

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

НІКОЛАЙЧУК АНАСТАСІЇ СЕРГІЇВНИ

ВПЛИВ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА
ФОРМУВАННЯ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Спеціальність: 053 Психологія
ОП «Практична психологія (психологічне консультування та
психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
КОЗАК ГАЛИНА АНАТОЛІЇВНА,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології та
психодіагностики
ВНУ імені Лесі Українки

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____
(підпис)

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	7
1.1. Теоретичні підходи до розуміння та класифікації стилів сімейного виховання.....	7
1.2. Психологічні особливості підліткового віку	13
1.3. Поняття ризикованої поведінки та фактори, що її спричиняють.	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ	26
2.1. Організація емпіричного дослідження.	26
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.	31
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ ОПТИМІЗАЦІЮ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ	42
3.1. Тренінгова програма для батьків «Оптимізація стилів сімейного виховання як чинник профілактики ризикованої поведінки підлітків».....	42
3.2. Поради батькам щодо профілактики ризикованої поведінки у підлітків. ...	60
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік вважається одним з найбільш суперечливих та складних етапів розвитку особистості, дослідження якого привертає увагу великої кількості науковців. Інтенсивні фізіологічні зміни, формування системи цінностей та соціальних орієнтирів, а також переосмислення власного «Я» - це те, що характеризує підлітковий вік, як період дорослішання та становлення. Прагнення підлітків до самостійності, потреба у визнанні серед однолітків і бажання відстояти власну позицію нерідко виявляються у формах поведінки, що виходять за межі соціально прийнятних норм і можуть спричиняти розвиток ризикованої поведінки.

Ризикова поведінка підлітків може розглядатися як природний етап пошуку власної ідентичності, самоствердження та прагнення до соціальної приналежності. Водночас вона може становити серйозну загрозу для психічного й фізичного здоров'я молоді особистості. Одним із провідних інститутів соціалізації виступає сім'я, яка відіграє ключову роль у формуванні поведінкових стратегій, цінностей та життєвих орієнтирів підлітка.

У процесі взаємодії з батьками дитина засвоює базові уявлення про норми, правила та соціально прийнятні моделі поведінки, що в подальшому визначають особливості її комунікації з оточенням і самосприйняття. Саме стиль сімейного виховання, якого дотримуються дорослі, визначає емоційний клімат у сім'ї, рівень автономності й сепарації дитини, її самоідентифікацію, а також способи реагування на труднощі та стресові ситуації.

Надмірний контроль, нестача емоційного тепла, відсутність чітких меж особистого простору або, навпаки, байдужість і відстороненість батьків можуть сприяти виникненню різних форм ризикованої поведінки. Такі діти частіше схильні до асоціальних дій, протестної поведінки, небезпечних експериментів, що загрожують їхньому здоров'ю та благополуччю.

У сучасних соціокультурних умовах – в умовах війни, нестабільності, інформаційного перенавантаження, впливу медіа та зростання рівня стресу – підлітки щоденно стикаються з новими викликами. Це підвищує їхню

психологічну вразливість і робить роль сім'ї у формуванні конструктивних моделей поведінки ще більш значущою. Тому дослідження взаємозв'язку між стилем сімейного виховання та схильністю підлітків до ризикованої поведінки має не лише теоретичне, а й важливе практичне значення. Воно дозволяє глибше зрозуміти механізми розвитку підлітка, вчасно виявити фактори ризику та розробити ефективні профілактичні й корекційні заходи.

В науковому дискусії вивченням стилів сімейного виховання займалися Д. Баумрінд, яка розробила типологію батьківських стилів – авторитарного, авторитетного та поблажливого – і довела їхній вплив на розвиток дитини. Е. Маккобі та Д. Мартін уточнили цю класифікацію, виокремивши індиферентний стиль виховання. Д. Боулбі та М. Ейнсворт, спираючись на теорію прив'язаності, показали, що характер емоційних стосунків із батьками визначає базову безпеку дитини та її подальшу соціальну поведінку. К. Роджерс підкреслював значення безумовного прийняття й емпатії у взаємодії з дитиною як умови формування здорової особистості.

Дослідження ризикованої поведінки підлітків пов'язані з працями Р. Джессора, який у межах проблемно-поведінкової теорії описав взаємодію індивідуальних і соціальних чинників у виникненні девіантних форм поведінки. У. Бронфенбреннер у своїй екологічній моделі розвитку показав вплив сімейного контексту на поведінкові прояви підлітків, а А. Бандура довів роль соціального навчання у засвоєнні ризикованих моделей поведінки. Л. Стайнберг вивчав нейропсихологічні механізми підліткової імпульсивності та значення сімейного контролю, тоді як Е. Еріксон трактував ризиковану поведінку як можливий наслідок кризи ідентичності. В українській психології питання впливу сімейного виховання на девіантну та ризиковану поведінку підлітків досліджували Н. Максимова, Т. Титаренко та О. Донченко, які підкреслюють значення емоційного контакту та підтримки у профілактиці деструктивних форм поведінки.

Актуальність даного дослідження зумовлена потребою у комплексному аналізі факторів, що визначають ризиковану поведінку в підлітковому віці, та

пошуком шляхів ефективної профілактики й корекції цих проявів у контексті сімейного виховання.

Об'єкт дослідження: ризикова поведінка в підлітковому віці.

Предмет дослідження: вплив стилю сімейного виховання на формування ризикованої поведінки у підлітків.

Мета дослідження: полягає в комплексному вивченні впливу стилю сімейного виховання на формування ризикованої поведінки у підлітковому віці, а також розробці програми корекційно-профілактичної роботи, спрямованої на зниження ризикованих форм поведінки і гармонізацію стосунків у сім'ї.

Мета дослідження передбачає вирішення таких **завдань**:

1. Теоретично проаналізувати наукові підходи до вивчення стилів сімейного виховання.
2. Визначити психологічні особливості підліткового віку, поняття ризикованої поведінки та фактори, що її спричиняють
3. Провести емпіричне дослідження впливі сімейного виховання на формування ризикованої поведінки в підлітковому віці
4. Розробити програму профілактики ризикованої поведінки підлітків через оптимізацію стилів сімейного виховання

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез, порівняння; емпіричні стандартизовані методики дослідження особистості: Опитувальник для батьків «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) (Ейдемільер Е.Г., Юстицькіс В. В.); Методика дослідження схильності до ризику; «Тест-опитувальника якісних показників схильності до ризику» Методика визначення схильності до девіантної поведінки (М. Горська); статистичний, кількісний та якісний математичні аналізи.

База дослідження: Дослідження проводилось на базі загальноосвітніх закладів міста Луцька (Комунальний заклад загальної середньої освіти «Луцький ліцей №9 Луцької міської ради», Луцький ліцей №4 імені Модеста Левицького) за допомогою Google Forms.

Наукова новизна дослідження. Виявленню впливу стилів сімейного виховання на формування ризикованої поведінки у підлітків та уточненню

взаємозв'язків між ними. Запропоновано емпірично обґрунтовану тренінгову програму для батьків, спрямовану на оптимізацію стилів виховання як засіб профілактики ризикової поведінки. Дослідження поєднує теоретичний аналіз, емпіричні дані та практичні рекомендації, що розширює знання про фактори формування ризикованої поведінки та методи її корекції.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для профілактики ризикованої поведінки підлітків через оптимізацію стилів сімейного виховання. Розроблена тренінгова програма для батьків та рекомендації щодо виховання можуть застосовуватися в роботі психологів, педагогів, соціальних працівників та сімейних консультантів для покращення взаємин у сім'ї та зниження ризику девіантної поведінки у підлітків.

Апробація результатів: Ніколайчук А., Козак Г. Теоретичний аналіз поняття «ризикована поведінка» в психологічній літературі. Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : матеріали XX міжнародного науково-практичного семінару (Луцьк, 10–31 жовтня 2025 р.) / ВНУ імені Лесі Українки ; кафедра практичної психології та психодіагностики ; за заг. ред. Л. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. С. 197-201.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів та загального висновку, додатків, а також списку використаних джерел. Містить 4 таблиці та 1 рисунок. Список використаних джерел налічує 50 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння та класифікації стилів сімейного виховання.

У сучасних соціокультурних умовах особливої актуальності набуває проблема стилю сімейного виховання, адже саме в межах сімейних взаємин формуються базові моделі спілкування, поведінкові зразки та способи соціальної взаємодії дитини з навколишнім світом. Стиль сімейного виховання виступає одним із ключових чинників становлення особистості, впливаючи на особливості емоційного клімату в сім'ї та формування соціально значущих рис характеру. У науковій психологічній літературі поняття «стиль виховання» трактується неоднозначно, що зумовлено різними теоретико-методологічними підходами до його розуміння.

Ще А. Адлер описував несприятливі умови дитинства, пов'язані з особливостями батьківського виховання, на основі яких дитина формує хибні уявлення про життя. Учений зазначав, що батьківська зневага може перешкоджати розвитку у дитини соціального інтересу; надмірна поблажливість – сприяє формуванню неадекватних уявлень про власне «Я»; а нестача уваги з боку батьків позбавляє дитину віри у власні сили та сміливості долати життєві труднощі. Оскільки А. Адлер розглядав у центрі виховання взаємодію дитини з суспільством, її здатність реалізовуватися й розвиватися, долаючи власні недоліки, він вважав розвиток адекватної самооцінки, віри у себе та дотримання соціальних норм одними з ключових аспектів батьківсько-дитячих взаємин [18].

Вагомий внесок у розуміння стилю виховання як складного психологічного феномену зробили Н. Дарлінг та Л. Стайнберг, які розглянули

стиль виховання не як сукупність конкретних дій чи практик, а як контекст, у якому реалізуються виховні впливи. На їхню думку, саме стиль визначає емоційний клімат, що опосередковує вплив окремих батьківських практик на розвиток дитини. Відповідно, однакові виховні дії можуть мати різні наслідки залежно від того, у межах якого стилю вони здійснюються [33]. Такий підхід сприяв інтеграції різних напрямів досліджень у єдину модель, де стиль постає системним чинником соціалізації.

Інший теоретичний напрям представлений Р. Ронером в його теорії прийняття–відкидання. Відповідно якої ключовим детермінантом психологічного розвитку дитини є сприйнятий рівень прийняття або відкидання з боку батьків. На основі численних крос-культурних досліджень Р. Ронер довів, що переживання відкидання пов'язане з підвищеним рівнем тривожності, агресивності, низькою самооцінкою та емоційною нестабільністю незалежно від культурного контексту [45].

У подальших дослідженнях зарубіжні науковці значно розширили теоретичне розуміння феномену стилю сімейного виховання, доповнивши його культурними, соціально-економічними та когнітивно-емоційними аспектами. Одним із важливих напрямів стала розробка підходів, що враховують вплив соціального контексту на варіативність батьківських стилів. Так, дослідження Р. Левіна показали, що культурні норми визначають базові цінності виховання, зокрема співвідношення між орієнтацією на автономію та соціальну залежність дитини [41]. У західних індивідуалістичних культурах авторитетний стиль корелює з високими показниками саморегуляції та успішності, тоді як у колективістичних культурах (наприклад, в Азії) авторитарні форми контролю не завжди мають негативні наслідки і можуть сприйматися як прояв турботи [31].

Важливе місце у розвитку теоретичних підходів посідають концепції, що пояснюють стилі виховання через особистісні особливості батьків. Дослідження Д. Белскі довели, що стиль батьківського виховання формується під впливом трьох головних груп чинників: характеристик батьків (особистісні риси, психологічна зрілість, досвід власного дитинства), характеристик дитини

(темперамент, рівень емоційної реактивності) та контекстуальних впливів (шлюбні стосунки, соціальна підтримка, економічні умови). Згідно з цим підходом, стиль виховання не є статичною рисою, а радше динамічною системою, що змінюється під впливом життєвих обставин. Зокрема, стрес, соціальна ізоляція чи конфлікт у шлюбі можуть знижувати рівень чуйності батьків і посилювати схильність до авторитарних форм контролю [26].

Подальший розвиток ідеї взаємозалежності батьківських і дитячих характеристик знайшов відображення у транзакційній моделі розвитку, запропонованій А. Самероффом. У межах цього підходу стиль виховання розглядається як результат постійної взаємодії між батьками і дитиною, у якій кожна сторона впливає на іншу. Тобто не лише батьки формують поведінку дитини, а й індивідуальні особливості самої дитини (наприклад, темперамент або рівень самоконтролю) можуть зумовлювати стиль батьківського реагування. Цей підхід дозволяє пояснити індивідуальні відмінності навіть у межах однієї сім'ї, де різні діти можуть сприймати стиль виховання по-різному [46].

Інтеграція когнітивно-емоційних аспектів у дослідження стилів виховання знайшла відображення у працях Дж. Готтмана, який запропонував концепцію «емоційного коучингу» (emotion coaching). Він виокремив п'ять типів батьківського ставлення до дитячих емоцій: відмовне, несхвальне, поблажливе, байдужо-уникаюче і коучингове. Ефективне виховання, за Готтманом, полягає не лише у встановленні правил поведінки, а у розвитку емоційної компетентності дитини через емпатійне ставлення, визнання почуттів і допомогу у їх регуляції. Таким чином, емоційний аспект взаємодії постає ключовим елементом сучасних моделей батьківства [35].

Суттєвий внесок у розуміння механізмів впливу стилів виховання на поведінку підлітків зробив Л. Стайнберг. Його дослідження показали, що авторитетний стиль сприяє формуванню в підлітків високої самооцінки, академічної мотивації та внутрішнього контролю, тоді як авторитарний стиль підвищує ризик девіантної чи ризикованої поведінки. Л. Стайнберг довів, що

найефективнішими є такі батьківські взаємини, у яких дитині надається автономія в межах чітко визначених норм і підтримки [48].

Значну увагу у сучасній зарубіжній науці приділено також дослідженню впливу стилю виховання на психічне здоров'я дітей і підлітків. Мета-аналізи показують, що авторитетний стиль послідовно асоціюється з нижчим рівнем депресивних симптомів, більшою стресостійкістю та високими показниками суб'єктивного благополуччя. Натомість авторитарний стиль пов'язаний із підвищеною тривожністю, агресивністю та низьким рівнем самооцінки, тоді як байдужий – із соціальною ізоляцією і схильністю до девіацій. Ці результати підтверджують універсальність впливу емоційної підтримки й автономії як ключових компонентів психологічного розвитку дитини [43].

