


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**


До захисту допустити  
Завідувач кафедри  
Олена СТУЛІКА   
«20» грудня 2022 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
«ФЕНОМЕН САМОУШКОДЖЕННЯ ЯК ЧИННИК  
САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Студентки психолого-педагогічного факультету  
Спеціальності 053 Психологія.  
Практична психологія  
освітнього ступеня «Магістр»  
**Сіпайлової Олександри Михайлівні**

Науковий керівник:  
**Мойсеєнко Раїса Миколаївна**  
кандидат педагогічних наук  
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:  
**Варава Людмила Анатоліївна**  
кандидат психологічних наук,  
провідний співробітник  
Інституту психології імені Г.С.  
Костюка НАПН України

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою ЄКТС 95 А  
Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА   
«20» грудня 2022 р.

Маріуполь – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ.....	7
1.1. Поняття самоствавлення в психологічній науці.....	7
1.2. Психологічні особливості самоствавлення підлітків.....	12
1.3. Роль міжособистісної взаємодії підлітків у формуванні самоствавлення особистості.....	17
Висновки до розділу I.....	23
РОЗДІЛ II. ПОВЕДІНКА САМОУШКОДЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	24
2.1. Теоретичне визначення поняття самоушкодження в сучасній психології.....	24
2.2. Соціальна ситуація розвитку як чинник самоушкодження.....	29
2.3. Вікові особливості причин виникнення поведінки самоушкодження.....	34
Висновки до розділу II.....	38
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА САМОУШКОДЖЕННЯ В ФОРМУВАННІ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ.....	40
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	40
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального дослідження.....	44
3.3. Корекційно-тренінгова програма щодо формування позитивного самоствавлення в підлітковому віці.....	61
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	78

## ВСТУП

Українська держава зараз переживає складні часи. 24 лютого 2022 року – страшна дата, яка змінила світогляди мільйонів людей у всьому світі. Народ України зіткнувся з війною. Війна – це екстремальна та надзвичайна ситуація, коли у людини руйнується стабільність та визначеність світу, з’являється страх за своє життя та близьких, страх за майбутнє. Звісно, що така ситуація виступає психотравмуючим фактором як для дорослої, так і для дитячої особистості. Досвід війни в процесі психічного розвитку може призвести до різноманітних психологічних проблем. Травмуюча подія викликає негативні емоційні реакції, соматичні прояви, зокрема в підлітковому віці може призвести до радикальних змін у світогляді дитини, а у деяких підлітків може спостерігатися саморуйнівна або небезпечна поведінка.

Проблема самоушкодження в підлітковому віці була досить актуальною ще до початку війни. Зараз же ситуація війни виступає додатковим навантаженням на психіку особистості підлітка. Під час бойових дій енергія та увага спрямовані на захист себе та рідних, а емоції не проживаються на повну силу, здається, що вони зовсім не відчуються. Виникає відчуття, що все довкола є лише страшний сон, світ стає нереальним та далеким, з’являються неприємні стани відсторонення від себе, від своїх психічних та фізичних переживань. В таких випадках поведінка саморуйнування стає результатом хворобливої форми самопомоги, що дає швидке, але тимчасове полегшення при наростаючій тривожності, деперсоналізації, нав’язливих думках і сильних емоціях.

У житті особистості – підлітковість є одним з найскладніших та водночас найбільш важливіших періодів, за який дитина проходить великий шлях у своєму розвитку. В цей час підліток починає пізнавати свій внутрішній світ, аналізувати себе, свою поведінку, шукати нові

стратегії та моделі поведінки. По відношенню до впливів середовища вони стають психологічно вразливими, і це проявляється у підвищеному стані готовності та здатності до операціонального засвоєння нових інформаційних завдань, але поєднується з недостатнім розумінням змісту одержуваної інформації. В процесі активного включення у виконання різних форм діяльності з'являються основні новоутворення підліткового віку, які сприяють підвищенню чутливості до екстремальних життєвих обставин, внутрішньоособистісним проблемам та перешкоджають конструктивній адаптації у мінливих соціокультурних умовах.

Сучасна соціальна ситуація розвитку особистості підлітка здійснюється в умовах транзитивності, появою нового технологічного та інформаційного простіру. Мережа Інтернет для сучасного підлітка постає провідним інститутом соціалізації, де підліток отримує інформацію про навколишній світ та формує суб'єктивні уявлення щодо побудові взаємодії з навколишнім оточенням.

Виникнення актів самоушкодження в підлітковому віці та вивчення причин такої поведінки у сучасних підлітків складає **актуальність** нашого дослідження.

**Метою дослідження** є вивчення особливостей самоставлення підлітків які практикують поведінку самоушкодження та розробка корекційної програми на покращення самоставлення підлітків та оволодіння ними різними стратегіями поведінки.

**Об'єкт дослідження** – особливості формування самоставлення в підлітковому віці.

**Предмет дослідження** – поведінка самоушкодження як чинник самоставлення підлітків.

**Гіпотезою дослідження** виступає припущення, що виникнення дій самоушкодження в поведінці підлітків є наслідком формування негативного самоставлення до себе.

Загальна мета, предмет та гіпотеза дослідження визначили постановку наступних завдань:

### **Завдання дослідження**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо визначення поняття та причин виникнення актів самоушкодження серед підлітків.
2. Розглянути теоретичні й практичні напрямки досліджень з проблеми формування самоствавлення в підлітковому віці.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між самоствавленням підлітка та виникненням актів самоушкодження.
4. Розробити корекційно-тренінгову програму спрямовану на формування позитивного самоствавлення сучасних підлітків.

Для вирішення встановлених завдань використовувались наступні теоретичні та емпіричні методи дослідження: аналіз наукових джерел з даної проблеми; комплекс психодіагностичного тестування; статистичні методи обробки емпіричних даних.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають наукові праці Польської Н.А., А. Фавацца та Р. Розенталя, А.А. Реана, О.М. Чуєвої, А.О. Макаренко, Н.Л. Калайтан, Т.П. Старовойт, які присвячені дослідженню феномена самоушкодження, визначення поняття та причин його виникнення. Самосвідомість особистості вивчали такі **вітчизняні** вчені: К.О. Абульханова-Славська, В.А. Аверін, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, В.М. Невмержицький, Л. Котлова, Л.П. Василевська-Скупа, а також зарубіжні вчені: А. Адлер, У. Джемс, А. Маслоу, К.Роджерс, З. Фрейд, К.Г. Юнг та інші.

**Наукова новизна** магістерської роботи полягає в тому, що глибше розглянуто та визначено психологічні характеристики формування самоствавлення підлітків у взаємозв'язку з наявним досвідом самоушкодження; розроблено корекційно-тренінгову програму спрямовану

на формування позитивного самоствалення сучасних підлітків, як профілактику дій спрямованих на самоушкодження.

**Практичне значення роботи:** результати роботи можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з підлітками. Це дозволить вдосконалити процес надання кваліфікованої соціально-психологічної допомоги й підтримки дітям, які потребують на неї. Розуміння причин виникнення і перебігу самоушкодження допоможуть психологам визначити цільові конструкти щодо роботи з цією проблемою.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Основні положення роботи доповідалися на: Всеукраїнській науково-практичній конференції Тенденції організації життєвого простору особистості (Маріуполь 2021), у статті «Психологічні причини виникнення самоушкодження у підлітковому віці» Вісника Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія» № 71 (2021).

Структура магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 107 сторінок. У тексті вміщено таблиць, графіків, рисунка. Додатки викладено на сторінці. У списку використаних джерел 51 найменування, що охоплюють сторінок.

Робота має емпіричний характер.

## **РОЗДІЛ I. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ**

### **1.1. Поняття самоствавлення в психологічній науці.**

Самоствавлення є базовою категорією сучасної психології та предметом дослідження багатьох науковців. Феномен самоствавлення є предметом дослідження філософів, педагогів, психологів. Сучасний стан щодо визначення поняття самоствавлення насправді не має єдиної визначеності та концептуальної єдності у розумінні його природи.

Під самоствавленням розуміють безпосередній феноменологічний вираз смислу «Я» для самого суб'єкта, що проявляється у різних формах: «почуття усвідомленості Я», «самовпевненість», «самокерівництво», «відображене самовідношення», «самоцінність» тощо. Самоствавлення проявляється в розумінні, як смислове особистісне утворення емоційно-ціннісної властивості та має тісний зв'язок з пізнавальною та моральною сферами особистості й займає важливе місце в психологічній регуляції діяльності людини. Природа самоствавлення не замикається внутрішнім простором особистості, а через мотиви поєднується з реальною життєдіяльністю суб'єкта.

Аналіз психологічної літератури свідчить про те що, вітчизняні та закордонні автори підкреслюють залежність самоствавлення від певного соціокультурного середовища (К. Абульханова-Славська, А. Асмолов, Р. Бернс, Б. Братусь, В. Столина, К. Роджерс, Е. Еріксон та ін.). Ю. Гіппенрейтер, И. Кон, А. Леонтьєв, В. Петухов наголошують про зв'язок самоствавлення з розвитком особистості. Також такі автори як Е. Ісаєв, В. Петровський, В. Слободчиков відзначають суб'єктну природу самоствавлення, яка ґрунтується на готовності рефлексувати свою діяльність [15].

Так Л.С. Виготський під самостваленням розумів особистісне утворення, будова якого може бути розкрита у реальних життєвих відносинах суб'єкта, соціальних ситуацій його розвитку та діяльності за якими стоять мотиви, які пов'язані з самореалізацією суб'єкта як особистості [6].

Так, у працях В. М'ясищева самоствалення визначається як єдність змістовних та динамічних аспектів особистості, їх певну міру усвідомлення, емоційно-ціннісне прийняття себе як ініціатора та відповідального суб'єкту соціальної активності.

Самоствалення є ключовим в процесі формування і розвитку особистості, завдяки якому відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я» наголошує про це у своїх працях І. Бех. За допомогою самоствалення розкривається становлення смислового зв'язку, єдності людини і світу, самого змісту цієї єдності: чи буде вона морально конструктивною чи деструктивною щодо індивіда [2].

І. Чеснокова, яка досліджувала процес формування самоствалення, зазначає, що він відбувається на двох рівнях самопізнання. На першому рівні самоствалення є нестійким і виникає як результат порівняння себе з іншими людьми, до уваги беруться переважно зовнішні чинники. В результаті чого з'являються одиничні образи самого себе і власної поведінки, які прив'язані до конкретної ситуації, немає цілісного, дійсного розуміння себе, пов'язаного з осмисленням власної суті. На другому рівні самопізнання формування самоствалення здійснюється шляхом порівняння «Я – Я» за допомогою внутрішнього діалогу, виражається через самооцінку та відображає рівень психологічної зрілості особистості [22].

У феноменологічній теорії особистості Н.В.Корнеєва розуміє самоствалення через почуття прийняття. Вона впевнена, що ставлення до себе має афективно-мотиваційну детермінацію і проявляється в почутті внутрішнього благополуччя або неблагополуччя індивіда [13].



В своїй праці Т.Титаренко наголошує на тому, що не достатньо досліджено питання взаємозв'язку між самоствалненням особистості та особливостями побудови її життєвої перспективи [29].

Через категорію самооцінки А.М.Кольшко розглядає сутність самоствалнення. В його дослідженнях самооцінка виступає відображенням ступені розвитку в індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності й позитивного ставлення до всього того, що становить сферу «Я» [12]. Найбільш перспективним та цікавим цих досліджень у сучасній психології є розгляд самоствалнення як безпосередньо представленого у свідомості особистісного смислу «Я» [12]. Ґрунтуючись на ідеї, що самоствалнення має початок на оцінці особистістю свого «Я», власних рис по відношенню до мотивів, які виражають її потребу в самореалізації, та розуміється як співвідношення особистістю власних якостей з мотивами її самореалізації. У свідомості суб'єкта воно семантично оформлюється (когнітивна складова) і переживається (емоційна складова). Когнітивна складова самоствалнення у свідомості має свій початок у самосприйнятті, емоційна – у виникненні емоцій, відчуттів, спрямованих на себе. Суб'єкт проявляє своє ставлення до свого «Я» у залежності від того, чи сприймається воно як умова досягнення мотивів особистості. Звідси ставлення людини до себе може бути позитивним («Я» – умова, сприяюча самореалізації), негативним («Я» – умова, що перешкоджає самореалізації) або конфліктним («Я» – умова, в один і той же час і сприяє і перешкоджає самореалізації) [8].

Закордонні психологи також мають інтерес до категорії самоствалнення та займаються вивченням цього питання ще з часів З.Фрейда.

Перші спроби визначення поняття самоствалнення у зарубіжній психології були через категорію «глобальна самооцінка» як загального переживання, що інтегрує окремі самооцінки в єдину динамічну

сукупність. Як вважають західні психологи, завдяки самопізнанню можна виявити причину та смисл поведінки людини, тоді як самооцінка виражає модус сприймання індивідом себе, власних можливостей, своєї позиції серед інших людей.

Психолог Р. Бернс виокремив, що саме самооцінка й відображає ставлення людини до себе, самоствавлення існує тому, що знання про себе не можуть сприйматися людиною байдуже і пробуджують у неї оцінки та емоції. Таким чином, на думку вченого, самоствавлення – це емоційний компонент установки на себе, афективна складова частина Я-концепції є інтегральною стійкою самооцінкою, яка характеризується різною інтенсивністю залежно від контексту змісту образу «Я» [1].

У. Джемс розглядає самоствавлення як своєрідну стійку особистісну рису, практично незалежну від ситуації та віку людини. Автор підкреслює, що саме мотив самоповаги та потреба в стійкому образі «Я» гарантують незмінне позитивне ставлення індивіда до себе. Прийняття себе, позитивне ставлення до себе забезпечує гармонійне існування та високий рівень самоідентифікації особистості, підкреслює активну роль суб'єкта у формуванні позитивної Я-концепції [5].

Дослідники Уельс та Дж. Марвелл у своєму підході намагалися знайти загальні показники існуючі в зарубіжній психології на природу самоствавлення. Вони виділили три точки зору на розуміння феномену самоствавлення (self-regard), які мають відображення в різних рівнях теоретичних позиції і мають власне конотативне значення: любов до себе (self-love), самоприйняття (self-acceptance) та почуття компетентності (senseofcompetence). Але вони мають і відмінність, за Л. Уельсом та Дж. Марвеллом ця відмінність полягає в тому, як розставлені в них акценти на почутті прихильності (симпатії) або оцінці.

У дослідженнях С. Куперсміта такі поняття як самооцінки та самоствавлення можуть замінити один одного. Останнє він розуміє як

ставлення індивіда до себе, яке формується поступово, проявляється у формі схвалення або несхвалення, переконуючи цим самим людину в її самоцінності або ж мало значущості [34].

На думку М. Розенберга, самооцінка відображає ступінь розвитку в особистості почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до всього того, що входить у сферу «Я». Відповідно, висока самооцінка – основа ухвалення себе, а низька самооцінка припускає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до своєї особистості [13].

Отже, аналіз наукових праць вітчизняних так і зарубіжних психологів свідчить про те, що в психології відсутнє загальноприйняте термінологічне трактування поняття «самоствавлення», так як самоствавлення розглядається з різних концептуальних позицій. Самоствавлення являє собою особистісне утворення, яке активно підтримується самою особистістю за допомогою різних компенсаторних тактик. Самоствавлення вивчається не фрагментарно, а в єдності процесуальних, функціональних, структурних і змістовних аспектів.

## 1.2. Психологічні особливості самоствавлення підлітків

Підлітковий вік займає важливе місце в онтогенезе особистості. За цій короткий часовий період здійснюються помітні зміни в розвитку дитини. Це доволі проблемний перехід від дитинства до дорослості, який супроводжується багатограними та багатобарвними змінами, з яких починається подальше становлення структури особистості.

Процес формування самоствавлення підлітків є ключовим на цьому періоді та здійснюється по-етапно з поступовим структурно-функціональним ускладненням, коли власний фізичний образ має вагомий вплив. В цей час підліток коливається між позитивним полюсом еґо-ідентичності та негативним полюсом плутанини ролей. Завданням цього періоду є поєднання усіх знань про себе та вмістити усі образи Я в особистісну ідентичність, яка ґрунтується на минулому та проектує майбутнє ) [36].

Неоднозначність та суперечливість розвитку підлітків на даному віковому етапі характеризується різними аспектами: численні обмеження, властиві даному віку, та поява нової потреби бути дорослим, вимагають від підлітка багатої роботи над собою, а головне над ставленням до себе.

Радянський психолог Л.С. Виготський зауважував на тому, що підлітковість є самий нестійкий і мінливий період, якому притаманні стреси та конфлікти та домінування нестабільності, ентузіазму, сум'яття та закон контрастів. В цей час, маючи підґрунтя якісно нового характеру, структури та складу діяльності підлітка закладаються основи свідомої поведінки, вимальовується загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень та соціальних установок.

Багатогранне шкільне життя підлітків, усвідомлювані ними пізнавальні, комунікативні, організаторські та інші здібності, що виявляються у навчальній діяльності, є об'єктивними та суб'єктивними факторами, що визначають рівень та модальність самовідносини.

Усвідомлення підлітками того, наскільки вони ефективно чи неефективно справляються з проблемами, стверджують власне «Я» у групі друзів, наскільки рівень їхнього домагання відповідає їх можливостям та успішної реалізації способів самоствердження, - все це може визначати особливості якості самооцінки та ставлення підлітків до себе на довгі роки.

В підлітковому віці активно формується самосвідомість, виробляється власна незалежна система еталонів самооцінювання та самоставлення. Самосвідомість, на думку Л.І. Божович, є не сума окремих характеристик, а цілісний образ, єдина, хоча й не позбавлена внутрішніх протиріч, установка стосовно самого себе. Як будь-яка установка, складається з когнітивного елемента (знання про свої якості й сутність), емоційно-афективного елемента (самоставлення, самолюбство) і оціночно-вольового (певна самооцінка)[3].

Особливої уваги науковців у структурі самосвідомості підлітка надається емоційному та оціночному компонентам. Самооцінка в цей віковий період відображає ступінь розвитку почуття самоповаги, відчуття власної цінності й позитивного ставлення до всього того, що входить у сферу його «Я». Вона проявляється у свідомих судженнях підлітка, у яких він намагається сформулювати свою значущість [5]. Формування самооцінки здійснюється через оцінювання успішності своїх дій у порівнянні з оцінкою цих дій іншими людьми. Особливо важливим є той факт, що самооцінка, незалежно від того, ґрунтується вона на власні судження підлітка про себе та свої дії або на те, як це можуть інтерпретувати інші люди, завжди носить суб'єктивний характер [13]. При цьому самооцінка, як правило, варіюється між полярними полюсами: або все дуже погано, або все дуже добре, середини немає. Підлітки у цьому віці дуже чутливі до оцінки з-за, до зворотного зв'язку.

