корекційно-розвивальної роботи з підлітками : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 131с.
25. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навчальний посібник. Київ : Слово, 2012. 464 с.
26. Морозюк С. М. Акцентуації характеру і рефлексія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 234 с.
27. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ: Ліра-К, 2021. 364 с.
28. Павелків Р.В., Варій М.Й., Романовська Л.М., Дуткевич Т.В. Психологія розвитку. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 528 с.
29. Подмазін С. І. Тести для діагностики акцентуацій характеру в підлітків. Київ : Рад. школа, 1994. 54 с.
30. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університеська книга, 2012. 478 с.
31. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.
32. Психологія: підручник / за ред. Ю.Л.Трофімова. Київ : Либідь, 2001. 558 с.
33. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
34. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академія, 2021. 376 с.
35. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

36. Старовойтов О. В. Розвивальні та психокорекційні можливості тренінгу в роботі з акцентуованими підлітками. *Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології: матеріали Міжнародної наук. конф., присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка* (17–18 грудня 2001 р., м. Київ). Т. II. Київ : Міленіум, 2002. С. 244-248.
37. Трус І. Модель соціально-педагогічного супроводу підлітків з акцентуаціями характеру. *Педагогіка і психологія*. 2013. №3. С. 26-32.
38. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2006. 360 с
39. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
40. Шамшурін А.Г. Проблеми інтерпретації результатів діагностики акцентуації характеру за методикою Шмішека. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №4. С. 54-58.
41. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
42. Юстас К.Л. Характер : основи методики дослідження. *Педагогіка і психологія*. 2013. №3. С. 23-38.
43. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посіб. Київ : Либідь, 1996. 264 с.
44. Яцентюк О. Як допомогти підлітку з «важким» характером. *Шкільний світ*. 2019. № 13-14. С. 12-19.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Шмішека

1. Чи є ваше настрій у загальному веселим і безтурботним?
2. Схильні ви до образ?
3. Чи траплялося вам іноді швидко заплакати?
4. Чи завжди ви вважаєте себе правим у тій справі, яку робите, і ви не заспокоїтеся, поки не переконаєтеся в цьому?
5. Вважаєте ви себе більш сміливим, ніж у дитячому віці?
6. Чи може ваш настрій змінюватися від глибокої радості до глибокої печалі?
7. Перебуваєте ви в компанії в центрі уваги?
8. Чи бувають у вас дні, коли ви без достатніх підстав знаходитеся у похмурому і дратівливий настрій і ні з ким не хочете розмовляти?
9. Серйозний ви людина?
10. Чи Можете ви сильно сповнитися натхнення?
11. Заповзятливі ви?
12. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хтось образить?
13. М'якосердий ви людина?
14. Чи намагаєтеся ви перевірити після того, як опустили лист у поштову скриньку, чи не залишилося воно висіти в прорізі?
15. Чи завжди ви прагнете бути сумлінним у роботі?
16. Чи відчували ви в дитинстві страх перед грозою або собаками?
17. Чи ви вважаєте інших людей недостатньо вимогливими один до одного?
18. Чи дуже залежить ваш настрій від життєвих подій і переживань?
19. Чи завжди ви прямодушны зі своїми знайомими?
20. Часто ваш настрій буває пригніченим?
21. Чи був у вас раніше істеричний випадок або виснаження нервової системи?
22. Чи схильні ви до стану сильного внутрішнього занепокоєння чи пристрасного прагнення?
23. Чи важко вам тривалий час просидіти на стільці?

