

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Виконала: здобувачка 2 курсу, 4 групи
галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

А.В. Андрійченко

Науковий керівник: к. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології

В.А. Ташматов

Рецензент: к. психол. н., доцент, доцент
кафедри психології О.Є. Самара

Одеса – 2025

«НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

д.юрид.н., пресор.О.М. Цільмак

« » _____ 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(магістерський дослідницький проект)

Андрійченко Анастасії Володимирівни

1. Тема роботи Механізми формування залежної поведінки в підлітковому віці

Керівник роботи кандидат психологічних наук, доцент Ташматов В. А.

Затверджені наказом НУ «ОЮА» від « » _____ 2025 року №

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	IX 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	IX 2025	
3.	Написання Вступу	IX 2025	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	IX-X 2025	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	X 2025	
6.	Написання Висновків	X-XI 2025	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	XI 2025	
8.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	XI 2025	
9.	Захист К.Р. в ЕК	XII 2025	

Здобувач _____ Андрійченко А.В.

Керівник роботи _____ Ташматов В.А.

АНОТАЦІЯ

Андрійченко Анастасія Володимирівна. «Механізми формування залежної поведінки в підлітковому віці». Магістерський дослідницький проект на здобуття ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025 рік.

Сучасний світ, що характеризується швидкими темпами розвитку технологій, інформаційним перенасиченням, зміною ціннісних орієнтацій та зростанням рівня соціальної напруги, створює нові виклики для підлітків як найуразливішої соціальної групи. Період підліткового віку є кризовим етапом становлення особистості, коли відбувається активний пошук ідентичності, самоствердження та прагнення до незалежності. Водночас емоційна нестійкість, вплив однолітків і потреба у визнанні часто стають чинниками, що сприяють формуванню різних форм залежної поведінки.

Актуальність дослідження механізмів формування залежної поведінки в підлітковому віці зумовлена зростанням поширеності як хімічних, так і нехімічних адикцій серед молоді, а також необхідністю розуміння внутрішніх психологічних процесів, що лежать в основі цих явищ. Вивчення механізмів формування залежності дозволяє глибше усвідомити, як саме особистісні, когнітивні, емоційні та соціальні чинники взаємодіють між собою, створюючи ґрунт для розвитку адиктивної поведінки.

Науковий інтерес до даної проблеми обумовлений потребою у комплексному підході до профілактики залежностей, який базується не лише на зовнішньому контролі чи заборонах, а й на розумінні внутрішніх психологічних детермінант поведінки підлітка. Знання механізмів формування залежності дає можливість фахівцям — психологам, педагогам, соціальним працівникам розробляти більш ефективні стратегії допомоги, спрямовані на розвиток у підлітків навичок саморегуляції, емоційної зрілості та здатності до конструктивного подолання труднощів.

Магістерська робота має на меті визначити рівень соціально-психологічної адаптації опитуваних підлітків, а також порівняти сприйняття

інтенсивності симптомів кризи підліткового віку з точки зору батьків та їхніх дітей, що дасть змогу виявити можливі розбіжності у сприйнятті кризових проявів, встановити їхній зв'язок із механізмами формування залежної поведінки, а також оцінити вплив соціально бажаних відповідей на результати самооцінювання підлітками власного емоційного стану та адаптаційного потенціалу.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічні чинники формування залежності в підлітковому віці.

Предметом - соціально-психологічна адаптація підлітків, суб'єктивне сприйняття вікової кризи підлітками та їхніми батьками.

Відповідно поставленій меті визначно наступні завдання наукової роботи:

1. Організувати дослідження рівня соціально-психологічної адаптації підлітків, визначити рівень сприйняття підліткової кризи підлітками та їхніми батьками.
2. Описати методи емпіричного дослідження, надати характеристику респондентів.
3. Проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження згідно з інструкцією.
4. Порівняти результати опитування серед різних груп підлітків та їхніх батьків, визначити як різниця у сприйнятті кризи та рівень адаптивності впливає на ймовірність формування адиктивних патернів.
5. Надати практичні рекомендації щодо своєчасного виявлення та профілактики різних видів адикцій серед підлітків.

Теоретичну основу дослідження становлять праці зарубіжних та вітчизняних вчених, зокрема – К. Роджерс, Р. Даймонд, Д. Вінікот, А. Адлер, К. Леонгард, Е. Еріксон та інші. Дані праці розкривають основні механізми формування особистості підлітка, досліджують особливості дитячо-батьківських стосунків та передумови формування залежних моделей поведінки. Особливу роль у дослідженні відіграє теорія підліткових реакцій,

що є основою використаного опитувальника, а також процес соціально-психологічної адаптації підлітка у соціальному середовищі.

В даній роботі було використано наступну систему методів: теоретичні методи – аналіз наукової літератури з теми дослідження та дотичних до неї тем, організаційні – формування різних груп підлітків та їхніх батьків, порівняння їхніх показників у процесі аналізу результатів дослідження, емпіричні – опитування за допомогою спеціально створених google форм та роздрукованих бланків. Діагностика показників соціально-психологічної адаптації серед різних груп підлітків здійснювалася за допомогою Методики К. Роджерса – Р. Даймонда[20]. Порівняння суб'єктивного сприйняття вираженості симптомів підліткової кризи батьками та їхніми дітьми здійснювалося за допомогою двох різних варіантів авторської методики, розробленої Н.А. Василенко[23], створеної на основі класифікації підліткових реакцій та наведеної на виявлення типових поведінкових реакцій підлітків. Для підтвердження достовірності результатів опитування було використано контрольну міні-шкалу соціальної бажаності Марлоу-Краун[10].

Практичне значення одержаних результатів полягає у виявленні інтегральних показників адаптації підлітків, таких як самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт. Це дасть можливість порівняти значення серед різних учнівських груп та поліпшити якість навчального середовища у закладах середньої освіти. Також дослідження допоможе дізнатися рівень вираженості симптомів кризи підліткового віку досліджуваних та сприйняття протікання цієї кризи їхніми батьками, що дасть змогу дорослим респондентам краще зрозуміти труднощі, пов'язані із механізмами формування особистості власних дітей та значно полегшити процес консультування в сфері батьківсько-дитячих стосунків, що сприятиме профілактиці та запобіганню розвитку підліткових залежностей.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні психологічних механізмів формування залежної поведінки в підлітковому віці, що

розглядаються як результат взаємодії особистісних, когнітивних, емоційно-вольових і соціально-психологічних чинників. Крім того, у роботі уточнено специфіку впливу емоційної нестійкості, рівня соціально-психологічної адаптації, міжособистісних відносин і системи цінностей підлітків на схильність до формування залежної поведінки. Отримані результати розширюють уявлення про внутрішні детермінанти адиктивності та можуть бути використані для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження ризику розвитку залежностей у підлітковому віці.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та 4 додатків.

Ключові слова: підлітки, залежна поведінка, криза підліткового віку, соціальне середовище, соціально-психологічна адаптація, батьки, адикції, психологічне благополуччя, емоційний комфорт.

ANNOTATION

Andriichenko Anastasia Volodymyrivna. “Mechanisms of forming dependent behavior in adolescence.” Master's research project for the degree of ‘Master’ in the specialty 053 “Psychology.” National University “Odessa Law Academy,” Odessa, 2025.

The modern world, characterized by rapid technological development, information overload, changing values, and growing social tensions, creates new challenges for adolescents as the most vulnerable social group. Adolescence is a critical stage in the formation of personality, when there is an active search for identity, self-affirmation, and the desire for independence. At the same time, emotional instability, peer influence, and the need for recognition often become factors that contribute to the formation of various forms of addictive behavior.

The relevance of studying the mechanisms of dependent behavior formation in adolescence is due to the growing prevalence of both chemical and non-chemical addictions among young people, as well as the need to understand the internal psychological processes underlying these phenomena. Studying the mechanisms of addiction formation allows for a deeper understanding of how personal, cognitive, emotional, and social factors interact with each other, creating the groundwork for the development of addictive behavior.

Scientific interest in this problem is driven by the need for a comprehensive approach to addiction prevention, based not only on external control or prohibitions, but also on an understanding of the internal psychological determinants of adolescent behavior. Knowledge of the mechanisms of addiction formation enables specialists—psychologists, educators, and social workers—to develop more effective assistance strategies aimed at developing self-regulation skills, emotional maturity, and the ability to constructively overcome difficulties in adolescents.

The master's thesis aims to determine the level of socio-psychological adaptation of the surveyed adolescents, as well as to compare the perception of the intensity of adolescent crisis symptoms from the point of view of parents and their

children, which will make it possible to identify possible discrepancies in the perception of crisis manifestations, establish their connection with the mechanisms of dependent behavior formation, and assess the influence of socially desirable responses on the results of adolescents' self-assessment of their emotional state and adaptive potential.

The object of the study is the socio-psychological factors of addiction formation in adolescence.

The subject is the socio-psychological adaptation of adolescents, the subjective perception of the age crisis by adolescents and their parents.

In accordance with the stated goal, the following tasks of scientific work are set:

1. To organize a study of the level of socio-psychological adaptation of adolescents, to determine the level of perception of the adolescent crisis by adolescents and their parents.
2. To describe the methods of empirical research, to provide a description of the respondents.
3. To analyze and interpret the results of the study in accordance with the instructions.
4. Compare the results of the survey among different groups of adolescents and their parents, determine how the difference in the perception of crisis and the level of adaptability affects the likelihood of forming addictive patterns.
5. Provide practical recommendations for the timely detection and prevention of various types of addiction among adolescents.

The theoretical basis of the study is the works of foreign and domestic scientists, in particular, K. Rogers, R. Diamond, D. Winnicott, A. Adler, K. Leonhard, E. Erickson, and others. These works reveal the main mechanisms of adolescent personality formation, explore the peculiarities of child-parent relationships and the prerequisites for the formation of addictive behavior patterns. A special role in the study is played by adolescence reactions, which is the basis of

the questionnaire used, as well as the process of socio-psychological adaptation of adolescents in the social environment.

The following system of methods was used in this work: theoretical methods – analysis of scientific literature on the research topic and related topics; organizational methods – formation of different groups of adolescents and their parents, comparison of their indicators in the process of analyzing the research results; empirical methods – surveys using specially created Google forms and printed forms. The diagnosis of indicators of socio-psychological adaptation among different groups of adolescents was carried out using the K. Rogers – R. Diamond Methodology[20]. The comparison of the subjective perception of the severity of adolescent crisis symptoms by parents and their children was carried out using two different versions of the author's methodology developed by N.A. Vasilenko[23], based on classification of adolescent reactions and aimed at identifying typical behavioral reactions of adolescents. To confirm the reliability of the survey results, the Marlow-Crown social desirability mini-scale was used[10].

The practical significance of the results obtained lies in the identification of integral indicators of adolescent adaptation, such as self-perception, acceptance of others, and emotional comfort. This will make it possible to compare the values among different student groups and improve the quality of the learning environment in secondary education institutions. The study will also help to determine the severity of the symptoms of adolescent crisis in the subjects and their parents' perception of this crisis, which will enable adult respondents to better understand the difficulties associated with the mechanisms of personality formation in their own children and significantly facilitate the process of counseling in the field of parent-child relationships -child relationships, which will contribute to the prevention and avoidance of the development of adolescent addictions.

The scientific novelty of the study lies in the identification of the psychological mechanisms of the formation of addictive behavior in adolescence, which are considered as the result of the interaction of personal, cognitive,

emotional-volitional, and socio-psychological factors. In addition, the work clarifies the specifics of the influence of emotional instability, the level of socio-psychological adaptation, interpersonal relationships, and the value system of adolescents on the tendency to form addictive behavior. The results obtained expand our understanding of the internal determinants of addictiveness and can be used to develop preventive and corrective programs aimed at reducing the risk of developing addictions in adolescence.

The work consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of references, and four appendices.

Keywords: adolescents, addictive behavior, adolescent crisis, social environment, socio-psychological adaptation, parents, addictions, psychological well-being, emotional comfort.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	21
1.1. Організація дослідження механізмів формування залежної поведінки в підлітковому віці.....	21
1.2. Опис методів дослідження механізмів формування залежної поведінки в підлітковому віці	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	34
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	34
2.2. Порівняльний аналіз результатів серед різних груп підлітків та їхніх батьків.....	38
2.3. Практичні рекомендації щодо своєчасного виявлення адиктивних проявів та профілактики залежної поведінки у підлітків.....	42
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність. Проблема залежної поведінки серед підлітків є надзвичайно актуальною в українській психологічній практиці, адже сучасне суспільство перебуває в умовах динамічних соціальних, економічних та інформаційних трансформацій, які значно впливають на психоемоційний стан людини, особливо у підлітковому віці. Цей період життя є критичним етапом становлення особистості, коли формуються базові цінності, самосвідомість, система саморегуляції та соціальна ідентичність. Саме в цей час зростає вразливість до зовнішніх впливів, поведінкових експериментів та пошуку нових форм самовираження. Внаслідок цього значно зростає ризик формування залежних моделей поведінки, які стають одним із найбільш актуальних викликів сучасної психології.