Самосвідомість підлітка включає в себе всі компоненти самосвідомості дорослої людини. Пізнання себе, аналіз внутрішніх

переживань пов'язаних і з минулим, сьогоденням, майбутнім, зміна самооцінки, пошук певного ставлення до себе, зміна стилю спілкування та моделі поведінки формує різні «Я» образи – як реальні так і ідеальні. З'являється мотив самоствердження, який найчастіше виникає під впливом спілкування з однолітками. З одного боку – це прагнення до відокремлення себе, до реалізації потреби бути самоцінним, незалежним, з іншого – це випробовування свої можливостей. Іноді виникають гострі емоційні реакції, які виникають внаслідок поєднання дуже високих домагань і сильної невпевненості у собі. У такому стані підліток будь-яку ситуацію може сприймати як загрозову [12].

Зі зростанням самосвідомості у підлітків зростає інтерес до себе, підліток починає вдивлятися в себе, відкривати своє «Я», визначати свої можливості та здібності, сильні та слабкі сторони. Як вважали Л.М. Фрідман та І.Ю. Кулагін, основною формою самопізнання підлітка є порівняння себе з іншими людьми (однолітками, дорослими), взаємодія з ними, в результаті чого формується самоставлення підлітка [35].

Е. Шпрангер стверджував, що бурхливий розвиток компонентів структури самосвідомості головним новоутворенням цього періоду. Поява свідомого «Я», виникнення рефлексії, усвідомлення власних мотивів, побудова самооцінки, інтимізація внутрішнього життя, – одні з головних проявів самосвідомості у цьому віці. Цей період вважається критичним, переламним, і, власне, періодом виникнення цілісності самосвідомості [28].

В своїх наукових працях Е.Еріксон зазначає, що в підлітковому періоді фізичні якості постають передумовами для становлення самоставлення та самототожнення. Вчений попереджає, що уникнення розмитого Я в цей період може стати найголовнішою небезпекою повноцінного розвитку та спровокувати розгубленість, апатію, песімізм та внутрішню нерівноваженість [27].

І.С.Кон погоджувався з іншими дослідниками щодо виникнення свідомого «Я» у підлітковий період. Розвиток самосвідомості у цей віковий період відбувається у таких основних напрямках:

- 1) усвідомлення самототожності (розмежування «я» – не «я» та його наступність у часовій особистісній перспективі);
- 2) «Я» - суб'єкт діяльності;
- 3) усвідомлення своїх психічних якостей (власної індивідуальності);
- 4) засвоєння системи соціально-моральних самооцінок.

На формування ставлення до себе значний вплив здійснюють як зовнішні (соціальний світ: батьки, вчителі, колектив та однолітки), так і внутрішні чинники (фізичне тіло, емоційні стани, переживання, академічні та інтелектуальні досягнення підлітків).

В своїх працях С.Л. Рубінштейн зазначав, що центр уваги підлітків у процесі розвитку самосвідомості усе більше переноситься від зовнішнього аспекту особистості до її внутрішнього аспекту, від більш-менш випадкових рис – до характеру в цілому. Таким чином індивід самовизначається як особистість найвищого рівня.

На поведінку підлітків суттєво впливає якщо спотворені елементи самосвідомості. Оцінюючи себе, свої можливості та особисті якості, підлітки формують ставлення до себе, що є провідним фактором психологічного благополуччя. Психологами наголошується, що позитивне ставлення до себе є благополучним фактором для психічного здоров'я та для функціонування у суспільстві. Автори стверджують, що головний компонент «Я-концепції» – це самовідношення, в основі якого знаходиться рефлексія та аутосимпатія, самоприйняття, самоповага, самоцінність, самооцінка, самовпевненість. Перелічені характеристики здатні поєднуватися в позитивне та негативне ставлення до себе. Позитивне ставлення себе є істотним чинником, що веде до успішної самореалізації.

Негативне ставлення себе властиво підліткам, залежним від думки навколишніх і зовнішніх обставин. Дані підлітки характеризуються закритістю, мають низьку самооцінку, їм властива демонстрація своїх негативних якостей. Спотворене ставлення до себе проявляється в тому, що підлітки не готові змінювати щось у своєму житті. Такі підлітки почуваються неповноцінними та ущербними. Своєю особистістю такі підлітки намагаються утвердити за рахунок оточуючих, звідси – тенденція до маніфестації себе у різних формах та бажання виділитися серед однолітків. Негативний полюс у формуванні ставлення себе породжує проблеми соціалізації, які заважають розвитку підлітка як у внутрішніх, і у зовнішніх аспектах життєдіяльності. У свою чергу, ці проблеми впливають на розвиток характерологічних особливостей особистості підлітка, які можуть бути поштовхом до девіантної поведінки [4].

Отже, розвиток та формування самоствавлення є найбільш актуальним у підлітковому віці, значний вплив на який здійснюють як зовнішні (соціальний світ: батьки, учителя, колектив та однолітки), так і внутрішні чинники (фізичне тіло, емоційні стани, переживання, академічні та інтелектуальні досягнення підлітків).



### **1.3. Особливості формування міжособистісної взаємодії підлітків**

Підлітковий період є сензитивним до соціальної ситуації розвитку суспільства, підліток уважно спостерігає за змінами у середовищі, в якому він знаходиться. Важливою потребою підлітка стає бажання бути включеним в групову взаємодію, мати близьких друзів, здійснювати суспільно корисну діяльність.

Криза підліткового віку безпосередньо пов'язана зі зміною соціальної ситуації розвитку і провідної діяльності [24]. Соціальна ситуація розвитку являє собою особливий стан дитини в системі прийнятих в даному суспільстві відносин. У підлітковому віці вона представляє собою перехід від дитинства до самостійної і відповідальної дорослості. Підліток займає проміжне місце між дитинством і дорослістю.

Комунікативна сфера підлітка розвивається швидкими темпами. В процесі діяльності та спілкування з оточуючими здійснюється формування образу Я. Інформація про себе як про суб'єкт діяльності та спілкування складається з результатів дій, з реального та передбачуваного відношення інших людей. На підставі уявлення про себе підліток конструює власну модель поведінки та будує відносини з оточуючими [3].

Освоєння норм поведінки, моралі, рольового репертуару підлітком часом супроводжується соціальними конфліктами і внутрішніми переживаннями. Прагнення підлітка зайняти нове місце у стосунках із людьми, прагнення до самоствердження й дорослості не завжди набуває культурно адекватних форм вираження. Ці обставини, з одного боку, породжують численні складності в житті дитини, з іншого — є головною умовою його особистісного становлення, найважливішим аспектом якого є вибір власних орієнтирів, мети і змісту свого життя [18].

Дослідник Д.І. Фельдштейн стверджував, якщо потреба підлітка в інтимно-особистісному спілкуванні задовольняється у повному обсязі, то розвиток особистості має позитивне забарвлення, але якщо потреба у

спілкуванні залишається незадоволеною і обумовлює перевагу стихійно-групового спілкування, то це призводить до негативного напрямку розвитку особистості підлітка. Саме тому з'являється необхідність у цілеспрямованому включенні підлітка в систему багатопланової діяльності, тим самим це може забезпечити успішну форму поведінки, корекцію занедбаності, конфліктності, агресивності чи пасивності підлітків[18].

Складності, які виникають у побудові міжособистісної та особистісної взаємодії дуже часто є причиною виникнення у підлітків переживання, яке пов'язано з відчуттям відкинутості або незадоволеності реальним статусом у групі, незадоволеності собою, непевності, підвищеної вразливості. Пережиті труднощі можуть викликати відчуття особистої неспроможності, зниження самооцінки, провокувати реакцію уникання проблемної ситуації. За таких обставин підліток обмежує спілкування, тим самим перешкоджаючи знаходженню досвіду й навичок взаємодії [19].

Діяльності, в яких підліток украй активний, але де його поведінка неадекватна ситуації, що налаштовує проти нього оточення, проблематизує взаємини. Сам підліток у таких ситуаціях зазвичай впевнений у своїй правоті, здивований нездатністю інших зрозуміти необразливість його намірів або їхню справедливість. Невдоволення дорослих або однолітків подібними формами прояву сприймається й інтерпретується молодою людиною як недобррозичливість і упередженість щодо нього. Хлопці з таким сприйняттям готові активно й жорстко відстоювати себе в будь-якій проблемній ситуації, при цьому болісно переживаючи несприйняття і відкинутість.

Труднощі взаємодії підлітків з навколишніми людьми розглядаються сучасними дослідниками як результат внутрішніх і зовнішніх протиріч, властивих цьому віку. Зовнішніми факторами, що впливають на підлітка, є вимоги батьків, учителів, групи однолітків, моральні норми, обов'язки;

індивідуальними особливостями самого підлітка, що визначають його стосунки, можна вважати властиві йому ціннісні орієнтації, мотиви, інтереси, потреби.

Інтимне-особистісне спілкування значною мірою пов'язано з формуванням самоствалення підлітка. Як зазначають дослідники, спілкування з однолітками зумовлено потребою бути прийнятим і визнаним в групі, колективі. Однолітки виступають один для одного зразками, що транслюють певні моделі поведінки у тих чи інших ситуаціях, до того ж вони більш зрозумілі, доступні, ніж дорослі.

Для підлітків стосунки один з одним – це відношення принципової рівності, яке дозволяє дітям бути рівноправними учасниками будь-яких справ. Ставлення дитини до однолітків (особливо до друзів) відбувається згідно з певними нормами дорослої «моралі рівності», а в основі стосунків з дорослими – є дитяча «мораль слухняності». І як наслідок: через стосунки з однолітками в підлітковому віці більш повно проявляється, так зване, спілкування співробітництво, яке приносить підліткам більше духовного задоволення, ніж з дорослими.

Конфліктні ситуації з однолітками, вчителями, батьками, проблема булінгу підвищує ризик виникнення негативного ставлення до себе й тим самим формує розвиток дезадаптивної стратегії поведінки з діями самоушкодження.

Групи однолітків важливі для формування у підлітка соціальних навичок, моделей поведінки, необхідні у його майбутньому житті. Перебуваючи у групі, підліток може оцінити свої здібності та можливості, поведінкові реакції, що виникають у конкретній ситуації, риси характеру, особливості свого тіла та зовнішності в цілому [13]. Висновки численних досліджень підліткового віку вказують на помітне зниження впливу батьків і підвищення впливу однолітків як референтної групи на самооцінку підлітків.

Підліткам притаманно воодночас належати до багатьох соціальних груп, де здійснюється процес формування, розвитку, спілкування та взаємодії з іншими. У груповій взаємодії відбуваються становлення та самореалізація особистості підлітка [5].

Прагнення підлітків до групування має інстинктивний характер. При спілкуванні з однолітками, дитина отримує ті необхідні знання про життя, які з тих чи інших причин не можуть дати дорослі. Тільки тут він може виступати як ведучий та ведомий, командир та підлеглий, вчитель та учень. Потреба бути прийнятим середовищем значущих людей, страх бути відкинутим є головними в спілкуванні підлітка.

Варто зауважити, що в цей час важливою формою міжособистісних відносин стає дружба. Її цінність для підлітків полягає в тому, що вона служить і школою саморозкриття, і школою розуміння іншої людини. У дружбі з однолітками формуються такі необхідні соціальні якості, як колективізм, самопожертва, почуття спільності, відповідальність перед іншими [6]. Мотиви дружби стають більш глибокими, змістовними і стійкими, носять емоційно забарвлений характер. Дружба підлітків ґрунтується на єдності потреб та інтересів, цілей і прагнень, спільності в розумінні різних питань. Справжня дружба підлітків носить активно дієвий характер, що проявляється в готовності допомогти другу, доброзичливій критиці його недоліків. Припинення дружніх стосунків часто сприймається дуже болісно.

Радянський психолог В. Сухомлинський вважав, що для 13—14 річних підлітків основою дружби є духовні інтереси та потреби, ніж захоплення якимось іншим видом праці чи діяльності[19]. Спілкування стає суб'єктивно більш необхідним і значущим.

Специфічним новоутворенням підліткового віку є здатність до рефлексії батьківської думки і подальшої побудови власної позиції щодо батьківської думки та оцінки. Батьківська точка зору сприймається як одна

зможливих точок зору по відношенню до себе. Проте, саме підтримка сім'ї, безумовне прийняття дитини, її інтересів батьками є найбільш значущими чинниками впливу на розвиток ставлення до себе і рівень загальної самооцінки підлітка. Академічні успіхи та особливості взаємодії з учителями впливають, здебільшого, тільки на самооцінку здібностей підлітками.

Від того, як батьки сприймають і розуміють підлітка, його потреби, інтереси, психологічні стани та переживання, а, отже, відповідно і взаємодіють з ним, залежить сприймання і оцінка підлітком себе, формування позитивного чи негативного образу «Я», прийняття чи не прийняття своєї особистості. Багато проблем виховання морально та естетично зрілої людини вирішуються з великими труднощами, тому що батьки нерідко не володіють ефективними засобами і методами розвитку свідомості і поведінки особистості, яка формується [6].

Сприятлива атмосфера в сім'ї та доброзичливе ставлення батьків є важливою умовою формування подальшого підкріплення позитивної самооцінки підлітків. Грубе, негативне ставлення має протилежну дію: поведінка підлітків спрямована на невдачу, вони бояться ризикувати, уникають участі у змаганнях; їм властиві такі риси характеру як агресія та грубість, а також високий рівень тривожності [13].

Загальновідомо, що дитина потребує любові обох батьків. Любов матері та батька має суттєві відмінності, але незважаючи на це нетотожність батьківського впливу є запорукою нормального, невикривленого розвитку дитини. Дослідник Л. Берг-Крос констатує різницю між вихованням батька та матері. Батьки частіше грають з дітьми, в той час як матері займаються підготовкою їх до життя та обговорюють з ними міжособистісні питання. Матері частіше вимагають слухняності та підкорення, використовуючи стратегії, що викликають почуття провини, в

той час як батьки – сильні, впевнені стратегії. Проактивна виховна позиція батька покращує психосоціальну адаптацію дитини [14].

Конфлікти в дитячо-батьківських відносинах, які не вирішуються, дуже часто призводять до того, що підлітки відчують себе відторгнутими та покинутими, не значущими для батьків. В сім'ях, в яких ігноруються інтереси та захоплення дитини, в якості виховних заходів використовують покарання, соромлення, де постійно трапляється знецінення емоційних реакцій дитини, де висміюють або карають за демонстрацію емоцій, у підлітка з'являються труднощі у формуванні суб'єктної позиції та адекватних уявлень про себе. Акти самоушкодження виступають як засіб самоконтролю (підпорядкування самому собі) та як засіб контролю поведінки інших людей (привернення уваги, демонстрація своєї вразливості або сили, керування іншими тощо).

Таким чином, у підлітковому віці неабиякого значення у розвитку ставлення до себе набувають взаємини з батьками, вчителями та однолітками, що утворює сприятливий фон для усвідомлення особливостей власного «Я» підлітка та формування адекватної самооцінки.

## Висновок до розділу 1

Зробивши теоретичний аналіз психологічної наукової літератури щодо категорії самоствавлення, було зазначено, що, незважаючи на широкий інтерес до цього феномену з боку дослідників, на даний час не маємо єдино визначеного трактування поняття самоствавлення. Це пов'язане з тим, що кожен напрямок психології досліджує проблему самоствавлення з різних концептуальних позицій. Загально зрозумілою та прийнятою є думка, що самоствавлення – цілісне когнітивне-афективне утворення, що виражає міру позитивного ставлення до себе. Визначено, що самоствавлення займає важливе місце в структурі цілісності особистості, є необхідним компонентом впливу особистості на розвиток свого ставлення щодо життєдіяльності.

Зазначено, що розвиток самоствавлення у підлітковий період є найбільш актуальним. В процесі формування самоствавлення підлітків значний вплив здійснюють як зовнішні фактори так й внутрішні. Відзначено, що у підлітковий період відбувається суттєва перебудова соціальних відносин, а сучасна ситуація в країні ускладнює процес побудови адаптивних стратегій поведінки та формуванню позитивного самоствавлення.

Доведено, що самоствавлення відіграє важливу роль у розумінні та прийнятті власного Я та суттєво впливає на міжособистісну взаємодію підлітка у середовищі. Зазначено, що формування негативного самоствавлення може стати перешкодою у саморозвитку та самореалізації, а формування позитивного самоствавлення стає фактором самовдосконалювання.

Таким чином, самоствавлення в підлітковому віці є найважливішим новоутворенням цього періоду. Ступінь сформованості самоствавлення, розвиток позитивного самоствавлення необхідний для кращої адаптованості підлітків до життєвих труднощів.

## **РОЗДІЛ II. ПОВЕДІНКА САМОУШКОДЖЕННЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

### **2.1. Теоретичне визначення поняття самоушкодження в сучасній психології.**

В сучасній психології самоушкодження розглядають в структурі аутоагресивної та аутодеструктивної поведінки, яка спрямована на заподіяння шкоди власному тілу, але не містить у своїй основі суїцидальних намірів. В якості основних критеріїв самоушкодження виділяють: частоту (не менше 5 разів за рік, що минає) та наявність психологічних причин, які викликають наміри щодо самоушкодження. Самоушкодження вивчається дослідниками у широкому міждисциплінарному контексті психіатрії, психології, соціології та культурної антропології

В дослідженні даної проблеми О.М. Чуєва дає таке визначення: «Під самоушкодженням розуміють ряд дій аутоагресивного характеру, спрямованих на свідоме нанесення фізичного збитку своєму тілу» з малою ймовірністю летального кінця [24].

Співавтори з Е.Х. Хаген відзначають, що заподіяння навмисної шкоди собі здійснюється психічно здоровими людьми (найчастіше з історією жорстокого звернення, фізичного, сексуального чи психологічного насильства) у ситуаціях актуального міжособистісного конфлікту в сім'ї або в іншій значущій групі [28].

Також, даний феномен А. Фавазза та Р. Розенталь визначають як форму відповіді «на психологічні симптоми, що турбують, або події навколишнього світу». Самоушкодження – це хворобливі форми самопомоги, що дають швидке, але тимчасове полегшення при таких станах: наростаюча тривожність, деперсоналізація, нав'язливі думки і сильні, але нестійкі емоції, вважає А. Фавазза [29].



Дослідник та його колеги поділили самоушкодження на дві основні групи:

- Самоушкодження, обумовлені соціокультурними факторами, які характерні для примитивних суспільств. Це можуть бути ритуали, ініціації, традиції. Також до цієї групи автори відносять модні тенденції, які мають на меті прикрасити своє тіло, модифікуючи його(пірсінг, татуїровки).
- Самоушкодження, які включають до себе акти заподіяння фізичної шкоди.

