

Тема. Соціальна робота з дітьми, схильними до девіантної поведінки.

План.

1. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальні норми та соціальний контроль.
2. Теорії девіації.
3. Фактори, які сприяють формуванню девіантної поведінки.
4. Профілактика девіантної поведінки.
5. Корекція девіантної поведінки (методика: «Щоденник самоаналізу»).

1. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальні норми та соціальний контроль.

Діяльність людини регулюється певними правилами, які впорядковують їх життя та попереджають хаотичні стани. Вони перетворюють соціальний світ на регулярний та передбачуваний. Не завжди дії людей відповідають соціальним очікуванням. У деяких випадках вони під загрозу ставлять не тільки власне життя та здоров'я, але й життя та здоров'я інших людей. Проблема відхилення є досить складною, адже існує безліч соціальних норм та цінностей, які регулюють життя та поведінку людини. До того ж, правила та норми поведінки суттєво різняться в різних країнах.

Умовно людей можна поділити на дві групи – ті, хто слідує соціальним нормам та ті, хто їх порушує. Більшості добропорядних людей доводилось порушувати соціальні норми. Хоча наявність відхилень ще не свідчить про успішність або неуспішність людини. Наприклад, Г.Х'юз був видатним авіаконструктором та підприємцем, але наприкінці життя його поведінка, з погляду оточуючих, перетворилась на девіантну. Звернений приклад: зовнішній вигляд та поведінка злочинців відповідають загальноприйнятим нормам добропорядності.

Існують певні труднощі щодо визначення статистичних показників девіантної поведінки, адже відомості щодо переважної більшості подібних актів не доходять до відомих державних органів (теж саме стосується й невеликих правопорушень).

Поведінка людини регулюється соціальними нормами.

Соціальна норма – стандартизовані правила поведінки, що регулюють взаємодію між людьми.

Соціальна норма включає наступні компоненти:

- 1) загальне значуще правило поведінки;
- 2) очікування аналогічної поведінки від інших людей;
- 3) можливість порушення;
- 4) загроза конфлікту;
- 5) санкції.

Функції соціальних норм:

- 1) інтеграція індивідів у групи та груп в суспільство;
- 2) виступає еталоном поведінки;
- 3) контроль девіантної поведінки.

Соціальний контроль – сукупність засобів, за допомогою яких суспільство гарантує конформну поведінку по відношенню до рольових вимог та рольових очікувань.

Форми соціального контролю: соціалізація (дії «за звичкою», опановуються в процесі виховання – наприклад, оволодіння мовою. Або правила дорожнього руху. Більшість безумовно погоджується із необхідністю їх існування, але переважна більшість їх порушує. Безумовне їх виконання починається лише за наявності відомостей про наявність поруч контролюючої та каральної інстанції. Приклад: боротьба із порушенням правил дорожнього руху в РФ), груповий тиск (Хоторнські експерименти Е.Мейо, груповий примус).

Санкція:

1) покарання, яке накладається на індивіда або соціальну групу за порушення соціальних норм;

2) заохочення або винагорода за їх сумлінне виконання.

Мета існування санкцій – гарантувати виконання певної норми.

Види санкцій:

1) формальні: їх джерелом виступають посадові особи та організації. Розподіляються на позитивні (підвищення заробітної плати, отримання премії, підвищення), негативні (звільнення, штрафи, стягнення). Більшість санкцій у сучасному суспільстві пов'язані із системою покарань (приклад: США). Формальних, як правило, значно менше;

2) неформальні (їх джерелом є члени групи або колективу). Позитивні: публічна похвала, пошана, отримання грамот; негативні – бойкот, зауваження, соціальна смерть. Переважна більшість – саме неформальні. Люди слідуєть вимогам норм, адже відчують необхідність у підтримці сталих, стабільних відносин з іншими людьми. Переважно вони побоюються відторгнення.

Девіація – свідоме порушення соціальних норм.

