

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

*На правах рукопису*

**МЕЛЬНИК НОННА ВАЛЕНТИНІВНА-МАРІАНІВНА**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТИЛІВ**  
**СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ**  
**САМОПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА З**  
**АСОЦІАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма

«Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:  
ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології та  
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали \_\_\_\_\_

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ**

**Мельник Нонна Валентинівни-Маріанівни**

1. Тема роботи (проекту) «Психологічні особливості впливу стилів сімейного виховання на формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою».  
Керівник роботи (проекту) Дучимінська Тамара Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології.
2. Термін подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024 р.
3. Мета випускової кваліфікаційної роботи (проекту) – полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливості впливу стилів сімейного виховання на формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою.  
Завдання дослідження:
  1. На основі аналізу сучасних літературних джерел визначити психологічну характеристика поняття «асоціальна поведінка»; психологічні особливості стилів сімейного виховання.
  2. Проаналізувати підлітковий вік як сенситивний період виникнення різного роду асоціальної поведінки.
  3. Емпірично визначити вплив стилів сімейного виховання на виникнення асоціальної поведінки підлітка.
  4. Розробити та обґрунтувати програму формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою.

Дата видачі завдання 10.10.2023 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

<i>№ з/п</i>	<i>Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)</i>	<i>Термін виконання етапів роботи (проекту)</i>	<i>Примітка</i>
1.	Дослідити теоретичні аспекти проблеми поняття «асоціальна поведінка»; психологічні особливості стилів сімейного виховання.	листопад 2023 року – березень 2024 року	виконано
2.	Емпірично визначити вплив стилів сімейного виховання на виникнення асоціальної поведінки підлітка	листопад 2023 лютий 2024 року	виконано
3.	На емпіричному рівні визначити шляхи формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою	березень – серпень 2024 року	виконано
4.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	вересень-листопад 2024 року	виконано
5.	Оформлення наукової роботи	листопад 2024	Виконано

**Студент**

**Нонна МЕЛЬНИК**

**Керівник роботи**

**Тамара ДУЧИМІНСЬКА**

## АНОТАЦІЯ

*Мельник Нонна Валентинівни-Маріанівни. Психологічні особливості впливу стилів сімейного виховання на формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.*

*Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.*

У вступі обґрунтована актуальність теми дослідження психологічних особливостей впливу стилів сімейного виховання на формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою.

У першому розділі представлені основні теоретико-методологічні основи дослідження: психологічна характеристика поняття «асоціальна поведінка»; психологічні особливості стилів сімейного виховання; причини виникнення асоціальної поведінки; типи асоціальної поведінки; соціальні наслідки асоціальної поведінки; психологічні чинники, що впливають на асоціальну поведінку; вплив сім'ї та найближчого оточення на формування асоціальної поведінки.

У другому розділі було проведено експериментальне дослідження емпіричне дослідження впливу стилів сімейного виховання на виникнення асоціальної поведінки підлітка. До психодіагностичного комплексу увійшли: метафоричний тест на впевненість в собі, шкала стилю виховання Oliva A.; шкала самооцінки Alvarez-Garcia D. («Прихильність і спілкування» «Контроль поведінки», «Імпульсивність», «Емпатія»); шкала асоціальної та злочинної поведінки підлітків Andreu J. («Асоціальна дружба», «Асоціальна поведінка»).

Враховуючи отримані результати, нами було визначено, що у більшості підлітків спостерігається асоціальна поведінка.

У третьому розділі, після первинної діагностики була розроблена і апробована психолого-корекційна програма формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою.

*Ключові слова: підлітки, арттерапія, асоціальна поведінка, сім'я, стилі сімейного виховання.*

## SUMMARY

*Melnyk Nonna Valentynivna-Marianivna. Psychological features of the influence of family upbringing styles on the formation of self-acceptance of the personality of a teenager with antisocial behavior – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.*

*Graduation qualification work for obtaining a Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, 2024.*

*The introduction substantiates the relevance of the research topic of psychological features of the influence of family upbringing styles on the formation of self-acceptance of the personality of a teenager with antisocial behavior.*

*The first chapter presents the main theoretical and methodological foundations of the study: psychological characteristics of the concept of "antisocial behavior"; psychological features of family upbringing styles; causes of antisocial behavior; types of antisocial behavior; social consequences of antisocial behavior; psychological factors affecting antisocial behavior; the influence of the family and the closest environment on the formation of antisocial behavior.*

*In the second chapter, an experimental study was conducted, an empirical study of the influence of family upbringing styles on the emergence of antisocial behavior of a teenager. The psychodiagnostic complex includes: a metaphorical self-confidence test, a parenting style scale by Oliva A.; the Alvarez-Garcia D. self-assessment scale («Attachment and communication», «Behavior control», «Impulsivity», «Empathy»); the scale of antisocial and criminal behavior of adolescents Andreu J. («Antisocial friendship», «Antisocial behavior»).*

*Taking into account the obtained results, we determined that the majority of teenagers exhibit antisocial behavior.*

*In the third section, after the initial diagnosis, a psychological correctional program for the formation of self-acceptance of the personality of a teenager with*

*antisocial behavior was developed and tested. Key words: teenagers, art therapy, antisocial behavior, family, family upbringing styles.*

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ САМОПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА З АСОЦІАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ТА СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ .....	15
1.1. Психологічна характеристика поняття «асоціальна поведінка» ....	15
1.2. Підлітковий вік як сенситивний період виникнення різного роду асоціальної поведінки.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ВИНИКНЕННЯ АСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКА.....	25
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	25
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження .....	27
2.3. Програма формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою.....	33
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ .....	52



## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Антисоціальна поведінка, визначається як поведінка, яка порушує соціальні норми та права інших, становить важливу проблему в підлітковому віці. Ті, хто проявляє асоціальну поведінку, значно зменшують свої можливості для отримання освіти та працевлаштування. У соціальній сфері ці проблеми споживають велику кількість ресурсів, пов'язаних із психічним здоров'ям, освітою та ювенальною юстицією.

Концепція асоціальної поведінки є соціально детермінованою конструкцією, яка включає багато різних підтипів, рівнів деструктивності, форм, функцій, проявів і шляхів розвитку. З цієї причини виявлення асоціальних форм поведінки, особливо в підлітковому віці, визначається високим рівнем невизначеності.

Виходячи з рамок розвитку, ми уявляємо підлітковий вік як етап життя, що характеризується появою нових здібностей у процесі трансформації та інтеграції, який дозволяє індивіду адаптуватися до навколишнього середовища та до себе.

Проблеми вивчення асоціальної поведінки підлітків у рамках розвитку є значними не тільки тому, що прояви такої поведінки відрізняються великою мінливістю від індивіда до індивіда, а й тому, що саме поняття антигромадського діяння, його класифікація і рівень непристосованості можуть мати різні визначення.

Зокрема, батьки відіграють важливу роль у житті своїх дітей. Взаємодія батьків і дітей є центральною змінною в етіології асоціальної поведінки. Дослідження показують, що сім'ї асоціальних осіб характеризуються суворою та непослідовною дисципліною, мало позитивної участі батьків і поганим моніторингом і наглядом. Таким чином, батьки можуть створити середовище для нездорових стосунків між батьками та дітьми з подальшою асоціальною поведінкою їхніх підлітків.

Зокрема, Л. Філоненко досліджує проблему адаптації підлітків до сучасного соціокультурного середовища. Зокрема вказує, що поведінка підлітків, яка відхиляється від соціальної норми та має ознаки девіантності, вимагає до себе інтегрального підходу з урахуванням психологічних, соціальних та особистісних факторів.

У своїх дослідженнях О. Хміляр розкриває роль символу як функції поведінки, що дає змогу особистості всебічно пізнати себе, та встановлює, що символ, регулюючи поведінку, стає її відображенням, законом, принципом і моделлю дії особистості.

Відомо, що тенденції асоціальної поведінки у підлітків мають негативні наслідки, тому визначення факторів, пов'язаних із розвитком асоціальної поведінки у підлітків, залишається актуальною темою дослідження. Існує потреба з'ясувати фактори ризику та пов'язані з ними механізми тенденцій асоціальної поведінки у підлітків, щоб розробити заходи профілактики та втручання.

Підтримка сім'ї впливає на несприятливі події на тенденції асоціальної поведінки підлітків; може зменшити стрес серед них; може діяти як захисний фактор проти схильності до асоціальної поведінки. Базуючись на функціональній моделі процесів соціальної підтримки, сімейна підтримка дозволяє підліткам краще справлятися зі звичайними життєвими проблемами, особливо суб'єктивна сімейна підтримка підлітків. Суб'єктивна підтримка сім'ї може мати вирішальне значення для покращення здатності підлітків справлятися з різноманітними життєвими стресовими факторами, що може зменшити несприятливий вплив негативних життєвих подій на самооцінку та соціальну поведінку.

Таким чином, підлітки особливо схильні до асоціальної поведінки. Сучасний світ – це, перш за все, динамічний технологічний прогрес, який нагнітає суперництво та конкуренцію, провокує постійне відчуття загрози та невизначеності, стани розчарування, руйнує дружні суспільні стосунки, які

часто стають байдужими або, що ще гірше, агресивними та ворожими. Страх, який відчувають батьки, породжує постійний тиск на дітей, часто невідповідний їхнім інтелектуальним, емоційним і соціальним можливостям і потенціалу. У свою чергу, життя в такому хронічному постійному стресі має провокувати та посилювати спалахи агресії, бунтарську поведінку у дітей та підлітків, а також самоушкодження та серйозні психічні розлади, такі як депресія, тривога та суїцидальні думки.

Відтак, актуальність означеної проблематики та недостатня її розробленість зумовили вибір теми нашого дослідження: *«Психологічні особливості впливу стилів сімейного виховання на формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою»*.

**Об'єкт дослідження** – самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою.

**Предмет дослідження** – вплив стилів сімейного виховання на формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливості впливу стилів сімейного виховання на формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою.

Для досягнення мети дослідження поставлено виконання наступних **завдань:**

1. На основі аналізу сучасних літературних джерел визначити психологічну характеристику поняття «асоціальна поведінка»; психологічні особливості стилів сімейного виховання.

2. Проаналізувати підлітковий вік як сенситивний період виникнення різного роду асоціальної поведінки.

3. Емпірично визначити вплив стилів сімейного виховання на виникнення асоціальної поведінки підлітка.

4. Розробити та обґрунтувати програму формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Проблему впливу сімейного виховання на розвиток самоприйняття підлітків із асоціальною поведінкою досліджено: профілактику девіантної поведінки підлітків (Л. Вольнова, М. Волошенко, Я. Гошовський, Д. Гошовська, А. Грись, В. Казакова, І. Каськов, В. Корнещук, В. Кузьменко, А. Лобанова, М. Максимова та ін.), проблеми асоціальної поведінки підлітків (І. Бахновська, Д. Гнатюк, О. Дудник, С. Кохан та ін.), психологічні детермінанти асоціальної поведінки підлітків (Н. Калюжна), психологічної корекції поведінки юнаків та підлітків за допомогою сугестії (І. Манілов), впливу міжособистісних відносин на формування адиктивної поведінки у юнацькому віці (У. Михайлишин), профілактику девіантної поведінки підлітків у соціально-виховному середовищі загальноосвітньої школи (А. Самойлов), превенції асоціальної поведінки неповнолітніх: психолого-педагогічна діагностика (Т. Ціпан), проблеми дослідження рефлексивності як чинника девіантної поведінки (В. Щербина-Прилука).

**Методи дослідження.** З метою вирішення поставлених дослідницьких завдань, у роботі була використана низка методів, а саме: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математичної статистики обробки даних критерій  $t$  - Стьюдента. До психодіагностичного комплексу увійшли: *метафоричний тест на впевненість в собі, шкала стилю виховання Оліва А.; шкала самооцінки Альварес-Гарсія Д. («Прихильність і спілкування» «Контроль поведінки», «Імпульсивність», «Емпатія»); шкала асоціальної та злочинної поведінки підлітків Андрей Дж. («Асоціальна дружба», «Асоціальна поведінка»).*

**База дослідження:** В емпіричному дослідженні взяли участь 70 підлітків ОЗСО «Торчинський ліцей Торчинської селищної ради». Учасники мали середній вік 15 років на початку дослідження, 24 хлопці, 11 дівчат. Із

загальної вибірки 35 учнів, за словами вчителів, належать до групи ризику щодо асоціальної поведінки (група ризику (РГ)).

**Новизна дослідження.** Уточнено зміст поняття «асоціальна поведінка». Розроблено та обґрунтовано програму формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою.

**Практична значущість одержаних результатів** полягає у можливості використання арттерапії у формуванні самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою. Матеріали дослідження можуть бути використані на практичних заняттях психологічних дисциплін студентами різних спеціальностей, у написанні студентами курсових і кваліфікаційних робіт; а також у розробці підручників і посібників для підготовки бакалаврів, магістрів за спеціальністю 053 «Психологія».

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні та практичні положення дослідження доповідалося та обговорювалися на міжнародних науково-практичних конференціях та регіональних семінарах: XVII науково-практичний семінар «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні»(м. Луцьк, 26-27 жовтня 2023 року); XVI Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 28–29 березня 2024 року); Фестиваль науки ВНУ імені Лесі Українки (м. Луцьк, 13-17 травня 2024 р.).

**Публікації.** Основні положення дослідження, його результати та висновки відображено у двох наукових публікаціях збірниках матеріалів міжнародних науково-практичних конференцій.

**Результати дослідження представлено у публікаціях:**

1. Мельник Н., Дучимінська Т. Психологічні особливості впливу стилів сімейного виховання на формування самоприйняття особистості у дітей та підлітків. Інновації в дошкільній освіті: теорія, досвід, перспективи: збірник I Всеукраїнської науковопрактичної онлайн-конференції з міжнародною участю (22 травня 2024 року,

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»  
Волинської обласної ради) / уклад. А. Бубін, Є. Дурманенко,  
М. Замелюк. Луцьк, 2024.С. 150-184.

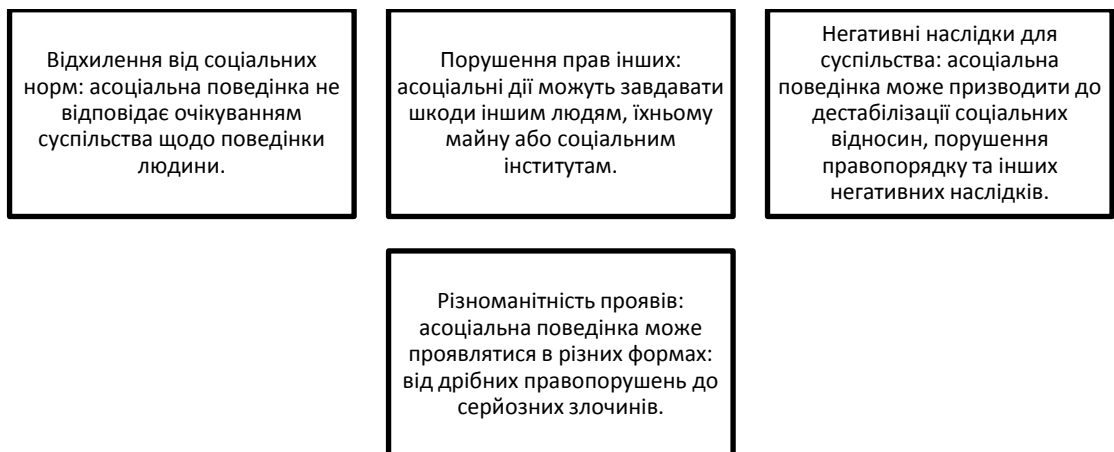
# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ САМОПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА З АСОЦІАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ТА СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

### 1.1. Психологічна характеристика поняття «асоціальна поведінка»

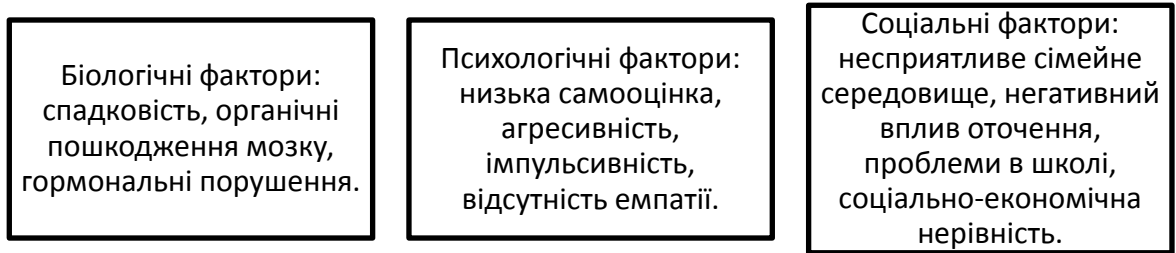
Термін «асоціальна поведінка» трактується як поведінка, що ухиляється від виконання моральних норм і загрожує благополуччю міжособистісних відносин. Воно може виявлятися як агресивна поведінка, сексуальні девіації, залучення до азартних ігор [5].