Друга група має три підрозділа:

1. Значні самоушкодження – поодинокі акти радикального та глибокого ушкодження тканин тіла (кастрація, ампутація) Ця група самоушкоджень характеризується раптовістю та вимагає термінового медичного втручання.
2. Стереотипні самопошкодження – ритмічні акти, які повторюються відповідно до певної схеми та позбавлені смислового змісту (удари голови, шльопання по обличчю, натискання наочне яблуко, кусання губ та інших частин тіла). Спостерігається при психоневрологічних розладах та при різних порушеннях психічного розвитку (розумова відсталість, деякі генетичні синдроми, гострий психоз та шизофренія).
3. Поверхневі самопошкодження – це неглибокі ушкодження тканин тіла. Зазвичай не становлять ризику для життя індивіда: порізи та вирізання на шкірі, переломи кісток, висмикування волосся, обкусання нігтів, розчісування шкіри і т.д. Ця група самоушкоджень поділяється на: компульсивні, епізодичні та систематичні. Під компульсивними самоушкодженнями розуміють повторювані дії, які спрямовані на звільнення від напруги. Епізодичні самоушкодження орієнтовані на зняття напруги. Систематичні самоушкодження характеризуються глибокою поглиненістю і залученістю індивіда в сам процес. Ця форма

самоушкодження спостерігається у людей з адиктивною потребою в вчиненні подібних актів.

Під терміном «самоушкодження» Н.А. Польська зазначає: «...широке коло дій, пов'язаних із навмисним фізичним ушкодженням власного тіла». Самоушкодження є результатом бажання позбавитися від внутрішній тяжкості, пригніченості, туги, коли фізична біль стає засобом розрядки емоційного болю [11].

На думку А.А. Реана, самоушкоджуюча поведінка – «...це еволюційно закріплена форма адаптації організму до різних біологічних та соціальних впливів, яка набуває нових функцій відповідно до розвитку організму, ускладнення психічного апарату та поведінкового репертуару у філо- та онтогенезі» [17].

У своєму дослідженні проблеми самоушкодження А.О. Макаренко, Н.Л. Калайтан, Т.П. Старовойт однією із причин виникнення такої поведінки вважають порушення взаємовідносин з батьками. І, як наслідок, у таких підлітків встановлено емоційна дисрегуляція, яка й запускає механізм здійснення актів самоушкодження [8].

Зазвичай при використанні терміну «самоушкодження» розуміють несуйцидальні самоушкодження, у яких спостерігаються такі ознаки:

- навмисність;
- повторюваність;
- цілеспрямованість;
- соціальна неприйнятність;
- відсутність суїцидального наміру;
- почуття напруги чи тривоги, що передують акту;
- почуття полегшення чи занепокоєння після акту самоушкодження.

Дослідники А.Г. Абрумова, Є. Г. Трайніна, Л.Я. Уманський наголошують на тому, що самоушкодження не є засобом повернути

увагу, скоріше навпаки, людина схильна ретельно приховувати сліди своєї поведінки.

Серед дослідників не має єдиної точки зору, яка би пояснила причину та механізми такої поведінки. Нерідко акти самоушкодження є результатом бажання позбавитися внутрішньої тяжкості, пригніченості, туги, коли фізичний біль стає засобом розрядки, що полегшує емоційну біль.

Базовими соціальними факторами, які можуть спровокувати акти самоушкодження, прийнято розглядати емоційне, фізичне або сексуальне насильство; сімейну ворожість і постійну критику з боку батьків; смерть / розлучення в сім'ї; самотність і проблеми в сімейних або подружніх стосунках; сімейні ауто деструктивні патерни; проблемні відносини з однолітками, булінг; наявність аутодеструктивних патернів поведінки в референтній групі. Дефіцит в даній області посилюється недостатнім розумінням і виразом емоцій, високим рівнем негативних емоцій, схильністю до придушення негативних почуттів і думок, зниженням толерантністю до стресу і негативним емоційним станам.

Мотивація такої поведінки різноманітна. Це можуть бути: позбавлення від почуття внутрішньої порожнечі; депресія; зняття емоційної напруги; прагнення послабити емоційний біль; спосіб розрядки агресії, роздратування; спосіб відчуття реальності того, що відбувається навколо (боротьба з відчуттями деперсоналізації, розщеплення особистості, дисоціації); потреба відчуття ейфорії; спроба уникнути спроби самогубства; спосіб вплинути на поведінку інших людей; намагання продемонструвати іншим людям, що відбувається всередині особистості і наскільки їй важко; прохання/крик про допомогу; регуляція сексуальності; спосіб побороти відчуття відчуженості, самотності; підтвердити реальність болю (рани, порізи як докази того, що емоції справжні); спроба

відволіктися від занадто болісних думок, спогадів, емоцій; спроба вплинути на контроль над власним тілом; запобігання чомусь гіршому.

Насправді, більшість перерахованих причин пов'язані, в тій чи іншій мірі, з контролем над своїми почуттями, емоціями, емоційними реакціями, що виникають всередині людини в моменти, коли вона відчуває себе непривабливою, нікому не потрібною і безпорадною.

Відчуття покинутості породжує почуття провини, соціальну ізоляцію і, як наслідок, відчуття гострого душевного болю. Саме непереборне бажання позбутися від цього болю штовхає до актів самоушкодження. Переклад психологічного болю в фізичний дає тимчасове душевне полегшення, але підсилює почуття провини і соціальну ізоляцію

Основними маркерами виявлення самоушкодження можуть бути множинні шрами, свіжі порізи, подряпини, перебинтовані руки, одяг тільки з довгими рукавами, часте замикання у ванній кімнаті. На вербальному рівні спостерігається часте повідомлення (як правило, батькам) про безнадійність, власну нікчемність, непривабливість, ненависть до себе. На поведінковому рівні поширені перепади настрою, емоційна холодність, відстороненість, апатія, самотність.

Таким чином, феномен самоушкодження є досить актуальним запитом сучасного суспільства та потребує більш ретельного вивчення причин виникнення такої поведінки для можливості надання ефективної психологічної допомоги.

## **2.2. Соціальна ситуація розвитку як чинник самоушкодження.**

Соціальна ситуація, яка оточує дитину, має якісний вплив на формування та становлення особистості підлітка. Соціальні норми та цінності, які є переважними у групі, до якої належить підліток, є впливовими при формуванні особистості підлітка. Підлітковий вік, – писав Л. Виготський, – це вік оформлення світогляду та особистості, виникнення самосвідомості та зв'язних уявлень про світ. Культурне середовище, в якому відбувається розвиток, є основою формування особистості підлітка: цінностей, моральних пріоритетів та світогляду [6].

Сучасна реальність постмодернізму, де технологічний та інформаційний прогрес з емоційним навантаженням від невизначеності життєвої перспективи зумовлює нові вимоги та виклики до психічного розвитку дитини. Така ситуація спричиняє зміни внутрішніх та зовнішніх зв'язків особистості [15]. В силу своїх вікових особливостей підлітки найгостріше за інші вікові категорії реагують на трансформацію того соціальнокультурного середовища, в якому вони перебувають, при цьому поступово набувають нових якісних характеристик.

Поведінка деяких дітей нерідко призводить до порушень тих чи інших соціальних норм, вона відрізняється від того, що вкладається у вимоги сім'ї, школи та соціуму в цілому, обумовлена стійкою нездатністю планувати та контролювати свої дії, конструювати їх відповідно до загальновизнаних норм і правил. У таких випадках одним із способів адаптації до подій зовнішнього світу, подолання важких внутрішніх переживань за відсутності конструктивних методів поведінки виступають акти самоушкодження.

Активно включаючись у доросле життя, підлітки стикаються з новими труднощами, які потрібно подолати. Для цього вони воліють одні стратегії, відкидаючи інші, тим самим формуючи індивідуальний стиль власної поведінки, який є набір стратегій, що використовується при

виникненні нових проблем. В цьому віці першорядним є прагнення не просто відволіктися від проблем, а знайти способи протистояти їм і вирішити їх, усунути причини, що їх викликали.

Ситуації шкільного булінгу як цілеспрямованого акту агресії, де більш фізично сильніші діти нападають на слабких, без будь-якої провокації з їхньої сторони та викликають у жертви гострі переживання невпевненості, почуття провини та сорому. Психологічна література розглядає булінг як соціальну стратегію, яка пов'язана з побудовою внутрішньо групових відносин з урахуванням принципу насильства чи приниження. Як вважають клініцисти (Arseneault, Bowes, Shakoor, 2010) жертвами булінгу стають не випадково. У дітей – жертв булінгу виявляються індивідуальні характеристики та сімейні фактори, що не залежать від віку та асоційовані з симптомами серйозних психічних відхилень, включаючи самоушкодження, насильство та психотичні симптоми. Авторитетні батьки, високий самоконтроль, доброзичливе соціальне оточення пом'якшують негативний вплив цькування на особистість підлітка [9].

Згідно результатам закордонних досліджень (Avon Longitudinal Study of Parents and Children) найбільший ризик виникнення та розвитку самоушкодження у підлітковому віці притаманно жертвам та агресорам булінгу [29]. Дані свідчать, що підлітки, які практикують самоушкодження мають низький рівень ворожості, тобто відбувається перенаправлення агресії на власну особистість та відповідно зниження інтенсивності різних сторін прояви агресії щодо інших людей [13].

Дослідники вважають, що ситуація шкільного булінгу впливає не лише на актуальний психологічний стан, а і на майбутнє жертви. Самоушкодження виступає в цих випадках поширеною та стійкою дезадаптивною стратегією поведінки підлітків.

Стосунки з батьками у підлітковому віці претерпівають якісних змін. Ціннісні і особистісні смисли, якими керуються батьки в процесі виховання дітей трансформуються, скорочується час спільного дозвілля, і як, наслідок, батькі стають менше інформованими щодо особистого життя своєї дитини [13].

Суб'єктивне розуміння нормативності процесу дорослішання в умовах суспільних трансформацій набуває автономного статусу і перестає співпадати із «узгодженою нормою» у зв'язку із суттєвими змінами ціннісних орієнтацій, ціннісно-нормативних приписів, світоглядних настанов та спрямованості особистості.

Сучасна соціальна ситуація з широким розповсюдженням соціальних мереж, інтернет-месенджерів трансформує процес спілкування та комунікації. За таких умов утворюється простір, який здатний як позитивно впливати на особистість підлітка так й негативно. Інформаційна необмеженість, вільний доступ до будь-яких інтернет-спільнот задовольняє потребу підлітка бути включеним до групи та отримати потрібну інформацію за максимально короткий час. З цього аспекту мобільність сучасного світу є позитивним результатом на розвиток суспільства, зокрема на розвиток особистості дитини, але з іншого, інтернет та соціальні мережи є тим джерелом інформації, який визначає образ світу сучасного підлітка, нав'язує йому нові уявлення щодо моральних норм та цінностей, способи побудови міжособистісних взаємин та адаптивних/дезадаптивних стратегій поведінки.

Канадські психологи звертають увагу на те що, підвищена активність в соціальних мережах корелює з незадовільним власним психічним станом, стресом та суїцидальними думками [22].

Віртуальна ідентичність відкриває перед підлітком безліч можливостей, які раніше були недоступними. Це й безмежність спілкування, попри карантинні обмеження, створення бажаних,

покращених версій самих себе, можливість саморозвитку. Але інтернет - простір в деяких випадках має й негативний вплив та може бути небезпечним для здоров'я та благополуччя дитини, вводячи в оману, дезінформуючи, посилюючи емоційні та особистісні проблеми, спонукаючи користувача до деструктивних та аутодеструктивних думок та вчинків. Однією з таких форм є самоушкодження[11].

Онлайн-середовище як форма соціальної взаємодії в такому випадку виступає прямо чи опосередковано чинником небезпечних форм поведінки та експериментування з різними формами ризику[11].

Підлітки, які мають деякі порушення або проблеми психічного здоров'я нерідко використовують мережу Інтернет як спосіб для спілкування та пошуку власної ідентичності, тим самим регулюють свій настрій та емоційний фон. Серед негативних наслідків можна виокремити бажання опублікувати пост з метою випустити гнів чи інші негативні емоції та отримати слова допомоги або втіхи від інших учасників соціальної мережі [25].

Кібер-булінг є ще одним негативним фактором користування інтернет-мережами. Феномен кібер-булінгу впливає на розвиток депресії, низьку самооцінку, проблеми у поведінці, вживання наркотиків, суїцидальні спроби, як у агресора так і жертви [23]. Кібербулінг є більш небезпечний за реального булінгу, так як збільшує ризик появи суїцидальних думок.

Інформатизація усіх сфер життя особистості підсилює дисбаланс між високим темпом змін зовнішньої реальності та більш повільними психофізіологічними адаптаційними механізмами і також може бути небезпечною для особистості підлітка. Як наслідок дисбалансу у підлітків формується психологічна вразливість до впливів навколишнього середовища, що ґрунтується на інтеграції тих особистісних характеристик, які сприяють підвищенню чутливості до екстремальних життєвих



факторів, внутрішньо особистісних проблем та перешкоджають конструктивній адаптації у мінливих соціокультурних умовах [10].

При використанні соціальних мереж підлітки можуть зазнати небажаної реклами шкідливих здоров'ю речовин, таких як алкоголь, тютюн, суміші для куріння, а також зіткнутися з секс-злочинцями, які використовують соціальні мережі з метою встановлення контакту з неповнолітніми. Усі перераховані негативні фактори можуть вплинути на розвиток або посилення самоушкодження.

Отже, вищеперелічена інформація підтверджує суттєву роль соціального середовища у формуванні особистості підлітка та при негативних умовах може стати чинником виникнення актів самоушкодження.

### **2.3. Вікові особливості причин виникнення поведінки самоушкодження.**

Самоушкодження в підлітковому віці на сьогоднішній день є епідемією серед молоді в західноєвропейському світі. Як свідчить статистика більше 10% підлітків ушкоджували себе в певний момент свого життя, 65% випадків починається у віці до 17 років, середній вік 12-16 років.

Підлітковий вік та його особливості сам по собі є фактором ризику виникнення дій з самоушкодженням. Як вважають такі дослідники як А.Г. Амбрумова, Е.Г. Трайніна, Л.И. Уманський це обумовлено притаманними цьому періоду складностями саморегулювання, які можна спостерігати у вигляді підвищеної тривожності, імпульсивності, невмінням контролювати власні емоції. Порушення саморегуляції відображають диспозиційну схильність до саморуйнування, посилюючи вплив ситуативних факторів на виникнення самоушкодження [12]. Д.І. Фельдштейн зазначає, що у підлітковому віці закладаються основи свідомої поведінки, виявляється загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень і соціальних установок [25].

Висока вразливість до проявів самоушкодження спостерігається в кризові періоди розвитку, це пояснюється інтенсивним становленням психологічних структур та функцій. І криза підліткового віку з властивими їй складностями та суперечливими тенденціями емоційного та особистісного розвитку стає фактором ризику самоушкодження. Психіка підлітка ще в не повній мірі усвідомлює власні переживання разом з прагненням до самостійності та незалежності й приводить у «пастку власних емоцій та переконань». Підліткам притаманні значні ресурси й енергія для їх реалізації, проте ще не визначений вектор їхнього застосування, не напрацьовані важливі життєві сценарії, що обумовлюють життєтворчість та розвиток. Потреба в самостійності, дорослості, навичках

саморегулювання підвищується і все це знаходить відбиток у загальній активності дітей, готовності включатися у різні види діяльності. Нехтування цими вимогами, незадоволеність провідних потреб загострює негативні риси підліткової кризи і припускають поширення дій з самоушкодженням.

Нейробіологічний підхід наголошує, що нейробіологічні процеси, які відбуваються у період дорослішання, стають ключовим поведінковим фактором. Сучасні дослідження нейробіологів свідчать, що дезадаптивна та проблемна поведінка у підлітків виникає внаслідок незбалансованої роботи різних систем головного мозку. Це лімбічна система, яка відповідає за емоції, пам'ять та сон, в підлітковий час набуває піку своєї інтенсивності. Друга система – це префронтальна кора, яка відповідає за розумову активність, контроль поведінки, і повністю сформованою вважається у 20 років. Таким чином, недорозвинена префронтальна кора у підлітковому віці може пояснити появу проблем у поведінці. Директор лабораторії мозку для підлітків Єльського університету Б. Дж. Кейсі вважає, що «Префронтальна кора спілкується з емоційними центрами мозку за допомогою складних зв'язків. У дорослих ці зв'язки зміцнюються з досвідом та дорослішанням, але в підлітковому віці зв'язки розвинені не повністю, тому підлітку складніше впоратися з емоціями».

Перехід у підлітковість характеризується рядом якісних та кількісних змін у розвитку дитини. Найважливішим новоутворенням підліткового віку є становлення нового рівня самосвідомості. Це виражається у прагненні зрозуміти себе, свої можливості та бажання, тому можемо спостерігати у поведінці підлітків різкі коливання щодо себе, нестійкість самооцінки, зникнення інтересу до учбової діяльності, спроби емансипації, що супроводжуються частими конфліктами.

Підлітковий вік є сензитивним щодо формування змісту системи цінностей, що обумовлено інтенсивним розвитком нової форми

самосвідомості і «образу Я» як основних новоутворень цього періоду. В процесі формування особистості підлітка система ціннісних орієнтацій виконує регулюючу функцію, що впливає на діяльність і виконує роль роль стрижневого компонента цього процесу.

Великий потік інформації стимулює інтелектуальний, афективний та психосоціальний розвиток особистості сучасного підлітка. В цих умовах змінюється загальний тип мислення нового покоління, яке все більш стає кліповим, анотаційним, тобто таким, що сприймає інформацію, яка є стислою, ємною за формою та змістом, практико-орієнтованою, функціональною. З цим пов'язаний розвиток прагматизму у ставленні до навчання та стосунків, посилення вибіркового ставлення до знань, орієнтація на вузьку спеціалізацію, раціональність у виборі інтересів, занять, навчальних предметів, схильність до практичного виокремлення потрібного (корисного) та «зайвого» (не пов'язаного безпосередньо з метою), поява «комерційної свідомості», гнучкість, толерантність до невизначеності, легкість пристосування до змін соціального мікро- та макросередовища [20].

Психологи усвідомлюють роль використання комп'ютерних технологій, нових носів інформації, каналів та форм комунікації, гаджетів сучасними підлітками. Це поза сумнівом додаткове джерело свободи людини, що розвивається, зняряддя, що надає культура, творять особистість, і особистість творить культуру. Але, з іншого боку, доведено зв'язок самоушкодження підлітків із «соціальним інфікуванням», тобто, якщо один демонструє свої шрами плюс ще в соціальних мережах ця тема розкручується, романтизується, то виникає велика ймовірність того, що ще незріла психіка підлітка прийме таку дезадаптивну модель поведінки.

В сучасному культурному середовищі цифрові технології виступають знаковою системою та опосередковують новий психологічний вимір – віртуальну чи мережеву ідентичність. Вона не є тотожною

ідентичності підлітка в реальному житті, а спектр онлайн-взаємодій широко варіюється – від спілкування виключно зі знайомими людьми до комунікації з багатомільйонною аудиторією – залежно від цілей користувача та ступеня популярності конкретного облікового запису. І як наслідок, створюється особливий простір, що має здатність як до позитивного, так і до негативного впливу на психічний розвиток підлітка [17].