Сучасна психологія налічує декілька класифікацій стилів сімейного виховання, проте більшість з них сходяться на тому, що визначальними параметрами є рівень контролю та вимогливості з боку батьків, а також ступінь емоційного прийняття та підтримки дитини. Саме комбінація цих параметрів, разом з особистими характеристиками батьків формує різні моделі взаємодії у сім'ї.

Однією з найбільш відомих і поширених є класифікація стилів сімейного виховання Д. Баумрінд, яка пізніше була доповнена М. Маккобі та Дж. Мартін, в контексті якої виділяються такі стилі виховання:

Авторитарний стиль. Цей підхід до виховання характеризується жорстким контролем та непохитними вимогами до дитини. Батьки ставлять на перше місце дисципліну, беззаперечний послух та чітке дотримання встановлених правил. На жаль, у таких сім'ях емоційна близькість та довіра часто залишаються на іншому плані. Діти, виховані в таких умовах, перебувають під постійним наглядом та часто зазнають покарань. Це може призвести до підвищеної тривожності, невпевненості у собі, агресивної поведінки або ж навпаки, до бунтарства та схильності до ризикованих вчинків.

Авторитетний (демократичний) стиль. Цей стиль виховання вдало поєднує чіткі вимоги та контроль з теплом, довірою та підтримкою. Батьки

встановлюють зрозумілі правила , але при цьому беруть до уваги почуття та думки дитини . Вони пояснюють причини своїх рішень, та заохочують до самостійності. Такий підхід вважається найкращим для всебічного розвитку, оскільки він допомагає підлітку сформувати відчуття відповідальності, внутрішню самодисципліну, адекватну самооцінку та вміння робити власний, свідомий вибір.

Ліберальний (вседозволяючий) стиль. Цей стиль базується на високому рівні емоційної підтримки , але при тому зазначається практично відсутність будь якого контролю. Батьки намагаються уникати майже всіх конфліктів , часто поступаються бажанням дитини та надають їй надмірну свободу без належного рівня відповідальності за власні вчинки. В результаті підлітки можуть стати егоцентричними, мати низький рівень самоконтролю та схильність до ризикованої поведінки , оскільки для них межі дозволеного нечіткі або ж взагалі відсутні.

Байдужий (індиферентний, занедбуючий) стиль. Цей підхід до виховання відзначається відсутністю як суворого контролю, так і теплої емоційної близькості. Батьки, які дотримуються такого стилю, не беруть активної участі у житті дитини, обмежуючись мінімальними потребами чи повністю відсторонюючись. Внаслідок цього підліток може почуватися покинутим, позбавленим безпеки та підтримки, що спонукає його шукати схвалення серед однолітків. Це, у свою чергу, може призвести до ранньої схильності до шкідливих звичок або ж небезпечних дій, таких як вживання алкоголю, наркотиків чи скоєння правопорушень.

Варто зазначити, що крім цієї моделі психологічна наука пропонує й інші підходи до класифікації стилів виховання. Серед них виділяють гіперопіку, гіпоопіку, суперечливий стиль та стиль, що передбачає емоційне відкидання. Ці різноманітні підходи свідчать про те, що реальні сімейні взаємини є багатограними і не завжди піддаються чіткому категоризуванню [18]. Загалом, вивчення різних класифікацій свідчить про те, що стилі виховання значною мірою залежать від балансу між контролем та свободою, а також між підтримкою

та відстороненістю. Саме ця комбінація визначає, наскільки успішно підліток зможе розвинути самостійність, відповідальність та уникнути ризикованої поведінки.

Сімейний психотерапевт Е. Ейдемільер також описує широкий спектр стилів аномального сімейного виховання. Різниця між ними зумовлена рівнем емоційної залученості батьків у життя дитини, ступенем контролю й турботи, а також розумінням вікових та індивідуальних потреб дитини [12]. На думку науковця існує кілька найхарактерніших типів таких стилів [16]:

1. Гіпопротекція характеризується недостатністю опіки та контролю над поведінкою дитини, що іноді переходить у повну бездоглядність. Найчастіше проявляється як брак уваги та турботи про фізичне й психічне благополуччя підлітка, його справи, інтереси, переживання. При прихованій гіпопротекції зовнішньо може спостерігатися формальний контроль, однак бракує емоційного тепла, підтримки та справжньої залученості у життя дитини.

2. Домінуюча гіперпротекція – надмірна турбота і пильність щодо підлітка поєднуються з дріб'язковим контролем, численними заборонами й обмеженнями. Такий стиль виховання сприяє формуванню несамотійності, безініціативності, нерішучості та невмінню відстоювати власну позицію.

3. Потурання в межах гіперпротекції – так званий тип виховання «кумира сім'ї». Характеризується надмірною поблажливістю до бажань дитини, надмірним захопленням і покровительством, що призводить до завищених домагань, безмежного прагнення до лідерства та переваги, які поєднуються з низькою наполегливістю і недостатнім розвитком самостійності.

4. Емоційне відкидання – проявляється в ігноруванні потреб підлітка, а іноді й у жорстокому ставленні до нього. Приховане емоційне відкидання виражається у загальному невдоволенні дитиною, відчутті, що вона «не така», «не відповідає очікуванням» (наприклад, «недостатньо мужня», «занадто м'яка»). Часто таке ставлення маскується перебільшеною турботою, проте виявляє себе через роздратування, нещирість у спілкуванні, підсвідоме

прагнення уникати тісних контактів або звільнитися від «тягаря» стосунків із дитиною.

5. Підвищена моральна відповідальність – це пред'явлення до дитини завищених вимог, які не відповідають її віку та можливостям: очікування бездоганної чесності, почуття обов'язку, порядності, відповідальності за життя та добробут близьких. Такий стиль зазвичай супроводжується ігноруванням реальних потреб дитини, її інтересів і психофізичних особливостей.

Отже, аналіз зарубіжних теоретичних підходів до вивчення стилів сімейного виховання засвідчує, що цей феномен є багатовимірним і динамічним утворенням, яке визначає не лише характер взаємин між батьками та дитиною, а й впливає на емоційний розвиток, становлення самооцінки, соціальну адаптацію й поведінкові стратегії дитини. У сучасній психології стиль виховання розглядається як системний чинник соціалізації, що формується під впливом особистісних характеристик батьків, властивостей дитини та контекстуальних умов. Узагальнення різних підходів – від класичних концепцій А. Адлера до інтегративних моделей Д. Белскі, А. Самероффа, Л. Стайнберга й Дж. Готтмана – демонструє перехід від розуміння стилю виховання як сукупності педагогічних дій до його трактування як емоційно-комунікативного простору, у якому дитина набуває базових соціальних і психологічних компетентностей. Оптимальним для гармонійного розвитку особистості визнається авторитетний стиль, що поєднує контроль і вимогливість із теплом, підтримкою та повагою до автономії дитини, тоді як авторитарний, ліберальний або байдужий стилі виявляються предикторами порушень емоційного благополуччя й ризикованої поведінки.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік виступає своєрідним перехідним етапом між дитинством і дорослістю – часом інтенсивного становлення характеру, емоційної зрілості та вольових якостей. У цей період молода людина починає гостро усвідомлювати власну індивідуальність, прагне незалежності, орієнтується на дорослих, намагається ухвалювати власні рішення. Водночас поведінка підлітка

залишається суперечливою: поряд із прагненням до самостійності можуть проявлятися дитячі емоційні реакції, імпульсивність та нестійкість [3]. Така подвійність – поєднання інфантильних і дорослих рис – потребує особливої уваги й делікатного ставлення з боку дорослих, адже саме підтримка й розуміння сприяють гармонійному розвитку особистості підлітка [1].

Проблематика підліткового віку посідає центральне місце у віковій психології. Одним із перших цю тему досліджував Ж.-Ж. Руссо, який визначив підлітковість як особливий етап розвитку особистості, назвавши його «періодом другого народження». На початку XX століття американський психолог С. Холл створив першу ґрунтовну наукову працю, присвячену цій віковій фазі. Він порівнював підлітковий вік з епохою романтизму в історії людства, називаючи його періодом «бурі та натиску» – часом суперечностей, емоційної нестабільності та підвищеної конфліктності. Водночас дослідник наголошував і на позитивному потенціалі цього віку, оскільки саме тоді формується «почуття індивідуальності» [7].

Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, підлітковий вік охоплює і юнацький період – від приблизно 12–13 до 19–20 років – і є ключовим для становлення особистісної ідентичності [4]. Якщо індивід не проходить це завдання успішно, виникає ризик так званої «дифузії ідентичності» – стану невизначеності власного «Я». У таких випадках підліток може уникати дорослих обов’язків, проявляти опір або навіть ворожість до соціальних ролей, яких від нього очікують родина та суспільство [22].

Традиційно підлітковість визначали як період, що починається зі статевого дозрівання й завершується набуттям повної самостійності. Проте сьогодні ці часові межі істотно змінилися. Біологічне дозрівання починається раніше, тоді як соціальне дорослішання, навпаки, відтерміновується. Сучасні дослідники розглядають підлітковий вік як тривалий процес, що охоплює проміжок від 10 до 25 років і поділяється на три етапи: молодший (10–13 років), середній (14–16 років) і старший (17–25 років). Цей період не обмежується лише фізіологічними

змінами – він супроводжується глибокими трансформаціями у світогляді, поведінці, емоційній сфері та способах взаємодії з навколишнім світом [20].

Період підліткового віку розглядається дослідниками як етап глибоких змін у становленні особистості дитини. У цей час відбувається інтенсивний психічний розвиток, під час якого підліток поступово здобуває автономію та незалежність від дорослих, насамперед від батьків. Одним із провідних завдань цього віку є формування власної ідентичності – цілісного образу «Я», що поєднує різні сторони особистісної структури [22]. Центральним новоутворенням цього періоду є становлення внутрішньої позиції дорослого, яка виникає внаслідок глибинних змін у внутрішньому світі підлітка та у його взаєминах із соціальним оточенням [24].

Українські психологи визначають «почуття дорослості» як ключову рису особистісного розвитку підлітка. Це відчуття є важливим компонентом його самосвідомості, адже підліток уже не ототожнює себе з дитиною й прагне вважати себе дорослим. Проте нерідко він не розуміє, що справжня дорослість вимагає відповідальності та зрілих вчинків. Тому з'являється прагнення до «зовнішньої зрілості» – наслідування поведінки дорослих через зміни у зовнішності, зацікавлення темами сексуальності, а також схильність до ризикованої поведінки, зокрема куріння, уживання алкоголю чи наркотиків. Паралельно відбувається поглиблення саморефлексії: підлітки починають краще усвідомлювати власні думки, почуття та взаємини з оточенням [17].

Стосунки між підлітками й дорослими істотно змінюються під впливом прагнення до самостійності та самоствердження. Підлітки все частіше чинять опір надмірному контролю, дистанціюються від авторитетів і наполягають на власній точці зору, навіть якщо вона суперечить очікуванням оточення. Нерідко вони ігнорують настанови дорослих, розцінюючи їх як обмеження свободи. Будь-які спроби втручання чи контролю викликають гостру реакцію, оскільки сприймаються як посягання на особистий простір [21].

Хоча підлітки прагнуть незалежності, вони водночас потребують підтримки, довіри та прийняття з боку дорослих. Для них важливо не лише мати

змогу приймати самостійні рішення, а й відчувати, що ця самостійність визнається іншими [6]. Самооцінка підлітка значною мірою залежить від того, як його оцінюють дорослі. Підвищена чутливість до думки інших зумовлює емоційну вразливість і схильність до імпульсивних реакцій на зауваження, які дорослим можуть здаватися перебільшеними чи безпідставними [1].

Потреба в самоствердженні сприяє поступовому звільненню підлітка від контролю й опіки дорослих. Цей процес охоплює розвиток трьох видів автономії: поведінкової, емоційної та інтелектуальної. Поведінкова автономія полягає у прагненні діяти самостійно, без зовнішнього втручання. Емоційна автономія означає зменшення емоційної залежності від батьків і формування внутрішньої стійкості. Інтелектуальна автономія проявляється у здатності мислити самостійно, аналізувати інформацію та робити власні висновки незалежно від чужої думки [20].

Провідним видом діяльності в підлітковому віці стає інтимно-особистісне спілкування з ровесниками, яке відіграє ключову роль у становленні особистості. Прагнення зайняти певне місце в колективі, бути визнаним або лідером допомагає підлітку усвідомити власну позицію та цінності. Водночас важливими залишаються стосунки в сім'ї: атмосфера довіри й взаємоповаги сприяє емоційному комфорту й формуванню соціальної зрілості [23]. Окрім цього, підлітки активно беруть участь у громадсько-корисній діяльності, прагнуть самореалізації через участь у соціальних ініціативах і творчих проєктах. Такі форми активності стають способом соціально-психологічного експериментування, що допомагає їм знайти власну ідентичність і визначити своє місце у світі [6].

Згідно з поглядами сучасних дослідників, провідними новоутвореннями підліткового віку є усвідомлення власного «Я» та відкриття індивідуальності, що зумовлює розвиток рефлексії. Рефлексія у цьому періоді виступає не лише спрямуванням свідомості на саму себе, а й чинником її внутрішньої перебудови. Завдяки рефлексії відбувається розширення меж свідомості, формування нових смислових зв'язків і побудова нових уявлень про себе та навколишній світ. Вона

охоплює процеси самопізнання, розуміння іншого, формування самооцінки та оцінки соціального оточення.

Центральним психологічним новоутворенням цього вікового етапу є Я-концепція – інтегрована система уявлень особистості про саму себе, що включає усвідомлення власних фізичних, інтелектуальних, характерологічних і соціальних якостей. До її структури належать також самооцінка та суб'єктивне сприйняття зовнішніх впливів. Саме розвиток самосвідомості та становлення самооцінки виступають провідними процесами формування особистості підлітка [7].

Підлітковий вік вирізняється своєрідними психологічними проявами, які узагальнюють поняттям «підлітковий комплекс». Він характеризується емоційною нестабільністю, що виявляється у частих коливаннях настрою – від безпричинного піднесення до станів розчарування та зневіри. Для підлітків є типовим поєднання протилежних рис: підвищена чутливість до оцінки зовнішності та здібностей поєднується з надмірною самовпевненістю і категоричністю суджень; сентиментальність – з прямолінійністю; сором'язливість – із прагненням до соціального визнання. Часто спостерігаються протести проти авторитетів, правил і норм, що супроводжуються прагненням до незалежності, або ж, навпаки, схильність до ідеалізації кумирів і фантазування [17].