Зокрема, як синонім асоціальної поведінки часто використовується поняття «поведінка, що відхиляється від норм». Ці два терміни відображають відхилення в поведінці, викликані соціальними, психічними і фізичними порушеннями у дитини, підлітка, юнака.



**Рис. 1.1. Основні характеристики асоціальної поведінки**

Асоціальна поведінка може початися в дитинстві і, якщо вона збережеться в підлітковому віці, ймовірно, продовжиться і загостриться в дорослому віці. Було встановлено, що у підлітковому віці асоціальна поведінка може бути підкріплена та сформована обміном між підлітком та його батьками та однолітками.



**Рис. 1.2. Причини асоціальної поведінки**

Що стосується сімейного середовища, фактори ризику, пов'язані з розвитком асоціальної поведінки, включають подружні конфлікти, сімейний стрес, батьківський авторитаризм, батьківську злочинність, домашнє насильство, соціальну маргіналізацію та примусову соціальну взаємодію між батьками та дітьми [60].

Зокрема, низька якість сімейних стосунків, відсутність емоційного вираження (у батьків) і нав'язлива батьківська практика можуть призвести до соціальної ізоляції в підлітковому віці [63], ця ізоляція сама по собі передбачає ризик бути жертвою булінгу, а також порушення правил, вандалізм і вживання алкоголю [64].

Це може бути пов'язано з тим, що батьки асоціальних підлітків часто не мають необхідних навичок, щоб належним чином реагувати на поведінку своїх дітей, використовуючи агресивні методи для зміни небажаної поведінки, моделюючи та посилюючи цю поведінку над просоціальною, і таким чином встановлюючи моделі примусової взаємодії, які відтворюються в інших умовах [50].

З іншого боку, було виявлено, що позитивний вплив, батьківський контроль і чуйність сприятимуть налагодженню зв'язків із просоціальними однолітками [50].

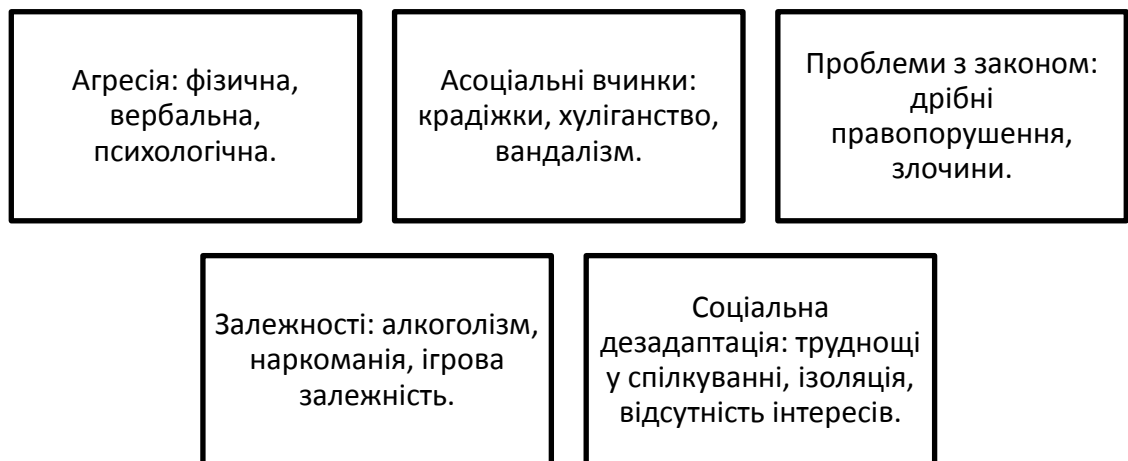
З точки зору впливу однолітків, то зростання девіантної поведінки з соціальним підкріпленням (такого виду поведінки), що надається



однолітками свідчать про те, що ізольовані особи будуть прагнути спілкуватися з асоціальними однолітками в підлітковому віці.

Дослідження показує, що руйнівна/агресивна поведінка в дитинстві є ризиком для просоціального неприйняття однолітками, а пізніше для девіантних зв'язків однолітків і поведінки, що порушує правила в ранньому підлітковому віці, і агресивної поведінки [64].

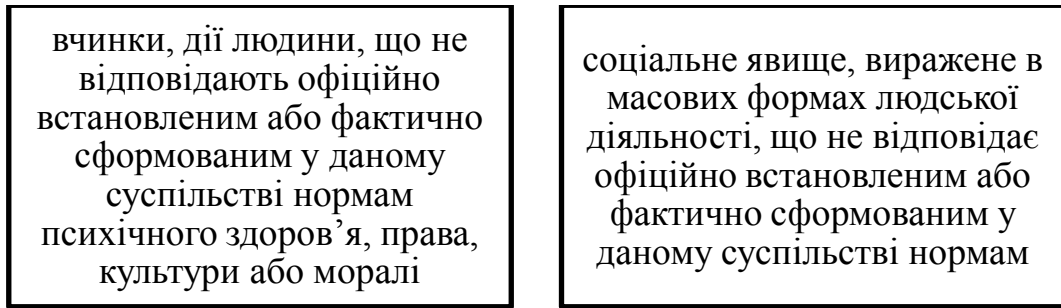
Так, Донлан А. виявив, що просоціальна приналежність до однолітків негативно пов'язана з асоціальною поведінкою [64]; Міллман З., Вайнтрауб М., виявили тісний зв'язок між вживанням наркотиків і приналежністю до девіантних однолітків [65].



**Рис. 1.3. Форми прояву асоціальної поведінки**

Хоча більшість інцидентів асоціальної поведінки не є особливо серйозними, вони часто відбуваються в громадських місцях і, отже, більш помітні, що сприяє підвищенню сприйняття громадою поширеності асоціальної поведінки. Асоціальну поведінку також можна розуміти як спробу підлітків у період свого життя, який є дуже експериментальним, відійти від соціальних норм прийнятної поведінки та взяти участь у ризикованій поведінці. Проте рівень причетності до асоціальної поведінки окремих осіб залишається значним і потребує відповідного реагування.

У психологічній літературі асоціальна поведінка часто розглядається в контексті дезадаптації, девіантної поведінки.



**Рис. 1.4. Девіантна поведінка**

Як бачимо з рис 1.4. у першому значенні девіантна поведінка є переважно предметом загальної і вікової психології, педагогіки, психіатрії, в другому – предметом соціології і соціальної психології.

Важливо пам'ятати, що девіантна поведінка характеризується відхиленнями від прийнятих норм, які можуть бути як позитивним (скажімо, творча обдарованість), так і негативними. Негативна девіантна поведінка поділяється на аморальну (вчинки, які суперечать нормам моралі), протиправну (вчинки суперечать нормам права) і злочинну (коли порушується межа норм кримінального законодавства) [4; 5].

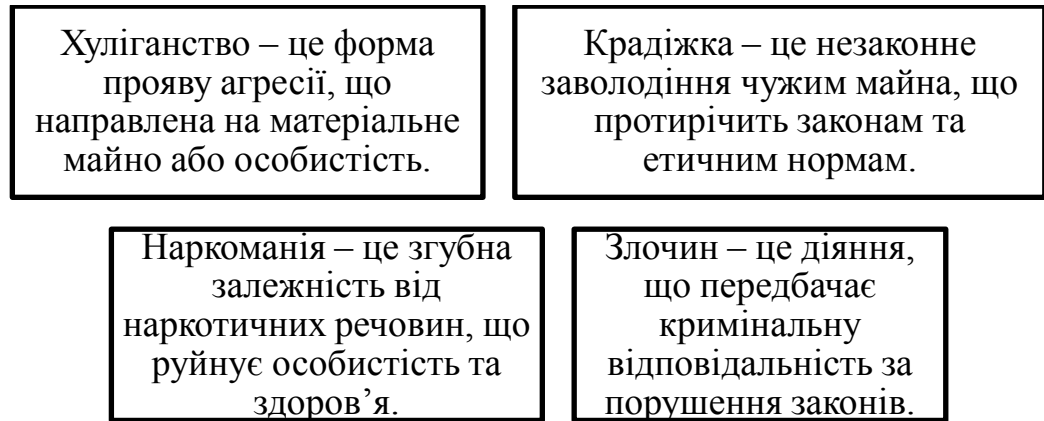
Таким чином, поняття «девіантна поведінка» ширше за поняття «асоціальна поведінка», оскільки охоплює й просоціальну поведінку.

Різновидом девіантної є делінквентна поведінка, що характеризується діями конкретної особи, що відхиляються від встановлених у даному суспільстві та на даний час законів, що загрожують благополуччю інших людей або соціальному порядку та кримінально караються в крайніх своїх проявах.

Зокрема, Н. Вічалковська розглядала делінквентність як дрібні антигромадські провини, які не тягнуть за собою кримінальну відповідальність.

З аналізу терміну видно, що асоціальна поведінка включає як відносно легкі порушення (прогули школи, опозиційні реакції по відношенню до батьків), так і більш тяжкі форми підліткових девіацій (прояв агресії по відношенню до молодших школярів, дрібні крадіжки та ін.).

Зокрема, Т. Алексеева припустила і довела компенсаторну спрямованість поведінкових девіацій. Висновок з їхньої дослідницької роботи є твердження про захисну функцію асоціальної поведінки [1]. Підліток обирає асоціальні форми поведінки для компенсації неуспішності у просоціальних видах діяльності. Неуспішність викликана несформованістю мотиваційної і когнітивної структури особистості [10].



**Рис. 1.4. Типи асоціальної поведінки**

Асоціальна поведінка може проявлятися в багатьох різних формах. Це може варіюватися від фізичної агресії, як-от удари, штовхання або навіть знищення майна, до словесних образ, як-от лайки та образливі слова. У крайніх випадках це може приймати форму кіберзалякування або переслідування. Інші приклади антисоціальної поведінки включають висміювання чиєїсь зовнішності, поширення чуток і пліток, відмову спілкуватися з іншими або співпрацювати з ними, участь у злочинних діях, таких як крадіжка або вандалізм, зловживання психоактивними речовинами тощо.

Серед психологічних чинників, що впливають на асоціальну поведінку можна виділити такі, як: низька самооцінка (низька самооцінка може призвести до відчуття неповноцінності, що провокує агресію, бунт, і бажання самоствердитися), емоційна нестабільність (люди з емоційною нестабільністю схильні до імпульсивних дій, агресії, вони можуть непередбачувано реагувати на будь-яку ситуацію), порушення уваги та

гіперактивність (проблеми з концентрацією уваги, гіперактивність можуть призвести до конфліктів, нездатності контролювати свої дії, і нехтування правилами), низький рівень емпатії (низький рівень емпатії утруднює розуміння емоцій інших людей, що може призводити до нехтування інтересами інших). Окрім того, на формування асоціальної поведінки підлітків, прослідковується вплив сім'ї та найближчого оточення.

Отже, здорові сімейні стосунки, любов та підтримка – це запорука психічного здоров'я дитини. Негативне спілкування, насильство, зневага – можуть негативно вплинути на особистість дитини та призвести до проблем у поведінці. Батьки є першими «вчителями» дитини, їхня модель поведінки та цінності формують у дитини власні уявлення про світ. Негативні приклади сприяють розвитку асоціальної поведінки. Товариство однолітків може впливати на поведінку, формувати сприйняття і цінності. Нерідко однолітки стають прикладом для наслідування, особливо в підлітковому віці. Місце проживання, сусідське оточення, соціальні інституції, що оточують підлітка, також впливають на його поведінку.

## **1.2. Підлітковий вік як сенситивний період виникнення різного роду асоціальної поведінки**

Стиль виховання є одним із екзогенних факторів, який бере участь як в етіології психопатології, так і в здоровому розвитку підлітка.

Період юнацького віку – це складний і значущий етап у житті кожної людини. У цей час формується особистість, відбувається інтенсивний розвиток соціальних, емоційних та когнітивних здібностей. Роль батьків та їх стиль виховання є вирішальним фактором у становленні юного покоління.

Усі батьки мають власний стиль виховання, який відображає те, як їх виховували, і формується мораллю та цінностями. Виховання підлітків може

бути особливо важким періодом у сім'ї. Якщо батьки зможуть скорегувати свій стиль виховання, щоб краще відповідати розвитку підлітка, це може допомогти зробити життя з підлітками зручнішим.

Авторитарний стиль: характеристики та наслідки:

- жорсткий контроль. Батьки встановлюють жорсткі правила та вимоги, не допускаючи відхилень від них;
- кара за непослух. За порушення правил застосовуються покарання, які можуть бути фізичними, психологічними або емоційними;
- відсутність самостійності. Діти, виховані в такому стилі, мають труднощі з самостійним прийняттям рішень та відповідальністю за свої вчинки;
- низька самооцінка. Постійний тиск та критика можуть призвести до зниження самооцінки та почуття власної гідності [8].

Одним із цікавих аспектів авторитарного виховання є те, що дослідження показали, що «хороша» поведінка часто триває лише до тих пір, поки присутні батьки. Якщо за підлітками не спостерігають, вони можуть діяти або не підкорятися правилам. Є багато причин, чому батьки можуть використовувати авторитарний стиль виховання. Для деяких це може бути культурною тенденцією або результатом власного виховання. Інші можуть вважати, що суворий підхід є найкращим способом досягнення відповідності.

Демократичний стиль: особливості та переваги:

- взаємоповага. Батьки поважають думку дитини, дозволяють висловлювати свою точку зору. Діти відчують себе почутими і цінними членами сім'ї;
- спільне прийняття рішень. Батьки залучають підлітка до обговорення правил та обмежень, що допомагає розвивати в ньому почуття відповідальності;
- підтримка та розуміння. Батьки завжди готові підтримати підлітка в складні моменти, дати мудру пораду та вислухати його проблеми;

- навчання самостійності. Підліток має можливість навчатися самостійно приймати рішення, аналізувати наслідки своїх вчинків [11].

Принцип демократичного стилю виховання простий: до підлітків ставляться як до особистості, з чією думкою та побажаннями потрібно рахуватися. Однак реалізувати цю концепцію може бути складно. демократичний стиль освіти пропонує численні переваги. Тому він стає все більш популярним у багатьох сім'ях. За умови дотримання кількох основних правил, і батьки, і діти отримують багато переваг.

Вдячне спілкування покращує сімейний клімат. Крім того, сприяє розвитку самостійності. Тому варто інтегрувати демократичний стиль освіти або принаймні деякі його аспекти в повсякденне сімейне життя.

Ліберальний стиль: ризики та виклики:

- відсутність меж. Відсутність чітких меж і правил може призвести до недисциплінованості та неорганізованості;
- недостатня відповідальність. Відсутність вимог та контролю може сформувати у підлітка почуття безкарності та слабе відчуття відповідальності;
- ризикована поведінка. Недостатнє наставництво може призвести до ризикованої поведінки та негативного впливу з боку оточення;
- труднощі з самостійністю. Недостатній розвиток самостійності може призвести до труднощів у майбутньому з самостійним прийняттям рішень [24].

Ліберальний стиль (тактика невтручання) передбачає систему міжособистісних відносин у сім'ї, яка будується на визнанні можливості й навіть доцільності незалежного існування дорослих і підлітків. Найчастіше такий тип взаємовідносин має за основу пасивність батьків як вихователів, що ухиляються від активного позитивного втручання у життя й долю дитини, надаючи перевагу комфортному співіснуванню з ними, яке не потребує душевних витрат. За таких умов підліток найчастіше стає індивідуалістом,

емоційно байдужим до проблем інших, для якого сім'я як потужний магніт є фікцією, а проблеми життя й переживання рідних просто не існують.

Стиль невтручання: вплив на формування особистості підлітка:

- недостатня увага. Батьки надають підлітку велику свободу, не втручаючись в його життя;
- відсутність напрямку. Підліток відчуває себе загубленим, без провідної руки і напрямку;
- негативний вплив. Відсутність контролю та наставництва підвищує ризик негативного впливу оточення;
- труднощі з навчанням. У юнацькому віці особистість не розвиває самодисципліну і може мати труднощі з навчанням [28].

Батьки при такому стилі виховання надають своїм дітям значну свободу у прийнятті рішень і поведінці. Вони схильні уникати правил або структур, які можуть розчарувати чи засмутити їхніх дітей. Хоча спілкування в поблажливих сім'ях часто відкрите, батьки зазвичай утримуються від того, щоб давати своїм підліткам будь-які важливі вказівки. Ці батьки, як правило, теплі та турботливі, але вони не пред'являють до своїх дітей мінімальних очікувань або взагалі не пред'являють їх.

Найважливішим фактором психічного здоров'я дітей підліткового віку є якість стосунків з дорослими.