Парадоксального характеру у підлітковому віці набуває ставлення до навчання і учбова мотивація. В цей період у підлітків спостерігається зниження мотивації учіння, що можна пояснити зростанням інтересу до навколишнього світу за межами школи і усвідомленням значущості спілкування із однолітками, що, в цілому, є позитивними чинниками психічного розвитку. М.Д. Менделевич у своїх роботах наводить, що ставлення підлітків до школи, саморозкриття, засвоєння ролей і обов'язків, цінностей ускладнюють ситуації напружених стосунків із вчителями, труднощі самовираження і боязнь не виправдати очікування батьків. Все це може спричинити фрустрацію і перешкоджати успішній соціальній адаптації підлітків [10]

Отже, віковою особливістю самоушкодження підлітків в значній мірі є мотиви імпульсивного й ситуативного характеру, помилкового самоствердження, групової поведінки, мотиви, обумовлені навіюванням і наслідуванням.

## Висновок до розділу 2

Отже, згідно теоретичному аналізу психологічних джерел, можна зауважити, що самоушкодження підлітків доволі складний феномен сучасності. Незважаючи на інтерес науковців в психології на теперішній час не має єдиного визначення поняття самоушкодження. Також не має єдиної думки дослідників щодо природи його виникнення та механізмів розвитку таких стратегій поведінки. Феномен самоушкодження вивчається психологами з позиції клінічної, медичної, спеціальної психології, психотерапії, психоневрології та психопатології.

Виокремлено, що в підлітковому віці причиною самоушкодження можуть бути не один фактор, а велике коло факторів та причин: емоційна дисрегуляція, соціальні фактори, булінг, заперечування себе, складності у комунікації та взаємодії з однолітками, з батьками та вчителями. Визначено, що підлітки використовують модель поведінки з діями самоушкодження, щоб впоратися з надлишком негативних емоцій і зняти напругу від зовнішнього тиску.

Зазначено, що особливості підліткового віку, зокрема, конфліктність Я-концепції провокує потребу нашкодити собі, і самоушкодження стає можливістю себе наказати з одного боку, а з іншого постають певною формою комунікації з оточенням. Визначено, що виховні стилі батьківського виховання дещо трансформувалися, батьки стали більш відсторонені від дітей, їхня регулятивна функція знизилася.

Доведено, що інтернет простір може ускладнювати проблеми психічного здоров'я, підсилювати психологічну вразливість підлітка – тривожність, незадоволення власною зовнішністю, пригніченість. Пряма чи непряма реклама у мережах з нав'язуванням нових зразків, цінностей може мати негативний вплив на особистість підлітка, запускаючи дезадаптивні моделі поведінки, зокрема дії самоушкодження.

Підлітки, які практикують самоушкодження створюють в інтернет-просторі спеціальні ресурси, канали на яких викладають фото та відео процесу самоушкодження, на форумах діляться своїм досвідом та причинами виникнення самоушкодження саме у них.

Таким чином, зв'язок установок сучасного суспільства, спрямованих на досягнення успіху та переваги, з емоційними порушеннями та нестабільністю, дісгармонійні відносини зі значущими дорослими та однолітками збільшує ризик виникнення самоушкодження у разі емоційних та особистісних проблем у життєдіяльності і стає базовою необхідністю для полегшення від внутрішнього болю.

## **РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА САМОУШКОДЖЕННЯ В ФОРМУВАННІ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ**

### **3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.**

Досліджуючи проблему самоушкодження підлітків нами було проаналізовані теоретико-методологічні підходи до визначення: самоушкодження підлітків, самоствалення особистості.

З метою виявлення та опису причин самоушкодження на особистісному та когнітивних рівнях нами було проведено емпіричне дослідження. Експериментальну групу досліджуваних складають 139 учнів ЗЗСО 18 м. Маріуполя віком від 11 до 15 років.

Для досягнення мети експерименту було проведено дослідження, для якого були підбрані наступні методики: анкета «Модифікації тела та самоушкодження» (Н.А.Польська, А.С.Кабанова). Анкета призначена для якісної оцінки проблем, пов'язаних із самоушкодженнями, їх зв'язку з модифікаціями тіла, соціальними девіаціями та особистісними особливостями. За допомогою анкети виявляється наявність самоушкодження у підлітків, ставлення до будь-яких модифікацій тіла, а також емоційна сфера дитини.

Шкала причин самоушкодження (Н.А.Польська). Ця шкала спрямована на вивчення дій з самоушкодженням (наприклад, самопорізи, самоопіки). Ця шкала є дослідницькою шкалою самозвіту і може бути використана в наукових цілях як при проведенні клінічного інтерв'ю, так і в скринінгових дослідженнях. Шкала складається із трьох блоків. У першому блоці представлений перелік актів самоушкодження, що включає 12 пунктів. У другому блоці пропонується вказати час останнього самоушкодження: від кількох днів до року тому. У третьому блоці представлений перелік можливих причин, що спонукають до дій самоушкодження (26 пунктів).



Для діагностики особливостей самоствавлення було обрано Тест-опитувальник самоствавлення В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва. Даний тест-опитувальник сформовано в межах ієрархічної структурної моделі самоствавлення, яка дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- 1) глобальне самоствавлення;
- 2) самоствавлення, диференційоване за самоповаги, аутосімпатії, самоінтересу і очікуванням ставлення до себе;
- 3) рівень конкретних дій (готовність до них) у відношенні до свого Я.

В якості вихідного приймається відмінність змісту Я-образу (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення. Опитувальник включає наступні шкали:

Глобальне самоствавлення - внутрішньо недиференційований почуття за і проти самого себе.

Самоповага – шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження стосовно внутрішньої послідовності, саморозуміння, самовпевненості. Мова йде про той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопоследовательним, розуміння самого себе.

Аутосімпатія – шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного Я. У шкалу увійшли пункти, що стосуються самоприйняття, самозвинувачення. У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в деталях істотних, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про таких емоційних реакціях на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самопріговорів (і по заслугі тобі).

Самоінтерес – шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою на рівних, впевненість у своїй цікавинки для інших.

Очікуване відношення від інших – шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

Крім цих шкал тест-опитувальник включає ще додаткові шкали:

- 1- самовпевненість
- 2- відношення з боку інших
- 3- самоприйняття
- 4- послідовність та самокерівництво
- 5- самозвинувачення
- 6- самоінтерес
- 7- саморозуміння.

Таким чином, тест-опитувальник дозволяє інтерпретувати отримані результати за допомогою аналізу показників в межах вищевикладених шкалах та сформуванню загальної картини самоствавлення підлітків.

Опитувальник прихильності до батьків старших підлітків М.В. Яремчук був обраний для вивчення відносин з батьками. Він складається з 10 трійок висловлювань, які відповідають трьом класичним типам прихильності. Підліткам пропонується вибрати одне висловлювання з кожної трійки окремо для батька та для матері. На підставі виборів робиться висновок про переважний тип прихильності у відносинах з кожним із батьків. Дослідження показують, що відносини з батьками впливають на формування відносин з оточуючими людьми в майбутньому (власні діти, кохані, друзі). За результатами опитувальника визначається сформований тип прихильності до кожного з батьків.

Надійний тип прихильності до батьків супроводжується сприйняттям високого позитивного інтересу з їхнього боку та низькою ворожістю,

балансом між директивністю та підтримкою автономії, послідовністю у вихованні;

Тривожний тип прихильності пов'язаний з сприйманням невисокого позитивного інтересу, підвищеної директивністю та виховною непослідовністю з боку батьків.

Унікаюча прихильність буде поєднуватися з збідненою емоційною стороною взаємодії та превалюванням підтримки автономії над директивністю.

В загальному вигляді проінтерпретовані методики були проаналізовані за допомогою статистичного та якісного аналізу які спрямовані на визначення зв'язку між самоставленням та наявністю досвіду самоушкодження.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального дослідження.**

Припущенням нашого дослідження виступає: підлітки з негативним самоставленням знаходяться в зоні ризику виникнення поведінки з самоушкодженням.

З метою перевірки даної гіпотези було проведено дослідження, де вибірку склали 139 респондентів, вікової категорії від 11 до 15 років. Для експерименту ми використовували методики, які дозволили отримати нам необхідну інформацію про досліджуваних.

На першому етапі досліджуваним була запропонована анкета «Модифікування тіла та самоушкодження», яка включала 22 питання з вибором відповідей та призначалася для якісного аналізу проблем, пов'язаних із самоушкодженням, соціальними девіаціями та особистісними особливостями. Дана анкета дозволяє зафіксувати особистісний досвід актів самоушкодження, ставлення підлітків до будь-яких модифікацій тіла, а також станів емоційних переживань.

Згідно результатів анкетування було зроблено розподіл опитуваних на групи: з наявним досвідом самоушкодження, зі схильністю до самоушкодження та не схильних до самоушкодження. Розподіл на групи відбувався, ґрунтуючись на отриманих відповідях щодо емоційного стану дитини та спроби самостійно модифікувати своє тіло. Результати анкетування надані в таблиці 3.1.

За результатами анкетування було зроблено порівняльний аналіз в трьох групах підлітків та з'ясовано, що майже половина опитуваних у всіх групах байдуже відносяться до модифікацій та розуміють їх як певні індивідуальні уявлення про красу. Однак група підлітків, які практикують самоушкодження (16%) та група зі схильністю до самоушкодження (21%) зацікавлено ставляться до поширених модифікацій тіла та схвалюють (15%) такі дії. В свою чергу у групі підлітків, які не схильні до

самоушкодження спостерігається більш негативне ставлення до модифікацій та пірсінгу чим серед інших груп досліджуваних 35% підлітків, які практикують самоушкодження, вважають, що така поведінка допомагає зняти стрес, тобто в уявленні цих підлітків самоушкодження виступають стратегією взаємодії з оточенням в емоційно напружених ситуаціях. В ситуаціях підвищеної психоемоційної напруги (“коли нервую”) самоушкодження як копінг-стратегію використовують 30% підлітків першої групи та 28% третьої групи. В ситуаціях роздратування (коли злюся) самоушкодження як копінг використовують 23% та 57% підлітків відповідно. Під впливом сильних емоцій 58% та 57% підлітків з цих груп визнають, що готові зробити собі ушкодження. Підлітки з другої групи, які не практикують самоушкодження, вважають, що такий спосіб не допомагає зняти стрес (49%), навіть під впливом сильних емоцій, коли зляться та нервують у них не виникає бажання нашкодити собі (94%).

Також результати анкетування свідчать про те, що підлітки трьох груп мають приблизно однакові показники щодо наявності пірсінгу та татуіровок. Сучасне суспільство не розглядає пірсінг або татуіровку як навмисне ушкодження себе, це більше про уявлення краси, моди та прагнення прикрасити себе. Але спроби самостійно прикрасити своє тіло вже можна розглядати як ризик виникнення самоушкодження. Один раз пробували самостійно прикрасити своє тіло 21% підлітків першої групи, 4% - другої групи, 28% - третьої групи. Більш одного разу –19 % з першої, 7% з третьої групи, підліткам, які не практикують самоушкодження не притаманна така поведінка.

Також підлітки з поведінкою самоушкодження та з схильністю до неї мають вищі показники у питаннях саморуйнівної поведінки. 40% підлітків з самоушкодженням намагалися покінчити з життям, вони палять (9%), пробували алкогольні напої (25%), наркотики (6%), їм притамані

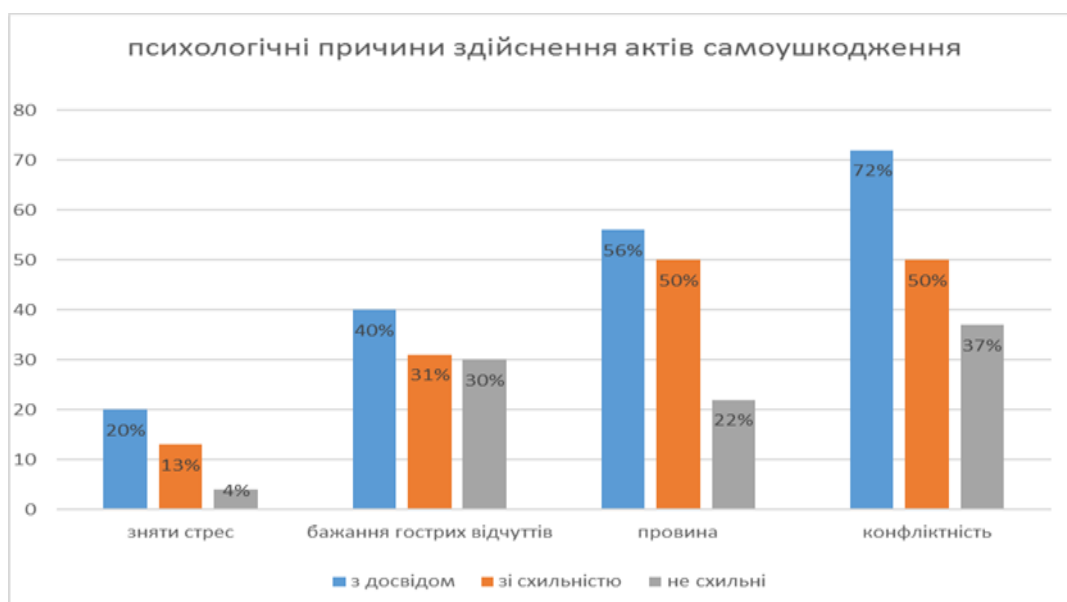
ризиковані вчинки (51%). Отже, це свідчить про думки та прагнення завдати собі шкоди в будь-який спосіб.

**Таблиця 3. 1** Частотний розподіл по запитанням анкетування, %

Питання анкети	Підлітки, які практикують самоушкодження	Підлітки, які не практикують	Схильні до самоушкодження
<b>1. Що на Вашу думку лежить в основі штучної зміни тіла (пірсинг, татування, шрамування та ін.)</b>			
Індивідуальні уявлення про красу	74	73	57
Мода	9	15	29
Виклик суспільству	2	2	0
Психологічні проблеми	15	10	14
<b>2. Як Ви ставитесь до пірсингу та інших модифікацій тіла?</b>			
Негативно	16	38	21
Байдуже	53	52	43
З інтересом, але не більш	16	6	21
Схвалюю	15	4	15
<b>3. Чи вважаєте Ви, що модифікації тіла допомагають зняти стрес?</b>			
Так	35	4	14
Ні	16	49	14
Не знаю	49	46	72
<b>4. Чи викликають у вас інтерес телевізійні передачі, фільми, газетні та журнальні публікації, присвячені проблемам модифікації тіла?</b>			
Да	37	10	21
Ні	42	67	57
Не знаю	21	23	21
<b>5. Більшість Ваших знайомих мають пірсинг, татування та інші штучні зміни тіла</b>			
Так	28	23	57
Ні	51	63	36
Не помічав(ла)	21	14	7
<b>6. Люди, які різко виділяються з натовпу своїм екстравагантним виглядом, викликають у Вас</b>			
Симпатію	35	9	14
Цікавість	49	56	72
Роздратування	16	35	14
<b>7. У вас є</b>			
Пірсинг -видима зона тіла	26	24	28
Пірсинг – інтимна зона тіла	2	0	0
Постійна тату – видима			
Постійна тату – інтимна		1	
Декоративне шрамування	12	5	7
Не має	60	70	65
<b>8. Ви пробували самостійно модифікувати своє тіло (зробити собі прокол, нанести татування, шрам та ін.)</b>			
Так, один раз	21	4	28
Так, більше одного разу	19	0	7
Ні, ніколи	60	96	65
<b>9. Повсякденні труднощі та турботи викликають у Вас роздратування?</b>			
Так	72	39	43
Ні	28	61	57

<b>10. Чи траплялося, що Ваші вчинки завдавали біль та страждань близьким людям?</b>			
Так	60	35	65
Ні	40	65	35
<b>11. Чи буває у Вас непереборне бажання завдати собі пошкодження?</b>			
Коли нервую	30	4	28
Коли злюся	23	2	57
Ні	47	94	21
<b>12. Під впливом сильних емоцій Ви можете себе вдарити, вкусити, зробити порізи, завдати іншої шкоди</b>			
Так	58	6	57
Ні	42	94	43
<b>13. Чи буває так, що при хвилюванні Ви кусаєте губи, заламуєте руки, гризете нігті та ін.</b>			
Так	79	56	100
Ні	21	44	0
<b>14. Чи казали Вам, що Ви занадто нервуєте через дрібниці?</b>			
Так	60	50	72
Ні	40	50	28
<b>15. У Вашому житті були випадки самоушкодження свого тіла (нанесення порізів, припікання, сковирування болячок та ін.)?</b>			
Так	100		
Ні		100	100
<b>16. Ви захоплюєтеся екстремальними видами спорту?</b>			
Так	21	23	35
Ні	79	77	65
<b>17. Чи можна деякі Ваші вчинки пояснити бажанням гострих відчуттів?</b>			
Так	47	32	65
Ні	53	68	35
<b>18. Чи можете Ви назвати себе людиною, схильною до ризикованих вчинків</b>			
Так	51	34	79
Ні	49	66	21
<b>19. Были ли в Вашей жизни ситуации, когда Вы собирались «свести счеты с жизнью»?</b>			
Так	40	6	7
Ні	60	94	93
<b>20. Ви палите?</b>			
Так	9	2	0
Ні	91	98	100
<b>21. Іноді Ви вживаєте алкогольні напої?</b>			
Так	25	10	21
Ні	75	90	79
<b>22. Чи пробували Ви наркотичні речовини?</b>			
Так	6	1	0
Ні	94	99	100

Позиції «Почуття провини» та «Конфліктність», які характерні підліткам, що практикують самоушкодження та підліткам схильних до такої поведінки, свідчать про те, що самоушкодження виступають для них як засіб регуляції емоційного стану.



**Рисунок 3.1.** Психологічні причини здійснення актів самоушкодження

Узагальнюючи результати анкетування можна зазначити, що у підлітків, які практикують та схильні до самоушкодження спостерігаються: нестабільний емоційний фон, високий рівень внутрішньої конфліктності, який супроводжується загостреним почуттям провини. Слабкість позитивних уявлень про себе, як про особистість, що здатна визвати повагу та самоповагу, відсутність самоприйняття стають факторами готовності підлітків до дій самоушкодження.

Надалі, у другому етапі ми детальніше досліджували можливі причини, за якими підлітки здійснюють акти самоушкодження. Для цього ми скористалися методикою Польської Н.А. «Шкала причин самоушкодження». Ця шкала є дослідницькою шкалою самозвіту і може бути використана в наукових цілях як при проведенні клінічного інтерв'ю, так і в скринінгових дослідженнях. Шкала складається із трьох блоків. У першому блоці представлений перелік актів самоушкодження, що включає 12 пунктів. У другому блоці пропонується вказати час останнього самоушкодження: від кількох днів до року тому. У третьому блоці представлений перелік можливих причин, що спонукають до дій самоушкодження (26 пунктів).



