

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Одеська юридична академія»
Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ
ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ**

Виконала: здобувачка 4 курсу 4 групи

Галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Крижанівська Катерина Андріївна

Керівник: к.психол.н, доц.

А.О. Татьянчиков

Рецензент: к.психол.н, доц.

Т.П. Рєпнова

АНОТАЦІЯ

Крижанівська К.А. Психологічні особливості самооцінки підлітків схильних до девіантної поведінки. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня – бакалаврського знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025.

У роботі представлено результати емпіричного вивчення психологічних особливостей самооцінки у підлітків, схильних до девіантної поведінки, які засвідчили високу поширеність девіантних проявів, зокрема делінквентності, порушення соціальних норм та адиктивної поведінки.

З огляду на те, що девіантна поведінка часто супроводжується агресивними та ворожими реакціями, дослідження охоплює вивчення агресії серед підлітків. Агресивні тенденції, виявлено у 70% підлітків, переважно у вербальній і непрямій формах, що вказує на емоційну нестабільність та труднощі адаптації.

Аналіз рівня самооцінки показав, що підлітки з високою адаптованістю та навчальними досягненнями мають вищу самооцінку. Натомість юнаки з девіантною поведінкою частіше демонструють занижену або нестійку самооцінку, що ускладнює їхню соціальну адаптацію.

На основі отриманих результатів сформовано практичні рекомендації, спрямовані на розвиток адекватної самооцінки, емоційного самоконтролю та навичок конструктивного розв'язання конфліктів, а також створено дві тренінгові програми. Дослідження підтвердило, що девіантна поведінка зумовлена комплексом психологічних чинників і потребує цілісного підходу до психопрофілактики та корекції.

Ключові слова: девіантна поведінка, самооцінка, агресивність, корекція, самоконтроль, делінквентність.

ANNOTATION

Kryzhanivska K. Psychological Characteristics of Self-Esteem in Adolescents Prone to Deviant Behavior. Qualification work - bachelor's research project for obtaining the educational level "bachelor", field of knowledge: 05 "Social and Behavioral Sciences", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2025.

The paper presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of self-esteem in adolescents prone to deviant behavior, which showed a high prevalence of deviant manifestations, in particular delinquency, violation of social norms, and addictive behavior.

Considering that deviant behavior is often accompanied by aggressive and hostile reactions, the study also includes the examination of aggression among adolescents. Aggressive tendencies were identified in 70% of adolescents, predominantly in verbal and indirect forms, which indicates emotional instability and difficulties in adaptation.

The analysis of the level of self-esteem showed that adolescents with high adaptability and academic achievements have higher self-esteem. In contrast, boys with deviant behavior more often demonstrate low or unstable self-esteem, which complicates their social adaptation.

Based on the obtained results, practical recommendations were formulated aimed at the development of adequate self-esteem, emotional self-control, and skills of constructive conflict resolution, and two training programs were created. The study confirmed that deviant behavior is caused by a complex of psychological factors and requires a comprehensive approach to psychoprophylaxis and correction.

Keywords: deviant behavior, self-esteem, aggressiveness, correction, self-control, delinquency.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1.ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	13
1.1. Структура та етапи дослідження	13
1.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження.....	17
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	22
2.1. Результати дослідження схильності підлітків до девіантної поведінки.....	22
2.2. Результати дослідження самооцінки підлітків схильних до девіантної поведінки.....	27
2 3. Шляхи та методи попередження девіантної поведінки у підлітковому віці	29
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36
ДОДАТКИ.....	40

ВСТУП

Актуальність теми. У змісті провідної мети та завдань розвитку України на сучасному етапі є формування національної свідомості, поваги до культури, традицій, національних надбань. Становлення ціннісних орієнтирів, моральних норм та принципів розвитку підростаючого покоління надасть можливість подальшої інтеграції та зміцнення позицій держави на світовій арені через призму розвитку компетенцій та подальшої професійної реалізації. Вважаємо, що провідними чинниками впливу на розвиток людини, як істоти соціальної, є: індивідуально-психологічні (характер, темперамент, особливості когнітивної сфери тощо), біологічні (спадковість), соціальні (коло спілкування, модель перейняття поведінки). В умовах гармонійної єдності та збалансованого впливу усіх чинників відбувається формування особистості самостійної, про соціальної, такої що відчуває емпатію, орієнтованої на саморозвиток та якісну життєву реалізацію.

Водночас, коли відбувається дисбаланс у впливі тріади чинників-детермінант, наслідками можуть стати зниження вихованості дитини чи підлітка, девіантна поведінка, випадки злочинності у підліткових групах, булінг тощо. Особливо тривожним є зростання проявів агресії, протестної поведінки, самоушкоджень, втеч з дому та раннього вживання психоактивних речовин серед підлітків. Це свідчить про наявність внутрішнього конфлікту особистості, дезадаптації та порушення механізмів саморегуляції, до яких безпосередньо належить і самооцінка.

Самооцінка є центральним компонентом «Я-концепції» підлітка, визначає його поведінку, емоційну стабільність, рівень домагань, соціальну активність та стійкість до негативних впливів. У підлітковому віці, коли інтенсивно формуються уявлення про себе, сприйняття своєї значущості в соціумі, відхилення у розвитку самооцінки можуть стати критичними чинниками формування девіантної поведінки. Завищена або занижена самооцінка часто супроводжується підвищеною тривожністю, агресією, соціальною ізоляцією

або, навпаки, гіперактивністю у деструктивних соціальних групах. Таким чином, вивчення психологічних особливостей самооцінки у підлітків, схильних до девіацій, дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми їхньої поведінки, а й створити ефективні превентивні стратегії психокорекції.

Актуальність обраної теми також зумовлена потребою у своєчасному виявленні ризиків девіантної поведінки на ранніх етапах її формування. Дослідження самооцінки як показника психологічного благополуччя дає змогу визначити напрями індивідуально-профілактичної та виховної роботи з підлітками, розробити рекомендації для батьків, педагогів, шкільних психологів. У цьому контексті саме психологічні аспекти самооцінки виступають важливою ланкою для розуміння глибинних причин девіантності, що й зумовлює практичну значущість даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема формування самооцінки у підлітків, зокрема тих, хто схильний до девіантної поведінки, займає важливе місце у сучасній психології. Самооцінка є ключовим чинником самосвідомості особистості й значною мірою впливає на поведінкові реакції, соціальну адаптацію та особистісний розвиток підлітка.

Підлітковий вік характеризується значними психоемоційними змінами, зростанням критичності до себе, пошуком ідентичності, що робить самооцінку особливо вразливою. Як зазначає Л. І. Божович, саме в підлітковому віці спостерігається підвищена чутливість до оцінок з боку оточення, що може зумовлювати нестійкість самооцінки та формування неадекватного уявлення про себе, а відтак — і ризик девіантної поведінки [2].

Першим варто відзначити класичні підходи. Згідно з уявленнями Л.С. Виготського, розвиток самооцінки пов'язаний із засвоєнням соціальних норм і взаємодією з оточенням. У контексті девіантної поведінки це означає, що викривлене соціальне середовище може призвести до формування заниженої або завищеної самооцінки [12].

О.І. Кон розглядає самооцінку як компонент "Я-концепції", яка в підлітковому віці активно формується. Він підкреслює, що порушення у

формуванні позитивного "Я-образу" часто є передумовою девіантних проявів — агресії, протестної поведінки, замкнутості тощо [24].

Інтегративну модель самооцінки запропонували Дж. Коулман та Г. Гендон, які підкреслюють, що розвиток самооцінки підлітка невід’ємно пов’язаний із його соціальним становищем та рівнем прийняття в соціальній групі. Вони стверджують, що для підлітків особливе значення має те, як їх сприймають однолітки, адже взаємодія з ровесниками формує основні уявлення про себе. Згідно з цією моделлю, підлітки з низьким рівнем соціальної включеності, які відчують себе маргіналами або ізольованими від соціальної групи, можуть стикатися з низкою психологічних труднощів. Таке становище може призвести до розвитку девіантної поведінки як спроби самоствердження, вираження протесту або навіть як стратегії «визнання» через негативні вчинки. Девіантна поведінка таким чином стає формою адаптації до умов соціального відторгнення, коли традиційні механізми соціальної інтеграції не спрацьовують, і підліток шукає інші шляхи для утвердження своєї ідентичності та статусу в групі[41].

Численні дослідження доводять, що існує тісний взаємозв’язок між рівнем самооцінки та схильністю до девіантної поведінки. Зокрема, за результатами дослідження Т. В. Андрієнко, підлітки з низьким рівнем самооцінки частіше демонструють агресивну поведінку, замкнутість, тривожність, пасивність або конфліктність. У деяких випадках така поведінка може бути захисною реакцією на відчуття меншовартості, соціальної невпевненості або неспроможності відповідати очікуванням оточення. Нерідко підлітки занижено оцінюють власні здібності, що формує у них песимістичне бачення майбутнього, низький рівень мотивації досягнень та схильність до уникання соціальних контактів. Водночас ті, хто має завищену, але нестійку самооцінку, нерідко демонструють демонстративну, гіперкомпенсаторну поведінку, прагнуть домінувати, привертати увагу або навіть порушувати соціальні норми задля самоствердження. Така форма девіантної поведінки нерідко має характер виклику або протесту проти зовнішніх обмежень чи

авторитетів. Самооцінка в підлітковому віці ще не є стабільною характеристикою особистості, тому її коливання можуть безпосередньо впливати на поведінкові прояви, посилюючи ризик девіантних дій як форми внутрішньої або зовнішньої компенсації[1].

Згідно з дослідженням Н. І. Пов'якель, самооцінка дітей та підлітків із девіантними формами поведінки має ряд специфічних психологічних особливостей. Зокрема, структура самооцінки у них є фрагментованою, нестійкою, часто суперечливою, що свідчить про незавершене або викривлене становлення "Я-концепції". Така самооцінка не має чіткого зв'язку з реальними досягненнями чи невдачами дитини, що призводить до зниження самоконтролю, погіршення адаптаційних механізмів і деструктивного реагування на труднощі. Н. І. Пов'якель наголошує, що для попередження девіантної поведінки важливо формувати цілісну, послідовну й адекватну самооцінку, яка буде опиратися на об'єктивне усвідомлення себе в різних сферах життя — навчальній, соціальній, емоційній [36].

К. В. Карпенко провела диференційований аналіз рівнів та особливостей самооцінки в підлітків залежно від типу проявів девіації. Результати її досліджень свідчать про те, що підлітки з аддиктивною поведінкою (вживання алкоголю, залежність від комп'ютерних ігор, надмірне використання гаджетів) характеризуються заниженою самооцінкою, що супроводжується підвищеною тривожністю, почуттям провини, внутрішньою фрустрацією. Водночас у підлітків, схильних до агресивної чи делінквентної поведінки, виявляється псевдозавищена самооцінка — демонстративна впевненість у собі, яка, однак, не базується на реальних досягненнях і легко руйнується в умовах критики чи стресу. Авторка вказує, що така нестабільність самооцінки може виступати як компенсаторний механізм у відповідь на психологічні травми чи хронічний дефіцит соціальної підтримки [20].