Делінквентна поведінка – порушення норм законодавства.

Джерела девіації:

1) культурні цінності та норми;

2) думка оточуючих;

3) соціальна нерівність.

Соціально схвалювані девіації:

1) надінтелектуальність;

2) надмотивація;

3) унікальні здібності;

4) щасливий випадок.

Саморуйнівна поведінка – ця поведінка, що відхиляється від медичних і психологічних норм, загрожуючи цілісності та розвитку самої особистості.

Саморуйнівна поведінка виступає в таких основних формах:

– суїцидальна поведінка (самогубство)

– адиктивна поведінка (харчова залежність, хімічна залежність – зловживання психоактивними речовинами, нехімічні адикції – сексуальні адикції, ігрова, комп'ютерна, Інтернет-залежність та ін.)

- надцінні психологічні захоплення (роботоголізм, гемблінг, «параноя здоров'я», колекціонування, фанатизм релігійний, спортивний, музичний та ін.)
- аутична поведінка (вибір самотності, аскетизму, відлюдництва)
- віктимна поведінка (поведінка жертви)
- діяльність з вираженим ризиком для життя (екстремальні види спорту, істотне перевищення швидкості при їзді на автомобілі, проституція та ін.)

Міжнародна класифікація хвороб десятого перегляду (МКБ-10) у розділі «Класифікація психічних і поведінкових розладів» називає такі прояви поведінкових розладів у дітей і підлітків – F91: надмірна забіякуватість або хуліганство, жорстокість щодо інших людей або тварин, грубе псування майна, підпали, крадіжки, постійна брехливість, прогулювання занять у школі та втечі з дому, зазвичай часті й важкі спалахи роздратування, непослух.

Стадії соціальної дезадаптації неповнолітніх девіантів:

- компенсаторно-поступлива стадія, коли дитина або підліток прагне зняти внутрішню напругу у зв'язку з несприятливими обставинами зовнішнього середовища, втратою головної мети, переорієнтацією на завдання більш загального порядку;

- конфліктно-демонстративна стадія виникає, якщо попередня лінія поведінки не приносить бажаних результатів;

- стадія внутрішньої середовищної ізоляції, коли учень перестає вважати себе членом просоціальної групи (сім'ї, класу) і починає орієнтуватися на думку асоціальних однодумців.

Девіантні стратегії відносин підлітків-девіантів:

- самозвеличення – переживання своєї конкурентоспроможності, «особливості», демонстрація винятковості або ж цінності своєї персони, приниження інших, боротьба за владу, тероризування інших і контроль над ними;

- маніпулювання добровільною турботою – «ти повинен це мені...»; «доведи, що ти любиш мене»; «я буду добрим, якщо ти...»; «нехай інші зроблять це»; «допоможи мені, беззахисній, нещасній дитині» тощо;

- відхід від відповідальності та її заперечення – пасивна непокора («ти не маєш права говорити мені, що робити»; «ти примусив мене зробити це»; «це їх провина»), шахрайство, руйнування, що залишає після себе хаос;

- помста – провокаційна поведінка, навмисне травмування, підризна боягузлива непокора; виступ проти всього світу; розмови на зразок таких: «Я підірву..., завдам шкоди собі..., знищу...», «Я примушу всіх бути насторожі..., ви потім пошкодуєте..., я лише жартую і бавлюся...».

- вироблення і збереження параноїдального погляду на світ – скарги замість подолання проблем; звуження проблеми замість її розуміння («вони примусили мене зробити це», «вони прискіпуються до мене»)

Критерії девіантності поведінкових проявів:

а) порушення соціальних норм, які прийняті на певному рівні соціального і культурного розвитку соціальної спільноти, що може набувати різних форм і рівнів (антигромадська, протиправна, кримінальна поведінка).

