

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання
кафедри психології
06.05.2026 № 10

ТКАЧЕНКО ДЕНИС ОЛЕКСАНДРОВИЧ

Кваліфікаційна робота

**ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ПОВЕДІНКОВИХ
ЗАЛЕЖНОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ.**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 053 Психологія
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
доктор філософії з психології
ст.викл.Разумова О.Г.

Дніпро – 2026

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено особистісні чинники розвитку поведінкових залежностей у підлітковому віці. Проаналізовано наукові підходи до розуміння залежної поведінки, її види та механізми формування. Визначено основні психологічні чинники, що сприяють виникненню адиктивної поведінки, зокрема рівень самооцінки, емоційна саморегуляція, тривожність та особливості соціального середовища. Проведено емпіричне дослідження серед учнів різних вікових груп, що дозволило виявити вікові відмінності у прояві ризиків формування залежностей. Розроблено та обґрунтовано психопрофілактичну програму, спрямовану на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки та зниження ризику формування поведінкових залежностей. Отримані результати можуть бути використані у практиці шкільних психологів та педагогів.

ABSTRACT

This study examines personal factors influencing the development of behavioral addictions in adolescence. Scientific approaches to the concept of addictive behavior, its types, and mechanisms of formation are analyzed. The main psychological factors contributing to addictive tendencies are identified, including self-esteem level, emotional self-regulation, anxiety, and characteristics of the social environment. An empirical study was conducted among students of different age groups, which revealed age-related differences in the risk of developing addictive behaviors. A psycho-preventive program aimed at improving emotional self-regulation, increasing self-esteem, and reducing the risk of behavioral addictions was developed and substantiated. The obtained results can be applied in the practice of school psychologists and educators.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКОВИХ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ.....	7
1.1. Поняття та сутність поведінкових залежностей.....	7
1.2. Класифікація поведінкових залежностей у підлітковому віці.....	9
1.3. Особистісні передумови виникнення залежної поведінки.....	12
1.4. Аналіз наукових досліджень з проблеми.....	13
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ.....	18
2.1. Організація та етапи проведення дослідження.....	18
2.2. Опрацювання та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	25
2.3. Обговорення результатів.....	51
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТА ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ ПОВЕДІНКОВИХ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ.....	57
3.1. Практичні рекомендації та корекційна програма на розвиток емоційного саморегулювання та попередження формування поведінкових залежностей у підлітковому віці.....	57
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема поведінкових залежностей серед підлітків набуває особливої актуальності. Активне впровадження цифрових технологій, постійний доступ до мережі Інтернет, широке використання соціальних мереж, онлайн-ігор та різноманітних цифрових платформ істотно впливають на спосіб життя молодого покоління. Сьогодні цифрове середовище стало невід'ємною частиною повсякденності підлітків, адже воно виконує функції навчання, спілкування, дозвілля та самовираження. Водночас поряд із позитивними можливостями воно містить і низку ризиків, серед яких важливе місце займає формування поведінкових залежностей, що негативно позначаються на психоемоційному стані, навчальній діяльності та соціальних взаєминах підлітків.

Підлітковий вік є сензитивним етапом становлення особистості, оскільки саме в цей період відбувається формування самооцінки, системи цінностей, поведінкових стратегій і моделей міжособистісної взаємодії. Для підлітків характерними є емоційна нестійкість, підвищена чутливість до зовнішніх впливів, потреба у визнанні та прагнення до самоствердження. Недостатній рівень розвитку навичок емоційної саморегуляції може сприяти формуванню дезадаптивних форм поведінки, зокрема залежної.

Особливої значущості зазначена проблема набуває в умовах воєнного стану в Україні, коли підлітки стикаються з підвищеним рівнем тривожності, зміною звичного способу життя, вимушеним дистанційним навчанням та обмеженням живого спілкування. Значна частина їхнього часу проходить у цифровому середовищі, що додатково підвищує ризики формування залежної поведінки та ускладнює процеси соціальної адаптації.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості підлітків із проявами поведінкових залежностей, що негативно впливають на їхній психічний розвиток, емоційне благополуччя та соціальну адаптацію. Це потребує

поглибленого вивчення особистісних чинників формування залежної поведінки та розроблення ефективних профілактичних заходів.

Об'єкт дослідження — поведінкові залежності у підлітковому віці.

Предмет дослідження — особистісні чинники розвитку поведінкових залежностей у підлітків.

Мета дослідження полягає у визначенні та аналізі особистісних чинників, що впливають на розвиток поведінкових залежностей у підлітковому віці, а також у розробленні практичних рекомендацій щодо їх профілактики.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження: здійснити аналіз науково-психологічної літератури з проблеми поведінкових залежностей у підлітковому віці; визначити основні особистісні чинники їх формування; дослідити рівень прояву поведінкових залежностей та пов'язаних із ними психологічних характеристик у підлітків; провести порівняльний аналіз результатів учнів двох закладів загальної середньої освіти — Бахмутської загальноосвітньої школи I–III ступенів №24 з поглибленим вивченням окремих предметів та курсів Бахмутської міської ради Донецької області та загальноосвітньої школи I–III ступенів №11–багатопрофільний ліцей» Бахмутської міської ради Донецької області; узагальнити отримані результати та розробити практичні рекомендації щодо профілактики поведінкових залежностей і збереження ментального здоров'я підлітків.

У процесі дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, зокрема теоретичний аналіз наукової літератури, психодіагностичні методики та емпіричне дослідження. Застосовано авторську анкету «Особистісні чинники розвитку поведінкових залежностей», методику діагностики рівня тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та шкалу самооцінки М. Розенберга. Окрім анкетування та тестових методик, у ході дослідження використовувалося цілеспрямоване психологічне спостереження за особливостями навчальної взаємодії учнів під час дистанційного навчання.

Емпірична база дослідження: учні двох закладів загальної середньої освіти Бахмутської міської ради Донецької області.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів практичними психологами, соціальними педагогами та педагогами закладів освіти для профілактики поведінкових залежностей, розвитку навичок емоційної саморегуляції та підтримки психічного здоров'я підлітків, особливо в умовах дистанційного навчання та воєнного стану.

Апробація результатів дослідження здійснена на XXIII Міжрегіональній науково-практичній конференції молодих учених та асірантів “Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук», що відбулася 14 травня 2026 року, у доповіді на тему: «Особистісні чинники розвитку поведінкових залежностей у підлітків».

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 73 сторінки. Список використаних джерел налічує 40 найменувань.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКОВИХ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ

1.1. Поняття та сутність поведінкових залежностей

У сучасній психологічній науці проблема залежної поведінки є однією з найбільш актуальних, що зумовлено не лише зростанням кількості адикцій, а й їх трансформацією під впливом цифровізації суспільства та зміни способу життя молоді [32]. Особливої уваги потребує підлітковий вік, який характеризується підвищеною вразливістю до формування залежностей унаслідок психологічної незрілості та інтенсивних соціалізаційних процесів [7, 18].

Залежність у широкому розумінні розглядається як складний психологічний і поведінковий стан, що характеризується стійким, нав'язливим прагненням до певної діяльності або стимулу, який забезпечує суб'єктивне відчуття задоволення, полегшення або втечі від реальності [21,39]. Водночас така поведінка поступово набуває компульсивного характеру, супроводжується втратою контролю та збереженням активності попри усвідомлення її негативних наслідків [3, 12].

У сучасній науковій парадигмі залежності трактуються як біопсихосоціальне явище, що формується під впливом взаємодії трьох груп чинників: біологічних (генетична схильність, особливості нейромедіаторних систем, зокрема дофамінової системи винагороди); психологічних (особистісні риси, рівень самооцінки, емоційна регуляція); соціальних (вплив сім'ї, однолітків, медіа середовища) [15, 19, 35].

Ключовою ознакою залежності є формування домінуючої мотивації, яка поступово витісняє інші потреби та інтереси особистості. У результаті відбувається звуження сфери діяльності, порушення соціального функціонування та загальна дезадаптація [4].

Особливе місце в структурі адиктивної поведінки займають поведінкові (нехімічні) залежності, які не пов'язані з уживанням психоактивних речовин, але мають аналогічні механізми формування [24]. Вони базуються на повторюваній діяльності, яка викликає позитивне емоційне підкріплення і стимулює систему винагороди мозку [26, 27].

До основних характеристик поведінкових залежностей належать: нав'язливість виконання певної діяльності; втрата контролю над частотою та тривалістю поведінки; зростання часу, витраченого на діяльність; ігнорування соціальних, навчальних або фізичних потреб; збереження поведінки попри негативні наслідки [26, 39].

Значний внесок у дослідження поведінкових залежностей зробив Марк Гріффітс, який запропонував компонентну модель залежності. Відповідно до цієї моделі, будь-яка адикція включає шість ключових компонентів:

1. Салентність (значущість) — діяльність стає центральною у житті людини, домінує в її мисленні та поведінці.
2. Модифікація настрою — діяльність використовується як спосіб регуляції емоцій (зниження тривоги, отримання задоволення).
3. Толерантність — необхідність збільшення часу або інтенсивності діяльності для досягнення попереднього ефекту.
4. Синдром відміни — виникнення негативних емоційних станів (дратівливість, тривога) при обмеженні діяльності.
5. Конфлікт — внутрішні суперечності та конфлікти з оточенням через залежну поведінку.
6. Рецидив — повернення до попередніх моделей поведінки після спроб їх припинення .

Ця модель є універсальною і застосовується як до хімічних, так і до поведінкових залежностей, що підкреслює їхню спільну психологічну природу [29].

Поведінкова залежність — це форма адиктивної поведінки, за якої об'єктом залежності виступає певна діяльність або модель поведінки, а не психоактивна речовина. Поведінка трактується як сукупність дій і вчинків особистості в соціальному середовищі [5]. Суттєвою особливістю поведінкових залежностей є те, що вони часто маскуються під соціально прийнятні форми активності (наприклад, навчання, спорт, використання інтернету), що ускладнює їх своєчасну діагностику. На відміну від хімічних адикцій, вони не мають очевидних фізіологічних симптомів

на початкових етапах, але поступово призводять до значних порушень психічного здоров'я та соціального функціонування.

Поведінкові залежності виконують низку психологічних функцій, які пояснюють їх стійкість: компенсаторна функція — заміщення незадоволених потреб (у спілкуванні, визнанні, безпеці); регулятивна функція — зниження рівня тривожності, стресу, емоційного напруження; адаптаційна функція — тимчасове пристосування до складних життєвих обставин; комунікативна функція — задоволення потреби у взаємодії (особливо в онлайн-середовищі).

У підлітковому віці ці функції набувають особливого значення, оскільки саме в цей період відбувається активний пошук ідентичності, формування самооцінки та соціальних ролей. Недостатній рівень розвитку навичок саморегуляції та емоційного контролю сприяє використанню залежної поведінки як способу подолання труднощів.

Сучасні дослідження також підкреслюють роль нейропсихологічних механізмів у формуванні поведінкових залежностей. Зокрема, активація дофамінової системи винагороди під час виконання приємної діяльності сприяє закріпленню поведінки та формуванню стійких звичок. У підлітків ця система є особливо чутливою, що підвищує ризик формування адикцій [34].

Отже, поведінкові залежності є складним, багатовимірним феноменом, що поєднує психологічні, нейробіологічні та соціальні аспекти. Вони характеризуються компульсивністю, втратою контролю, емоційною залежністю та поступовим порушенням соціального функціонування особистості. Їх формування пов'язане з особливостями розвитку підлітка та впливом зовнішнього середовища, що зумовлює необхідність комплексного підходу до їх вивчення та профілактики.

1.2. Класифікація поведінкових залежностей у підлітковому віці.

Класифікація поведінкових залежностей є важливим аспектом їх теоретичного осмислення, оскільки дозволяє систематизувати різні форми адиктивної поведінки, визначити їх специфіку та розробити ефективні стратегії профілактики й корекції [24]. У сучасній психологічній науці класифікація

поведінкових залежностей здійснюється за критерієм виду діяльності, яка виступає джерелом психологічного підкріплення.

Особливої актуальності ця проблема набуває у підлітковому віці, коли через вікові особливості розвитку особистості спостерігається підвищена схильність до формування залежної поведінки [6, 28]. Доступність цифрових технологій, зміна соціальних комунікацій і зростання інформаційного навантаження значно розширюють спектр поведінкових адикцій [22, 32].

Основні види поведінкових залежностей у підлітків:

1. Інтернет-залежність.

Інтернет-залежність є однією з найбільш поширених форм поведінкових адикцій серед підлітків. Вона характеризується неконтрольованим використанням мережі Інтернет, що призводить до порушення навчальної діяльності, соціальних контактів та психоемоційного стану [24]. Структурно інтернет-залежність включає кілька підвидів: залежність від соціальних мереж; залежність від онлайн-ігор; інформаційна залежність (постійний пошук інформації); кіберкомунікаційна залежність.