І. В. Дубровіна у своїх наукових працях наголошує на визначальній ролі мікросоціального середовища, передусім сім'ї, у формуванні самооцінки підлітка. Вона зазначає, що недолік позитивного зворотного зв'язку в

сімейному спілкуванні, часта критика, ігнорування досягнень дитини, емоційне відсторонення або надмірний контроль формують негативне ставлення до себе. Це знижує впевненість підлітка у власній значущості, погіршує соціальну адаптацію та може провокувати формування девіантної поведінки як спроби компенсувати дефіцит визнання або контролювати ситуацію через агресію, протест або втечу у віртуальний світ [10].

Згідно з В.І. Гарбузовим, самооцінка вразлива до соціального порівняння, особливо в умовах шкільного середовища. Підлітки, що постійно зазнають невдач або соціального виключення, часто вдаються до девіацій як до способу компенсувати власну неспроможність [5].

У новітніх публікаціях приділяється увага цифровому середовищу та його впливу на самооцінку. Наприклад, І.М. Кіриленко досліджує, як соціальні мережі створюють "ілюзію успіху", що спричиняє у частини підлітків відчуття неповноцінності, заздрощів, і, як наслідок, девіантну поведінку [23].

Окрему увагу в літературі приділено гендерним особливостям самооцінки. Наприклад, за спостереженнями О.М. Микитюк, дівчата-підлітки з заниженою самооцінкою частіше схильні до аутоагресії та психосоматичних проявів, тоді як хлопці — до агресивної або делінквентної поведінки [32].

Важливу увагу поняттєво-термінологічному апарату приділяє О. О. Пустовий, який аналізує феномени "бездоглядності", "безпритульності" та "підліткової злочинності". У своїх працях він зазначає, що безпритульність — це не лише соціальний статус, але й психологічний стан, пов'язаний з порушенням базових потреб безпеки, прив'язаності та ідентичності. Саме ці порушення, за даними Пустового, є базисом для формування деструктивних моделей поведінки, зокрема самоагресії, втеч з дому, втягнення у кримінальні структури [39, 40].

Філософсько-правовий підхід до вивчення девіантності представлено в роботах Т. З. Гарасимів, яка акцентує увагу на нормативно-ціннісному конфлікті підлітка з соціумом. Авторка підкреслює, що девіація часто має форму соціального протесту або реакції на викривлення соціальної

справедливості. Її дослідження дає змогу краще зрозуміти внутрішню мотивацію девіантної поведінки та важливість ціннісного виховання в запобіганні цьому явищу [4].

Аналіз літератури свідчить, що психологічні особливості самооцінки підлітків, схильних до девіантної поведінки, активно досліджуються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Доведено взаємозв'язок між характером самооцінки та формами девіації. Однак, попри достатню кількість робіт, проблема залишається актуальною з огляду на соціальні зміни, цифрову трансформацію підліткового середовища та нові виклики (кібербулінг, інтернет-залежності тощо).

Вважаємо, що недостатньо вивченим є аспект умов безпосереднього формування девіантної поведінки, її особливостей у підлітковому віці та індивідуально-психологічні механізми, що лежать в основі формування самооцінки у підлітків з девіантною поведінкою, а також можливості корекції її на ранніх етапах. Це й визначає доцільність подальших емпіричних досліджень у цьому напрямі.

Мета дослідження: визначення ролі самооцінки у формуванні схильності до девіантної поведінки в підлітковому віці, пошук нових шляхів попередження девіантної поведінки.

Для досягнення мети визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми взаємозв'язку самооцінки зі схильністю до девіантної поведінки.
2. Розробити психодіагностичний інструментарій дослідження самооцінки та схильності до девіантної поведінки у підлітковому віці.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості самооцінки підлітків схильних до девіантної поведінки.
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики девіантної поведінки підлітків.

Об'єктом дослідження є самооцінка підлітків.

Предметом дослідження є вплив самооцінки на девіантну поведінку підлітків.

Методи дослідження. У процесі дослідження психологічних особливостей самооцінки у підлітків, схильних до девіантної поведінки, було використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел для визначення теоретичних підходів до вивчення самооцінки й девіантної поведінки), емпіричні (спостереження, бесіда, тестування), математико-статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз). Метод тестування передбачав використання стандартизованих психодіагностичних методик: опитувальника рівня агресивності Басса-Дарки – для визначення показників та форм агресії в підлітків, методика О.М. Орел для визначення схильності до девіантної поведінки, тест «Самооцінка особистості» для визначення рівня самооцінки у підлітків.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати дослідження психологічних особливостей самооцінки у підлітків, схильних до девіантної поведінки, мають важливе практичне значення та можуть бути використані у різних сферах, що працюють з підлітковим середовищем. По-перше, результати можуть слугувати основою для розробки програм психопрофілактики та корекційно-розвивальної роботи шкільного психолога з учнями, що виявляють ознаки девіантної поведінки. Вони також корисні для індивідуального та групового психологічного консультування з метою формування адекватної самооцінки, розвитку рефлексивних здібностей та соціальних навичок у підлітків.

По-друге, дані дослідження можуть бути використані педагогами, класними керівниками, соціальними педагогами та працівниками центрів соціальних служб для дітей та молоді при побудові превентивних заходів, спрямованих на запобігання асоціальним проявам у поведінці школярів. Також матеріали можуть стати основою для створення виховних програм, тренінгів розвитку особистості, занять із розвитку емоційного інтелекту та самосприйняття.

Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для батьків і опікунів підлітків — як орієнтир у розумінні впливу рівня самооцінки на поведінку дитини та способів підтримки у складний віковий період. Нарешті, отримані дані можуть бути використані як база для подальших наукових досліджень у сфері вікової, соціальної та педагогічної психології.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (42 найменування), додатків. Робота проілюстрована 4 таблицями та 4 рисунками. Загальний обсяг роботи – 35 сторінок.

Публікації автора за темою дослідження. Крижанівська К.А. «Психологічні особливості самооцінки підлітків схильних до девіантної поведінки». Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025.

РОЗДІЛ 1.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Структура та етапи дослідження

На етапі проведення безпосереднього емпіричного дослідження особливостей та психологічної характеристики девіантної поведінки сучасних підлітків важливого змісту набуває постановка мети, завдань та планування діяльності.

Метою емпіричної частини нашого дослідження є встановлення та обґрунтування девіантної поведінки сучасних підлітків для визначення індивідуально-психологічних особливостей переживань, що накладають відбиток та становлення підлітків у сучасних умовах.

Завдання емпіричного етапу є такими:

- сформулювати вибірку досліджуваних;
- підібрати психодіагностичні методики у відповідності до досліджуваної проблематики;
- спланувати етапи емпіричного дослідження.

Вибірка дослідження склала 32 особи – учнів 6-9 класів, віком 11-14 років, що знаходяться у «групі ризику». Віковий та гендерний розподіл випробуваних диференційований таким чином (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Розподіл випробуваних за віком та статтю

Стать/Вік	11 років	12 років	13 років	14 років
Хлопчики	4	5	7	4
Дівчата	2	4	5	1

Як показують дані таблиці, змісті розподілу за статтю, встановлено, що в групі досліджуваних: 12 дівчат – що становить 37,5% у вибірці та 20 хлопців – що становить 62,5% у вибірці.

Етапи проведення емпіричного дослідження є такими:

- Підготовчий, що полягав у визначенні соціально-психологічних умов проживання підлітків в родині, взаємин з батьками та сиблінгами;
- Проведення первинної (вхідної) діагностики за обраними для дослідження методиками з метою встановлення провідних чинників та особливостей реалізації девіантної поведінки у випробуваних;
- Аналітичний етап, що мав на меті інтерпретацію та аналіз отриманих результатів, встановлення маркерів, що зумовлюють схильність до девіантної поведінки у підлітків.

Підготовчий етап розпочався з вивчення таких показників, як оцінка повноти сім'ї, рівень матеріального благополуччя родини, наявність сиблінгів (братів/сестер) та стиль виховання, що є провідним у родині.

В опитуванні брали участь 60 батьків: 25 чоловіків (42%) та 35 жінок (58%). Розподіл за віковими категоріями батьків такий: 42% батьків віком 35-40 років, 48% — віком 40-45 років, 10% — віком 45-50 років.

Спершу було оцінено повноти сімей. Розподіл серед сімей за цією ознакою наведено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Розподіл показників повноти родини

Повна родина	Лише мати	Мати та вітчим	Батько та мачуха
17%	33%	27%	23%

Аналіз результатів вказує на те, що відсоток повних сімей є значно нижчим порівняно з іншими варіантами. Це дозволяє зробити висновок, що наявність повної сім'ї (де обидва батьки є біологічними) сприяє кращому рівню емоційної стабільності підлітка і знижує схильність до девіантної поведінки. Це пояснюється тим, що наявність обох батьків допомагає дитині сформулювати

правильну життєву мотивацію, реалізувати здоровий спосіб життя, а також дотримуватися норм моралі та права.

Водночас у неповних сім'ях або сім'ях з одним з батьків (чи з вітчимом або мачухою) діти можуть бути схильні до девіантної поведінки як прояв протесту або прагнення привернути увагу, що є індикатором соціальної нестабільності.

Матеріальне забезпечення родини також впливає на становлення підлітка. Результати дослідження цієї категорії наведено в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Розподіл показників ступеню матеріальної забезпеченості

Стать	Постійна робота за фахом	Наявність вищої освіти	Високий рівень матеріального забезпечення
Чоловік	21%	19 %	17%
Жінка	28%	27 %	11%

Аналіз результатів вказує на те, що рівень матеріального добробуту може мати як позитивний, так і негативний вплив на формування особистості підлітка. З одного боку, матеріальне благополуччя може забезпечити всебічний розвиток підлітка, його самореалізацію та підвищення самооцінки, з іншого боку — воно може стати фактором вседозволеності та сприяти розвитку адикцій.

Рівень освіти та професійна зайнятість батьків також має важливе значення. Позитивний приклад з боку батьків, зокрема в аспектах кар'єри та самореалізації, сприяє формуванню здорових цінностей у дітей і знижує ризик розвитку девіантної поведінки. Відсутність такого прикладу з боку батьків може призводити до зниження їхнього авторитету, і підлітки починають шукати моделі для наслідування поза сім'єю, що часто призводить до девіантної поведінки.

На наступному етапі дослідження було проаналізовано стиль родинного виховання. Розподіл стилів взаємодії в сім'ях серед наших випробуваних наведений у таблиці 1.4

Таблиця 1.4.

Розподіл показників типу сімейного виховання

Стать	Демократичний	Авторитарний	Відчуження	Потурання	Хаос
Чоловік	8 %	15%	13%	3%	7%
Жінка	9 %	18%	11%	9 %	7 %

Аналіз даних свідчить, що більшість батьків дотримуються авторитарного або відчуженого стилю виховання, що може сприяти розвитку девіантної поведінки у підлітків. Використання таких стилів не сприяє формуванню соціально адаптованої особистості. Негативні стилі виховання, такі як хаотичний чи потурання, також підвищують ймовірність виникнення девіантної поведінки через відсутність належного контролю та підтримки з боку батьків.