б) систематична повторюваність. Девіантна поведінка у більшості випадків – це система вчинків чи проступків. Вона не зводиться до одного вчинку, тож необхідно зважати на наявність:

– систематичного порушення підлітком соціальних норм поведінки, що заважає нормальному співіснуванню людей (виявляється у вчинках, які порушують перебіг діяльності інших людей, заважають їм у побуті й відпочинку);

– систематичного порушення підлітком дисциплінарних норм (виявляється у вчинках, які порушують виконання групою / колективом спільної діяльності);

– систематичного порушення підлітком емоційного мікроклімату в його безпосередньому соціальному оточенні (виявляється у вчинках, які призводять до емоційного дискомфорту людей, які його оточують);

в) деструктивна спрямованість. Девіантна поведінка завдає шкоди самій особистості та становить небезпеку для оточуючих. Вона включає як деструктивні, так і аутодеструктивні дії та вчинки;

г) тривалість дії. До девіантної поведінки можна віднести такі вчинки підлітків, що мають тривалий характер, тобто спостерігаються зазвичай більше шести місяців;

д) активність і пасивність неприйняття типових норм. Девіантна поведінка може набувати характеру не лише активного, але й пасивного неприйняття типових для суспільства норм і правил життєдіяльності (дезадаптація, депривація, важковиховуваність, педагогічна занедбаність);

е) невідповідність соціально-віковим нормам і статевій належності неповнолітнього (як от, забіякуватість дівчаток);

є) вихід за межі індивідуальних варіацій. Девіантна поведінка розглядається в межах медичної норми, але вона не ототожнюється з психічними захворюваннями та патологічними станами, хоча нерідко з ними поєднується;

ж) змінність реакції підлітка (що підтверджує її податливість соціально-педагогічним впливам) на неприйнятні для нього соціальні ситуації, у тому числі «недостатне» чи «надмірне виховання». Це відрізняє таку поведінку від патологічних реакцій, які в більшості випадків не залежать від соціальної ситуації.

2. Теорії девіації.

Жоден вчинок сам по собі не є девіантним. Таку кваліфікацію він набуває лише в конкретних соціокультурних умовах.

Теорії девіації.

I. Біологічні. Французький антрополог П.Брок – девіантна девіантну поведінку демонструють люди із певною будовою черепної коробки. Відмінність потім можна буде помітити і в будові мозку.

Ч.Ломброзо. Італійський криміналіст. Люди народжуються із кримінальними нахилами. Схильність до делінквентної поведінки можна досить легко визначити за зовнішністю людини, зокрема, за будовою черепа (невеликий зріст, маленькі очі, низький лоб, довгі верхні кінцівки, викривлені зуби тощо). Девіантів він розглядав як тупіковий напрям у розвитку людства.

У.Шелдон. Виділив 3 типи за критерієм будови тіла: атлетичний (маскулинний, мезоморфний), екто- (астеніки) та ендоморфний. До девіантної поведінки більш схильними є мезоморфи. Загальна теза: існує прямий зв'язок

між фізичною будовою тіла людини та його поведінкою. Причина – можливість демонстрації власної сили. Пізніше теза була спростована.

Була висунута теза про наявність додаткової Y-хромосоми у злочинців. Подальші дослідження геному спростували дане положення.

II. Психологічні. Теорія психопатичної особистості З.Фрейда. У певній кількості людей розвивається так звана «аморальна» особистість. Причина – наявність надвеликої кількості самообмежень у дитинстві, під час проходження стадії подолання Едипового комплексу. Характерні риси – відсутність відчуття морального та замкненість на собі. Спростування: не всі психопатичні особистості демонструють девіантну та делінквентну поведінку.

Була спроба розробки медичного лікування девіантної поведінки. У 1935 році невропатолог А.Моніц запропонував використовувати лоботомію (розріз тканин, що з'єднують лобні доли головного мозку. Мета – виключення їх впливу на дію центральної нервової системи людини). Але на сьогодні вона розглядається лише як один із найбільш варварських способів покарання. Її наслідки – різке зниження інтелектуальних здібностей та апатія.