24. Чи боретеся ви за свої інтереси, якщо хтось надходить з вами несправедливо?
25. Змогли б ви вбити людину?
26. Чи Сильно вам заважає криво висить гардина або нерівно настелена скатертину, настільки, що вам хочеться негайно усунути ці недоліки?
27. Чи відчували ви в дитинстві страх, коли залишалися одні в квартирі?
28. Чи Часто у вас без причини змінюється настрій?
29. Чи завжди ви старанно ставитеся до своєї діяльності?
30. Чи швидко ви можете прогніватися?
31. Чи Можете ви бути відчайдушно веселим?
32. Чи Можете ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?
33. Чи підходите ви для проведення розважальних заходів?
34. Висловлюєте ви зазвичай людям своє відверте думку з того чи іншого питання?
35. Чи впливає на вас вид крові?
36. Чи охоче ви займаєтеся діяльністю, пов'язаною з великою відповідальністю?
37. Чи схильні ви заступитися за людину, з якою вчинили несправедливо?
38. Чи важко вам входити в темний підвал?
39. Чи виконуєте ви копітку чорну роботу так само повільно і ретельно, як і улюблене вами справу?
40. Чи ви товариською людиною?
41. Чи охоче ви в школі декламували вірші?
42. Тікали ви з дитиною вдома?
43. Чи важко ви сприймаєте життя?
44. Чи бували у вас конфлікти і неприємності, які так вимотували вам нерви, що ви не виходили на роботу?
45. Можна сказати, що ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?
46. Зробите ви першим крок до примирення, якщо вас хтось образить?
47. Чи ви Любите тварин?
48. Чи вийдете ви з роботи або з дому, якщо у вас там щось не в порядку?

49. Мучать вас невизначені думки, що з вами або з вашими родичами трапиться якийсь нещастя?

50. Чи вважаєте ви, що настрої залежить від погоди?

51. Чи затруднить вас виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?

52. Чи Можете ви вийти з себе і дати волю рукам, якщо вас хтось навмисне грубо розсердить?

53. Чи багато ви спілкуєтеся?

54. Якщо ви будете чим-небудь розчаровані, прийдете в розпач?

55. Чи подобається вам робота організаторського характеру?

56. Наполегливо ви прагнете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?

57. Чи може вас захопити кінофільм, що сльози-виступлять на очах?

58. Чи важко вам буде заснути, якщо ви цілий день роздумували над своїм майбутнім або якою-небудь проблемою?

59. Чи доводилося вам у шкільні роки користуватися під-, казками або списувати у товаришів домашнє завдання?

60. Чи важко вам піти вночі на кладовищі?

61. Чи слідкуєте ви з великою увагою, щоб кожна річ у хаті лежала на своєму місці?

62. Чи доводилося вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в пригніченому і кілька годин залишатися в ньому?

63. Чи Можете ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?

64. Чи є у вас схильність до головного болю?

65. Чи Часто ви смієтеся?

66. Чи Можете ви бути привітним з людьми, не відкриваючи свого справжнього ставлення до них?

67. Чи можна вас назвати жвавим і жвавим людиною?

68. Чи Сильно ви страждаєте через несправедливість?

69. Чи можна вас назвати пристрасним любителем природи?

70. Чи є у вас звичка перевіряти перед сном або перед тим, як піти, вимкнений газ і світло, чи закрита двері?
71. Полохливі ви?
72. Чи буває, що ви відчуваєте себе на сьомому небі, хоча об'єктивних причин для цього немає?
73. Чи охоче ви брали участь в юності в гуртках художньої самодіяльності, в театральному гуртку?
74. Чи тягне вас іноді дивитися вдалину?
75. Чи дивитеся ви на майбутнє песимістично?
76. Чи може ваш настрій змінитися від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?
77. Легко піднімається ваш настрій в дружній компанії?
78. Чи переносите ви злість тривалий час?
79. Чи Сильно ви переживаєте, якщо горе трапилося у іншої людини?
80. Чи була у вас в школі звичка переписувати лист у зошиті, якщо ви поставили на нього пляму?
81. Можна сказати, що ви більше недовірливі і обережні, ніж довірливі?
82. Чи Часто ви бачите страшні сни?
83. Чи виникала у вас думка проти волі кинутися з вікна, під поїзд, що наближається?
84. Стаєте ви радісним у веселому оточенні?
85. Чи Легко ви можете відволіктися від важких питань і не думати про них?
86. Чи важко вам стримати себе, якщо ви розозлитесь?
87. Чи віддаєте ви перевагу мовчати (так), або ви балакучі (немає)?
88. Могли б ви, якщо довелось б брати участь у театральному дійстві, з повним проникненням і перевтіленням увійти в роль і забути про себе?