Так за результатами першого блоку серед підлітків були визначені способи здійснення актів самоушкодження. Дані наведено у таблиці 2.

**Таблиця 3.2.** Способи здійснення самоушкодження різними групами підлітків

Способи здійснення	З досвідом самоушкодження	Зі схильністю до самоушкодження	Не схильні до самоушкодження
Інструментальні	56%	25%	7%
Соматичні	72%	38%	70%

Інструментальні акти самоушкодження (самопорізи, проколи, самопіки, удари по твердій поверхні), як більш радикальний, саморуйнівний спосіб, притаманно групі підлітків з досвідом самоушкодження. Соматичні самоушкодження (удари по тілу, висмикування волосся, розчісування шкіри, обгризання нігтів, скалупання болячок, обкушування губ, прикушування щоки чи язика), які відносяться до схованих способів з характером шкідливої звички, характерні усім групам підлітків, як хибна звичка, що допомагає сконцентруватися на своїх думках та перестати реагувати на зовнішні подразники Також слід зазначити, що більшості підлітків характерні декілька способів самоушкодження, водночас це може бути і інструментальні акти, і соматичні чи декілька способів соматичних актів. Далі у таблиці 3.2 ми визначили які саме способи самоушкодження притаманні кожній з груп підлітків:

**Таблиця 3.2** Порівняння способів самоушкодження у різних груп підлітків

Підлітки	Інструментальні способи				Соматичні способи						
	проколи	самоопіки	удари по тв. поверхні	порізи	Удари по тілу	Висмикування	Розчісування шкіри	Обгризання нігтів	Сколюпання	Обкушування губ	Обкушування щок
З досвідом самоушкодження	32%	8%	44%	44%	32%	32%	44%	44%	28%	52%	60%
Схильні до самоушкодження	0%	0%	15%	0%	6%	6%	13%	13%	13%	13%	0%
Не схильні до самоушкодження	0%	0%	7%	0%	4%	4%	15%	15%	4%	22%	22%

За результатами другого блока, в якому вивчалось питання часу останнього здійснення акту самоушкодження серед підлітків, яким притаманна така поведінка, нами були зазначені високі показники: 67% підлітків характерна регулярність та звичність реалізації актів пошкодження себе.

Далі, у третьому блоці, було з'ясовані провідні причини здійснення самоушкодження. Стратегії «Позбавлення від напруги» та «Відновлення контролю над емоціями» є провідними не тільки для підлітків, що практикують самоушкодження, а й для підлітків зі схильністю до самоушкодження. Дані стратегії виступають для підлітків як способи самоконтролю: заспокоїтися, взяти себе в руки, впоратися з власними емоціями в ситуаціях, коли навколишній світ викликає роздратування і злість. Позбутися поганих думок, щоб не відчувати душевного болю, відчуті полегшення. Нерідко підлітки вдаються до таких стратегій з метою відчуті хоч щось або, навпаки, позбутися тривоги та страху, позбавитися емоційного болю, спричиняючи фізичний біль.

Стратегії «Відновлення контролю над емоціями» та «Звільнення від напруги», які можна зазначити в сукупності як стратегію «Самоконтроль» – з внутрішнім типом контролю, який спрямовано на позбавлення від

напруги («зняття напруги»), або відновлення внутрішньо-особистісного контролю («взяти себе в руки»). Підлітки з таким типом контролю прагнуть усунути небажані емоції і таким чином видалити травматичний досвід. Такі причини самоушкодження відповідають моделі уникнення переживання (Чепман А.Л.), яка розглядає акти самоушкодження як частину циклу, метою якого є звільнення від нестерпних емоційних переживань. Підлітки прагнуть змінити свій стан на психологічному та фізіологічному рівні. У результаті акту самоушкодження знижується інтенсивність травматичних емоцій, з одного боку, а з іншого, відбувається негативне підкріплення, яке стає ефективним засобом уникання емоційного білю.

Стратегії «Вплив на інших» та «Пошук нового досвіду», які можна об'єднати у стратегію «Міжособистісний контроль» серед підлітків, що приймали участь в дослідженні, не використовуються, що стало достатньо неочікуваним результатом. Особливістю даної стратегії є факт актів самоушкодження з метою впливу на інших, що не є актуальною для поведінки підлітків цієї групи.

Також було встановлено зв'язок між причинами здійснення актів самоушкодження та способами їх виконання. Так при стратегії «Самоконтроль», яка притаманна більшості підлітків даної групи (82%), були використані соматичні способи самоушкодження (67%), більш радикальні способи самоушкоджень – інструментальні, практикують 33% підлітків. Такі показники свідчать про те, що акти самоушкодження можуть стати основними способами контролю поведінки в емоційно складних ситуаціях та зберегтися у структурі особистості.

Наступним етапом нашого дослідження була діагностика самоставлення за методикою В.В. Століна, С.Р. Пантілеєва. Нами було отримано дані, які звертають увагу на те, що показники за шкалами

методики в трьох групах підлітків суттєво відрізняються один від іншого.

Отримані результати трьох груп підлітків надані у таб. 3.4

**Таблиця 3.4.** Показники шкал самоствавлення підлітків різних груп.

шкали групи	Підлітки, які практикують самоушкодження (%)			Підлітки, які не практикують самоушкодження (%)			Підлітки, які схильні до самоушкодження (%)		
	низьк е	середн є	висок е	низьк е	середн є	висок е	низьк е	середн є	висок е
S	60	5	35	12	25	63	27	18	55
Самоповага	70	10	20	25	22	53	64	18	18
Аутосимпатія	80	15	5	27	33	40	55	27	18
Очікуване ставлення від інших	90	2	0	69	31	0	73	9	18
Самоінтерес	60	25	15	35	25	40	27	9	73
Самовпевненість	90	5	5	43	33	24	36	18	46
Ставлення інших	90	5	5	73	20	7	64	18	18
Самоприйняття	60	25	15	14	45	41	36	46	18
Самокерівництво	55	35	10	22	39	39	27	9	64
Самозвинування	55	10	35	78	8	14	18	64	18
Самоінтерес	65	20	15	29	18	53	27	9	64
Саморозуміння	55	25	20	22	33	23	55	27	18

За шкалою S «Інтегральне почуття за або проти власного «Я» підлітки, які практикують самоушкодження (60%), переживають негативне ставлення до власного «Я», вони не відчують власної цінності. 63% підлітків, у яких не спостерігається схильність до самоушкоджень, мають високі значення показника за цією шкалою, що свідчить про яскраво виражене позитивне ставлення до власного «Я».

За шкалою «Самоповага» 70% підлітків, які мають досвід самоушкодження, та 64% підлітків зі схильністю до самоушкодження потрапляють в діапазон низьких значень, що свідчить про незадоволення собою та неусвідомленість власної гідності. Вони почують себе

неповноцінними, вразливими до дій, які торкаються їхньої самооцінки, і як наслідок, негативне самопочуття до свої дій.

Високі значення показників за цією шкалою притаманні підліткам, у яких не маю досвіду та схильності до самоушкодження – 53%. Це свідчить про яскраве вираження почуття самоповаги, такі діти вважають себе гідними, здатними, самостійними та мають віру у власні сили.

Показники *шкали «Аутосимпатія»* у групі підлітків, мають досвід самоушкодження та схильних до таких дій знаходяться в діапазоні низьких значень – 80% та 55% відповідно. У таких підлітків відсутнє доброзичливе ставлення до себе. Високі значення за цією шкалою у кількості 40% притаманно підліткам, які не вдаються до дій самоушкодження, що характеризує їх як дружніх до свого «Я».

За *шкалою «Очікуване ставлення від інших»* ми отримали цікаві дані. У трьох групах підлітків переважають низькі значення. Це свідчить про те, що підлітки не очікують від інших доброзичливого ставлення до себе. Вони приймають уявну антипатію від соціуму як даність та віддзеркалюють суспільству, не переймаючись симпатією, участю та прагненням докласти власних зусиль у його функціонування. Надмірні вимоги батьків або байдужість з боку батьків, емоційне не виражене ставлення до дитини, зокрема позитивні почуття призводять до нездатності підлітків відчувати позитивні емоції, очікувати позитивне ставлення до себе.

За *шкалою «Самоінтерес»* 60% підлітків, які практикують самоушкодження, показники знаходяться в діапазоні низьких значень. Це свідчить про те, що вони вважають себе мало цікавими для інших та для себе, не впевненими у собі. Корисними є дані, що у підлітків, які мають схильність до самоушкодження показники (74%) знаходяться в діапазоні високих значень. У таких підлітків дуже виражений інтерес до себе, вони вважають себе цікавими. Це допоможе нам розробити ефективну

тренінгову програму для цих дітей, акцентуючи увагу на вправах, які спрямовані на пошук власного «Я» та на рефлексію щодо розуміння власного «Я».

Наступні 7 шкал методики вимірюють виразність установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я».

Шкала 1 «*Самовпевненість*». За цією шкалою можна визначити ступінь самоповаги особистості, схильності ставитися до себе як до впевненої, самостійної людини, яка усвідомлює він гідний власної поваги. Показники цієї шкали у підлітків, які практикують самоушкодження, знаходяться в діапазоні низьких значень – 90% . Це свідчить, що характеристики шкали не притаманні таким підліткам. Підлітки, які не практикують самоушкодження також в своїй більшості (43%) мають показники шкал в діапазоні низьких значень. В діапазоні високих значень знаходяться показники шкали підлітків, що мають схильність до самоушкодження – 46%, їм притаманна впевненість, вони відчувають силу власного «Я».

Шкала 2 «*Ставлення інших*». Характеристикою шкали є уява особистості про здатність викликати повагу та симпатію у інших людей. У трьох груп підлітків показники знаходяться в діапазоні низьких значень. Вони емоційно закриті при спілкуванні, мають складність при встановленні особистих контактів.

Шкала 3 «*Самоприйняття*». Дозволяє визначити виразність почуття симпатії до себе, згоду зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, яким є, з усіма недоліками та слабкостями. Показники цієї шкали в групі підлітків, які практикують дії самоушкодження, знаходяться в діапазоні низьких значень (60%). Серед підлітків другої та третьої групи показники мають середні значення. Це свідчить про те, що ці підлітки вибірково ставляться до себе, не завжди вони готові прийняти себе цілком.

Шкала 4 «*Самокерівництво*» характеризує уявлення особистості щодо головного джерела власної активності, розвитку, досягненню результатів. Підлітки третьої групи мають значення показників в діапазоні високих значень (64%), їм притаманна здатність прогнозувати свої дії та їхні наслідки. Підліткам першої групи (55%), показники шкали якої знаходяться в діапазоні низьких значень, притаманна слабка регуляція власних дій, схильність підкоритися умовам середовища.

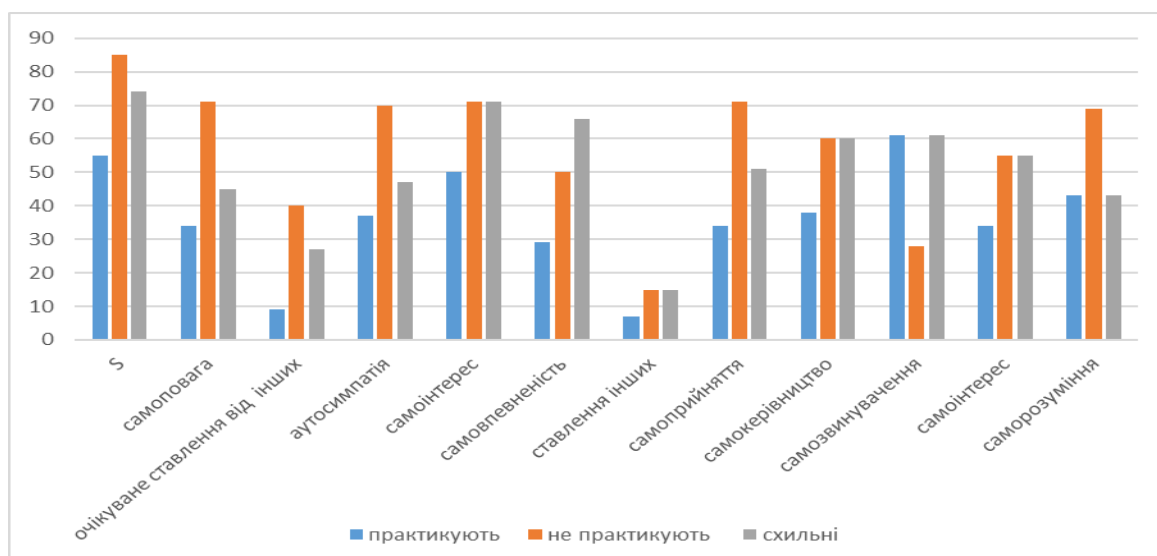
Шкала 5 «*Самозвинувачення*» характеризується виразністю негативних емоцій на адресу свого «Я». Підлітки першої та другої групи мають низькі значення за цією шкалою – 55% та 78% відповідно. Це свідчить про схильність заперечувати свою провину у конфліктних ситуаціях. Вони захищають власне «Я» шляхом звинувачення переважно інших, схильні переносити відповідальність за вирішення проблем на оточуючих. Відчуття задоволеності собою поєднується з осудом інших, пошуком в них джерел усіх неприємностей і бід. Підліткам третьої групи з середніми значеннями (64%) показників шкали притаманна поведінка в межах норми.

Шкала 6 «*Самоінтерес*» . Підлітки першої групи мають низькі значення (65%) за цією шкалою, їхній інтерес до себе не виразний, мають складності у здатності зацікавити власною особистістю. Підліткам другої групи (53%) та підліткам третьої групи притаманні високі значення шкали, вони визначаються зацікавленістю до себе.

Шкала 7 «*Саморозуміння*». Показники даної шкали характеризують здатність особистості до спостереження та пояснення власних минулих, теперішніх мотивів, вчинків, здатність відповідати на питання «Як?», «Навіщо?» відповідно свого характеру та поведінки, вміння виявляти у ньому причинно-наслідкові та тимчасові зв'язки, сенс поведінки. Підлітки першої (55%) та третьої (55%) груп мають переважно низькі значення шкали, вони не в змозі вірно зрозуміти власну особистість і як наслідок

досягнути задоволеності самим собою, що у свою чергу перешкоджає повноцінному розвитку особистості. Респонденти з високим рівнем розвитку даної якості, є в кожній групі, але в меншій кількості, здатні розуміти свою особистість, думки, ідеї, бажання і потреби, а внаслідок можуть проживати своє життя більш повно і «бути собою» в максимальному ступені.

За результатами обробки даних, отриманих за методикою самоствалення, ми виявили різницю серед трьох груп підлітків за середніми показниками шкал методики. Середні значення показників шкал надані у Рис. 3.2.



**Рисунок 3.2.** Середні значення показників шкал методики самоствалення В.В. Століна, С.Р. Пантисєва в групах підлітків.

Далі для встановлення статистичної достовірної різниці між трьома групами за показниками шкал методики, ми обрали критерій Курскалла-Уолеса, який дозволяє встановити як рівень ознаки змінюється при переході від однієї групи до іншої, не вказуючи напрямом цих змін. Аналіз даних за допомогою критерію Курскалла-Уоллеса для незалежних вибірок виявив статистично достовірну різницю у групах підлітків. Середні значення показників шкал самоствалення надані у таблиці. Шкали методики, показники якої статистично достовірно різняться на рівні  $p \leq 0,05$



помічені знаком \* Шкали методики, показники якої статистично достовірно різняться на рівні  $p \leq 0,01$  помічені знаком \*\*. Шкали методики, показники якої статистично достовірно різняться на рівні  $p \leq 0,001$  помічені знаком \*\*\*. Результати аналізу надані в таблиці 3.5.

**Таблиця 3.5.** Середні значення за даними теста-опрсника В.В. Століна, С.Р. Пантилєєва у групах підлітків

Шкала	Підлітки, які практикують самоушкодження $X_1$ (%)	Стандартне відхилення	Підлітки, які не практикують самоушкодження $X_2$ (%)	Стандартне відхилення	Підлітки, які схильні до самоушкодження $X_3$ (%)	Стандартне відхилення
S інтегральна***	55	5.05	85	4.72	74	4.36
Самоповага***	34	2.67	71	2.71	45	2.53
Аутосимпатія ***	37	2.24	70	2.44	47	2.2
Очікуване ставлення від інших**	9	2.47	40	2.6	27	2.6
Самоінтерес**	50	2	71	1.52	71	2.15
1.Самовпевненість**	29	1.1	50	1.37	66	1.18
2.Ставлення інших**	7	1.7	15	1.53	15	1.6
3.Самоприйняття**	34	2	71	1.48	51	1.48
4.Самокерівництво***	38	1.3	60	1.05	60	0.92
5.Самозвинувачення***	61	1.63	28	1.72	61	1
6.Самоінтерес *	34	2.14	55	1.5	55	2
7.Саморозуміння**	43	1.28	69	1.28	43	1.45

Проаналізувавши отримані дані, було з'ясовано, що група підлітків, які практикують самоушкодження мають середні значення в низькому діапазоні за шкалами «Самоповага», «Аутосимпатія», «Очікуване ставлення інших», «Самовпевненість», «Ставлення інших», «Самоприйняття», «Самокерівництво», «Саморозуміння», за шкалою

«Самоінтерес» вони мають нижню межу значення норми. Тобто можна сказати, що ці діти незадоволені собою, не впевнені у собі, не відчувають власної гідності, що в цілому призводить до негативного ставлення до себе. І як наслідок, підліток не має позитивного уявлення способу розв'язання складних життєвих ситуацій та виникає ризик самоушкодження.

За шкалою «Самозвинувачення» підлітки, які практикують самоушкодження, та підлітки, що схильні до такої поведінки мають середнє значення в високому діапазоні. Виразність цієї ознаки вказує на те, що таким підліткам притаманне загострене почуття провини. Звертаючись до дій самоушкодження вони наказують самих себе.

Середні значення показників підлітків, які практикують самоушкодження, за такими шкалами як «Очікуване ставлення від інших», «Самоінтерес», «Самовпевненість», «Ставлення інших», «Самоприйняття», «Самокерівництво», «Самозвинувачення», «Саморозуміння» є сильний розкид значень відносного середнього. Це вказує на те, що ознака сильно варіюється у даній виборці.

В групі підлітків, які не практикують самоушкодження, сильний розкид середніх значень спостерігається за такими шкалами «Самовпевненість», «Ставлення інших», «Самокерівництво», «Самозвинувачення», «Саморозуміння».

Підлітки, що схильні до поведінки з діями самоушкодження мають сильний розкид середніх значень за такими шкалами, як «Самоприйняття», «Саморозуміння». Середні значення шкали «Самокерівництво» мають слабкий розкид значень, тобто ознака мало варіюється у даній групі підлітків. Кореляційний аналіз за критерієм Карскелла-Уоллеса має результати які надані у таблиці 3. 6.