Соціально-психологічні особливості підліткового віку істотно впливають на формування вікових моделей поведінки, які можуть слугувати підґрунтям для подальшого становлення більш стійких особистісних або девіантних форм поведінки. До найхарактерніших реакцій підлітків належать [2]:

1. Реакція емансипації – прагнення звільнитися від опіки дорослих, що може проявлятися як у відкритій формі (грубість, упертість, ігнорування авторитетів), так і у прихованій (підвищений інтерес до сексуальної свободи, створення неформальних об'єднань, які символізують автономію від соціальних норм).

2. Реакція групування з однолітками – формування нового типу емоційної та соціальної взаємодії, яка не може бути реалізована у сімейному середовищі. Ступінь впливу групи залежить від індивідуально-психологічних характеристик підлітка, ціннісних орієнтацій групи та його статусу в ієрархії колективу.
3. Реакція на хобі – захоплення стає засобом самовираження, способом здобуття визнання серед однолітків або механізмом уникнення конфліктних ситуацій у сім'ї чи школі.
4. Реакція, обумовлена сексуальним потягом – зростання сексуальної активності зумовлює появу фантазій, мастурбації, зацікавлення сексуальною тематикою у медіа. Недостатній рівень статевого виховання може сприяти формуванню відхилень у поведінці.
5. Реакція, пов'язана з розвитком самосвідомості – підлітки демонструють підвищену увагу до власного зовнішнього вигляду, фізичного розвитку, розумових і моральних якостей.

Отже, підлітковий період є етапом інтенсивного психічного, емоційного та соціального розвитку особистості. Він характеризується активним формуванням самосвідомості, пошуком ідентичності, становленням ціннісно-смислової сфери та прагненням до автономії. У цей час підлітки одночасно потребують підтримки з боку дорослих і прагнуть до незалежності, що створює певну внутрішню суперечність. Вирішальне значення у процесі гармонійного становлення особистості мають стосунки з батьками, однолітками та соціальним середовищем. Розуміння психологічних закономірностей підліткового розвитку дає змогу ефективно підтримувати формування цілісної, зрілої особистості, здатної до свідомого саморозвитку та соціальної адаптації.

1.3. Поняття ризикованої поведінки та фактори, що її спричиняють.

Ризикована поведінка підлітків розглядається в сучасній психології як комплекс дій, що підвищують імовірність виникнення негативних наслідків для

фізичного, психічного чи соціального благополуччя особистості. У межах концепції Р. Джессора ризикована поведінка визначається як складова ширшого психосоціального контексту, в якому девіантні дії є результатом взаємодії особистісних, сімейних і соціальних чинників [38]. Такі форми поведінки включають уживання психоактивних речовин, агресивні чи делінквентні дії, небезпечну сексуальну активність, самопошкодження, а також адиктивне користування Інтернетом. Класифікація ризикованої поведінки в науковій літературі ґрунтується на поділі за сферами її прояву: здоров'язбережувальній, соціально-правовій та емоційно-особистісній [37]. У межах цих класифікацій виділяють ризикові та захисні чинники, які зумовлюють різний рівень схильності підлітків до девіантних проявів.

Особливу увагу дослідники приділяють віковим і нейробіологічним детермінантам ризику. Відповідно до «моделі двох систем» Л. Стайнберга, у підлітковому віці спостерігається невідповідність між швидким розвитком системи винагородження й соціальної мотивації та повільнішим дозріванням префронтальних структур мозку, які забезпечують самоконтроль і планування [47]. Це пояснює імпульсивність, пошук новизни та схильність до ризикованих дій у ситуаціях соціального тиску. Т. Моффітт виокремила два типи ризикованої поведінки – обмежену підлітковим віком та стабільну протягом життєвого циклу, що підкреслює значення ранніх профілактичних заходів для груп із підвищеним ризиком [42].

Психосоціальні чинники, які зумовлюють ризиковану поведінку, охоплюють індивідуальні, сімейні, шкільні та соціокультурні аспекти. До індивідуальних належать імпульсивність, низький рівень самоконтролю, схильність до сенсаційного пошуку, емоційна нестабільність, а також наявність тривожних або депресивних станів [38]. Сімейне середовище виступає провідним предиктором формування ризикових форм поведінки: відсутність емоційної підтримки, жорсткий контроль або гіпоопіка, конфлікти між батьками, насильство в родині й неузгодженість виховних впливів суттєво підвищують рівень підліткових девіацій. Українські дослідниці наголошують, що саме стиль

батьківського виховання визначає базові механізми саморегуляції, емоційної зрілості та соціальної відповідальності [15][9].

Шкільне та середовище однолітків також має істотний вплив: низька залученість у навчальну діяльність, проблеми зі шкільною адаптацією, конфлікти з учителями, відчуження від однолітків чи участь у девіантних групах сприяють посиленню ризикованої поведінки [37]. Культурно-структурні фактори пов'язані з умовами соціального середовища – економічною нестабільністю, недостатнім соціальним контролем, поширеністю адиктивних моделей поведінки, впливом медіа та соціальних мереж, які нормалізують ризикові практики серед молоді. Для українського контексту характерним є поєднання загальносвітових тенденцій із впливом війни, внутрішнього переміщення, втрат і підвищеної соціальної напруженості, що створює додаткові виклики для психосоціальної адаптації підлітків [14].

У сучасних дослідженнях значна увага приділяється також захисним чинникам, що знижують імовірність формування ризикованої поведінки. Концепція резильєнтності визначає ключовими ресурсами позитивні стосунки з дорослими, залученість у навчання, розвиток навичок емоційної саморегуляції, чіткі сімейні правила, підтримку з боку громади та відчуття життєвої мети. Стійкість до ризику формується через взаємодію особистісних ресурсів і соціальних можливостей, тому ефективна профілактика має бути багаторівневою – індивідуальною, сімейною, шкільною та суспільною. Реалізація програм превенції, орієнтованих на розвиток життєвих навичок, підвищення батьківської компетентності, зміцнення позитивного шкільного клімату та підтримку психічного здоров'я підлітків, є одним із найефективніших шляхів зниження ризикованої поведінки. Таким чином, схильність підлітків до ризику постає як результат складної взаємодії вікових, нейробіологічних і психосоціальних чинників, а її подолання потребує цілісного міждисциплінарного підходу, що враховує індивідуальні особливості розвитку, умови сімейного виховання й соціокультурний контекст життєдіяльності особистості.

Дослідження наукової літератури дозволяє виокремити три основні групи детермінантів ризикованої поведінки підлітків: когнітивні, соціальні та особистісні.

Однією з передумов прояву ризикованої поведінки може бути недостатній розвиток когнітивної сфери підлітка, що призводить до помилок у сприйнятті та обробці інформації про власне здоров'я, зокрема до недооцінки ризику та ігнорування його можливих наслідків.

Згідно з Л. Штайнбергом і Є. Кауфманом, зрілість суджень у підлітковому віці пов'язана з меншою вираженістю ризикованої поведінки [49]. Р. Ларсон і Р. Греф підкреслюють, що для підлітків характерна часта зміна настрою, що впливає на оцінку ризику та процес ухвалення рішень [40]. Б. Фішгоф відзначає, що під час розв'язання життєвих завдань, які не мають однозначних рішень, підлітки можуть недооцінювати невизначеність результату [34].

Дисгармонія міжособистісних і подружніх стосунків, а також відсутність навичок конструктивного вирішення конфліктів негативно впливає на процес соціалізації підлітка та розвиток його особистості, підвищуючи ризик девіантної поведінки. Емпіричні дослідження підтверджують ці висновки. Так, В. Хан, Д. Міллер та Дж. Вальдфогель виявили, що ймовірність залучення підлітків до ризикованої поведінки зростає у разі, коли батьки (особливо матері) проводять мало часу з дітьми через роботу, зокрема у нічні зміни [36].

Дж. Бронте-Тінк'ю і К. Мур показали, що активна участь батька у вихованні зменшує ймовірність ризикованої поведінки підлітків, особливо синів [29].

Дослідження Р.Л. Колі, Б.Л. Мадейроса та Х.С. Шіндлера свідчить, що негативне ставлення батьків до дитини сприяє її залученню до ризикованої сексуальної поведінки [32]. Батьківський контроль знижує ризик ранніх сексуальних контактів, вживання алкоголю та наркотиків, зазначають Є.А. Боравська та Л.Д. Лавгрін [27].

Попри посилений вплив однолітків, взаємини з батьками, їхня підтримка та увага до життя дитини сприяють формуванню здорової поведінки [44].

Теоретики диспозиційного підходу в психології особистості (Г. Олпорт, Р. Кеттел, Г. Айзенк) довели, що риси особистості є важливими предикторами поведінки людини, включно з ризикованою [25]. Продовженням розвитку їх ідей стала найбільш використана у психології здоров'я – п'ятифакторна диспозиційна модель особистості (Велика п'ятірка). Модель включає п'ять основних і відносно незалежних рис особистості, що проявляються у поведінці людей:

- екстраверсія – товариськість, упевненість у собі, активність;
- доброзичливість – співчуття, готовність допомагати іншим;
- сумлінність – дисциплінованість, організованість, орієнтація на досягнення;
- нейротизм – емоційна нестабільність, тривожність, імпульсивність;
- відкритість досвіду – допитливість, схильність до нових ідей і вражень.

Вивчення зв'язку поведінки підлітків у контексті п'ятифакторної моделі особистості присвячено велику кількість досліджень. Так, наприклад, в роботі Р. Ауербаха та Дж. Абелли прослідковується зв'язок особистісних якостей з різними видами ризикованої та здорової поведінки в школі. Дослідження показують, що нейротизм та труднощі в емоційній регуляції можуть викликати залученість підлітка до ризикованої поведінки, при цьому відмічалось, що високий рівень нейротизму при адаптивній емоційній регуляції не є фактором ризику. Співвідношення екстраверсії і нейротизму низька доброзичливість (відсутність інтересу до оточуючих) є предикторами делінквентної поведінки, Д. Міллер, Д. Вакон зазначають, що такі особистісні якості як відкритість досвіду, добросовісність та емоційна стабільність зворотно корелюють з пропусками навчальних занять, що може призвести до відрахування з навчального закладу та включення осіб підліткового віку до молодіжних субкультур, кримінальних угруповувань тощо.

Щодо класифікації ризикованої поведінки, то можна стверджувати, що вона ґрунтується на різних підходах. У межах соціально-психологічної моделі проблемної поведінки, розробленої Р. Джессором, ризикована поведінка

тракується як інтеграція різних форм відхилень – уживання алкоголю, наркотиків, делінквентних дій, ранньої сексуальної активності – які об'єднуються спільною мотиваційною основою та функцією самоствердження в соціальному середовищі [38]. Ця теорія наголошує, що проблемні форми поведінки часто утворюють кластери, тобто схильність до одного виду ризику підвищує ймовірність інших.

У рамках епідеміологічного та медико-психологічного підходів, прийнятих Всесвітньою організацією охорони здоров'я (WHO) і Центрами контролю та профілактики захворювань США (CDC), виділяють основні домени ризикованої поведінки серед підлітків: уживання психоактивних речовин (тютюн, алкоголь, наркотики), ризикована сексуальна поведінка (ранній початок статевого життя, відсутність контрацепції), насильство та самопошкодження, нездорові харчові звички й низька фізична активність [30]. До цієї системи додають також ризики, пов'язані з використанням цифрових технологій, зокрема кіберзалежність, онлайн-агресію та порушення меж приватності [28].

Деякі автори пропонують багатовимірну класифікацію, у якій ризикована поведінка розрізняється за ступенем усвідомлення (свідомо обрана чи імпульсивна), за тяжкістю наслідків (від помірних до загрозливих життю), за контекстом (сімейним, шкільним, соціальним, онлайн) і за хронічністю (епізодична або стабільна) [39]. Такі класифікації дають змогу більш точно описувати поведінкові патерни підлітків і добирати ефективні профілактичні стратегії.

Сучасні дослідження підкреслюють, що ризикована поведінка має не лише індивідуально-психологічні, а й соціальні детермінанти: сімейна дисфункція, дефіцит контролю з боку батьків, низька соціальна підтримка, а також культурні фактори значною мірою впливають на її формування. Водночас комплексні профілактичні програми, спрямовані на розвиток саморегуляції, емоційної компетентності та позитивних соціальних зв'язків, демонструють вищу ефективність порівняно з вузькоорієнтованими заходами [50].

Основні види ризикованої поведінки підлітків та їх характеристики представлені в Табл.1.1.

Таблиця 1.1

Основні види ризикованої поведінки підлітків та їх характеристика

Соціально-девіантна поведінка	Включає агресію, булінг, правопорушення, втечі з дому та порушення шкільної дисципліни. [5]
Аддиктивна поведінка	Пов'язана зі зловживанням психоактивних речовин (алкоголь, нікотин, наркотики) та надмірним використанням гаджетів чи онлайн-ігор. [8]
Ризикована сексуальна поведінка	Характеризується раннім початком статевого життя, відсутністю контрацепції та випадковими статевими контактами [11].
Автодеструктивна поведінка	Виявляється в спробах суїциду, самопошкодженні, екстремальних діях та розладах харчової поведінки [10].
Екстремальна поведінка	Охоплює захоплення небезпечними видами спорту, ігнорування правил безпеки та участь у ризикованих онлайн-акціях [13].

Отже, ризикована поведінка підлітків є результатом взаємодії вікових, нейробіологічних та психосоціальних чинників, що підвищують імовірність негативних наслідків для їхнього здоров'я й соціального розвитку. Вона охоплює такі форми, як агресія, уживання психоактивних речовин, ризикована сексуальна активність, самопошкодження та інтернет-залежність. Провідну роль у її

формуванні відіграють сімейне середовище, стосунки з однолітками, рівень емоційної саморегуляції та особистісні риси. Особливо значущими є нейротизм, імпульсивність і низький самоконтроль. Водночас наявність підтримувальних стосунків із дорослими, позитивний шкільний клімат і розвиток життєвих навичок виступають захисними чинниками.