**Експрес-діагностика характерологічних властивостей
особистості(Т. Маталіна)**

Опитувальник Айзенка

1. Любиш ти шум і метушню навколо себе?
2. Чи часто ти потребуєш друзів, які могли б тебе підтримати?
3. Ти завжди знаходиш швидку відповідь, коли тебе про що-небудь просять?
4. Чи буває так, що ти роздратований чим-небудь?
5. Чи часто в тебе змінюється настрій?
6. Чи правда, що тобі легше і приємніше з книгами, ніж з людьми?
7. Чи часто тобі заважають заснути різні думки?
8. Ти завжди робиш так, як тобі говорять?
9. Чи ти любиш жартувати над ким-небудь?
10. Ти коли-небудь відчував себе нещасним, хоча для цього не було справжньої причини?
11. Чи можеш ти сказати про себе, що ти весела людина?
12. Ти коли-небудь порушував правила поведінки в школі?
13. Чи вірно, що ти часто роздратований чим-небудь?
14. Чи тобі подобається все робити в швидкому темпі?
15. Ти переживаєш через будь-які страшні події, які ледь не відбулися, хоча все скінчилося добре?
16. Ти можеш довірити будь-яку таємницю?
17. Чи можеш ти без особливих зусиль внести пожвавлення в нудну компанію однолітків?
18. Чи буває так, що у тебе без всякої причини (фізичні навантаження) сильно б'ється серце?
19. Чи робиш ти зазвичай перший крок для того, щоб подружитися з ким-небудь?
20. Ти коли-небудь говорив неправду?

21. Ти легко засмучуєшся, коли критикують тебе і твою роботу?
22. Ти часто жартуєш і розповідаєш смішні історії своїм друзям?
23. Ти часто відчуваєш себе втомленим?
24. Ти завжди робиш уроки, а все інше потім?
25. Ти зазвичай веселий і всім задоволений?
26. Вразливий ти?
27. Ти дуже любиш спілкуватися?
28. Чи завжди ти виконуєш прохання рідних про допомогу по господарству?
29. У тебе бувають запаморочення?
30. Чи буває так, що твої дії і вчинки ставлять інших людей в незручне становище?
31. Ти часто відчуваєш, що тобі все набридло?
32. Любиш ти іноді похвалитися?
33. Ти найчастіше сидиш і мовчиш, коли потрапляєш в суспільство незнайомих людей?
34. Хвилюєшся ти іноді так, що не можеш всидіти на місці?
35. Ти зазвичай швидко приймаєш рішення?
36. Ти ніколи не шумиш в класі, навіть коли немає вчителя?
37. Тобі часто сняться страшні сни?
38. Чи можеш ти дати волю почуттям і повеселитися в товаристві друзів?
39. Тебе легко засмутити?
40. Чи траплялося тобі погано говорити про кого-небудь?
41. Чи вірно, що ти зазвичай говориш і дієш швидко, не особливо обдумуючи свої слова?
42. Якщо ти опиняєшся в дурному положенні, то потім довго переживаєш?
43. Тобі дуже подобаються гучні і веселі ігри?
44. Ти завжди їси те, що тобі подають?
45. Тобі важко відповісти «ні», коли тебе про що-небудь просять?
46. Ти любиш часто ходити в гості?