Сучасні дослідження свідчать, що значна частина підлітків проводить у цифровому середовищі більше 4–6 годин на добу, що підвищує ризик формування залежної поведінки. Надмірне використання Інтернету пов'язане з розвитком тривожних розладів, депресивних станів і соціальної ізоляції [30]. Дослідження С. Andreassen підтверджують взаємозв'язок між надмірним використанням соціальних мереж та емоційними труднощами, низькою самооцінкою і тривожністю підлітків [23].

2. Ігрова залежність (геймінг).

Ігрова залежність є окремою формою поведінкової адикції, що характеризується надмірним захопленням відеоіграми або азартними іграми. Вона супроводжується втратою контролю над часом, зниженням інтересу до реального життя та порушенням соціальних зв'язків [34]. Важливою особливістю геймінг-залежності є занурення у віртуальну реальність, де підліток отримує: відчуття успіху; контроль над ситуацією; соціальне визнання. Важливим інструментом

дослідження ігрової залежності є шкала Game Addiction Scale for Adolescents, розроблена J. Lemmens, P. Valkenburg та J. Peter, яка дозволяє визначати рівень вираженості адиктивної поведінки у підлітків [31].

У 2019 році Всесвітня організація охорони здоров'я включила ігровий розлад до Міжнародної класифікації хвороб (ICD-11), що підтверджує його клінічну значущість [38].

3. Залежність від соціальних мереж.

Залежність від соціальних мереж є специфічною формою інтернет-залежності, яка пов'язана з потребою у соціальному схваленні та підтримці. Підлітки часто орієнтуються на кількість лайків, коментарів та підписників як на показник власної цінності [30]. Ця залежність супроводжується: формуванням залежності від зовнішньої оцінки; зниженням самооцінки; розвитком тривожності. Постійне порівняння себе з іншими у віртуальному просторі може призводити до незадоволеності собою та депресивних переживань.

4. Патологічний шопінг (компульсивні покупки).

Шопінг-залежність проявляється у неконтрольованому прагненні до здійснення покупок, які не відповідають реальним потребам особистості. Вона виконує функцію емоційної регуляції, дозволяючи тимчасово знизити рівень тривоги або підвищити настрій [24]. У підлітковому віці ця форма залежності часто пов'язана з: впливом реклами; соціальними стандартами; потребою у самоствердженні.

5. Харчові залежності.

Харчові залежності включають порушення харчової поведінки, що мають психологічне підґрунтя. До них належать: компульсивне переїдання; анорексія; булімія.

Ці форми адикції тісно пов'язані з самооцінкою, образом тіла та емоційним станом підлітка [34].

6. Трудоголізм.

Трудоголізм у підлітковому віці проявляється як надмірна орієнтація на навчання або досягнення результатів. Хоча така поведінка може соціально

схвалюватися, вона також може призводити до емоційного виснаження та порушення балансу життя [35].

7. Залежність від фізичних вправ.

Залежність від фізичної активності характеризується надмірним прагненням до тренувань, що виходить за межі здорової поведінки. Вона часто пов'язана з прагненням відповідати соціальним стандартам зовнішності [32].

Слід зазначити, що сучасні дослідження підкреслюють тенденцію до поліадиктивності, коли у підлітків одночасно спостерігається кілька форм залежної поведінки. Це значно ускладнює процес діагностики та корекції [39].

Отже, класифікація поведінкових залежностей дозволяє глибше зрозуміти їх різноманітність та специфіку прояву у підлітковому віці.

1.3. Особистісні передумови виникнення залежної поведінки.

Формування поведінкових залежностей у підлітків обумовлене комплексом особистісних чинників, які визначають індивідуальну схильність до адиктивної поведінки. Ці чинники взаємодіють між собою та з соціальним середовищем, створюючи передумови для розвитку залежностей [34].

Значення самооцінки та емоційно-вольової сфери у розвитку залежностей. Самооцінка є центральним елементом структури особистості та важливим компонентом життєвого шляху особистості [8, 13]. У підлітковому віці вона є нестійкою та значною мірою залежить від зовнішніх оцінок [16, 25].

Занижена самооцінка сприяє: формуванню почуття меншовартості; підвищенню тривожності; соціальній ізоляції [1]. У таких умовах залежна поведінка виступає як спосіб компенсації внутрішніх труднощів.

Емоційно-вольова сфера визначає здатність особистості: контролювати свої емоції; приймати рішення; долати труднощі [17]. Її недостатній розвиток призводить до імпульсивних реакцій та зниження самоконтролю, що сприяє формуванню адиктивної поведінки [40].

Імпульсивність є однією з ключових рис, що підвищує ризик виникнення залежностей. Вона проявляється у схильності до швидких, необдуманих дій, орієнтованих на отримання негайного задоволення [34]. Ризикована поведінка у

підлітків обумовлена: незрілістю когнітивних процесів; підвищеною потребою у новизні; прагненням до самоствердження. Нейропсихологічні дослідження показують, що префронтальна кора, відповідальна за контроль поведінки, повністю формується лише у дорослому віці. Це пояснює підвищену схильність підлітків до ризикованих дій.

Вплив соціального оточення та міжособистісних взаємин відіграє визначальну роль у формуванні поведінки підлітків [11,31,35]. Зокрема, суттєве значення мають сімейні чинники, серед яких стиль виховання, рівень емоційної підтримки та наявність конфліктів у родині. Неблагополучні сімейні умови значно підвищують ризик формування залежностей [10]. Водночас важливим фактором є вплив однолітків, що проявляється через соціальний тиск, прагнення до прийняття в групі та наслідування домінуючих моделей поведінки [28].

Окрему роль відіграють медіа та цифрове середовище, які сприяють формуванню поведінкових стандартів, популяризації залежних моделей поведінки та забезпечують постійну доступність стимулюючого контенту [35]. Таким чином, особистісні передумови формування залежної поведінки зумовлюються комплексною взаємодією внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (соціальних) чинників.

Найбільш значущими серед них є: рівень самооцінки; розвиток емоційно-вольової сфери; імпульсивність і схильність до ризику; вплив соціального середовища. Ці чинники визначають індивідуальну вразливість підлітка до формування поведінкових залежностей та потребують врахування у профілактичній і корекційній роботі.

1.4. Аналіз наукових досліджень з проблеми поведінкових залежностей.

Проблема поведінкових залежностей є предметом активного наукового дослідження у психології, психіатрії, соціології та суміжних галузях. У сучасній науці сформовано значну кількість теоретичних підходів і емпіричних досліджень, спрямованих на розкриття сутності, механізмів формування та чинників розвитку адиктивної поведінки, зокрема у підлітковому віці.

Одним із провідних напрямів у вивченні поведінкових залежностей є концепція поведінкових адикцій М. Гріффітса, який розглядає залежність як універсальний процес, незалежний від наявності хімічного агента. Його компонентна модель (салентність, толерантність, зміна настрою, синдром відміни, конфлікт і рецидив) стала теоретичною основою для аналізу різних форм залежної поведінки [29]. Подальший розвиток концепції поведінкових адикцій відображений у роботах А. Weinstein та М. Lejoeux, які розглядають інтернет-залежність як окрему форму нехімічної адикції з характерними психологічними та поведінковими симптомами [37].

Значний внесок у дослідження інтернет-залежності зробила К. Янг, яка однією з перших визначила її як окремий психологічний розлад та запропонувала діагностичні критерії. У своїх роботах вона підкреслює, що інтернет-залежність формується на основі психологічної вразливості особистості та виконує функцію емоційної компенсації [39].

Наукові праці Х. Carbonell та співавторів узагальнюють результати досліджень інтернет-, ігрової та мобільної залежності й підтверджують стрімке зростання інтересу до проблеми поведінкових адикцій у світовій науці [26].

У межах соціально-когнітивного підходу А. Бандура довів, що поведінка формується через механізми наслідування та соціального навчання. Це пояснює значний вплив соціального середовища, зокрема однолітків і медіа, на формування адиктивних моделей поведінки у підлітків [23].

Дослідження D. Kuss та M. Griffiths показують, що залежність від соціальних мереж пов'язана з низькою самооцінкою, самотністю та потребою у соціальному схваленні [30]. Автори підкреслюють, що цифрове середовище створює умови для швидкого формування психологічної залежності через систему миттєвого підкріплення (лайки, коментарі).

Сучасні дослідження також підкреслюють роль нейропсихологічних механізмів у формуванні поведінкових залежностей. Зокрема, активація дофамінової системи винагороди під час виконання приємної діяльності сприяє закріпленню поведінки та формуванню стійких звичок. У контексті

нейропсихологічних досліджень важливими є роботи L. Steinberg, які доводять, що підлітки мають підвищену чутливість до винагороди та недостатньо розвинені механізми самоконтролю. У підлітків ця система є особливо чутливою. Це створює передумови для імпульсивної та ризикованої поведінки, що підвищує ризик формування адикцій [34].

Міжнародні класифікації також підтверджують значущість проблеми: у DSM-5-TR та ICD-11 ігровий розлад визнано офіційним психічним порушенням, що свідчить про інституціоналізацію досліджень поведінкових залежностей [21,38].

В українській психологічній науці проблема залежної поведінки розглядається переважно у контексті девіантної поведінки та особистісного розвитку.

І. Д. Бех підкреслює роль ціннісно-сислової сфери особистості у формуванні поведінкових стратегій, зазначаючи, що дефіцит духовних орієнтирів може сприяти розвитку адикцій [1].

С. Д. Максименко розглядає залежну поведінку як наслідок порушення процесів саморегуляції та розвитку особистості. Він наголошує на важливості внутрішніх психологічних ресурсів у подоланні адиктивних тенденцій [9].

М. В. Савчин акцентує увагу на вікових особливостях підліткового періоду, підкреслюючи, що емоційна нестабільність, криза ідентичності та потреба у самоствердженні створюють сприятливі умови для формування залежностей [13].

О. І. Бондарчук розглядають адиктивну поведінку як форму психологічного захисту, що виникає у відповідь на стрес, фрустрацію або внутрішні конфлікти [2].

Українські дослідники також підкреслюють роль соціальних факторів, зокрема сімейного виховання, рівня емоційної підтримки та впливу освітнього середовища.

Сучасні дослідження підтверджують зростання поширеності поведінкових залежностей серед підлітків.

За даними міжнародних досліджень: понад 60% підлітків щоденно використовують соціальні мережі понад 3–4 години; близько 10–15% підлітків

мають ознаки проблемного використання Інтернету; до 5–7% підлітків відповідають критеріям ігрового розладу.

Дослідження ЮНІСЕФ (2022–2024) показують, що: близько 35–40% підлітків визнають вплив однолітків на свою поведінку; понад 50% підлітків використовують цифрові технології як спосіб подолання стресу [36].

Українські дослідження останніх років також вказують на: зростання залежності від соціальних мереж; збільшення рівня тривожності та депресивних станів серед підлітків; посилення впливу онлайн-середовища на формування поведінкових моделей.

У межах емпіричних досліджень особливе значення має використання стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити ключові особистісні чинники формування поведінкових залежностей. Зокрема, для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності застосовується методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дає змогу диференціювати стабільні особистісні характеристики тривожності та тимчасові емоційні стани. Це особливо важливо в контексті підліткового віку, оскільки підвищена тривожність розглядається як один із провідних чинників ризику формування адиктивної поведінки [15].

Для дослідження особливостей самооцінки широко використовується шкала самооцінки М. Розенберга, яка дозволяє визначити рівень загального самосприйняття та його стабільність. У підлітковому віці цей показник є особливо значущим, оскільки самооцінка безпосередньо впливає на формування копінг-стратегій, рівень соціальної впевненості та схильність до залежної поведінки [33].

Комплексне застосування зазначених методик у поєднанні з іншими психодіагностичними інструментами дозволяє забезпечити багатовимірний аналіз особистісних чинників розвитку поведінкових залежностей та підвищує достовірність емпіричних досліджень.

Попри значну кількість досліджень, існує ряд проблемних аспектів та дискусійних питань:

1. Чіткість діагностичних критеріїв — не всі поведінкові залежності мають офіційний статус у міжнародних класифікаціях.
2. Межа між нормою і патологією — складність визначення, коли активна діяльність переходить у залежність.
3. Поліадиктивність — недостатньо досліджено явище поєднання кількох залежностей.
4. Вплив цифровізації — швидкий розвиток технологій випереджає наукове осмислення проблеми.

Висновки до розділу 1

Таким чином, аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема поведінкових залежностей є складним, багатовимірним та міждисциплінарним феноменом, який вивчається в межах психології, психіатрії, соціології та нейронаук. Зарубіжні наукові підходи переважно зосереджуються на нейропсихологічних і когнітивних механізмах формування залежної поведінки, тоді як вітчизняні дослідники акцентують увагу на особистісних, вікових та соціальних детермінантах цього явища.