Адиктивна (залежна) поведінка розглядається як різновид девіантної поведінки, що проявляється у прагненні людини до уникання реальності шляхом зміни власного психоемоційного стану через певні речовини чи види діяльності. У підлітковому віці це часто стає спробою компенсувати внутрішню тривогу, невпевненість, відчуття незадоволеності або труднощі в комунікації та міжособистісних стосунках.

Хоч така поведінка часто сприймається як нормальне або тимчасове явище, вона може мати значний вплив на когнітивний, емоційний та соціальний розвиток особистості. Залежні форми поведінки серед підлітків є серйозною проблемою громадського здоров'я, що має значні наслідки для їхнього розвитку та благополуччя[1].

За даними сучасних досліджень (ВООЗ, UNICEF, 2024), понад 60% підлітків у світі виявляють ознаки принаймні однієї поведінкової залежності, причому найпоширенішими є інтернет- та ігрова адикція, а також залежність від соціальних мереж[3]. Ці форми адиктивної поведінки відзначаються прихованим перебігом, швидким формуванням психологічної потреби та складністю для самостійного контролю. Постійне занурення у віртуальну

реальність сприяє емоційному виснаженню, порушенню соціальної адаптації, зниженню самооцінки, порушенню сну, концентрації та міжособистісної комунікації[21].

Особливої уваги заслуговує той факт, що багато батьків не завжди здатні своєчасно розпізнати симптоми формування залежності у своїх дітей. Часто ознаки адикції сприймаються як «типові вікові особливості» або тимчасова захопленість. У результаті підліток залишається без підтримки, опиняючись у стані емоційної ізоляції, нерозуміння з боку дорослих, що підсилює тенденцію до втечі від реальності у віртуальний простір чи інші форми адиктивної активності. Відсутність емоційного контакту між підлітком і батьками, дефіцит тепла, уваги й довіри, а також надмірний контроль чи критичність із боку дорослих є потужними психологічними детермінантами розвитку залежної поведінки[5, С. 67].

Не менш значущим чинником є соціальне середовище, у якому формується особистість підлітка. Сьогодні молодь стикається з численними джерелами інформаційного впливу, що моделюють нереалістичні стандарти успіху, краси, популярності та соціальної прийнятності. У поєднанні з низьким рівнем стресостійкості, підвищеною емоційністю та недостатньою сформованістю навичок саморегуляції це створює сприятливий ґрунт для появи залежних форм поведінки. Підлітки часто сприймають віртуальну взаємодію як заміну реального спілкування і це призводить до порушення соціальних зв'язків, зниження емпатії та відчуття впевненості.

Проблема адиктивної поведінки безпосередньо пов'язана з психологічним благополуччям особистості, адже залежність є не лише наслідком, а й індикатором емоційного дискомфорту. Підлітки, які не мають достатньої підтримки з боку сім'ї, відчувають труднощі у навчанні, спілкуванні та самовираженні, схильні до емоційних розладів, самозвинувачення, підвищеної тривожності та депресивних станів. Формування адиктивної поведінки у такому випадку виступає механізмом

психологічного захисту, способом тимчасового зняття внутрішньої напруги або компенсації дефіциту позитивних емоцій[7, С. 34].

Таким чином, проблема формування залежної поведінки у підлітковому віці є однією з найгостріших у сучасній психології, оскільки стосується не лише окремої особистості, а й системи сімейних і соціальних відносин загалом. Її актуальність зумовлена зростанням кількості підлітків, які демонструють симптоми поведінкових та емоційних адикцій, а також недостатнім рівнем обізнаності батьків, педагогів і суспільства щодо своєчасного виявлення та профілактики таких проявів.

У цьому контексті особливого значення набуває психологічне дослідження механізмів соціально-психологічної адаптації, що дозволяє глибше зрозуміти внутрішні причини виникнення залежності, особливості взаємодії між підлітком, родиною та соціумом, а також розробити ефективні шляхи профілактики та психокорекції. Комплексний підхід до аналізу адиктивних тенденцій в підлітковому віці сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванню здорових форм поведінки та гармонійних стосунків у родині й суспільстві.

Аналіз наукових досліджень і публікацій.

Аналіз наукових праць на тему «Механізми формування залежної поведінки в підлітковому віці» показує, що ця тема є об'єктом інтенсивних досліджень протягом останніх десятиліть. Проблема формування залежної поведінки у підлітковому віці є надзвичайно актуальною в сучасній психології, психотерапії та нейропсихології. Підлітковий період характеризується комплексом фізіологічних, когнітивних, емоційних та соціальних змін, що робить молодь особливо вразливою до розвитку адиктивних форм поведінки (ігрова залежність, інтернет-залежність, вживання психоактивних речовин). Багато сучасних досліджень підтверджують, що формування адиктивної поведінки є результатом взаємодії нейробіологічних, психологічних і соціально-середових факторів.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити ключові механізми та чинники, що впливають на виникнення залежності у підлітків.

З точки зору класичних психологічних теорій, механізми формування залежної поведінки пов'язані з потребами, мотивацією та розвитком особистості. Фрейд (1905) вважав, що адиктивна поведінка виникає як прояв незадоволених інстинктивних потягів і як механізм компенсації. Юнг (1921) підкреслював роль компенсаційних механізмів у формуванні психологічних захистів, що у підлітковому віці можуть трансформуватися у залежності. Маслоу (1943) акцентував на важливості задоволення базових потреб і стресових ситуацій, які можуть провокувати адиктивну поведінку, якщо потреби не задовольняються. Ерік Еріксон (1968) підкреслював, що криза ідентичності у підлітків може стимулювати пошук «швидких винагород» через ризиковану поведінку або адиктивні дії, а Роджерс (1951) вважав, що недостатнє «самоактуалізаційне середовище» може провокувати втечу в залежні форми поведінки як стратегію емоційної регуляції. Біхевіористський підхід Скіннера (1938) пояснює формування адиктивної поведінки через механізми оперантного підкріплення: позитивне підкріплення швидких винагород (ігри, соцмережі) сприяє автоматизації звички.

Таким чином, класичні теорії дозволяють зрозуміти психологічні підстави адиктивної поведінки та її зв'язок із потребами, мотивацією та механізмами саморегуляції.

Термін «адиктивна поведінка» був введений в наукову літературу Ц. Короленком. За визначенням автора, «адиктивна поведінка — це тип девіантної поведінки, що характеризується формуванням бажання втекти від реальності шляхом штучного зміни свого психічного стану за допомогою вживання певних речовин або постійного зосередження уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій». Т. Короленко підкреслює, що адиктивна поведінка контролює життя людини, робить її безпорадною і позбавляє здатності протистояти залежностям. Розуміння поняття «адикція» В. Міллером і М. Лендрі близьке до розуміння

С. Кулакова, який визначає адиктивну поведінку як таку, що характеризується наявністю фізичної та індивідуальної психологічної залежності.

Згідно з екзистенційною концепцією Віктора Франкла, безпосередніми причинами адиктивної поведінки є екзистенційна фрустрація та екзистенційний вакуум; згідно з системно-особистісною моделлю С. Кулакова, це збій життєво важливих функцій і систем відносин, які є важливими для індивіда (розрив комунікації); згідно з теорією С. Даулінга, це потреба уникнути сильних емоцій.

А. Адлер вказує, що причиною виникнення та подальшого розвитку адиктивної поведінки є низька самооцінка. Т. Шибутані вважає, що причиною адикції є потреба уникнути фрустрації. Існують й інші теорії розвитку адиктивної поведінки, які пов'язані з місцем індивіда в мікросоціальному середовищі сім'ї.

Аналіз наукової літератури дозволив виявити кілька педагогічних факторів, які, на думку вчених, що досліджували теорію залежності, можуть впливати на розвиток залежності у підлітків: конфлікти в мікросоціальному середовищі сім'ї, надмірна опіка (М. Копит); низький культурний рівень сім'ї і, як наслідок, недостатній культурний і освітній рівень особистості (О. Артемчук, Ю. Лисицин); деструктивні відносини між членами сім'ї, педагогічна занедбаність (Б. Братус); відсутність батьківського контролю за поведінкою дітей (О. Пилипенко).

Сучасні дослідження у сфері нейропсихології та цифрової залежності підкреслюють ключову роль нейробіологічних механізмів. Кусс та Гріффітс (2015) виявили, що надмірне використання цифрових технологій у підлітків призводить до змін у мезолімбічній системі, порушення дофамінових шляхів та дисбалансу між імпульсивністю та когнітивним контролем [Kuss & Griffiths, 2015, с. 165–168]. Дріпс Ландрі(2020) підкреслює, що хронічне перебування у цифровому середовищі може змінювати серотонінові та дофамінові нейротрансмітери, створюючи біологічну основу для залежності.

Джейсон Спелл (2011) описує підліткову чутливість до винагород та ризику, що робить молодь більш вразливою до формування адиктивних звичок. Видання «Блейкмор» та «Роббінс» (2012) підкреслюють важливість незрілості префронтальної кори та слабкої системи виконавчого контролю, що збільшує ймовірність імпульсивних рішень. «Вейнстейн» (2015) наголошує на взаємодії мотиваційно-особистісних чинників з цифровим середовищем та їх впливі на розвиток інтернет-залежності.

В Україні аналіз адиктивної поведінки підлітків також активно проводиться. Бідос (2020) у дослідженні психологічних аспектів формування адиктивної поведінки відзначає, що сімейні стилі виховання, емоційна підтримка та соціальний контроль є ключовими факторами ризику чи захисту. Ходотаєв (2014) вказує, що недостатня емоційна підтримка батьків та надмірний контроль можуть провокувати втечу підлітків у комп'ютерні ігри чи інтернет. Назаренко (2017) підкреслює важливість ранньої профілактики, зокрема розвитку навичок саморегуляції та соціальної компетентності, для зниження ризику адиктивної поведінки. Бурлачук (2012) досліджував роль психологічної готовності до стресу та її взаємозв'язок із компульсивною. Маркова (2018) і Кочарян (2019) відзначають, що соціальне середовище (школа, коло друзів, медіа) суттєво впливає на формування звички та її автоматизацію.

Формування адиктивної поведінки в підлітковому віці активно вивчається й сучасними зарубіжними вченими, які досліджують цю проблему з нейробіологічної, психологічної та соціальної точок зору. Наприклад, Лінда Спір (Spear, 2018) зазначає, що підлітковий мозок дуже чутливий до впливу психоактивних речовин, а вживання алкоголю в цьому віці може призвести до тривалих когнітивних і нейронних змін. Дослідниця підкреслює, що навіть короточасне вживання в підлітковому віці залишає сліди в системах мозку, відповідальних за мотивацію та контроль поведінки.

Генк ван дер Ворст (van der Vorst, 2006; 2012) у своїх довготривалих дослідженнях показав, що чіткі та послідовні батьківські правила щодо

вживання алкоголю є важливим профілактичним фактором. Він довів, що підлітки в сім'ях із суворими правилами щодо алкоголю починають експериментувати з ним набагато пізніше і рідше вдаються до ризикованої поведінки. Томас Дішон (2011) звернув увагу на вплив однолітків, запровадивши поняття «зараження однолітками» — явище, при якому підлітки, взаємодіючи з девіантними однолітками, взаємно підсилюють проблемні форми поведінки, включаючи вживання психоактивних речовин, агресію та правопорушення. Він підкреслив, що профілактичні програми повинні враховувати цей ефект, працюючи як з груповими процесами, так і з індивідуальним саморегулюванням.

Ентоні Біглан (2019) розглядає адиктивну поведінку підлітків у контексті «науки про профілактику». Він стверджує, що системні втручання — у сім'ї, школі та громаді — можуть ефективно зменшити ризик вживання психоактивних речовин і сформувати здорові соціальні навички. Дослідник підкреслює важливість комплексного підходу, який змінює не тільки поведінку окремої дитини, але й середовище, в якому вона живе. Вільям Міллер і Стівен Ролнік (Miller & Rollnick, 2011) розробили мотиваційне інтерв'ю, гуманістичний підхід, який допомагає підліткам усвідомити власні мотиви, сумніви та ресурси для зміни своєї поведінки. Дослідники довели, що навіть короткострокові втручання, засновані на принципах мотиваційного інтерв'ю, мають позитивний ефект у зменшенні вживання психоактивних речовин серед молоді.