47. Бувають такі моменти, коли тобі не хочеться жити?
48. Чи був ти коли-небудь грубий з батьками?
49. Чи вважають тебе веселою людиною?
50. Ти часто відволікаєшся, коли робиш уроки?
51. Ти частіше сидиш і дивишся, ніж приймаєш активну участь в загальному святкуванні?
52. Тобі зазвичай буває важко заснути із-за різних думок?
53. Буваєш ти абсолютно впевнений, що зможеш впоратися зі справою, яку повинен виконати?
54. Чи буває, що ти відчуваєш себе самотнім?
55. Ти соромишся заговорити першим з новими людьми?
56. Ти часто спохвачуєшся, коли вже пізно що-небудь виправити?
57. Коли хто-небудь кричить на тебе, ти теж кричиш у відповідь?
58. Чи буває так, що іноді ти відчуваєш себе веселим або сумним без всякої причини.
59. Ти вважаєш, що важко отримати справжнє задоволення від жвавої компанії?
60. Тобі часто доводиться хвилюватися із-за того, що ти зробив щось не подумавши?

Вправи для програми психологічної корекції поведінки старших підлітків з різними акцентуаціями характеру

Стільці. Ведучий або педагог дає команду побудувати зі стільців якусь фігуру чи букву. Завдання учасників максимально швидко і безшумно (переговори забороняються) побудувати необхідну фігуру (коло обличчям назовні, букву «р» розгорнуту до вікна і т.п.). Додаткове ускладнення завдання – вимога одночасності (одночасно встати зі стільця, одночасно підняти і т.д.).

Встати на пальцях. Ведучий обертається до групи спиною, показує табличку з будь-якої цифрою (від 1 до 10), (можна просто якась кількість пальців), починає відлік (до трьох або до п'яти, потім різко повертається до групи). На момент повороту кількість тих, що стоять (або сидять, лежать і т.д.: як домовитися) має дорівнювати числу, написаному на табличці. Умовою вправи є повна безшумність виконання.

Японська машинка. Кожен учасник задумує коротке слово або цифру (не повторюється) і повідомляє іншим. Далі ведучий вводить простий ритм з чотирьох часток з будь-якими рухами на кожен такт. Після того як група освоїла одночасне виконання ритму, на два останніх такту учасники починають передавати «лідерство», за допомогою задуманих слів, називаючи першим своє слово, а потім чуже. Той, чиє слово названо, стає лідером на наступний такт і також передає лідерство іншому. Лідер, який прогавив своє слово або не потрапив у такт, вилітає.

Третій зайвий. Учасники повинні максимально швидко, і безшумно (не спілкуючись) побудуватися в шеренгу по якомусь заданому параметру (за алфавітом, згідно першими літерами по батькові, по днях народження і т.п.).

Рулетка. Учасники розбиваються на дві групи, по одному представнику сідає за стіл, один навпроти одного і кладуть руки на стіл. Між ними кладеться монета. По стуку ведучого вони повинні накрити монету рукою – хто швидше. На всі інші сигнали ведучого (тупання, звуки) вони не повинні реагувати –

ворушитися (поворухнути рукою невчасно – програв). Місце програвшого займає інший представник групи.

Друкарська машинка. Учасники розподіляють між собою алфавіт (кожному дістається кілька букв) і є тими клавішами друкарської машинки, які букви їм дісталися. Удар по потрібній клавіші – це бавовна потрібну людину (кому вона дісталася). Будь-хто пропонує надрукувати якусь фразу, і учасники «друкують», плескаючи в потрібний момент з рівними між «буквами» проміжками. Пропуск позначається загальним бавовною всієї групи, точка – загальними двома ударами.

Земля – вода – повітря – вогонь. Ведучий показує на одного з присутніх в колі учасників, кажучи йому одне з важливих слів. Той, на кого вказали повинен (не пізніше як на п'ять рахунків, відлік яких ведеться провідним) назвати (без повторів) тварина – рибу – птицю або повернутися навколо себе відповідно. Помилився вибуває.