Спільним для більшості теоретичних підходів є розуміння поведінкової залежності як наслідку порушення процесів саморегуляції, форми емоційної компенсації та результату взаємодії індивідуально-психологічних і соціальних чинників. Особливої значущості дана проблема набуває у підлітковому віці, що пов'язано з віковою нестабільністю емоційної сфери, формуванням ідентичності та підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів.

Узагальнення теоретичного матеріалу дозволяє зробити висновок, що поведінкові залежності становлять складне психологічне явище, яке характеризується компульсивністю, втратою контролю над поведінкою, емоційною залежністю та поступовим порушенням соціального функціонування особистості. Їх виникнення зумовлене взаємодією особистісних характеристик підлітка та особливостей соціального середовища, що визначає необхідність комплексного підходу до їх вивчення, діагностики та профілактики.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та етапи проведення дослідження

Сучасні підлітки активно користуються цифровими технологіями та соціальними мережами, що, з одного боку, сприяє розширенню можливостей комунікації та доступу до інформації, а з іншого — може призводити до формування поведінкових залежностей, зокрема надмірного використання гаджетів, онлайн-ігор і соціальних мереж. Такі прояви нерідко супроводжуються емоційною нестійкістю, підвищеним рівнем тривожності та зниженням самооцінки. У зв'язку з цим проблема залежної поведінки серед підлітків набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві. Виявлення особистісних чинників, що сприяють або, навпаки, перешкоджають розвитку поведінкових залежностей, дозволяє розробляти ефективні профілактичні заходи та забезпечувати психологічну підтримку учнівської молоді.

Практичне дослідження особливостей залежної поведінки серед підлітків було організоване відповідно до загальноприйнятих вимог проведення психологічних емпіричних досліджень. Структура дослідження передбачала чітке визначення мети, завдань, об'єкта, предмета, вибірки, методів та послідовності етапів реалізації.

Дослідницька база була сформована на основі двох закладів загальної середньої освіти. У вибірку увійшли учні підліткового віку, що відповідає періоду найбільш інтенсивного становлення особистісних та регуляторних характеристик.

Загальна кількість респондентів становила 30 осіб, з них: 7 учнів 9 класу Бахмутської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 24 з поглибленим вивченням окремих предметів та курсів Бахмутської міської ради Донецької області (віком 14–15 років) та 23 учні 7 класу Бахмутського навчально виховного комплексу «Загальноосвітня школа багатoproфільний ліцей» I-III ступенів №11 Бахмутської міської ради Донецької області (віком 12–13 років).

Дослідження проводилося у два часові періоди: 11 та 13 лютого 2025 року (учні 9 класу) та в період з 29.09.2025 по 26.10.2025 (учні 7 класу).

Вибірка дослідження була сформована за принципом доступності та добровільної участі. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, а також про анонімність і конфіденційність отриманих результатів.

Дослідження реалізовувалося у три взаємопов'язані етапи. На підготовчому етапі здійснювався аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, формувалася програма дослідження, розроблялася авторська анкета та визначалась вибірка респондентів. Емпіричний етап передбачав проведення спостереження за поведінковими проявами учнів, організацію та проведення онлайн-анкетування за допомогою сервісу Google Forms, а також збір первинних емпіричних даних. На аналітичному етапі здійснювалися кількісна обробка результатів, їх якісний аналіз, інтерпретація отриманих даних та формулювання висновків.

У межах першого етапу було проведено теоретико-аналітичне опрацювання проблеми залежної поведінки серед підлітків. Актуальність дослідження зумовлена інтенсивним використанням цифрових технологій у підлітковому середовищі, що може сприяти розвитку поведінкових залежностей та супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестійкістю і зниженням самооцінки. Вивчення особистісних чинників, які впливають на розвиток таких залежностей, є важливим для розробки ефективних профілактичних заходів та психологічного супроводу підлітків.

У межах другого етапу було визначено об'єкт і предмет дослідження, сформульовано мету та завдання дослідження. Об'єктом дослідження виступили учні підліткового віку закладів загальної середньої освіти (7 та 9 класи). Предметом дослідження є рівень тривожності, самооцінки та емоційної саморегуляції, що впливають на схильність до поведінкових залежностей.

Основною метою дослідження було виявлення взаємозв'язку між особистісними характеристиками підлітків, зокрема рівнем тривожності, самооцінки та емоційного стану, і їхньою схильністю до залежної поведінки. Також досліджувалося, яким чином зазначені чинники можуть бути пов'язані з розвитком поведінкових залежностей, зокрема залежності від соціальних мереж, гаджетів та інших шкідливих звичок.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження: провести психодіагностику емоційного стану та рівня тривожності підлітків; оцінити рівень самооцінки; виявити схильність до поведінкових залежностей; визначити групи ризику; розробити рекомендації щодо профілактики та психологічного супроводу.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, серед яких анкетування, психодіагностичні методики та спостереження. З метою комплексного дослідження особистісних чинників розвитку поведінкових залежностей у підлітків було використано комплекс психодіагностичних методик, що включав авторську анкету «Особистісні чинники розвитку поведінкових залежностей», методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна для визначення рівня тривожності та шкалу самооцінки М. Розенберга для дослідження особливостей самооцінки підлітків [15,33].

У межах третього етапу здійснювалася кількісна обробка результатів дослідження, їх якісний аналіз та інтерпретація, що дозволило сформулювати обґрунтовані висновки щодо особливостей залежної поведінки підлітків. Основним інструментом збору емпіричних даних стала авторська анкета «Особистісні чинники розвитку поведінкових залежностей», розроблена в онлайн-форматі з використанням сервісу Google Forms. Використання онлайн-формату забезпечило оперативність збору інформації, зручність проходження опитування для респондентів та ефективність подальшої обробки результатів.

Авторська анкета була розроблена з урахуванням мети дослідження та включала запитання щодо реакцій підлітків на стресові ситуації, особливостей переживання соціальної ізоляції, рівня самооцінки, характеру взаємодії з соціальним оточенням, а також способів емоційного розвантаження, зокрема через використання цифрових технологій, соціальних мереж та інших компенсаторних форм поведінки. Структурно анкета містила 10 закритих запитань із варіантами відповідей (a–d), що дозволяло здійснювати стандартизовану фіксацію емпіричних даних і забезпечувало можливість їх подальшого кількісного та якісного аналізу.

Питання, пов'язані з реакцією на стресові ситуації (1, 4, 8, 10), інтерпретувалися як індикатори рівня ситуативної тривожності та емоційної нестабільності. Відповідно до логіки шкалювання, варіант «а» відображав низький рівень тривожності та конструктивні способи подолання труднощів, варіант «b» відповідав середньому рівню з частковим залученням соціальної підтримки, варіант «с» свідчив про тенденцію до уникнення напруження через цифрові або інші зовнішні стимули, а варіант «d» характеризував високий рівень тривожності та відчуття безпорадності

Питання 3 та 5 були спрямовані на оцінку самооцінки підлітків і дозволяли визначити її рівень як один із ключових особистісних чинників. Варіант «а» інтерпретувався як високий рівень самооцінки, «b» як середній рівень із наявністю потреби в самовдосконаленні, «с» як знижена самооцінка з епізодичними сумнівами у власних можливостях, а «d» як низький рівень самооцінки, що супроводжується стійким негативним ставленням до себе

Окремий блок запитань (1, 4, 6, 10) використовувався для визначення схильності до поведінкових залежностей і відображав тенденції до уникнення проблемної поведінки через зовнішні стимули. У цьому контексті варіант «а» свідчив про відсутність вираженої схильності до залежної поведінки, «b» характеризував помірний ризик із використанням переважно адаптивних стратегій подолання стресу, «с» відображав підвищений ризик, пов'язаний із регулярним зверненням до цифрових засобів як способу уникнення труднощів, а «d» вказував на високий ризик формування залежної поведінки, включно з використанням шкідливих звичок як засобу емоційної регуляції

Застосування зазначеної структури дозволило забезпечити аналіз особистісних характеристик підлітків та виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності, самооцінкою і схильністю до формування поведінкових залежностей.

Інструкція передбачала самостійне заповнення анкети респондентами з вибором однієї відповіді на кожне запитання. Учасникам гарантувалася анонімність відповідей та відсутність «правильних» чи «неправильних» варіантів, що сприяло підвищенню достовірності отриманих даних.

Таб.2.1.1.

Анкета на тему: «Особистісні чинники розвитку поведінкових залежностей у підлітків» з розширеним варіантом відповідей

Інструкція:

Дорогий учаснику!

Це опитування має на меті допомогти тобі краще зрозуміти, як різні аспекти твоєї поведінки, емоційного стану та соціального оточення можуть впливати на твої звички та ставлення до ризиків. Воно також може вказати на можливі чинники, які сприяють розвитку поведінкових залежностей, таких як шкідливі звички, зловживання інтернетом чи інші небажані звички.

Як пройти опитування:

Прочитай кожне запитання уважно. Для кожного питання вибери одну відповідь, яка найбільше підходить до твоєї ситуації. Вибір повинен бути чесним і реальним. Не поспішай і не намагайся дати "ідеальні" відповіді — тест оцінює твої реальні почуття та поведінку.

Анкета складається з 10 питань, і для кожного з них є кілька варіантів відповіді. Тобі потрібно вибрати тільки один. Твої відповіді є конфіденційними. Ти можеш бути впевнений/впевнена, що всі твої відповіді зберігаються анонімно. Опитування не оцінюється на основі правильних чи неправильних відповідей. Важливо, щоб ти відповідав/відповідала чесно.

Пам'ятай!

Якщо ти відчуваєш, що в тебе є проблеми, з якими ти не можеш впоратися самостійно, не соромся звертатися за допомогою до дорослих чи спеціалістів, таким як психологи, вчителі чи батьки. Це лише перший крок, щоб краще зрозуміти себе і побачити, де є можливості для покращення твого емоційного здоров'я.

Питання:

1. Як ти зазвичай реагуєш на стрес або труднощі?
 - a) Пробую вирішити проблему самостійно
 - b) Шукаю підтримки у друзів
 - c) Можу втекти від проблем за допомогою гаджетів або інтернету
 - d) Часто відчуваю себе розгубленим і не знаю, як діяти
2. Як ти відчуваєш себе, коли з тобою не спілкуються друзі або родина?
 - a) Почуваюся спокійно і самодостатньо
 - b) Важко, але я намагаюся зберігати спокій
 - c) Відчуваю себе самотнім/самотньою і шукаю способи розслабитися
 - d) Це мене сильно турбує, я відчуваю себе ізольованим/ізольованою
3. Як часто ти відчуваєш невпевненість у собі?
 - a) Рідко, я здебільшого впевнений/впевнена в своїх силах
 - b) Іноді, коли стикаюся з новими ситуаціями
 - c) Часто, мені важко бути впевненим/впевненою
 - d) Завжди, я постійно сумніваюся у собі
4. Яка твоя реакція, коли відчуваєш стрес чи тривогу?
 - a) Спокійно розбираюся в ситуації

- b) Зазвичай намагаюся знайти підтримку у близьких
- c) Інколи намагаюся "забути" проблеми через музику, ігри чи соціальні мережі
- d) Можу зірватися на емоції або шукати швидке полегшення (наприклад, алкоголь чи інші звички)
5. Як ти оцінюєш своє ставлення до себе?
- a) Я задоволений/задоволена собою і своїм життям
- b) Відчуваю, що є речі, в яких мені треба покращитися
- c) Іноді сумніваюся в собі, але це не заважає мені жити
- d) Часто почуваюся нещасним/нещасною і маю низьку самооцінку
6. Які із цих ситуацій можуть змусити тебе шукати втіху в шкідливих звичках (наприклад, азартні ігри, перегляд надмірної кількості соцмереж чи інше)?
- a) Ніколи не шукаю втіху в шкідливих звичках
- b) Коли відчуваю себе стресованим/стресованою або перевантаженим/перевантаженою
- c) Якщо я відчуваю самотність або ізоляцію
- d) Якщо інші люди це роблять, я іноді можу приєднатися
7. Які з цих чинників можуть вплинути на твоє ставлення до ризику та небезпеки?
- a) Мої друзі часто запрошують мене до нових пригод
- b) Я сам/сама рішуче оцінюю свої можливості та ризику
- c) Якщо я нервую, я схильний/схильна приймати більш ризиковані рішення
- d) Якщо мені цікаво, я готовий/готова спробувати, навіть якщо це небезпечно
8. Як ти зазвичай поводишся, коли відчуваєш розчарування чи гнів?
- a) Залишаюся спокійним/спокійною та намагаюся обговорити проблему
- b) Можу ображатися, але стараюся контролювати свої емоції
- c) Часто не можу стримувати емоції і це може вилитися у конфлікти
- d) Іноді відчуваю, що мені важко впоратися з емоціями, і шукаю способи "забути" проблему
9. Як ти реагуєш на думки або критики від інших?
- a) Спокійно вислуховую і намагаюся зрозуміти, як це виправити
- b) Я іноді роздратовуюсь, але намагаюся контролювати свої емоції
- c) Мені важко сприймати критику, я часто відчуваю себе некомфортно
- d) Я можу реагувати агресивно або закриватися від людей
10. Що ти робиш, коли відчуваєш, що тобі бракує підтримки?
- a) Поговорю з батьками чи друзями, шукаю допомогу
- b) Сподіваюся, що все мине, і я зможу впоратися сам/сама
- c) Спробую відволіктись, зайнявшись чимось (наприклад, іграми чи соцмережами)
- d) Іноді шукаю спосіб полегшити свої емоції через шкідливі звички або звичку уникати проблем

Анкетування дозволило отримати кількісні та якісні дані щодо поведінкових та емоційних реакцій підлітків. Анкета є адаптованою до вікових особливостей учнів середньої школи та забезпечує простоту проходження й обробки результатів.