Висновок до першого розділу

Аналіз психологічних наукових джерел дав змогу зробити висновок, що стиль сімейного виховання є ключовим системоутворювальним чинником у процесі психічного, емоційного та соціального розвитку дитини, особливо в підлітковому віці. Він визначає характер взаємин між батьками та дитиною, впливає на формування самооцінки, емоційної стабільності, соціальної адаптації та поведінкових стратегій. У підлітковому періоді, коли особистість проходить етап інтенсивного становлення ідентичності та прагне до автономії, підтримувальні, теплі й водночас вимогливі стосунки з батьками виступають важливою умовою гармонійного розвитку. Оптимальним у цьому контексті визнається авторитетний стиль виховання, що поєднує контроль із повагою до самостійності дитини. Натомість дисфункційні стилі (авторитарний, ліберальний, байдужий) підвищують ризик емоційних порушень і девіантних форм поведінки. Ризикована поведінка підлітків розглядається як результат взаємодії вікових, нейробіологічних і психосоціальних чинників, серед яких провідну роль відіграє сімейне середовище.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ.

2.1. Організація емпіричного дослідження.

Процедура дослідження особливостей впливу стилю сімейного виховання на формування ризикованої поведінки у підлітків передбачала виконання таких послідовних етапів:

1. Підбір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію для дослідження впливу стилю сімейного виховання на формування ризикованої поведінки у підлітків.

2. Здійснення емпіричного дослідження серед підлітків та їх батьків з метою виявлення впливу стилю сімейного виховання на формування ризикованої поведінки у підлітків.

3. Аналіз та інтерпретація емпіричних даних для встановлення зв'язку між стилями сімейного виховання та розвитком ризикованої поведінки.

4. Розробка програми, спрямованої на корекції стилю сімейного виховання, як профілактики формування ризикованої поведінки серед підлітків.

У процесі реалізації першого завдання було здійснено комплексний аналіз психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення стилю сімейного виховання, та його впливу на формування ризикованої поведінки. З-поміж наявного психодіагностичного інструментарію були обрані ті методики, які найбільш повно відповідають цілям і завданням емпіричного етапу дослідження.

Для емпіричного дослідження впливу стилю сімейного виховання на формування ризикованої поведінки у підлітків було підібрано такі методики:

1. Опитувальник для батьків «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) (Ейдемільер Е.Г., Юстицькіс В. В.); (Додаток А)

2. Методика дослідження схильності до ризику; (Додаток Б)
3. «Тест-опитувальника якісних показників схильності до ризику»; (Додаток В)
4. Методика визначення схильності до девіантної поведінки (М. Горська). (Додаток Д)

1) Опитувальник для батьків «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ), розроблений Е.Г. Ейдемільнером і В.В. Юстицьким, є однією з найвідоміших та найчастіше застосовуваних методик у сфері психодіагностики сімейних стосунків. Основною метою цього інструменту є виявлення особливостей системи виховання у сім'ї, ставлення батьків до дитини та характеру емоційно-комунікативних взаємин між членами родини. Методика дозволяє оцінити домінуючий тип виховання, визначити психологічні чинники, що сприяють формуванню у дитини девіантних або невротичних форм поведінки, а також дослідити механізми сімейної взаємодії, які підтримують або порушують психологічну рівновагу в системі «батьки – дитина».

АСВ побудований у формі опитувальника, який складається зі 130 тверджень, що відображають типові форми поведінки батьків у виховному процесі, їхні емоційні реакції, установки, мотиви та очікування щодо дитини. Батькам пропонується висловити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням, виходячи з реальної ситуації у своїй родині. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за двадцятьма шкалами, кожна з яких репрезентує окремий аспект сімейних взаємин. Перші одинадцять шкал характеризують стилі виховання (гіперпротекція, потурання, недостатність вимогливості, жорсткість санкцій, непослідовність, гіперсоціалізація, емоційне відкидання, виховання у культі хвороби, проекція небажаних якостей, домінуюча гіперпротекція тощо). Наступні шкали описують структурно-рольові особливості сімейної системи, рівень узгодженості батьківських позицій, характер емоційної близькості та ступінь сімейної інтеграції.

Результати тестування дають змогу виявити переважаючий тип виховання, а також поєднання кількох стилів, що формують унікальний «виховний профіль»

конкретної сім'ї. У межах інтерпретації виділяються такі типи порушень виховання, як домінуюча або потураюча гіперпротекція, емоційне відкидання, гіпопротекція, підвищена моральна відповідальність, непослідовність та жорсткість у стосунках із дитиною. Такі типи можуть виступати як потенційні чинники ризику розвитку емоційних або поведінкових розладів у дітей і підлітків. Окрім кількісних показників, методика дозволяє здійснити якісний аналіз сімейної взаємодії, розкрити приховані установки батьків, амбівалентність їхніх почуттів до дитини, а також суперечності між декларованими виховними принципами та реальною поведінкою.

2) Методика дослідження схильності до ризику призначена для оцінювання індивідуальної готовності особистості діяти в умовах невизначеності, приймати рішення, що можуть бути пов'язані з можливими втратами або небезпекою. Вона дає змогу виявити схильність до ризику як особистісну рису, яка відображає міру рішучості, самовпевненості, імпульсивності та прагнення до нових вражень. Дослідження може проводитися як індивідуально, так і у груповій формі, за умови забезпечення самотійності відповідей респондентів.

Процедура передбачає заповнення опитувальника, що містить 50 тверджень, які охоплюють різні аспекти поведінки людини у ситуаціях вибору, небезпеки та невизначеності. Завдання досліджуваного полягає у тому, щоб висловити згоду або незгоду з кожним твердженням. Отримані відповіді зіставляються з ключем, що дозволяє підрахувати сумарний показник схильності до ризику. Його величина може коливатися від 0 до 40 балів: низькі показники свідчать про обережність, прагнення уникати ризикованих дій і перевагу стабільності; середні – про помірну готовність ризикувати, гнучкість у прийнятті рішень; високі – про яскраво виражену схильність до ризику, схильність діяти спонтанно, прагнення до гострих відчуттів та авантюризм.

У структурі методики передбачено також шкалу щирості, яка дозволяє оцінити надійність відповідей респондента. Надмірно високі показники за цією

шкалою свідчать про нещирість або спробу створити соціально бажане враження, що знижує достовірність результатів.

Отримані показники інтерпретуються з урахуванням контексту діяльності та особистісних особливостей досліджуваного. Висока схильність до ризику може поєднуватися з рішучістю, ініціативністю, орієнтацією на досягнення, але водночас супроводжуватися імпульсивністю та недостатнім контролем поведінки. Низький рівень ризикованості, навпаки, свідчить про обережність, реалістичність і прагнення до безпеки, але може вказувати на надмірну консервативність та уникання нових ситуацій.

3) Методика «Тест-опитувальник якісних показників схильності до ризику» призначена для виявлення індивідуальних особливостей схильності особистості до ризику, а також для аналізу якісних компонентів цього феномена. Вона дозволяє оцінити не лише загальний рівень готовності до ризикованої поведінки, а й її емоційні, когнітивні, конативні та контрольні-регулятивні складові. Дослідження може проводитися як індивідуально, так і в груповій формі за умови забезпечення незалежності відповідей.

Тест складається з 40 запитань, на кожне з яких респондент обирає один із чотирьох варіантів відповіді: «безумовно, так», «скоріше, так», «скоріше, ні» або «безумовно, ні». Відповіді відображають актуальні установки, переживання та поведінкові тенденції людини стосовно ризику. Стимульний матеріал містить запитання, що охоплюють ситуації ризику, небезпеки, імпульсивності, контролю над діями, оцінки власних можливостей і довіри до випадку.

Обробка результатів здійснюється за ключем-дешифратором, який розрізняє прямі та зворотні запитання. Для прямих запитань, що виявляють наявність схильності до ризику, бали нараховуються в порядку: «безумовно, так» – 4, «скоріше, так» – 3, «скоріше, ні» – 1, «безумовно, ні» – 0. Для зворотних запитань, що фіксують відсутність досліджуваної якості, оцінювання проводиться у зворотному порядку. Сума балів за кожним показником дозволяє визначити вираженість окремих компонентів схильності до ризику.

Структура методики передбачає виділення чотирьох основних показників. Емоційний компонент ризику (ЕКР) відображає емоційне ставлення до небезпеки, пошук гострих відчуттів і ступінь емоційної збудливості у ризикованих ситуаціях. Когнітивний компонент ризику (ККР) характеризує особливості мислення і прийняття рішень у контексті ризику, зокрема схильність до оцінки ймовірностей, передбачення наслідків та довіру до власних суджень. Конативний компонент ризику (ДКР) пов'язаний із поведінковими проявами ризику – готовністю діяти, брати на себе відповідальність і робити кроки в умовах невизначеності. Контрольно-регулятивний компонент (КрКР) відображає рівень самоконтролю, здатність регулювати імпульсивні дії та зберігати стабільність поведінки у стресових або ризикованих обставинах.

Загальний показник схильності до ризику – композитна оцінка (КОР) – обчислюється шляхом підсумовування середніх балів за трьома основними компонентами (емоційним, когнітивним і конативним). Максимальна кількість балів за кожним компонентом становить 40, мінімальна – 0. Вищі показники свідчать про більш виражену схильність до ризику, активне прагнення до новизни та готовність діяти в умовах невизначеності, тоді як низькі результати відображають обережність, схильність до уникнення ризику та орієнтацію на безпечні рішення.

4) Методика визначення схильності до девіантної поведінки (М. Горська) призначена для виявлення рівня схильності особистості до девіантних форм поведінки через оцінку емоційно-вольової сфери, зокрема таких психологічних характеристик, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Дослідження може проводитися як індивідуально, так і в груповій формі, що забезпечує гнучкість у використанні в різних психологічних і педагогічних контекстах. Опитувальник складається з 40 тверджень, кожне з яких оцінюється за трьохбальною шкалою відповідності респонденту: 2 – «підходить», 1 – «частково підходить», 0 – «не підходить». Отримані результати підлягають кількісній обробці за чотирма шкалами: тривожності, фрустрації, агресії та ригідності. Шкала тривожності відображає схильність особи до

емоційної напруги, передчуття небезпеки та невпевненості у власних силах. Шкала фрустрації показує рівень розчарування, що виникає при зіткненні з перешкодами на шляху до досягнення мети. Шкала агресії характеризує інтенсивність внутрішньої активності, рівень ворожості або прагнення до домінування. Шкала ригідності визначає ступінь гнучкості мислення і поведінки, здатність до адаптації в нових ситуаціях. Кожна шкала має власні нормативні діапазони, що дозволяють інтерпретувати результати за рівнями – від низького до дуже високого. Підсумковий показник, отриманий шляхом додавання балів за всіма шкалами, слугує індикатором загальної схильності до девіантної поведінки. Значення від 0 до 38 балів свідчить про низький рівень ризику, від 39 до 45 балів – про необхідність підвищеної уваги до особи, а понад 46 балів – про високий рівень схильності до девіантної, зокрема суїцидальної, поведінки, що потребує подальшого психокорекційного втручання.

Вибірка досліджуваних формувалась відповідно до мети і завдань дослідження, з урахуванням її однорідності за релевантними ознаками – віком, статтю, соціальними умовами та психологічними характеристиками, які безпосередньо пов'язані з предметом вивчення. Такий підхід забезпечив можливість отримання достовірних і порівнюваних результатів, що відображають специфіку досліджуваного феномену. До вибіркової сукупності увійшли 60 досліджуваних: 30 батьків (віком 32-48 років) та їх дітей підліткового віку в кількості 30 осіб (віком 13-16 років).

Дослідження проводилось на базі загальноосвітніх закладів міста Луцька (Комунальний заклад загальної середньої освіти «Луцький ліцей №9 Луцької міської ради», Луцький ліцей №4 імені Модеста Левицького) за допомогою Google Forms.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Подальшим кроком нашої роботи стали аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу стилю сімейного виховання на формування ризикованої

поведінки в підлітковому віці. Аналіз отриманих даних спрямований на виявлення закономірностей взаємозв'язку між характеристиками сімейного виховання та проявами поведінкових ризиків у підлітків, що дозволяє оцінити роль сімейного середовища як чинника соціально-психологічного розвитку.

Першою методикою, застосованою в дослідженні, була методика діагностики стилів сімейного виховання, яка проводилась із батьками з метою виявлення особливостей виховних стратегій у контексті дослідження впливу стилю сімейного виховання на формування ризикованої поведінки підлітків, результати якої представлені в табл.2.1.

Таблиця 2.1.

Результати діагностики стилів сімейного виховання у вибірці батьків

№	Тип виховання	Відсотковий прояв, n=30
1	Гіперпротекція (Г+)	10%
2	Гіпопротекція (Г-)	15%
3	Потурання (У+)	8%
4	Ігнорування потреб підлітка (У-)	12%
5	Надмірність вимог (обов'язків) (Т+)	12%
6	Недостатність обов'язків підлітка (Т-)	5%
7	Надмірність вимог-заборон (З+)	5%
8	Недостатність вимог-заборон до підлітка (З-)	15%
9	Надмірність санкцій (жорстокий стиль виховання) (С+)	10%
10	Мінімальність санкцій (С-)	3%
11	Нестабільність стилю виховання (Н)	5%

Як ми бачимо з результатів діагностики стилів сімейного виховання у вибірці батьків (n=30) наявні різноманітні виховні стратегії, що використовуються у сімейному середовищі, та дозволяють окреслити загальні тенденції батьківського ставлення до підлітків.

Найбільш поширеними виявилися гіпопротекція (15%) та недостатність вимог-заборон (15%), що може свідчити про схильність частини батьків до ліберального стилю виховання, недостатнього контролю та емоційної дистанційованості у стосунках із дитиною. Такі особливості можуть створювати

умови для формування у підлітків неструктурованості поведінки, низького рівня саморегуляції та підвищеної схильності до ризикованих форм активності.

Певна частка батьків (12%) демонструє ігнорування потреб підлітка та надмірність вимог (обов'язків), що може свідчити про суперечливе поєднання емоційної холодності з високими вимогами до дитини. Такий тип взаємодії нерідко породжує відчуття несправедливості, емоційної напруженості й конфліктності у взаєминах.

Відносно високий рівень гіперпротекції (10%) та жорсткого стилю виховання з надмірністю санкцій (10%) відображає орієнтацію окремих батьків на контроль і домінування у взаєминах із дитиною. Ці стилі можуть призводити до зниження автономії підлітка, формування протестних або опозиційних реакцій, а також до порушення формування відповідальності.

Менш вираженими у вибірці є потурання (8%), недостатність обов'язків (5%), нестабільність стилю виховання (5%) і мінімальність санкцій (3%). Хоча їх частка невелика, ці прояви свідчать про певну частину батьків, які схильні або до непослідовності, або до надмірної м'якості у виховній позиції.