Кількість дітей у родинях також має значення для розвитку підлітка. Розподіл за цією ознакою представлений на рисунку 1.4.

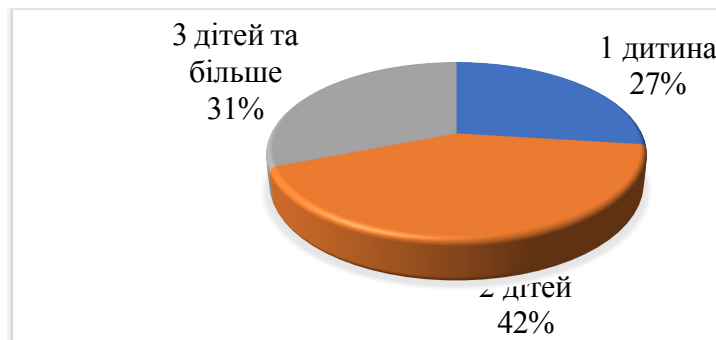


Рис 1.4. Кількість дітей в родинях (у %)

Результати дослідження показали, що у більшості родин — двоє дітей (42%), на другому місці — родини з трьома і більше дітьми (31%), та найменший відсоток респондентів (27%) вказав на наявність тільки однієї дитини в родині.

Підготовчий етап дослідження дозволив визначити ключові соціально-психологічні умови, які впливають на формування девіантної поведінки у підлітків. Особлива увага була приділена аналізу таких факторів, як повнота

сім'ї, рівень матеріального забезпечення, стиль виховання та взаємодія з батьками і сиблінгами. Результати дослідження показали, що неповні сім'ї, низький рівень матеріального добробуту та неефективні стилі виховання, такі як авторитаризм чи відчуження, є факторами ризику для розвитку девіантної поведінки. У той же час наявність обох батьків та демократичний стиль виховання створюють сприятливі умови для емоційної стабільності та соціалізації підлітка.

Зібрані дані також підтвердили, що соціально-економічні умови, зокрема професійна зайнятість батьків і рівень їхнього матеріального забезпечення, можуть як позитивно, так і негативно впливати на розвиток особистості підлітка. Таким чином, підготовчий етап дослідження встановив важливі маркери, які необхідно враховувати для подальшого аналізу девіантної поведінки та розробки рекомендацій для корекційних заходів.

1.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження

В межах проведення безпосереднього дослідження особливостей проявів девіантної поведінки у підлітковому віці нами було використано три психодіагностичні методики: тест «Самооцінка особистості», методика Басса-Дарки рівня агресивності особистості, опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки (О.М. Орел). Обрані методики взаємодоповнюють одна одну та дозволяють виявити як внутрішні, так і зовнішні прояви дезадаптивної поведінки у підлітків.

Опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки (О.М. Орел). Пропонована методика діагностики схильності до девіантної поведінки (СДП) є стандартизованим тест-опитувальником, призначеним для вимірювання готовності (схильності) підлітків до реалізації різних форм девіантної поведінки[6].

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

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

Опис шкал і їх інтерпретація

1. Шкала установки на соціальну бажаність (службова шкала). Ця шкала оцінює ступінь орієнтації респондента на соціально схвалювані відповіді, незалежно від їхньої правдивості. Високі показники можуть свідчити про бажання справити позитивне враження або про нещирість відповідей, що знижує достовірність результатів по інших шкалах. Високий бал — можлива нещирість, схильність до самопрезентації; Низький бал — відкритість, чесність у відповідях.

2. Шкала схильності до порушення норм і правил. Вимірює готовність особистості ігнорувати загальноприйняті соціальні, моральні та правові норми. Високий бал свідчить про зневагу до правил, бунтарство, порушення дисципліни, схильність до конфліктної поведінки. Середній бал — допустимий рівень критичності до норм. Низький бал — орієнтація на соціальні стандарти, дисциплінованість.

3. Шкала схильності до адиктивної поведінки. Оцінює схильність до пошуку психологічної «втечі» від реальності через зміну свідомості: використання психоактивних речовин, азартні ігри, комп'ютерна залежність тощо.

Високий бал — тривожна ознака потенційної залежності. Середній бал — варто звернути увагу на захоплення, звички. Низький бал — відсутність схильності до адикцій.

4. Шкала схильності до самоушкоджувальної і саморуйнівної поведінки. Діагностує наявність аутоагресії, яка проявляється у вигляді навмисного завдання собі фізичної або психологічної шкоди, включаючи ризиковану поведінку, суїцидальні думки, деструктивні звички.

Високий бал — небезпечний рівень самознищувальних тенденцій. Середній бал — емоційна нестабільність. Низький бал — емоційна врівноваженість, самоповага.

5. Шкала схильності до агресії і насильства. Виявляє тенденцію до прояву агресії, як фізичної, так і вербальної, домінантної поведінки, спалахів гніву або жорстокості щодо інших. Високий бал — імпульсивність, агресивність, можливе насильство. Середній бал — допустимий рівень реактивності. Низький бал — миролюбність, стриманість.

6. Шкала вольового контролю емоційних реакцій. Оцінює здатність особистості регулювати свої емоції, стримувати афекти, зберігати самоконтроль у стресових ситуаціях. Високий бал — емоційна стабільність, висока саморегуляція. Середній бал — достатній контроль. Низький бал — імпульсивність, емоційна нестриманість.

7. Шкала схильності до делінквентної поведінки. Показує ймовірність вчинення протиправних або аморальних вчинків (крадіжки, бійки, брехня, знущання, участь у протиправних групах). Високий бал — тривожний індикатор девіантної поведінки. Середній бал — потреба у психопрофілактиці. Низький бал — низький ризик делінквентності [6].

Методика Басса–Даркі (Bass–Darki) є широко застосовуваним психодіагностичним інструментом для вивчення структури агресивності та ворожості особистості. Вона була створена на основі теоретичних положень А. Баса і А. Даркі, які розглядали агресію як багатовимірне явище, що має як зовнішні, так і внутрішні прояви[6].

Методика представлена у вигляді опитувальника, який складається з 75 тверджень, на які респондент повинен відповісти «так» або «ні», орієнтуючись на свої звички, думки, переживання та поведінкові реакції. Всі твердження згруповані за восьми шкалами, що відображають різні форми агресивності та ворожості:

1. Фізична агресія — схильність до використання фізичної сили проти інших.
2. Вербальна агресія — виражається в словесних конфліктах, криках, сарказмі, погрозах.
3. Негативізм — опозиційна форма поведінки, протест проти соціальних норм та вимог.
4. Образа — схильність до почуття образи, ревнощів, несправедливості.
5. Підозріливість — недовіра до людей, схильність бачити в їх діях злий намір.
6. Відчуття провини — схильність до самозвинувачення, відчуття провини, невдоволення собою.
7. Непряма агресія — агресія, що проявляється опосередковано (чутки, плітки, зіпсування речей).
8. Іритація (дратівливість) — підвищена збудливість, невитриманість, емоційна реактивність.

Кожна шкала дозволяє оцінити певний аспект агресивної поведінки, а підсумкові показники дають уявлення про загальний рівень агресивності та ворожості особистості. Інтерпретація результатів дає змогу виявити переважаючі типи агресії, ступінь її вираженості, а також схильність до внутрішньої агресії чи зовнішніх форм прояву.

Методика є цінною у роботі з підлітками, оскільки допомагає виявити приховані форми агресії, які можуть слугувати основою для девіантної поведінки. Вона активно застосовується у шкільній психології, ювенальній превенції, психокорекційній практиці та дослідницькій діяльності[6].

Тест «Самооцінка особистості»[6] призначений для діагностики рівня самооцінки особистості та є ефективним інструментом у роботі з підлітками та молоддю. Він дозволяє виявити, наскільки адекватно людина сприймає себе, свої якості, можливості та місце в соціумі. Самооцінка, як відомо, є важливим

психологічним показником, який безпосередньо впливає на поведінку, емоційний стан, міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію.

Опитувальник включає 20 тверджень, кожне з яких вимагає від респондента обрати одну з трьох відповідей: «так», «ні» або «не знаю». Твердження охоплюють різні аспекти ставлення до себе — упевненість у власних силах, самооцінка своїх досягнень, відношення до невдач, здатність до самокритики тощо.

За результатами відповідей підраховується кількість балів, яка дозволяє визначити рівень самооцінки:

Низький рівень самооцінки свідчить про невпевненість у собі, схильність до самознецінення, труднощі в соціальній адаптації, а в підлітків часто поєднується з тривожністю та девіантними проявами. Середній (адекватний) рівень самооцінки є ознакою гармонійного ставлення до себе, гнучкого самосприйняття, здатності до саморозвитку. Завищена самооцінка може проявлятися у вигляді демонстративної поведінки, переоцінки власних можливостей, схильності до лідерства, а іноді — ігнорування соціальних норм.

Методика проста у використанні, не потребує спеціальної підготовки та може застосовуватись як у груповому, так і в індивідуальному форматі. Вона є зручною для шкільних психологів, педагогів, соціальних працівників і дослідників, які працюють із підлітковим контингентом. Отримані дані можуть використовуватись для складання психологічних характеристик, створення індивідуальних корекційних програм, а також для дослідницьких цілей [6].

Робота проводилася з хлопцями та дівчатами окремо.

Кожна методика надавалася в окремий день, для зменшення навантаження та недопущення хибних відповідей.

Випадків відмови від виконання завдання, надання хибної відповіді - не було зафіксовано.

РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

2.1. Результати дослідження схильності підлітків до девіантної поведінки

У даному розділі представлено результати емпіричного дослідження, метою якого було виявлення психологічних особливостей самооцінки у підлітків схильних до девіантної поведінки. Для досягнення цієї мети було використано дві психодіагностичні методики: опитувальник для визначення рівня схильності до девіантної поведінки (О.М.Орел) та методика Басса-Даркі, що дозволяє оцінити рівень агресивності та ворожості.

Аналіз результатів за першою методикою, за методикою для визначення рівня схильності до девіантної поведінки візуалізовано на рисунку 2.1.