Трансформаційний стиль виховання, з іншого боку, спрямоване на створення безпечного, сприятливого та емоційно чуйного середовища для цілісного розвитку дітей. Визначальною характеристикою цього стилю є його намір не використовувати інструменти та тактики для контролю над поведінкою дитини, а спільно створювати рішення та задовольняти почуття та потреби дитини, залишаючись вірними сімейним цінностям і кордонам.

Зміни у трансформаційному вихованні полягають у відході від потреби контролювати почуття чи реакції дитини. Важливо пояснити, що трансформаційне батьківство не відноситься до категорії дозволеного

батьківства. Насправді це практичний підхід до виховання підлітків, який активно взаємодіє з ними, навіть під час інтенсивних емоційних моментів, зберігаючи при цьому вікові межі та дозволяючи природним наслідкам розгортатися.

Найбільш вигідним є авторитетний стиль виховання, що полягає у збалансованому контролі в поєднанні з проявом душевної теплоти та розуміння, що виявляється найбільшою підтримкою для підлітка; авторитетне (демократичне) виховання вказується як захисний фактор від зловживання психоактивними речовинами, депресії, агресивної та антисоціальної поведінки, воно також сприяє розвитку вищої самооцінки та задоволеності життям у дітей та підлітків.

Отже, підлітковий вік – це період бурхливого фізичного та емоційного розвитку, який супроводжується змінами в тілі, мозку та соціальних взаємодіях. Підлітки прагнуть до самостійності, але одночасно потребують підтримки та розуміння з боку дорослих; шукають свою ідентичність, експериментують з різними ролями, формують власні цінності та погляди на світ. Підлітки також потребують відчуття приналежності до групи, бажання бути прийнятими своїми однолітками. А стилі виховання створюють більший ризик психопатології та труднощів адаптації: авторитарний стиль виховання показує кореляцію з розладами харчової поведінки, агресією та байдужим стилем виховання та вказується як схильність до депресії (рівень депресивної реакції лише незначно змінюється культурою, етнічним походженням та статтю); ліберальний – нелюблячий стиль виховання батьків асоціювався з агресивною поведінкою хлопчиків.



## **РОЗДІЛ 2.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ВИНИКНЕННЯ АСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКА**

#### **2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження**

Теоретичне обґрунтування положень нашої роботи, зміст котрих представлено в першому розділі, дали змогу визначити подальшу стратегію емпіричного дослідження щодо вивчення впливу стилів виховання у сім'ї на виникнення асоціальної поведінки підлітка.

З метою вирішення поставлених дослідницьких завдань, у роботі була використана низка методів, а саме: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математичної статистики обробки даних. До психодіагностичного комплексу увійшли: метафоричний тест на впевненість в собі, шкала стилю виховання Оліва А.; шкала самооцінки Альварес-Гарсія Д. («Прихильність і спілкування» «Контроль поведінки», «Імпульсивність», «Емпатія»); шкала асоціальної та злочинної поведінки підлітків Андрей Дж. («Асоціальна дружба», «Асоціальна поведінка»).

Вибірка. Відповідно до теми нашого дослідження, вибіркою стали 70 підлітків ОЗСО «Торчинський ліцей Торчинської селищної ради». Учасники мали середній вік 15 років на початку дослідження, 24 хлопці, 11 дівчат. Із загальної вибірки 35 учнів, за словами вчителів, належать до групи ризику щодо асоціальної поведінки (група ризику (РГ)).

Це дослідження проводилося з листопада 2023 року до травня 2024 р. Діти отримали вимірювальні шкали в Google Формі, пояснення щодо мети

цього дослідження, інструкції, пов'язані з технічними адмініструваннями, інструкцію щодо завершення.

#### Метафоричний тест на впевненість в собі

Метафоричні тести – це інструмент, який дозволяє зазирнути в глибини несвідомого та виявити приховані аспекти нашої особистості. Вони особливо корисні для розуміння таких складних понять, як впевненість у собі, оскільки дозволяють оминати раціональні бар'єри та дістатись до більш емоційних та образних шарів нашої психіки. Респондентам пропонується обрати з декількох образів (картинок, слів) той, який найбільш резонує з внутрішнім станом стосовно впевненості у собі. Кожен образ несе в собі певний символічний зміст, який може розкрити ваші сильні сторони, страхи та бажання.

Шкала стилю виховання Оливи А. – це інструмент, який використовується в психології для оцінки стилю виховання, який батьки застосовують до своїх дітей. Оригінальна шкала вимірює шість параметрів батьківства: прихильність і спілкування; сприяння автономії; поведінковий контроль; психологічний контроль; саморозкриття; і гумор.

Шкала самооцінки Альварес-Гарсії Д. – це психологічний інструмент, спеціально розроблений для оцінки рівня самооцінки у дітей та підлітків. Цей інструмент дозволяє виявити, наскільки дитина задоволена собою, своїми здібностями та місцем у соціальному оточенні.

Використовується шкала Альварес-Гарсії Д. для: діагностики: дозволяє виявити проблеми з самооцінкою у дітей та підлітків, які можуть бути пов'язані з різними труднощами в навчанні, спілкуванні та поведінці; моніторингу: допомагає відстежувати динаміку змін самооцінки в процесі психологічної корекції або інших впливів; планування психологічної роботи: на основі результатів шкали можна розробити індивідуальну програму психологічної допомоги.

Шкала асоціальної та злочинної поведінки підлітків Андрія Дж.– це спеціалізований психологічний інструмент, призначений для оцінки рівня асоціальних та злочинних тенденцій у поведінці підлітків. Цей інструмент дозволяє виявити ранні ознаки девіантної поведінки та розробити індивідуальні програми корекції.

Використовується шкала для: діагностики: дозволяє виявити підлітків, які перебувають у групі ризику щодо розвитку асоціальної поведінки; прогнозування: допомагає передбачити можливі проблеми з поведінкою в майбутньому; оцінка ефективності утручань: використовується для оцінки результатів психокорекційних програм.

Таким чином, методика дослідження за визначеними ознаками. включала в себе два аспекти: засоби діагностики виникнення асоціальної поведінки підлітків; шляхи вивчення їх особливостей їх попередження з боку дорослих в сім'ях підлітків.

## **2.2.Аналіз отриманих результатів дослідження**

Аналіз метафоричного тесту на впевненість в собі (Рис.2.1.) допоміг визначити: 20% сором'язливих та недостатньо впевнених у собі підлітків; 30% із середнім рівнем впевненості; 50% із високим рівнем впевненості.

Аналізуючи результати методики «Шкала стилю виховання Оліва А.» можна зробити висновок про те, що серед домінуючих схильностей до відхилень у поведінці серед респондентів переважають: вольовий контроль, схильність до агресії та насильства та установка на соціальну бажаність.

За рівнем вольового контролю емоційних реакцій виявлено найвищий показник (66,7%), що свідчить про слабкість вольового контролю емоційної сфери, про небажання або нездатність контролювати поведінкові прояви емоційних реакцій. Крім того, це свідчить про схильність реалізовувати

негативні емоції безпосередньо в поведінці, без затримки, про несформованість вольового контролю своїх потреб і чуттєвих потягів.

Схильність до агресивності та насильства виявлена у 46,7% , тобто 14 підлітків в певних ситуаціях готові до реалізації агресії.

За шкалою соціальної бажаності виявлено показник 43,3%, що свідчать про тенденцію випробуваних демонструвати дотримання соціальних норм, умисному прагненні показати себе в кращому світлі.

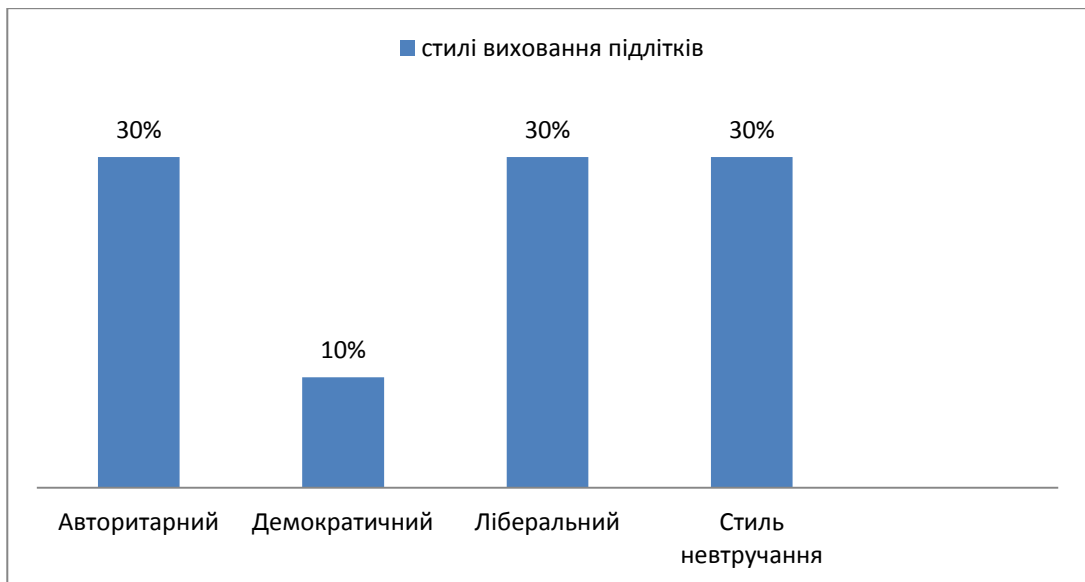
Рівень схильності до подолання норм і правил 36,7% свідчать про вираженість цих тенденцій, про нонконформістські установки (діяти всупереч норм суспільства), про схильність протиставляти власні норми і цінності груповим, про заперечення загальноприйнятих норм і цінностей, про тенденції «порушувати спокій».

У 30 % респондентів виявлено підвищений показник схильності до адитивної поведінки, а, отже у 9 опитаних є схильність до відходу від реальності через вживання речовин для зміни свого психічного стану Крім того, ці результати свідчать про орієнтацію на чуттєву сторону життя, про наявність «сенсорної спраги», про матеріально орієнтований, корисливий погляд на життя. Однак у 60 % рівень адиктивної (залежної) поведінки незначний.

Рівень схильності до делінквентної поведінки 16,7% говорить про невиразність цієї тенденції, що в поєднанні з високими показниками за шкалою соціальної бажаності може свідчити про високий рівень соціального контролю.

Схильність до самоушкоджень має найнижчий показник 6,7%. Це свідчить про відсутність готовності до реалізації саморуйнівної поведінки, до соматизації тривоги, відсутність схильності до реалізації комплексів провини в поведінкових реакціях, про цінність власного життя і здоров'я

Як бачимо із Рис.2.1, найменший відсоток набрав демократичний стиль 10%. Авторитарний, ліберальний та стиль невтручання набрали по 30%.



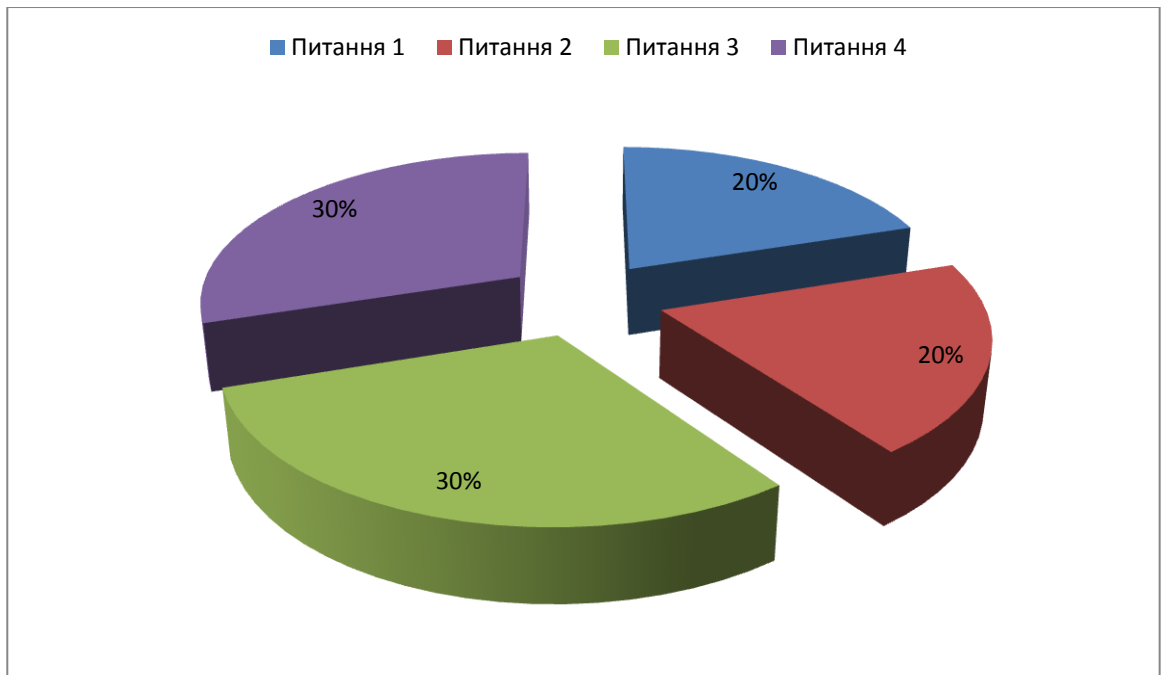
**Рис. 2.1. Результати діагностики за шкалою стилів виховання**

Незважаючи на те, що між учасниками були відмінності, більшість із них, як правило, повідомляли, що їхні батьки демонстрували прихильність і спілкування з ними та контролювали їхню поведінку (встановлюючи обмеження та виявляючи стурбованість тим, що з ними сталося).

Зокрема, аспектом стилю виховання, який найбільше пов'язаний з низьким рівнем асоціальної поведінки, є саморозкриття. Ця змінна виділяється як метод контролю, який потенційно є більш ефективним у профілактиці асоціальної поведінки, ніж активні методи контролю з боку батьків (запитання). У цьому дослідженні прослідковується близькість між батьками та дитиною, що в подальшому позитивно пов'язується з саморозкриттям підлітків. У свою чергу, саморозкриття позитивно пов'язане з усвідомленням батьків того, що роблять підлітки, і це знання негативно пов'язане з асоціальною поведінкою дітей.

Проведене дослідження за шкалою самооцінки Альварес-Гарсії Д. (Рис. 2.2.) вказує на низький рівень прихильності та спілкування. Зокрема, уявлення підлітків щодо батьківської підтримки, емоційної близькості та готовності до розмови оцінювали за фактором «прихильність і спілкування», що складався з чотирьох пунктів складало 20%; фактор «контроль поведінки

прослідковувався у 20% підлітків; 30% складала імпульсивність; 30% емпатія.



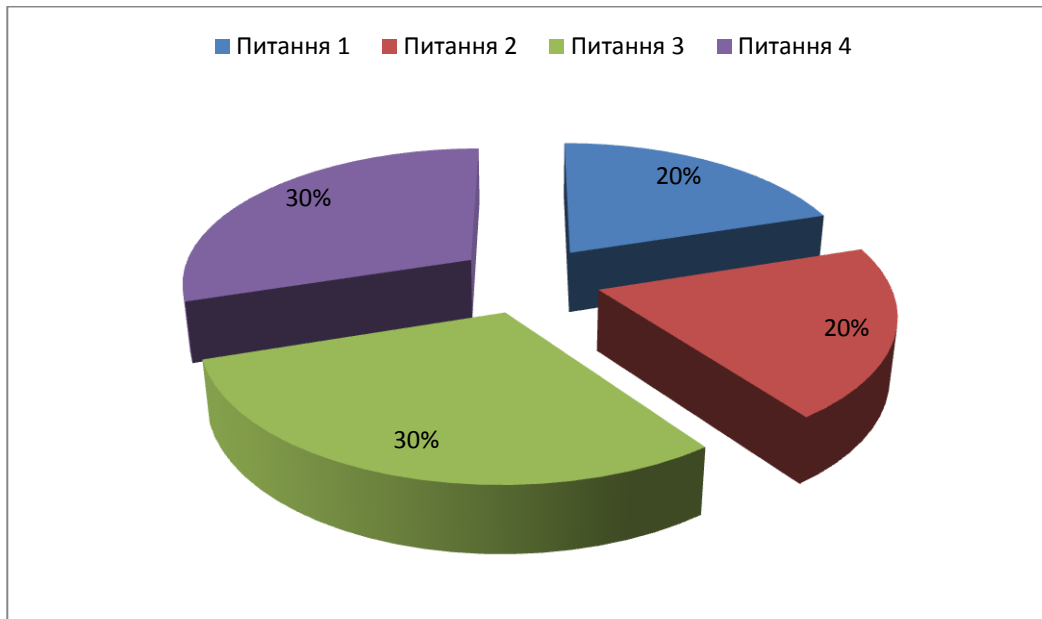
**Рис. 2.3. Результати діагностики за шкалою самооцінки Альварес-Гарсія Д.**

Аналіз впливу сім'ї (прихильність і спілкування, контроль поведінки) і друзів (асоціальна дружба) на асоціальну поведінку підлітків, а також посередницької ролі імпульсивності та емпатії підлітків показав, що між учасниками були відмінності, більшість із них, як правило, повідомляли, що їхні батьки демонстрували прихильність і спілкування з ними та контролювали їхню поведінку (встановлюючи обмеження та виявляючи стурбованість тим, що з ними сталося).