Загалом результати свідчать про домінування негармонійних стилів виховання – як у напрямі надмірного контролю, так і у напрямі гіпоопіки. Це відображає труднощі у знаходженні оптимального балансу між вимогливістю і підтримкою, що є критично важливим для формування психологічної самостійності та соціальної відповідальності підлітка.

Наступним блоком нашого дослідження стала діагностика підлітків на особливості ризикованої поведінки. Результати діагностики за Методикою дослідження схильності до ризику представлені на рис. 2. 1.

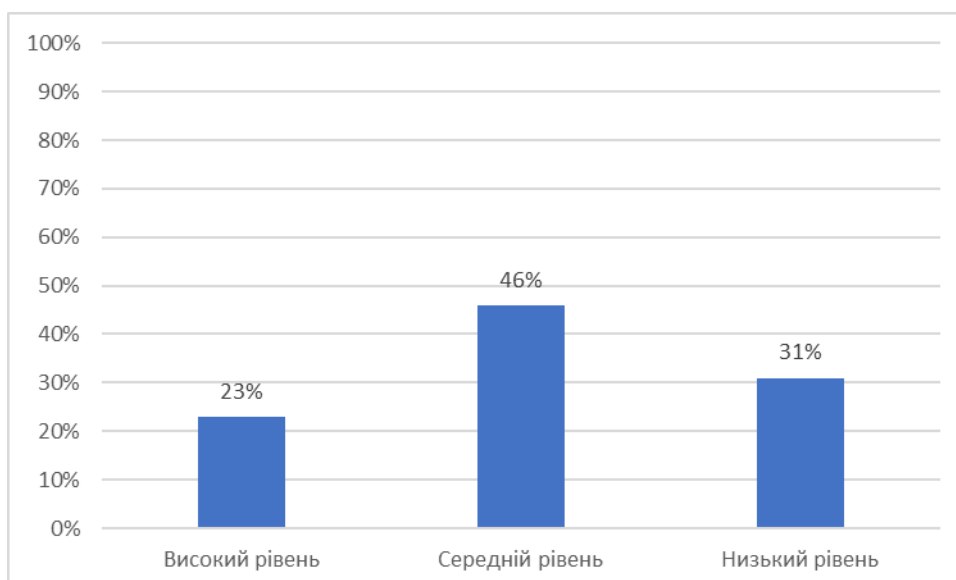


Рис. 2.1. Результати діагностики схильності до ризику в підлітків

Аналіз результатів дослідження схильності до ризику показав, що у структурі вибірки переважає середній рівень вираженості цієї риси (46 %), тоді як високий рівень притаманний 23 % досліджуваним, а низький рівень – 31 %. Відповідно до цього, більшість досліджуваних характеризуються адаптивною поведінковою стратегією, що поєднує раціональність, гнучкість і здатність до виваженого ризику. Такі індивіди демонструють оптимальний баланс між обережністю й рішучістю, що дозволяє їм ефективно діяти в умовах нестабільності, зберігаючи самоконтроль і здатність прогнозувати наслідки власних дій.

Особи з високим рівнем схильності до ризику (23 %) виявляють сміливість, ініціативність, рішучість у прийнятті рішень, орієнтацію на досягнення та прагнення долати перешкоди. Їм притаманна висока толерантність до невизначеності, тобто, готовність діяти в нових або складних обставинах. Разом із тим така поведінкова установка супроводжується тенденцією до імпульсивності та зниження обережності, що підвищує імовірність ризикованих або необдуманих рішень у стресових ситуаціях.

У свою чергу, досліджувані з низьким рівнем схильності до ризику (31 %) демонструють високу обережність, прагнення до стабільності та безпеки, орієнтацію на прогнозованість результатів. Їм властива знижена готовність до

дій в умовах невизначеності, перевага планованості над спонтанністю. Такий тип поведінки забезпечує надійність і відповідальність, проте обмежує гнучкість і відкритість до нових можливостей.

В ході нашого дослідження перед нами також стояло завдання визначити які ж якісні показники схильності до ризику переважають у підлітковому віці. Відповідно нами використовувався «Тест-опитувальник якісних показників схильності до ризику», результати якого представлені в Табл.2.2.

Таблиця 2.2.

Якісні показники схильності до ризику у підлітків

№	Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	ЕКР – емоційний компонент	43%	45%	12%
2	ККР – когнітивний комп.	18%	49%	33%
3	ДКР – конативний комп.	51%	24%	25%
4	КОР – композитна оцінка	38%	48%	14%

Отримані результати діагностики якісних показників ризикованої поведінки підлітків свідчать про те, що за емоційним компонентом ризику переважають високі (43%) та середні (45%) показники, що вказує на достатній рівень емоційної стійкості підлітків у ситуаціях невизначеності, позитивне або врівноважене ставлення до ризику, здатність контролювати власні емоції та приймати рішення без надмірної тривожності чи напруги. Лише 12% респондентів характеризуються низьким рівнем емоційного компоненту, що може свідчити про схильність до уникання ризику, підвищену тривожність і страх перед невизначеністю.

За когнітивним компонентом ризику більшість підлітків мають середній рівень (49%), що відображає збалансованість у мисленні, здатність адекватно оцінювати ступінь ризику й приймати виважені рішення. Високий рівень виявлено у 18% досліджуваних, які схильні до аналітичного мислення, усвідомленого прогнозування наслідків та відповідальності за власні дії. Натомість 33% підлітків мають низький рівень когнітивного компоненту, що свідчить про труднощі у логічному аналізі ризикових ситуацій, ригідність мислення та орієнтацію на безпечні, передбачувані рішення.

За конативним (поведінковим) компонентом більшість опитаних (51%) демонструють високий рівень готовності до дії в умовах ризику, проявляють активність, ініціативність і рішучість. Це свідчить про наявність у них прагнення до самостійності, досягнень і відповідальності за власні рішення. У 24% підлітків зафіксовано середній рівень, який характеризується помірною готовністю до дії, обережністю й збереженням самоконтролю. Водночас 25% досліджуваних виявляють низький рівень поведінкової активності, схильність уникати ризику та пасивність у складних ситуаціях.

Композитна оцінка схильності до ризику (КОР) показала, що більшість підлітків мають середній рівень (48%), що свідчить про адаптивну схильність до ризику, гнучкість у прийнятті рішень і здатність підтримувати баланс між безпекою та сміливістю. Високий рівень КОР (38%) притаманний підліткам із високою впевненістю, ініціативністю та готовністю діяти в умовах невизначеності, тоді як низький рівень (14%) відображає схильність до обережності, уникання ризикових ситуацій і прагнення до стабільності.

Останньою методикою діагностики підлітків стала «Методика визначення схильності до девіантної поведінки», адже девіантна поведінка часто є проявом ризикованих моделей поведінки. Результати діагностики якої представлені в Табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати визначення схильності до девіантної поведінки в підлітків

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Дуже високий рівень
Шкала тривожності	28%	28%	26%	18%
Шкала фрустрації	35%	34%	16%	15%
Шкала агресії	14%	32%	42%	12%
Шкала ригідності	4%	43%	25%	28%

Отримані результати дослідження схильності до девіантної поведінки серед підлітків засвідчують неоднорідність проявів за окремими психологічними шкалами, що відображає різні аспекти емоційно-вольової та поведінкової регуляції особистості.

Найбільш вираженими виявилися показники агресії: 42% підлітків мають високий рівень за цією шкалою, що може свідчити про наявність внутрішньої напруги, імпульсивності, схильності до конфліктної взаємодії чи демонстрації сили у міжособистісних стосунках. Це є потенційним предиктором девіантної поведінки, особливо у поєднанні з емоційною нестабільністю.

За шкалою ригідності спостерігається значна частка респондентів із середнім (43%) та дуже високим (28%) рівнями показників. Це вказує на схильність підлітків до труднощів у перебудові поведінки, фіксацію на звичних способах реагування, що може ускладнювати адаптацію до змінних соціальних умов і провокувати конфліктні ситуації.

Рівень тривожності розподілився відносно рівномірно: низький і середній рівні мають по 28% підлітків, тоді як високий – 26%, і дуже високий – 18%. Така структура свідчить про помірно підвищену тривожність у частини досліджуваних, що може бути як фоном для емоційної нестійкості, так і чинником компенсаційного контролю за поведінкою.

Щодо фрустрації, переважають низькі (35%) і середні (34%) показники, що характеризує більшість підлітків як достатньо стійких до невдач та труднощів. Водночас 31% мають високий або дуже високий рівень фрустрації, що вказує на

частину групи з підвищеною схильністю до дезорганізації поведінки в ситуаціях емоційного напруження.

Для визначення взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та рівнем схильності підлітків до формування ризикованої поведінки було використано коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ). Цей критерій належить до непараметричних методів статистичного аналізу та застосовується для оцінювання сили й напрямку зв'язку між двома змінними, представленими у порядковій шкалі. На відміну від параметричних методів, коефіцієнт Спірмена не потребує нормального розподілу даних, що робить його придатним для психологічних досліджень, де результати часто мають ранговий характер. Значення коефіцієнта ρ може змінюватися від -1 до $+1$: позитивне значення вказує на прямий зв'язок між змінними, негативне – на обернений, а значення, близьке до нуля, свідчить про відсутність істотної кореляції. Таким чином, застосування критерію Спірмена дозволило встановити, наскільки зміни у стилях сімейного виховання пов'язані з варіаціями у схильності підлітків до ризикованої поведінки. Результати кореляційного аналізу представлені в Табл.2.4.

Таблиця 2.4.

Кореляційні зв'язки між стилями сімейного виховання та показниками ризикованої поведінки підлітків (ρ Спірмена)

	ЕКР – емоційний компонент	ККР – когнітивний комп	ДКР – конативний комп	КОР – композитна оцінка	Схильність до ризику	Тривожність	Агресія	Фрустрація	Ригідність
Гіперпротекція (Г+)	-0.21	-0.18	-0.26	-0.24	0.12	0.38	0.09	0.31	0.27
Гіпопротекція (Г-)	-0.47	-0.41	-0.52	-0.49	0.58	0.22	0.61	0.45	0.33
Потурання (У+)	-0.19	-0.24	-0.15	-0.20	0.36	0.18	0.42	0.29	0.25

Ігнорування потреб підлітка (У-)	-0.53	-0.47	-0.59	-0.56	0.62	0.34	0.65	0.48	0.39
Надмірність вимог (обов'язків) (Т+)	-0.42	-0.37	-0.44	-0.41	0.27	0.49	0.18	0.36	0.52
Недостатність обов'язків підлітка (Т-)	-0.31	-0.29	-0.35	-0.33	0.41	0.21	0.39	0.33	0.28
Надмірність вимог-заборон (З+)	-0.38	-0.33	-0.46	-0.39	0.25	0.52	0.32	0.40	0.57
Недостатність вимог-заборон до підлітка (З-)	-0.44	-0.39	-0.51	-0.46	0.56	0.19	0.59	0.42	0.34
Надмірність санкцій (жорстокий стиль виховання) (С+)	-0.50	-0.45	-0.54	-0.51	0.39	0.61	0.47	0.55	0.63
Мінімальність санкцій (С-)	-0.33	-0.28	-0.37	-0.34	0.48	0.16	0.44	0.29	0.26
Нестабільність стилю виховання (Н)	-0.57	-0.49	-0.61	-0.56	0.64	0.42	0.68	0.58	0.46

Примітка: $\rho > 0,5$ – сильний прямий зв'язок; $0,3-0,5$ – помірний; $0,1-0,3$ – слабкий; $\rho < 0$ – обернений зв'язок.

Результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена засвідчили наявність значущих взаємозв'язків між особливостями стилів сімейного виховання та проявами ризикованої поведінки у підлітків. Загальна тенденція свідчить, що дефіцит емоційного контакту, нестабільність та суперечливість виховних впливів у сім'ї асоціюються з підвищенням рівня тривожності, агресії, фрустрації, ригідності та схильності до ризику.

Найсильніші прямі кореляційні зв'язки з показниками ризикованої поведінки спостерігалися за стилями ігнорування потреб підлітка ($\rho = 0,62$), гіпопротекція ($\rho = 0,58$), недостатність вимог-заборон ($\rho = 0,56$) та нестабільність стилю виховання ($\rho = 0,64$). Це свідчить, що недостатня підтримка, непослідовність батьківських дій і жорсткий контроль створюють емоційно

несприятливе середовище, у якому підлітки схильні компенсувати внутрішню напругу через ризиковані або девіантні форми поведінки.

Крім того, зазначені стилі виховання мали помітні позитивні зв'язки з тривожністю ($\rho = 0,34-0,61$), агресією ($\rho = 0,47-0,68$), фрустрацією ($\rho = 0,48-0,58$) та ригідністю ($\rho = 0,39-0,63$). Це вказує на емоційно-нестійкий стан підлітків та зниження рівня саморегуляції, що підтверджує висновок про значущу роль сімейного середовища у формуванні поведінкових і емоційних патернів.

Слабші або помірні кореляції спостерігалися за стилями гіперпротекції ($\rho = 0,12$) та потурання ($\rho = 0,36$), які супроводжувалися підвищенням тривожності та невпевненості підлітків, але не спричиняли настільки вираженої девіантності, як жорсткий або ігноруючий стиль виховання.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що стиль сімейного виховання є важливим предиктором формування ризикованої поведінки у підлітків. Найбільш дисфункційними у цьому контексті є ігнорування, нестабільність та жорстокість виховних впливів, тоді як оптимізація сімейного виховання передбачає посилення емоційної підтримки, послідовності вимог і довірливого діалогу між батьками та дитиною.

Висновок до другого розділу

У результаті проведеного нами емпіричного вивчення впливу стилів сімейного виховання на формування ризикованої поведінки у підлітків ми виявили, що стиль сімейного виховання є важливим предиктором формування ризикованої поведінки у підлітків. Найбільш дисфункційними у цьому контексті є ігнорування, нестабільність та жорстокість виховних впливів, тоді як оптимізація сімейного виховання передбачає посилення емоційної підтримки, послідовності вимог і довірливого діалогу між батьками та дитиною.

Оперуючи одержаними емпіричними показниками, ми пропонуємо тренінгову програму для батьків, спрямовану на профілактику ризикованої поведінки підлітків через оптимізацію стилів сімейного виховання.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ ОПТИМІЗАЦІЮ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Тренінгова програма для батьків «Оптимізація стилів сімейного виховання як чинник профілактики ризикованої поведінки підлітків»

Мета програми – профілактика ризикованої поведінки підлітків шляхом підвищення педагогічної культури батьків, розвитку навичок конструктивної взаємодії з дітьми та корекції неефективних стилів сімейного виховання.