Чарівна паличка. Учасники передають один одному в певному порядку (або за бажанням господаря палички) ручку (або інший предмет), пропонуючи продовжити розпочате ними пропозицію (словосполучення). Одержує паличку повинен на п'ять рахунків придумати продовження, і сам стає господарем, задавши завдання наступного. Господар може позою загадувати професію людини, жестом – дія і т.п.

Руки–ноги. По одному з сигналів ведучого (наприклад, з одиночного бавовні), учасники повинні підняти руки (або опустити, якщо на момент сигналу вони вже підняті), інакше (наприклад, по здвоєному бавовні) – встати (або, відповідно сісти). Завданням виконавців є протриматися якомога довше, не плутаючи сигналів і зберігаючи загальний ритм і безшумність рухів. Якщо учасників досить, краще розбитися на дві команди і перевірити, яка команда протримається довше (за секундоміром), покращуючи результат попередньої.

Ритми. Ведучий або хто-небудь з учасників показує ритм, що складається з бавовни, тупання і т.п. звукових ефектів. Завдання учасників – дотримуючись заданий темп і тривалість пауз, виконувати по черзі (в заданому порядку) тільки між окремими елементами ритму (бавовні, тупання і т. п.)

Ритмічний вхід. Придумати на початок заняття якийсь загальний для всіх учасників ритм і зайняти свої місця під цей ритм (кожен раз ритм повинен змінюватися, ускладнюючи і стаючи різноманітніше, підключаючи не тільки удари і тупання ногами, а й всі можливі звукові ефекти). Коли група зможе впевнено виконувати цю вправу, можна підключати до ритму творчі завдання (бравурні, сумний і т. п.) Або домагатися розвитку, різноманітності всередині даного ритму, ділячи його на партії.

Оркестр. Ведучий розподіляє між учасниками партії різних інструментів, що складаються з бавовни, тупання, і всіх можливих звукових ефектів. Завданням учасників є ритмічно виконати будь-яке відоме музичний твір (або складену на місці ритмічну партитуру) під керівництвом диригента, керівника гучністю загального звучання і вводить і прибирає окремі партії.

Кулеметна черга. Учасники сідають у коло, і ведучий трьома ударами задає темп кулеметної черги (спочатку повільний). Учасники по черзі, точно дотримуючись темп, ляскають, поступово (дуже повільно) прискорюючись, до швидкості кулеметної черги (хлопки майже зливаються), а, дійшовши до максимуму швидкості, починають також повільно її знижувати.

Передача пози. Учасники стають в шеренгу. Перший придумує якусь складну позу, інші не бачать якусь) і за сигналом ведучого «передає» її другому (той за 10–15 с повинен максимально точно запам'ятати її). По наступному сигналу ведучого, перший «знімає», а другий «приймає» цю позу, Далі відбувається передача пози від другого до третього учасника і т.д. Завданням є максимально точна передача пози від першого до останнього виконавця. Якщо учасників досить, краще розбитися на дві команди і «передавати» один, задану провідним позу – хто точніше.

Бик і ковбой. Двоє учасників стають на відстані один від одного (не менше 5 метрів), один повертається спиною – це бик, другий бере в руки уявну мотузку – це ковбой. За сигналом до початку ковбой повинен накинути уявну мотузку на бика і підтягнути його до себе (бик, природно, чинить опір). Вправа вийде успішно, якщо учасникам вдасться синхронізувати свої дії, щоб глядачі «побачили» уявну мотузку, натягнуту між ними.

Дзеркало. Один з учасників стає провідним, другий – його відображення в дзеркалі, тобто максимально точно копіює всі його дії і руху.