Таким чином, зарубіжні дослідження показують, що профілактика адиктивної поведінки у підлітків повинна бути багаторівневою: вона повинна включати роботу з сім'єю, шкільним середовищем та однолітками, а також враховувати вікові нейропсихологічні особливості розвитку підлітків.

Таким чином, українські дослідження узгоджуються з міжнародними: підлітки уразливі через поєднання біологічних, психологічних і соціальних чинників, а сім'я і соціальне середовище відіграють ключову роль.

На основі аналізу джерел можна сформулювати синергетичну модель механізму формування залежної поведінки:

1. Біологічна вразливість: незріла префронтальна кора, підвищена чутливість до винагород, дисбаланс нейротрансмітерів (Dresp-Langley, 2020; Blakemore & Robbins, 2012).

2. Психологічні чинники: імпульсивність, низька толерантність до фрустрації, емоційна дисрегуляція, мотивація уникання негативного афекту (Spear, 2011; Kuss & Griffiths, 2015; Назаренко, 2017).

3. Соціальні тригери: доступ до цифрових технологій, медіанормалізація, вплив кола однолітків, сімейні стилі виховання (Бідос, 2020; Ходотаєв, 2014; Маркова, 2018).

4. Формування поведінки через підкріплення: швидка винагорода, оперантне підкріплення (Скіннер, 1938; Pontes & Weinstein, 2015).

5. Підтримуючі чинники: порушення сну, стрес, депресивні симптоми — замкнене коло, що підтримує адиктивну поведінку.

Механізм формування залежної поведінки у підлітків є багаторівневим процесом, що включає: нейробіологічну вразливість, психологічні особливості особистості, вплив соціального середовища та оперантне підкріплення. Узгодження міжнародних і українських досліджень дозволяє сформувати комплексні профілактичні та корекційні заходи, що враховують усі рівні ризику і захисту.

Мета дослідження. Дослідження має на меті визначити рівень соціально-психологічної адаптації опитуваних підлітків, а також порівняти сприйняття інтенсивності симптомів кризи підліткового віку з точки зору батьків та їхніх дітей, що дасть змогу виявити можливі розбіжності у сприйнятті кризових проявів, встановити їхній зв'язок із механізмами формування залежної поведінки, а також оцінити вплив соціально бажаних відповідей на результати самооцінювання підлітками власного емоційного стану та адаптаційного потенціалу.

Відповідно поставленій меті визначаємо наступні **завдання** наукової роботи:

1. Організувати дослідження рівня соціально-психологічної адаптації підлітків, визначити рівень сприйняття підліткової кризи підлітками та їхніми батьками.
2. Описати методи емпіричного дослідження, надати характеристику респондентів.
3. Проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження згідно з інструкцією.
4. Порівняти результати опитування серед різних груп підлітків та їхніх батьків, визначити як різниця у сприйнятті кризи та рівень адаптивності впливає на ймовірність формування адиктивних патернів.
5. Надати практичні рекомендації щодо своєчасного виявлення та профілактики різних видів адикцій серед підлітків.

Об'єкт дослідження. Соціально-психологічні чинники формування залежності в підлітковому віці.

Предмет дослідження. Соціально-психологічна адаптація підлітків, суб'єктивне сприйняття вікової кризи підлітками та їхніми батьками.

Методи дослідження. В даній роботі було використано наступну систему методів: теоретичні методи – аналіз наукової літератури з теми дослідження та дотичних до неї тем, організаційні – формування різних груп підлітків та їхніх батьків, порівняння їхніх показників у процесі аналізу результатів дослідження, емпіричні – опитування за допомогою спеціально створених google форм та роздрукованих бланків. Діагностика показників соціально-психологічної адаптації серед різних груп підлітків здійснювалася за допомогою Методики К. Роджерса – Р. Даймонда[20]. Порівняння суб'єктивного сприйняття вираженості симптомів підліткової кризи батьками та їхніми дітьми здійснювалося за допомогою двох різних варіантів авторської методики, розробленої Н.А. Василенко[23], створеної на основі класифікації підліткових реакцій та наведеної на виявлення типових

поведінкових реакцій підлітків. Для підтвердження достовірності результатів опитування було використано контрольну міні-шкалу соціальної бажаності Марлоу-Краун[10].

Емпірична база дослідження: Вибірку склали 66 осіб. Серед них батьки - 34 респонденти, 32 – підлітки віком від 13 років до 17 років включно – 14 хлопців та 18 дівчат.

Практичне значення одержаних результатів полягає у виявленні інтегральних показників адаптації підлітків, таких як самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт. Це дасть можливість порівняти значення серед різних учнівських груп та поліпшити якість навчального середовища у закладах середньої освіти. Також дослідження допоможе дізнатися рівень вираженості симптомів кризи підліткового віку досліджуваних та сприйняття протікання цієї кризи їхніми батьками, що дасть змогу дорослим респондентам краще зрозуміти труднощі, пов'язані із механізмами формування особистості власних дітей та значно полегшити процес консультування в сфері батьківсько-дитячих стосунків, що сприятиме профілактиці та запобіганню розвитку підліткових залежностей.

Публікації автора за темою дослідження. Планується обговорення результатів дослідження, доповідь на тему: «Психологічні чинники схильності до інтернет-залежності в підлітковому віці» на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасна психологія: виклики та перспективи» (м. Одеса 10 жовтня 2025 року).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, логічно поєднаних між собою п'ятьма підрозділами, висновків, списку використаних джерел, в кількості – 43 найменування. Загальний обсяг роботи складає 65 стр., з них основного тексту - 46 стр., додатків – 4.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Організація дослідження механізмів формування залежної поведінки в підлітковому віці

Перший етап дослідження, що використовувалося для написання даної роботи зосереджений на тому, як суб'єктивне сприйняття батьками психологічного стану та гостроти вираженості симптомів кризи підліткового віку у власних дітей впливає на рівень емоційного комфорту та відчуття безпеки підлітка всередині власної родини.

Одним із ключових факторів, що впливають на розвиток особистості в підлітковий період, є якість стосунків між батьками та дітьми. Здатність підлітка до саморегуляції, формування зрілої системи цінностей та протистояння спокусам, що ведуть до залежності, значною мірою залежить від того, наскільки він відчуває себе прийнятим, підтримуваним та емоційно захищеним у своїй родині.

Дослідження показують, що відсутність емоційного прийняття з боку батьків часто стає передумовою для розвитку різних форм адиктивної поведінки. Коли дитина зростає в середовищі постійної критики, порівнянь або відчуття «неадекватності», у неї розвивається дефіцит емоційного тепла і внутрішнє переконання, що любов потрібно «заслужити». У підлітковому віці така позиція спонукає шукати зовнішні засоби компенсації — алкоголь, гаджети, інтернет, соціальні мережі або токсичні стосунки — які тимчасово зменшують емоційну напругу. З іншого боку, атмосфера прийняття, в якій підліток може відкрито висловлювати свої почуття та експериментувати з поведінкою, не боячись осуду, сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю та впевненості у власній цінності. Такі діти рідше шукають заміну емоційній підтримці в адиктивних формах поведінки[30, С. 10].

Авторитарний стиль виховання, що характеризується суворим контролем і низьким рівнем емоційної підтримки, часто змушує підлітків реагувати протестом або покірністю через страх. В обох випадках емоційна

напруга не знаходить безпечного виходу, що збільшує ризик вдавання до адиктивних форм поведінки. З іншого боку, надмірна опіка або вседозволеність можуть призвести до відсутності самоконтролю та низької толерантності до фрустрації — ще одного чинника, що збільшує ймовірність розвитку залежності. Оптимальний стиль виховання — авторитетний, що поєднує теплоту, емпатію та чіткі межі[30, С. 21].

Вплив стосунків між дітьми та батьками на формування залежностей має чіткі гендерні особливості. У хлопчиків часто спостерігається зв'язок між адиктивною поведінкою та емоційною віддаленістю від батька. Відсутність позитивного чоловічого зразка для наслідування сприяє формуванню гіпермаскулінних компенсаторних установок: вони намагаються утвердити свою ідентичність за допомогою алкоголю, ризикованої поведінки або агресії. Крім того, емоції хлопчиків частіше пригнічуються, що робить адикцію «зручним» способом зняти напругу. Для дівчаток ключову роль відіграє емоційний контакт з матір'ю. Відсутність близькості або постійна критика з її боку можуть призвести до низької самооцінки, пошуку підтвердження своєї цінності у відносинах, соціальних мережах або романтичних стосунках, що часто супроводжується залежністю від схвалення або емоційною співзалежністю. Дівчата також більш схильні до психологічних залежностей — залежності від їжі, гаджетів, емоційних стосунків[4, С. 225].

Серед основних механізмів, що опосередковують вплив сімейного середовища на виникнення залежностей, виділяють такі: незадоволені базові потреби в безпеці та прийнятті, формування неадаптивних стратегій подолання труднощів (уникнення, емоційна відстороненість), невизначеність особистих кордонів, відсутність навичок емоційної саморегуляції, порушення формування автономії через надмірний контроль або байдужість. Таким чином, якість відносин між дитиною та батьками є фундаментальним фактором у розвитку адиктивної поведінки. Сім'я є не тільки середовищем

ризик, але й ресурсом для профілактики, якщо вона забезпечує умови для прийняття, підтримки та розвитку емоційної компетентності[22].

Опитування було проведено серед учнів 8-10 класів комунального закладу «Вінницький ліцей номер 7 ім. Олександра Сухомовського» та їхніх батьків. Загальна кількість опитуваних становить 66 осіб, серед яких 34 – батьки, 32 - учні. Респонденти були поділені на групи за наступними критеріями: стать підлітка (хлопець/дівчина) та вік (13/14/15/16/17 років). Для оцінки вираженості симптомів кризи підліткового віку з погляду батьків та самих дітей використовувався опитувальник, створений на основі теорії підліткових реакцій в українській адаптації для дітей та для батьків (Н. А. Василенко)[23].

Дані було зібрано шляхом проведення анкетування за допомогою анкети, спеціально створеної у додатку Google forms і надісланої для проходження до спільнот учнів класу та батьківських чатів у месенджері «Viber». Опитувані були проінформовані стосовно мети, умов конфіденційності та добровільності участі у дослідженні.

Опитування пройшли 66 осіб, серед них 51,5% - батьки, 48,5% - підлітки, 24,2%(16 осіб) - батьки дівчат, 27,3%(18 осіб) – батьки хлопців, 19,7%(13 осіб) – хлопці, 28,8%(19 осіб) – дівчата. Вік більшості опитаних підлітків варіюється від 14 до 16 років, тоді як серед опитаних батьків більшість має дітей віком від 13 до 15.

Другим етапом дослідження є визначення рівня соціально-психологічної адаптації серед підлітків різного віку та статі.

Соціальна та психологічна адаптація — це процес активного пристосування до соціального середовища, під час якого особистість засвоює соціальні норми, ролі та цінності, зберігаючи при цьому свою індивідуальність. Високий рівень адаптації означає, що підліток здатний адекватно реагувати на вимоги свого оточення, встановлювати позитивні емоційні контакти з однолітками та дорослими, а також ефективно регулювати власний емоційний стан. І, навпаки, соціально-психологічна

дезадаптація проявляється у труднощах спілкування, почутті відчуженості, конфліктах з оточенням, низькій самооцінці та емоційній нестабільності[13, С.121]. Ці умови створюють сприятливе підґрунтя для розвитку адиктивної поведінки, яка стає спробою компенсувати психологічний дискомфорт.

Підлітки з високим рівнем соціально-психологічної адаптації характеризуються емоційною стабільністю, адекватною самооцінкою, розвиненою емпатією та здатністю до саморегуляції. Вони відчують підтримку значущих для них людей, мають позитивний досвід спілкування та конструктивно долають фруструючі ситуації. Такі підлітки потребують значно менше штучних способів зняття напруги — алкоголю, гаджетів, азартних ігор або надмірного занурення у віртуальний світ. Високий рівень адаптації діє як психологічний буфер, що зменшує вплив зовнішніх ризиків.

Соціально-психологічна дезадаптація проявляється в порушенні комунікації, емоційній ізоляції та почутті відторгнення. Такі підлітки часто відчують себе «зайвими» або «незрозумілими» в суспільстві, що провокує внутрішній конфлікт між бажанням належати до групи та страхом відторгнення. У спробі подолати цю суперечність вони звертаються до адиктивних речовин як засобу втечі або самозаспокоєння. Недостатня адаптація може набувати різних форм, зокрема:

Емоційна (підвищена тривожність, перепади настрою, агресія);

Моральна (відхилення від соціальних норм, протестна поведінка);

Комунікативна (труднощі у встановленні стосунків, відчуження від однолітків);

Особистісна (низька самооцінка, відсутність цілей, невизначена ідентичність)[13, С. 134].