Завдання програми:

1. Ознайомити батьків із психологічними особливостями підліткового віку та чинниками формування ризикованої поведінки.
2. Дослідити індивідуальні особливості стилю сімейного виховання кожного учасника.
3. Розвинути усвідомлення впливу стилів виховання на поведінку та емоційний стан дитини.
4. Сприяти формуванню навичок ефективної комунікації, підтримки, емоційної чутливості та контролю без гіперопіки.
5. Виробити у батьків практичні стратегії профілактики ризикованої поведінки підлітків у сімейному середовищі.

Цільова аудиторія – батьки дітей підліткового віку (12–16 років).
Оптимальна кількість учасників групи: 10–15 осіб.

Тривалість програми: 6 занять по 1,5–2 години (один раз на тиждень).
Можлива форма – груповий тренінг або міні-групи при закладі освіти.

Методи роботи:

- групові дискусії;
- рольові ігри та психологічні вправи;

- аналіз життєвих ситуацій;
- анкетування і самодіагностика;
- мозковий штурм;
- міні-лекції;
- рефлексія та підбиття підсумків.

Заняття 1. «Підліток і його світ»

Мета - сформувати у батьків розуміння вікових особливостей підлітків, причин їхньої ризикованої поведінки та розвинути емпатійне ставлення до дитини цього віку.

Тривалість заняття: 1 год. 30 хв.

Матеріали та обладнання: фліпчарт або дошка, маркери, аркуші формату А4, роздруковані картки з фразами підлітків, презентація або роздатковий матеріал з тезами міні-лекції.

Етап заняття	Зміст, хід роботи	Орієнтовний час
1. Вітання, створення позитивного настрою	Вправа «Знайомство через асоціацію»: кожен учасник називає своє ім'я й слово, яке асоціюється у нього з підлітками (наприклад, «Я – Марина, і підлітки для мене – це вулкан емоцій») Обговорення: «Що об'єднує наші асоціації?» Мета – створити безпечну атмосферу, активізувати учасників.	10 хв.
2. Міні-лекція «Психологічні	Тренер подає коротку лекцію з елементами обговорення. Основні тези:	20 хв.

особливості підліткового віку»	– Підлітковий вік як період становлення самосвідомості, формування «Я-концепції» – Прагнення до автономії, протест проти контролю, орієнтація на однолітків. – Емоційна нестабільність, потреба у визнанні. – Формування системи цінностей і моральних орієнтацій. Тренер супроводжує виступ слайдами або прикладами зі шкільного життя.	
3. Групове обговорення «Чому підлітки ризикують?»	Учасники діляться на 3–4 підгрупи. Завдання: записати 5–7 можливих причин, які, на їхню думку, спонукають підлітків до ризикованих дій (алкоголь, компанії, соцмережі, прагнення бути «дорослими» тощо). Потім – презентація результатів груп. Тренер узагальнює відповіді, виділяє групи чинників: психологічні (пошук новизни, імпульсивність), соціальні (тиск однолітків, відсутність підтримки сім'ї), емоційні (самоствердження, потреба у визнанні).	20 хв.
4. Вправа «Погляд очима підлітка»	Мета – сформувати емпатійне розуміння внутрішнього світу дитини. Хід: тренер роздає картки з типовими фразами підлітків («Мене ніхто не розуміє», «Я сам знаю, як краще», «Ви мене не слухаєте»).	25 хв.

	Завдання: батьки по черзі читають фразу і говорять, що, на їхню думку, стоїть за цими словами (емоції, потреби, страхи). Потім тренер коментує, пояснюючи, як ці висловлювання відображають потребу у самостійності, довірі, прийнятті. Підсумок: «Як ми можемо реагувати інакше, щоб не посилювати конфлікт?»	
5. Рефлексія «Яким був(ла) я у підлітковому віці?»	Кожен учасник коротко ділиться спогадом про власний підлітковий період: «Що мені було важливо?», «Що мене дратувало у дорослих?», «Чого мені тоді бракувало?». Тренер підкреслює зв'язок між особистим досвідом і розумінням дитини сьогодні. Завершення: коло вражень – «Що я сьогодні зрозумів про свого підлітка?».	15 хв.

Домашнє завдання для батьків:

Поспостерігати протягом тижня за своєю дитиною та занотувати 2–3 ситуації, у яких підліток прагнув самостійності або протестував проти контролю. Проаналізувати свої реакції й готовність вислухати.

Заняття 2. «Стилі сімейного виховання: сильні та слабкі сторони»

Мета – усвідомлення батьками власного стилю виховання, його впливу на поведінку дитини та формування готовності до змін у напрямі більш демократичного, підтримувального стилю взаємодії.

Тривалість заняття: 1 год. 30 хв.

Матеріали та обладнання: анкети або опитувальники з визначення стилів виховання, фліпчарт, маркери, картки з фразами типових батьківських висловів, аркуші для групової роботи.

Етап заняття	Зміст, хід роботи	Орієнтовний час
1. Вступ і актуалізація теми	Вправа «Мій день із підлітком». Кожен учасник коротко описує одну типову ситуацію взаємодії з дитиною (конфлікт, прохання, контроль, розмова). Обговорення: «Які емоції супроводжують мене під час спілкування з дитиною?» Тренер підводить до ідеї: наші реакції часто є проявом певного стилю виховання.	10–15 хв.
2. Міні-лекція «Типи стилів сімейного виховання»	Тренер подає стислу інформацію про основні стилі (за Б. Баумрінд, В. Варгою, О. Століним): Авторитарний – контроль, покарання, низька емоційна підтримка. Демократичний – вимогливість у поєднанні з повагою, діалогом.	15 хв.

	Ліберальний (потуральний) – мінімальний контроль, відсутність меж. Гіперпротекція / гіпопротекція – крайні форми контролю або байдужості. Тренер акцентує: жоден стиль не є «ідеальним», важливо гнучко реагувати на потреби дитини.	
3. Діагностична вправа «Мій стиль виховання»	Кожен учасник заповнює анкету-опитувальник (наприклад, за В. Варгою і О. Століним або адаптований варіант). Після підрахунку результатів батьки самостійно визначають домінуючий стиль. Обговорення в малих групах (3–4 особи): «Чи впізнаю я себе у цих описах? Що мені в цьому подобається, а що хотілося б змінити?»	20 хв.

4. Вправа «Дзеркало сімейного стилю»	Мета – допомогти батькам побачити свої звички «з боку». Тренер пропонує типові батьківські фрази (наприклад, «Ти ще малий, щоб вирішувати», «Роби, як я сказав», «Як хочеш, мені байдуже», «Розкажи, як ти це бачиш»). Учасники визначають, який стиль за кожною фразою стоїть. Потім у парах обговорюють: <i>«Які фрази використовую я найчастіше?»</i> Тренер підсумовує: стиль проявляється у дрібницях – інтонаціях, словах, реакціях.	20 хв.
5. Міні-групова робота «Що отримує дитина?»	Групи отримують картки із завданнями: для кожного стилю описати, що отримує дитина (емоційно, поведінково, у розвитку самостійності).	15 хв.

	Наприклад: <i>авторитарний стиль → слухняність, але страх;</i> <i>демократичний → довіра, впевненість;</i> <i>ліберальний → свобода, але нестача меж.</i> Представлення результатів та обговорення: «Який стиль сприяє формуванню зрілої, безпечної поведінки?»	
6. Рефлексія «Мої кроки до змін»	Коло підсумків. Кожен учасник завершує речення: – «Я зрозумів, що мій стиль...» – «Тепер я хочу спробувати...» – «Для мене найважливішим відкриттям було...». Тренер підсумовує, підкреслює важливість балансу вимогливості й підтримки.	10–15 хв.

Домашнє завдання для батьків: протягом тижня спостерігати за своїм стилем спілкування з дитиною. Занотувати 2–3 ситуації, у яких проявляються риси певного стилю, і подумати, як можна було б відреагувати по-іншому.

Заняття 3. «Емоційний контакт із дитиною»

Мета: розвинути у батьків навички емоційної чутливості, підтримки, емпатії та конструктивного реагування на почуття підлітка, сформувати розуміння значення емоційного контакту як захисного фактора від ризикованої поведінки.

Тривалість заняття: 1 год. 30 хв.

Матеріали та обладнання: набір карток із назвами емоцій, фліпчарт, маркери, картки з фразами «психотравмуючими / тими, що підтримують», аркуші для нотаток, анкета для саморефлексії (за бажанням).

Етап заняття	Зміст, хід роботи	Орієнтовний час
1. Вступ. Актуалізація теми	Вправа «Емоції вдома». Кожен учасник обирає із набору карток одну емоцію, яка найчастіше присутня у його спілкуванні з дитиною (радість, тривога, роздратування, любов, безсилля тощо). У колі коротке обговорення: «Чому саме ця емоція?» Тренер підсумовує: емоції – ключ до розуміння стосунків.	10–15 хв.
2. Міні-лекція «Емоційна підтримка як основа довіри»	Основні тези: – підлітки часто переживають суперечливі почуття – прагнення незалежності й потребу у прийнятті; – емоційна підтримка формує базове відчуття безпеки;	15 хв.

	– відсутність емпатії у батьків підвищує ризик тривожності, агресії, замкненості; – важливо не знецінювати переживання дитини («Нічого страшного», «Не перебільшуй»), а визнати її почуття. Тренер демонструє кілька типових діалогів «непідтримка – підтримка».	
3. Вправа «Я тебе чую» (тренінг активного слухання)	Мета – розвивати вміння слухати без оцінювання. Хід: учасники об'єднуються у пари. Один грає роль підлітка, інший – батька. «Підліток» розповідає про якусь проблему («Мене не розуміють у школі», «Мене дратують ваші заборони»). Завдання «батька» – не давати порад, лише слухати, відображаючи почуття: «Тобі здається, що...», «Ти засмучений, бо...». Потім ролі змінюються. Обговорення у колі: «Що відчувалось, коли тебе справді слухали?»	20 хв.
4. Вправа «Слова, що ранять – слова, що підтримують»	Тренер ділить учасників на дві групи. Група 1 отримує картки з типовими психотравмуючими фразами («Не будь слабаком!», «Скільки можна!», «Я все роблю заради тебе!»). Група 2 формулює альтернативні підтримувальні висловлювання («Я бачу,	20 хв.

	що тобі важко», «Ми знайдемо рішення разом», «Я тебе розумію»).	
	Потім проводиться обговорення: <i>який вплив мають різні типи висловлювань на дитину.</i>	
5. Міні-вправа «Три рівні слухання»	Тренер коротко пояснює три рівні слухання: 1) поверхнєве (чуємо слова, не зміст), 2) змістове (розуміємо суть повідомлення), 3) емпатійне (чуємо емоції, потреби). У парах учасники тренуються реагувати на фразу підлітка трьома способами – і обговорюють різницю у відчуттях.	10–15 хв.
6. Рефлексія «Як я можу стати ближчим до своєї дитини?»	Тренер пропонує завершити речення: «Сьогодні я зрозумів(ла), що моїй дитині потрібне...» «Я спробую змінити у своєму спілкуванні...» Підсумкове коло – коротке обговорення нових відкриттів і почуттів.	10–15 хв.

Домашнє завдання для батьків: протягом тижня практикувати активне слухання у спілкуванні з дитиною. Занотувати щонайменше одну ситуацію, коли вдалося вислухати без порад і оцінок, та описати, як це вплинуло на взаємодію.

Заняття 4. «Конструктивна комунікація та вирішення конфліктів у сім'ї»

Мета: навчити батьків ефективним стратегіям спілкування з підлітками, сформувати навички конструктивного вирішення конфліктів і партнерського діалогу, знижувати рівень напруженості у взаєминах.

Тривалість заняття: 1 год. 30 хв.

Матеріали та обладнання: фліпчарт, маркери, картки із прикладами деструктивних фраз, інструкції для рольових ігор, аркуші для вправи «Я-повідомлення», бейджі для ролей у грі («батько», «підліток», «спостерігач»).

Етап заняття	Зміст, хід роботи	Орієнтовний час
1. Вступ. Актуалізація теми	Вправа «Конфлікт очима батьків». Тренер запитує: «З якої причини у вашій родині найчастіше виникають конфлікти з підлітком?» (приклади: навчання, гаджети, самотійність, коло друзів). Відповіді коротко фіксуються на фліпчарті. Обговорення: «Чи можна ці конфлікти зробити менш болісними?»	10–15 хв.
2. Міні-лекція «Причини конфліктів і шляхи їх конструктивного вирішення»	Тренер коротко пояснює: Конфлікт – не зло, а форма взаємодії, яка може вести до розвитку. Типові причини: порушення меж, прагнення контролю, недовіра, відсутність діалогу. Принципи конструктивного спілкування: <i>поважати почуття, говорити про себе, слухати без перебивання, шукати рішення, а не винного.</i> Приклади деструктивних і конструктивних реакцій.	15 хв.

3. Вправа «Я-повідомлення»	Тренер пояснює формулу Я-повідомлення: <i>Я-висловлювання = Коли ти... (поведінка) + Я відчуваю... (емоція) + Бо для мене важливо... (потреба) + І я прошу... (побажання).</i> У парах учасники тренуються замінювати звинувачувальні фрази на Я-повідомлення. Кілька добровольців озвучують свої приклади для обговорення.	20 хв.
4. Рольова гра «Сімейна суперечка»	Мета – відпрацювати навички спокійного діалогу. Учасники об'єднуються в трійки: «батько/мати» – «підліток» – «спостерігач». Ситуації: - дитина не хоче вчитися; - підліток грубо відповів; - конфлікт через пізнє повернення додому. Завдання – провести розмову з урахуванням правил конструктивного спілкування. Після гри спостерігач ділиться враженнями: «Що допомагало, а що заважало діалогу?».	25 хв.

5. Мозковий штурм «Як домовитися з підлітком?»	Учасники формують спільний перелік порад: як зменшити напруження, уникати конфліктів, домовлятися без ультиматумів. Тренер узагальнює, виділяючи 5 ключових правил: 1. слухати і не перебивати; 2. не принижувати; 3. говорити про свої почуття; 4. спільно шукати рішення; 5. залишати «право на помилку».	10–15 хв.
6. Рефлексія «Мій новий стиль спілкування»	Учасники по колу завершують речення: «Я зрозумів(ла), що під час конфліктів важливо...» «Я хочу спробувати наступного разу...» «Найціннішим для мене сьогодні було...». Тренер підкреслює, що головна мета – не уникати конфліктів, а перетворювати їх у діалог.	10–15 хв.