У процесі емпіричного дослідження також використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики.

Для визначення рівня тривожності використовувалася методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність [15]. Методика є однією з найбільш поширених у психологічній практиці та характеризується високим рівнем валідності й надійності. Для визначення рівня тривожності мною була використана адаптована (скорочена) версія методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дозволяє діагностувати ситуативну та особистісну тривожність. Класичний варіант методики містить 40 тверджень, однак у межах даного дослідження було застосовано скорочений варіант із 10 запитань. Скорочення здійснювалося шляхом відбору найбільш інформативних індикаторів емоційної напруги та стабільної тривожності.

Інтерпретація результатів (за блоком тривожності) відповідає: а) низький рівень тривожності (спокійне реагування на стрес); б) середній рівень тривожності (часткове звернення по допомогу); с) підвищений рівень тривожності (уникнення через гаджети/ігри); d) високий рівень тривожності (відчуття безпорадності). Дана методика дозволяє оцінити рівень емоційної напруги та особливості реагування підлітків у стресових ситуаціях і характеризується високими показниками валідності та надійності.

Для дослідження самооцінки підлітків була використана шкала самооцінки М. Розенберга, яка дозволяє визначити загальний рівень позитивного або негативного ставлення до себе, а також рівень самоприйняття та впевненості у власних можливостях. Використання цієї методики обумовлено тим, що самооцінка є одним із ключових психологічних чинників формування поведінкових залежностей у підлітковому віці [33].

Крім анкетування та психодіагностичних методик мною застосовувалося цілеспрямоване психологічне спостереження за особливостями навчальної взаємодії учнів під час дистанційного навчання в середовищі Microsoft Teams. Фіксувалися особливості: навчальної активності; комунікації з однолітками та вчителями; емоційних реакцій у процесі навчання; поведінки в онлайн-середовищі.

Спостереження дало змогу уточнити окремі особливості комунікації та навчальної активності учнів під час онлайн-занять.

Таким чином, можна зробити наступні висновки, а саме, що поєднання анкетування, психодіагностичних методик (шкали Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та М. Розенберга) і психологічного спостереження забезпечило комплексний підхід до дослідження особливостей залежної поведінки підлітків та дозволило виявити ключові психологічні чинники її формування. Отримані результати створили підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем тривожності, самооцінкою та схильністю до формування поведінкових залежностей, що має важливе значення для розробки профілактичних та корекційних заходів у системі психологічного супроводу підлітків.

2.2. Опрацювання та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У результаті проведеного емпіричного дослідження було здійснено обробку та інтерпретацію даних, отриманих за допомогою комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення особистісних чинників розвитку поведінкових залежностей у підлітків. Для досягнення поставленої мети було використано авторську анкету «Особистісні чинники розвитку поведінкових залежностей», методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна для визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності, а також шкалу самооцінки М. Розенберга для дослідження особливостей самооцінки підлітків [15,33].

Застосування комплексу методик дозволило здійснити всебічний аналіз емоційного стану підлітків, особливостей їхнього ставлення до себе, рівня тривожності, емоційної стійкості та схильності до використання деструктивних способів подолання труднощів. Отримані результати дали можливість виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності, самооцінкою та проявами поведінкових залежностей у підлітковому віці.

Спочатку розглянемо результати першого дослідження, проведеного серед учнів Бахмутської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 24 з поглибленим вивченням окремих предметів та курсів Бахмутської міської ради Донецької області, після чого проаналізуємо результати другого дослідження серед учнів

Бахмутського навчально виховного комплексу «Загальноосвітня школа багатoproфільний ліцей» I-III ступенів №11 Бахмутської міської ради Донецької області та здійснимо їх порівняльний і кількісний аналіз.

Таблиця 2.2.1

Зведена таблиця емпіричних даних на основі результатів анкети першого дослідження, проведеного у Бахмутській загальноосвітній школі I-III ступенів № 24 з поглибленим вивченням окремих предметів та курсів Бахмутської міської ради Донецької області:

Питання	Відповідь	Кількість відповідей
1. Як ти зазвичай реагуєш на стрес або труднощі?	a) Пробую вирішити проблему самостійно	6
	d) Часто відчуваю себе розгубленим і не знаю, як діяти	1
2. Як ти відчуваєш себе, коли з тобою не спілкуються друзі або родина?	a) Почуваюся спокійно і самодостатньо	3
	b) Важко, але я намагаюся зберігати спокій	3
	d) Це мене сильно турбує, я відчуваю себе ізольованим/ізольованою	1
3. Як часто ти відчуваєш невпевненість у собі?	b) Іноді, коли стикаюся з новими ситуаціями	3
	a) Рідко, я здебільшого впевнений/впевнена в своїх силах	2
	c) Часто, мені важко бути впевненим/впевненою	2
4. Яка твоя реакція, коли відчуваєш стрес чи тривогу?	c) Іноді намагаюся "забути" проблеми через музику, ігри чи соціальні мережі	5
	a) Спокійно розбираюся в ситуації	2
5. Як ти оцінюєш своє ставлення до себе?	b) Відчуваю, що є речі, в яких мені треба покращитися	4
	c) Іноді сумніваюся в собі, але це не заважає мені жити	2
	a) Я задоволений/задоволена собою і своїм життям	1

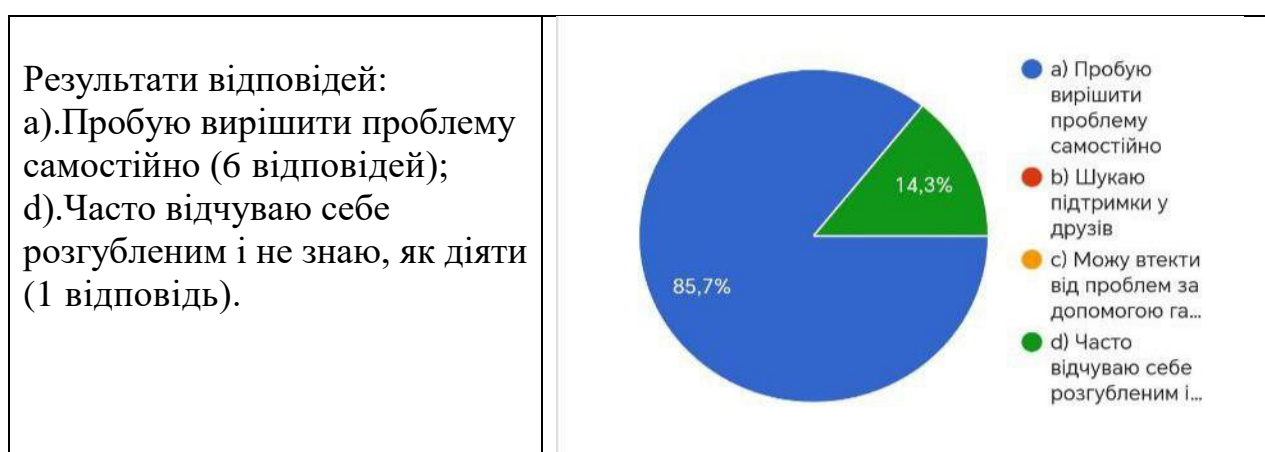
6. Які із цих ситуацій можуть змусити тебе шукати втіху в шкідливих звичках (наприклад, азартні ігри, перегляд надмірної кількості соцмереж чи інше)?	a) Ніколи не шукаю втіху в шкідливих звичках	5
	b) Коли відчуваю себе стресованим/стресованою або перевантаженим/перевантаженою	1
	c) Якщо я відчуваю самотність або ізоляцію	1
7. Які з цих чинників можуть вплинути на твоє ставлення до ризику та небезпеки?	b) Я сам/сама рішуче оцінюю свої можливості та ризики	3
	d) Якщо мені цікаво, я готовий/готова спробувати, навіть якщо це небезпечно	2
	c) Якщо я нервую, я схильний/схильна приймати більш ризиковані рішення	1
	Немає відповідей на це питання	1
8. Як ти зазвичай поводишся, коли відчуваєш розчарування чи гнів?	b) Можу ображатися, але стараюся контролювати свої емоції	3
	c) Часто не можу стримувати емоції і це може вилитися у конфлікти	3
	a) Залишаюся спокійним/спокійною та намагаюся обговорити проблему	1
9. Як ти реагуєш на думки або критику від інших?	b) Я іноді роздратовуюсь, але намагаюся контролювати свої емоції	4
	a) Спокійно вислуховую і намагаюся зрозуміти, як це виправити	2
	c) Мені важко сприймати критику, я часто відчуваю себе некомфортно	1
10. Що ти робиш, коли відчуваєш, що тобі бракує підтримки?	a) Поговорю з батьками чи друзями, шукаю допомогу	3
	b) Сподіваюся, що все мине, і я зможу впоратися сам/сама	2

	с) Спробую відволіктись, зайнявшись чимось (наприклад, іграми чи соцмережами)	2
--	---	---

Розглянемо та проаналізуємо результати першого опитування у Бахмутській загальноосвітній школі I-III ступенів № 24 з поглибленим вивченням окремих предметів та курсів Бахмутської міської ради Донецької області.

Мал.2.2.1.

Як ти зазвичай реагуєш на стрес або труднощі?



Реакція на стрес або труднощі: 6 учнів надають перевагу самостійному вирішенню проблем у стресових ситуаціях, що свідчить про активний підхід до вирішення труднощів; 1 учень зазначає, що часто відчуває себе розгубленим і не знає, як діяти. Це вказує, що переважна більшість учнів (85,7%) схильні намагатися вирішити проблеми самостійно, що може бути свідченням здатності до самоконтролю та стійкості. Однак один учень (14,3%) виявляє ознаки емоційної вразливості, що може свідчити про потребу в зовнішній підтримці в кризових ситуаціях.

Мал.2.2.2.

Як ти відчуваєш себе, коли з тобою не спілкуються друзі або родина?

<p>Результати відповідей:</p> <p>а).Почуваюся спокійно і самодостатньо (3 відповіді);</p> <p>б). Важко, але я намагаюся зберігати спокій (3 відповіді);</p> <p>д). Це мене сильно турбує, я відчуваю себе ізольованим/ізольованою (1 відповідь).</p>	
--	--

Ставлення до соціальної ізоляції: 3 учні почуваються спокійно і самодостатньо, коли не мають спілкування з друзями або родиною; 3 учні відзначають, що хоча і відчувають труднощі, намагаються зберігати спокій; 1 учень сильно переживає ізоляцію і відчуває себе ізольованим. Це вказує нам на те,що більшість учнів (85,8%) демонструють здатність до адаптації в соціально ізольованих ситуаціях. Проте наявність одного учня (14,3%) , який відчуває сильну ізоляцію, свідчить про можливий ризик розвитку соціальних та емоційних проблем, що можуть стати передумовами для поведінкових залежностей.

Мал.2.2.3.

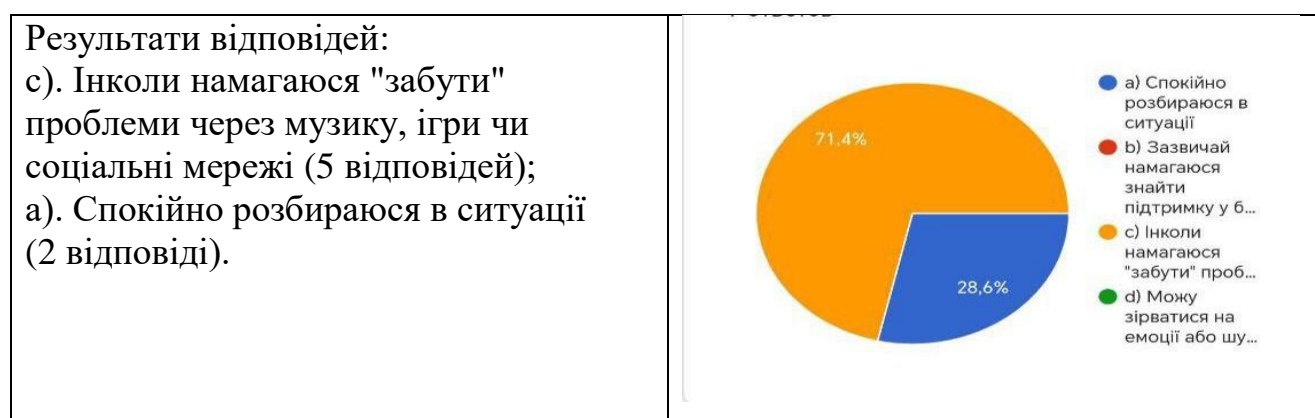
Як часто ти відчуваєш невпевненість у собі?