**Таблиця 3.6.** Кореляційний аналіз шкал самоствавлення В.В. Століна, С.Р. Пантисєєва у групах підлітків за критерієм Карскелла- Уоллеса

шкала / група	Не практикують	Практикують	Схильні	$N_{\text{емп}}$	p	Приймається
S	17,784	12,55	16,273	14,407	0.00103**	H1
Самоповага	9,216	5,95	7,273	17,269	0.00016**	H1
Аутосимпатія	8,765	6,15	7,364	16,13	0.00031**	H1
Очікуване ставлення від інших	8,569	3,05	8,273	36,662	0.00181**	H1
Самоінтерес	6,098	4,6	6,182	10,602	0.005**	H1
Самовпевненість	4,431	3,3	4,636	10,108	0.006**	H1
Ставлення інших	4,51	3,05	4,818	12,117	0.002**	H1
Самоприйняття	5,078	3,3	4	13,756	0.001***	H1
Самокерівництво	4,157	3,35	4,364	9,833	0.007**	H1
Самозвинувачення	3,314	4,65	5	13,814	0.001***	H1
Самоінтерес2	5,255	3,8	5,273	8,521	0.014*	H1
Саморозуміння	3,392	2,2	2,091	12,827	0.002**	H1

\* -  $p < 0,05$

\*\* -  $p < 0,01$

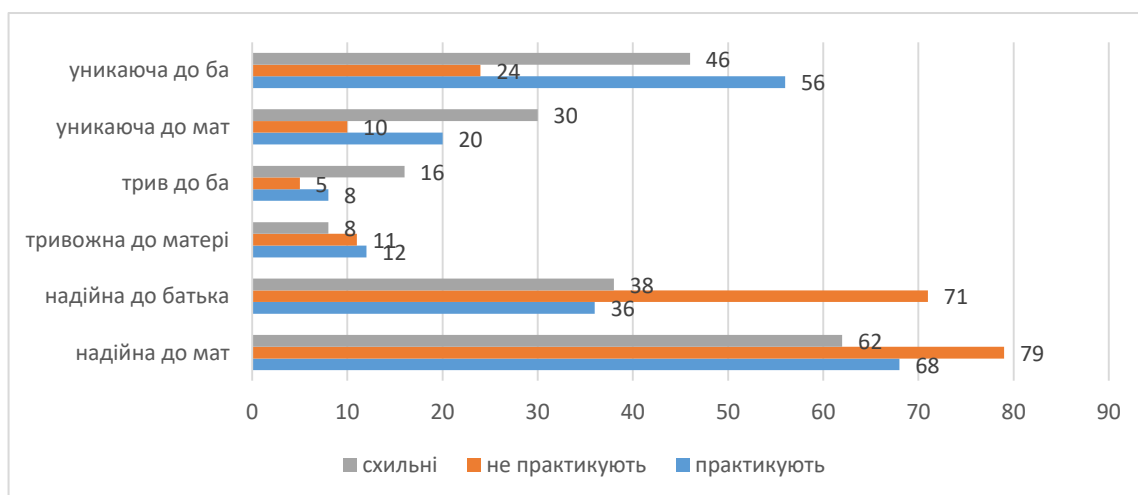
\*\*\* -  $p < 0,001$

$H_0$  – статистично значущої різниці між групами не має

$H_1$  - різниця між результатами груп статистично значуща.

Отже, за критерієм Курскелла-Уоллеса за всіма шкалами методики спостерігається статистично значуща різниця між групами підлітків.

Наступними діями емпіричного дослідження виступила діагностика взаємовідносин підлітків з батьками. Обрана методика Опитувальник прихильності до батьків М.В. Яремчуку дала наступні результати, які надані у рисунку 3.3.



**Рисунок 3.3.** Типи прихильності трьох груп підлітків (%)

Як бачимо із рисунку 3 підліткам трьох груп притаманні високі показники щодо надійної прихильності до матері. Якщо підліткі, що не практикують самоушкодження мають такі ж високі показники щодо надійної прихильності до батька, то про підлітків, що практикують та мають схильність до самоушкодження ми не можемо так казати. Лише 36% та 38% відповідно. Це свідчить про те, що діти не мають довірливих стосунків з батьком, вони не відчувають позитивного інтересу та ставлення до свого життя з його боку. Це може бути додатковим фактором ризику виникнення самоушкодження.

56% підлітків, що практикують та 46% підлітків зі схильністю до самоушкодження мають уникаючий тип прихильності до батька, до матері – 20% та 15% відповідно. Поведінка таких підлітків характеризується труднощами у встановленні відносин з оточуючими, вони відчувають емоційну відчуженість з боку батьків, переживають непослідовність їхніх дій у вихованні, а також відчувають страх бути покинутими. І як наслідок, транслюють поведінку, в якій вони не здатні довіряти, покладатися та відчувати взаємозв'язок.

### **3. 3. Корекційно-тренінгова програма щодо формування позитивного самоствалення в підлітковому віці.**

Проведено емпіричне дослідження виявило той факт, підліткам, які практикують самоушкодження, притаманне негативне самоствалення, емоційна дисрегуляція і як наслідок, підлітки будують дезадаптивні стратегії взаємодії. Саме тому нами було розроблено психокорекційний тренінг, спрямований на формування особистісних навичок взаємодії.

Мета розробленого тренінгу полягає у засвоєнні необхідних вмінь та формування навичок, які допоможуть підліткам уникнути та подолати негативного ставлення до себе й тим самим змінити свою поведінку.

Завдання тренінгу, які відходять з мети

1. Проведення корекційної програми, спрямованої на усвідомлення учасниками важливості прояву високого рівня самовідношення.
2. Формування адекватної самооцінки, позитивного самовідношення підлітків.
3. Освоєння та відпрацювання комунікаційних технік та навичок.
4. Набуття та відпрацювання навичок адаптивної поведінки.

Методичні основи:

1. Групові обговорення, мозковий штурм;
2. Робота в мікрогрупах з виконанням практичних завдань;
3. Аналіз проміжних результатів;
4. Ігрові методи.

Цільова аудиторія: підлітки, що практикують та схильні до самоушкодження.

У програмі два блока. Кожен блок корекційно-тренінгової програми складається з двох тренінгових занять, які мають свою ціль і завдання. У кожному блоці 2 тренінгових заняття. Кожне тренінгове заняття триває дві години роботи у груповій формі.

Таблиця 3.7. Структура корекційно-тренінгової програми

Д ень	Тр ивалість	Тема тренінгу	Мета	Структура
1	2 години	«Моє Я – цінність»	Усвідомле ння учасникам и своєї цінності в житті.	<p>1 Етап:Привітання</p> <p>2 Етап: встановлення групових правил</p> <p>3 Етап: налагодження контакту; створення позитивного емоційного фону.</p> <p>4 Етап: позитивізації Я-концепції підлітка.</p> <p>Вправа «Самопрезентація»</p> <p>5 Етап: змінити стереотипний погляд на свої достатки і недоліки, допомогти учасникам групи в прийнятті себе.</p> <p>Вправа 2. «Інтерв'ю».</p> <p>6 Етап: відпрацювати навички поведінки, в основі якого лежить висока самоцінність людини.</p> <p>Вправа 3. «Що я знаю про себе».</p> <p>Вправа 4. «Мій всесвіт»</p> <p>7 Етап: Розширити уявлення учасників про власні</p>

				<p>властивості, якості, уміння.</p> <p>Вправа 5. «Я - дерево».</p> <p>Вправа 6. «Розум, почуття, тіло» .</p> <p>9 Етап: Прийняття себе.</p> <p>Вправа 7. «Комплімент»</p> <p>10 Етап: Навчитися хвалити себе.</p> <p>Рефлексивне коло.</p>
2	2 години	«Шлях до власного Я»	«Формування здібності до розуміння власного «Я»»	<p>1 Етап: Привітання</p> <p>2 Етап: Встановлення контакту</p> <p>Вправа 1. «Мій герб».</p> <p>3 Етап: діагностика рівня самопізнання, зняття емоційної і поведінкової закрепощенности, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».</p> <p>Вправа 2. «Маски тварин і рослин».</p> <p>4 Етап: розширити уявлення про себе, самопізнання.</p> <p>Вправа 3. «Я - супергерой».</p> <p>5 Етап: самопізнання, актуалізація своїх плюсів і мінусів.</p> <p>Вправа 4. «Очі в очі».</p>

				<p>6           Етап:           зняття психоемоційного напруження.</p> <p>Вправа 5. «Календар»</p> <p>8           Етап:           усвідомлення ресурсів своєї особистості, можливостей           для саморозвитку.</p> <p>Рефлексивне коло.</p>
3	2 години	«Очі в очі »	Актуалізація знань і уявлень підлітків про себе, прийняття свого «Я».	<p>Етап 1: Привітання</p> <p>Етап 2: Про себе та про інших</p> <p>Вправа 1. «Без маски».</p> <p>Етап 3: формування уявлення про самоствавлення юнака.</p> <p>Вправа 2. Рольова гра «Безлюдний острів».</p> <p>Етап 4: Актуалізація розуміння підлітків про ідеального себе.</p> <p>Вправа 3. «Якщо годинник заговорить».</p> <p>Етап 5: Усвідомлення актуального бачення себе</p> <p>Вправа 4. «Колесо життя»</p> <p>Рефлексивне коло.</p>
4	2 години	«Мій	Формуван	Етап 1: Привітання



		внутрішній світ, який він?»	ня самосвідомості та вміння аналізувати себе, свої почутті та дії.	<p>Етап 2: розвиток навичок рефлексії, уточнення Я-образу, вироблення позитивного само ставлення.</p> <p>Вправа 1. «Діалог масок».</p> <p>Етап 3. Розвиток навичок рефлексії і формування правильної самооцінки.</p> <p>Вправа 2. «Мої потреби».</p> <p>Етап 4: Сприяти виробленню в учасників більш об'єктивної самооцінки.</p> <p>Вправа 5. «Хочу-можу-буду».</p> <p>Етап 5: Розвиток саморефлексії, формування установки на самопізнання.</p> <p>Вправа 6. «Казка про успіх».</p> <p>Етап 6: Пошук позитивного сенсу в несподіваних речах.</p> <p>Вправа 7. «Генератор».</p> <p>Рефлексивне коло.</p>
--	--	-----------------------------	--	--

Розроблена нами корекційно-тренінгова програма спрямована на надання психологічної підтримки підліткам, які мають наявний досвід самоушкодження чи мають схильність до такої поведінки.

Перше заняття має на меті визначити власні якості учасників тренінгу, визначити наявне саморозуміння, самосприйняття підлітків. Саме тому вправи першого заняття спрямовані на знайомство з власним Я, розширення уявлень про себе, усвідомлення себе та самоприйняття. По закінченню заняття обов'язково повинно бути рефлексивне коло, яке допомагає зафіксувати динаміку змін під час виконання вправ, а також закріплення механізмів усвідомлення власних ресурсів та позитивного самосприйняття.

Друге заняття спрямоване на усвідомлення підлітками власних бажань, інтересів, розуміння власних емоційних станів. Вправи на цьому занятті мають на меті зняття емоційної напруги, гармонізувати внутрішній стан. Прибираючи зі шляху саморозуміння психологічні перешкоди, які ускладнюють процес формування позитивного самоствавлення, підлітки мають можливість долучитися до групових дискусій та отримати позитивний досвід побудови взаємодії. Рефлексія допомагає закріпити отримані результати.

Третє заняття спрямоване створення умов для корекції самоствавлення учасників як суб'єктів власного життя. Вправи цього заняття розраховані на розкриття власних можливостей, усвідомлення стратегій взаємодії. Важливим аспектом є використання вправ, які сприяють поширенню рольового репертуару підлітків. На рефлексивному колі корисно обговорити ті можливості у житті які раніше не усвідомлювались, зафіксувати ті ресурси які на даному занятті можуть виявити у себе учасники, та ефективні стратегії поведінки, які можуть стати загальними для підлітків.

Четверте заняття має мету як завдяки набутим навичкам та усвідомленим особистісним якостям запланувати реалізацію бажаних подій. Виявлені та зафіксовані на перших трьох заняттях якості та стратегії поведінки підкріпляються під час даного заняття. Також одним із

напрямків роботи є закріплення позитивної самооцінки учасників та орієнтація на саморозвиток.

Отже, тренінгова програма враховує результати емпіричного дослідження та спрямована на роботу з підлітками, які мають досвід і схильність до самоушкодження.

### Висновки до III розділу

Таким чином згідно результатів емпіричного дослідження було визначено три групи підлітків: що мають практичний регулярний досвід самоушкодження, які схильні до такої поведінки та група підлітків, які не мають практики самоушкодження. Було виявлено відмінності між характеристиками самоствавлення підлітків, які практикують самоушкодження та між підлітками, які не практикують.

Показники характеристики самоствавлення як: самоповага, самоцінність, самоінтерес, аутосимпатія знаходяться в низьких діапазонах у групи підлітків, які практикують самоушкодження. Поведінці таких підлітків притаманне невпевненість у собі, незадоволеність собою та власними вчинками і діями, відсутність доброзичливого ставлення до себе. Вони не відчують власної гідності, не мають віри у свої сили, вважають себе малоцікавими, не можуть себе прийняти такими, які є, з усіма недоліками та слабкостями. Тобто такі підлітки мають негативне самоствавлення.

Саме тому нами була розроблена корекційна тренінгова програма, спрямована на розвиток та формування позитивного самоствавлення, враховуючи показники емпіричного дослідження. В процесі тренінгової роботи у підлітків з'явиться можливість зрозуміти та усвідомити своє ставлення до себе, підвищити рівень самоповаги та прийняти себе з усіма недоліками.

## ВИСНОВКИ

Важливими висновками емпіричного дослідження стають підтвердження того, що формування негативного самоствалення у підлітковому віці може підвищити ризик виникнення поведінки з самоушкодженням. Визначено, що самоушкодження в сучасному світі доволі поширений та складний феномен. Поведінка з самоушкодженням розуміються як усвідомлена поведінка з метою пошкодження власного тіла. До поширених актів самоушкодження можна віднести такі як самопорізи, самоопіки, розчісування шкіри, сковирування болячок, висмикування волосся, удари по власному тілу та удари об тверді поверхні. Дослідниками відмічається зростання виникнення самоушкоджень саме у підлітковій період, що пояснюється специфікою дорослішання сучасних підлітків. Доведено, що інтенсивний розвиток комунікаційно-інформаційних технологій, посилення інтересу до будь-яких модифікацій тіла, несприятливі соціальні фактори підвищують ризик виникнення поведінки з самоушкодження.

Зазначено, що підлітковий вік – це період дорослішання і є важким у становленні особистості дитини. У цей період можуть виникати як традиційно визнані проблеми, зокрема взаємодія з однолітками, батьками, вчителями, так і нові, які формуються під впливом сучасних реалій життя – пандемія, військовий конфлікт у країні, кібер-булінг.

Визначено, що дорослий світ для сучасних підлітків зараз є більш відкритим та доступним, що в свою чергу надає безліч можливостей отримати доступ до абсолютно різноманітних зразків поведінки, засвоїти цінності та соціальні норми не тільки у безпосередніх контактах, але й у межах вільної інформації, яка надходить з екранів телевізорів, інтернет-простору, каналів-месенджерів, веб-сайтів.

Було проведено емпіричне дослідження, за результатами якого було здійснено розподіл три групи підлітків: які практикують самоушкодження,

схильні до такої поведінки та не практикують самоушкодження. Здійснений розподіл підлітків за групами надає змогу у практичній діяльності психолога визначити наступні напрямки роботи: підлітки, які не мають схильності до самоушкодження, потребують, на наш погляд, профілактичної роботи щодо покращення емоційно-чуттєвих переживань; з підлітками, які мають схильність до самоушкодження, доцільно проводити профілактичну роботу з використанням корекційних вправ щодо розвитку емоційної регуляції, самооцінки, самоствавлення; підлітки, у яких є досвід самоушкодження, потребують на наш погляд, більш глибокої, індивідуальної консультативно-терапевтичної роботи.

Було отримано ставлення підлітків до будь-яких модифікацій, можливі причини здійснення актів самоушкодження та які засоби використовують. Зазначено у підлітків нашого дослідження: нестабільний емоційний фон, високий рівень внутрішньої конфліктності, який супроводжується загостреним почуттям провини. Слабкість позитивних уявлень про себе, як про особистість, що здатна визвати повагу та самоповагу, відсутність самоприйняття стають факторами готовності підлітків до дій самоушкодження. Такі показники ускладнюють формування адекватних уявлень про себе і стають перешкодою у формуванні активної життєвої позиції.

Проаналізовано зв'язок між самоствавленням та схильністю до самоушкодження. У підлітків с досвідом самоушкодження є порушення емоційної регуляції, вони не здатні самостійно приймати рішення, спостерігається депривація, яка викликає почуття відстороненості від реальності та самовідчуження, схильність до самозвинувачення, в цілому формується негативне самоствавлення. При такому самоствавленні у підлітків знижується спрямованість до співпраці з іншими та посилюється готовність до прояву дезадаптивної поведінки.

Зазначено, що підлітки, які негативно оцінюють власну особистість та власні дії, у яких відсутня внутрішня згода та мають внутрішньо-особистісний конфлікт звертаються до самоушкоджень як до єдиної стратегії взаємодії з навколишнім світом.

Емпірично доведено, що підлітки, які практикують самоушкодження незадоволені собою, своїми вчинками та можливостями, мають занижену самооцінку та наявність внутрішніх конфліктів з почуттям провини та самозвинуваченням. Такі підлітки транслиують поведінку, яка не здатна викликати в інших повагу та викликає сумніви в цінностях власної особистості.