Дослідження рівня асоціальної дружби (шкала асоціальної та злочинної поведінки підлітків Андрія Дж) показав, що перша подія мала місце у 20% підлітків; 20 % вкрали щось із магазину, школи чи приватного будинку; 30% опитаних мали справжню фізичну сварку з іншою молодою особою; 30 % вживали заборонені наркотики.

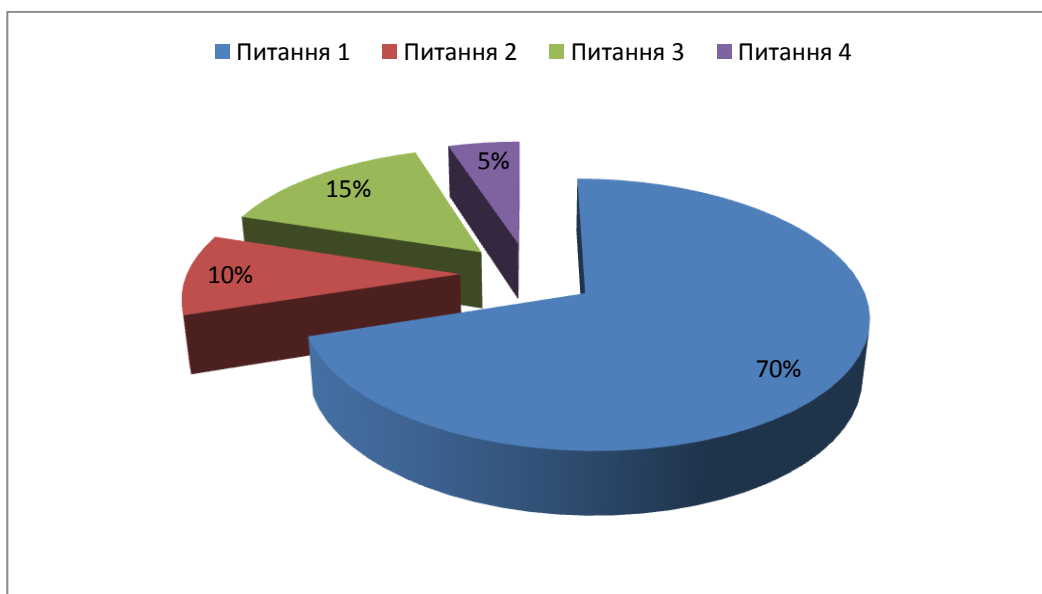
Як пояснив один із підлітків Назар М., це справді дивний період у моєму житті. Я дружу майже з усіма, маю гарні оцінки, чудову відвідуваність, мене дуже люблять вчителі, і все є чудово. Хоча, насправді у

мене не має близьких друзів, я не є частиною тусовок, не здаю домашнє завдання (здебільшого тому, що мій рюкзак є чорною дірою), і я обідаю у ванній.



**Рис. 2.4. Показники рівня асоціальної дружби**

Із Рис. 2.5. бачимо, що високі бали свідчать про високий рівень асоціальної поведінки. Асоціальна поведінка охоплює такі речі, нищення громадських меблів 70%, крадіжки 5%, ворожа сутичка із незнайомцем 15%, свідоме вживання наркотиків 5%. Розподіл балів за кожною змінною був відносно близьким до нормального.



**Рис. 2.5. Показники рівня асоціальної поведінки**

Наявність асоціальної дружби позитивно пов'язана з асоціальною поведінкою. Коли підліток бере участь в асоціальних діях разом зі своїми друзями, він може отримувати позитивне підкріплення у вигляді схвалення, сміху або почуття приналежності до групи. Це підсилює бажання повторювати таку поведінку в майбутньому.

Отож, за результатами емпіричного дослідження можна зробити висновок. Серед діагностованих схильностей до асоціальної поведінки переважає вольовий контроль (66,7%), який свідчить про низький рівень розвитку емоційно-вольової сфери особистості, про небажання або нездатність контролювати поведінкові прояви емоційних реакцій, нездатність контролювати інтенсивність та зовнішній прояв власних емоцій, невміння підтримувати позитивні емоції та тримати під контролем свої негативні емоції.

Схильність до агресії та насильства (46,7%) може корелюється з такими рисами особистості: надмірна самовпевненість, суб'єктивність, гіпертрофічне прагнення до незалежності, скептицизм, іноді цинізм, прагматизм, недисциплінованість, імпульсивність, внутрішня конфліктність, підпорядкованість своїм пристрастям, низький рівень самоконтролю.

Узагальнюючи результати визначення схильностей до залежної поведінки, було встановлено, що серед респондентів найбільше виражена схильність до алкогольної залежності особливо спостерігається тенденція до середньої (23,3%) та підвищеної схильності (30%) до вживання алкогольних напоїв. Схильність до алкогольної залежності може бути зумовлена психологічними, соціальними та біологічними чинниками та може стати однією з причин асоціальної поведінки в майбутньому.

Після первинної діагностики була розроблена та апробована психолого-корекційна програма, метою якої є розвиток позитивного самоприйняття підлітків в сім'ї; зниження рівня асоціальної поведінки; створення атмосфери довіри; розвиток самостійності.



### 2.3. Програма формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою

Психолого-педагогічну допомогу особистості, схильної до асоціальної поведінки розглядають як комплекс соціально-психологічних і педагогічних заходів, що спрямовані на виявлення і виправлення умов, які сприяють проявам асоціальної поведінки; створення передумов попередження відхилень у поведінці, зокрема, через пропаганду здорового способу життя; створення сприятливого соціально-психологічного клімату в мікросоціальному оточенні дитини; створення можливостей для самореалізації особистості у суспільстві.

Період підліткового віку важливий для процесу формування самооцінки, що може стимулювати, заохочувати як батьками, так і вчителями. Рівень самооцінки відображається у підлітка ставленням та поведінкою як вдома, так і в школі.

*Таблиця 3.1.*

#### *Методи корекції та реабілітації підлітків із асоціальною поведінкою*

Психотерапія	Психотерапія допомагає розібратися з причинами асоціальної поведінки, розробити навички управління емоціями, покращити самооцінку та розвинути соціальні навички
Групова терапія	Групова терапія дозволяє людям з асоціальною поведінкою ділитися своїм досвідом, отримувати підтримку один від одного та вчитися взаємодіяти з іншими
Сімейна терапія	Сімейна терапія спрямована на вирішення сімейних проблем, що можуть сприяти асоціальній поведінці, та

	налагодження здорових стосунків у сім'ї
Соціальна робота	Соціальна робота надає практичну допомогу, допомагає знайти роботу, житло, і налагодити соціальні контакти

Ми очікуємо, що завдяки реалізації програми будуть отримані наступні зміни до самоприйняття: підвищення рівня самовпевненості, самоцінності та самоприйняття; зниження рівня самозвинувачення та внутрішньої конфліктності; підвищення прагнення до самопізнання та розвитку.

Сеанси арттерапії спрямовані на:

- допомогу підліткам розпізнати та позначити свої емоції підтримувати їх, коли вони навчаться регулювати складні емоції, керувати конкретними поведінковими труднощами;
- розширювати перспективи;
- розвивати толерантність до фрустрації;
- підтримувати сенсорну інтеграцію;
- сприяти розвитку навичок міжособистісного спілкування;
- підтримувати процесів менталізації (здатність бачити та розуміти власні думки та мотивацію – та думки інших);
- озброїти молодих людей навичками справлятися з труднощами, необхідними для того, щоб орієнтуватися в житті з більшою впевненістю та стійкістю;
- розвивати впевненість у собі та самооцінку;
- заохочувати життєствердне задоволення від творчості.

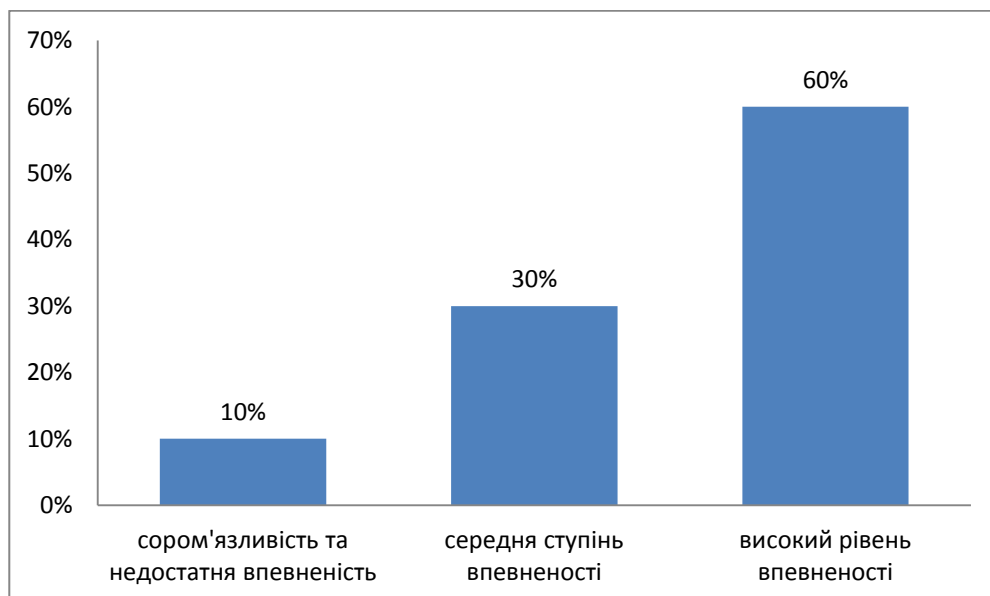
Комплексність вирішення поставлених завдань зумовлюється, по-перше, визначеною логікою програми у цілому: створення комфортних умов, сприятливих для роботи за програмою; розширення рівня інформованості з проблеми; актуалізація особистого досвіду та ставлення до проблеми; закріплення отриманих знань та досвіду.

По-друге, стала структура кожного заняття: вступна, основна, заключна частина, представлені певним змістом, логічно пов'язаним між собою. Так, кожна зустріч починається із вступу тренера, вправ на знайомство, повторення правил, проговорювання очікувань. Це сприяє особистому цілепокладанню, створенню комфортної атмосфери, налаштуванню учасників на роботу.

З метою доведення ефективності впровадженої нами корекційно-розвивальної програми з формування самоприйняття підлітків в сім'ї було проведено контрольний зріз щодо вивчення впливу стилів виховання у сім'ї на виникнення асоціальної поведінки підлітка.

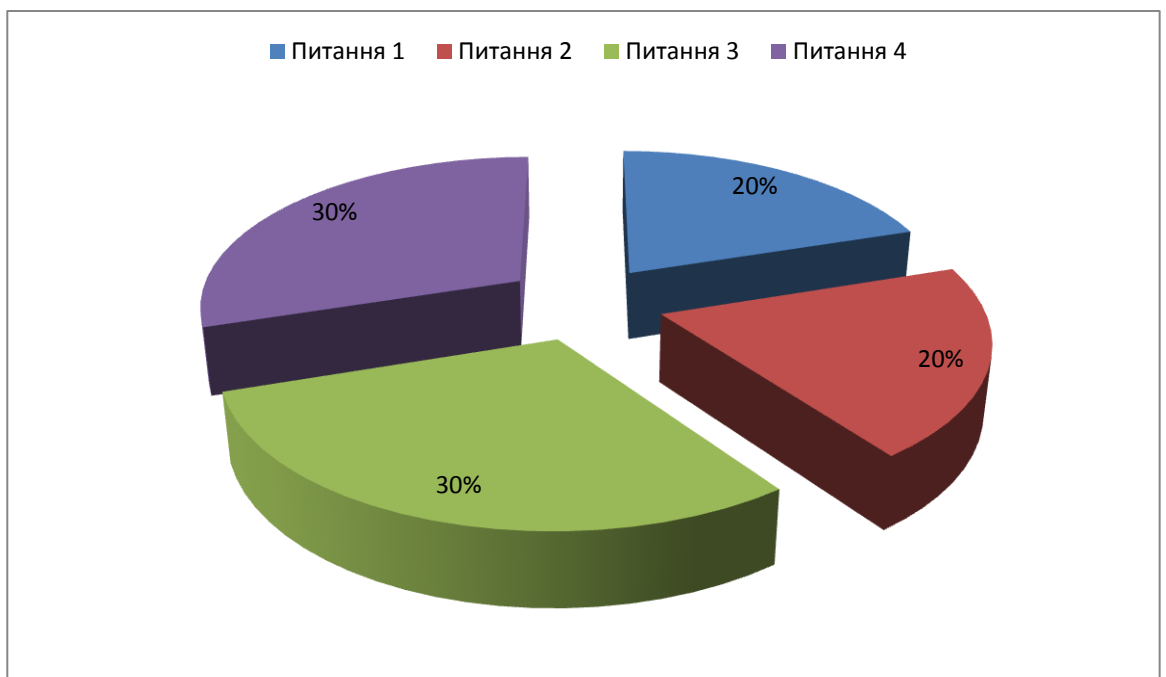
Після реалізації програми було проведено повторну діагностику рівня переживання страхів за методиками: *метафоричний тест на впевненість в собі*, *шкала стилю виховання Оліва А.*; *шкала самооцінки Альварес-Гарсія Д.* («Прихильність і спілкування» «Контроль поведінки», «Імпульсивність», «Емпатія»); *шкала асоціальної та злочинної поведінки підлітків Андрей Дж.* («Асоціальна дружба», «Асоціальна поведінка»).

Результати після експерименту за методикою метафоричний тест на впевненість в собі виявилися такими див Рис. 3.1.



**Рис.3.1** Результати дослідження за методикою метафоричний тест

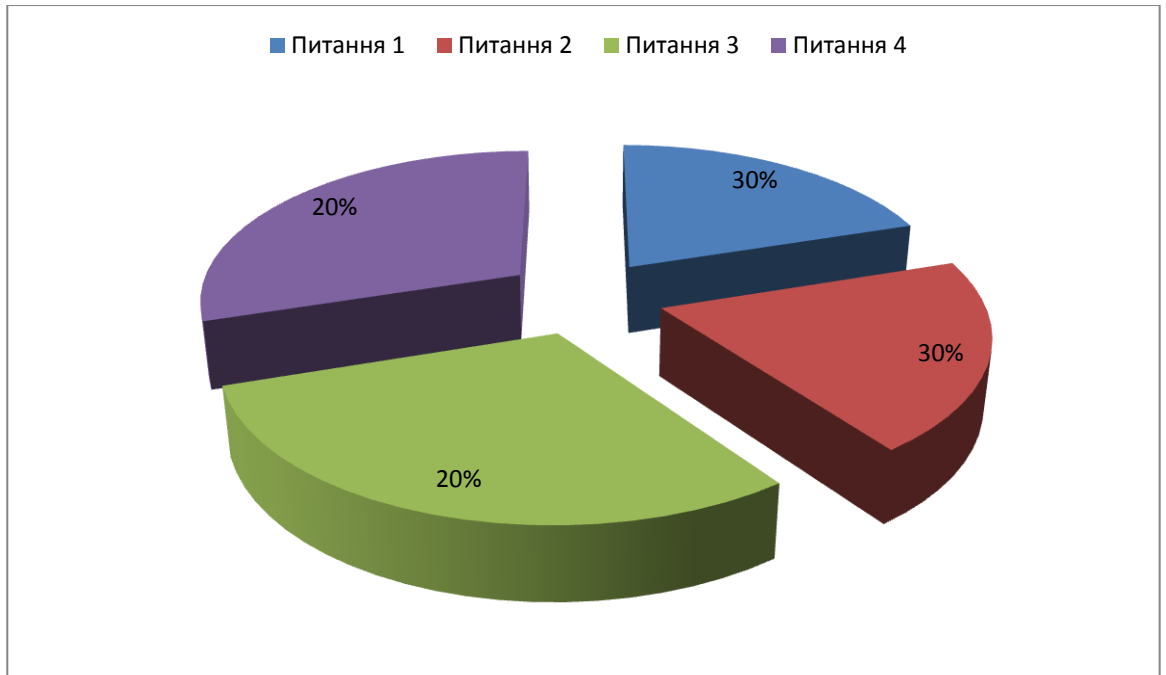
Відзначаються зрушення у само відношенні підлітків, зміни спостерігаються за шкалою самооцінки Альварес-Гарсія Д.: «Прихильність і спілкування»: отримані результати показують, що чим більшу прихильність і спілкування, сприяння автономії, контролю поведінки та гумору сприймають підлітки в своїх батьках і чим більше саморозкриття, про яке повідомляють підлітки, тим нижча офлайн-шкільна агресія, асоціальна поведінка та асоціальна дружба, яку визнають підлітки. Використовуючи фактор прихильності та спілкування, виявивши, що він є значним захисним фактором як фізичної, так і психологічної агресії проти батьків і матерів.