Невпевненість у собі: 3 учні відчувають невпевненість лише в нових ситуаціях; 2 учні здебільшого впевнені в собі; 2 учні відчувають постійну невпевненість. З цього можемо зробити висновок, що більшість респондентів (71,5%) мають високий рівень самооцінки, однак є кілька учнів (28,6%), які відчувають постійну невпевненість. Це може бути фактором ризику для розвитку емоційних та поведінкових проблем, таких як пошук шляхів для уникнення тривоги чи стресу.

Мал.2.2.4.

Яка твоя реакція, коли відчуваєш стрес чи тривогу?



Реакція на стрес або тривогу: 5 учнів намагаються "забути" проблеми через музику, ігри або соціальні мережі; 2 учні спокійно розбираються з ситуацією. Це вказує на те, що більшість респондентів (71,4%) схильні використовувати відволікання через соціальні мережі або інші активності, що є типово для сучасних підлітків і може вказувати на наявність поведінкових залежностей. Однак, кілька учнів (28,6%) все ж демонструють здатність до самоконтролю в стресових ситуаціях.

Мал.2.2.5.

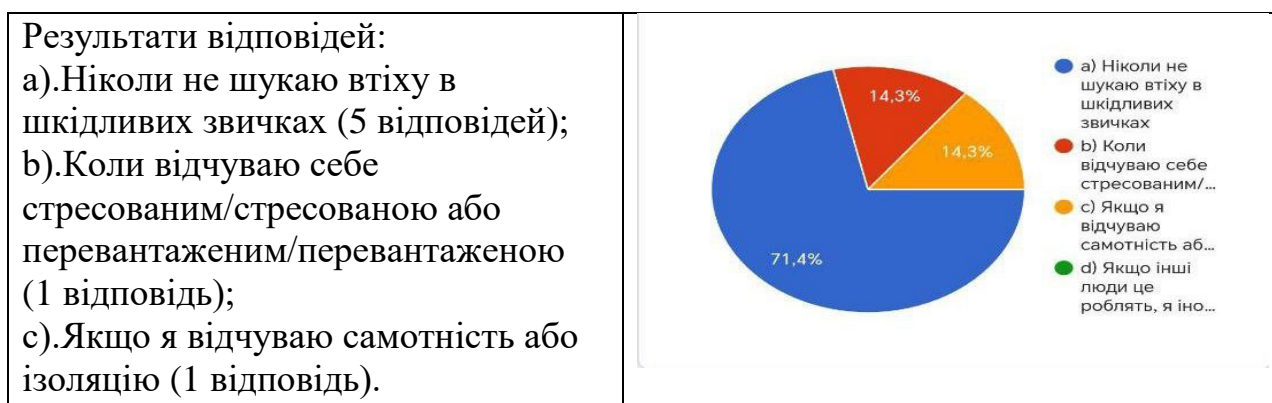
Як ти оцінюєш своє ставлення до себе?



Оцінка ставлення до себе: 4 учні вважають, що їм потрібно покращитися в деяких аспектах; 2 учні інколи сумніваються в собі, але це не заважає їм жити; 1 учень задоволений собою. Таким чином, переважна більшість учнів (57,1%) усвідомлюють необхідність самовдосконалення, що свідчить про здорову рефлексію. Однак відчуття сумнівів у собі може бути потенційно негативним чинником у контексті розвитку залежностей через низьку самооцінку.

Мал.2.2.6.

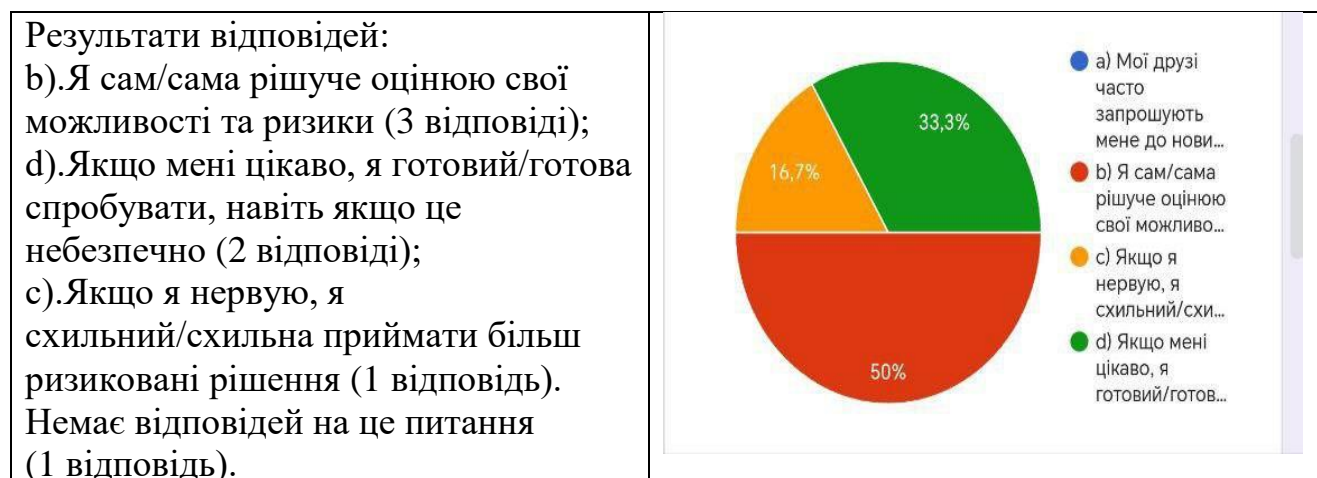
Які із цих ситуацій можуть змусити тебе шукати втіху в шкідливих звичках (наприклад, азартні ігри, перегляд надмірної кількості соцмереж чи інше)?



Пошук втіхи в шкідливих звичках: 5 учнів не шукають втіхи в шкідливих звичках; 1 учень шукає втіху, коли відчуває стрес або перевантаження; 1 учень шукає втіху при відчутті самотності або ізоляції. Можемо зробити висновок,що більшість учнів (71,4%) не виявляють схильності до шкідливих звичок. Однак є кілька учнів (28,6%), які можуть звертатися до таких методів у разі стресу або ізоляції, що потребує уваги для запобігання розвитку залежностей.

Мал.2.2.7.

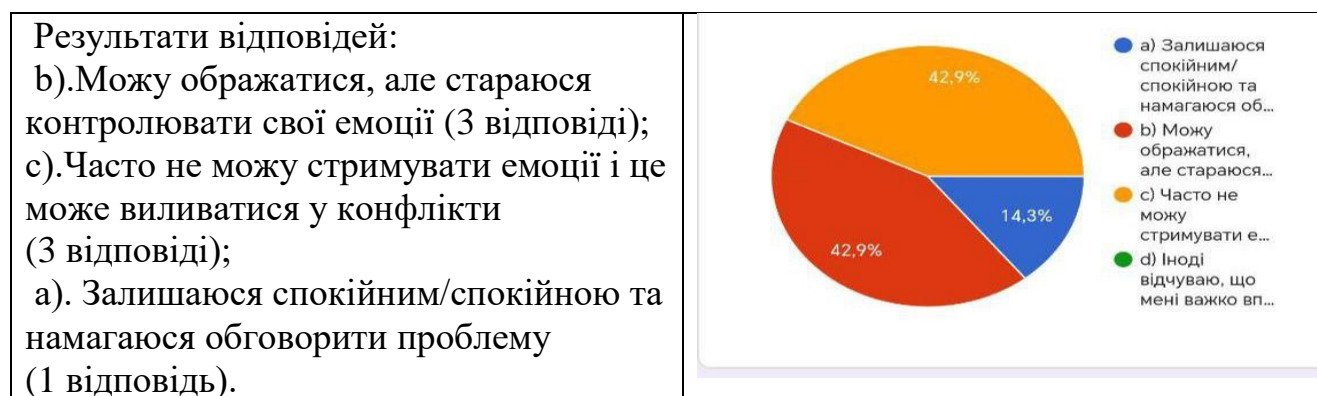
Які з цих чинників можуть вплинути на твоє ставлення до ризику та безпеки?



Ставлення до ризику та безпеки: 3 учні рішуче оцінюють свої можливості та ризику; 2 учні готові спробувати нове, навіть якщо це небезпечно; 1 учень схильний приймати більш ризиковані рішення в стресових ситуаціях. З цього ми бачимо, що 50,0% учнів демонструють здатність до відповідального підходу до ризику, але треба звернути увагу, що інші 50,0% учнів, схильні до ризикованих вчинків, що може підвищувати ймовірність виникнення небезпечних поведінкових звичок.

Мал.2.2.8.

Як ти зазвичай поводишся, коли відчуваєш розчарування чи гнів?

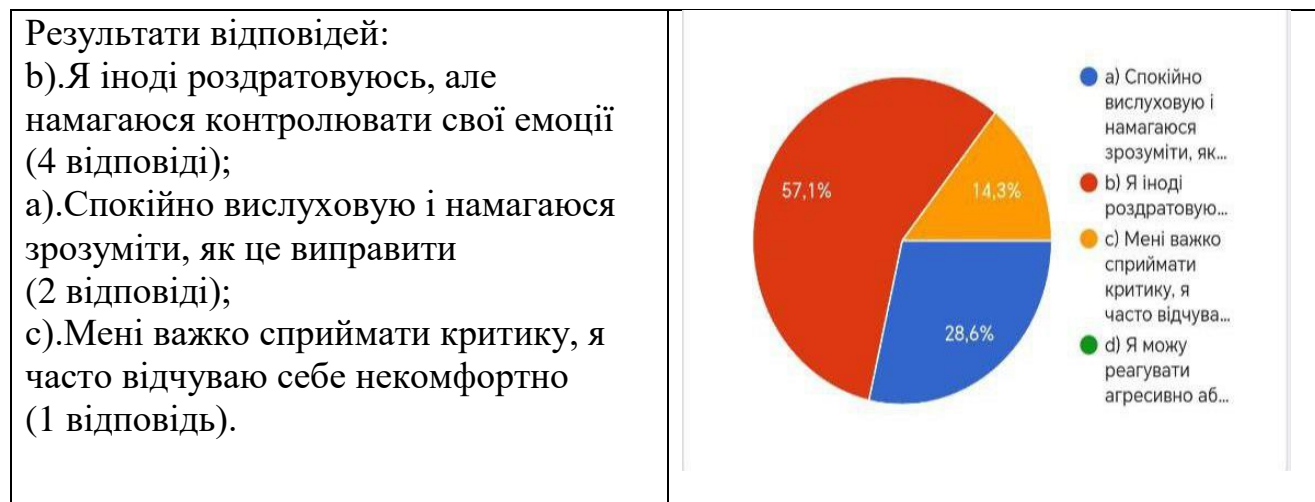


Реакція на розчарування чи гнів: 3 учнів схильні до емоційної реакції, при чому деякі не можуть контролювати емоції, що може призводити до конфліктів; 3 учнів намагаються контролювати емоції, що свідчить про прагнення до самоконтролю; 1 учень контролює свої емоції. Хоча більшість учнів (57,2%)

намагаються контролювати свої емоції, деякі (42,9%) можуть мати труднощі в емоційному самоконтролі, що може збільшувати ризик розвитку поведінкових проблем.

Мал.2.2.9.

Як ти реагуєш на думки або критики від інших?



Реакція на критику: 4 учні іноді роздратовуються, але намагаються контролювати емоції; 2 учні спокійно вислуховують критику; 1 учень важко сприймає критику, часто відчуває себе некомфортно. З цього зрозуміло, що більшість учнів (85,7%) демонструють здорову реакцію на критику, але ж один учень (14,3%) може мати труднощі з емоційним сприйняттям, що є ще одним можливим чинником для розвитку емоційних залежностей.

Мал.2.2.10.

Що ти робиш, коли відчуваєш, що тобі бракує підтримки?



Реакція на відсутність підтримки: 3 учні шукають допомогу у батьків або друзів; 2 учні сподіваються, що ситуація зміниться сама; 2 учні намагаються відволіктись через соціальні мережі або інші активності. Таким чином, 42,9% учнів шукають підтримку у близьких, що є позитивним фактором для психологічного здоров'я. Однак, деякі учні віддають перевагу самоізоляції (28,6%) або через соціальні мережі (28,6%), що може вказувати на потенційні проблеми з емоційною адаптацією.