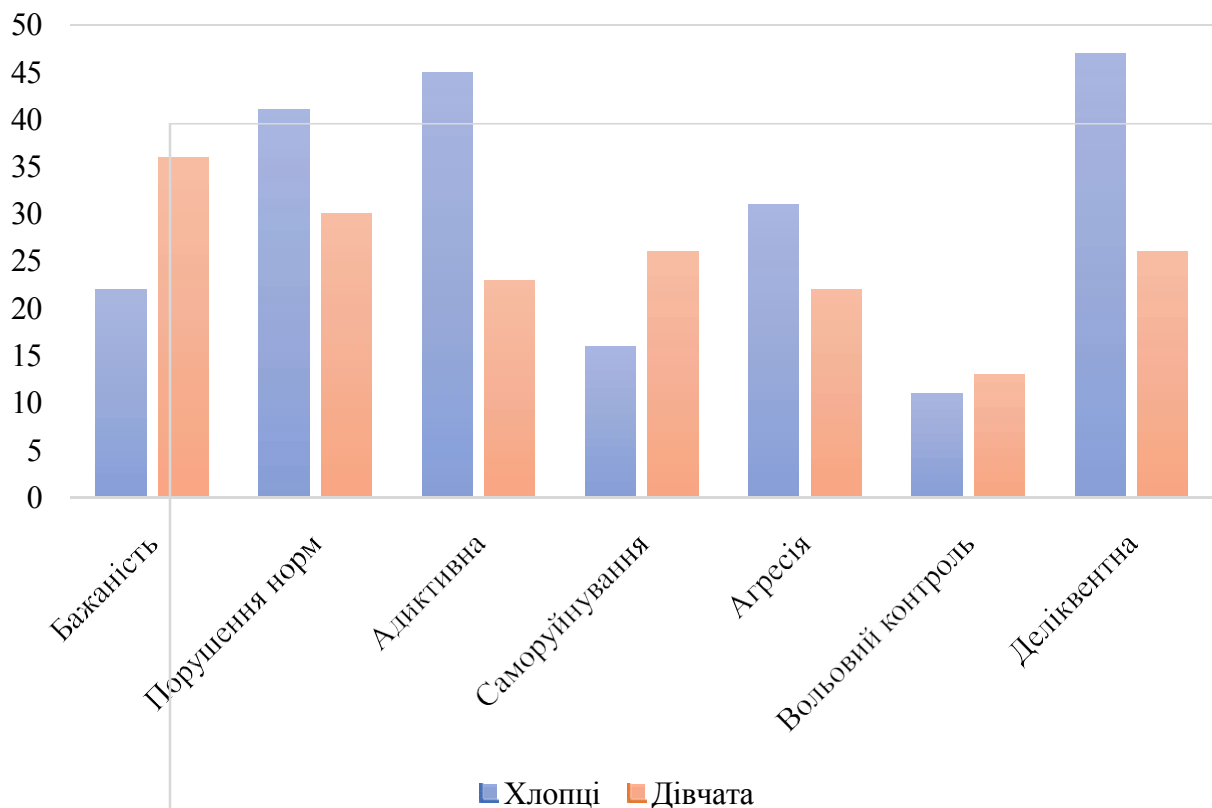


Рис. 2.1. Розподіл показників за методикою схильності до девіантної поведінки (у %)

Аналіз отриманих результатів дозволив виокремити основні тенденції у виявах девіантної поведінки серед підлітків досліджуваної вибірки. Оцінювання проводилось за кількома шкалами, кожна з яких відображає певну форму девіації.

За шкалою установки на соціальну бажаність (службова шкала), яка свідчить про рівень щирості відповідей, виявила підвищені показники у 58% підлітків. Це може свідчити про бажання відповідати очікуванням дорослих або про тенденцію до маскування власних негативних проявів, що є типовим для пубертатного віку.

Шкала схильності до порушення норм і правил виявилась підвищеною у 71% учасників. Такий показник свідчить про значне поширення антисистемних установок, характерних для підліткового максималізму, знецінення соціальних норм та авторитетів.

Схильність до адиктивної поведінки (потяг до психоактивних речовин, комп'ютерна залежність тощо) виявлена у 68% підлітків, що вказує на поширеність компенсаторних механізмів уникнення стресових ситуацій або внутрішнього конфлікту через втечу в залежність.

За школою схильності до самоушкоджувальної та саморуйнівної поведінки показала позитивний результат у 42% респондентів. Це може свідчити про наявність тривожних емоційних станів, знижену самооцінку, глибокі внутрішні конфлікти або труднощі з ідентичністю.

Шкала агресії і насильства показує, що 53% підлітків демонструють виражену схильність до вербальної чи фізичної агресії, що вказує на труднощі з регуляцією емоцій, імпульсивністю та недостатньо сформованими навичками конструктивного вирішення конфліктів.

Шкала вольового контролю емоційних реакцій виявила низький рівень контролю у 76% респондентів (тобто лише 24% показали достатній рівень контролю). Це означає, що більшість підлітків мають труднощі з емоційною саморегуляцією, що може бути одним з факторів девіантної поведінки.

Схильність до деліквентної поведінки (протиправні дії, дрібне правопорушення) виявлена у 73% учасників дослідження. Такий високий показник вказує на потенційну небезпеку розвитку криміногенної поведінки, особливо за відсутності своєчасної профілактики.

Гендерне розмежування результатів дало змогу виявити також певні закономірності. Дівчата частіше демонстрували схильність до самоушкоджувальної та саморуйнівної поведінки, що може бути пов'язано з емоційною нестабільністю, високою чутливістю та глибшим переживанням внутрішніх конфліктів. Окрім того, саме дівчата продемонстрували вищий рівень вольового контролю емоційних реакцій, що свідчить про дещо вищу зрілість у сфері саморегуляції. Проте хлопці, навпаки, частіше виявляли схильність до порушення норм та правил, деліквентної, адиктивної поведінки, а також агресії та насильства. Це може бути зумовлено як соціальними стереотипами щодо «допустимої» для хлопців поведінки, так і біопсихологічними особливостями розвитку (імпульсивність, зовнішня спрямованість реакцій, потреба у домінуванні).

Отже, результати методики засвідчили значну поширеність різних форм девіантної поведінки серед підлітків. Найвищі показники спостерігаються за шкалами деліквентності (73%), порушення норм і правил (71%) та адиктивної поведінки (68%), що вказує на високий рівень ризику асоціальної та залежної поведінки в підлітковому середовищі. Також тривожним є той факт, що лише 24% респондентів продемонстрували достатній рівень вольового контролю емоційних реакцій, що свідчить про слабкий розвиток механізмів саморегуляції у більшості учасників дослідження.

Оскільки девіантна поведінка часто супроводжується агресивними реакціями, важливим аспектом дослідження є також вивчення рівня агресії та ворожості серед підлітків. Для цього було використано методику Басса-Дарки, яка дозволяє оцінити різні форми агресивної поведінки: від прямої вербальної агресії до непрямих проявів, таких як маніпуляції або агресія, спрямована на себе. Далі ми представимо результати цього дослідження, що дозволяють

глибше зрозуміти емоційні реакції підлітків, схильних до девіантної поведінки, та їх здатність контролювати агресію в конфліктних ситуаціях (див. рис. 2.2).

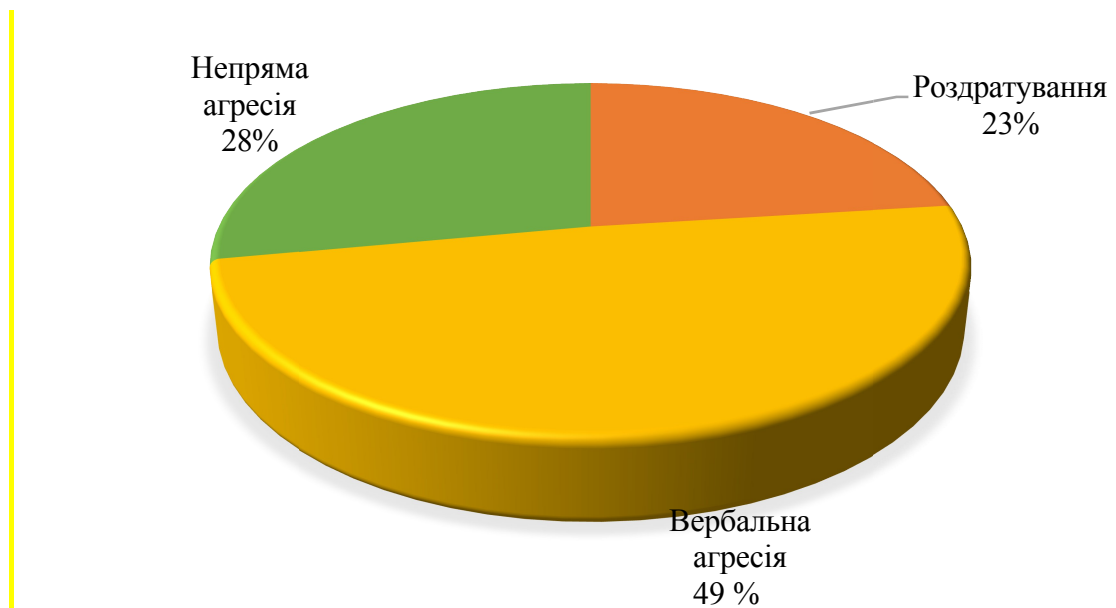


Рис. 2.2. Розподіл результатів методики Басса- Дарки (у %).

Розподіл показників за методикою Басса-Дарки вказує на те, що більше половини випробуваних висловлюють свої агресивні реакції через вербальну агресію (49%), що є найбільш поширеною формою вираження негативних емоцій серед підлітків. Вербальна агресія включає не лише фізичні прояви, такі як крики та сварки, а й психологічні напади, такі як погрози, злісні жарти, приниження інших. Це свідчить про схильність підлітків до конфліктних ситуацій, де вони намагаються вирішити розбіжності через агресивні словесні атаки.

Окрім того, 28% підлітків виявляють непряму агресію. Це означає, що вони можуть висловлювати свою агресію через непрямі способи: плітки, жарти, ненавмисне завдання шкоди, маніпуляції чи інші способи непрямого вираження негативу. Така форма агресії зазвичай пов'язана з недостатньою здатністю до прямого конфронтування та вирішення конфліктів, що часто призводить до погіршення стосунків у групах та ізольованості індивідів.

Роздратування як форма агресії виявилася у 23% підлітків. Це вказує на те, що ці особи схильні до надмірної імпульсивності, вони можуть швидко виявляти свою агресію в найменших напружених ситуаціях. Це, в свою чергу,

призводить до частих конфліктів, де емоційний контроль не спрацьовує, і вони не здатні конструктивно вирішувати проблеми, що лише загострює ситуацію.

Загальні результати свідчать про те, що близько **70%** підлітків виявляють різні форми агресії, що підтверджує наявність певної схильності до девіантної поведінки. Ці підлітки мають низький рівень емоційної стабільності та труднощі в регуляції своїх емоцій. Вони схильні до імпульсивних реакцій, зокрема через вербальну агресію, але у деяких випадках можуть вдаватися і до фізичної агресії, особливо в конфліктних ситуаціях. Такі прояви агресії зазвичай корелюють із низьким рівнем самооцінки, нестабільною поведінкою в умовах стресу або конфлікту.

Водночас 20% підлітків не демонструють явних ознак агресії, проте вони можуть проявляти агресивні реакції через роздратування або образи. Це свідчить про те, що ці особи можуть мати труднощі з адаптацією до соціальних умов, і хоча вони не схильні до відкритої агресії, їх поведінка може бути також деструктивною на внутрішньому рівні через непереборні емоційні переживання.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона свідчать про наявність сильного позитивного зв'язку між рівнем агресивності та проявами девіантної поведінки у підлітків. Найвищі коефіцієнти кореляції спостерігаються між девіантною поведінкою та загальною агресією ($r = 0,75$, $p \leq 0,01$), а також вербальною агресією ($r = 0,68$, $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що підвищений рівень агресивності, зокрема вербальної, є характерною ознакою девіантної поведінки.