У поїзді. Запропонуйте учасникам розділитися на дві підгрупи: одна з них утворює маленький коло, інші стають спостерігачами. Людям, що сидять в колі, роздайте картки з перерахуванням тих почуттів, які вони демонструватимуть під час вправи. Говорити, що написано на картці, можна. Через деякий час з'ясується, що всі присутні працюють рятувальниками. Виникає бесіда, в якій кожен демонструє своє ставлення до роботи і свої почуття, не називаючи їх. Бесіда триває 10–15 хвилин. Після цього спостерігачі роблять свої припущення, які почуття викликає робота у кожного з гравців і як вони виявлялися. Учасники міняються місцями і гра повторюється. Граючим лунають нові картки. В обговорення вправи зверніть увагу на зовнішні ознаки вираження почуттів і станів і запитайте, наскільки легко чи важко було це показувати і чому. Можна задати питання:

- Яке це має відношення до тебе?
- Які почуття і стану відчуваєш в роботі і в яких ситуаціях?
- З якими почуттями найважче впоратися?

Логічне продовження цієї вправи – вихід на ірраціональні установки і робота з ними. Варіанти карток:

Радість, захват, веселощі.

Печаль, туга, смуток.

Злість, роздратування, гнів.

Побоювання, тривога, страх.

Подив, захопленість, азарт.

Байдужість, нудьга.

Ліфт. Мета цієї вправи – показати і вербалізувати прояви різних почуттів і станів. Запропонуйте учасникам розділитися на дві підгрупи. Одна з них буде спостерігати, друга – активно брати участь. Роздайте картки з перерахованими на них назвами почуттів. Показувати їх один одному учасники не повинні. Вони стають в коло, утворений стільцями, і ведучий пропонує ситуацію: «уявіть собі, що ви мешканці одного будинку. Вранці ви їхали на роботу і

застрягли в ліфті. Зараз вам пропонується зіграти ті стану, які дісталися на картках. Ваша поведінка має бути продиктовано почуттями. Називати написані слова не можна «. Учасники розігрують ситуацію 10–15 хвилин. Після цього спостерігач висловлюють свої припущення – хто що відчував, і яка поведінка свідчила. Гравці діляться своїми враженнями, – якими засобами передавалися почуття? Висловлюють припущення, – яке це має відношення до мене і мого життя?

Варіанти карток:

- радість, захоплення, задоволення
- інтерес, хвилювання, збудження
- горе, страждання, смуток, депресія
- злість, роздратування, обурення, обурення
- страх, тривога побоювання
- презирство, зарозумілість, зневага
- сором, самоприниження, незручність
- здивування, здивування

Фактори ризику. Група ділиться на дві команди. Кожній команді дається дерево і чисті картки. Треба на картках написати фактори ризику і повісити на дерево. Та команда, яка набере більше очок, виграє. Потім кожен вибирає собі тему за такими чинниками ризику і складає розповідь. Розповіді учасників зачитуються вголос.

Інтерв'ю з партнером. Учасники діляться на групи по дві людини і беруть один у одного інтерв'ю за допомогою підготовленої анкети. Інтерв'ю необхідно проводити таким чином, щоб по можливості не заважати іншим учасникам. Кожен опитують представляє результати всієї групи, при цьому результати записуються на дошці або плакаті. Тепер, користуючись названими пунктами, члени групи можуть визначити, які теми їй цікаві для роботи або дискусії.

«Я» – гра. Для гри знадобляться картки з питаннями. Картки розкладають текстом вниз на столі або на підлозі у вигляді літери «Я». Кожен гравець відкриває будь-яку картку (можна кидати кубик), зачитує текст вголос і

відповідає на питання. Інші учасники теж можуть висловитися з цього питання. Ці питання дають основу для дискусії. Гру можна зупинити в будь-який момент. Питання: «Чи існує людина, на яку ти хочеш бути схожим? Якщо так, то хто це і чим вона тобі подобається?»; «Що ти знаходиш в собі чудовим?»; «Як ти найбільше хотів би виглядати?»; «Ти розповідаєш своїм батькам про те, що ти робиш у вільний час?»; «Ти обговорюєш з батьками свої проблеми?»; «З ким ти говориш про свої проблеми?»; «Як ти думаєш, з яких причин люди в перший раз беруть наркотики (алкоголь, куріння)?»; «Якби тобі запропонували виконати три твої бажання, що б ти побажав?»; «Твої знайомі знаходять в тобі щось хороше? Що?»; «Які риси характеру в собі самому ти особливо цінуєш?»; «Що ти робиш, коли тобі погано?»; «Чого ти боїшся?»; «Що ти робиш, коли відчуваєш себе самотнім?»; «Що в тобі дратує твоїх батьків?»; «Як ти справляєшся зі стресом?»; «З ким ти говориш про свої проблеми?».