Домашнє завдання для батьків: протягом тижня спробувати використати «Я-повідомлення» у реальній ситуації конфлікту з підлітком. Записати, як змінилася реакція дитини порівняно зі звичним способом спілкування.

Заняття 5. «Сім'я як ресурс профілактики ризикованої поведінки»

Мета: сприяти усвідомленню батьками ролі сім'ї як захисного чинника, формуванню навичок підтримки підлітка, розвитку стратегій попередження ризикованої поведінки.

Тривалість заняття: 1 год. 30 хв.

Матеріали та обладнання: аркуші та маркери, картки із ситуаціями підліткової ризикованої поведінки, фліпчарт для «Сімейного кодексу безпеки», роздаткові матеріали з тезами міні-лекції.

Етап заняття	Зміст, хід роботи	Орієнтовний час
1. Вступ. Актуалізація теми	Вправа «Мої сімейні цінності». Кожен учасник на аркуші записує 3–5 цінностей, які вважає головними у вихованні дитини (довіра, підтримка, дисципліна, спільні традиції). Коротке обговорення у колі: «Які цінності ми вже реалізуємо, а що можна покращити?»	10–15 хв.
2. Міні-лекція «Сім'я як фактор захисту»	Основні тези: Емоційна згуртованість і підтримка знижують ризик агресії, втеч, залежностей; Встановлення чітких меж і правил створює безпеку; Спільні ритуали, обговорення проблем і відкритий діалог зміцнюють стосунки; Важливо поєднувати контроль і довіру. Тренер наводить приклади досліджень (напр., В. Браун, Д. Елліот) та практичні кейси.	15 хв.
3. Робота в підгрупах «Як ми реагуємо на	Учасники діляться на підгрупи по 3–4 особи.	20 хв.

проблеми дитини?»	Завдання: розглянути 2–3 типові ситуації ризикованої поведінки підлітка (ігри в соцмережах із незнайомцями, агресія, прогули). Кожна група формулює: 1. що ми робимо зараз; 2. що можна змінити; 3. як підсилити підтримку без надмірного контролю. Презентація результатів.	
4. Аналіз кейсу «Підліток і компанія однолітків»	Тренер пропонує реальний або змодельований кейс: підліток потрапляє у ризикову ситуацію через тиск друзів. У колі аналізують: які фактори сім'ї могли би запобігти ситуації? Які ресурси сім'ї вже присутні? Які варто посилити?	20 хв.
5. Творче завдання «Сімейний кодекс безпеки»	Мета – виробити конкретні правила та домовленості для профілактики ризикованої поведінки. Кожен учасник формує 3–5 правил або принципів взаємодії у сім'ї (приклад: «Обговорювати зміни планів», «Поважати особистий простір», «Говорити про проблеми без осуду»). У групі створюється спільний «кодекс».	20 хв.
6. Рефлексія «Який ресурс моєї сім'ї?»	Кожен учасник коротко відповідає на питання: «Що у моїй сім'ї допомагає підлітку залишатися у безпеці?»	10–15 хв.

	«Що я готовий(а) посилити?» «Що я візьму із сьогоднішнього заняття?» Підсумок тренера: сім'я – головний ресурс, і її можна розвивати.	
--	--	--

Домашнє завдання для батьків: провести **родинне обговорення** одного з правил сімейного кодексу; зафіксувати, як діти реагують на нові домовленості; підготувати короткі нотатки для обговорення на підсумковому занятті.

Заняття 6. «Ресурс родини та підсумки змін»

Мета: підвести підсумки курсу, закріпити набуті навички, підвищити усвідомлення власних ресурсів та мотивацію до продовження конструктивного спілкування з підлітком.

Тривалість заняття: 1 год. 30 хв.

Матеріали та обладнання: анкети для повторного оцінювання стилю виховання, аркуші для вправ «Мій ресурс» та «План сімейного розвитку», фліпчарт для загальних висновків, маркери, наклейки для інтерактивної роботи.

Етап заняття	Зміст, хід роботи	Орієнтовний час
1. Вітання та актуалізація	Вправа «Моє батьківство сьогодні». Кожен учасник коротко відповідає на запитання: «Що я змінив(ла) у своїй поведінці та стилі спілкування під час тренінгу?» Коротке обговорення у колі.	10–15 хв.
2. Повторне анкетування «Стиль	Учасники повторно заповнюють анкету з заняття 2.	15–20 хв.

виховання та реакції на ризиковану поведінку»	Аналіз результатів: тренер допомагає визначити позитивні зміни, спостерігає динаміку та дає індивідуальні рекомендації.	
3. Вправа «Мій ресурс як батька/матері»	Кожен учасник визначає 3–5 власних ресурсів, які допомагають йому підтримувати підлітка: – особисті якості (терпіння, емпатія, спокій); – сімейні ресурси (традиції, спільні заходи, правила); – зовнішні ресурси (психолог, школа, друзі). Обговорення у парах: «Як я можу їх використати частіше?»	20 хв.
4. Групова рефлексія «Що я візьму із собою?»	У колі учасники діляться: – головними відкриттями; – складними моментами, які вдалося подолати; – конкретними кроками для подальшої роботи вдома. Тренер підсумовує та дає рекомендації щодо підтримки стабільного емоційного контакту та профілактики ризикованої поведінки.	20 хв.
5. Творче завдання «План сімейного розвитку»	Кожен учасник формує короткий план (3–5 пунктів) для покращення взаємодії з підлітком, наприклад:	20 хв.

	– впровадження Я-повідомлень у конфліктних ситуаціях; – регулярні сімейні обговорення цінностей; – спільні традиції та ритуали; – розвиток навичок самостійності дитини. Обмін планами в парах або у міні-групах.	
6. Завершальне коло	Кожен учасник ділиться одним словом/фразою про свої відчуття після тренінгу. Тренер підкреслює: «Робота над стилем виховання – процес, а не результат одного дня».	10–15 хв.

Домашнє завдання для батьків: реалізувати свій план сімейного розвитку протягом місяця; вести короткі записи про спостереження реакцій підлітка; підготувати 1–2 приклади успішної взаємодії для наступної зустрічі чи консультації.

3.2. Поради батькам щодо профілактики ризикованої поведінки у підлітків.

КЛЮЧОВІ ПРИНЦИПИ. У центрі – стосунки, у яких підліток відчуває себе почутим, захищеним і має простір для самореалізації. Підліткам потрібна більша свобода, але водночас – чіткі й послідовні межі, які допомагають їм почуватися впевнено. Вони переймають не слова, а приклад дорослих, тому власна поведінка є найсильнішим посланням. Важливо помічати навіть незначні

зміни в настрої чи поведінці – саме вони можуть бути першими сигналами глибших труднощів.

ЯК ГОВОРИТИ З ПІДЛІТКОМ?

Використовувати:

- активне слухання: уважно слухати → віддзеркалити → ставити відкриті питання → підтвердити емоції.
- «Я-повідомлення» (замість «Ти завжди...») Формат: «Коли ти робиш X, я відчуваю Y, бо Z. Мені важливо, щоб...» *Приклад*: «Коли ти приходиш пізно без повідомлення, я хвилююся, бо боюся за твою безпеку. Можемо домовитись повідомляти хоча б смс?»
- відкриті питання (щоб підштовхнути до роздумів). «Що ти відчував у той момент?», «Що могло б допомогти наступного разу?», «Чому для тебе це важливо?»
- уникання моралізаторства й принижень. Замість «Ти дурний/дурна» – «Мені цікаво, що ти сподівався отримати від цього?»
- рольові програвання навичок відмови. Практикуйте короткі фрази: «Ні, дякую», «Мені це не підходить», «Я не хочу ризикувати». Репетиція з підлітком підвищує впевненість.

КОНКРЕТНІ СІМЕЙНІ ПРАВИЛА ТА СТРУКТУРА:

1. Створіть сімейний кодекс (спільно з підлітком). Правила, час повернення, використання гаджетів, наслідки порушень. Підпис і «термін перегляду» – дає відчуття участі.
2. Послідовність і прозорість. Якщо обіцяєш санкцію – виконуй. Але санкції мають бути співмірні й навчати, а не карати приниженням.
3. Режим сну, харчування, фізична активність. Добре відрегульований режим знижує прагнення до ризикових експериментів.
4. Сімейні ритуали. Щоденний обід/вечеря кілька разів на тиждень, спільні активності – створюють «точки зв'язку».

МОНІТОРИНГ БЕЗ ПОРУШЕННЯ ДОВІРИ. Замість шпигунства: домовленості про використання гаджетів і доступ до місцеперебування в

екстрених випадках. Дотримуйтесь приватності: не читаємо щоденник/переписки без серйозних підстав. Пильність за змінами: друзі, відвідування, зовнішній вигляд, інтереси, успішність.

РОБОТА З ОДНОЛІТКАМИ ТА ТИСКОМ

1. Говоріть про дружбу. Створіть простір для відвертої розмови: запитайте, хто є другом підлітка, що він цінує у цих стосунках. Допоможіть проаналізувати поведінку друзів без критики чи осуду – це має бути підтримувальне обговорення, а не напад.
2. Навчайте вибору здорових стосунків. Разом визначте ознаки справжньої дружби: чи підтримує друг, чи поважає межі, чи не змушує робити небезпечні або неприємні речі. Так підліток вчиться розпізнавати вплив і приймати більш усвідомлені рішення.
3. Розробіть «план відмови». Допоможіть підлітку наперед продумати короткі, впевнені фрази, щоб відмовитися від небажаної пропозиції. Обговоріть безпечні способи вийти з ризикової ситуації – наприклад, «Я підхоплю тебе пізніше» або «Мені треба йти». Такі готові стратегії зменшують тривогу і підвищують впевненість.
4. Заохочуйте участь у різних групах. Підтримуйте інтерес до гуртків, спорту, творчості чи волонтерства. Розмаїття соціальних контактів допомагає підлітку відчувати себе частиною здорового, підтримувального середовища та зменшує вплив «ризикового» кола спілкування.

КОНКРЕТНІ ТЕМИ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ І ЯК ЇХ ОБГОВОРЮВАТИ:

Алкогіль і наркотики

- Факти. Говоріть відверто й без моралізаторства: поясніть, як навіть невеликі дози впливають на мозок, здоров'я, здатність приймати рішення та які можуть бути правові наслідки.
- Практика. Програйте можливі ситуації – як сказати «ні», що робити, якщо друг або подруга перебувають «під кайфом». Це допоможе підлітку почуватися впевненіше у реальних обставинах.

– Домовленість. Запропонуйте правило довіри: «Якщо ти потрапив у халепу – телефонуй. Ми не будемо карати одразу, а спершу допоможемо». Така позиція зміцнює зв'язок і знижує ризики приховування проблем.

НЕБЕЗПЕЧНІ ВИКЛИКИ / ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВІДЕО

– Розмова про наслідки. Поясніть, що подібні дії можуть мати серйозні наслідки – від фізичних травм до кримінальної відповідальності чи втрати репутації в інтернеті.

– Альтернатива. Запропонуйте безпечні способи отримати «адреналін» – заняття спортом, активний відпочинок, творчі виклики, які дають відчуття ризику, але без загрози життю.

Ранній секс і безпека

– Відвертість і повага. Говоріть просто й без осуду про контрацепцію, згоду, особисті межі та емоційні наслідки інтимних стосунків.

– Доступ до допомоги. Переконайтесь, що підліток знає, куди можна звернутися по достовірну медичну інформацію чи консультацію (клініки, лікарі, психологи).

Самопошкодження / суїцидальні думки

– Серйозність ситуації. Будь-які прояви чи висловлювання про самопошкодження потрібно сприймати серйозно. Не применшуйте і не втішайте фразами на кшталт «це минеться».

– Пряма розмова. Запитайте відкрито: «Чи думав/думала ти про те, щоб нашкодити собі або закінчити життя?» Якщо відповідь «так» – не залишайте підлітка наодинці, негайно звертайтеся до фахівця чи служби невідкладної допомоги.

ПРАКТИЧНІ «СКРИПТИ» РОЗМОВ (КОРОТКО ТА ДІЄВО)

1. Коли підліток повернувся пізно: «Я зрадів(ла), що ти повернувся. Коли ти не повідомляєш, я хвилююся. Давай домовимось: якщо запізнюєшся більше ніж на 30 хв – пришли смс, добре?»

2. Якщо знайшли алкоголь у кімнаті: «Я бачу пляшку. Мені важко це ігнорувати. Розкажеш, як це сталося? Ми спокійно розберемося і вирішимо, як уникнути цього надалі.»

3. Якщо помічаєш зміни настрою й замкненість: «Я помічаю, що ти часто сумний/а й менше говориш. Мені важливо знати, чи все гаразд. Як ти почуваєшся останнім часом?»

ПЛАН ДІЙ ПРИ ВИЯВЛЕННІ РИЗИКОВОЇ ПОВЕДІНКИ

1. Зберігайте спокій. При емоційній загостреності підліток закриється.
2. Почніть розмову в безпечному контексті. Без гніву, у приватній обстановці.
3. Зберіть факти (не звинувачуючи). Що, коли, з ким, чи були наслідки?
4. Оцініть ризик (безпека зараз). Чи підліток у безпосередній небезпеці? Якщо так – діяти негайно (медична/екстрена допомога).
5. Спільний план виправлення. Пояснення наслідків, конкретні кроки (профілактика, терапія, контакти).
6. Забезпечити підтримку й контроль. Визначити відповідального дорослого, регулярні «чек-іни».
7. Звернутися до фахівців. Психолог, сімейний терапевт, залежні служби, служба сімейного насильства – залежно від проблеми.