Також встановлено помірний зв'язок між девіантною поведінкою та непрямою агресією ($r = 0,50$, $p \leq 0,01$) й роздратуванням ($r = 0,45$, $p \leq 0,05$), що свідчить про участь емоційної нестабільності у формуванні девіантних тенденцій.

Тому, можемо зробити висновок, що агресивність виступає одним з провідних чинників, що тісно пов'язані з девіантною поведінкою, і може

слугувати важливим критерієм для виявлення ризикованої поведінки серед підлітків.

2.2. Результати дослідження самооцінки підлітків схильних до девіантної поведінки

Після аналізу результатів, отриманих за методиками вивчення схильності до девіантної поведінки та рівня агресії, постає необхідність глибше розглянути внутрішні психологічні чинники, що можуть впливати на деструктивну поведінку підлітків. Одним із таких ключових факторів є самооцінка особистості, яка виступає важливим регулятором соціальної адаптації, міжособистісної взаємодії, а також визначає рівень тривожності, впевненість у власних силах та поведінкові реакції в кризових ситуаціях. Низька або нестабільна самооцінка нерідко є передумовою проявів девіацій, таких як агресивність, саморуйнівна поведінка чи порушення соціальних норм.

За результатами методики «Самооцінка особистості» в обидвох групах отримано такі результати:

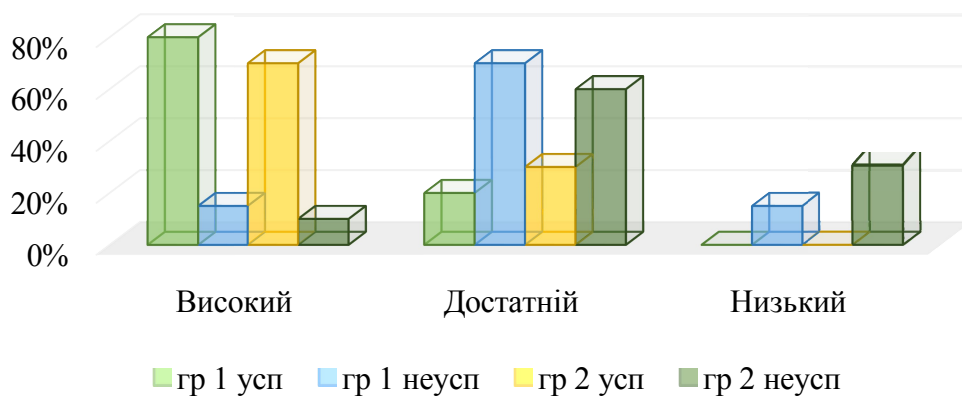


Рис. 2.3. Розподіл показників самооцінки (у %)

Отримані результати свідчать про наявність виражених відмінностей у рівні самооцінки залежно від рівня навчальної успішності та схильності до девіантної поведінки, а також за гендерною ознакою.

Для зручності респондентів було поділено за гендерною ознакою на дві групи. Група 1 – дівчата та група 2 відповідно – юнаки.

В першій групі успішні та адаптовані підлітки демонструють переважно високий рівень самооцінки — 80 %, що цілком логічно, оскільки позитивне сприйняття себе часто пов'язане з упевненістю у власних силах, задоволеністю соціальними контактами та результатами діяльності. Достатній рівень у 20 % цієї групи також є прийнятним і свідчить про психологічну стабільність. Низький рівень самооцінки у цій підгрупі не виявлено, що свідчить про відсутність значних внутрішніх конфліктів чи глибокого невдоволення собою.

Натомість у групі дівчат, які мають труднощі в навчанні та схильні до девіантної поведінки, картина змінюється: лише 15 % мають високу самооцінку, що може вказувати або на неадекватну (завищену) самооцінку, або на залишкову впевненість у певних сферах діяльності. Основна частина цієї групи — 70 % — має достатній рівень, що демонструє відносну стабільність, але, ймовірно, й коливання самооцінки залежно від ситуації. Низький рівень виявлено у 15 %, що вже свідчить про проблеми з самосприйняттям, емоційною нестійкістю, підвищеною чутливістю до критики, що може слугувати підґрунтям для формування деструктивних моделей поведінки.

В другій групі, серед успішних юнаків з низьким рівнем девіантної поведінки переважає високий рівень самооцінки (70%), що загалом узгоджується з очікуваннями: упевненість, здатність до самореалізації, прийняття себе. 30 % мають достатній рівень, що також є показником психологічної норми. Низької самооцінки не виявлено, що засвідчує хорошу внутрішню стабільність.

У групі юнаків з низькою навчальною успішністю та високим рівнем девіантної поведінки спостерігається найменша частка з високим рівнем самооцінки — лише 10 %, що може свідчити як про неадекватно завищену самооцінку, так і про «захисну маску». Достатній рівень має 60%, що вказує на збереження часткової психологічної рівноваги, проте потенційно — нестабільної. Низький рівень самооцінки виявлено у 30 %, що є найбільшим показником серед усіх груп. Це є тривожним сигналом, оскільки низька самооцінка у поєднанні з девіантною поведінкою часто свідчить про внутрішню незадоволеність собою, невміння досягати позитивного соціального схвалення

конструктивними способами, що може штовхати підлітка до агресії, уникання відповідальності або адиктивних форм поведінки.

Отже, найвищий рівень самооцінки демонструють успішні підлітки обох статей, що підтверджує гіпотезу про позитивний взаємозв'язок між адаптацією, навчальними досягненнями та впевненістю в собі. Низька самооцінка найчастіше спостерігається серед юнаків із девіантною поведінкою, що може бути чинником ризику розвитку емоційних та поведінкових порушень. Водночас, середній (достатній) рівень самооцінки переважає серед підлітків із помірною девіантністю, що може свідчити про амбівалентне ставлення до себе, схильність до коливань самооцінки, залежність від зовнішньої оцінки.

Проведений кореляційний аналіз показав зворотний зв'язок між рівнем самооцінки та схильністю до девіантної поведінки у підлітків. Виявлено помірно сильну негативну кореляцію між високою самооцінкою та девіантною поведінкою ($r = -0,55$, $p \leq 0,01$), що свідчить: чим вища самооцінка підлітка, тим менш імовірна його схильність до порушення соціальних норм.

Водночас встановлено позитивний зв'язок між низькою самооцінкою та девіантною поведінкою ($r = 0,60$, $p \leq 0,01$), що дозволяє припустити, що негативне сприйняття себе, внутрішня незадоволеність, відчуття неповноцінності можуть виступати психологічним підґрунтям для девіацій.

Отже, отримані в ході дослідження результати свідчать про наявність чітко виражених тенденцій щодо взаємозв'язку між рівнем самооцінки, проявами агресії та схильністю підлітків до девіантної поведінки.

2.3. Шляхи та методи попередження девіантної поведінки у підлітковому віці

Профілактика та попередження становлення та динаміки розвитку девіантної поведінки в підлітковому віці потребує пильної уваги та розуміння провідних векторів та напрямків діяльності.

Одним з важливих аспектів є сімейне виховання. Довірливі відносини між батьками та дітьми є основою для формування гармонійних взаємозв'язків, що допомагає знизити ризик девіантної поведінки. Відкритий діалог і підтримка з боку батьків дозволяють підліткам відчувати себе почутими, що значно знижує ймовірність виникнення негативних соціальних моделей поведінки. Крім того, навчання батьків ефективним методам виховання — це важливий елемент роботи з сім'ями. Організація тренінгів та консультацій для батьків допомагає їм краще розуміти потреби своїх дітей і відповідно реагувати на їхні емоції та поведінку.

На нашу думку, батьки повинні виступати позитивним прикладом соціально прийнятної поведінки. Вони є першими вчителями для своїх дітей, і саме їхня поведінка часто стає орієнтиром для підлітків. Підтримка правильних цінностей у родині створює стабільну основу для розвитку емоційної стійкості у дітей.

З іншого боку, освітні заходи також відіграють важливу роль у попередженні девіантної поведінки. Впровадження програм превентивної освіти, таких як заняття з профілактики девіантної поведінки, правової грамотності, фінансової освіти, дозволяє підліткам краще орієнтуватися в соціумі. Важливим є також залучення підлітків до активної участі в житті школи через учнівське самоврядування та участь у соціальних проектах. Це сприяє розвитку у них лідерських якостей і почуття відповідальності.

Не менш важливою є робота з учителями, адже саме педагоги часто стикаються з проблемами важких підлітків. Підготовка вчителів до роботи з такими дітьми та формування дружнього освітнього середовища дозволяє мінімізувати конфлікти та негативні ситуації в школі. Соціально-педагогічна робота в умовах закладу загальної середньої освіти це різновид соціально-педагогічної діяльності, що здійснюється рядом уповноважених структур, спрямований на: попередження, усунення та подолання чинників ризику порушення ціннісних орієнтирів; раннє виявлення проблем; організацію системи заходів, спрямованих на надання допомоги та корекції хибних

моделей, уявлень щодо сімейного життя, а також на роботу з орієнтування на раціональні моделі взаємодії [19, 20].

Соціально-педагогічна робота з підготовки до сімейного життя враховує первинну, вторинну та третинну ступені в змісті діяльності.

Первинна ступінь – це сукупність заходів, спрямованих на попередження розвитку чинників ризику та прийняття неправильної моделі виховання та порушення стосунків між людьми загалом.

Інструментом первинної ступені є діагностика та встановлення рівня розуміння та орієнтованості на сім'ю.

На другому ступені відбувається проведення заходів, серед яких бесіди, вікторини, диспути, конкурси, усні журнали, тренінги, тематичні вечори тощо.

На третьому рівні, відбувається закріплення та усталення існуючого рівня знань, вмінь та навичок [19, 17].

Одним з важливих напрямків є психологічна підтримка. Індивідуальне та групове консультування допомагають підліткам долати кризові ситуації та розвивати емоційну стійкість. Тренінги з управління емоціями та зниження стресу стають потужним інструментом у формуванні здорових способів поведінки. Створення шкільних психологічних служб забезпечує постійну підтримку і надає можливість звернутися за допомогою у будь-який час.

Корекційна робота з дітьми в галузі профілактики припускає проведення відповідних заходів, починаючи з дошкільного віку, і посилення цієї роботи в підліткових колективах. З цією метою соціальними працівниками розробляються корекційні програми, які охоплюють усі вікові групи дітей і спрямовані на профілактику й корекцію різних видів девіантної й делінквентної поведінки [30].

Не менш важливими є соціально-реабілітаційні програми. Створення молодіжних центрів із позитивними альтернативами дозвілля, спортивними секціями, гуртками за інтересами та освітніми програмами сприяє соціалізації підлітків у здоровому середовищі. Волонтерські проекти дають можливість розвивати відповідальність, співчуття та командну роботу.

Важливим є також професійна орієнтація підлітків. Майстер-класи, стажування та навчальні програми, що дозволяють підліткам спробувати себе у різних професіях, сприяють розвитку їхньої мотивації до самореалізації. Крім того, реабілітаційні програми для підлітків із ризикованою поведінкою включають індивідуальну та групову терапію, що допомагає соціалізувати дітей, які вже мають девіантні риси.