**Рис. 3.2. Результати дослідження за показником «Прихильність і спілкування»**

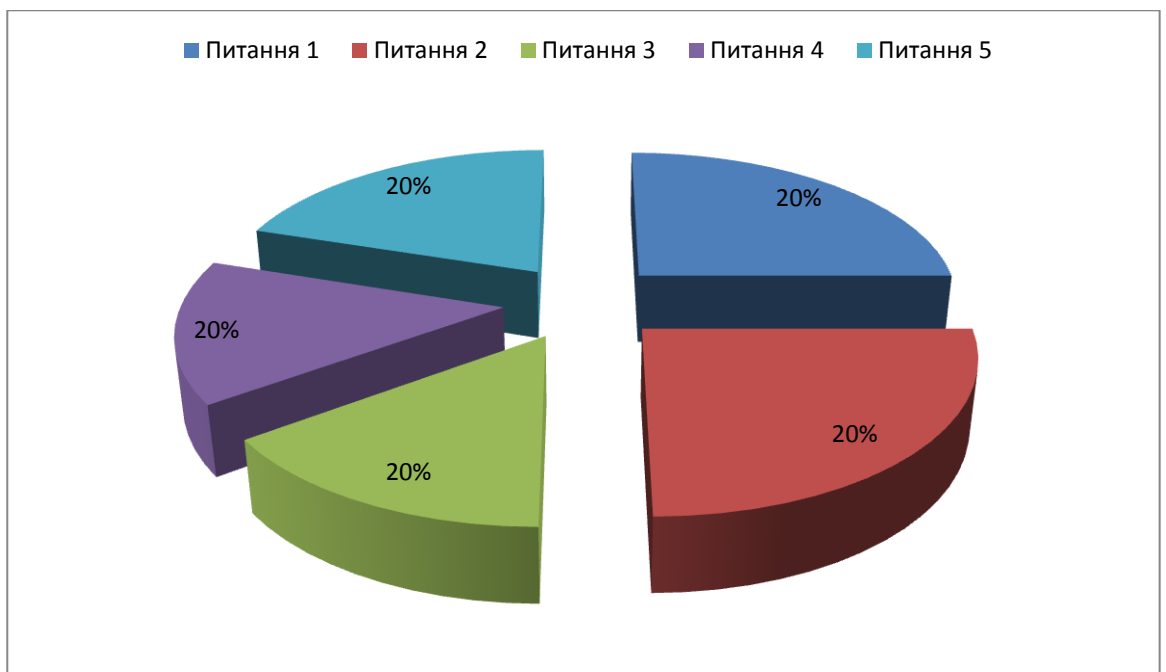
«Контроль поведінки»: щодо психологічного контролю – єдиного батьківського виміру, позитивно пов'язаного з антисоціальною поведінкою дітей. Негативну кореляцію між психологічним контролем і саморозкриттям можна знайти серед різноманітних механізмів, які можуть пояснити взаємозв'язок між психологічним контролем і правопорушеннями. Ця негативна кореляція може вплинути на обізнаність батьків щодо поведінки дітей, на додаток до зловживання психоактивними речовинами та правопорушень. Низькі бали вказують на низький рівень контролю

поведінки. Внутрішня узгодженість цієї шкали з цією досліджуваною вибіркою адекватна ( $\alpha = 0,75$ ).



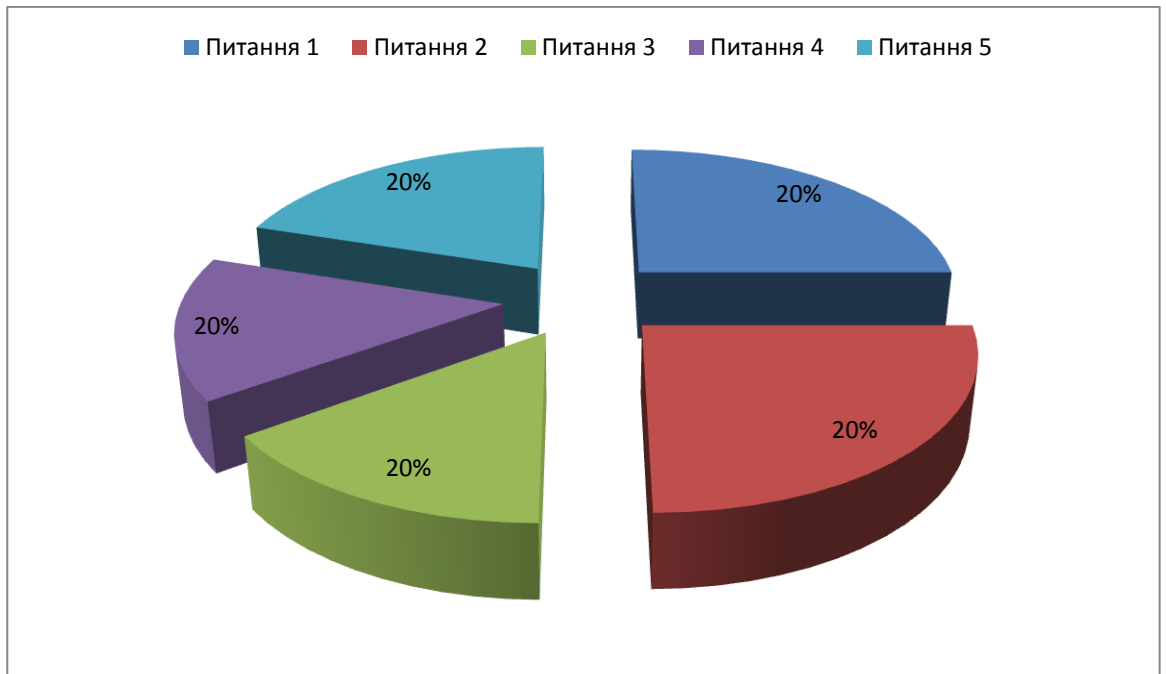
**Рис. 3.3. Результати дослідження за показником «Контроль поведінки»**

«Імпульсивність»: зменшення імпульсивності підлітків має менше проблем з поведінкою низькі бали вказують на низький рівень імпульсивності. Внутрішня узгодженість балів, отриманих зі шкалою в цій вибірці дослідження, є адекватною ( $\alpha = 0,76$ ).



**Рис. 3.4. Результати дослідження за показником «Імпульсивність»**

«Емпатія»: низькі бали вказують на низький рівень емпатії. Внутрішня узгодженість балів, отриманих зі шкалою в цій вибірці дослідження, є адекватною ( $\alpha = 0,67$ )



**Рис. 3.5. Результати дослідження за показником «Емпатія»**

Однією з ключових змінних у профілактиці асоціальної поведінки підлітків (низькі бали вказують на низький рівень асоціальної дружби та поведінки. Внутрішня узгодженість шкали в цих вибірках адекватна ( $KR20 = 0,710,71$ ) є вплив сім'ї на дружбу їхніх дітей. Хоча підлітки мають дедалі більшу автономію у виборі друзів, це значною мірою залежить від цінностей, які передають їхні батьки. Ці цінності значною мірою передаються через правила й обмеження поведінки, встановлені батьками, і щоденну сімейну атмосферу, яка слугує моделлю поведінки. Нарешті, імпульсивність і низька емпатія є факторами ризику антисоціальної поведінки в підлітковому віці. Тому в контексті сім'ї та школи слід заохочувати такі соціальні навички, як самоконтроль і емпатія.

Згідно з розмовами з батьками, 70% батьків констатують позитивні зрушення у поведінці своїх дітей. Ця динаміка стосується, перш за все,

усунення порушень у відносинах між батьком і дитиною. Вчителі констатують, що 40% підлітків стали демонструвати більш адаптивну поведінку.

Для статистичної перевірки змін сформованості самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою під час проведення констатувального та контрольного етапів педагогічного експерименту був застосований t-критерій Стьюдента.

При цьому для виразності рівнів сформованості досліджуваних показників були використані умовні оцінки: низький рівень – 0 балів, середній – 1 бал, високий рівень – 2 бали. Власне розрахунок критерію Стьюдента проводився в пакеті Microsoft Office Excel. Порівняння результатів констатувального та прикінцевого етапів педагогічного експерименту в експериментальній та контрольній групі показало, що суттєві зміни за всіма досліджуваними показниками відбулися лише в першій вибірці.

Так, отримані результати сформованості самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою, що значення показника, який характеризує емоційну привабливість майбутнього фаху, збільшилося. При цьому таку зміну можна вважати статистично закономірною, оскільки t-критерій Стьюдента ( $t=4,87$ ) перевищує критичне значення для високого рівня достовірності. Подібну динаміку визначено за показниками, що характеризують «розвинуту толерантність до фрустрації» ( $t=4,73$  при  $p<0,01$ ), «мотивованість до розвитку навичок міжособистісного спілкування» ( $t=5,71$  при  $p<0,01$ ), «здатність бачити та розуміти власні думки та мотивацію – та думки інших» ( $t=5,71$  при  $p<0,01$ ), «розвиток впевненості у собі та самооцінки» ( $t=4,72$  при  $p<0,01$ ).

Аналіз змін, що відбулися під час формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою, показав, що значно зросла виразність показників, які характеризують «імпульсивність» ( $t=0,76$  при

$p < 0,01$ ), «рівень прихильності та спілкування» ( $t=0,75$  при  $p < 0,01$ ), «рівень контролю поведінки» ( $t=0,76$  при  $p < 0,01$ ) та «емпатія» ( $t=0,67$  при  $p < 0,01$ ).

Водночас у контрольній групі статистично достовірні зміни відбулися лише за показниками, що характеризують асоціальну дружбу ( $t=2,60$  при  $p < 0,05$ ) та асоціальну поведінку ( $t=3,05$  при  $p < 0,01$ ). За рештою показників зміни можуть вважатися незначними.

Отже, дані статистичного аналізу дозволяють зробити узагальнення про те, що проведена дослідницько-експериментальна робота сприяла підвищенню рівня сформованості самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою.

Досвід показує, що сучасні підлітки все частіше стикаються з труднощами, страхами та емоційними проблемами. Ми живемо у світі, де вимоги та очікування як дорослих, так і дітей швидко змінюються, а сім'ї все частіше не в змозі забезпечити безпеку.

Апробована програма тренінгових занять сприяла озброєнню підлітків знаннями, необхідними для взаєморозуміння з ровесниками та дорослими; розвитку вмінь аналізувати власну поведінку та поведінку інших; виявленню критичності та самокритичності; розвитку вміння знаходити позитивні варіанти розв'язання різних життєвих ситуацій тощо. Вона також дала змогу визначити шляхи та напрями подолання асоціальної поведінки підлітків, якими є: психокорекційна робота з підлітками, схильними до асоціальної поведінки; психокорекція в освітньому процесі; координація психолого-педагогічної діяльності школи та сім'ї.



## ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичної складової дослідження дозволив зробити висновок, що стиль сімейного виховання є детермінація формування підлітка і має вплив на його соціальний, фізичний, психічний та емоційний розвиток.

Вважається, що авторитетний стиль сімейного виховання, що характеризується емоційним прийняттям дитини, демократичним стилем спілкування, поєднанням високого рівня контролю та схвалення самостійності та автономності, як правило, сприяє тому, що діти стають більш компетентними, успішними, щасливими. Дисгармонійний тип сімейного виховання, використовуваний батьками, може викликати у дитини травматичні переживання, депресію, поведінкові проблеми та схильність до девіантної поведінки.

Обґрунтовано, що сам стиль виховання ще не визначає формування певних якостей у підлітка. Важливе значення має взаємодія різних факторів, до яких можна віднести особистісні характеристики батьків, соціально-економічну ситуацію в сім'ї тощо, а також індивідуально-психологічні та особистісні особливості дитини (стать, вік, темперамент, активна життєва позиція тощо), які своєю чергою можуть визначити той чи інший стиль сімейного виховання.

У процесі емпіричного дослідження нами була проведена діагностика вивчення впливу стилів виховання у сім'ї на виникнення асоціальної поведінки підлітка. До психодіагностичного комплексу увійшли: *метафоричний тест на впевненість в собі, шкала стилю виховання Оліва А.; шкала самооцінки Альварес-Гарсія Д. («Прихильність і спілкування» «Контроль поведінки», «Імпульсивність», «Емпатія»); шкала асоціальної та злочинної поведінки підлітків Андрей Дж. («Асоціальна дружба», «Асоціальна поведінка»).*

Аналізуючи результати проведеного дослідження ми зробили висновки що у більшості підлітків спостерігається асоціальна поведінка. Яка статистично значущо пов'язана з іншими змінними, включеними до вихідної моделі як змінні-прогнози. Відносини позитивні з асоціальною дружбою та імпульсивністю; і негативні з прихильністю та спілкуванням, батьківським контролем та співпереживанням підлітків. Усі предикторні змінні статистично значуще корелювали одна з одною, за винятком поведінкового контролю та імпульсивності.

Згідно з результатами дослідження нами було розроблено психокорекційну програму формування самоприйняття особистості підлітка з асоціальною поведінкою. У дослідженні представлено комплекс психологічних засобів, які допоможуть зменшити асоціальну поведінку підлітків.

Після реалізації програми було проведено повторну діагностику асоціальну поведінку підлітків.

Аналізуючи ступінь досліджуваності проблеми асоціальної поведінки підлітків, ми дійшли висновку, що при комплексному характері впливів зовнішні фактори найбільш ефективно знаходять підтримку у внутрішніх змінах особистості, сприяють її позитивному розвитку. В той же час існують ряд об'єктивних та суб'єктивних причин виникнення асоціальної поведінки, які впливають на розвиток ще не сформованої особистості підлітка. Також потрібно чітко уявляти собі критерії ефективності профілактично-виховного впливу, які дозволяють об'єктивно судити про результативність процесу перевиховання. Одним з найбільш мобільних параметрів є різноманітна зайнятість підлітка. Саме завдяки навчальній, пізнавальній, суспільній, трудовій, практичній діяльності здійснюється взаємодія особистості із середовищем та членами колективу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Т. Соціально-психологічні аспекти адаптації: монографія. Донецьк : Вебер, 2008. 230 с.
2. Бахновська І. Асоціальна поведінка особи як суспільна проблема становлення надійної особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2015. С.10–13.
3. Вольнова Л. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. Київ, 2016. 188 с.
4. Вольнова Л. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. II. Практична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. Київ, 2016. 193 с.
5. Гнатюк Д. Проблема асоціальної поведінки серед старшокласників. Матеріали XII-тої Всеукраїнської наукової Інтернет конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» 11- 12 жовтня 2023 року / гол.ред. Перепелюк Т.Д. Умань. С.145–148. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/kafedra-psykholohii/>
6. Гошовський Я., Гошовська Д. Психологія девіантної особистості: навч.-метод. посіб. до практичних занять. Луцьк : ПП Іванюк, 2022. 106 с.
7. Грись А. Образ Я у контексті профілактики девіацій серед неповнолітніх в умовах воєнного стану. Перша Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології: матеріали науково-практичної конференції, 16-17 вересня 2023 року: Зб. матеріалів. Інститут

- психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна, С. 37–41.
8. Грінцова О., Терещенко Л. Дитяча психодіагностика: навч.- метод. посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.
  9. Демчук О. «Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості. *Молодий вчений*. 2016. № 12. С. 240-243. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2016\\_12\\_59](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_12_59)
  10. Дудник О., Гнатюк Д. Профілактика та корекція асоціальної поведінки підлітків та старшокласників. Психопрофілактика агресивної поведінки здобувачів освіти в умовах сьогодення: збірник тез доповідей за матеріалами Всеукраїнського наукового полілогу (м. Черкаси, 24 жовтня 2023 р). / за ред. П. В. Теслюка. Черкаси : КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2023. С. 24–29. URL: <http://library.ippro.com.ua/attachments/article/706/>.
  - 11.3 досвіду корекційної роботи практичного психолога і соціального педагога з дітьми з девіантною та деліквентною поведінкою: посіб. / авт. кол.; упор. Ю. А. Луценко. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 129 с.
  12. Казакова В. Особливості психологічної реабілітації підлітків, які пережили війну. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал*. 2018. Випуск. 8(78). URL: <https://journals.uran.ua/visnyktnpu/article/view/138891>
  13. Калюжна Н. Психологічні детермінанти асоціальної поведінки підлітків в умовах сучасного суспільства. *Психологія і суспільство*, 2018. 1. С. 39–46
  14. Каськов І. Психопрофілактика девіантної та деліквентної поведінки особистості в умовах політико-соціальної нестабільності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №5 (75). С. 37–43.