Пізніше від лоботомії відмовились на користь використання транквілізаторів. Але їх ефективність саме у цьому напрямі є недоведеною.

III. Соціологічні. Парадигма символічного інтеракціонізму. Теза: девіантна поведінка є наслідком «невдалої» соціалізації та її вад.

Е.Сазерленд – теорія диференційованої асоціації. У суспільстві існують два види субкультур – ті, які підтримують необхідність покарання за порушення соціальних норм та ті, члені яких відверто заохочують делінквентну поведінку власних членів. Кримінальна поведінка засвоюється переважно у первинних групах та у групах однолітків. Девіантні норми та цінності засвоюються так само, як і «нормальні». Ввів до наукового обігу таке поняття, як «злочини, здійснені людьми, наділеними владою». Це делінквентні вчинки, здійснені людьми, що займають певні адміністративні позиції (наприклад, махінації із акціями, земельною власністю тощо). Вони рідко з'являються в офіційній статистиці та пов'язані із використанням професійного положення. Їх злочини лише у крайніх випадках спрямовані проти життя та здоров'я.

Ситуаційний підхід – злочин розглядається не як умисна дія, а як протидія, як наслідок зовнішніх впливів. Ф.Фіні – більшість злочинів є ситуаційними та прийняття рішення щодо їх скоєння розглядається злочинцями як звичайний акт прийняття рішень.

Теорія раціонального вибору. За певних умов люди самостійно та свідомо обирають певні моделі поведінки, адже вважають можливий ризик прийнятним для себе. Як правило, вони орієнтовані на переваги, які може надати безкарне порушення певних норм. Подібна установка властива для професійних злочинців.

3. Фактори, які сприяють формуванню девіантної поведінки.

Біологічні:

- порушення роботи ферментативної та гормональної систем організму
- вроджені психопатії

- мінімальні мозкові дисфункції внаслідок органічного враження головного мозку

Психологічні:

- акцентуації характеру
- інфантилізм
- підвищений рівень тривожності
- задоволення почуття цікавості
- потяг до самоствердження

Соціально-економічні:

- зниження життєвого рівня населення
- майнове розшарування суспільства
- обмеження соціально схвалених способів заробітку
- безробіття
- доступність алкоголю та тютюну

Соціальні:

- зростання кількості сімей з конфліктними та асоціальними стилями виховання
- зниження морально-етичного рівня населення
- поширення кримінальної субкультури
- наростання неформальних об'єднань, в яких домінує культ сили
- пропаганда в засобах масової інформації насильницьких та безвідповідальних стереотипів поведінки

4. Профілактика девіантної поведінки.

Головна мета профілактичної діяльності з дітьми, схильними до девіантної поведінки полягає в сприянні адаптації дитини в світі, допомозі їй у встановленні доброзичливих стосунків, усуненні дефіциту спілкування, сприянні в розв'язанні власних проблем, розвитку в підлітків почуття відповідальності за свою поведінку, яке сприяє усвідомленню не лише своїх прав, а й обов'язків .

Серед провідних шляхів профілактики девіантної поведінки учнів основної школи можна визначити:

- пропаганду здорового способу життя
- залучення школярів до активної діяльності за інтересами (спортивної, технічної, музичної тощо)
- організацію трудового виховання, що дає можливість залучити переважну частину схильних до девіантної поведінки учнів до цікавої роботи в позаурочний час, оволодіти їм певною спеціальністю
- проведення ранньої діагностики і педагогічної корекції
- оздоровлення середовища і надання допомоги неповнолітнім, які виявились у несприятливих умовах життя і виховання
- реалізацію індивідуального підходу з опорою на позитивні якості
- організацію самовиховання дітей підліткового віку

Первинна профілактика носить інформаційний характер і спрямована на формування в особистості неприйняття та категоричної відмови від асоціальних стандартів поведінки та негативних звичок.