Спільна діяльність з громадськими організаціями, благодійними фондами та соціальними службами сприяє створенню комплексної системи профілактики, що забезпечує комплексний підхід до розв'язання проблем девіантної поведінки.

Залучення колишніх девіантів як наставників є ще однією важливою складовою. Позитивні приклади людей, які подолали проблеми девіантної поведінки, можуть мотивувати інших підлітків змінювати своє ставлення до життя та приймати здорові рішення.

Загалом, ефективне попередження девіантної поведінки вимагає комплексного підходу, який включає роботу з сім'ями, школами, громадськими організаціями та самими підлітками. Лише за умов такої багатогранної підтримки можна знизити рівень девіантної поведінки серед молоді і допомогти підліткам реалізувати свій потенціал у здоровому і підтримуючому середовищі.

ВИСНОВКИ

У роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні особливості самооцінки у підлітків, схильних до девіантної поведінки. Аналіз наукових джерел дозволив з'ясувати, що самооцінка є важливою складовою «Я-концепції» особистості та відіграє ключову роль у становленні поведінкових стратегій у підлітковому віці. Адекватна самооцінка сприяє емоційній стабільності, соціальній адаптації та позитивній самоідентифікації. Натомість її деформації (занижена, завищена або нестійка самооцінка) часто пов'язані з підвищеним ризиком девіантної поведінки, що підтверджується численними емпіричними дослідженнями.

У процесі аналізу наукових джерел виявлено, що ключовими факторами, що впливають на розвиток девіантної поведінки, є соціально-психологічні умови, зокрема, повнота сім'ї, рівень матеріального забезпечення та стиль виховання. Відсутність належної підтримки та уваги з боку батьків може стати значним фактором ризику для розвитку девіантної поведінки.

Сформовано комплекс емпіричних методів дослідження, до якого увійшли опитування та тестування за методикою Басса-Дарки для вивчення агресії та опитувальником О.М. Орел для визначення схильності до девіантної поведінки, які допомогли нам виявити конкретні маркери девіантних тенденцій серед підлітків.

Результати дослідження показали високу поширеність різноманітних форм девіацій серед підлітків. Найвищі показники було зафіксовано за шкалами делінквентності (73%), порушення соціальних норм і правил (71%) та адиктивної поведінки (68%). Це вказує на підвищений ризик розвитку асоціальної та залежної поведінки в юнацькому віці. Низький рівень вольового контролю емоційних реакцій притаманний лише 24% респондентів, що свідчить про недостатній розвиток механізмів саморегуляції у більшості підлітків.

Результати дослідження рівня агресивності підлітків показали, що близько 70% підлітків мають виражені прояви агресії — переважно у вербальній та непрямій формах. Ці показники підтверджують наявність емоційної нестабільності, імпульсивності та схильності до деструктивних реакцій у конфліктних ситуаціях. Частина опитаних демонструє приховану або стриману агресію у формі роздратування, що також може свідчити про внутрішню напругу та труднощі соціальної адаптації.

За результатами проведеного нами кореляційного аналізу, було виявлено наявність позитивного зв'язку між рівнем агресивності та проявами девіантної поведінки у підлітків. Найвищі коефіцієнти кореляції спостерігаються між девіантною поведінкою та загальною агресією, а також вербальною агресією. Це вказує на те, що підвищений рівень агресивності, зокрема вербальної, є характерною ознакою девіантної поведінки.

Також нами встановлено помірний зв'язок між девіантною поведінкою та непрямую агресією й роздратуванням, що свідчить про участь емоційної нестабільності у формуванні девіантних тенденцій.

Результати дослідження самооцінки підлітків показали, що найвищу самооцінку мають підлітки з високим рівнем адаптованості та навчальними досягненнями — як серед дівчат, так і серед юнаків. Водночас, підлітки з ознаками девіантної поведінки, особливо юнаки, частіше мають низький або нестійкий рівень самооцінки, що може сприяти емоційній вразливості, неадекватному реагуванню на соціальні вимоги та зниженій здатності до саморефлексії.

Проведений кореляційний аналіз між рівнем самооцінки та схильністю до девіантної поведінки у підлітків показав зворотний зв'язок. Було виявлено помірно сильну негативну кореляцію між високою самооцінкою та девіантною поведінкою, що свідчить: чим вища самооцінка підлітка, тим менш імовірна його схильність до порушення соціальних норм. Разом з тим встановлено позитивний зв'язок між низькою самооцінкою та девіантною поведінкою, що дозволяє припустити, що негативне сприйняття себе, внутрішня

незадоволеність, відчуття неповноцінності можуть виступати психологічним підґрунтям для девіацій.

Таким чином, отримані в ході дослідження результати свідчать про наявність чітко виражених тенденцій щодо взаємозв'язку між рівнем самооцінки, проявами агресії та схильністю підлітків до девіантної поведінки.

За результатами дослідження були сформовані практичні рекомендації, які дозволили визначити ефективні напрями психопрофілактичної та корекційної роботи з підлітками, схильними до девіантної поведінки. Запропоновані заходи спрямовані на розвиток адекватної самооцінки, підвищення рівня емоційного самоконтролю та формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів. Також було розроблено дві тренінгові програми для підвищення рівня самооцінки та задля запобігання девіантній поведінці підлітків.

Отже, результати проведеного нами комплексного дослідження підтверджують, що девіантна поведінка підлітків є багатовимірним явищем, зумовленим взаємодією індивідуально-психологічних характеристик, особливостей емоційно-вольової сфери, рівня агресивності та самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко Т.В. Особливості самооцінки підлітків з девіантною поведінкою. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 45–49.
2. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ : Вища школа, 1976. 464 с.
3. Воробйова С. В. Розробка програм профілактики соціальних залежностей підлітків. *Виховна робота в школі*. 2012. № 10. С. 49–53.
4. Гарасимів Т.З. Природні та соціальні детермінанти формування девіантної поведінки людини: філософсько-правовий вимір : монографія. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. 420 с.
5. Гарбузов В.І. Соціальна адаптація підлітків з девіантною поведінкою: психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 4(2). С. 18–22.
6. Гаркавенко Н. В., Собкова С. І. Соціальна психологія адиктивної поведінки : практичні завдання до курсу : навчально-методичний посібник Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. -178 с.
7. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Молодіжна політика: проблеми та перспективи* : зб. матер. VI міжнар. наук.–практ. конф., Дрогобич, 15–16 травня 2009 р. Дрогобич : Редакційно–видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. С. 272–276.
8. Грись А. М. Теорія і практика підготовки психологів до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми: моногр. Київ : Геопринт, 2013. 280 с.
9. Девіантна поведінка: соціологічний, психологічний, юридичний аспекти: Матеріали науково-практичної конференції. Харків : Вид-во Харк. нац. унту внутр. справ, 2008. 113 с.
10. Дубровіна І.В. Психологія розвитку і вікова психологія: навч. посіб. – Київ: Академвидав, 2014. 428 с.

11. Загальна психологія: підручник за ред. С. Д. Максименка. 3-тє вид., перерол. і доп. Вінниця: Нова Книга, 2016. 688 с.
12. Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів. За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. К.: Форум, 2011. 543 с. Загальна психологія: Навч. посіб. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: А.Г.Н., 2012. 280 с.
13. Загальна психологія: Підручник. О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Либідь, 2013. 464 с.
14. Зайцева А. Агресія на дитячому телебаченні: пошук розв'язання проблеми. Мистецтвознавство України : щоріч. наук. журн. Нац. акад. мистецтв України, Ін-т проблем сучасного мистецтва. Київ, 2012. № 12. С. 349–353.
15. Зелінський А.Ф. Підлітковий вандалізм. Право України, 2010. № 11. С. 27–32.
16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
17. Знаковська Н.М. Проблеми девіантної поведінки в сучасному українському молодіжному середовищі. *Соціологія*. 2014. № 6 (110). С. 90–95.
18. Зобенько Н.М. Деякі аспекти дослідження проблеми девіантної поведінки неповнолітніх. *Рідна школа*, 2012. № 3. С. 36–40.
19. Золотова Г.Д. Соціально-педагогічна профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх: Курс лекцій. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2018. 113 с.
20. Карпенко К.В. Самооцінка як чинник ризику девіантної поведінки у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 36. С. 112–119.
21. Качанова Ю. Телебачення як фактор впливу на прояви агресивності людей. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. пр. Київ, 2010. № 10. С. 45–50.
22. Качинська А. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 8–9 (15–16). С. 105–107.

23. Кіриленко І.М. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків // *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 5(80). С. 69–73.
24. Кон О.І. Психологія юнацького віку. Київ: Наука, 1988. 264 с.
25. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. Посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2016. 90 с.
26. Лютий В.П. Соціальна робота з групами девіантної поведінки: Навчальний посібник. Київ : Академія праці і соціальних відносин, Християнський дитячий фонд, 2010. 51 с.
27. Мазниченко М. А. Неадекватні уявлення підлітків як фактор виникнення і закріплення соціальних залежностей. *Виховна робота в школі*. 2012. № 10. С. 93–99.
28. Мазниченко М. А. Соціальні залежності підлітків: сценарії виникнення. *Соціальна педагогіка*. 2013. № 2. С. 83–94.
29. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник. Київ: Либідь, 2011. 520с.
30. Манілов І. Ф. Психокорекція девіантної поведінки підлітків за допомогою сугестії. Проблеми загальної та педагогічної психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України*. 2014. С. 124–132.
31. Методи роботи з девіантами в умовах сучасного соціокультурного середовища : методичні рекомендації. Київ: Педагогічна думка, 2015. 91 с.
32. Микитюк О.М. Гендерні особливості прояву девіантної поведінки у підлітків. *Наукові записки ТНПУ*. Серія: Психологія. 2019. № 2. С. 78–84.
33. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1/2. С. 66–68.
34. Мойсєєва О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. *Психологічні проблеми роботи з делінквентами*. 2015. № 3. С. 139–141.
35. Оржеховська В.М., Федорченко Т.Є. Профілактика девіантної поведінки неповнолітніх: навч. метод. посіб. Черкаси: Вид. Чабаненко, 2008. 376 с.

36. Пов'якель Н.І. Формування самооцінки в підлітковому віці як фактор девіантної поведінки // *Педагогіка і психологія*. 2010. № 4. С. 102–108.
37. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2015. № 35. С. 258–268.
38. Пугач М. Вандалізм - біла пляма в педагогіці й психології. *Виховна робота в школі*. 2017. № 12. С. 33–35.
39. Пустовий О. О. Дитяча бездоглядність та безпритульність в Україні. *Наукові записки Львівського університету бізнесу та права. Серія юридична*. 2017. № 16. С. 112–116.
40. Пустовий О. О. Соціально-психологічні чинники дитячої бездоглядності та безпритульності в Україні. *Jurnalul juridic național: teorie și practică*. Молдова, 2018. № 1. С. 146–149.
41. Coleman J.C., Hendry L.B. *The Nature of Adolescence*. London: Routledge, 1990. 200 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Рекомендації батькам щодо попередження негативного впливу на особистість засобів комунікації

1. Обмежте перегляд фільмів, перебування в інтернеті і встановіть правила. Не використовуйте, як інструмент маніпуляції, тим самим наділяючи їх над цінністю.