Дослідження соціально-психологічної адаптації підлітків за допомогою шкали Роджерса-Даймонда надає цінну інформацію для глибшого розуміння механізмів формування залежної поведінки. По-перше, шкала дозволяє оцінити рівень адаптації особистості до соціального середовища, тобто ступінь, в якій підліток приймає себе, інших і соціальні норми, а також

ступінь, в якій він гармонійно взаємодіє зі своїм оточенням. У контексті залежності це надзвичайно важливо, оскільки низька соціально-психологічна адаптація часто корелює з підвищеною схильністю до залежності[1]. Підлітки, які відчують себе відкинутими, непочутими або неприйнятими в суспільстві, частіше шукають «компенсаторні» способи зменшення напруги — наприклад, через вживання психоактивних речовин, ігрову або інтернет-залежність.

По-друге, опитування за допомогою шкали Роджерса-Даймонда дозволяє виявити структуру механізмів адаптації, зокрема:

Самоприйняття (ставлення до себе);

Прийняття інших (соціальна толерантність, здатність до емпатії);

Емоційний комфорт (внутрішня гармонія, відсутність тривоги);

Інтерналізація (відчуття контролю над подіями);

Домінування/залежність (активна або пасивна позиція у взаємодії)[1].

По-третє, аналіз цих показників допоможе виявити групи ризику серед підлітків. Наприклад: низький рівень самоприйняття та емоційного комфорту вказує на внутрішній конфлікт і незадоволеність собою — це сприятливе підґрунтя для формування адиктивної поведінки, низький рівень прийняття інших і високий рівень тривожності часто пов'язані з міжособистісними труднощами та схильністю до ізоляції, що також може призвести до адикції, висока залежність від інших і низький рівень інтерналізації вказують на відсутність незалежності та відповідальності, що збільшує ризик наслідування деструктивних моделей поведінки[11, С. 3,22].

Тестування було проведено серед учнів 9 та 10 класів комунального закладу «Вінницький ліцей номер 7 ім. Олександра Сухомовського». Загальна кількість опитуваних становить 48 учнів. Респонденти були поділені на дві групи за статтю (хлопець/дівчина).

Дані було зібрано шляхом проведення анкетування за допомогою друкованих бланків. Тестування відбувалося під час класної години, бланки були роздані учням вчителем. Опитувані не вказували свої особисті дані в

анкетах та були проінформовані щодо мети дослідження, умов конфіденційності та добровільності участі. Опитування пройшли 64,6% дівчат(31) та 35,4% хлопців(17).

Отож, не зважаючи на перераховані вище фактори, потрібно мати на увазі, що незалежно від віку, статі чи взаємин з батьками, кожен підліток може мати схильність до адиктивної поведінки, оскільки цей період характеризується емоційною нестабільністю, пошуком ідентичності та потребою у визнанні. Навіть за наявності сприятливого сімейного оточення та тісного емоційного контакту у родині, підліток може перебувати під впливом свого соціального оточення, засобів масової інформації або внутрішніх психологічних факторів, які спонукають його шукати нових вражень, уникати тривоги або компенсувати почуття невпевненості[33, С.12-13]. Таким чином, ризик розвитку адиктивної поведінки є багатофакторним і не може бути зведений лише до індивідуальних соціально-демографічних характеристик, а пов'язаний із комплексом внутрішніх і зовнішніх впливів, що супроводжують процес формування особистості в підлітковому віці.

1.2. Опис методів дослідження механізмів формування залежної поведінки в підлітковому віці.

Для вирішення поставлених завдань у емпіричній частині дослідження були використані наступні психодіагностичні методики:

Для визначення рівня соціально-психологічної адаптації було обрано методику дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда (див. додаток 4).

Опитувальник містить 101 твердження, 37 з яких відповідають критеріям адаптованості особистості, 37 — дезадаптованості, 26 — нейтральні. До висловлювань останньої категорії входить також так звана «шкала брехні». Всі твердження мають знеособлений характер та всі займенники поставлені в 3 особі однини. Мета цього полягає в тому, щоб респондент не потрапив під вплив «прямого ототожнення» і більш об'єктивно

співвідносив твердження зі своїми здібностями, особливостями і психологічним станом.

Під час анкетування респондентам пропонується розповісти про власний життєвий досвід, оцінивши рівень своєї згоди з твердженнями за 7-бальною шкалою від 0 («це зовсім не стосується мене») до 6 («це точно стосується мене»). Отримані відповіді дозволяють розрахувати показники за основними шкалами:

Адаптивність/дезадаптивність – узагальнений рівень соціальної зрілості, адекватність реакцій, готовність до взаємодії з оточенням;

Неправда-/Неправда+ – показує тенденцію применшувати власні труднощі, намагатися виглядати краще, або ж навпаки, самозвинувачення та демонстрацію надмірної чесності;

Прийняття інших/Неприйняття інших – відображає ставлення до суспільства, готовність до емпатичного контакту;

Емоційний комфорт/Емоційний дискомфорт – показує внутрішню гармонію, наявність або відсутність напруги, тривоги, депресії;

Прийняття себе/Неприйняття себе – характеризує рівень самооцінки та самоприйняття;

Внутрішній контроль/Зовнішній контроль – визначає, чи схильна людина брати на себе відповідальність за свої дії або перекладати її на зовнішні обставини;

Домінантність/Підкорення – вказує на стиль соціальної поведінки;

Ескапізм (уникнення проблем) – виявляє схильність до втечі від труднощів за допомогою фантазій, мрій або інших компенсаторних механізмів.

Результати інтерпретуються відповідно до нормативних показників за номерами окремих висловлювань:

Нормальним показником адаптивності та дезадаптивності вважається результат від 68 до 136 балів. Для шкали Неправда-/Неправда+ нормою є 18 – 36. Для прийняття себе нормою є показник від 22 до 42, для неприйняття –

14 – 28. Прийняття інших від 12 до 24, неприйняття інших, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт – 14 – 28. Нормальний показник внутрішнього контролю дорівнює від 26 до 52, тоді як зовнішнього – 18 – 36. Домінування 6 – 12, підлеглість – 12 – 24, ескапізм – 10 – 20.

Значення нижче норми вважаються надмірно низькими (ознака дезадаптації, невпевненості, труднощів у соціальній взаємодії).

Значення вище норми вважаються надмірно високими (можуть вказувати на компенсаторну гіперадаптацію або соціальну маску).

Методологія дозволяє визначити загальний рівень соціально-психологічної адаптації, виявити індивідуальні труднощі в самоприйнятті та взаємодії з іншими, а також оцінити потенційні ризики розвитку залежної поведінки, пов'язаної з низьким рівнем саморегуляції, емоційним дискомфортом або зовнішнім локусом контролю.

У переліку тверджень, запропонованих для цієї роботи, деякі характеризують людину як адаптовану, тобто таку, що досить успішно пристосовується до умов навколишнього соціального середовища. Це безперервний процес, оскільки соціальне середовище постійно змінюється. Тому здатність продовжувати розвиватися і змінюватися вважається ознакою адаптації: зміна звичок, формування нових навичок, розвиток здібностей, які можуть допомогти в нових умовах, у тому числі запобігти формуванню залежних моделей поведінки.

Така ж кількість тверджень характеризує дезадаптованість людини, тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості, коли ситуація, в якій вона опинилася, змінюється. Така людина продовжує жити так, як і раніше, незважаючи на те, що життя значно змінилося. Тому природно, що, не змінюючись і не бажаючи змінюватися, вона відстає від свого соціального оточення і зазнає багатьох труднощів, часто стаючи більш вразливою до навіювань та різних форм адикцій.

Другим інструментом дослідження механізмів формування залежності в підлітковому віці є опитувальник вираженості симптомів підліткової кризи

спрямований на виявлення типових поведінкових реакцій підлітків (адаптація Н. А. Василенко). Основа методики – класифікація підліткових реакцій А. Є. Лічко. Опитувальник можна застосовувати як для молодшого (10–12 років), так і для старшого підліткового віку (13–17 років).

Класифікація підліткових реакцій (за акцентуаціями характеру) Андрія Лічка поділяє підлітків на 11 типів, що відображають особливості їхнього характеру та поведінки. Ці типи включають: гіпертимний (активний), циклоїдний (зі змінним настроєм), лабільний (емоційно нестійкий), астено-невротичний (стомлюваний), сенситивний (чутливий), психастенічний (схильний до самоаналізу), шизоїдний (замкнений), епілептоїдний (агресивний), істероїдний (демонстративний), нестійкий (слабовольний) та конформний (наслідувальний)[24, С. 62-66].

Сама методика складається з 44 тверджень, що описують характерні прояви підліткової кризи, такі як емоційна нестабільність, невпевненість у собі, конфлікти, прагнення до незалежності та ризикована поведінка. Респондентам пропонується вибрати один із чотирьох варіантів відповіді: «Так», «Скоріше так, ніж ні», «Скоріше ні, ніж так», «Ні».

На основі відповідей розраховується загальний показник вираженості симптомів підліткової кризи, який перераховується у відсотки. Значення 100% відповідає максимальній тяжкості проявів кризи, тоді як низькі відсотки вказують на мінімальні симптоми.

Шкала дозволяє визначити рівень проявів кризи у підлітка; порівняти суб'єктивне сприйняття підлітком власного стану з оцінкою батьків (за допомогою відповідної версії шкали для дорослих); виявити потенційні зони ризику розвитку дезадаптивної або адиктивної поведінки, даючи змогу використовувати дані для психологічного консультування та профілактичної роботи з підлітками.

Виходячи з цього опитувальник дає можливість визначити загальний показник кризи (від 0 до 100%) для кожного типу акцентуації особистості.

У роботі представлено результати двох варіацій даної методики – для підлітків (див. додаток 2) та для батьків (див. додаток 1). Це дає змогу порівняти суб'єктивне та об'єктивне бачення інтенсивності протікання кризи підліткового віку з точки зору кожного з випробовуваних та оцінити рівень обізнаності батьків про психологічний стан дитини для підвищення емоційного комфорту в родині та мінімізації ризиків розвитку залежності в підлітків.

Для отримання максимально точних та валідних результатів у дослідженні також використовується шкала оцінки соціально-бажаної реакції. Соціально бажана реакція — це психологічне явище, яке полягає в бажанні людини представити себе в найкращому світлі, відповідно до соціальних норм, очікувань або уявлень про «правильну» поведінку. Людина з високим рівнем соціальної бажаності часто несвідомо спотворює свої справжні думки, почуття або дії, щоб здаватися більш прийнятною для оточуючих[12, С. 349].

У підлітків соціально бажана реакція особливо виражена, оскільки цей вік характеризується підвищеною потребою в схваленні, пошуком свого місця в групі та формуванням самооцінки через оцінку інших. Бажання відповідати очікуванням дорослих або однолітків може призвести до неширих відповідей, приховування власних труднощів та формування зовні адаптованої, але внутрішньо напруженої поведінки. Це ускладнює діагностику емоційного стану та реальних проблем підлітка, особливо тих, що можуть сприяти розвитку адиктивної поведінки.

Для дорослих, особливо батьків, соціально бажана відповідь проявляється у схильності представляти себе «правильними» та турботливими вихователями, заперечуючи або мінімізуючи власні помилки у взаємодії з дітьми. Це може спотворити результати опитування та ускладнити об'єктивне розуміння ситуації в сім'ї[12, С. 353,354]. Високий рівень соціальної бажаності у батьків іноді діє як захисний механізм, що допомагає підтримувати позитивний образ себе, але водночас перешкоджає

рефлексії та відкритому діалогу з дитиною. Таким чином, соціально бажані відповіді впливають як на підлітків, так і на дорослих, зменшуючи щирість у самооцінці та перешкоджаючи психологічному розумінню стосунків.

Для вимірювання соціально бажаної реакції, яка оцінює, чи респонденти стурбовані соціальним схваленням в дослідженні була використана міні-шкала соціальної бажаності Марлоу-Краун (Marlowe-Crowne Social Desirability Scale, SDS) (див. додаток 3).

Тест складається з 13 тверджень (соціально схвалюваних і соціально несхвалюваних зразків поведінки), з кожним з яких випробовуваний повинен висловити згоду або незгоду.

Кожна відповідь, що збігається з ключем, оцінюється в 1 бал (діапазон: 0-13 балів). Підсумковий показник мотивації схвалення отримують шляхом підсумовування всіх балів. Цей показник характеризує мотиваційну структуру суб'єкта і, зокрема, ступінь його залежності від сприятливих оцінок з боку інших людей, його вразливість і чутливість до середовищних і міжособистісних впливів(чи вищий бал, тим вища стурбованість соціальним схваленням, відповідно громадським нормам). Іншими словами, шкала дозволяє отримати непряму міру потреби людини в схваленні з боку інших людей.