- 15.Клименко В. Психофізіологічні механізми праксису людини : [монографія]. Київ. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 640 с.
- 16.Котлова Л. Структура моральної самосвідомості особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 9 (54). С. 89–97.
- 17.Корнещук В., Волошенко М., Олло В. Профілактика та корекція девіантної поведінки підлітків : навч. посіб. Херсон : Олді плюс, 2021. 136 с.
- 18.Кохан С. Асоціальна поведінка як проблема підліткового віку. Соціально-педагогічні засади формування громадянської відповідальності у студентів: збірник матеріалів. 2019. С 94–98.
- 19.Кузьменко В. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Дніпро: Видавець Біла К.О., 2019. 68 с.
- 20.Ларіонов С., Петленко О., Макаренко П. Втеча підлітків із дому як психологічна проблема. /Право і Безпека/. 2014. № 3 (54). С. 226–230.
- 21.Лобанова А., Калашнікова Л. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во «Каравела», 2017. 470 с.
- 22.Любченко А., Савельєва Н. Соціальні проблеми і профілактика вандалізму: навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2018. 75 с.
- 23.Максим О. Специфіка ціннісних орієнтацій підлітків з девіантною поведінкою. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 21 (11). С. 173–189.
- 24.Максимова Н. Порушення екологічності стосунків як детермінанта девіантної поведінки. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України ; / ред.кол.: С. Д. Максименко (гол.ред.), Н. В. Чепелева (заст.гол.ред.), В. О. Моляко

- та ін. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 36. С. 262–270. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/8132/>
- 25.Максимова Н. К. Л. Мілютіна, В. М. Піскун. Основи дитячої патопсихології : навч. посібник для вузів Київ : Перун, 2019. 464 с.
- 26.Манілов І. Психологічна корекція поведінки юнаків та підлітків за допомогою сугестії. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 14 (32). С.711–723.
- 27.Михайлишин У. Вплив міжособистісних відносин на формування адиктивної поведінки у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(1). С. 165–183.
- 28.Некіз Т. Особливості морально-ціннісного розвитку сучасної молоді. Девіантна поведінка: історія, теорія, практика: матеріали конференції / за ред. Максимової Н. Ю., Грись А.М., Максим О. В. Київ, 2021 С. 44–50. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729036/1/>
- 29.Олійник Н. Соціальні норми та відхилення у юнацькому віці. «Психологічне здоров'я персоналу організацій: проблеми та технології забезпечення». Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайнконференції з організаційної та економічної психології (21 травня 2020 року). Київ. 2020. С. 114–116.
- 30.Психологічні механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін: монографія / за ред. Н. Ю. Максимової. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 272 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712821>
- 31.Психологія педагогічної взаємодії: інтегративний підхід: монографія / В.Л. Зливков, О. В. Завгородня, С. О. Лукомська, С. О. Копилов, О. В. Котух; за ред. В. Л. Зливкова, С.О. Лукомської. Київ: 2019. 259 с.
- 32.Самойлов А. Профілактика девіантної поведінки підлітків у соціально-виховному середовищі загальноосвітньої школи: Методичний посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2016. 60 с.

33. Система ранньої діагностики відхилень в розвитку особистості: методичний посібник/ Н. Ю. Максимова та ін.; за ред., Максимової Н.Ю. Київ : Київ Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 220 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/728725>
34. Соколенко М. Інтернет-адикція студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 7. С. 134–139. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7272>
35. Токарева Н., Шамне А. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НУБіП, 2017. 548 с.
36. Хміляр О. Регуляція поведінки особистості символом: теоретико-методологічний аспект. *Психологічний часопис*. № 1 (5), 2017. С. 76–86.
37. Хоменко А. До питання психосоціальних чинників асоціальної та девіантної поведінки підлітків, схильних до бродяжництва. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2017. С. 258-260.
38. Філоненко Л., Рябовол Т. Психологічне підґрунтя профілактики та корекції відхилень у психічно травмованої особистості в складних життєвих обставинах. *Progressive research in the modern world. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference*. BoScience Publisher, с. Boston, USA, 2022. С. 495–501 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737158/1/1.pdf>
39. Форми та види девіантної поведінки дітей. Психолого-педагогічні та правові засади діяльності поліції із захисту прав дитини : навч. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, доц. Д. В. Швеця; Д. В. Швець, О. М. Бандурка, О. І. Федоренко та ін.; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. С. 38–117.

- 40.Формування просоціальної поведінки учнів в умовах превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу: монографія за заг. ред. канд. пед. наук, ст. наук. співроб. Кириченко В.І. Тернопіль : ТЗОВ «Терно-граф», 2016. 244 с.
- 41.Ціпан Т. Превенція асоціальної поведінки неповнолітніх: психолого-педагогічна діагностика. *Інноватика у вихованні*. 2020. Випуск 11. Том 1. С. 160–166.
- 42.Щербина-Прилука В. Особливості рефлексії як чинника девіантної поведінки неповнолітніх в умовах соціальних перетворень. Девіантна поведінка: історія, теорія, практика: матеріали конференції / за ред. Максимової Н. Ю., Грись А.М., Максим О. В. Київ, 2021. С. 95–102. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/729036/1/>
- 43.Щербина-Прилука В. Проблема дослідження рефлексивності як чинника девіантної поведінки. Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми: тези XV Міжнародної науково практичної конференції (Київ, 20 березня 2020 р.). 2020. Київ. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С. 99–100.
- 44.Яременко О. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика. Київ, 2015. 193 с.
- 45.Ahlin, E., and Lobo Antunes, M. (2015). Locus of control orientation: parents, peers, place. *J. Youth Adolescent*. 44, 1803–1818. doi: 10.1007/s10964-015-0253-9
- 46.Attar-Schwartz, S., Mishna, F., & Khouri-Kassabri, M. (2019). The role of peer social support, peer victimization, and gender in externalizing and internalizing behaviors among Canadian youth. *J. Child Family Stud*. 28, 2335–2346. doi: 10.1007/s10826-017-0852-z
- 47.Balan, R., Dobrean, A., Roman, G., and Balazy, R. (2017). Indirect effects of parenting practices on adolescent internalizing problems: The role of



- expressive suppression. *J. Child Family Stud.* 26, 40–47. doi: 10.1007/s10826-016-0532-4
48. Bishop S, Okagbue H., and Odukoya J. (2020). A statistical analysis of externalizing behavior in childhood and early adolescence in a low-middle-income country. *Helion* 6: e03377. doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e03377
49. Boyraz, H., Zhu, Y., and Waits, J. (2019). Avoidant coping and academic locus of control as mediators of the relationship between posttraumatic stress and academic achievement among first-year college students. *Anxiety Stress Coping* 32, 545–558. doi: 10.1080/10615806.2019.1638681
50. Campos, R., Besser, A., Morgado, C., & Blatt, S. J. (2014). Self-criticism, addiction and externalizing and internalizing problems of teenagers. *Clin. psychol.* 18, 21–32. doi: 10.1111/cp.12024
51. Culpin I., Stapinski L., Miles Ö., Araya R., and Joinson C. (2015). Impact of early-life socioeconomic adversity and risk of depression at age 18: The mediating role of locus of control. *J. Affect. Disorder.* 183, 269–278. doi: 10.1016/j.jad.2015.05.030
52. Di Pentima, L., Toni, A., Schneider, B., Thomas, J., Oliver, A., & Attili, G. (2019). Locus of control as a mediator of the association between attachment and children's mental health. *J. Gene. psychol.* 180, 251–265. doi: 10.1080/00221325.2019.1652557
53. Fernandez-Pinto, I., Santamaría, P., Sanchez-Sanchez, F., Carrasco, M., & del Barrio, V. (2015). HAY. Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes: Manual de Aplicación, corrección e interpretación. Madrid: TEA Ediciones.
54. Franken, A., Moffitt, T., Steglich, K., Dijkstra, J., Harakeh, Z., & Volleberg, W. (2015). The role of early adolescent self-control and friendship in the development of externalizing behavior: The SNARE study. *J. Youth Adolescent.* 45, 1800–1811. doi: 10.1007/s10964-015-0287-z

55. Garaigordobil M., Bernarás E., Jaureguizar J., and Machimbarrena J (2017). Childhood depression: relationship to adaptive, clinical, and predictor variables. *Front. psychol.* 8:821. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00821
56. Groth, N., Schneider, N., Kess, M., Markovych, A., Ritschel, L., Oxenbein, S., et al. (2019). Coping as a mediator between locus of control, competence beliefs, and mental health: A systematic review and meta-analysis of structural equation modeling. *behavior. res. Tel.* 121:103442. doi: 10.1016/j.brat.2019.103442
57. Kang N., and You M. (2018). Association of perceived stress and self-control with health-promoting behaviors in adolescents. *Medicine* 97:e11880. doi: 10.1097/md.00000000000011880
58. Kesavayuth D., Poyago-Theotoky J., and Zikos V. (2019). Locus of control, health and health care utilization. *economy Model.* 86, 227–238. doi: 10.1016/j.econmod.2019.06.014
59. Król M., Kliś A., Kustra M., and Szymański K. (2019). Is knowledge of family history related to psychosocial functioning? A comparison of adolescents living in institutions and adolescents living in their biological families. *Euro. J. Dev. psychol.* 16, 464–475. doi: 10.1080/17405629.2018.1447460
60. Lewis, J., Asbury, K., & Plomin, R. (2016). Externalizing problems in childhood and adolescence predict later educational attainment, but through different genetic and environmental causes. *J. Child Psychol. Psychiatry* 58, 292–304. doi: 10.1111/jcpp.12655
61. Lindner, K., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2015). Dimensionality of the short scale of self-control. Evaluation of one-dimensional and multidimensional programs. *person Individual. are different* 86, 465–473. doi: 10.1016/j.paid.2015.07.006
62. Michael T., & Luke K. (2019). College student suicide risk: The relationship between alexithymia, impulsivity, and internal locus of control.

- International J. Education. psychol.* 8, 246–269. doi: 10.17583/ijep.2019.3991
63. McDermott E., Donlan A., Anderson S., and Zaff J. (2017). Adolescent self-control and internalizing and externalizing problems: Neighborhood-based differences. *J. Commun. psychol.* 45, 297–314. doi: 10.1002/jcop.21848
64. Millman, Z., Weintraub, M., Bentley, E., DeWilder, D., Mittal, V., Pitts, S., et al. (2017). Differential relations of locus of control to perceived social stress among help-seeking adolescents at low versus high clinical risk for psychosis. *Schizophrenia Res.* 184, 39-44. doi: 10.1016/j.schres.2016.12.006
65. Ministerio de Educación de Chile, Centro de Estudios, Unidad de Estadísticas (2018). Indicators of Education in Chile, 2010-2016. Santiago. Available online at: <https://centroestudios.mineduc.cl/2018/03/09/centro-estudios-lanza-publicacion-indicadores-la-educacion-chile-2010-2016/>
66. Nigg, J. (2017). Annual review of research: from links between self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk, and inhibition for developmental psychopathology. *J. Child Psychol. Psychiatry* 58, 361–383. doi: 10.1111/jcpp.12675

## ДОДАТОК А.

*Метафоричний тест на впевненість в собі*

Що таке «впевненість», крім «безстрашного орлиного погляду» та інших рекламно-театральних стереотипів? У першу чергу, звичайно, це внутрішній стан, настрої людини, відчуття себе «в порядку», готовність до вирішення будь-яких життєвих проблем. Якщо у вас є бажання зрозуміти наскільки ви володієте всім цим, то наступний тест для вас. Позначте ті твердження, з якими ви згодні.

1. Більшість людей, мабуть, агресивніші і впевненіші в собі, ніж я.
2. Я не наважуюся призначати побачення та приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість.
3. З кількома правильними відповідями
4. Якщо, подана в ресторані їжа не задовольнить мене, то я обов'язково висловлю свої претензії офіціантові.
5. Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо, мене образили.
6. Якщо продавцеві коштувало значних зусиль показати мені товар, який не зовсім мені підходить, мені важко сказати йому «ні».
7. Коли мене просять щось зробити, я завжди вимагаю пояснити необхідність цього.
8. Бувають випадки, коли я шукаю сильний аргумент.
9. Я намагаюся вирватися вперед, як і більшість людей.
10. Зізнатися чесно, люди часто використовують мене, у своїх інтересах.
11. Я отримую задоволення, зав'язуючи розмову з новими знайомими і сторонніми.
12. Я часто ніяковію перед людьми протилежної статі, які мені подобаються, не знаю, що сказати.

13. Я відчуваю нерішучість, коли треба зателефонувати до установи і організації.
14. Я віддам перевагу варіанту надіслати лист із проханням прийняти мене на роботу електронною поштою, ніж звернутися, із запитом особисто.
15. Мені ніяково повертати покупку.
16. Якщо близький і шанований родич дратує мене, я скоріше приховую свої почуття, ніж виявлю, роздратування.
17. Я уникаю можливості поставити питання зі страху здатися дурним (ою).
18. У суперечці я часто боюся, що буду хвилюватися і мене почне трясти.
19. Якщо відомий і шанований лектор висловить точку зору, яку я вважаю невірною, я примушу аудиторію вислухати і свою точку зору.
20. Я уникаю суперечок з продавцями про ціну.
21. Якщо я зроблю щось важливе, варте уваги, то обов'язково постараюся, щоб про це дізналися інші.
22. Я відвертий (та) і щирий (ра) в своїх почуттях.
23. Якщо хтось поширює про мене плітки, я прагну швидше знайти його, щоб поговорити про це.
24. Часто мені важко сказати «ні».
25. Я схильний (на) стримувати прояв своїх емоцій, не влаштовую «сцени».
26. Я скаржуся відповідальним особам на погане обслуговування в ресторані та інших місцях.
27. Коли мені говорять комплімент, я часто гублюся, не знаю, що сказати у відповідь.
28. Якщо в театрі чи на лекції поруч зі мною люди голосно розмовляють, я прошу їх говорити тихше або розмовляти де-небудь в іншому місці.
29. Той, хто намагається пролізти в черзі попереду мене, може бути впевнений, що отримає від мене відсіч.

30. Я завжди швидко висловлюю свою думку.

31. Бувають випадки, коли я просто не можу нічого сказати.

*Обробка результатів.* Нарахуйте по одному балу за згоду з твердженнями 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29 і за незгоду з твердженнями з 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30.

Якщо сума менше 10 балів, то, ви людина сором'язлива і недостатньо впевнена в собі. Вам важко висловити свої почуття і бажання, і тому інші можуть нав'язати вам своє товариство, відтіснити при отриманні якихось матеріальних благ, часом навіть не помічаючи цього, дискримінувати в чомусь ваші права, разом з тим, вам властиві спалахи агресивної поведінки щодо людей, залежних від вас.

Сума від 10 до 20 балів. Вам властива середня ступінь впевненості. Ви можете дати відсіч тим, хто намагається ущемити ваші інтереси або порушує правила і не дотримується зобов'язань, але для цього вам все ж треба відчувати себе дещо заведеним (ою). В іншому випадку ви віддаєте перевагу, терпіти і мовчки злитися, не наважуючись вступити в конфлікт. У вас є можливість швидко навчитися вести себе в манері впевненої людини за допомогою соціально-психологічного тренінгу.

Сума більше 20 балів. У вас високий рівень впевненості, і можливо (при сумі понад 25 очок), що ви цілком впевнена в собі людина. Вам притаманні такі, якості, як спокій, вміння володіти собою в будь-якій ситуації, здатність висловлювати свої погляди, почуття і бажання не ображаючи оточуючих і не вступаючи з ними в постійні конфлікти. Ви не терпите утиску своїх прав, але здатні їх відновити не вибухами неконтрольованої агресії або скаргами та проханнями, а рішучими і в той же час коректними, соціально прийнятними діями. Ви здатні контролювати почуття, думки, проявляти свою індивідуальність.

***Шкала стилю виховання Oliva A.***

Оригінальна шкала вимірювала шість параметрів батьківства: прихильність і спілкування; сприяння автономії; поведінковий контроль; психологічний контроль; саморозкриття; і гумор. З цією метою підлітки повинні відповісти на 41 питання щодо стилю виховання батька та 41 питання щодо стилю виховання матері (всього 82). Формат відповіді – шестибальна шкала Лайкерта. Адаптована версія, використана в цій роботі, вводить три модифікації оригінальної шкали: після пілотного тестування кількість елементів було зменшено з 41 до 24 (по чотири на фактор), після того, як були проаналізовані факторні навантаження та кореляція елементів; випробуваного просять спільно оцінити стиль виховання обох батьків, якщо він або вона має двох батьків (тому випробуваний відповідає лише на 24 питання); а варіанти відповідей зменшено з шести до чотирьох (1 = повністю невірно; 2 = певною мірою невірно; 3 = певною мірою вірно; 4 = повністю вірно). Підлітки повинні були вказати, наскільки правильним є кожне твердження в шкалі.

### ***Шкала самооцінки Альварес-Гарсія Д.***

*Прихильність і спілкування.* Уявлення підлітків щодо батьківської підтримки, емоційної близькості та готовності до розмови оцінювали за фактором «прихильність і спілкування», що складався з чотирьох пунктів.