2. Обговорюйте програму, гру, фільм з дитиною. Можна попросити учня переказати сюжет, задати питання, або, якщо фільм був з мораллю, розпитати дитину, що вона зрозуміла, як до цього ставиться, обговорити враження.

3. Ретельно підходьте до відбору наочності: передач, фільмів. При виборі пам'ятайте, що підлітки все сприймають. Намагайтеся, щоб там не фігурували сцени насильства, жорстокості. Намагайтеся вибирати продукцію за віком.

4. Проводьте більше часу зі своєю дитиною. Придумайте спільні заняття, хобі, гуляйте, розмовляйте, грайте і т. д.

5. Виховуйте особистим прикладом. Якщо ви цілий день проводите біля телевізора або комп'ютера, то відразу можна сказати, що вам буде дуже складно викоринити цю звичку у своєї дитини.

6. Обирайте ігри, фільми зі спокійною кольоровою гамою, без різкого миготіння і зміни кадрів, яке діє на дітей гіпноотично, з добрими персонажами і загальнолюдськими цінностями та мораллю.

ТЕМА ТРЕНІНГУ: "Життя без шкідливих звичок"

Цільова аудиторія: Підлітки 11–15 років.

Тривалість програми 60 хвилин

Форма роботи Групова (8–12 осіб), тренінговий формат з елементами арт-терапії, психогімнастики, обговорень.

ПЛАН ТРЕНІНГУ

15 хвилин	Привітання, вступ та визначення цілей *Вправа «Знайомство» Базові принципи, правила роботи у групі *Вправа «Формулювання правил роботи в групі» *Організаційні питання *Презентація мети та завдань тренінгу
20 хвилин	*Що варто знати про шкідливі звички? (відео) *Мозковий штурм «Альтернативи шкідливим звичкам» *Вправа "Міфчи правда?"
15 хвилин	Рухлива вправа: "Мокра собака" Практична вправа: "Дерево мого майбутнього"
10 хвилини	Обговорення та підбиття підсумків роботи

Добрий день! Сьогодні ми поговоримо про дуже важливу тему – про те, як зробитися своє життя щасливим, здоровим і повним цікавих можливостей. Ми також розберемося, чому шкідливі звички не тільки заважають нашому життю, а й можуть його серйозно зруйнувати. У нас буде кілька цікавих вправ, можливість висловитися, попрацювати разом і навіть трохи порухатися. Ми будемо працювати разом як одна команда, тому я закликаю вас бути активними і не соромитися ділитися думками. Отже, давайте розпочнемо з легкої вправи на знайомство!

Вправа на знайомство: "Коло інтересів"

Для початку пропоную ближче познайомитись. У цьому нам допоможе іграшка. Кожен із вас, до кого в руки потраплятиме ведмедик називає своє ім'я і один цікавий факт про себе. Почнемо з мене, а потім будемо рухатися по колу.

Дякую всім за те, що поділилися! Тепер ми ближче знайомі і нам буде легше проводити наше заняття.

Базові принципи та правила роботи у групі:

Вправа «Формулювання правил роботи в групі»

Мета вправи: Залучити учасників до створення правил роботи на тренінгу, щоб забезпечити комфортну та продуктивну атмосферу. Коли учасники самі формулюють правила, вони краще їх сприймають і охочіше дотримуються.

Інструкція:

Щоб усім було комфортно працювати разом, ми створимо правила, яких будемо дотримуватися протягом тренінгу. Зараз я запропоную кілька правил, а потім попрошу вас додати свої ідеї.

Наприклад: Поважати думку кожного учасника. Говорити по черзі, щоб не перебивати. Бути активними – якщо у вас є ідеї чи думки, діліться ними. Дотримуватися конфіденційності – усе, про що ми тут говоримо, залишається між нами. Мати при собі позитивний настрій.

Організаційні питання: Розподіл часу, формат обговорень та вправ.

Якщо визгодні з цими правилами, покажіть великий палець угору. Чудово, тоді розпочнемо!

"Що варто знати про шкідливі звички?" (15 хв.)

Щодня ви пізнаєте життя, відкриваєте для себе світ. Ви прагнете все спробувати, все зрозуміти і бути зрозумілими. Ваше майбутнє витримаєте у власних руках і лише ви самі відповідальні за нього. Уже від ваших сьогоднішніх рішень залежить, яким ви будете. Куріння, алкоголізм, наркоманія стали складовою частиною життя суспільства і особливо молоді. Багато підлітків починають курити, вживати алкоголь і напої саме тому, що із цигаркою або чаркою в руці видаються собі більш дорослими, стильними. Також алкоголь, наркотики та куріння є поширеними способами зняття стресу серед підлітків. Але чи замислювались ви, чому так багато дорослих людей роками борються із залежністю від алкоголю, тютюну і тим паче наркотиків? Тому, що ці губні звички із задоволення перетворюються на

страшних хвороби. Тож мета нашого заняття — допомогти вам зрозуміти, як приймати рішення, які зроблять ваше майбутнє здоровим, щасливим і успішним. Зараз пропоную переглянути декілька коротеньких відео, щоб ми з вами дізнались, чому ж деякі звички, такі як: куріння, алкоголь та наркотики, називаються шкідливими.

Демонстрація...

Ще хочу трошки додати про вейпінг, електронні цигарки. Я думаю, що більшість з вас знають, що це і як воно працює. Електронні сигарети – це невеликі пристрої, які містять батарею, нагрівальний елемент і картридж, наповнений рідким нікотином. Коли користувач вдихає, рідина нагрівається і перетворюється на пару, яка потрапляє в легені. Рідкий нікотин, який використовується в електронних пристроях, викликає сильну залежність і може призвести до отруєння нікотином, особливо у маленьких дітей. Нагрівальний елемент у цих пристроях також може виробляти шкідливі хімічні речовини, які можуть спричинити рак, включаючи рак легенів, рак горла та рак ротової порожнини та інші проблеми зі здоров'ям. Нікотин в електронних сигаретах може перешкоджати розвитку мозку, впливаючи на навчання, пам'ять і увагу. Нікотин може підвищувати артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень, створюючи навантаження на серцево-судинну систему. Не виключені також проблеми зі здоров'ям порожнини рота, такі як неприємний запах з рота, захворювання ясен і втрата зубів. Хімічні речовини в тютюні та електронних сигаретах можуть пошкодити ясна та зуби, що призведе до запалення, інфекції та гниття.

Питання після відео: Що з почутого вас здивувало? Як ви думаєте, які є альтернативи шкідливим звичкам для зняття стресу чи покращення настрою?

Я дуже вдячна вам за активну участь і за те, що ви поділилися своїми думками. Альтернативи шкідливим звичкам для зняття стресу чи покращення настрою можуть бути різноманітними і залежати від інтересів і уподобань кожної людини. Ось кілька здорових способів, які можуть допомогти:

Фізична активність: Заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі, йога або танці допомагають зняти стрес, покращити настрій та стимулюють вироблення ендорфінів — гормонів щастя. Зняття напруги через розтягування м'язів або глибоке дихання може значно полегшити стрес.

Творчість: Творчі заняття допомагають виразити емоції, зняти напругу та переключити увагу на позитивні заняття. Гра на інструментах або прослуховування улюбленої музики може бути потужним засобом для зняття стресу та покращення настрою.

Спілкування та соціальна підтримка. Час із близькими людьми. Спілкування з друзями чи родиною, обговорення своїх переживань або просто спільне проведення часу може значно покращити емоційний стан. Пошук груп за інтересами (наприклад, клуби за інтересами, волонтерські організації) також допомагає зняти стрес.

Захоплення і хобі: Читання книг або перегляд фільмів. Занурення в цікаву історію може допомогти забути про стрес і перенестися в інший світ. Рукоділля, кулінарія, садівництво чи навіть колекціонування – все це може бути корисним для зняття напруги.

Природа: Витратити час на природі, зокрема прогулянки в парку або походи в ліс, дуже корисно для психічного здоров'я. Велосипедні прогулянки або активний відпочинок на природі. Фізична активність на природі не лише покращує настрій, але й дає можливість відпочити від міського шуму.

Вправа "Міф чи правда?" (10 хв.)

Тепер пропоную вам гру, завдяки якій ми розберемося, що з інформації про шкідливі звички є правдою, а що – міфом. Я зачитуватиму твердження, а ви говоритимете, це "міф" чи "правда". Наприклад, я кажу: "Алкоголь допомагає розслабитися". Ви відповідаєте: "Міф".

Тютюнові вироби рекламують, щоб забезпечити прибуток виробнику. **Факт**

Куріння має негативний вплив. **Факт**

Активне куріння спричиняє 85% захворюваності на рак легень. **Факт**

Нікотин всмоктується в кров та мозок. **Факт**

Цигарки допомагають розслабитися. **Міф**

Курити - це модно і сучасно. **Міф**

"Легкі" чи ароматизовані сигарети менш шкідливі ніж звичайні. **Міф**

Дівчина, що курить виглядає привабливою, а хлопець що курить, виглядає мужньо. **Міф**

Хоч важкі захворювання частіше уражають курців зі стажем, але тютюн шкодить і тим, хто почав курити нещодавно. **Факт**

Алкоголь ще нікого не вбив. **Міф**

Слабоалкогольні напої не шкідливі. **Міф**

Алкоголь може нашкодити дитині в утробі матері. **Факт**

Алкоголь може призвести до проблем з координацією, балансом та здоровим глуздом. **Факт**

Алкоголь шкідливий навіть у малих дозах. **Факт**

Алкоголь-наркотик, що спричиняє залежність. **Факт**

Вживати наркотики - це бути дорослим. **Міф**

Можна відмовитися від вживання наркотиків в будь-який момент. **Міф**

Наркотична залежність виникає швидко, навіть після одного вживання. **Факт**

Наркотики роблять мене модним. **Міф**

Якщо ти став свідком ситуації з передозуванням наркотиків, в першу чергу необхідно викликати "швидку допомогу". **Факт**

Кримінальна відповідальність за деякі злочини, пов'язані з наркотиками, настає з 14 років. **Факт**

Можна відмовитися від вживання наркотиків в будь-який момент. **Міф**

Наркотична залежність виникає швидко, навіть після одного вживання. **Факт**

Токсикоманія - це різновид наркоманії, при якому вдихають небезпечні речовини. **Факт**

За зовнішніми ознаками можна впізнати людину, яка вживає наркотики. **Факт**

Рухливавправа: "Мокрий собака"

Вправа на розслаблення та зняття напруги. Вона імітує поведінку собаки, яка струшує воду зі свого тіла після купання. Вправа ідеально підходить для дітей і підлітків, але її можуть виконувати й дорослі.