СИГНАЛИ ТРИВОГИ (КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ДО ФАХІВЦЯ АБО ДІЯТИ ТЕРМІНОВО)

- різкі зміни у шкільній успішності (падіння);
 - відсутність інтересу до улюблених занять;
 - раптова замкненість, депресивний настрій, безсоння;
 - відхід у інше коло друзів, ранні сексуальні контакти, часті прогули;
 - злочинна діяльність або ризиковані акти (водіння напідпитку, наркотики);
 - самопошкодження або висловлювання намірів накласти на себе руки
- діяти негайно: дзвінок до місцевої лінії кризової допомоги, швидка, психіатрична допомога.;

ПРИКЛАДИ СІМЕЙНИХ ДОКУМЕНТІВ

Зразок «Сімейного договору» (ключові пункти)

- Час повернення в будні/вихідні
- Правила використання гаджетів (нічний режим)
- Повідомлення у разі змін планів
- Домашні обов'язки
- Наслідки за порушення – ідея: природні наслідки + ресторативні

кроки (відшкодування, відпрацювання)

План безпеки (на випадок ризику)

- Контакти для екстреної допомоги (тел. швидкої, служби підтримки, психолога)
- Особи, що можуть забрати підлітка (родичі, друзі родини)
- Місця, куди можна піти за допомогою (клініки, молодіжні центри)

ПРАКТИЧНІ РЕСУРСИ ТА КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ

- Шкільний психолог/консультант. Перший крок для багатьох проблем.
- Сімейний психолог/психотерапевт. Для роботи з системою стосунків.
- Клініки залежностей / молодіжні служби. При проблемах із алкоголем/наркотиками.
- Гарячі лінії підтримки (кризові, суїцидальні). Звертатись при ризику самогубства/самопошкодження.

ДОДАТКОВІ ПОРАДИ БАТЬКАМ – «ЩО РОБИТИ КОЖНОГО ТИЖНЯ»

- 1–2 рази на тиждень – разом вечеря без гаджетів (щирі розмови).
- 1 раз на тиждень – короткий «сімейний чек-ін» (плани, переживання, досягнення).
- Раз на місяць – спільна активність (прогулянка, кіно, спорт).
- Періодично – «ідентифікуй та хвали» – помічай позитивні кроки підлітка і хвали конкретно.

ВИСНОВКИ

Проведене емпіричне дослідження впливу стилю сімейного виховання на формування ризикованої поведінки в підлітковому віці, дозволило зробити наступні висновки:

1. В ході теоретичного аналізу феномен стилю сімейного виховання є багатовимірним і динамічним утворенням, яке визначає не лише характер взаємин між батьками та дитиною, а й впливає на емоційний розвиток, становлення самооцінки, соціальну адаптацію й поведінкові стратегії дитини. У сучасній психології стиль виховання розглядається як системний чинник соціалізації, що формується під впливом особистісних характеристик батьків, властивостей дитини та контекстуальних умов. Стилю виховання значно впливає на розвиток особистості підлітка, яка бурхливо розвивається в цьому віці, адже у цей час підлітки одночасно потребують підтримки з боку дорослих і прагнуть до незалежності, що створює певну внутрішню суперечність. Вирішальне значення у процесі гармонійного становлення особистості мають стосунки з батьками, однолітками та соціальним середовищем. Невідповідність або дисгармонія у цих стосунках може сприяти формуванню ризикованої поведінки, що є результатом взаємодії вікових, нейробіологічних і психосоціальних чинників, що, власне, підвищують імовірність негативних наслідків для їхнього здоров'я й соціального розвитку. Вона охоплює такі форми, як агресія, уживання психоактивних речовин, ризикова сексуальна активність, самопошкодження та інтернет-залежність. Водночас наявність підтримувальних стосунків із дорослими, позитивний шкільний клімат і розвиток життєвих навичок виступають захисними чинниками.

2. Для дослідження впливу стилю сімейного виховання на формування ризикованої поведінки в підлітків було використано чотири методики. Одна з методика, дала змогу виявити переважаючий стиль сімейного виховання у вибірці батьків. Інші ж були спрямовані на виявлення рівня схильності до ризику, у вибірці підлітків; вивчення якісних показників схильності до ризику та рівня схильності особистості до девіантних форм поведінки, як компонента

ризикованої поведінки, через оцінку емоційно-вольової сфери, зокрема таких психологічних характеристик, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність.

3. Результати діагностики показали, що у вибірці батьків домінують негармонійні стилі сімейного виховання – як у напрямі надмірного контролю, так і у напрямі гіпоопіки. Це відображає труднощі у знаходженні оптимального балансу між вимогливістю і підтримкою, що є критично важливим для формування психологічної самостійності та соціальної відповідальності підлітка. Результати діагностики ризикованої поведінки у вибірці підлітків свідчать про те, що більшість підлітків демонструють помірну схильність до ризику, що відображає збалансованість між обережністю та готовністю діяти в умовах невизначеності. В них переважають адаптивні стратегії поведінки, які сприяють ефективному прийняттю рішень і збереженню психологічної стійкості. Водночас спостерігалась і значна частка осіб із низьким та високим рівнем схильності до ризику, що в поведінці підлітків відображається в надмірній обережності та може обмежувати розвиток ініціативності та самостійності, тоді як надмірна схильність до ризику підвищує імовірність імпульсивних і необачних дій у стресових ситуаціях. Результати дослідження якісних показників схильності до ризику свідчать, що більшість підлітків демонструють адаптивний рівень ризикованої поведінки, поєднуючи емоційну врівноваженість, когнітивну зваженість і поведінкову активність. Це відображає здатність контролювати емоції, аналізувати ризикові ситуації та приймати обґрунтовані рішення. Високий рівень емоційних та конативних показників, у вибірці досліджуваних, вказують на впевненість, ініціативність і готовність діяти в умовах невизначеності, тоді як нижчі когнітивні результати частини підлітків засвідчують труднощі в оцінці ризику, ригідність мислення та схильність уникати ризикових ситуацій. У структурі схильності до девіантної поведінки підлітків наявні виразні ризикові чинники, пов'язані насамперед із високими показниками агресії та ригідності. Такі особливості емоційно-вольової сфери можуть виступати предикторами ризикованої та соціально дезадаптивної

поведінки, зумовлюючи імпульсивність, низьку гнучкість реагування й конфліктність у міжособистісних стосунках. Помірно підвищена тривожність та окремі прояви фрустраційної нестійкості додатково підсилюють емоційний ризик, створюючи умови для формування неадаптивних способів подолання труднощів і самоствердження у соціумі. Результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена кореляційного аналізу підтверджують, що стиль сімейного виховання є важливим предиктором формування ризикованої поведінки у підлітків. Найбільш дисфункційними у цьому контексті є ігнорування, нестабільність та жорстокість виховних впливів, тоді як оптимізація сімейного виховання передбачає посилення емоційної підтримки, послідовності вимог і довірливого діалогу між батьками та дитиною.

4. Оперуючи одержаними емпіричними показниками, була розроблена тренінгова програма для батьків, спрямована на профілактику ризикованої поведінки підлітків через оптимізацію стилів сімейного виховання. Тренінгова програма містить 6 занять по 1,5–2 години (періодичність проведення – один раз на тиждень). А також були розроблені поради батькам щодо профілактики ризикованої поведінки у підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Божик М. В., Левандовська Л. Ю., Трифонюк В. М. Особливості формування особистості у підлітковому віці // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення : матеріали VII наук.-практ. конф. (м. Кременець, 10 груд. 2021 р.) / ред. В. В. Чижик. Кременець : КОГПА, 2021. С. 23–25.
2. Брашеван О. А., Караджи О. С. Соціально-психологічні особливості підліткового віку // Current Challenges of Science and Education : Proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference. Berlin : MDPC Publishing, 2024. Р. 297–299.
3. Бугайова Н. М., Гладких К. М. Вплив стилю сімейного виховання на шкільну успішність підлітків. : Editorial Board, 2020. 661 с.
4. Геник С. О. Проблематика кризи ідентичності в підлітковому віці // Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : збірник / Кропивницький, 2021. С. 44–47.
5. Градова Ю. В. Булінг в Україні: проблема очима дитини. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 41. С..
6. Домбровський І., Самолук Т. Вікові та психологічні передумови становлення особистої рефлексії в підлітковому віці // Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали конференції. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. С. 114–118.
7. Каліновська Т. С. Психологічні особливості розвитку особистості підлітка *Освіта і наука*. 2021. № 1. 2 с.
8. Лисюк І. В., Христенко О. М. Підлітковий алкоголізм: соціальні фактори ризику. *Медсестринство*. 2017. № 2. С. 34.
9. Лялін І. Соціально-психологічні фактори формування девіантної поведінки підлітків. *Психологічні перспективи*. 2020. № 36. С. 94–102.
10. Матковська Т. Суїцидальна поведінка у підлітків з депресивними розладами. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*. 2022. №2. С. 25–29.

11. Ныколаєвська А. Підліткова сексуальність та проблеми сексуальної освіти в Україні. *Український соціум*. 2023. № 2. С. 190-206.
12. Орленко І. М., Саврасих Л. Д. Виховання підлітків у контексті сучасних соціокультурних змін: вплив різних стилів виховання на формування ціннісних орієнтирів. *Ментальне здоров'я*. 2024. Т. 3. С. 56–60.
13. Павелько О. М., Маліков М. В., Царенко К. В. Дисципліна «Екстремальні види спорту» у системі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2025. Вип. 1 (186). С. 103–105.
14. Павленко А. Психологічні чинники ризикованої поведінки підлітків. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018.
15. Павленко А. Психосоціальні виклики підліткового віку в умовах воєнного стану. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2022. 4(87). С. 18–24.
16. Пайос Т. В., Салюк М. А. Вплив стилю сімейного виховання на формування патохарактерологічних рис характеру. Актуальні проблеми юриспруденції та психології : матеріали V. 2024. С. 121.
17. Ребріна Д. О. Вікові й психологічні особливості особистості та поведінки в підлітковому віці. Інтеграція світових наукових процесів як основа суспільного прогресу. Київ : ГО «Інститут інноваційної освіти», 2021. С. 96–99.
18. Савченко О. В. Специфіка формування психологічних меж особистості підлітків в залежності від стилю сімейного виховання. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 1. С. 127–132.
19. Сачко С. Г. Класифікація батьківських стилів виховання у психології. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку*. 2022. С. 167–172.
20. Сингаївська І. В., Хохліна І. В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні,*

суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку. Київ : Університет «КРОК», 2020. С. 90–92.

21. Сингаївська І., Іванова О. Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками. *Вчені записки університету «КРОК»* № 2 (70), 2023. С. 166–172.

22. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку : монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2021. 216 с.

23. Черних Т. В. Розвиток особистості у підлітковому віці. *Практична психологія у сучасному вимірі*. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. С. 196–199.

24. Яворський А. Е. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії підлітків з батьками. *Сучасна освіта: методологія, теорія, практика*. Дніпро, 2023. С. 94–96.

25. Auerbach R. P., Abela J. R. Z., Ho Moon-Ho R. Responding to symptoms of depression and anxiety: Emotion regulation, neuroticism, and engagement in risky behaviors. *Behaviour Research and Therapy*. 2007. Vol. 45, № 9. P. 2182–2191.

26. Belsky J. The Determinants of Parenting: A Process Model. *Child Development*. 1984. Vol. 55, № 1. P. 83–96.

27. Borawski E. A., et al. Parental monitoring, negotiated unsupervised time, and parental trust: the role of perceived parenting practices in adolescent health behaviors. *Journal of Adolescent Health*. 2003. Vol. 33, № 2. P. 60–70.

28. Bozzini A. B., et al. Factors associated with risk behaviors in adolescence. *Journal of Pediatric Psychology*. 2020. Vol. 45, № 6. P. 693–704.

29. Bronte-Tinkew J., et al. The influence of father involvement on youth risk behaviors among adolescents: A comparison of native-born and immigrant families. *Social Science Research*. Vol. 35, № 1. P. 181–209.

30. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Youth Risk Behavior Surveillance – United States, 2023. Atlanta, GA : U.S. Department of Health and Human Services, 2023.

31. Chao R. K. Beyond Parental Control and Authoritarian Parenting Style: Understanding Chinese Parenting through the Cultural Notion of Training. *Child Development*. 1994. Vol. 65, № 4. P. 1111–1119.
32. Coley R. L., Medeiros B. L., Schindler H. S. Using Sibling Differences to Estimate Effects of Parenting on Adolescent Sexual Risk Behaviors. *Journal of Adolescent Health*. 2008. Vol. 43, № 2. P. 133–140.
33. Darling N., Steinberg L. Parenting Style as Context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin*. 1993. Vol. 113, № 3. P. 487–496.
34. Fischhoff B. Communicate unto others.... *Reliability Engineering & System Safety*. 1998. Vol. 59, № 1. P. 63–72.
35. Gottman J. M., Katz L. F., Hooven C. Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally. New York : Routledge, 1997.
36. Han W.-J., Miller D. P., Waldfogel J. Parental Work Schedules and Adolescent Risky Behaviors. *Developmental Psychology*. 2010. Vol. 46, № 5. P. 1245–1267.
37. Hawkins J. D., Catalano R. F. Communities That Care: Action for Drug Abuse Prevention. San Francisco : Jossey-Bass, 1992.
38. Jessor R. Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*. 1991. Vol. 12, № 8. P. 597–605.
39. Kahn N. F., et al. The current landscape of adolescent risk behavior. National Center for Biotechnology Information, 2019.
40. Larson R., Csikszentmihalyi M., Graef R. Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 1980. Vol. 9. P. 469–490.
41. Levine R. A. Human Parental Care: Universal Goals, Cultural Strategies, Individual Behavior. Cambridge : Cambridge University Press, 1988.
42. Moffitt T. E. Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: A developmental taxonomy. *Psychological Review*. 1993. Vol. 100, № 4. P. 674–701.

43. Pinquart M. Associations of Parenting Dimensions and Styles with Internalizing Symptoms in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Marriage & Family Review*. 2017. Vol. 53, № 7. P. 613–640.
44. Rai A. A., et al. Relative influences of perceived parental monitoring and perceived peer involvement on adolescent risk behaviors: analysis of six cross-sectional data sets. *Journal of Adolescent Health*. 2003. Vol. 33, № 2. P. 108–118.
45. Rohner R. P. The Parental “Acceptance–Rejection Syndrome”: Universal Correlates of Perceived Rejection. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 8. P. 830–840.
46. Sameroff A. The Transactional Model of Development: How Children and Contexts Shape Each Other. Washington, DC : American Psychological Association, 2009.
47. Steinberg L. A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*. 2010. Vol. 52, № 3. P. 216–224.
48. Steinberg L. We Know Some Things: Parent–Adolescent Relationships in Retrospect and Prospect. *Journal of Research on Adolescence*. 2001. Vol. 11, № 1. P. 1–19.
49. Steinberg L., Cauffman E. Maturity of judgment in adolescence: Psychosocial factors in adolescent decision making. *Law and Human Behavior*. 1996. Vol. 20. P. 249–272.
50. World Health Organization. Adolescent and young adult health. Geneva : WHO, 2023.