Автори шкали керувалися прагненням розробити інструмент, вільний від відомої фіксованості на патологічних симптомах, що в тій чи іншій мірі притаманне раніше створеним шкалам. Крім того, було поставлено завдання диференціації змісту тверджень від впливу власне мотивів[25].

Шкала допомагає оцінити достовірність результатів та прагнення респондентів отримати соціально-бажані результати, що підвищує академічну цінність дослідження.

Використання у комплексі трьох шкал дає змогу отримати цілісну картину психологічного стану підлітка, його емоційної стабільності, рівня соціальної адаптації та внутрішніх конфліктів. Завдяки цьому можна оцінити схильність опитуваних до ризикованої та залежної поведінки, визначити

вплив соціальних чинників та прагнення до схвалення оточення. Крім того, застосування шкали як для дітей, так і для їхніх батьків дозволяє порівняти самооцінку підлітка із зовнішньою батьківською оцінкою, виявити розбіжності у сприйнятті поведінки та стану підлітка та більш точно визначити сфери, де може знадобитись корекційна або профілактична робота.

Для порівняння різних груп підлітків та підтвердження гіпотези у роботі було використано наступні методи:

Для виявлення взаємозв'язків між показниками вираженості симптомів підліткової кризи за результатами опитування дітей та батьків було застосовано кореляційний аналіз за методом рангової кореляції Спірмена (ρ). Цей метод використовується для визначення ступеня і напрямку зв'язку між двома змінними, коли дані не обов'язково підпорядковуються нормальному розподілу або представлені в порядковій (ранговій) шкалі[26, С. 63].

Коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ) відображає, наскільки узгоджено змінюються ранги двох змінних: якщо зі зростанням значень однієї змінної зростають і значення іншої — зв'язок вважається прямим; якщо ж зі зростанням однієї змінної інша зменшується — зворотним. Значення коефіцієнта ρ може коливатися в межах від -1 до $+1$, де:

$\rho = +1$ — ідеальний прямий зв'язок;

$\rho = -1$ — ідеальний зворотний зв'язок;

$\rho = 0$ — відсутність зв'язку між змінними.

Отримані значення ρ інтерпретуються за загальноприйнятими критеріями сили зв'язку:

0,00–0,19 — зв'язок відсутній або дуже слабкий;

0,20–0,39 — слабкий;

0,40–0,59 — помірний;

0,60–0,79 — сильний;

0,80–1,00 — дуже сильний[14].

Використання коефіцієнта Спірмена є доцільним у психологічних дослідженнях, оскільки він не вимагає нормальності розподілу даних, є стійким до викидів та дозволяє досліджувати нелінійні, але монотонні залежності між змінними.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Опитування за допомогою спеціально створеної форми було успішно проведене серед учнів 8-10 класів комунального закладу «Вінницький ліцей номер 7 ім. Олександра Сухомовського». У дослідженні взяли участь 66 осіб, серед яких 32 особи – підлітки, 34 особи – їхні батьки.

Респондентів було проінформовано щодо добровільності участі, анонімності та конфіденційності, а також надано інструкцію для батьків наступного змісту: «Шановні батьки! Ознайомтеся, будь ласка, з наведеними нижче твердженнями та оцініть, наскільки вони стосуються поведінки вашої дитини протягом останнього року-півроку. Намагайтеся відповідати об'єктивно.» Також було надано інструкцію для підлітків: «Ознайомся, будь ласка, з наведеними нижче твердженнями і оціни, наскільки вони стосуються твоїх відчуттів та поведінки в останні півроку-рік».

За результатами опитування ми маємо наступні дані:

Загальна середня вираженість симптомів підліткової кризи серед 32 респондентів-підлітків становить 61%, що свідчить про досить високий рівень вікових труднощів. Більшість підлітків відчувають внутрішню напругу, емоційну нестабільність, прагнення до самостійності та конфлікт між потребою у підтримці дорослих і бажанням бути незалежними.

Серед батьків середня тяжкість симптомів підліткової кризи у їхніх дітей становить приблизно 45%, що значно нижче за оцінки самих підлітків. Цей результат свідчить про те, що батьки, як правило, менше усвідомлюють або рідше визнають емоційний стрес, який переживають їхні діти, або схильні сприймати прояви підліткової кризи як природні та тимчасові труднощі розвитку.

Аналіз за статевою приналежністю дітей опитуваних показав, що показники серед батьків хлопців і дівчат дещо відрізняються, що в цілому відповідає результатам серед підлітків. Батьки хлопчиків частіше

відзначають дещо вищий рівень симптомів кризи (приблизно 47%), тоді як батьки дівчат оцінюють їх приблизно в 43%. Це може бути пов'язано з тим, що хлопчики, як правило, більш відкрито висловлюють свої труднощі, тоді як емоційні переживання дівчат можуть залишатися менш помітними для дорослих. Що стосується вікових особливостей, то оцінки батьків відображають посилення проявів кризи у дітей віком 14-16 років, що майже збігається з самооцінками підлітків. У цих вікових групах батьки частіше відзначають конфлікти, емоційні коливання та прагнення до незалежності, тоді як у молодших підлітків (13 років) та деяких підлітків старшого віку (17 років) ці риси менш виражені.

Отже, можна зробити висновок, що батьки загалом схильні оцінювати применшувати інтенсивність підліткової кризи, але їхні спостереження нерідко корелюють із сприйняттям самих підлітків, особливо щодо вікових піків проявів та певних гендерних тенденцій.

Перейдемо до інтерпретації результатів дослідження соціально-психологічної адаптації підлітків за методикою Роджерса-Даймонда. Опитування було успішно проведено серед учнів 9-10 класів, участь в анкетуванні взяли 48 респондентів, серед яких 31 дівчина та 17 хлопців. Кожен респондент заповнив друкований бланк, не вказуючи при цьому жодних особистих даних.

У таблиці нижче подано середні показники, отримані в результаті опитування підлітків. Усі значення перебувають в межах норми, що свідчить про відносно сприятливий рівень соціально-психологічної адаптації. Водночас окремі результати, які розташовані на нижніх або верхніх межах нормативних значень, можуть вказувати на потенційні ризики формування залежної поведінки, зокрема схильність до уникання труднощів, емоційну нестійкість чи підвищену залежність від зовнішніх впливів. Шкала брехні показала результат у межах норми, що свідчить про щирість більшості респондентів у ході анкетування.

Таблиця 1. Результати за методикою Роджерса–Даймонда (підлітки, N = 48)

Показник	Результат	(Норма)	Інтерпретація у контексті формування залежності
Адаптивність	72	(68–136)	Нижня межа норми. Підлітки демонструють адаптацію, однак вона нестійка. За тривалого стресу можуть виявляти уникання або пошук швидких способів полегшення напруги (ризик початку залежної поведінки).
Деадаптивність	70	(68–136)	Також на нижній межі. Зовнішніх проявів деадаптації немає, але є потенційна емоційна вразливість до соціального тиску.
Неправда –	30	(18–36)	Середній рівень. Свідчить про відносну щирість відповідей, тенденції до самозахисту помірні.
Неправда +	34	(18–36)	Верхня межа. Є схильність прикрашати себе, уникати визнання проблем — типова риса на ранніх етапах адиктивної поведінки, коли підліток ще заперечує труднощі.
Прийняття себе	39	(22–42)	Вище середнього. Добрий рівень самосприйняття, що може бути захисним чинником проти залежності.
Неприйняття себе	26	(14–28)	Верхня межа. Може свідчити про внутрішню суперечність: зовнішня впевненість поєднується з прихованою невпевненістю, що створює

			ризик емоційної нестабільності.
Прийняття інших	20	(12–24)	Середній рівень. Відкритість до соціуму, але у кризових ситуаціях може проявлятися відчуження або недовіра.
Неприйняття інших	25	(14–28)	Верхня межа. Може відображати труднощі в міжособистісних стосунках, що підвищує ризик пошуку підтримки в адиктивному середовищі.
Емоційний комфорт	18	(14–28)	Нижня межа норми. Емоційна напруга, втома, потреба у зовнішньому розслабленні — потенційний ґрунт для формування залежної поведінки.
Емоційний дискомфорт	27	(14–28)	Верхня межа. Підвищена тривожність, емоційна нестабільність, схильність до уникання неприємних переживань через заміщення або адиктивні дії.
Внутрішній контроль	46	(26–52)	Достатньо високий. Є здатність до саморегуляції, що знижує ризики залежності, але потребує підтримки з боку дорослих.
Зовнішній контроль	34	(18–36)	Верхня межа. Залежність від думки інших, страх покарання або втрати схвалення. Може стати фактором соціально зумовленої залежності.
Домінування	11	(6–12)	Верхня межа. Активність і прагнення контролю, у поєднанні з низькою емоційною стабільністю може

			вести до ризикових експериментів.
Підлеглість	22	(12–24)	Вище середнього. Схильність підпорядковуватися авторитетам або груповому впливу — підвищує ризик залучення у залежну поведінку за компанію.
Ескапізм (уникнення проблем)	19	(10–20)	Верхня межа. Підлітки мають тенденцію уникати труднощів, шукати легкі способи втечі від емоційного болю, що є однією з ключових передумов формування залежностей.

Рівень соціальної бажаності за контрольною шкалою Марлоу–Краун як у підлітків, так і в їхніх батьків перебуває в межах задовільних показників. Середнє значення у батьків становить 3 бали, тоді як у підлітків — 2 бали, що свідчить про відносно щирі та достовірні відповіді обох груп респондентів. Водночас дещо вищий рівень соціальної бажаності у батьків може вказувати на схильність до соціально схвалюваної поведінки, тобто прагнення демонструвати себе у більш позитивному світлі відповідно до суспільних норм. У підлітків цей показник нижчий, що є природним для їхнього віку, оскільки вони частіше висловлюють спонтанні, менш контрольовані реакції, не настільки орієнтуючись на соціальне схвалення. Це свідчить, що отримані результати можна вважати достатньо надійними та репрезентативними для подальшого аналізу.

2.2. Порівняльний аналіз результатів серед різних груп підлітків та їхніх батьків

У даному розділі будуть порівнюватися результати опитування батьків та дітей що сприйняття вираженості симптомів кризи підліткового віку (див. додатки 1,2), рівень соціально-психологічної адаптації підлітків(див. додаток

4) залежно від віку та статі, а також показник соціальної бажаності серед вище перерахованих груп респондентів (див. додаток 3).

Першочергово було здійснено порівняльний аналіз рівня вираженості симптомів підліткової кризи за результатами двох опитувань — батьків та їхніх дітей.

З метою статистичної перевірки було висунуто такі гіпотези:

Гіпотеза A_0 — батьки менш виражено оцінюють симптоми підліткової кризи у своїх дітей порівняно з оцінками самих підлітків (батьки схильні недооцінювати рівень кризових проявів).

Гіпотеза A_1 — батьки більш виражено оцінюють симптоми підліткової кризи у своїх дітей порівняно з оцінками самих підлітків (батьки переоцінюють кризовість поведінки дитини).

Для перевірки зв'язку між оцінками двох груп використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Отримані результати свідчать про наявність зворотного помірною зв'язку між оцінками батьків і дітей ($\rho = -0,41$; $p \leq 0,01$), що вказує на розбіжність у сприйнятті проявів підліткової кризи:

Таблиця 2. Кореляція між показниками вираженості симптомів у підлітків і батьків

Група респондентів	Середній показник вираженості симптомів, %	n	ρ (Спірмена)	p
Підлітки	61	32		
Батьки	45	34	-0,41	$\leq 0,01$

За результатами аналізу підтвердилася гіпотеза A_0 — батьки менш виражено оцінюють симптоми підліткової кризи, ніж це відзначають самі підлітки. Це свідчить про те, що дорослі часто недооцінюють емоційний стан своїх дітей, що може свідчити про зниження рівня емоційного контакту в родині.

Відсутність адекватного розуміння переживань підлітка може призводити до емоційної відстороненості, зростання внутрішньої напруги й пошуку зовнішніх способів компенсації — зокрема через адиктивні форми поведінки (залежність від гаджетів, комп'ютерних ігор, соціальних мереж, психоактивних речовин)[19, С. 8,34].

Отже, результати підкреслюють необхідність підвищення емпатійності та емоційної включеності батьків у переживання дітей, розвитку навичок емоційного діалогу та підтримки в період кризи дорослішання, що виступає важливою умовою профілактики залежної поведінки в підлітковому віці.