Список Роджерса. Ціль: прояснення змісту того, що людина повинна і хоче; які з її установок є універсальними, а які виступають як особистісні переконання. Учасники заповнюють список, склавши 10 фраз, які починаються зі слів «Як школяр я хочу й повинен...». Під час обговорення відмічаються знаком «0» ті положення, які є універсальними, тобто обов'язковими для всіх, а знаком «+» – ті, які є особистісними установками. Потім складається загальний універсальний список.

Другий етап вправи. Учасникам пропонується список тверджень психолога-гуманіста К. Роджерса. Кожному пропонується поставити знак (+), якщо твердження збігається з особистісною установкою. Якщо твердження є обов'язковим для всіх, то ставлять знак (0). Рятувальнику необхідно:

1. Бути надійним, послідовним, сприйматися оточуючими, як гідний довіри.
2. Бути щирим у передачі інформації.
3. Мати інтерес, повагу й любов до інших людей.
4. Поважати власні почуття так само, як і почуття інших людей.

5. Сприймати людей такими, якими вони є, допускати несхожість на себе. Приймати всі якості людини, які вона пред'являє. Бути здатним виразити це ставлення або прийняти його за певних умов.

6. Сприймати іншого як людину, що перебуває у процесі становлення.

Після того, як учасники попрацювали зі списком К. Роджерса, вони обмінюються своїми думками.

Мій портрет у променях сонця. Кожному пропонується подумати, чому він заслуговує поваги. Потім потрібно намалювати сонце, а в центрі сонячного кола написати своє ім'я. Потім уздовж променів слід написати всі свої професійні достоїнства. Усе, що записано, зачитується. Одна умова: необхідно, щоб променів було якнайбільше.

Без маски. Призначення:

- зняття емоційної й поведінкової скутості;
- формування навичок щирого висловлювання для аналізу сутності «Я».

Кожному учасникові дається картка з написаною фразою, що не має закінчення. Без усякої попередньої підготовки він повинен продовжити й завершити фразу. Висловлення повинне бути щирим. Якщо інші члени групи відчують фальш, учасникові доведеться брати ще одну картку.

Приблизний зміст карток:

Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене...

Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це ...

Іноді люди не розуміють мене, тому що я ...

Вірю, що я ...

Мені буває соромно, коли я ...

Особливо мене дратує, що я ... і т.п.

Портрет. Призначення:

– формування вмінь розпізнавання особистості за портретними описовими характеристиками;

– набуття навичок порівняльного аналізу персонажів між собою.

Кожний учасник протягом 5-7 хв. складає «психологічний портрет» когось із членів групи. Указувати на ознаки, особливо зовнішні (ріст, статура й

т.п.), за якими можна відразу впізнати конкретну людину, не можна. У портреті повинно бути не менше 10-12 рис характеру, звичок, особливостей, що характеризують саме цю людину. Потім кожен виступає з інформацією перед групою, а інші учасники намагаються визначити, чий це портрет. Можливе зіставлення різного бачення членами групи тієї самої людини.

Я тебе розумію. Призначення:

- формування вміння давати зворотний зв'язок;
- формування навичок прочитання стану іншого за невербальними проявами.

Кожен член групи вибирає собі партнера й потім впродовж 3-4 хв. в усній формі описує його стан, настрій, почуття, бажання в цей момент. Той, чий стан описує партнер, повинен або підтвердити правильність припущень, або спростувати їх. Робота може відбуватися як у парах, так і в загальному колі.