У першому дослідженні основна увага була зосереджена на аналізі емоційної вразливості підлітків, особливостей їхньої реакції на стресові ситуації, рівня соціальної адаптації, самооцінки та схильності до формування поведінкових залежностей. Отримані результати засвідчили, що більшість респондентів демонструють загалом адаптивні механізми подолання стресу та труднощів, однак у частини учнів виявляються ознаки емоційної нестабільності та зниженого самоконтролю, що може розглядатися як потенційний ризик формування залежної поведінки.

Схильність до соціальної ізоляції загалом є низько вираженою, оскільки більшість підлітків демонструють здатність підтримувати соціальні контакти або адаптуватися до їх тимчасової відсутності. Водночас у незначній частини респондентів виявлено підвищену чутливість до соціальної ізоляції, що може бути передумовою емоційного дискомфорту та пошуку компенсаторних форм поведінки. Щодо ризикованих поведінкових патернів встановлено, що переважна більшість учнів не вдається до шкідливих звичок як способу подолання стресу, однак окремі респонденти зазначили схильність до уникнення труднощів через цифрові засоби або інші зовнішні стимули, що потребує психологічної уваги.

Результати методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна засвідчили переважання середнього рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності [15]. Зокрема, середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 71,4% респондентів (n=5), високий рівень у 14,3% (n=1), низький рівень у 14,3% (n=1). За показниками особистісної тривожності середній рівень також становить 57,1% (n=4), високий – 28,6% (n=2), низький – 14,3% (n=1). Отримані дані вказують на загалом помірну

емоційну напругу, притаманну підлітковому віку, однак у частини респондентів простежується схильність до підвищеного рівня тривожності, що може впливати на вибір неадаптивних стратегій подолання стресу.

Аналіз самооцінки за шкалою М. Розенберга [33] показав, що у 57,1% респондентів (n=4) спостерігається середній рівень самооцінки, який характеризується загалом позитивним, але нестійким ставленням до себе. Високий рівень самооцінки виявлено у 14,3% учнів (n=1), тоді як знижений рівень самооцінки зафіксовано у 28,6% респондентів (n=2). Зазначені дані свідчать про наявність групи підлітків із підвищеною емоційною вразливістю, що може бути чинником ризику формування залежної поведінки.

На основі узагальнення результатів першого дослідження можна виділити кілька ключових тенденцій. По-перше, емоційна вразливість і рівень самооцінки взаємопов'язані та можуть виступати чинниками ризику розвитку залежної поведінки. По-друге, наявність підвищеної тривожності у частини учнів підвищує ймовірність використання компенсаторних механізмів, зокрема цифрових засобів. По-третє, хоча більшість підлітків демонструють адаптивну поведінку, наявність окремих респондентів із ризиковими показниками потребує подальшої психопрофілактичної роботи та уваги з боку фахівців.

Розглянемо результати другого дослідження, проведеного у Бахмутському навчально виховному комплексі «Загальноосвітня школа багатoproфільний ліцей» I-III ступенів №11 Бахмутської міської ради Донецької області.

Таб.2.2.2

Таблиця емпіричних даних на основі результатів анкети другого дослідження

Питання	Відповідь	Кількість відповідей (%)
1. Як ти зазвичай реагуєш на стрес або труднощі?	а) Пробую вирішити проблему самостійно	18 (78,3%)
	б) Шукаю підтримки у друзів	1 (4,3%)

	c) Можу втекти від проблем за допомогою гаджетів або інтернету	2 (8,7%)
	d) Часто відчуваю себе розгубленим і не знаю, як діяти	2 (8,7%)
2. Як ти відчуваєш себе, коли з тобою не спілкуються друзі або родина?	a) Почуваюся спокійно і самодостатньо	8 (34,8%)
	b) Важко, але я намагаюся зберігати спокій	10 (43,5%)
	c) Відчуваю себе самотнім/самотньою і шукаю способи розслабитися	2 (8,7%)
	d) Це мене сильно турбує, я відчуваю себе ізольованим/ізольованою	3 (13,0%)
3. Як часто ти відчуваєш невпевненість у собі?	a) Рідко, я здебільшого впевнений/впевнена в своїх силах	10 (43,5%)
	b) Іноді, коли стикаюся з новими ситуаціями	8 (34,8%)
	c) Часто, мені важко бути впевненим/впевненою	4 (17,4%)
	d) Завжди, я постійно сумніваюся у собі	1 (4,3%)
4. Яка твоя реакція, коли відчуваєш стрес чи тривогу?	a) Спокійно розбираюся в ситуації	12 (52,2%)
	b) Зазвичай намагаюся знайти підтримку у близьких	1 (4,3%)
	c) Іноді намагаюся "забути" проблеми через музику, ігри чи соціальні мережі	9 (39,1%)
	d) Можу зірватися на емоції або шукати швидке полегшення (наприклад, алкоголь чи інші звички)	1 (4,3%)
5. Як ти оцінюєш своє ставлення до себе?	a) Я задоволений/задоволена собою і своїм життям	10 (43,5%)
	b) Відчуваю, що є речі, в яких мені треба покращитися	8 (34,8%)
	c) Іноді сумніваюся в собі, але це не заважає мені жити	5 (21,7%)
6. Які із цих ситуацій можуть змусити тебе	a) Ніколи не шукаю втіху в шкідливих звичках	15 (65,2%)

шукати втіху в шкідливих звичках (наприклад, азартні ігри, перегляд надмірної кількості соцмереж чи інше)?	b) Коли відчуваю себе стресованим/стресованою або перевантаженим/перевантаженою	5 (21,7%)
	c) Якщо я відчуваю самотність або ізоляцію	3 (13,0%)
7. Які з цих чинників можуть вплинути на твоє ставлення до ризику та небезпеки?	b) Я сам/сама рішуче оцінюю свої можливості та ризики	18 (81,8%)
	c) Якщо я нервую, я схильний/схильна приймати більш ризиковані рішення	1 (4,5%)
	d) Якщо мені цікаво, я готовий/готова спробувати, навіть якщо це небезпечно	3 (13,6%)
8. Як ти зазвичай поводишся, коли відчуваєш розчарування чи гнів?	a) Залишаюся спокійним/спокійною танамагаюся обговорити проблему	8 (34,8%)
	b) Можу ображатися, але стараюся контролювати свої емоції	10 (43,5%)
	c) Часто не можу стримувати емоції і це може вилитися у конфлікти	5 (21,7%)
9. Як ти реагуєш на думки або критику від інших?	a) Спокійно вислуховую і намагаюся зрозуміти, як це виправити	10 (43,5%)
	b) Я іноді роздратовуюсь, але намагаюся контролювати свої емоції	11 (47,8%)
	c) Мені важко сприймати критику, я часто відчуваю себе некомфортно	2 (8,7%)
10. Що ти робиш, коли відчуваєш, що тобі бракує підтримки?	a) Поговорю з батьками чи друзями, шукаю допомогу	13 (56,5%)
	b) Сподіваюся, що все мине, і я зможу впоратися сам/сама	5 (21,7%)
	c) Спробую відволіктись, зайнявшись чимось (наприклад, іграми чи соцмережами)	4 (17,4%)

	d) Іноді шукаю спосіб полегшити своїмоції через шкідливі звички або звичку уникати проблем	1 (4,3%)
--	--	----------

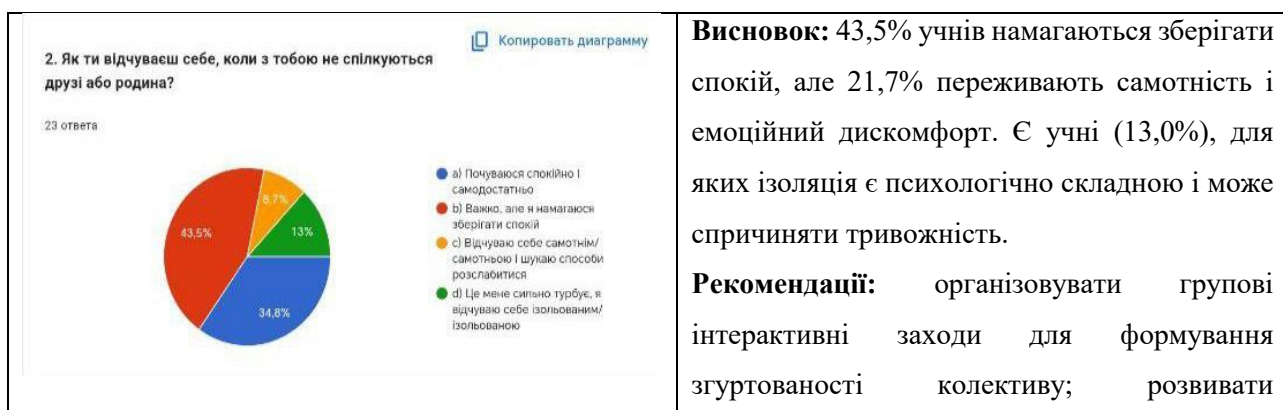
Питання N1. Реакція на стрес або труднощі: 78,3% учнів намагаються вирішувати проблему самостійно; 4,3% шукають підтримки у друзів; 8,7% «втікають» від проблем за допомогою гаджетів або інтернету; 8,7% відчують розгубленість і не знають, як діяти.

Мал.2.2.11.



Питання N2. Ставлення до самотності або відсутності спілкування: 34,7% відчуваються спокійно і самодостатньо; 43,5% важко, але намагаються зберегти спокій; 8,7% відчувають самотність і шукають способи розслабитися; 13,0% відчувають сильну тривогу та ізоляцію.

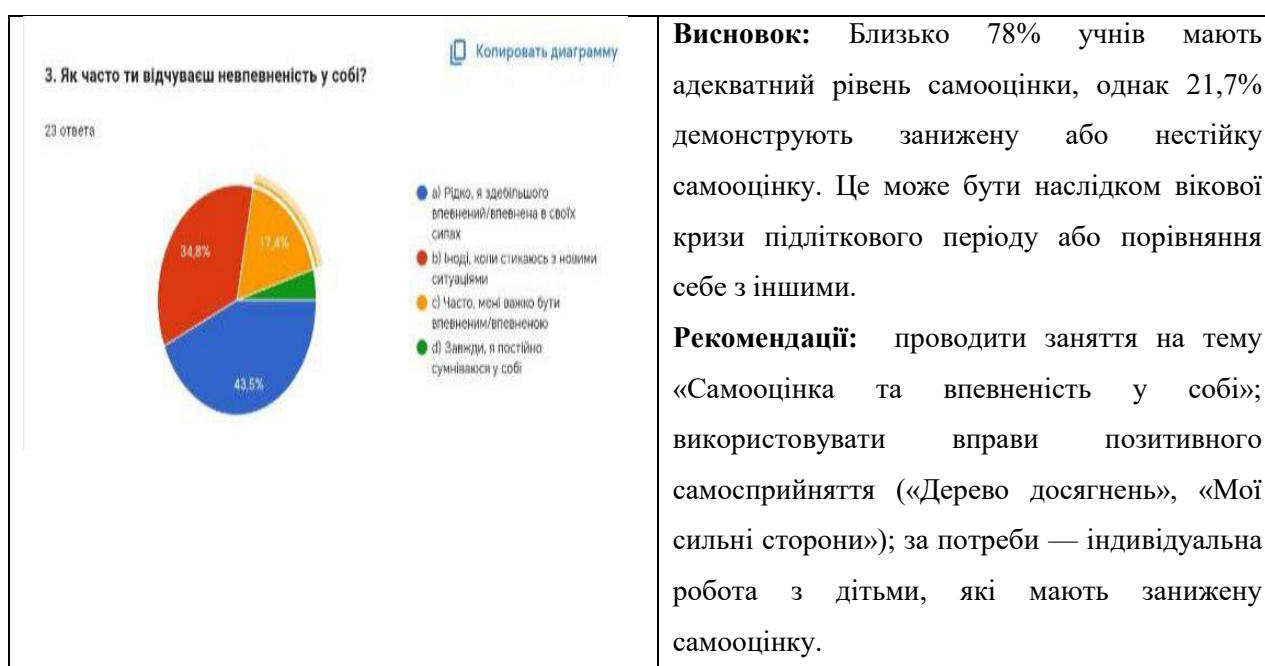
Мал.2.2.12.



	комунікативні навички через рольові ігри, спільні проекти; залучати дітей до шкільного самоврядування, щоб вони відчували соціальну підтримку.
--	--

Питання N3. Рівень самооцінки та впевненості у собі: 43,5% рідко сумніваються у своїх силах, переважно впевнені в собі; 34,8% інколи відчувають невпевненість у нових ситуаціях; 17,4% часто сумніваються у собі; 4,3% постійно сумніваються у власних силах.