Таким чином, проблема самоушкодження підлітків потребує від психологів подальшого більш глибокого вивчення проблеми причин виникнення самоушкодження та пошуків ефективних технік та методів психологічної допомоги підліткам.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание Р. Бернс; пер. с англ. общ. ред. В.Я. Пилиповского. –М.: Прогресс, 1986. – 424 с.
2. Бех І.Д. Категорія „ставлення” в контексті розвитку образу „Я” особистості. *Педагогіка і психологія*. – 1997. – № 3. – С. 52-56.
3. Божович Л.І Особенности самосознания у подростков. Вопросы психологии. №1. - 1987. С. 18–25
4. Бочарова Е.Е. Адаптационная готовность личности к ситуациям социальных изменений. Изв. Саратов. ун-та. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4. Вып. 1. С. 45-51.
5. Вікова та педагогічна психологія: *Навч. посіб.* О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.:Просвіта, 2001. 416 с
6. Визгина А. В. Роль внутреннего диалога в самосознании личности: Автореф. дисс. канд. психол. наук: 12.00.06. М., 1987, 20 с.
7. Волкова Е.Н. і інш. Развитие субъектности в онтогенезе в современном социокультурном пространстве образования и семьи: *учебное пособие*. Нижний Новгород: НГПУ имени К.Минина, 2012. – 250 с
8. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.3. Проблемы развития психики. Под ред. А. М. Матюшкина. М.: Педагогика. 1983. 368 с
9. Горбатих В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. Вісник Запорізького національного університету. Серія «Педагогічні науки». 2010. № 2 (13). С. 48–52.
10. Діти групи ризику. Психологічні, соціальні та правові аспекти [гол.ред. Т.М.Яблонська]. – К.: КМДА, Служба у справах неповнолітніх, 2001



- 11.Калюжна Ю. І., Яновська Т. А. Особливості самоствавлення підлітків, позбавлених батьківського піклування. *Наука і освіта*, №12, 2014
- 12.Качинська А.В. Чинники впливу на розвиток самоствавлення у підлітковому віці. *Наука-практиці. Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 8-9 (15-16) /08-09/2013
- 13.Ковалев А.Г. Психологія сімейного виховання. Минск: Народная освіта, 1998. 264 с
- 14.Кольшко А.М. Психологія самоствавлення : учеб.пособие. – Гродно : ГрГУ, 2004. 102 с
- 15.Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід): Дис... докт. психол. наук. – К., 2000. – 336 с.
- 16.Корнеева Н.В., Сысоева О.В. Особенности самоствавлення в юношеском возрасте. — Хабаровск, 2011
- 17.Макаренко А.О., Калайтан Н.Л., Старовойт Т.П. (2019) Самоушкодження підлітків: дослідження батьківсько-дитячих відносин. «Молодий вчений» *Психологічні науки* № 9 (73)
- 18.Марцинковская Т.Д. Информационное пространство как фактор социализации современных подростков. Мир психологии. 2010а. N 3. С. 90–102
- 19.Менделевич В. Д. Психологія девиантного поведіння : учеб. пособ. М. : МЕДпресс, 2001. – 432 с.
- 20.Пилипенко Н. Психологічні захисти та самоствавлення особистості Актуальні проблеми психології. Том V, 16, 2016. 136-144.
- 21.Польская Н.А. Взаимосвязь показателей школьного буллинга и самоповреждающего поведения в подростковом возрасте *Психологическая наука и образование*. – 2013. – №1. – С. 39-49 <http://psyjournals.ru/psyedu/2013/n1/58596.shtml>

- 22.Польская Н.А. (2012). Роль социальных факторов в развитии самоповреждающего поведения. *Клиническая и специальная психология*. №2. С. 45-48.
- 23.Польская Н.А., Якубовская Д.К. Влияние социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков. *Консультативная психология и психотерапия*. 2019. Том 27. № 3. С. 156–174. doi:10.17759/cpp.2019270310
- 24.Посохова С.Т. Социокультурные факторы и проявления психологической уязвимости современной молодежи. *Вопросы психического здоровья детей и подростков*. 2017 (17), № 2. С. 195-196
- 25.Психология современного подростка. под ред. Л. А. Регуш. – СПб. : Речь, 2005. – 400 с
- 26.Радул І.Г. Теоретичні засади дослідження проблеми самоствалення в психології. Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція «Психологічні умови становлення особистості у сучасному суспільстві» (м. Кропивницький, 19 березня, 2017 р.). <https://www.cuspu.edu.ua/ua/konferentsii-2016-2017-n-r/vseukrainska-naukovopraktychna-internet-konferentsiia-psykholohichni-umovy-stanovlennia-osobystosti-u-uchasnomu-suspilstvi/perelikmaterialiv-konferentsii>
- 27.Райко, Г. Ф., Варіна, Г. Б. Психологічні детермінанти впливу сімейних конфліктів на формування особистості підлітка. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Психологічні науки, II (121). 2014 pp. 129-131
- 28.Реан А.А. Психология человека: от рождения до смерти. Под ред. А. А. Реана. – СПб., 2001. – 364 с
- 29.Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. - Тбилиси: «Мецниереба», 1999. –145с.

30. Седих К.В. Делінкветний підліток. Навч посіб.- К. Видавнц. дім Слово, 2015.- 272с.
31. Сердюк Н.І. Критерії прояву феномена дружби в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 9. Збірник наукових праць К ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України.
32. Столин В.В. Самосознание личности– М.: Изд-во Московского университета, 1983. – 284 с
33. Сухарева, Є. М. (2017) Розвиток самоствавлення і самооцінки у підлітковому віці. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної інтернет-конференції молодих учених, 15-19 трав. 2017 р. 277-280.
34. Титаренко, О. І. and Маракасова, К. Психолого-педагогічний супровід соціальної адаптації підлітків. Особистісно-професійний розвиток учителя Нової української школи: світові освітні практики, український контекст: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. 2019рр. 259-264.
35. Титаренко Т. М. Самоотношение. Психология личности: Словарь-справочник. Київ : Рута, 2001. 110 с.
36. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. – Кривий Ріг, 2014 – 309 с
37. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 144 с.
38. Чуева Е.Н. (2017). Самоповреждающее поведение детей и подростков. Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. № 1 (29). - С. 71-77.

39. Фалько, Н. М. Культурно-освітній вимір гармонізації простору особистості: психологічний дискурс. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр., XI (20). 2019 pp. 330-344. ISSN 2072-4772
40. Федулова, О. В. Царькова, О. В. Психологічні особливості корекції міжособистісної взаємодії у підлітків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки (2 (47)). 2015 pp. 246-254.
41. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе : монография; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. М. : Педагогика, 1989. – 208
42. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. Психологическая наука школе. М Просвещение. 1991. 288с
43. Эльконин, Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. Избр. психол. тр. М., 1989. -512с
44. Яновська Т.А. Особливості самоствалення підлітків, позбавлених батьківського піклування. *Психологія і особистість*. 2017, №2 (12).
45. Hagen, E.H. (2008). Gestures of despair and hope: A view on deliberate self-harm from economics and evolutionary biology *Hammerstein Biological Theory*. Vol. 3 (2). – P. 123–138.
46. Favazza, A.R. (1996). *Bodies under siege: Self-mutilation in Culture and Psychiatry*. Second Edition – Baltimore and London: The Johns Hopkins University Press, 373 p.
47. Kaplan, H. *Deviant behaviour in defence of self* / H. Kaplan. – N.Y., 1980. 165 p.

48. Radovic A., Gmelin T., Stein B.D., et al. Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*. 2017. Vol. 55. P. 5—15. doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.002
49. Sampasa-Kanyinga H., Lewis R.F. Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2015. Vol. 18 (7). P. 380—385. doi:10.1089/cyber.2015.0055
50. Schneider S.K., O'Donnell L., Stueve A., et al. Cyberbullying, school bullying, and psychological distress: a regional census of high school students. *American Journal of Public Health*, 2012. Vol. 102 (1), pp. 171—177. doi:10.2105/AJPH.2011.300308
51. Winsper C., Lereya T., Zanarini M., Wolke D. Involvement in bullying and suicide-related behavior at 11 years: a prospective birth cohort study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2012. Vol. 51. № 3.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Анкета «Модифікації тела та самоушкодження» (Н.А.Польська,  
А.С.Кабанова).

Анкета призначена для якісної оцінки проблем, пов'язаних із самоушкодженнями, їх зв'язку з модифікаціями тіла, соціальними девіаціями та особистісними особливостями

Питання анкети	Підлітки, які практикують самоушкодження	Підлітки, які не практикують	Схильні до самоушкодження
<b>1. Що на Вашу думку лежить в основі штучної зміни тіла (пірсинг, татуювання, шрамування та ін.)</b>			
Індивідуальні уявлення про красу			
Мода			
Виклик суспільству			
Психологічні проблеми			
<b>2. Як Ви ставитеся до пірсингу та інших модифікацій тіла?</b>			
Негативно Байдуже			
З інтересом, але не більш			
Схвалюю			
<b>3. Чи вважаєте Ви, що модифікації тіла допомагають зняти стрес?</b>			
Так			
Ні			
Не знаю			
<b>4. Чи викликають у вас інтерес телевізійні передачі, фільми, газетні та журнальні</b>			

<b>публікації, присвячені проблемам модифікації тіла?</b>			
Да			
Ні			
Не знаю			
<b>5. Більшість Ваших знайомих мають пірсинг, татуювання та інші штучні зміни тіла</b>			
Так			
Ні			
Не помічав(ла)			
<b>6. Люди, які різко виділяються з натовпу своїм екстравагантним виглядом, викликають у Вас</b>			
Симпатію			
Цікавість			
Роздратування			
<b>7. У вас є</b>			
Пірсінг -видима зона тіла			
Пірсінг – інтимна зона тіла			
Постійна тату – видима			
Постійна тату – інтимна			
Декоративне шрамування			
Не має			
<b>8. Ви пробували самостійно модифікувати своє тіло (зробити собі прокол, нанести та туювання, шрам та ін.)</b>			
Так, один раз			
Так, більше одного разу			
Ні, ніколи			
<b>9. Повсякденні труднощі та турботи викликають у Вас роздратування?</b>			
Так			

Ні			
<b>10. Чи траплялося, що Ваші вчинки завдавали біль та страждань близьким людям?</b>			
Так			
Ні			
<b>11. Чи буває у Вас непереборне бажання завдати собі пошкодження?</b>			
Коли нервую			
Коли злюся			
Ні			
<b>12. Під впливом сильних емоцій Ви можете себе вдарити, вкусити, зробити порізи, завдати іншої шкоди</b>			
Так			
Ні			
<b>13. Чи буває так, що при хвилюванні Ви кусаєте губи, заламуєте руки, гризете нігті та ін.</b>			
Так			
Ні			
<b>14. Чи казали Вам, що Ви занадто нервуйте через дрібниці?</b>			
Так			
Ні			
<b>15. У Вашому житті були випадки самоушкодження свого тіла (нанесення порізів, припікання, сковирування болячок та ін.)?</b>			
Так			
Ні			
<b>16. Ви захоплюєтеся екстремальними видами спорту?</b>			
Так			
Ні			
<b>17. Чи можна деякі Ваші вчинки пояснити бажанням гострих відчуттів?</b>			
Так			
Ні			
<b>18. Чи можете Ви назвати себе людиною, схильною до ризикованих вчинків</b>			



Так			
Ні			
<b>19. Были ли в Вашей жизни ситуации, когда Вы собирались «свести счеты с жизнью»?</b>			
Так			
Ні			
<b>20. Ви палите?</b>			
Так			
Ні			
<b>21. Іноді Ви вживаєте алкогольні напої?</b>			
Так			
Ні			
<b>22. Чи пробували Ви наркотичні речовини?</b>			
Так			
Ні			

## Додаток Б

**Шкала причин самоушкодження (Н.А.Польська).**

Інструкція. Ця шкала спрямована на вивчення дій самоушкоджуючого характеру (наприклад, самопорізи, самоопіки тощо). Нижче вказані різні дії самоушкоджуючого характеру.

Зазначте, будь ласка, які з них властиві Вам.

№	Дії, пов'язані з самоушкодженням	1 ніколи	2 Один раз	3 Інколи	4 Часто
1	Порізи різальними предметами				
2	Уколи або проколи шкіри гострими предметами				
3	Самоопіки				
4	Удари кулаком по своєму тілу				
5	Удари кулаком, ногою, головою або корпусом тіла по твердим поверхням				
6	Висмикування волосся				
7	Розчісування шкіри				
8	Обкушування нігтів				
9	Сколупування болячок, щоб довше не гоїлися				
10	Обкушування губ				
11	Прикусування щік чи мови				
12	Інше				

2. Якщо хоча б в одному пункті Ви обрали «2», «3» або «4», будь ласка, вкажіть час, коли це був останній раз: кілька днів тому, тиждень тому, місяць, тому, півроку, рік тому, понад рік тому.

---

3. Якщо хоча б в одному пункті Ви обрали «2», «3» або «4», будь ласка, відзначте у наведеному нижче списку, ступінь Вашої згоди або незгоди з причинами, які можуть пояснювати, чому Ви робили самоушкодження. Для відповіді використовуйте шкалу від 1 до 5.

Цілком не згоден – 1

Не згоден – 2

Важко відповісти – 3

Згодний – 4

Цілком згоден – 5

№	Причини самоушкодження	Відповідь
1	Щоб узяти себе в руки	
2	Щоб позбутися поганих думок	
3	Щоб показати силу своїх почуттів, емоцій іншій людині	
4	Хотів запам'ятати, як може бути погано	
5	Щоб заспокоїтися	
6	Щоб звільнитися від усього поганого всередині	
7	Відчував потребу в адреналіні	
8	Щоб всі від мене відстали	
9	Щоб впоратися зі своїми емоціями	
10	Сердився на інших	
11	Щоб відчути полегшення	
12	Щоб відчути хоч що небудь	
13	Просто за компанію	

14	Щоб інші зрозуміли, що мені погано	
15	Щоб стати краще	
16	Щоб зробити на інших враження	
17	Щоб спробувати щось не звичайне	
18	Щоб назавжди запам'ятати важлива подія	
19	Щоб отримати задоволення	
20	Щоб не відчувати душевного болю	
21	Щоб показати іншим, що я здатний на все	
22	Почував себе повністю знищеним	
23	Щоб мене поважали інші	
24	Хотів зрозуміти самого себе	
25	Щоб позбутися тривоги, страху	
26	Вважав, що це красиво	

Опис шкали.

Ця шкала є дослідною шкалою самозвіту і може бути використана в наукових цілях як при проведенні клінічного інтерв'ю, так і у скринінгових дослідженнях.

Шкала складається із трьох блоків.

У першому блоці (1) представлений перелік актів самоушкодження, що включає 12 пунктів.

У кожному пункті необхідно вибрати одну, найбільш відповідну відповідь від «ні коли» до «часто»; на етапі обробки даних відповіді кодуються наступним чином: 1 ніколи, 2 лише одного разу, 3 іноді, 4 часто.

У другому блоці (2) пропонується вказати час останнього самоушкодження: від кількох днів до більше року тому. Ці відповіді також уніфікуються:

більше року тому – 1 бал, рік тому – 2 бали, приблизно півроку тому – 3 бали, протягом останнього місяця тому – 4 бали, протягом останнього тижня – 5 балів.

У третьому блоці (3) представлено перелік можливих причин, що спонукають до дій самоушкоджуючого характеру (26 пунктів). Навпроти кожної причини слід вказати ступінь своєї згоди від «цілком не згоден» до «цілком згоден», які кодуються наступним чином: 1 – досконалий але згоден, 2 – згоден, 3 – важко відповісти, 4 – згоден, 5 – абсолютно згоден.

#### Аналіз результатів

Аналіз даних здійснюється на основі двох критеріїв: 1) спосіб здійснення самоушкодження: інструментальний, соматичний; 2) стратегії самопошкоджуючої поведінки.

Спосіб здійснення самоушкодження.

Інструментальні самоушкодження:

1. Порізи різальними предметами уколи чи проколи шкіри гострими предметами

2. Уколи чи проколи шкіри гострими предметами

3. Самоопіки

4. Удари кулаком, ногою, головою чи корпусом тіла за твердими поверхнями

Скласти бали за всіма пунктами та отриману суму розділити на число пунктів.

Соматичні самоушкодження:

1. Удари по власному тілу
2. Висмикування волосся
3. Розчісування шкіри
4. Обкушування нігтів
5. Сколупування болячок, щоб довше не гоїлися
6. Обкушування губ
7. Прикусування щік чи мови

Скласти бали за всіма пунктами та отриману суму розділити на число пунктів.

Стратегії поведінки з самоушкодженням.

Фактор 1. Стратегія «Відновлення контролю за емоціями»: пункти: 1; 2; 25 (всього 3 пункти).

Фактор 2. Стратегія "Вплив на інших": пункти: 7; 8; 3; 4; 14; 16; 21; 22; 23 (всього 9 пунктів).

Фактор 3. Стратегія «Позбавлення напруги»: пункти: 5; 6; 9; 10; 11; 12; 20 (всього 7 пунктів).

Фактор 4. Стратегія «Зміна себе, пошук нового досвіду»: 13; 15; 17; 18; 19; 24; 26 (всього 7 пунктів).

За кожним фактором бали підсумовуються і поділяються на число пунктів у кожному факторі.

Стратегії «Відновлення контролю над емоціями» та «Позбавлення від напруги» можуть бути підсумовані в стратегію «Самоконтроль»: акти самоушкодження здійснюються з метою відновлення самоконтролю.

Стратегії «Вплив на інших» та «Зміна себе, пошук нового досвіду» можна підсумовувати у стратегію «Міжособистісний контроль»: самоушкодження здійснюються для здійснення міжособистісного контролю, тобто надання впливу інших.

**Тест-опитувальник самоствавлення В.В. Століна, С.Р.****Пантелєєва.**

Тест опитувальник самоствавлення (ВЗГ) побудований відповідно до розробленої В. В. Столін ієрархічною моделлю структури самоствавлення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- Глобальне самоствавлення;

- Самоотношение, диференційоване за самоповазі, аутоїмпатії, Самоїнтерес і очікуванням ставлення до себе;

- Рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення .. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять змістовну частину його уявлень про себе.

Однак знання про себе самого, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає предметом його більш-менш стійкого самоствавлення.

Опитувальник включає наступні шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного.

Шкала I - самоповага.

Шкала II - аутоїмпатія.

Шкала III - очікуване ставлення від інших.

Шкала IV - самоїнтерес.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 - самовпевненість.

Шкала 2 - ставлення інших.

Шкала 3 - самоприйняття.

Шкала 4 - саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 - самозвинувачення.

Шкала 6 - самоінтерес.

Шкала 7 - саморозуміння.

Глобальне самоствавлення - внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе.

Самоповага - шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості».

Йдеться про той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопоследовательним, розуміння самого себе.

Аутосимпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відбивається дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення.

Пункти свідчать про таких емоційних реакціях на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самопріговор ( «і так тобі й").



Самоінтерес - шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавинки для інших. Очікуване відношення від інших - шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

Інструкція: Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з цим твердженням ставте знак «+», якщо не згодні то знак «-».

Текст опитувальника:

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.

15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
17. Випадковій знайомому я швидше за все здамся людиною приємним.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім;
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.

34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю у себе, чи розумно це.

35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема.

36. Часом я сам собою захоплююсь.

37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.

38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.

39. Без сторонньої допомоги я мало, що можу зробити.

40. Іноді я сам себе погано розумію.

41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.

42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. У моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших неприязнь.

44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.

45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.

46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.

47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.

48. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.

49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.

50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.

51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.

52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.

53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.

54. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.

55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті.

56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».

57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Порядок підрахунку: Показник по кожному фактору підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими досліджуваний згоден, якщо вони входять в фактор з позитивним знаком і тверджень, з якими досліджуваний не згоден, якщо вони входять в фактор з негативним знаком. Отриманий «сирої бал» по кожному фактору перекладається, за наведеними нижче таблицями, в накопичені частоти ( $y^0\%$ ).

Ключ для обробки:

Номери пунктів і знак, з яким пункт входить до відповідного фактор.

Шкала S (інтегральна):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоповаги (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатії (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікуваного відносини від інших (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала Самоінтерес (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самовпевненості (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала відносини інших (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самоприйняття (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«-»: 21.