Як виконувати вправу "Мокрий собака":

Усі учасники встають у вільному просторі, щоб мати місце для руху. Починайте з легкого обертання або похитування головою в різні боки, ніби струшуєте краплі води. Додайте струшування плечима, руками й кистями. Рухи мають бути розкутими й вільними. Почніть струшувати тулуб, рухаючи його в різні сторони. Уявіть, що ви справді позбавляєтеся від води. Включіть у вправу ноги – легке трясіння ними, переكاتи з п'яти на носок. Головне – повністю розслабити тіло. Зробіть великий вдих, піднімаючи руки вгору, і повільний видих, опускаючи їх вниз. Повторіть 2-3 рази, щоб остаточно розслабитися.

Практична вправа: "Дерево мого майбутнього" (10 хв.)

А зараз ми спробуємо уявити своє майбутнє та зрозуміти, що для нього важливе зараз. Уявіть, що ваше життя – це дерево. Коріння – це все, що допомагає вам бути здоровими та щасливими. Стовбур – це ваші звички й дії, які ви робите зараз. А крона – це ваші мрії та цілі. Подумайте, як зробити це дерево міцним, щоб ваші мрії обов'язково здійснилися та зобразіть це на аркуші. Це допоможе вам побачити, що навіть маленькі кроки сьогодні впливають на велике завтра."

(Папір і фломастери)

Підсумки

Ми провели чудовий час разом і обговорили дуже важливі теми. Дякую вам за вашу активність! Пам'ятайте: ваше життя – це ваш вибір, і ви можете зробити його здоровим, щасливим і успішним. Бережіть себе.

ДОДАТОК 3

ТЕМА ТРЕНІНГУ: «Я – це Я: формування адекватної самооцінки у підлітків з девіантною поведінкою»

Мета програми: Формування адекватної, позитивної самооцінки у підлітків, схильних до девіантної поведінки, через розвиток самопізнання, усвідомлення власних якостей, навичок рефлексії, комунікації та емоційної саморегуляції.

Завдання програми: сприяти усвідомленню учасниками власного «Я-образу»; Розвивати навички рефлексії та самопізнання; Формувати адекватне ставлення до себе; Знижувати рівень тривожності та агресії; Розвивати навички конструктивної комунікації; Створити безпечний простір для самовираження.

Цільова аудиторія: Підлітки 11–15 років, які виявляють ознаки девіантної поведінки (за результатами психологічного обстеження та спостереження педагогів).

Тривалість програми 8 занять по 60–90 хвилин, 1–2 рази на тиждень.

Форма роботи Групова (8–12 осіб), тренінговий формат з елементами арт-терапії, психогімнастики, рольових ігор, обговорень.

Тематичні блоки програми

Назва заняття	Мета
Знайомство. Мій образ «Я»	Формування довіри в групі, перше усвідомлення себе та власного образу
Хто я? Моя самооцінка – перший крок до розуміння себе	Виявлення позитивних і негативних уявлень про себе
Моє тіло, мої емоції	Прийняття свого тіла та емоційної сфери
Самооцінка: я сильний чи слабкий?	Формування уявлення про адекватну самооцінку
Я і інші: як мене бачать?	Зворотний зв'язок, розвиток емпатії
Я в конфлікті. Я в агресії	Навички самоконтролю, конструктивна поведінка в конфлікті
Мої ресурси та досягнення	Підкріплення позитивного образу себе
Я зростаю. Підсумок і ритуал прощання	Закріплення результатів, позитивне завершення програми

Заняття 2: Хто я? Моя самооцінка – перший крок до розуміння себе

Тривалість: 1 год. 20 хв.

Формат: 8–15 учасників

Ведучі: Тренер 1 і Тренер 2

Т1: Вітаємо всіх! Сьогодні ми разом вирушимо в невеличку мандрівку до себе — познайомимось із тим, як ми себе сприймаємо, і що формує нашу самооцінку.

Т2: Тут без оцінок, без «правильно» чи «неправильно». Ми створюємо простір, де кожен може бути собою.

Вправа «Термометр настрою» (5 хв.)

Пояснення:

Це емоційна розминка. Допомогає налаштувати контакт, проявити себе з першої хвилини.

Для початку пропонуємо ближче познайомитись. У цьому нам допоможе іграшка. Кожен із вас, до кого в руки потраплятиме ведмедик називає своє ім'я і свій настрій на даний момент. Можете обрати емоцію, яка найбільше відповідає вашому настрою зараз – радість, хвилювання, цікавість, або навіть нудьгу. Усі емоції важливі й нормальні, тому не соромтеся говорити те, що дійсно відчуваєте. Ми почнемо, а потім будемо рухатися по колу.

Дякуємо усім, тепер ми ближче знайомі і нам буде легше проводити наше заняття.

Вправа «Очікую від заняття...» (5 хв.)

Пояснення:

Дає можливість учасникам подумати, що вони хочуть отримати від заняття, і тренерам — краще розуміти групу.

Перед тим як ми розпочнемо, ми хочемо дізнатися, чого ви очікуєте від нашого заняття. Подумайте, з якими думками чи навичками ви б хотіли вийти після тренінгу. "Що б ви хотіли взяти із цього заняття?" "З яким настроєм ви хочете піти після нашої роботи?"

Актуалізація знань: Що таке самооцінка? — 15 хв.

Міні-лекція + обговорення (10 хв.)

1. Кожна людина щодня стикається з найважливішим запитанням: «Хто я?» Це питання не завжди звучить вголос, але воно впливає на наші думки, рішення,

стосунки та навіть мрії. Саме через нього формується наше уявлення про себе — самооцінка.

2. Самооцінка — це не просто думка про себе. Це глибоке внутрішнє ставлення, яке визначає, чи довіряю я собі, чи вірю у власні сили, чи вмію приймати себе таким, яким я є. Вона формується з самого дитинства: з того, як до нас ставляться батьки, як нас оцінюють вчителі, що ми чуємо від друзів, і навіть з того, як ми самі себе порівнюємо з іншими.

1. Самооцінка буває адекватною, завищеною або заниженою. Адекватна — це здорова самооцінка. Людина знає свої сильні сторони і слабкості, приймає себе, але водночас прагне до розвитку. Завищена самооцінка змушує вважати себе кращим за всіх, навіть коли це не так, а занижена — навпаки, не дає побачити своїх досягнень і гальмує рух уперед.

2. Впевнена людина — не та, яка ідеальна, а та, що приймає себе. У неї є підтримка, вона вміє цінувати свої маленькі перемоги і не дозволяє поразкам зруйнувати віру в себе. Її самооцінка не падає від однієї критики і не залежить повністю від думки інших.

Вправа «Дерево самооцінки» — 15 хв.

Ціль: *Допомогти учасникам візуалізувати власну самооцінку та впливи на неї.*

1. Зараз ми спробуємо краще зрозуміти себе — не через слова, а через образ. Часто, коли ми малюємо, наші думки, емоції й переживання проявляються більш вільно. Ми пропонуємо вам вправу, яка допоможе «поглянути» на свою самооцінку — як вона виглядає зараз, що її зміцнює, а що, навпаки, заважає.

2. Уявіть, що **ви — це дерево**. У кожного воно буде своє: високе чи низьке, з листям чи без, з міцним стовбуром або гнучким. Це дерево відображає вас, ваші сильні сторони, ваш стан, мрії, підтримку й перешкоди. Важливо: тут немає правильного чи неправильного малюнку. Малюйте так, як відчуваєте. Це лише для вас, для вашого самопізнання.

Інструкція: Роздати чисті аркуші. Попросити намалювати дерево, де:

- Корені — сильні сторони
- Стовбур — як я себе оцінюю зараз
- Гілки — ким хочу бути
- Вітер — що заважає
- Сонце — що підтримує, що допомагає

Обговорення у групі (5 хв.):

Тренери задають запитання:

- *Що вам допомагає почуватися впевнено?*
- *А що може «підрізати крила»?*

Що вас здивувало у власному дереві? Який елемент було найважче/найлегше заповнювати?

Руханки на вибір

«Комплімент по колу»*(рухлива з емоційним акцентом)*

Мета: підвищити настрій і самооцінку, створити підтримуючу атмосферу.

Як проводити: Учасники стоять у колі. По черзі кожен підходить до когось і говорить щось приємне (якість, зовнішність, талант). Додається жест (плескання по плечу, кулачок, обійми — за згодою).

Час: 5–10 хв.

Плюс: зміцнює стосунки, працює навіть з несформованими групами.

«Сам собі супергерой»*(руханка через уяву)*

Мета: формування позитивного образу себе.

Як проводити: Всі встають. Тренер каже: «Уяви, що ти супергерой/героїня. Як би ти стояв(-ла)?» Учасники встають у “геройські пози” (розправлені плечі, підняте підборіддя). Потім додається рух: упевнена хода, "політ", усмішка. Можна вголос: «Я можу! Я вірю в себе!»

Час: 5 хв.

Плюс: зміцнює внутрішню силу, піднімає тонус і настрій.

Основна вправа «Скрина якостей» — 25 хв.

Зараз ми зробимо вправу, яка допоможе кожному з вас побачити свої сильні сторони, таланти, риси характеру — усе, що робить вас унікальними.

Перед вами — чистий аркуш, але уявіть, що це не просто папір, а ваша внутрішня скриня, ваша особиста скарбниця. Ця скриня зберігає все хороше, що є у вас як у людини.

Намалюйте на аркуші таку скриню, якою ви її уявляєте: вона може бути великою чи маленькою, з ключем, з візерунками, з кришкою або відкритою. Це ваша метафора.

А далі — наповніть її. Напишіть у середині 5 (або більше) **ваших якостей**, якими ви пишаєтесь: це може бути доброта, відповідальність, почуття гумору, уміння допомагати, бути уважним, креативним тощо.

Не соромтесь — зараз саме час згадати хороше про себе.

Після цього: Дати 5 хвилин на заповнення скрині. Потім інші учасники додають ще по 1–2 позитивні якості на цьому ж аркуші.

Що було легко написати про себе? Що здивувало з того, що сказали інші? Яку якість ти забув(-ла) про себе, а тепер нагадав(-ла)?

**5 хв. — учасники самостійно заповнюють.
10 хв. — кожному учаснику інші додають ще по 1-2 якості**

Обговорення (10 хв.):

Що було легко, що важко написати про себе? Чи були якості, які тебе здивували?

Рефлексія та завершення — 15 хв.

Протягом цього заняття ми багато говорили про самооцінку, про себе, про те, як ми сприймаємо себе та як можемо підтримувати себе зсередини.

Працювати над собою — це не завжди про складні кроки чи великі зусилля. Інколи це — просто навчитись говорити собі теплі слова, бачити свої сильні сторони, вірити в себе.

Це — вміння сказати собі:
«Я *можу*»,
«Я *важливий/важлива*»,
«У мене виходить».

Коли наша самооцінка стає більш адекватною, ми починаємо відчувати себе впевненіше, відкритіше. Ми розуміємо: помилятися — це нормально, змінюватися — можливо, а бути собою — це не недолік, а цінність.

І саме з цього моменту починається справжнє самопізнання та прийняття себе.

Тож зараз ми попросимо вас завершити одну просту, але важливу фразу:
«Я — це людина, яка...»

Спробуйте сказати її не так, як очікують інші, а так, як підказує ваше серце.

....Отже, важливо пам'ятати: самооцінка — це не те, що нам дають інші. Це те, що ми будуємо самі. Дякуємо вам за участь!