До форм первинної профілактики належать:

- 1) рольові та ділові ігри;
- 2) педагогічна психотерапія;
- 3) діяльність консультативних клубів та клубів спілкування підлітків «групи ризику»;
- 4) авансування довір'ям;
- 5) систематична об'єктивна оцінка діяльності учня;
- 6) заохочення (схвалення);
- 7) покарання; педагогічний „вибух”;
- 8) проведення занять у формі тренінгів;
- 9) моделювання на заняттях ситуацій, наближених до реальних;
- 10) використання активних та інтерактивних методів навчання;
- 11) метод створення ситуацій успіху; метод
- 12) перспективних ліній;
- 13) зустрічі з працівниками органів охорони здоров'я, правоохоронних органів, громадських організацій;
- 14) індивідуальні та групові юридичні, психологічні, медичні консультації;
- 15) тренінги комунікативності, особистісного росту, успішності.

Вторинна профілактика ставить за мету обмеження поширення окремих негативних явищ, що мають місце в суспільстві.

Виходячи з цього, робота в межах вторинної профілактики зосереджується в різноманітних осередках допомоги особистості:

- 1) курс соціотерапії «12 кроків»;
- 2) спеціальна лінія «Телефону довіри»;
- 3) анонімні кабінети тестування на ВІЛ; к
- 4) консультативні пункти для батьків, діти яких ВІЛ-інфіковані чи наркозалежні;
- 5) мобільні консультативні пункти;
- 6) соціально-психологічні тренінги;
- 7) центри ресоціалізації наркозалежної молоді.

Проводять цю роботу вчителі, фахівці-психіатри, психотерапевти, психологи, медичні працівники, співробітники громадських організацій, волонтери.

5. Корекція девіантної поведінки (методика: «Щоденник самоаналізу»).

Людина може реагувати на події двома способами:

1. *Автоматичний.* Людина автоматично думає про ситуацію так, як вона звикла думати про такі ситуації в ході життя. Автоматично відчуває свої звичні

емоції для подібних ситуацій. Автоматично з'являються звичні бажання. Автоматично поступає так, як звикла. Програми цих автоматів виробляються починаючи з раннього дитинства в ході усього життя і зберігаються в підсвідомому рівні психіки (Підсвідомість).

2. Усвідомлений. Людина обмірковує ситуацію, керуючись розумом. Усвідомлює свої почуття до цієї ситуації і приймає або змінює їх. Ставить усвідомлені цілі, до яких хотіла би прийти у кінці ситуації. Здійснює усвідомлені дії.

Думки. Жахливізація. Усвідомити своє автоматичне мислення (думки, якими автоматично оцінюється дана конкретна ситуація) та на скільки балів оцінюється подія (від 1 до 10). Взяти відповідальність за це мислення на себе. Оцінити реальність цього мислення, звіривши значимість події зі шкалою оцінки. Приклад шкали оцінки: жахливо (10 балів) – загроза смерті; дуже погано (9 балів) – загроза смерті близької; погано (8 балів) – загроза інвалідності; складно (7 балів) – загроза інвалідності близькій; важко (6 балів) – загроза тюремного ув'язнення; важко (5 балів) – розрив близьких відносин; неприємно (4 бали) – значні фінансові втрати або втрата роботи; так-собі (3 бали) – власна хвороба; терпимо (2 бали) – неприємності (скандали, провали планів на день і т. п.); нормально (1 бал) – дрібні неприємності.

Емоції. Доведення до абсурду. Усвідомити свої емоції (які це емоції, їх інтенсивність, привід для цих емоцій) та як вони заблоковані. Взяти за них відповідальність за себе і дати собі право їх відчувати (привласнити собі ці емоції, а не зовнішнім події – мої емоції, це моя відповідальність їх переживати, але і моя відповідальність не давати їм впливати на мої думки і поведінку). Оцінка: 1) підсилити свої емоції до рівня абсурду (умова – знаходячись у цей час у безпечній ситуації) та дати собі пережити їх у повній мірі, доки самостійно не спадуть; 2) «поглянути» на ситуацію новим емоційним поглядом.