Шкала самопослідовальності (саморуководство) (4):

+ »: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

Шкала самоінтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

## Додаток D

**Опитувальник прихильності до батьків старших підлітків М.В.****Яремчук**

Інструкція. Виберіть, будь ласка, з кожної трійки висловлювань одне, що характеризує ваші стосунки з матір'ю (запишіть його номер зліва від висловлювань), і одне, що характеризує ваші стосунки з батьком (запишіть його номер праворуч від висловлювань). З кожної трійки можна вибрати лише одне висловлювання для батька та одне – для матері. Їхні номери можуть збігатися, можуть відрізнятися. При труднощі з вибором відповідайте так, як буває здебільшого.

Питання	Мати	Батько
<p><b>1.</b></p> <p>1. Моя мати / мій батько рідко показує свою любов до мене.</p> <p>2. Я впевнений, що, що б не трапилося, моя мати/мій батько буде любити мене.</p> <p>3. Іноді я боюся, що моя мати/мій батько мене не любить</p>		
<p><b>2.</b></p> <p>1. Моя мати / мій батько підтримує та схвалює мої власні рішення.</p> <p>2. Моя мати / мій батько надає мені самому приймати рішення, не цікавиться ними.</p> <p>3. Моя мати / мій батько дуже контролює мої рішення, майже не контролює їх, часто я не можу зрозуміти чому</p>		
<p><b>3.</b></p> <p>1. Я часто злюся, не отримавши з боку моєї</p>		

<p>матері/мого батька допомоги, необхідної мені у скрутній ситуації.</p> <p>2. У важкій ситуації моя мати / мій батько рідко допомагає мені, надаючи самому розбиратися.</p> <p>3. У скрутній ситуації я завжди можу розраховувати на допомогу з боку моєї матері / мого батька</p>		
<p style="text-align: center;"><b>4.</b></p> <p>1. Моя мати / мій батько цінює і поважає мої особисті цілі та інтереси.</p> <p>2. Моя мати / мій батько скептично ставиться до моїх особистих цілей та інтересів.</p> <p>3. Моя мати / мій батько має дуже мале уявлення про мої цілі та інтереси.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>5.</b></p> <p>1. Участь моєї матері/мого батька в моєму житті вагається від великого до незначного.</p> <p>2. Моя мати / мій батько з повагою ставиться до мого особистого життя.</p> <p>3. Моя мати / мій батько не вникає у моє життя досить глибоко.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>6.</b></p> <p>1. Коли мені потрібна допомога та підтримка, я віддаю перевагу не обтяжувати мою матір/мого батька своїми проблемами.</p> <p>2. Я часто звертаюся до моєї матері/мого батька за допомогою та підтримкою.</p>		

<p>3. Мені дуже сильно потрібна допомога та підтримка з боку моєї матері/мого батька, часто мені їх бракує.</p>		
<p style="text-align: center;"><b>7.</b></p> <p>1. Я не завжди впевнений, що звернувшись за порадою до моєї матері/мого батька, я отримаю бажане, але щоразу сподіваюся на це.</p> <p>2. Я рідко раджуся з моєю матір'ю/моїм батьком.</p> <p>3. Моя мати / мій батько завжди охоче дає мені пораду, колия її/його про це прошу</p>		
<p style="text-align: center;"><b>8.</b></p> <p>1. Моя мати / мій батько майже не цікавиться тим, як я проводжу свій вільний час.</p> <p>2. Моя мати / мій батько часто змінює рамки моєї свободи з неясних для мене причин.</p> <p>3. Моя мати / мій батько надають мені право самому (самій) розпоряджатися моїм вільним часом</p>		
<p style="text-align: center;"><b>9.</b></p> <p>1. Я часто ділюся з моєю матір'ю / моїм батьком своїми радощами і прикростями з приводу подій, що відбуваються.</p> <p>2. Ділячись з моєю матір'ю / моїм батьком своїми переживаннями, я часто хвилююся, що отримаю не той відгук, на який я розраховував</p> <p>3. Я розповідаю моїй матері / моєму батькові в основному про події, а не про свої почуття з цього приводу</p>		



<b>10.</b>		
1. Я б назвав свої стосунки з моєю матір'ю / моїм батьком нестійкими.		
2. Я б назвав свої стосунки з моєю матір'ю / моїм батьком прохолодними.		
3. Я б назвав свої стосунки з моєю матір'ю / моїм батьком близькими		

Ключ

Надійна прихильність 2 1 3 1 2 2 3 3 1 3

Тривожна прихильність 3 3 1 2 1 3 1 2 2 1

Унікаюча прихильність 1 2 2 3 3 1 2 1 3 2

### **Корекційно-тренінгова програма.**

Розроблений психолого-корекційний тренінг спрямований на формування самосвідомості підлітків як цінності та на розвиток навичок емоційної саморегуляції. Програма орієнтована на дітей, які практикують самоушкодження чи мають схильність до таких дій.

Тренінг складається з двох блоків, які спрямовані на

- Формування усвідомлення себе як цінності.
- Формування позитивного самоствавлення.
- Освоєння технік саморегуляції.

Основними завданнями програми є:

1. Самоприйняття, усвідомлення власної цінності.
2. Формування навичок емоційного розвантаження, саморегуляції.
3. Розширити кількість стратегій взаємодії з оточенням.

Методичні основи:

- групові обговорення, мозковий штурм;
- робота в мікрогрупах з виконанням практичних завдань;
- аналіз проміжних результатів;
- методи арт-терапії.

Цільова аудиторія: підлітки, які мають схильність та практикують дії самоушкодження.

У програмі два блока. Кожен блок корекційно-тренінгової програми складається з двох тренінгових занять, які мають свою ціль і завдання.

#### **Перший блок**

Перший блок спрямований на формування позитивного самоствавлення підлітків, ціннісного ставлення до себе та свого життя.

## Тренінгове заняття №1

Ціль: визначення учасниками власних якостей та саморозуміння, самосприйняття.

Перше заняття має наступні завдання:

1. Створення сприятливого клімату та довірливої атмосфери в групі та готовності до спільної роботи;
2. Визначення особливостей сприйняття учасниками власних якостей та можливостей;
3. Усвідомлення та стимулювання витиснених якостей
4. Усвідомлення та розширення уявлень учасників щодо позитивного самоствавлення.

Тривалість тренінгу 2 години

Хід роботи

### **Вправа «Самопрезентація».**

Мета - знайомство з групою, встановлення довірливої, комфортної атмосфери для роботи, розвинення комунікативних навичок, самопізнання. Привітання с групою, включає в себе розповідь, про власні позитивні якості та характеристики.

### **Вправа «Інтерв'ю».**

Мета – встановлення контакту та більш детальне знайомство учасників групи. Учасники діляться на пари, та в діалозі довідуються як можна більше про партнера. наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан, захоплення, вподобання та інше. Після того, кожен член групи презентує свого партнера через розповідь на тему «який він класний».

### **Вправа «Що я знаю про себе».**

Мета – самопізнання, розширення уявлень про себе.

Зробити таблицю з чотирьох стовпчиків. В першому стовпчику перелічити все, що вмієш робити. У третьому, все, що не вмієш. Далі

оберіть з першого стовпця все те, що ти дуже гарно вмієш та можеш навчити цьому іншого. Запишіть це у другій стовпчик. В четвертому стовпчику перелічіть усе, чому бажаєш навчитися.

### **Вправа «Мій всесвіт».**

Мета: розширення уявлень учасників групи про власні якості, бажання.

Накресліть в центрі аркушу коло «Я » та от нього променів до інших колів. В інших колах-планетах написати закінчення наступних речень:

- Моє улюблене заняття...
- Мій улюблений колір...
- Мій ліпший друг...
- Моя улюблена тварина...
- Моя улюблена пора року...
- Мій улюблений казковий персонаж...
- Моя улюблена музика...

Далі написати закінчення таких речень:

- Відверто кажучи, мені до сіх пор важко...
- Відверто кажучи, для мене є дуже важливим...
- Відверто кажучи, я ненавиджу, коли...
- Відверто кажучи, я радію, коли...
- Відверто кажучи, найважливіше в житті...

### **Вправа «Я – дерево сили ».**

Мета – отримання ресурсу, ідентифікація своїх особистісних сильних сторон і захисних навичок.

Візьміть великий аркуш паперу, А4 або А3.

Обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть - це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками.

Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути великими, щоб розмістити в них слова.

У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або підтримуючі вас люди. Розфарбуйте дерево як забажаєте.

### **Вправа Розум, почуття, тіло**

Мета – гармонізація, інтеграція трьох складових, усвідомлення.

Учасник вибирає з групи трьох: один буде його «розумом», інший – «почуттями», третій – «тілом». Потім він надає кожному з них форму, що виражає типове стан даної частини, а також складає з них скульптурну групу, яка відображає взаємовідносини цих частин. Після того як партнери стали «частинами» учасника, вони діляться з ним своїми враженнями: як їм бути його почуттями, тілом і розумом.

Вправа дозволяє побачити різницю в ступені усвідомлення своїх частин. В подальшому це може призвести до їх гармонізації.

### **Вправа «Комплімент»**

Мета – самосприйняття, прийняття інших.

Учасники по колу говорять компліменти іншим учасникам групи.

### **Завершення першого заняття**

В рефлексивному колі учасники діляться враженнями, почуттями та результатами заняття; обговорюються що вдалося легко, а де були труднощі.

## **Тренінгове заняття №2**

Заняття спрямоване на усвідомлення учасниками власних бажань, інтересів, відкриття «тіньових» сторін та прихованого потенціалу.

Завдання:

1. Підтримання довірливої атмосфери серед учасників для їх розкриття;
2. Усвідомлення учасниками тренінгу власних бажань, інтересів;
3. Розвиток самоінтересу, усвідомлення багатогранності «Я»;

Тривалість тренінгу 2 години.

Хід заняття

### **Вправа «Особистий герб»**

Мета: розвиток самоповаги та само розуміння, рефлексія публічного «Я», соціальна відкритість.

Учасникам тренінгу пропонують створити власний герб, як проекцію власних прагнень і життєвих позицій, особистісних установок та переконань. У процесі інтерпретації контур герба поділяють на 4 частини. Символічне зображення особистого герба. У лівій частині герба фіксуються головні досягнення; в середній частині – самоідентифікація; в правій – основні цілі в житті, а нижня частина відведена для девізу.

### **Вправа «Маски тварин і рослин»**

Мета: розвиток спонтанності, розкутості, здатності до само презентації, самопізнання та самоприйняття.

Учасник тренінгу вибирає для себе образ тварини чи рослини, базуючись на характеристиках, що перегукуються з його особистими якостями. Після цього, власноруч виготовляє маску, у якій намагається максимально відобразити дані характеристики. Одягаючи маску, підліток повинен максимально ідентифікувати себе з нею (рослина чи тварина): як виглядає, як рухається, як взаємодіє з оточуючим світом, ареал проживання. Потрібно відчувати емоційний стан, який виникає під час перебування в масці. Якщо варіант групової роботи – спробувати відчувати власні тілесні та емоційні реакції, а також реакцію групи на представлення себе у цієї ролі.

### **Вправа «Я-супергерой»**

Мета: пошук особистісних ресурсів, мотивація до самопізнання та саморозвитку, розвиток впевненості в собі.

Учасникам тренінгу запропонувати на аркуші намалювати супергероя, на якого він хотів би бути схожим. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж придуманий клієнтом. Обов'язково вказати, якою суперсилою він володіє і дати йому ім'я.

### **Вправа «Очі в очі»**

Мета: розкриття можливості невербального спілкування, обміну позитивними емоціями.

Кожен з учасників вибирає партнера, сідає навпроти нього. На хвилину обидва закривають очі; потім, відкривши очі, намагаються без слів зрозуміти стан партнера, висловити йому на невербальному мовою своє позитивне ставлення, розуміння, підтримку.

### **Вправа «Календар»**

Мета– планування власного майбутнього через позитивні події.

Учасники прописують ті події, які бажають реалізувати впродовж року.

### **Завершення другого заняття**

В рефлексивному колі учасники діляться враженнями, почуттями та результатами заняття; обговорюються способи реалізації бажаних подій.

**Другий блок спрямований на усвідомлення власної поведінки, навички побудови ефективних стратегій взаємодії.**

### **Тренінгове заняття №3**

Мета: Заняття спрямоване на усвідомлення своєї соціальної ролі, уявлення соціальних стереотипів.

Завдання:

1. Формування власної суб'єктної позиції;
2. Усвідомлення соціальної ролі в суспільстві;
3. Розвиток навичок самопізнання.

Тривалість тренінгу 2 години.

### **Вправа «Без маски»**

Мета: формування навичок прийняття істинного «Я», розвиток самоідентифікації.

Учасники створюють маски та одягають їх. Маска повинна максимально відображати істинне «Я». Після цього кожен учасник всліпу

витає картку з незавершеним реченням, яке варто продовжити. Якщо учасники групи зауважують неправдиву відповідь, пропонують витягнути ще одну картку. Після закінчення роботи учасники знімають маски і діляться своїми враженнями.

### **Рольова гра «Безлюдний острів»**

Мета – розвинення почуття відповідальності; виявлення неусвідомлюваних якостей, усвідомлення стратегій поведінки.

Волею долі ви опинилися на березі безлюдного острова. На острові немає цивілізації. Але тут багатий тваринний і рослинний світ. Більше вам про цьому острові нічого не відомо: ні про його розмірах, ні походження, ні про небезпеку. Як далеко острів знаходиться від цивілізації і є можливість врятувати вас, ви не знаєте. Навігаційних предметів, які допоможуть вам виявити себе, у вас немає. Ваше завдання — створити умови, в яких ви могли б вижити. Зрозумійте серйозність і драматичність події, так як люди в таких умовах часто дичавіють, за дратівливістю спалахує лють і бійки на смерть. Ви повинні освоїти острів, намалювати карту, налагодити соціальне життя, створити закони і т. д;

Після закінчення вправи слід проаналізувати, що кожен учасник відчував у своїй ролі, він вибрав її сам або його призначили, як був організований процес обговорення, ким, наскільки ефективно взаємодіяла група і т. д.

Ведучий не втручається в обговорення, не управляє групою, не дає більше інформації, ніж є в інструкції.

### **Вправа «Якщо годинник заговорить»**

Мета - розвиток свідомого ставлення до життя; розвиток навичок планування.

Кожному учаснику необхідна підготовка, потім проговорити монолог про себе, від імені годинника. Якщо мій годинник міг би говорити, то він би розповів:



- Вмію лі я розподіляти час;
- Скільки часу я думаю про час;
- Моє відношення до часу;
- Що я думаю про майбутнє;
- Скільки часу я готов віддати іншим;
- Мій час летить, або тягнеться.

### **Вправа «Колесо життя»**

Мета – усвідомлення ставлення до свого часу, закріплення навичок планування.

Намалюйте коло, Розділіть його на 8 частин. Кожна частина одна із ваших сфер життя. Оцініть по 10 бальній шкалі кожен частину та прорисуйте на малюнку. Виберіть одну сферу з якою вам хотілось попрацювати.

### **Завершення третього завдання**

Рефлексивне коло з обговоренням: труднощів з якими зіткнулися в процесі роботи та успіхами які зафіксували в себе; оцінка досягнень і емоціонального стану впродовж заняття та по закінченні його; фіксація власних особистісних якостей які були придбані в ході заняття.

### **Тренінгове заняття №4**

#### **Тренінгове заняття № 4**

Мета тренінгу: завдяки набутим навичкам та усвідомленим особистісним якостям сформувати життєві стратегії.

Завдання:

1. Усвідомлення власних потреб, глибинних мотивів та цілей, шляхів та засобів досягнення бажаного.
2. Визначення емоційних та тілесних особливостей проживання підлітками шляхів до досягнення цілі.
3. Визначення кроків та дій необхідних для досягнення бажаних результатів та закріплення результатів усіх попередніх занять.

Тривалість тренінгу 4 години.

### **Вправа «Діалог масок»**

Мета: оцінка себе та інших, здатність усвідомлювати різні сторони особистості, самоприйняття, взаємоприйняття.

Учасникам пропонують створити маски самих себе. Після цього учасників об'єднують в пари і пропонують обмінятися своїми масками. Кожна пара визначає хто перший одягає маску сусіда. Сусід одягає маску, а господар цієї маски детально розказує про неї (особливості, звички, цінність на даний момент, відмінність від інших, унікальність). Господар маски та її тимчасовий власник, уважно відслідковують всі емоції та почуття, які виникають в процесі роботи. Потім аналогічна дія відбувається з іншою маскою. Після завершення роботи в парі відбувається обговорення.

### **Вправа «Мої потреби»**

Мета: визначення та усвідомлення особливостей потреб особистості та їхнього впливу на формування життєвих стратегій.

Учасникам тренінгу пропонують виконати завдання, намалювавши наступні тематичні малюнки:

Завдання 1. Якщо б я була посудом, то я була б...

Завдання 2. Якщо б я була рослиною, то я була б...

Завдання 3. Якщо б я була зброєю, то я була б...

Завдання 4. Якщо б я була прикрасою, то я була б...

Малюнки можна виконувати у довільному порядку. Після цього їх потрібно розкласти у порядку малювання. У процесі роботи можна запропонувати клієнту повісити малюнок на стіну, відійти на відстань 5 м від нього, поглянути з іншого кута.

### **Техніка «Казка про успіх»**

Мета: усвідомлення глибинних мотивів та цілей, шляхів та засобів досягнення успіху.

Напишіть казку про успіх та його досягнення. Чітко охарактеризуйте героя та його шлях до досягнення успіху. Орієнтовний початок для складання казки: «В одній чарівній країні жив Герой, який хотів досягнути цілі...» Намалюйте ілюстрацію до казки про успіх.

### **Техніка «Генератор»**

Мета: усвідомлення можливостей самопідтримки та самомотивації у досягненні цілей.

Кожен учасник озвучує свою ціль. Психолог просить кожного уявити власний генератор енергії, а потім намалювати або виліпити його.

### **Вправа «Хочу-можу-буду»**

Мета: розвиток у учасників вміння формувати цілі, усвідомлювати власні ресурси та чітко конструювати, планувати власні дії на досягнення бажаного результату.

Кожен учасник на аркуші паперу записує в три колонки: те що хоче, те що може та те що буде робити для досягнення результату. В контексті обговорення кожен ділиться власними результатами, акцентуючи на тому завдяки чому і яким чином він досягне бажаного. Результатом обговорення стане усвідомлення того, що наше «хочу» - це цілі та бажання, «можу» - потенціал і ресурси які можемо використовувати та «буду» - конкретні дії спрямовані на досягнення результату.

### **Завершення четвертого заняття**

Учасникам даються стікери де вони повинні написати загальні результати від занять. В рефлексивному колі кожен учасник озвучує свої результати. Кожен висловлює власні набутки, переживання з якими уходить. Також, обговорюються можливості використання всіх особистісних ресурсів, потенціалів та способів поведінки і досягнення.