- Коли я розмовляю з батьками, вони виявляють інтерес і звертають увагу,
- Мої батьки заохочують мене розповідати їм про свої проблеми та хвилювання,
- Якщо у мене виникне проблема, я можу розраховувати на допомогу батьків,
- Мої батьки виявляють інтерес до мене, коли я сумний і злий.

З чотирма варіантами відповіді (від 1, повністю невірно, до 4, повністю вірно). Загальний бал кожного респондента за цим фактором відповідає сумі балів за кожним пунктом (мінімум 4, максимум 16).

*Контроль поведінки.* Щоб виміряти батьківський контроль за діяльністю, яку сприймають підлітки, використовувався фактор «контроль поведінки», що складався з чотирьох пунктів.

- Мої батьки намагаються знати, куди я йду, коли я йду з дому,
- Якщо я повертаюся додому пізно, батьки запитують мене, чому і з ким я був,
- Мої батьки встановлюють обмеження на час, який мені потрібно повернутися додому,
- Мої батьки запитують мене, як я витрачаю гроші.

Потрібно оцінити, наскільки кожне твердження відповідає дійсності (з 1, повністю невірно, до 4, повністю вірно). Загальний бал кожного респондента за цим фактором відповідає сумі балів за кожним пунктом (мінімум 4, максимум 16).

*Імпульсивність.* Шкала була створена з використанням частини критеріїв імпульсивності, запропонованих DSM-5 для діагностики синдрому дефіциту уваги та гіперактивності (Американська психіатрична асоціація, 2013), що складався з п'яти пунктів.

- На уроці чи під час гри мені часто буває важко дочекатися своєї черги, тому я застрибую або перервати,
- Я часто відповідаю до того, як запитання закінчиться,
- Я часто говорю те, що спадає на думку, не думаючи спочатку про наслідки та чи підходить це для розмови,
- Я часто роблю щось, не думаючи про наслідки,
- Зазвичай мені важко чекати своєї черги, тому я починаю говорити, коли не моя черга, або я перебиваю особу, яка говорить.

Відповідь є шкалою типу Лайкерта з чотирма варіантами (від 1, повністю невірно, до 4, повністю вірно). Загальний бал кожного респондента за цим фактором відповідає сумі балів за кожним пунктом (мінімум 5, максимум 20).



*Емпатія.* Ступінь емпатії підлітків, які оцінювали, вимірювали за шкалою, що складається з п'яти пунктів, які стосуються того, наскільки респондент вважає, що він/вона здатний ідентифікувати себе з іншими та ділитися своїми почуттями

- Я не відчуваю нещастя інших,
- Якщо однокласника дразнять, я не думаю про його,
- Я нетерплячий з людьми,
- Коли я бачу, що друг сумує, мені стає весело,
- Я не щасливий, коли щось добре трапляється з кимось, кого я знаю.

Відповідь являє собою шкалу типу Лайкерта з чотирма варіантами (від 1, повністю невірно, до 4, повністю вірно). Загальний бал кожного респондента за цим фактором відповідає сумі балів за кожним пунктом (мінімум 5, максимум 20).

#### ***Шкала асоціальної та злочинної поведінки підлітків Andreu J.***

*Асоціальна дружба.* Щоб оцінити ступінь відношення респондентів до асоціальної дружби, була використана шкала, що складався з чотирьох пунктів, у яких респонденти вказують, чи мала місце описана ситуація протягом дослідження:

- Один або кілька моїх найкращих друзів забруднили, пошкодили або знищили громадські меблі (наприклад, стіну, смітник, ліхтарний стовп, сидіння в автобусі),
- Один або кілька моїх найкращих друзів вкрали щось із магазину, школи чи приватного будинку,
- Один або кілька моїх найкращих друзів мали справжню фізичну сварку з іншою молодою особою,
- Один або кілька моїх найкращих друзів вживали заборонені наркотики.

Відповідь, яку запитують у респондента, є дихотомічною (1 = істина, 0 = хибність). Загальний бал кожного респондента за цим фактором відповідає сумі балів за кожним пунктом (мінімум 0, максимум 4).

*Асоціальна поведінка* Щоб оцінити, наскільки респонденти визнають участь у різних типах асоціальної поведінки, використовувалася шкала самооцінки, що складається з чотирьох пунктів, які стосуються тих самих чотирьох типів асоціальної поведінки, що й анкета асоціальної дружби

- Я свідомо забруднив, пошкодив або знищив громадські меблі (наприклад, стіну, смітник, ліхтарний стовп, сидіння в автобусі),
- Я вкрав щось у магазині, школі чи приватному домі,
- Я вдарив або сварився з незнайомцем настільки, що завдав йому/їй шкоди,
- Я вживав заборонені наркотики.

Відповідь, яку запитують респонденти, є дихотомічною (1 = вірно, 0 = хибно), вказуючи, чи виконували вони ці дії принаймні один раз за останній рік. Загальний бал кожного респондента за цим фактором відповідає сумі балів за кожним пунктом (мінімум 0, максимум 4).

### *1. Міркування над запитанням: «Що таке тепло моїх обіймів?».*

Завдання: подивіться, чи зможете ви передати це почуття словами. Вони м'які чи міцні? А може, це нагадує вам особливу людину чи місце? Якщо ви так себе відчуваєте, це нормально. Скористайтеся цією хвилиною, щоб нагадати собі, що всі ваші почуття дійсні і що це частина процесу розвитку любові до себе.

Любов до себе означає, що ми повністю приймаємо себе, ставимося до себе з добротою та повагою та визнаємо, що ми гідні нашої любові. Любов до себе іноді може бути викликом. Здатність відкритися для того, щоб побачити всі частини себе без осуду, але з повним прийняттям – це легше сказати, ніж зробити. Однак ця особиста подорож у побудові міцніших стосунків із самим собою є фундаментальною для нашого благополуччя та зростання у багатьох відношеннях. Чим більше ми любимо себе, тим краще ми можемо зрозуміти себе, піклуватися про інших і жити життям, з яким відчуваємо зв'язок.

### *2. Чому це важливо?*

Наші стосунки з собою є найважливішими в нашому житті.

Любові до себе можна досягти різними способами, наприклад:

- самоконтакт, що визначається як приділення уваги самому собі;
- самоприйняття, що визначається як перебування в мирі з собою;
- самообслуговування, що визначається як захист і турбота про себе.

Любов до себе включає не тільки те, як ви ставитесь до себе, але й ваші думки та почуття щодо себе. Саме завдяки любові до себе ми отримуємо самопізнання, тобто здатність розмірковувати над тим, як ми бачимо себе в контексті наших стосунків з іншими, і як ми можемо раціоналізувати свою поведінку. Ми намагаємося пам'ятати, що в процесі самопізнання побудова кращих стосунків із собою також потребує теплої та ніжної доброти. Іноді, коли ми відчуваємося пригніченими, розгубленими чи невпевненими в собі, саме любов, яку ви пропонуєте собі, дає нам силу не лише усвідомлювати ваші думки та дії, але й здатність дихати, розмірковувати та дозволяти собі цікавитися повсякденним досвідом так, щоб відчувати себе безпечно.

### *3. Арт вправа «Досліджуємо себе».*

У цьому відношенні вправу також можна пояснити з точки зору минулого, теперішнього, майбутнього.

Попросіть свого клієнта-підлітка створити твір мистецтва або 3D-вигляд мистецтва (наприклад, маску, глину тощо), щоб відобразити його погляд на себе з наступних моментів часу:

Дитинство (минуле)

Підліток (поточний)

Повноліття (майбутнє)

Обговорення після вправи може бути зосереджене на багатьох аспектах процесу розвитку підлітка.

Чи помічають вони, що життя – це шлях розвитку?

Чи відчувають вони, що їхні переконання, цінності та розуміння себе змінюються, коли вони ростуть?

Куди підліток хоче йти в плані розвитку в доросле життя? Вони хочуть покращити впевненість чи іншу частину себе?

Чи вірить клієнт у своє життя? Чи вірить клієнт у цілі?

Як клієнт сприймає зміни?

Це деякі питання, які слід дослідити, однак процес самопізнання з підлітками може бути різноманітним і непередбачуваним, оскільки ви досліджуєте, що ваш клієнт-підліток вважає важливим для себе.

#### *4. Арт-терапевтична листівкова діяльність*

Вправа з листівкою може бути гарною вправою для самопізнання, яка допоможе відповісти на запитання: «Що б я сказав комусь, якби мені не довелося це робити віч-на-віч?».

Цю діяльність можна використовувати в індивідуальних або групових сеансах терапії. Ось як проводити захід:

Роздрукуйте листівку, перейшовши за посиланням вище, або просто створіть шаблон у стилі листівки для використання. Одна сторона може бути повністю порожньою для малювання, а одна сторона може бути викладена кількома лініями для письма.

Попросіть учасників поміркувати над ситуацією чи людиною, щодо якої вони почуваються або почуваються розчарованими, злими, засмученими чи сумними. Витратьте хвилину на те, щоб просто подумати про те, що трапилось, як це було, і що вони хотіли б повідомити людині про те, як цей досвід викликав у них почуття.

На порожньому боці листівки попросіть учасників намалювати або створити візуальне уявлення про те, що вони відчували або все ще відчують щодо цього досвіду. Поясніть, що це повна свобода, і вони можуть створювати все, що завгодно, з будь-яких матеріалів.

На розлінованій стороні листівки учасники можуть написати те, що вони хотіли б сказати, якби могли.

Використовуйте те, що вони малюють і пишуть, щоб глибше досліджувати їхні емоції та обговорювати, як вони можуть почати працювати над вирішенням питання зцілення.

*5.Вправа «Слова жити»* допомагає підліткам візуалізувати свої основні цінності за допомогою творчого колажу. Ось як навчити цій діяльності:

Ви будете потребувати:

Старі журнали, газети, книжки з картинками та макулатури

Фломастери та кольорові олівці

Ножиці і клей

Картон або щільний папір для основи колажу

Цю діяльність можна проводити як групою, так і індивідуально

Процес:

Попросіть учасників приділити хвилинку, щоб поміркувати над своїми основними цінностями. Для молодших підлітків ви можете обговорити, що ми маємо на увазі під цінностями, запитавши їх, які речі вони відчують. Що їм подобається, коли практикують певну поведінку або бачать, як поведуться інші?

Коли учасники добре зрозуміють свої цінності, запропонуйте їм приділити увагу. Почніть з того, що попросіть їх заплющити очі та зосередитися на диханні. Тепер попросіть їх, щоб слова, пов'язані з їхніми цінностями, вільно проникали в їхні думки. Що це за слова? Які пов'язані зображення, кольори та форми здається пов'язаними з цими словами?

Коли учасники відчують готовність, попросіть їх почати вибирати зображення, слова, фрази чи кольори з журналів і газет. Вони використовуватимуть їх, щоб скласти колаж, який, на їхню думку, відображає їхні слова, згідно з якими вони повинні жити. Це може бути зображення або повністю абстрактне; все залежить від того, які почуття викликають їхні слова.

Якщо вони відчують себе комфортно, заощадьте час наприкінці сесії, щоб вони представили свої колажі та поділилися з групою тим, що вони створили та що це для них означає.

*6. Maping тіла.* Картування тіла – це форма експресивної арт-терапії, яка зосереджується на тілі як способі дослідження наративів пережитого досвіду. Картування тіла може сприяти кращому фізичному, емоційному та духовному усвідомленню, але також зміцнює вашу здатність заспокоювати свій розум і тіло та прискорювати відновлення. Підліток вчиться отримувати доступ до власної карти тіла через самоспостереження та самодослідження. Учень коригує власну карту тіла, засвоюючи точну інформацію, яку отримує кінестетичний досвід, використовуючи дзеркало, анатомічні моделі, книги, малюнки та вчителів. Людина вчиться розпізнавати джерело неефективного або шкідливого руху і як замінити його рухом, який є ефективним, елегантним, прямим і потужним на основі правди про свою структуру, функції та розмір.

*7. Внутрішня мудрість.* Любов до себе також можна досліджувати в арт-терапії, використовуючи творчість як спосіб розпізнати свою вроджену мудрість і вроджену здатність до зцілення. Ця практика самодіяльності в арт-психотерапії прагне сприяти творчому діалогу з вашим внутрішнім знанням, сприяючи самопізнанню, саморегуляції та подоланню труднощів, з якими ви можете зіткнутися. Практика самодіяльності в арт-психотерапії прагне сприяти творчому діалогу з вашим внутрішнім знанням, сприяючи самопізнанню, саморегуляції та подоланню труднощів, з якими ви можете зіткнутися.

*Енергетичні замальовки.* Енергетичний скетчинг – це творча терапевтична практика, яка використовує спонтанний, експресивний процес малювання візуального зображення вашого наміру чи внутрішньої енергії.

Таким чином, ця практика допомагає посилити ваше відчуття індивідуальності та відзначати те, ким ви є, з любов'ю, гордістю та самовираженням.

### *8. Проект м'якості*

Усі люди є створіннями, які відчують на дотик, але особливо діти – це люди, які торкаються, досліджують і цікаво відчують. Використання дотику – це спосіб для них пізнавати світ і знаходити комфорт.

Вправа, зосереджується на використанні комфортних текстур і дозволяє керовано досліджувати незручні емоції. Це особливо корисне заняття з дітьми молодшого віку.

Цю діяльність можна проводити як групою, так і індивідуально.

Ось як проводити захід:

Ви будете потребувати:

Різноманітні шматки різних тканин, фактурних матеріалів, м'якого текстилю

Картон або щільний папір для основи

Ножиці і клей

Процес:

Почніть сесію, запитавши учасників про їхній дотик. Запропонуйте їм поділитися своїми ідеями щодо речей, які здаються приємними, речей, які здаються неправильними, і чому. До яких речей їм подобається торкатися? Які матеріали вони вважають заспокійливими та живильними?

Поясніть, що дотик є важливим сенсорним досвідом, і ми можемо використовувати його для створення речей, які приносять нам комфорт і відчуття спокою.

Дозвольте учасникам досліджувати коробку з різними матеріалами та не поспішайте вибирати речі, які їм подобаються.

Далі вони можуть створити м'який колаж, наклеївши, пришивши або прив'язавши шматочки тканини до картону або цупкої паперової основи.

Заохочуйте їх ретельно обмірковувати під час вибору матеріалів і створювати колаж так, як їм подобається, створюючи скульптуру, схожу на подушку.

Якщо ви використовуєте цю вправу зі старшою групою, ви можете дати більш прямі інструкції, наприклад використати матеріали, щоб зобразити подію, яка є для них болючою, людину, з якою вони мають болісний конфлікт, або частину себе, якою вони незадоволені.

У цьому проекті учасники пом'якшуються актом колажу, перетворюючи болючі речі на приємні.

### *9. Побудуйте безпечне місце*

Це заняття, яке можна адаптувати для всіх вікових груп, але може бути делікатним проектом для дітей і молоді, які часто погано контролюють своє оточення та намагаються почуватися в безпеці.

Цей проект може допомогти дитині чи підлітку подумати про те, як знайти безпечне місце, або може просто допомогти їм відчутти, що вони мають певний контроль над своїм оточенням. Воно може проводитися індивідуально або малими групами.

Ось як виконати цю діяльність.

Ви будете потребувати:

Безпечні будівельні матеріали, такі як картонні коробки різних форм і розмірів, палички від ескімо, кольоровий картон, засоби для чищення труб, фломастери або кольорові олівці, блискітки та блискітки

Ножиці і клей

Ви можете адаптувати матеріали, які використовуєте, залежно від вікової групи, з якою ви працюєте. Ідея полягає в тому, щоб надати їм якомога більше, щоб вони могли проявити творчість.

Процес:

Попросіть учасників подумати про простір, у якому вони відчуватимуть себе в безпеці. Потім попросіть їх поміркувати, що саме в цьому конкретному просторі викликає у них такі відчуття. Він яскравий і



сонячний чи темний і заспокійливий? Як це пахне? Що вони можуть побачити, почути та доторкнутися, коли перебувають у своєму безпечному місці? Якщо у них його немає або вони не можуть придумати, поставте їм подібні запитання, але орієнтуйтеся на те, що, на їхню думку, допоможе їм почуватися в безпеці.

Далі попросіть учасників приділити увагу. Попросіть їх закрити очі і зосередитися на своєму диханні. Потім пригадайте їхній безпечний простір, реальний чи уявний, і візуалізуйте, як це виглядає. Що відчуваєш, перебуваючи в їх безпечному місці? Які емоції вони можуть відчувати?

Коли учасникам буде комфортно, попросіть їх вивчити різні матеріали та відтворити свій безпечний простір. Це може бути будь-який формат, який їм подобається, будь то плоский малюнок чи скульптура; дайте їм якомога більше творчої свободи.

Коли вони закінчать і якщо вони почуватимуться комфортно, попросіть їх поділитися своїми творіннями з групою, описуючи різні частини свого безпечного простору. Їх можна використовувати для створення постійного діалогу про безпечне середовище та про те, як вони можуть створити щось подібне в реальному житті.