Бажання. Перевід бажань у цілі навчання. Усвідомити свої бажання та виявити в них бажання в стилі «я хочу, щоб світ, події, люди і т.п., самі змінилися так, як я хочу». Взяти відповідальність за це бажання на себе. Оцінка: переформулювати це бажання у ціль: «чому мені слід навчитися, щоб відчувати себе добре в цій ситуації та досягти того, що я від неї хочу».

Поведінка. Цілеспрямована поведінка. Усвідомити свою поведінку та виявити у ній безцільність (не переслідую ніяких цілей, поступаю «просто так»). взяти відповідальність за цю поведінку на себе. Оцінити: 1) до чого ця поведінка призведе; 2) який ви насправді бажаєте досягти результат; 3) оцінити можливість досягнення цього результату; 4) якщо ціль досяжна, продумати, як вам краще діяти; якщо недосяжна, поставити іншу досяжну ціль у цій ситуації і вже до неї продумати план поведінки.

Думки. Надузагальнення. Усвідомити свої автоматичні думки в цій конкретній ситуації, та чи є там надузагальнення (думки в стилі «якщо (частина) така, то і (ціле, інші частини) обов'язково усе таке»). Узяти відповідальність на себе. Оцінити 1) чи обов'язково характеристики однієї частини мають бути у інших частин і у усього цілого; 2) які характеристики на самому у інших частин;

3) що можна сказати про ціле, взявши до уваги усі його частини (систематизувавши).

Емоції. Погляд чужими очами. Слід усвідомити свої емоції (які це емоції, їх інтенсивність, привід для цих емоцій), та чи є ці емоції адекватними ситуації. Взяти за них відповідальність за себе. Оцінити 1) як це емоційне переживання виглядає з боку у вигляді поведінки або у символічному вигляді (можна у збільшеному варіанті)? 2) уявіть, як би хотіли, щоб виглядали ваші емоції у цій ситуації з боку? Привласніть ці нові емоції собі.

Бажання. Очікування. Усвідомити свої автоматичні бажання в цій конкретній ситуації та які в цих бажаннях очікування (який результат ви готові прийняти, чи тільки позитивний?). Взяти відповідальність за свої бажання на себе. Оцінити, три можливі результати ситуації (кращий, гірший, середній) і можливі варіанти дій із цього приводу.

Поведінка. Негнучка – Гнучка. Усвідомити свою автоматичну поведінку і обставини, в яких воно відбувається, проаналізувавши її на гнучкість (здатність змінювати поведінку при зміні обставин). Взяти відповідальність за цю поведінку на себе (я вибираю свою поведінку, а мене не примушують так діяти обставини). Оцінити користь-шкоду цієї поведінки в цих конкретних обставинах, а також оцінити, яка поведінка буде найбільш корисною в цих обставинах.

Думки. Повинування. Усвідомити своє мислення і знайти приховані повинновання - вимоги, претензії, декларації справедливості. Взяти відповідальність за це мислення на себе. Оцінити: 1) які можуть бути інші можливі варіанти подій, а також їх приблизну вірогідність; 2) свої можливі варіанти реакції на ці події та їх приблизну користь; 3) змінити думки, що оцінюють ситуацію, з «повинно» на «може» та «має право бути».

Емоції. Зміна емоційного кута погляду. Усвідомити свої емоції і привід для них (які це емоції, їх інтенсивність, що саме в ситуації викликало ці емоції). Взяти за емоції відповідальність на себе. Оцінити, як ця ситуація може виглядати з різних сторін «емоційного зору» (знайти в ситуації інші сторони, які викликають інші емоції), і вибрати найбільш підходящий кут зору і зосередитись на ньому.