Аналіз за статевою приналежністю показав, що серед хлопців середня вираженість кризових симптомів становить близько 67%, а серед дівчат — приблизно 59%. Це може свідчити про те, що хлопці часто переживають кризу більш активно та імпульсивно, демонструючи зовнішні прояви протесту або схильність до ризикованої поведінки. У дівчат прояви кризи мають більш внутрішній та рефлексивний характер, часто пов'язані з емоційними переживаннями, сумнівами щодо власної самооцінки та стосунками з оточенням.

Порівняння за віковими групами (13–17 років) показало, що найвиразніші показники спостерігалися у респондентів віком 14 і 17 років. У віці 14 років це пов'язано з інтенсивними фізіологічними змінами, пошуком власного «я» та конфліктами з авторитетними особами. У віці 17 років підвищення показників пов'язане з психологічним стресом, пов'язаним з переходом до дорослого життя, необхідністю прийняття важливих рішень та підвищенням рівня відповідальності. Таким чином, результати дослідження вказують на динамічний характер підліткової кризи, який варіюється залежно від віку та статі, але в середньому залишається досить вираженим для більшості учасників вибірки.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації за шкалою Роджерса-Даймонда показали, що загальний рівень соціально-психологічної

адаптації підлітків є у межах норми. Водночас спостерігаються певні гендерні відмінності.

Хлопці продемонстрували дещо вищий рівень адаптації, що свідчить про більшу впевненість у собі, схильність до самостійного прийняття рішень та вищий рівень інтерналізації (внутрішнього контролю). Вони більш зосереджені на активній взаємодії з оточенням, демонструють стійкість до стресових ситуацій і менш вразливі емоційно.

Дівчата показали дещо нижчий результат, що може свідчити про більшу емоційну чутливість, залежність від оцінки оточення та частіші прояви внутрішньої тривоги й самокритики. Дівчата характеризуються коливаннями емоційного комфорту та підвищеною потребою в соціальному схваленні.

У структурі показників адаптації було виявлено такі тенденції: самоприйняття та прийняття інших є вищим серед хлопців, що свідчить про більш стабільний «самообраз» та готовність до відкритої соціальної взаємодії, емоційний комфорт є дещо нижчим серед дівчат, що може бути пов'язано з підвищеною емоційністю та схильністю до самоаналізу. За шкалою внутрішнього/зовнішнього контролю у дівчат переважає внутрішній локус контролю, тоді як хлопці частіше пояснюють події зовнішніми обставинами. Індекс ескапізму (уникнення проблем) вищий у дівчат, що може свідчити про використання захисних психологічних механізмів у стресових ситуаціях.

Результати за шкалою брехні також варіюються в межах норми, але у багатьох респондентів є доволі високими, що свідчить про наявність бажання здаватися більш соціально-прийнятними та мати «кращий» результат, що є прийнятним у підлітковому віці.

Таким чином, результати показують, що в цілому підлітки в цій вибірці демонструють задовільну соціально-психологічну адаптацію, але її рівень варіюється залежно від статі. Хлопці більш адаптовані та впевнені в собі, проте можуть схилитися до адаптивної поведінки через комп'ютерні ігри,

компанійське середовище чи вживання речовин, що виступає потенційним ризиком формування залежностей, тоді як дівчата більш схильні до емоційної нестабільності та самокритики, що також може бути фактором ризику розвитку адиктивної поведінки в майбутньому.

2.3. Практичні рекомендації щодо своєчасного виявлення адиктивних проявів та профілактики залежної поведінки у підлітків

Результати дослідження дозволили виявити низку факторів, що суттєво впливають на розвиток адиктивної поведінки серед підлітків. Порівняння сприйняття батьками та їхніми дітьми симптомів підліткової кризи виявило розбіжності в розумінні емоційного стану підлітків, що свідчить про певну емоційну дистанцію між поколіннями. Ця відсутність взаємної емпатії та достатньої прийнятності з боку батьків може стати основою для внутрішніх конфліктів, почуття самотності та нерозуміння, що, в свою чергу, збільшує ризик вдатися до різних форм компенсаторної поведінки, включаючи залежності.

Дослідження також показало, що рівень соціально-психологічної адаптації, визначений за шкалою Роджерса-Даймонда, є ключовим предиктором стабільності емоційного стану підлітка. Учні, які мали нижчі показники адаптації, демонстрували більшу схильність до соціальної дезадаптації — емоційної напруженості, тривожності, труднощів у саморегуляції та побудові міжособистісних стосунків.

З іншого боку, рівень соціальної бажаності, згідно з відповідною шкалою, виявився доволі високим, хоч і залишився в межах норми, це свідчить про схильність маскувати власні емоційні переживання, бажання бути «соціально коректним» і уникати відкритого вираження негативних почуттів.

Це може створити ризик внутрішнього конфлікту, коли підліток змушений придушувати емоції, не маючи можливості безпечно їх переживати[2, С. 2-4]. Така ситуація часто призводить до пошуку непрямих

способів емоційного розрядження — через віртуальні залежності, азартні ігри, зловживання психоактивними речовинами або інші форми поведінкової залежності.

Таким чином, профілактика адиктивної поведінки в підлітковому віці повинна базуватися на цілісному підході, що враховує не тільки поведінкові прояви, але, перш за все, глибокі психологічні механізми. Профілактична робота повинна бути спрямована на розвиток здатності усвідомлювати власні емоції, розпізнавати почуття інших, приймати себе в процесі змін, а також розвивати внутрішню стійкість і навички саморегуляції[28]. Формування емоційної грамотності сприяє зниженню рівня тривожності, агресивності й внутрішньої напруги, що часто лежать в основі схильності до залежних форм поведінки.

Ефективними будуть програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок рефлексії та емпатії, а також навчання способам конструктивного вираження почуттів. Підліток, який розуміє власні емоції і вміє про них говорити, набагато рідше шукає штучні способи зняття внутрішньої напруги[41, С. 225].

Формування позитивної ідентичності вимагає особливої уваги. Саме під час підліткової кризи інтенсивно будується образ «Я», формується усвідомлення власної цінності, унікальності та обмежень. Якщо цей процес супроводжується відчуттям прийняття з боку значущих дорослих, підліток розвиває впевненість у собі, відчуття внутрішньої стабільності і не потребує зовнішнього підкріплення через небезпечну або ризиковану поведінку[]. І навпаки, відсутність емоційної підтримки або надмірна критика можуть спровокувати формування залежної моделі відносин, в якій дитина за будь-яку ціну прагне схвалення[38, С. 180]. Тому важливо створити освітнє та сімейне середовище, в якому цінуються щирість, відкритість і прийняття, а не лише досягнення або зовнішня «правильність».

Важливо приділяти увагу формуванню навичок усвідомленого вибору й відповідальності за власну поведінку. Профілактична робота має бути

спрямована на розвиток критичного мислення, здатності оцінювати ризики, прогнозувати наслідки та приймати рішення, спираючись на власні цінності. Необхідно формувати асертивність, тобто вміння відстоювати власну позицію без агресії, а також здатність протистояти соціальному тиску та впливу групи[37, С, 12-17].

З боку батьків особливе значення має розвиток емоційного контакту з дитиною. Це передбачає готовність не тільки контролювати поведінку, але й розуміти мотиви, почуття та внутрішній стан підлітка. Практика відкритого діалогу, під час якого батьки використовують «Я-повідомлення»[27] замість звинувачень і критики, допомагає зменшити конфлікти та зміцнити довіру.

Дорослим важливо сприймати природні прояви підліткової кризи — пошук автономії, емоційні коливання та протестні реакції — як нормальну частину розвитку, а не як порушення дисципліни[42, С. 53]. Такий підхід дає дитині відчуття безпеки та право бути собою. Крім того, батьки повинні усвідомлювати свою роль як зразків для наслідування. Демонструючи здатність конструктивно вирішувати проблеми, регулювати емоції та помірковано користуватися гаджетами, алкоголем або іншими стимуляторами, вони на практиці передають дітям навички здорового способу життя.

Психологічна освіта для батьків, що включає участь у тренінгах, лекціях та спільних групових програмах, підвищує їхнє розуміння етапів розвитку підлітків та способів підтримки їхньої самостійності без втрати емоційного контакту.

У шкільному середовищі важливо впроваджувати програми психопрофілактики, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, комунікативних навичок, вміння справлятися зі стресом та приймати відповідальні рішення. Такі заняття можуть проводитися у формі тренінгів, рольових ігор або дискусій, що дозволяють учням безпечно досліджувати власні емоції, розуміти механізми соціального впливу та вчитися брати відповідальність за власні вибори. Не менш важливою є індивідуальна

психологічна робота з підлітками групи ризику — тими, хто демонструє низький рівень адаптації або підвищену соціальну тривожність. Такі учні потребують підтримки у розвитку навичок самоприйняття, формуванні внутрішньої стабільності та побудові здорових міжособистісних стосунків. Запобігання залежності неможливе без створення сприятливого соціального та емоційного клімату в навчальному закладі. Атмосфера довіри, взаємоповаги та прийняття, сформована вчителями, соціальними педагогами та психологами, знижує ризики деструктивної поведінки[34, С. 76-80]. Важливо, щоб кожен вчитель був не тільки носієм знань, а й дорослим, до якого дитина може звернутися за розумінням і підтримкою. Ефективним підходом є система наставництва, де старші учні або випускники допомагають молодшим орієнтуватися в складних соціальних ситуаціях[36].

Важливо також враховувати гендерні особливості підлітків при профілактичній роботі. У хлопців більшою мірою проявляється схильність до ризикової поведінки, експериментів з речовинами та прагнення до самоствердження через фізичні або соціальні досягнення. Тому профілактика для хлопців ефективніша, якщо вона включає активні види діяльності, командні ігри, спортивні змагання, де можна реалізувати енергію та амбіції без шкоди для здоров'я.

Дівчата, у свою чергу, частіше піддаються впливу соціальних та емоційних факторів, таких як бажання відповідати очікуванням оточення, стрес від міжособистісних конфліктів або емоційна вразливість. Для них профілактика повинна передбачати розвиток навичок емоційної регуляції, вміння висловлювати свої потреби, зміцнення самооцінки та підтримку в колективі. Корисними є групові тренінги, арт-терапія, творчі проекти, де підлітки можуть висловити себе без оцінювання[16, С. 187].

У будь-якому випадку ключовим елементом профілактики є уважність до індивідуальних особливостей підлітка. Своєчасне виявлення змін у поведінці, емоційному стані або колі спілкування дозволяє запобігти

формуванню залежностей і створити умови для здорового розвитку, підтримки самостійності та впевненості у власних силах.

Не менш важливим аспектом у попередженні виникнення стійкої залежної поведінки є своєчасне виявлення перших «дзвіночків», що вказують на присутність адикцій та можливих змін у поведінці підлітка. Ознаки залежної поведінки можна умовно класифікувати за кількома напрямками.

По-перше, це поведінкові зміни, які свідчать про надмірне захоплення певною діяльністю або речовиною. Для підлітків, які вживають алкоголь або наркотичні речовини, характерні часті зміни настрою, імпульсивність, агресивність або, навпаки, апатія та відстороненість. Підліток може демонструвати приховану чи обманну поведінку, зменшення часу, проведеного з родиною, підвищений інтерес до компаній, де вітається вживання речовин, а також регулярні порушення правил та законів.

Другим важливим напрямом є когнітивні та емоційні ознаки. До них відносяться зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, труднощі з навчанням та виконанням домашніх завдань. Також проявляються підвищена дратівливість, тривожність, часті зміни настрою та ознаки депресивних станів. Підлітки з ризиком залежності можуть демонструвати надмірну емоційну прив'язаність до конкретних об'єктів або дій (ігрові, цифрові або харчові адикції), відчувати неспроможність відмовитися від улюбленої діяльності або речовини навіть у разі негативних наслідків[43, С. 190].

Соціальні ознаки включають порушення взаємодії з оточенням, відчуженість від родини та друзів, обмеження соціальних контактів до вузького кола однолітків, які підтримують ризикову поведінку. Для підлітків з цифровими залежностями характерна переважна взаємодія через онлайн-платформи, зменшення особистого спілкування, відкладення виконання обов'язків або занять на користь перебування в Інтернеті чи соціальних мережах. Ігрова адикція проявляється в надмірному залученні до відеоігор, комп'ютерних ігор чи ставок, що супроводжується порушенням режиму сну, харчування та навчальної діяльності[21].

Особливої уваги потребують поведінкові адикції, пов'язані з харчовими звичками, шопінгом або самостимулюючими діями. Для цих форм характерна неконтрольована потреба у повторенні певної діяльності, переживання провини або сорому після дії, спроби самостійно обмежити поведінку безуспішно. Підлітки можуть демонструвати маніпулятивні стратегії, приховуючи своє захоплення або його наслідки від дорослих.