### *10. Розфарбуйте свої почуття*

Цей комплект із трьох робочих аркушів включає вправи для дітей, щоб виразити свої емоції або визначити речі, які їх цікавлять. Це дуже швидка та проста вправа, яка може допомогти учасникам створити корисні візуальні представлення речей, які вони цінують.

Робочі аркуші містять порожній контур серця.

Ось як ним користуватися.

Ви будете потребувати:

Роздруковані аркуші

Фломастери та кольорові олівці

Гліттер, блискітки та клей (за бажанням)

Процес:

Попросіть учасників подумати про те, що робить їхнє серце щасливим. Які речі змушують їх почуватися добре? Які слова вони використали б, щоб описати ці речі? Які образи та кольори спадають на думку, коли вони думають про ці речі?

Надайте учасникам робочі аркуші та попросіть їх наповнити серце тим, про що вони щойно думали та говорили. Вони можуть створювати їх як завгодно, зосереджуючись на чомусь одному або наповнюючи серце будь-якою кількістю речей.

Використовуйте те, що вони створили, як тему для обговорення, щоб допомогти їм краще зрозуміти речі, які роблять їхнє серце щасливим. Як часто це трапляється з ними? Як вони і ви можете працювати разом, щоб створити більше таких щасливих моментів?

### *11. Карта почуттів*

Матеріали: папір і кольорові олівці або фломастери

Крок 1: у цій справі ви представлятимете гнів, радість, смуток, любов до інших і любов до себе. Виберіть один колір для кожного почуття. Потім знайдіть час, щоб візуалізувати розмір і форму кожної емоції.

Крок 2: Коли ви закінчите, подумайте, чи є якісь із зображень пов'язаними. Чи існують загальні форми, розміри чи лінії? На що ти витрачав найбільше часу? Комусь було легше чи складніше створювати? Що ти відчуваєш – бачити всі ці емоції перед собою?

Після завершення роздумів цю карту можна використати як спосіб допомогти людині визначити та поділитися емоціями з членами сім'ї, друзями, терапевтами, лікарями тощо. Цю справу в цілому також можна використовувати як інструмент. Якщо людина відчувається нерегульованим або дуже емоційним, це можна використати як спосіб уповільнити темп і подумати про свій внутрішній стан.

### *12. Емоційний пейзаж*

Емоційний ландшафт – це директива, яка дозволяє вам відновити зв'язок зі своїми почуттями, якщо ви відчуваєте заціпеніння або розлади. Це допомагає вам усвідомити, що наші емоційні стани змінюються та коливаються, і що ми не лише повинні насолоджуватися часом, коли ми відчуваємося щасливими, але й що ми також можемо терпіти та протистояти емоційному болю. Емоційний ландшафт дозволяє вам оцінити емоції та нагадує нам, що ми можемо ставитися до всіх емоцій з витонченістю та співчуттям. Сподіваємося, що ми зможемо перейти від стану заціпеніння до стану відчуття і ставитися до будь-яких емоцій, які ми можемо відчувати, з добротою.

Для вправи ви будете створювати пейзажі. У першому ви будете ідентифікувати будь-які поточні почуття або їх відсутність, а в другому ви створите метафоричну зміну. Вам знадобляться два аркуші паперу, і ви можете використовувати кольорові олівці, олійну пастель або акварельні фарби.

Крок 1: Почніть зі сканування тіла та торкніться того, що ви відчуваєте. Коли ви закінчите, уявіть тип зовнішнього ландшафту, який відображає ваш внутрішній стан, а також клімат і погодні умови. Створіть свій ландшафт і дозвольте йому розвиватися.

Крок 2: Опишіть на аркуші паперу, як почувалася б людина, стоячи в різних частинах вашого ландшафту, згадуючи емоційні та фізичні відчуття та те, що метафорична людина могла б робити в цьому місці. Потім перелічіть усі об'єкти ландшафту та зіставте їх із відчуттями.

Крок 3: Уявіть зміну ландшафту. Створіть другий пейзаж.

Крок 4: Опишіть на аркуші паперу, як почувалася б людина, стоячи в різних частинах вашого ландшафту, згадуючи емоційні та фізичні відчуття та те, що метафорична людина могла б робити в цьому місці. Потім перелічіть усі об'єкти ландшафту та зіставте їх із відчуттями.

Крок 5: Розмістіть їх поруч і обробіть обидва зображення. Подумайте про те, як ви приймаєте обидва стани і наскільки кожен стан є захисним фактором. Тоді подумайте, чи віддаєте перевагу бути в одному, а не в іншому. Опрацюйте, як ви можете рухатися вперед і назад за допомогою навичок емоційної регуляції.

### *13. Шейкер з блискітками*

Матеріали: банка, гаряча вода, клей з блискітками, блискітки, блискітки, бісер

Крок 1: Додайте в банку блискучий клей і воду. Чим більше води ви додасте, тим рідшою буде суміш. Пограйте з блискучим клеєм і водою, поки не досягнете бажаної консистенції.

Крок 2: за бажанням можна використовувати звичайні блискітки, блискітки, намистини тощо.

Крок 3: Щільно закрийте банку і струсіть, щоб все з'єдналося.

Крок 4 : спостерігайте, як блиск осідає.

Ця діяльність є інструментом, який можна використовувати для розчарування, гніву, емоційної регуляції та уважності. Якщо ви почуваетесь засмученими, ви можете сильно струснути банку, щоб збурити суміш, і тоді у вас буде можливість регулювати, дихати та розслаблятися, спостерігаючи, як блиск обертається та осідає. Акт створення баночки та гра з блискітками також може принести щастя та радість і дозволить вам зробити безлад без наслідків.

### *14. Як я себе відчуваю?*

Матеріали: 2 аркуші паперу, крейди або кольорові олівці

Крок 1: Візьміть перший аркуш паперу та поставте запитання «що я відчуваю?». Використання каракулей, абстрактних форм і зображень відображає ваш внутрішній стан. Звертайте увагу на почуття у своєму тілі, представляйте будь-яку напругу, тривогу чи гнів. Дослідіть зображення.

Крок 2: візьміть участь у розслаблюючій медитації під керівництвом. Метою цієї медитації має бути зняття напруги та перерізання зв'язок.

Крок 3: знову займіться творчістю. Задайте собі те саме запитання: «Як я себе почуваю?» Використання каракулів, абстрактних форм і зображень відображає ваш внутрішній стан і все, що прийшло до них під час медитації. Дослідіть зображення та процес. Чи є на другому зображенні один елемент, який людина хоче дослідити глибше? Яке було відчуття від визнання обох держав? Як відбувався перехід одного стану в інший?

### *15. Багатошарові почуття*

Матеріали: 2 аркуші паперу, олійна пастель, 7 аркушів вощеного паперу, клей

Крок 1: На першому аркуші паперу дайте відповідь на кожне з цих запитань, використовуючи емоційне слово

Почуття, яке ви часто відкриваєте іншим

Почуття, яке ви часто тримаєте в собі

Почуття, яке останнім часом почастішало

Почуття, яке ви хотіли б зникнути

Почуття, яке вам подобається

Почуття, з яким ви можете, але кидає вам виклик

Почуття, яке ви відчуваєте рідко і бажаєте мати більше

Крок 2: Виберіть один колір масляної пастелі, щоб відобразити кожне відчуття, яке ви перерахували, і створіть ключ.

Крок 3: Уявіть кожне з почуттів, малюючи лінії/форми вибраним кольором на окремих аркушах вощеного паперу, залишаючи 2-дюймову невикористану рамку навколо країв вощеного паперу.

Крок 4: Складіть частини в тому порядку, який вам здається правильним. Знайдіть час, щоб пограти та дослідити порядок.

Крок 5: Приклейте кожен шматок вощеного паперу разом уздовж верхнього краю та нижнього шматка до білого паперу. При необхідності обріжте краю.

Крок 6: Дослідіть кожне почуття на кожному шарі та те, як ви вирішили їх символічно представити. Опишіть кольори, форми та лінії.

Крок 7 : Опишіть, що ви можете побачити, дивлячись на твір мистецтва в цілому

Які почуття найбільш помітні?

Що зверху і знизу?

Які почуття приховані?

Зверніть увагу на зв'язок між почуттями, піднімаючи аркуші по одному.

Як цей твір відображає ваші емоції?

Важливо досліджувати спектр емоцій, які ви можете відчувати, щоб їх можна було зрозуміти та висловити. Це дозволяє вам приймати навіть важкі емоції без засудження та визнавати, що вони пройдуть, і не завадить вам також відчувати приємні емоції. Співпраця може призвести до розширення можливостей, тоді як відштовхування їх або падіння може вичерпати вашу енергію та змусити їх повернутися ще сильнішими. Ця вправа допоможе вам зрозуміти різноманіття емоцій і ступінь, до якого людина може терпіти ці почуття.

Ефективний сімейний стиль виховання – це шлях до гармонійного розвитку підлітка. Важливо створити атмосферу довіри, взаєморозуміння та емоційної підтримки. Щодо профілактики асоціальної поведінки серед підлітків важливо підкреслити роботу з сім'єю: залучити батьків до процесу виховання підлітків: проводити спеціальні тренінги та консультації, де батьки можуть навчитися ефективним методам спілкування з дітьми. Впровадження в школи спеціальних програм, що розповідають про наслідки асоціальної поведінки, формують навичок здорового способу життя та

вирішення конфліктів. Створення спеціальних груп підтримки для підлітків з ризиком асоціальної поведінки. Проведення заходів, що сприяють їх інтеграції в суспільство. Важливо залучити самих підлітків до профілактики асоціальної поведінки. Створювати клуби, гурток, де вони можуть розвивати свої інтереси, знаходити свої цілі в житті.

## ДОДАТОК Б.

### *Роль сім'ї та школи у запобіганні асоціальної поведінки*

Сім'я як первинний фактор	Сім'я відіграє ключову роль у формуванні особистості підлітка. Теплий мікроклімат, наявність підтримки, довірчих відносин з батьками є важливими факторами запобігання асоціальної поведінки. Важливо проводити з дітьми спільні заходи, розмовляти про їхні проблеми, формувати етичні норми та моральні цінності.
Роль школи у формуванні світогляду	Школа відповідає за освітній і виховний процес підлітків. Ефективні програми, що формують навичок здорового способу життя, розвитку критичного мислення, запобігання залежностям, важливі для запобігання асоціальної поведінки. Школа має створити атмосферу допомоги, співробітництва, де підлітки можуть знайти підтримку у вчителів та однолітків.

*1.Максотерапія.* Ця експресивна арт-терапія передбачає створення масок, які допомагають досліджувати символічні маски учасників. Створення масок можна робити індивідуально або в груповій обстановці. Ця діяльність

може допомогти учасникам виявити пригнічені частини себе, розкрити нові стратегії подолання.

Ось як виконати цю діяльність.

Ви будете потребувати:

Залежно від ваших ресурсів, ви можете допомогти учасникам зробити гіпсові маски з нуля або придбати готові маски.

Якщо ви робите гіпсові маски з нуля, майте на увазі, що між шарами гіпсу є час висихання, тому цю дію потрібно виконувати протягом кількох сеансів. Якщо ви збираєтеся провести одноразовий семінар, найкраще підійдуть готові маски. Інші матеріали для використання можуть включати:

Маркери

Пір'я, засоби для чищення труб, шматки різних тканин і матеріалів

Гліттер і блискітки

Ножиці і клей

Процес:

Поясніть учасникам концепцію масок і те, як у кожного з нас можуть бути несвідомі маски, за якими ми часто ховаємося. Заохочуйте учасників поміркувати над власним досвідом цього. Коли вони думають, що ховаються за маскою? Що спонукає їх ховатися? Як би виглядала ця маска, якби вона була справжньою?

Далі попросіть учасників провести уважну хвилину. Попросіть їх закрити очі і зосередитися на своєму диханні. Заохочуйте їх дозволити думкам про свою маску проникнути в їхній розум. Попросіть їх подумати, як може виглядати їхня «найкраща маска для обличчя», ту, яку вони хочуть, щоб люди бачили, а не ту, за якою вони ховаються, щоб приховати свою поведінку, пов'язану з їжею чи тілом. Як би виглядала ця маска?

Забезпечте їх масками та матеріалами. Заохочуйте їх створити свою «найкращу маску для обличчя».



Коли їхні маски готові, вони можуть використати їх для подальшої рольової гри у своїх уявленнях про себе та проблеми, представлені різними масками, які вони носять.

## *2.Вірш-колаж*

Самокритика може ускладнити процес створення, і знайти слова, щоб висловити свої почуття, часто буває складно, оскільки ви самі усвідомлюєте, наскільки неадекватними можуть здаватися такі вирази.

Створивши вірш із слів, зібраних із таких джерел, як журнали, газети та старі книги, ви можете створити неусвідомлений вірш, який формує вже існуючі слова відповідно до ваших почуттів.

Ось як зробити колаж з віршів. Цю діяльність можна проводити як групою, так і індивідуально

Ви будете потребувати:

Старі журнали, газети, книжки з картинками та макулатури

Фломастери та кольорові олівці

Ножиці і клей

Картон або щільний папір для основи колажу

Процес:

Поясніть учасникам концепцію саморозмови та те, як негативні розмови з самими собою можуть суттєво вплинути на наш настрій, емоції та почуття зростання та щастя.

Заохочуйте обговорення того, як і коли учасники самокритичні по відношенню до себе та коли вони беруть участь у розмові з самим собою. Попросіть їх подумати, чи сказали б їхні близькі такі речі про них. Що натомість скажуть про них їхні близькі?

Надайте учасникам матеріали та заохочуйте їх створити власний колаж зі словами/віршами, наповнений позитивними твердженнями та добрими словами, які вони хотіли б більше асоціювати з собою.

Дозвольте учасникам бути настільки вільною творчістю, як вони хочуть, включаючи зображення та кольори, які також сприяють їхньому самопочуттю.

Коли вони закінчать, доручіть їм взяти це додому та покласти десь, де вони будуть переглядати щодня. Заохочуйте їх витратити 3–5 хвилин кожного ранку чи вечора на вивчення того, що вони створили, і вбудовувати ці позитивні слова та образи в свій день.

Якщо такий проект використовується в групі чи терапевтичному середовищі, практики можуть запитати учасників про їхній вибір слів, обрані теми чи інтерпретації віршів.

### *3. Сімейна скульптура*

Сімейна скульптура – це популярна арт-терапевтична діяльність, яка існує в багатьох інших видах терапії, наприклад, у сімейній терапії, хоча й у модифікованій формі. Для клієнтів є корисним формувати свою сім'ю таким чином, щоб вона представляла членів і динаміку, і це допомагає їм визначити проблеми у стосунках, які інакше можна було б проігнорувати.

Це чудова діяльність для дорослих, де сімейна динаміка та стосунки є більш вкоріненими, щоб усвідомити, як ці речі впливають на наш мисленнєвий процес.

Ось як виконати цю діяльність.

Ви будете потребувати:

Проста глина для ліплення тощо.

Процес:

Поясніть учасникам, що наші сім'ї відіграють важливу роль у нашому житті. З раннього дитинства те, як ми спілкуємося з нашими сім'ями, визначає те, як ми будемо взаємодіяти дорослими та іншими стосунками. Важливо поміркувати над динамікою нашої сім'ї, щоб зрозуміти, як і чому ми можемо спілкуватися у такий спосіб, щоб ми могли краще працювати над зміною способів, які можуть бути негативними.

Надайте учасникам матеріал і попросіть їх сформувати та виліпити членів своєї родини. Корисним способом керувати цією діяльністю може бути заохочення учасників створювати абстрактні форми або використовувати інші об'єкти для зображення певних членів сім'ї.

Далі попросіть учасників розташувати членів сім'ї так, як вони вважають найкращим для відображення сімейної динаміки в більш загальному плані.

Потім учасників можна заохотити обговорити форми чи об'єкти, які вони вибрали, і чому. Спробуйте заглибитися, щоб зрозуміти, що представляють ці фігури. Якщо використовувати їх під час повного терапевтичного сеансу, учасники також можуть використовувати фігури для проведення рольової гри, яку потім можна обговорити з терапевтом, щоб розкрити глибші думки та ідеї щодо їхніх сімейних стосунків.

Найкращий спосіб вирішення потенційних проблем у підлітків – це якомога швидше надати підтримку, настанови та втручання. Встановлення довірливих стосунків з вашим підлітком є важливим першим кроком, щоб допомогти йому виробити здорову поведінку. Крім того, підключення підлітка до ресурсів психічного здоров'я та забезпечення його позитивними виходами та хобі також може допомогти зменшити ймовірність асоціальної поведінки. Також може знадобитися професійне втручання та поведінкове лікування. Ефективність програми профілактики асоціальної поведінки полягає у тому, щоб зменшити ризики і зміцнити психічне здоров'я підлітків.