Бажання. Зміна мотивів. Усвідомити мотиви, що лежать в основі бажання (за допомогою запитань «навіщо це потрібно моєї особистості?», «для чого я хочу це зробити?», «яку свою особистісну незадоволену потребу хочу задовольнити?»), розділити ці мотиви на «хворі» і «здорові», усвідомити, який провідний мотив (хворий або здоровий). Взяти відповідальність за те, які мотиви задовольняти в першу чергу (я відповідальний за вибір, який мотив задовольняти, а не вони самі вирішують). Оцінити який здоровий мотив ви вирішуєте задовольняти у своєму бажанні (дії), або (якщо здорових мотивів немає), взагалі припинити дію.

Поведінка. Реактивна-Активна. Усвідомити свою поведінку та чи є в ній реактивність (обставини нав'язують вам певну поведінку і змушують забути свої цілі). Взяти відповідальність за це поведінку на себе. Оцінити як можна в змінених обставинах досягти своїх цілей (адаптувати свою поведінку під нові умови досягнення мети).

Думки. Фільтр. Усвідомити своє мислення та знайти в ньому фільтри (не помічаєте якихось поганих або добрих сторін ситуації). Взяти відповідальність за це мислення на себе. Оцінити які є крім негативних в цій ситуації позитивні моменти (або крім позитивних негативні).

Емоції. Інтеграція. Усвідомити свої емоції до ситуації: які емоції і до якої частини ситуації я відчуваю. Взяти за них відповідальність на себе. Оцінити які частини ситуації не враховані, а емоції до цих частин пригнічені, дозволити собі ці емоції, і з'єднати емоції до різних частин ситуації в одне загальне емоційне ставлення до ситуації.

Бажання. Реальні цілі. Усвідомити бажання: яка ціль у цьому бажанні (який я хочу бачити результат цієї ситуації). Взяти на себе відповідальність за постановку цілей. Оцінити реальність автоматичної цілі (з якою вірогідністю я зможу досягти її у цій ситуації), і якщо ціль нереальна, поставити іншу підходящу для цій ситуації реальну мету (яку я зможу досягти в цій ситуації з більшою вірогідністю).

Поведінка. Можливо-Неможливо змінити. Усвідомити свою поведінку: чи зусилля в ній (зовнішні чи внутрішні) напрямлені у ній на те, що можливо змінити, чи ні. Взяти відповідальність за це поведінку на себе (я вибираю, на що напрямлені зусилля у моїй поведінці). Оцінити що можливо, а що неможливо змінити в цій ситуації і направити свою поведінку на те, що легше змінити. Важливо!!! Часто доводиться міняти не зовнішні дії, а напрям «внутрішніх» зусиль.

Мислення. Позитивне-негативне. Усвідомити своє мислення та знайти в ньому прихований негативізм (концентруюся на проблемі та безвихідді). Взяти відповідальність за своє мислення на себе. Оцінити, як можна перестроїти оцінку ситуації у вигляді позитивного мислення (задачі, пошуку рішення та досягнення цілі).

Емоції. Розділення у часі. Усвідомити свої емоції та виявити у них нерозділеність у часі (відносяться до всього часу взагалі, а не до конкретного моменту часу у конкретній ситуації). Взяти за свої емоції відповідальність на себе (неподілені в часі емоції це моє «невміння» емоційно розділяти минуле, майбутнє, і сьогодення, неможливість переживати момент «тут і зараз»). Оцінити, як ця подія буде емоційно відчуватися через деякий час у майбутньому (уявити, як ви цю подію будете пригадувати через день, тиждень, місяць, рік, декілька років і т.д.), та «повернутися» з новими емоціями у момент «тут і зараз».

Бажання. Врахування всього результату. Усвідомити своє бажання та до якого результату приведе його виконання. Взяти відповідальність за це бажання на себе. Оцінити повну картину наслідків виконання цього бажання (як позитивних, так і негативних), та задати собі питання, чи насправді я хочу увесь цей комплекс наслідків (а не якусь його частину, яку бачив спочатку).