Мал.2.2.13.



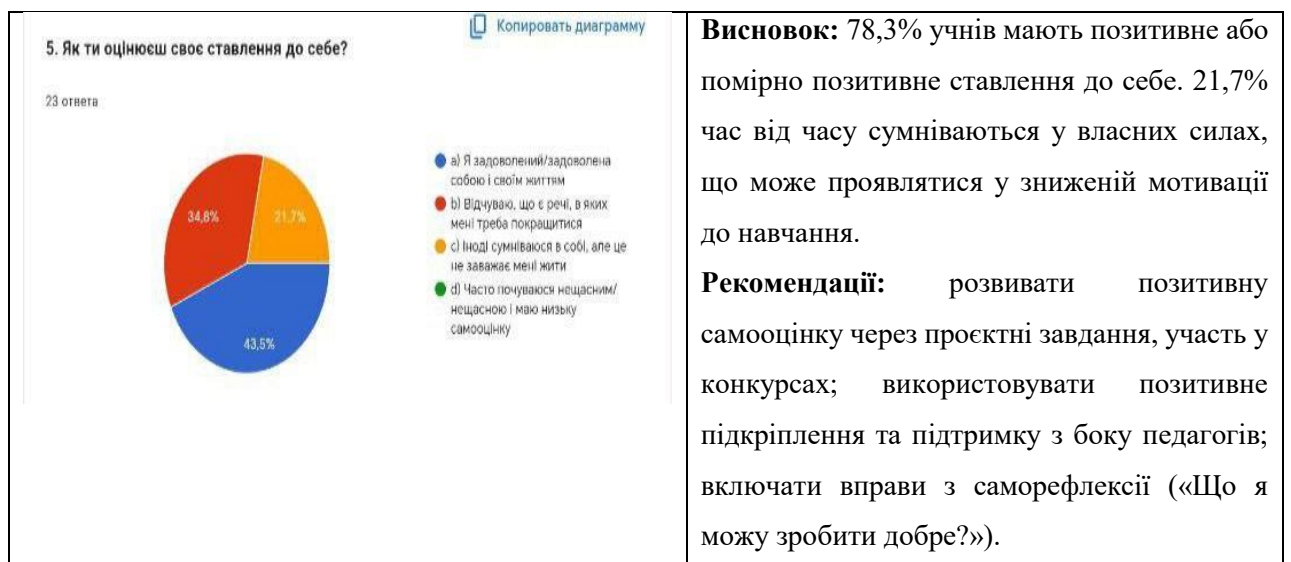
Питання N4. Реакція на стрес або тривогу: 52,2% спокійно розбираються у ситуації; 4,3% шукають підтримку у близьких; 39,1% інколи намагаються «забути» проблеми через музику, ігри чи соцмережі; 4,3% шукають швидке полегшення через шкідливі звички.

Мал.2.2.14.



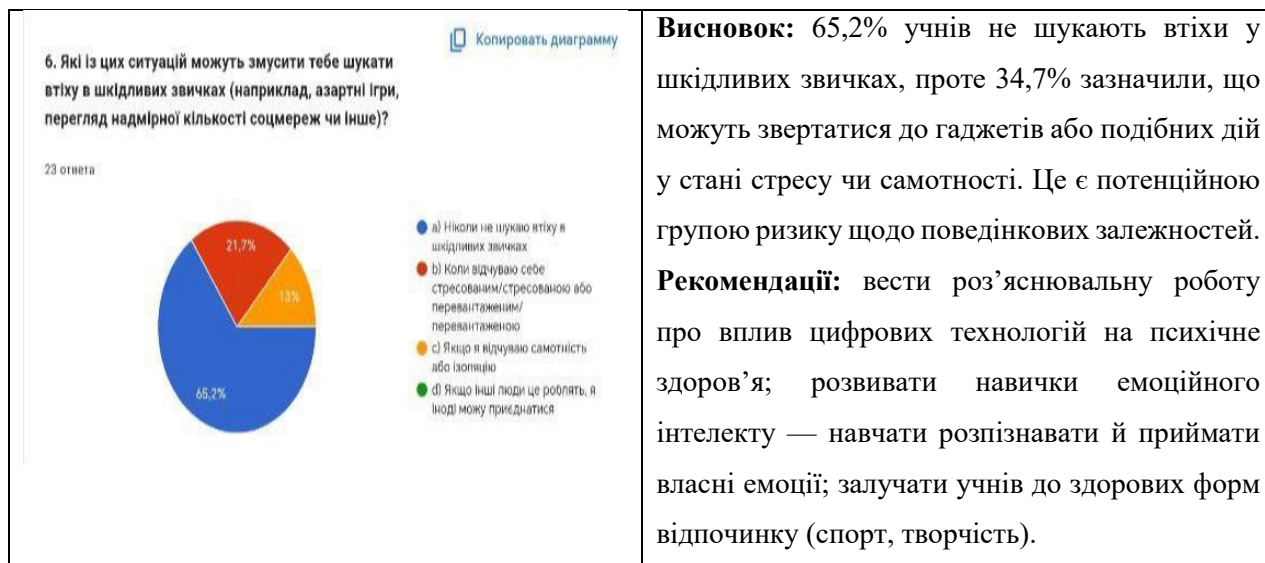
Питання N5. Ставлення до себе: 43,5% задоволені собою і своїм життям; 34,8% визнають, що є речі, які треба покращити; 21,7% іноді сумніваються у собі, але це не заважає жити.

Мал.2.2.15.



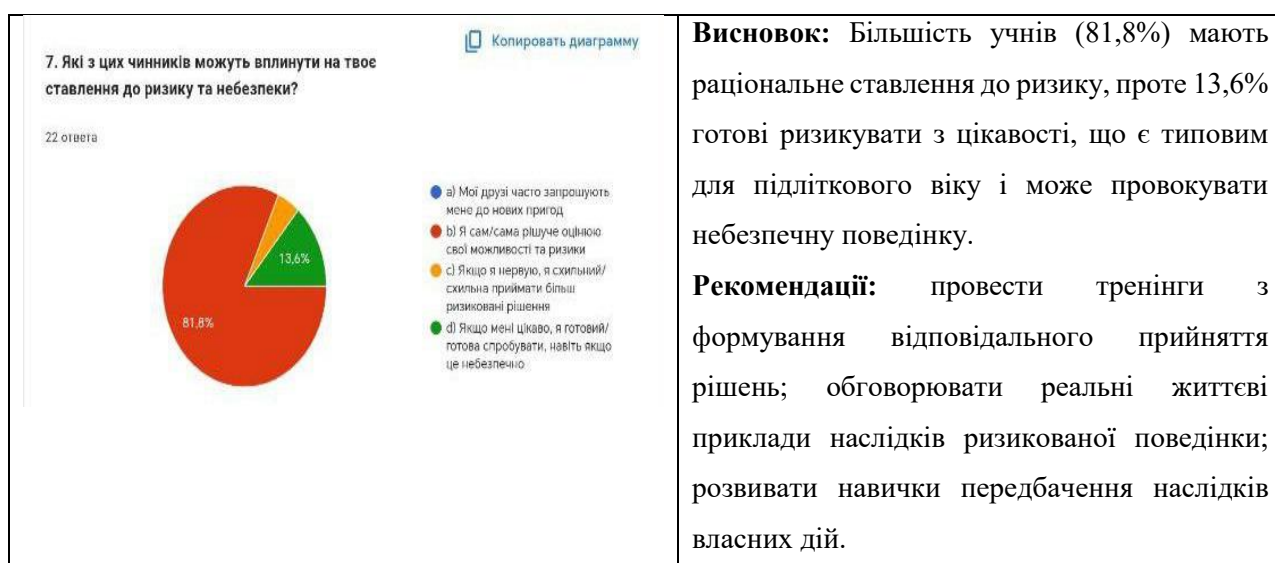
Питання N6. Схильність до поведінкових залежностей: 65,2% ніколи не шукають втіхи у шкідливих звичках; 21,7% звертаються до таких звичок у стресових або перевантажених ситуаціях; 13,0% шукають «втіху» через самотність або ізоляцію.

Мал.2.2.16.



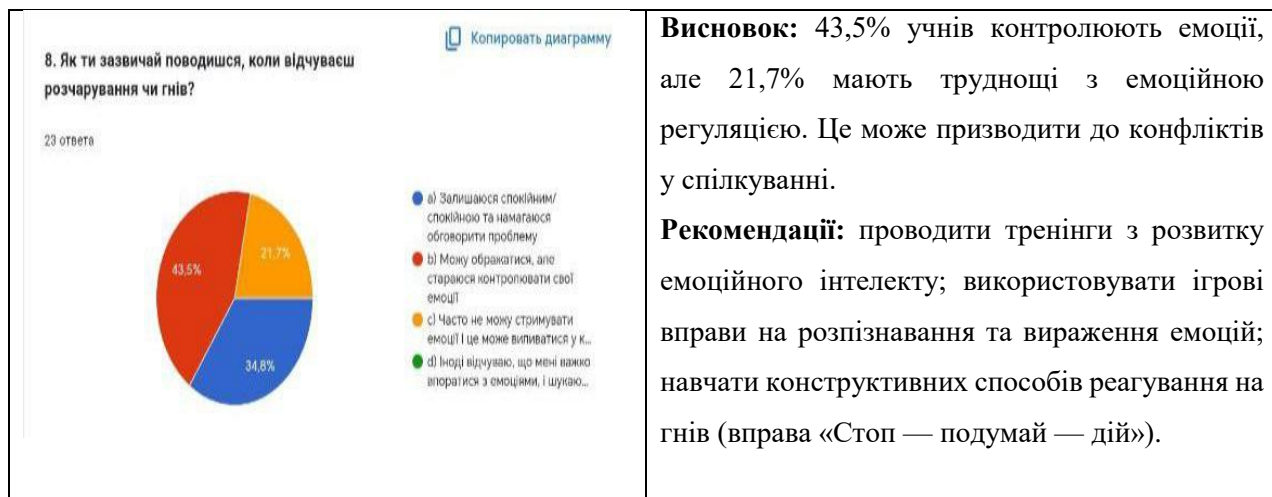
Питання N7. Ставлення до ризику та небезпеки: 81,8% самостійно оцінюють свої можливості та ризики; 4,5% через нервовий стан приймають більш ризиковані рішення; 13,6% готові ризикувати через цікавість або інтерес.

Мал.2.2.17.



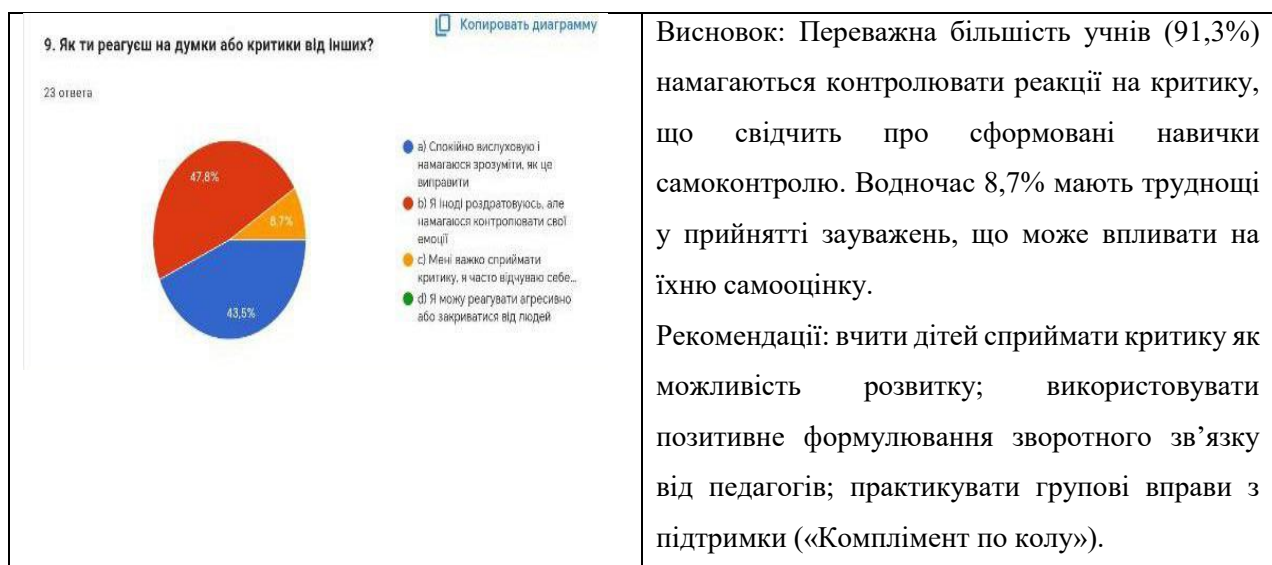
Питання N8. Емоційна поведінка при розчаруванні чи гніві: 34,8% залишаються спокійними та намагаються обговорити проблему; 43,5% можуть ображатися, але намагаються контролювати емоції; 21,7% часто не можуть стримувати емоції, що може викликати конфлікти.