Виявлення залежної поведінки у підлітків потребує комплексного підходу, що поєднує спостереження за поведінкою, аналіз емоційного стану, навчальних досягнень та соціальної взаємодії. Рання діагностика ризиків дозволяє своєчасно вживати профілактичних або корекційних заходів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, усвідомленого прийняття рішень та формування здорових моделей поведінки[8, С. 27]. При цьому важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості підлітків, оскільки прояви залежності можуть варіюватися залежно від типу адикції, соціального контексту та ступеня розвитку когнітивних і емоційних навичок.

Таблиця 3. Типи адикцій та їхні ознаки

Тип адикції	Поведінкові ознаки	Емоційні та когнітивні ознаки	Соціальні ознаки
Алкогольна	Часте або приховане вживання, обман батьків, порушення правил, зміни режиму сну	Підвищена дратівливість, апатія, імпульсивність, тривожність	Відсторонення від сім'ї, компанії однолітків, які вживають алкоголь, конфлікти з оточенням
Наркотична	Уникання контролю, часті відлучення з дому, ризикові дії, маніпуляції	Зниження концентрації, порушення пам'яті, депресивні настрої, емоційна нестабільність	Ізоляція, спілкування з однолітками, що заохочують вживання, відмова від звичних занять
Ігрова	Надмірний час за	Невміння	Зменшення

	комп'ютером або консоллю, порушення режиму сну, навчання відсувається	контролювати час гри, тривога при обмеженні доступу, емоційна залежність від перемог	спілкування з родиною, відсторонення від друзів поза грою
Інтернет / соціальні мережі	Постійне використання смартфона або комп'ютера, відкладання обов'язків	Тривожність, роздратованість, депресивні настрої при відсутності доступу, залежність від оцінок і лайків	Обмеження живого спілкування, замкненість у віртуальному середовищі, конфлікти з батьками та вчителями
Харчова (переїдання, обмеження)	Неконтрольоване переїдання або строгі обмеження, приховування поведінки	Почуття провини, сорому, постійна думка про їжу, тривога	Відчуженість, уникнення сімейних обідів або спільних заходів, конфлікти через харчові звички
Шопінг / споживча	Надмірне купівництво, приховування покупок, часті витрати без потреби	Почуття ейфорії під час покупок, тривога чи смуток після	Конфлікти з батьками через фінанси, обмежене спілкування через постійне перебування у магазинах або онлайн

Таким чином, своєчасне виявлення ознак залежної поведінки у підлітків 13–17 років є основою ефективної профілактики та психологічної підтримки, що спрямована на запобігання розвитку більш складних форм адикцій у подальшому. Комплексний підхід дозволяє підлітку усвідомлено взаємодіяти з оточенням, регулювати власну поведінку і формувати здорові життєві стратегії.

ВИСНОВКИ

Мета та завдання роботи були виконані в повному обсязі, а саме:

1. Організовано та проведено дослідження соціально-психологічної адаптації підлітків, визначено рівень сприйняття підліткової кризи підлітками та їхніми батьками.
2. Описано методи емпіричного дослідження, надано характеристику респондентів.
3. Здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, згідно з інструкціями, включаючи порівняння оцінок підлітків та їхніх батьків.
4. Проведено кореляційний аналіз результатів опитування серед різних груп підлітків та їхніх батьків, визначено як різниця у сприйнятті кризи та рівень адаптивності впливає на ймовірність формування адиктивних патернів.
5. Надано практичні рекомендації щодо своєчасного виявлення та профілактики різних видів адикцій серед підлітків.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що батьки менш виражено оцінюють симптоми підліткової кризи порівняно з самими підлітками. Це означає, що певні прояви емоційного дискомфорту, тривожності чи соціальної дезадаптації можуть залишатися непоміченими дорослими на ранніх етапах їх виникнення. У контексті формування залежної поведінки така ситуація має особливе значення, адже недооцінка або ігнорування сигналів підлітка підвищує ризик того, що він буде шукати альтернативні способи впоратися зі стресом, наприклад через надмірне використання гаджетів, соціальних мереж, азартних ігор чи інших залежних моделей поведінки.

Тому вкрай важливо приділяти увагу навіть незначним на перший погляд проявам – змінам у настрої, соціальній активності, навчальній мотивації чи спілкуванні з однолітками. Своєчасне виявлення цих ознак дозволяє батькам та педагогам втрутитися на ранніх етапах, забезпечивши підтримку, конструктивний діалог та корисні ресурси для підлітка. Такі

превентивні заходи здатні значно знизити ймовірність формування залежної поведінки і сприяти розвитку більш стійких психологічних механізмів подолання стресу.

Дослідження також демонструє, що загальний рівень соціально-психологічної адаптації підлітків знаходиться в межах норми, що свідчить про здатність більшості учасників ефективно взаємодіяти з оточенням, контролювати емоції та адаптуватися до соціальних вимог. Водночас окремі показники наближаються до межі норми, що вказує на наявність потенційних зон ризику, які потребують підвищеної уваги. Саме в цих «зонах» ймовірність розвитку негативних моделей поведінки, включаючи залежності, є найбільшою, якщо не забезпечити своєчасну підтримку та корекційні заходи.

Додатково опитування показало, що соціально-психологічна адаптація підлітків демонструє певні гендерні особливості. У деяких випадках хлопці проявляють більш виражені емоційні реакції на стресові ситуації, тоді як дівчата можуть приховувати свої переживання або демонструвати більш зовнішньо спокійні поведінкові реакції. Проте при належній увазі з боку батьків, педагогів і психологів, а також створенні комфортного емоційного середовища, ці відмінності не становлять серйозної загрози розвитку залежної або ризикової поведінки. Важливо, щоб підлітки відчували підтримку, мали можливість відкрито обговорювати свої переживання та отримувати поради щодо вирішення конфліктних чи стресових ситуацій.

Особливу увагу слід приділяти групам однолітків, компаніям та соціальному оточенню підлітка, адже саме в цих умовах існує високий ризик навіювання впливу чи вмовляння щодо участі у ризикових чи залежних формах поведінки. Підлітки, які прагнуть соціального визнання або належності до певної групи, можуть легше піддаватися тиску однолітків. Тому важливо забезпечити баланс між соціальною інтеграцією та формуванням критичного мислення, навчати підлітків приймати власні рішення та відстоювати особисті межі, а також створювати умови для

позитивної взаємодії з компаніями та колективами, які підтримують здоровий спосіб життя та конструктивні цінності.

Окрему увагу було приділено шкалі соціальної бажаності. Низькі показники цієї шкали свідчать про щирість відповідей респондентів та підтверджують достовірність отриманих даних. Це дозволяє робити науково обґрунтовані висновки щодо реального стану соціально-психологічної адаптації підлітків і впливу сімейного середовища на формування поведінкових ризиків.

Отже, результати дослідження підтверджують, що ефективна профілактика залежної поведінки підлітків можлива через уважне спостереження за ранніми проявами кризи, своєчасну підтримку та розвиток соціально-емоційних компетенцій. При такому підході навіть підлітки з показниками на межі норми мають можливість успішно адаптуватися, мінімізуючи ризик негативних наслідків і забезпечуючи гармонійний розвиток у соціальному та психологічному вимірах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Topor G, Stefan CS, Lisa EL. An analysis of socially accepted addictive behaviors among adolescents. Electron J Gen Med.
<https://doi.org/10.29333/ejgm/16584>
2. Erik Erikson's theory of identity development p. 1-16,
<https://www.bpi.edu/ourpages/auto/2018/11/21/57748242/theory%20of%20identity%20erikson.pdf>
3. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. World Health Organization. Regional Office for Europe.
<https://iris.who.int/handle/10665/378982>
4. Mason D. Andrus, Theresa Vu, Barbara Juarez, Deena M. Walker, Adolescent isolation disrupts medial amygdala and ventral tegmental area maturation and sex-specifically dysregulate p.225.
5. Parenting and Parent-Child Relationships in Families Affected by Substance Abuse, Sydney Lynn Hans, 2000 (p. 67)
<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203904602-6/parenting-parent-child-relationships-families-affected-substance-abuse-sydney-lynn-hans>
6. Aspinwall L. G., & Taylor S. E. (1997). A stitch in time: Self regulation and proactive coping. Psychological Bulletin, 121, 417–436.
7. Baltes M. M., & Baltes P. B. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In Baltes P. B. & Baltes M. M., Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences (pp. 1,34). New York: Cambridge University Press.
8. Atkinson T., Liem R., & Liem J. H. (1986). The social costs of unemployment: Implications for social support. Journal of Health and Social Psychology, 27, 317–331.
9. Kegerreis S (2020) Training for counselling young people – What is added by a child and adolescent specialism; Eur J Psychother Couns 22(3–4): p.173/191.
<https://doi.org/10.1080/13642537.2020.1814373> .
10. Marlow-Crowne Scale https://www.eztests.xyz/tests/social_marlowe_crowne/
11. Baumeister, Roy F., Scher, Steven J. Psychological Bulletin, Vol 104(1), Jul 1988, 3-22
12. Crowne, D. P., & Marlowe, D. A new scale of social desirability independent of psychopathology. Journal of Consulting Psychology, 1960, 24, 349–354.

13. Rogers, Carl R., and Rosalind F. Dymond, eds. Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach. Chicago: University of Chicago Press, 1954.
14. Based on the World Bank's calculation that total world GDP (електронний ресурс www.worldbank.org/data/databytopic/GDP.pdf).
15. Griffiths M.D. Exercise addiction: a case study. Addiction Research. 1997. V.5, №2. P. 161-168.
16. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological. Internet use Computers in Human Behavior. Volume 17, Issue 2, 1 March 2001, Pages 187-195
17. Antoci Diana. Value Orientations Of Adolescents And Youth: Review And Current Situation Homo Et Societas. Wokół polityki społecznej.
18. WINNICOTT, D. V. Family and personal development. Mother and Child, 2004 p. 67.
19. Orzack M. N. Computer addiction: What is it? Psychiatric Times.1998; Vol.15 (8). P. 34-8.
20. Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, <https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/BLANK-Rodzhera-Dajmonda.pdf> .
21. Вплив комп'ютерних ігор на формування адиктивної поведінки підлітка, Н.А. Василенко - Вісник Харківської державної академії культури, 2010.
22. Психологічні можливості впливу на девіантну поведінку дітей, Марценюк М.О.2020, https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/26377/1/Borotyuk_2024.pdf .
23. Опитувальник вираженості симптомів кризи підліткового віку, Н.А. Василенко, Харків, 2011, <https://studfile.net/preview/4510322/page:6/> .
24. Штих, І. І. Психологічні чинники акцентуації характеру у підлітків / І. І. Штих, Б. В. Попович // Науковий вісник Мукачівського державного університету. - Мукачево : Карпатська вежа, 2015. - №18 (13). - С.62-66, <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3007> .
25. Бойко О.В. Соціальна бажаність: психологічний феномен і проблема діагностики. Київ: Видавництво "Академія", 2004.

26. Даніленко О.В. ВИКОРИСТАННЯ КОЕФІЦІЄНТА РАНГОВОЇ КОРЕЛЯЦІЇ СПІРМЕНА (с. 63), http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis_kushner_1619686727.pdf .
27. Кирпенко, Т.М., Бохонкова, Ю.О. (2017) Mechanisms of psychological self-defense of adolescents Project Report. ЧНУ ім. В. Даля, м. Сєверодонецьк, Україна.
28. Литвиненко, Олена Олександрівна (2021) Ontogenesis and Dysontogenesis of Adolescents' Personal Formation Post-Doctoral thesis, Інститут людини; <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41013/> .
29. Самойлов А.М. Адиктивна поведінка як одна з форм девіантної поведінки підлітків. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. Випуск 41. 2014. С. 405-409.
30. Батьки і діти: соціальне самопочуття дітей в українських сім'ях. Г.В. Святненко, Л.С. Волинець, Є.М. Луценко та ін. - К.: Логос, 2000. - С. 10-21.
31. Песоцька О.П. Подолання адиктивних залежностей особистості (ст.17), [Електронне джерело](#) .
32. Формування залежностей і причини їх виникнення. Полтавський державний аграрний університет. Наука. URL: <https://surl.li/pkbgmgn> .
33. Афанасьєва В. В. Соціально-педагогічна профілактика девіантної поведінки підлітків у діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук (ст 12,13).
34. Підмога А. Вплив комплексної програми корекційно-оздоровчих заходів на соціальну поведінку, психічний та фізичний стан підлітків з адиктивною поведінкою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. №2. С. 76-80.
35. Железнякова Ю. В. Теоретичний аналіз особливостей сімейних відносин адиктивних підлітків. Проблеми сучасної психології. 2017. № 2. С. 28-33.
36. Вакуленко О. В., Зленко Т. О. Теоретико-методологічні засади профілактики нехімічної адиктивної поведінки учнів загальноосвітніх

навчальних закладів, <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/11583/3/Vakylenko%2C%20Zlenko.pdf> .