Поведінка. «Все і одразу». Усвідомити свою поведінку, виявивши у ній відсутність розбивки справи на етапи. Взяти відповідальність за свою поведінку на себе. Оцінити, на які складові частини можна розділити цю справу, які частини необхідно зробити раніше, які пізніше, а які можна взагалі не виконувати і розпланувати поетапне виконання цієї справи.

Мислення. Надатрибуція. Усвідомити своє мислення, знайти у ньому надатрибуцію (пошук причини чужого вчинку: «він(вона, вони) поступив так, тому що...»). Взяти відповідальність за своє мислення на себе. Оцінити: 1) Чи можу я насправді знати точно причину чужого вчинку (або події)? 2) Які ще можуть бути причини чужого вчинку (події), окрім тієї, що автоматично прийшла на розум; 3) Наскільки мені важливо знати причину чужого вчинку (або події) у цій конкретній ситуації? 4) Як я можу поступати (реагувати, відноситися) у відповідь на чужий вчинок (подію), незалежно від його причин.

Емоції. Зміна емоцій. Усвідомити свої емоції та їх користь-шкоду у цій конкретній ситуації. Узяти за них відповідальність за себе. Оцінити: 1) З якими емоціями корисніше було б реагувати на цю ситуацію можна; 2) Уявити собі, як в цій ситуації реагували б різні люди і спробувати відчувати емоції цих людей. 3) Після перебору декількох емоцій вибрати найбільш відповідну до цієї ситуації спробувати зафіксуватися в ній (привласнити цю емоцію собі).

Бажання. Зміна цілей. Усвідомити своє бажання і ціль, яку воно переслідує (який результат хочу в результаті цієї ситуації). Узяти відповідальність за це бажання на себе. Оцінити: 1) Які ще можливі цілі в цій конкретній ситуації (можливі результати, до яких я можу привести ситуацію); 2) Вибрати з них цілей більш адекватну (за критеріями досяжна та корисна).

Поведінка. Шаблону-Творча. Усвідомити свою поведінку та чи є вона автоматичним шаблоном (я так завжди в подібних ситуаціях поступаю). Узяти відповідальність за своє поведінка на себе. Оцінити: 1) НАВІЩО (з якою метою) я хочу щось робити в цій ситуації; 2) Які ще можливі варіанти поведінки, що переслідують ціль; 3) Вибрати з них найбільш відповідний варіант (якщо всі варіанти однаково адекватні, то вибрати новий або найменш використовуваний варіант).

Одним з питань ведення щоденника самоаналізу є мотивація до його написання. З практичного спостереження автор притримується погляду, що мотивація до роботи з щоденником самоаналізу є невід'ємною складовою загальної мотивації до змін і, якщо відбувається опір, то скоріше необхідно проробляти загальну мотивацію, ніж конкретну до щоденника. І навіть навпаки, було помічено, що коли у клієнта з'являлась мотивація до ведення щоденника (навіть із простого інтересу), це підвищувало загальну мотивацію до змін.

Можливі і опори саме і до щоденника, що зазвичай викликані двома основними причинами: 1) непорозумінням його схеми; 2) швидким рухом уперед. Тому при використанні щоденника необхідним є його докладне пояснення, проробка з клієнтом достатньої кількості практичних прикладів як сторонніх, так і з його життя, рух уперед з тією швидкістю, на яку здатен клієнт. Якщо таки виявляється стабільний опір, то його потрібно досліджувати та проробляти стандартними методами: пошук причин, що причиняють опір, погодження з клієнтом на кількість домашніх завдань, укладення договорів та ін. У груповій роботі підвищує мотивацію ведення щоденника озвучення кількості пророблених ситуацій вдома, як це допомогло, які були загальні складності тощо

(а не тільки групова проробка якоїсь конкретної ситуації за допомогою щоденника).