37. Бордюженко Т. А. Адиктивна поведінка підлітків як педагогічна проблема. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр. Випуск 36. Київ-Вінниця: ТОВ фірма „Планер”, 2013. С.12-17.
38. Гольдштейн М. А. Стили виховання та їх психологічний вплив. Київ : Наукова думка, 2007. 180 с.
39. Бугайова Н. М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2010. Т. XII, ч. 4. С. 48–57.
40. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
41. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Х. І. Турецька ; НАПН України ; Ін-т соц. та політ. психології. - К., 2011. - С.225;
<https://hdl.handle.net/20.500.14570/530> .
42. Буштрук Н. В. Вплив стилю сімейного виховання на виникнення адиктивної поведінки підлітків : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник В. В. Горlach. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 53 с.
43. Іванова О. В. Психологічні технології роботи з емоційною сферою підлітків. Одеса : ПП «Фенікс», 2018. 190 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Опитувальник вираженості симптомів підліткової кризи (для батьків)

Інструкція: Шановні батьки! Ознайомтеся, будь ласка, з наведеними нижче твердженнями та оцініть, наскільки вони стосуються поведінки вашої дитини протягом останнього року-півроку. Намагайтеся відповідати об'єктивно.

0.Вік дитини

0.Стать дитини

Чоловіча

Жіноча

1. Моя дитина стала надто гостро реагувати на зауваження.

Ні

Швидше ні, ніж так

Швидше так, ніж ні

Так

2. Я помічаю, що мій син/моя донька наслідує когось своїм зовнішнім виглядом або поведінкою.

3. Останнім часом я відчуваю певний холод в наших стосунках з дитиною.

4. Я помічаю, що мій син/моя донька прагне все робити по-своєму.

5. Цінності моєї дитини відрізняються від моїх цінностей.

6. Мій син/донька почав(ла) читати серйозну літературу.

7. Іноді моя дитина здається одержимою ідеєю досягти досконалості в чомусь.

8. У мого сина/моєї доньки з'явилася постійна компанія.

9. Останнім часом він/вона прагне до надмірної самостійності, у нього/неї на все є своя думка.

10. У моєї дитини тепер є хобі.

11. Якщо я візьму якусь річ мого сина/моєї доньки, то він/вона видасть сильну негативну реакцію.

12. Моя дитина стала приділяти велику увагу своєму зовнішньому вигляду, стежити за модою.
13. У поведінці мого сина/доньки простежується явне бажання порушувати існуючі норми і правила.
14. Я часто помічаю у сина/доньки емоційні спалахи через дрібниці.
15. Останнім часом він/вона любить побути вдома один/одна.
16. Наші пропозиції зазвичай зустрічаються відмовою, навіть якщо в душі дитина і згодна з нами.
17. Останнім часом я відзначаю у сина/доньки схильність до самоаналізу.
18. У моєї дитини з'явилися свої секрети.
19. Я помічаю, що він/вона намагається проводити весь вільний час з однолітками.
20. Моя дитина часто щось недовмляє, нерідко обманює мене (каже, що була у друга, а насправді була в іншому місці тощо).
21. У моєї дитини останнім часом з'явилися нові заняття, захоплення.
22. Він/вона дуже переживає, коли щось не виходить, і наполегливо намагається досягти успіху саме в цій сфері.
23. Моя дитина стала частіше сперечатися зі мною.
24. Він/вона дратується, якщо я поправляю одяг, торкаюся.
25. Останнім часом буває, що мій син/донька заперечує свою невдачу і перекладає провину на інших.
26. У мого сина/доньки з'явилися нові сильні емоційні прив'язаності.
27. Для моєї дитини дуже важливо мати такі ж речі, як у однолітків.
28. Моя дитина часто підкреслює, що має своє власне уявлення про життя.
29. Він/вона переоцінює свої здібності і прагне досягти ідеалу там, де це абсолютно нереально.
30. Мій син/моя донька явно прагне вийти з-під батьківського контролю.
31. Він/вона належить до певного підліткового угруповання.
32. Мій син/моя донька може годинами сидіти за телевізором або комп'ютером, а також розмовляти по телефону.

33. Сльози, плач, роздратування моєї дитини – звичайне явище в нашій родині останнім часом.
34. Мій син/моя донька почав(ла) замислюватися про сенс життя.
35. Дитина стала менше ділитися зі мною своїми проблемами.
36. У мого сина/моєї доньки явно виражена потреба йти наперекір дорослим.
37. В одязі моєї дитини присутня деяка символіка, що підкреслює її приналежність до неформальної групи.
38. У нього/неї яскраво виражене прагнення мати свою недоторканну територію в будинку.
39. Мій син/моя донька копіює «дорослі» ходу, жести і манери.
40. У мовленні моєї дитини часто зустрічаються жаргонні слова, а в поведінці – бравада.
41. У нього/неї з'явилося наполегливе прагнення до досягнення якоїсь мети без урахування своїх можливостей.
42. У мого сина/доньки відзначається глибокий інтерес до улюбленої справи.
43. У нашій родині дитина постійно відстоює свої права, часто поводить демонстративно по відношенню до інших родичів, свариться з братами і сестрами.
44. Мій син/моя донька намагається аналізувати мотиви своїх вчинків і поведінки інших людей.

Додаток 2. Опитувальник вираженості симптомів кризи підліткового віку (для підлітка)

Інструкція: Ознайомся, будь ласка, з наведеними нижче твердженнями і оціни, наскільки вони стосуються твоїх відчуттів та поведінки в останні півроку-рік.

0.Вік

0.Стать

Чоловіча

Жіноча

1. Останнім часом я став/стала більш гостро реагувати на зауваження.

Ні

Швидше ні, ніж так

Швидше так, ніж ні

Так

2. У мене з'явилися авторитети, кумири, яких я намагаюся наслідувати своєю поведінкою чи зовнішнім виглядом.

3. Останнім часом я став/стала рідше спілкуватися з батьками.

4. Я прагну все робити по-своєму.

5. Мені здається, що мої цінності відрізняються від цінностей батьків.

6. Я почав/почала частіше читати серйозну літературу.

7. Я докладаю дуже багато зусиль, аби досягти досконалості в деяких важливих для мене сферах.

8. У мене з'явилася постійна компанія.

9. Я прагну до самостійності в поведінці, часто не згоден/не згодна з оточуючими, моя власна думка здається мені найбільш вірною.

10. Останнім часом у мене з'явилися нові захоплення, хобі.

11. Я відчуваю обурення, коли батьки беруть мої речі без дозволу.

12. Я став/стала приділяти набагато більше уваги своєму зовнішньому вигляду.

13. Іноді я помічаю у себе бажання порушити існуючі правила.

14. Мені здається, що останнім часом я став/стала часто дратуватися через дрібниці.

15. У мене є бажання побути вдома наодинці.

16. Я відмічаю ситуації, коли мене дратують пропозиції батьків, у мене виникає бажання чинити супротив тому, що мені нав'язують, навіть якщо пропозиція, в цілому, цікава для мене.

17. Я став/стала помічати за собою схильність до самоаналізу: частіше замислююся про свої вчинки, особливості характеру, стосунки з іншими.

18. У мене з'явилося більше секретів від батьків.

19. Я намагаюся проводити увесь вільний час із друзями.
20. Мені доводиться часто недоговорювати правду, а іноді обманювати батьків.
21. Мої нові заняття сильно захоплюють мене, я витрачаю на них багато часу.
22. Я дуже хвилююся, коли у мене щось не виходить, наполегливо намагаюся досягти успіху саме у цій сфері.
23. Я став/стала часто сперечатися з батьками.
24. Мене дратує, коли мама чи бабуса починають поправляти мій одяг.
25. У моїх невдачах часто винні інші люди.
26. У мене з'явилися нові сильні емоційні прив'язаності.
27. Для мене важливо мати такі ж речі, як у інших в класі.
28. У мене сформувалося власне уявлення про життя.
29. Я хочу досягти ідеалу в тому, від чого я далекий/далека, і впевнений(на), що це в моїх силах.
30. Я б хотів/хотіла, аби мої батьки перестали мене контролювати.
31. Я відчуваю свою приналежність до певного угруповання, субкультури чи руху.
32. Я можу годинами сидіти перед телевізором, комп'ютером, в соцмережах, або розмовляти по телефону.
33. Останнім часом мені стало важче контролювати свої емоційні реакції.
34. Я почав(ла) частіше замислюватися про сенс життя.
35. Я став/стала менше ділитися своїми проблемами з батьками.
36. Я маю бажання діяти наперекір дорослим.
37. В моєму одязі присутня деяка символіка, що підкреслює приналежність до певної групи чи руху.
38. Я прагну мати свою недоторканну територію в будинку.
39. Мені здається що ззовні я виглядаю доволі доросло.
40. У мовленні я використовую сленг (жаргон).

41. У мене є певні цілі, і я впевнений(на) що досягну бажаного за будь-яку ціну.
42. Я відчуваю глибокий інтерес до улюбленої справи.
43. Вдома доводиться постійно відстоювати власні права та вступати в конфлікти з родичами.
44. Я намагаюся аналізувати мотиви своїх вчинків і поведінки інших людей.

Додаток 3. Контрольна міні-шкала соціальної бажаності Марлоу-Краун

Інструкція: Будь ласка, оберіть варіант, що відповідає Вашому сприйняттю себе. Варіанти відповідей: так/ні.

1. Іноді мені важко продовжувати роботу, якщо мене не заохочують.
2. Іноді відчуваю образу, коли не домагаюся свого.
3. Кілька разів я кидав(ла) справу, тому що занадто мало думав(ла) про власні здібності, бо був(ла) невисокої думки про себе.
4. Були часи, коли мені хотілося повстати проти людей, які мають владу, хоча я знав(ла), що вони праві.
5. З ким би я не розмовляв(ла), я завжди вмію слухати.
6. Були випадки, коли я кимось скористався/скористалася.
7. Я завжди готовий(а) визнати свою помилку.
8. Іноді я намагаюся звести рахунки, а не пробачити та забути.
9. Я завжди ввічливий(а), навіть із неприємними людьми.
10. Мене ніколи не дратувало, коли люди висловлювали ідеї, які сильно відрізнялися від моїх.
11. Були часи, коли я дуже заздирив(ла) щастю інших.
12. Іноді мене дратують люди, які просять про послуги.
13. Я ніколи навмисно не говорив(ла) чогось, що зачепило б чийсь почуття.

Додаток 4. Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Інструкція: Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0 - це мене зовсім не стосується;

1 - це мене не стосується;

2 - мабуть, це мене не стосується;

3 - не знаю, чи це мене стосується;

4 - це схоже на мене, але травню сумніви;

5 - це схоже на мене;

6 - це точно я.

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог.

2. Не має бажання розкриватися перед іншими.

3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.

4. Маю до себе високі вимоги.

5. Часто сварю себе за те, що зробив.

6. Часто відчуваю себе пригніченим.

7. Маю сумніви, що можу подібатися особам протилежної статі.

8. Свої обіцянки виконую завжди.

9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.

10. Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.

11. У невдачах звинувачую себе.

12. Людина відповідальна, на яку можна покластися.

13. Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.

14. На багато що, дивлюся очима однолітків.

15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.

16. Власних переконань і правил не вистачає.

17. Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.

19. Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.
20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.
21. Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, мені подобаються.
23. Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.
24. Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.
25. Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.
29. У душі - оптиміст, вірю у найкраще.
30. Людина вперта, таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.
32. Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, виконую його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.
41. Всим задоволений.
42. Почуваюся погано: не можу організувати себе.

43. Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Врівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не можу стриматися.
46. Часто відчуваю себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.
48. Буває, що поширюю плітки.
49. Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.
52. Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.
54. Намагаюся не думати про свої проблеми.
55. Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуваю перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боюся думок інших про себе.
61. Честолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінюю себе.
66. Ватажок, вмію впливати на інших.
67. Ставлюся до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.
70. Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Мені часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблюю інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але можу подібатись як людина, особистість.
76. З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.
77. Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Умію наполегливо працювати.
80. Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.
82. Завжди кажу тільки правду.
83. Схвилюваний, напружений.
84. Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуваю невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.

91. Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнююся.
93. Відчуваю внутрішню несвободу.
94. Відрізняюся від інших.
95. Не дуже надійний, на мене не можна покластися.
96. Добре себе розумію, все в собі приймаю.
97. Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.
99. Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.
101. Всі свої звички вважаю позитивними.