Мал.2.2.18.



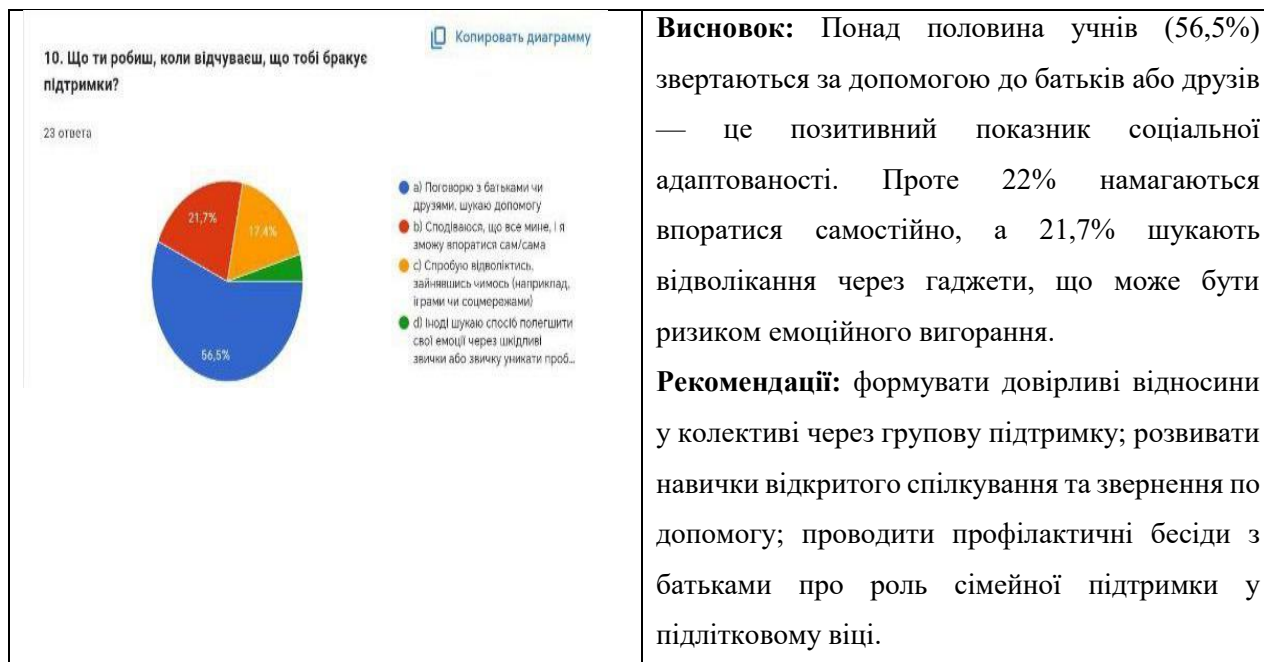
Питання N9. Реакція на критику: 43,5% спокійно вислуховують і намагаються зрозуміти, як виправити ситуацію; 47,8% іноді роздратовані, але намагаються контролювати емоції; 8,7% важко сприймають критику, відчуваючи дискомфорт.

Мал.2.2.19.



Питання N10. Пошук підтримки: 56,5% звертаються до батьків чи друзів за допомогою; 21,7% намагаються впоратися самостійно; 17,4% відволікаються заняттями, іграми або соцмережами; 4,3% шукають шкідливі способи полегшення емоцій.

Мал.2.2.20.



Була здійснена ідентифікація учнів із високим, середнім та низьким рівнем тривожності, самооцінки та схильності до залежностей. За результатами опитування 23 учнів 7 класу проведено узагальнений аналіз особистісних характеристик, згідно таблиці індивідуальної психодіагностики з визначенням рівня тривожності, самооцінки та схильності до поведінкових залежностей за наступною схемою класифікації:

1. Рівень тривожності: Низький – більшість відповідей на питання 1, 4, 8, 10: варіант «а»; Середній – частково «b» або «с»; Високий – відповіді «с» або «d» часто
2. Рівень самооцінки: Високий – варіанти «а» на питання 3, 5; Середній – варіанти «b», «с»; Низький – варіанти «d»
3. Схильність до поведінкових залежностей: Низька – «а» на питання 6, 10; Середня – «b» або «с»; Висока – «d» або часті відповіді «с» при униканні проблем

Таб.2.2.3.

Таблиця відповідей учасників опитування на тему: «Особистісні чинники розвитку поведінкових залежностей у підлітків».

№ учасника	1. Як ти зазвичай реагуєш на стрес або труднощі?	2. Як ти відчуваєш себе, коли з тобою не спілкуються друзі або родина?	3. Як часто ти відчуваєш невпевненість у собі?	4. Яка твоя реакція, коли відчуваєш стрес чи тривогу?	5. Як ти оцінюєш своє ставлення до себе?	6. Які із цих ситуацій можуть змусити тебе шукати втіху в шкідливих звичках (наприклад, азартні ігри, перегляд надмірної кількості соцмереж чи інше)?	7. Які з цих чинників можуть вплинути на твоє ставлення до ризиків та небезпеки?	8. Як ти зазвичай поводишся, коли відчуваєш розчарування чи гнів?	9. Як ти реагуєш на думки або критики від інших?	10. Що ти робиш, коли відчуваєш, що тобі бракує підтримки?
1	a)	a)	b)	c)	b)	a)	b)	b)	b	c)
2	a)	a)	c)	a)	b)	a)	b	b)	a)	a)
3	d)	d)	b)	c)	c)	b)		c)	b)	a)
4	a)	b)	a)	c)	a)	a)	c)	c)	b)	b)
5	a)	a)	b)	a)	b)	a)	d)	b)	a)	b)
6	a)	b)	a)	c)	b)	a)	d)	a)	b)	c)
7	a)	b)	c)	c)	c)	c)	b)	c)	c)	a)
8	a)	a)	a)	a)	a)	a)	b)	a)	b)	b)
9	a)	b)	a)	a)	a)	a)	b)	a)	a)	a)
10	a)	b)	b)	a)	a)	a)	b)	b)	a)	a)
11	a)	d)	b)	a)	a)	a)	b)	a)	b)	a)
12	a)	c)	a)	c)	b)	a)	b)	b)	b)	b)
13	a)	b)	a)	b)	b)	a)	b)	a)	a)	a)

14	c)	a)	b)	a)	a)	a)	b)	b)	b)	c)
15	a)	a)	a)	a)	a)	b)	b)	b)	a)	a)
16	a)	c)	a)	c)	b)	b)	b)	c)	a)	a)
17	a)	b)	b)	c)	c)	c)	b)	b)	b)	c)
18	a)	b)	b)	a)	a)	a)	b)	b)	a)	a)
19	d)	d)	c)	c)	b)	c)	d)	b)	b)	a)
20	c)	b)	c)	d)	c)	b)	b)	c)	b)	d)
21	a)	a)	a)	a)	a)	a)	b)	a)	a)	a)
22	a)	a)	d)	a)	c)	b)	b)	a)	c)	b)
23	b)	b)	a)	a)	a)	a)	b)	a)	a)	a)

Таб.2.2.4.

Таблиця індивідуальної психодіагностики 7 класу (узагальнено)

№	Учасник	Рівень тривожності (пит. 1,4,8,10)	Рівень самооцінки (пит. 3,5)	Схильність до поведінкових залежностей (пит. 6,10)
1	Уч 1	Середній (a, c, b, c)	Середня (b,b)	Середня (a,c)
2	Уч 2	Низький (a,a,b,a)	Середня (c,b)	Низька (a,a)
3	Уч 3	Високий (d,c,c,a)	Середня (b,c)	Середня (b,a)
4	Уч 4	Середній (a,c,c,b)	Висока (a,a)	Середня (a,b)
5	Уч 5	Низький (a,a,b,b)	Середня (b,b)	Низька (a,b)
6	Уч 6	Середній (a,c,a,c)	Середня (a,b)	Низька (a,c)
7	Уч 7	Середній (a,c,c,a)	Середня (c,c)	Середня (c,a)
8	Уч 8	Низький (a,a,a,b)	Висока (a,a)	Низька (a,b)
9	Уч 9	Низький (a,a,a,a)	Висока (a,a)	Низька (a,a)
10	Уч 10	Низький (a,a,b,a)	Висока (a,a)	Низька (a,a)
11	Уч 11	Низький (a,a,a,a)	Висока (a,a)	Низька (a,a)
12	Уч 12	Середній (a,c,b,b)	Середня (a,b)	Низька (a,b)
13	Уч 13	Низький (a,b,a,a)	Висока (a,b)	Низька (a,a)
14	Уч 14	Середній (c,a,b,c)	Висока (b,a)	Середня (a,c)
15	Уч 15	Низький (a,a,b,a)	Висока (a,a)	Середня (b,a)
16	Уч 16	Середній (a,c,c,a)	Середня (a,b)	Середня (b,a)
17	Уч 17	Середній (a,c,b,c)	Середня (b,c)	Середня (c,c)
18	Уч 18	Низький (a,a,b,a)	Висока (a,a)	Низька (a,a)
19	Уч 19	Високий (d,c,b,a)	Середня (c,b)	Середня (c,a)
20	Уч 20	Високий (c,d,c,d)	Середня (c,c)	Висока (b,d)

№	Учасник	Рівень тривожності (пит. 1,4,8,10)	Рівень самооцінки (пит. 3,5)	Схильність до поведінкових залежностей (пит. 6,10)
21	Уч 21	Низький (а,а,а,а)	Висока (а,а)	Низька (а,а)
22	Уч 22	Середній (а,а,а,б)	Середня (d,c)	Середня (b,b)
23	Уч 23	Низький (b,а,а,а)	Висока (а,а)	Низька (а,а)

Підсумок по класу (23 учні):

Показник	Низький	Середній	Високий
Рівень тривожності	11 учнів (48%)	10 учнів (43%)	3 учні (13%)
Рівень самооцінки	0	12 учнів (52%)	11 учнів (48%)
Схильність до поведінкових залежностей	11 учнів (48%)	10 учнів (43%)	1 учень (4%)

Розглянемо результати другого емпіричного дослідження, проведеного у Бахмутському навчально-виховному комплексі «Загальноосвітня школа – багатoproфільний ліцей» I–III ступенів № 11 Бахмутської міської ради Донецької області. У дослідженні взяли участь 23 учні 7 класу. Узагальнений аналіз відповідей респондентів дозволив виявити особливості емоційного реагування, рівня самооцінки, стресостійкості та схильності до поведінкових залежностей у підлітковому віці.

Аналіз реакцій учнів на стресові ситуації засвідчив, що переважна більшість респондентів демонструє конструктивні стратегії подолання труднощів. Зокрема, 78,3% учнів намагаються самостійно вирішувати проблеми, 4,3% звертаються за підтримкою до друзів, 8,7% використовують уникнення через цифрові засоби, ще 8,7% відчувають розгубленість у складних ситуаціях. Отримані дані свідчать про загалом сформовані навички саморегуляції, однак у 17,4% учнів простежуються ознаки зниження стресостійкості та тенденція до уникнення проблемних ситуацій. Ставлення до соціальної ізоляції характеризується тим, що 34,8% учнів почуваються спокійно за відсутності спілкування, 43,5% переживають дискомфорт, але зберігають емоційну рівновагу, 8,7% відчувають самотність і намагаються знайти способи емоційного полегшення, а 13,0% демонструють

виражене відчуття ізоляції. Отже, більшість респондентів характеризуються достатнім рівнем соціальної адаптації, водночас частина учнів становить потенційну групу ризику щодо розвитку емоційної нестабільності та труднощів соціальної взаємодії.

Дослідження рівня впевненості у собі показало, що 43,5% учнів рідко сумніваються у власних можливостях, 34,8% іноді відчують невпевненість у нових ситуаціях, 17,4% часто сумніваються у собі, а 4,3% мають стійко знижений рівень упевненості. Таким чином, 78,3% учнів демонструють загалом адекватну самооцінку, тоді як у 21,7% респондентів виявлено ознаки її нестабільності або зниження, що може негативно впливати на емоційний стан та соціальну поведінку.

Аналіз поведінкових реакцій на стрес і тривогу засвідчив, що 52,2% учнів намагаються спокійно розв'язувати проблемні ситуації, 39,1% використовують цифрові засоби як спосіб емоційного уникнення, 4,3% звертаються по підтримку до близьких, а 4,3% можуть виявляти деструктивні форми реагування. Отримані результати свідчать про наявність у частини підлітків компенсаторних стратегій емоційного регулювання через віртуальне середовище, що потенційно може сприяти формуванню поведінкових залежностей.

Для визначення особливостей самооцінки підлітків було використано шкалу самооцінки М. Розенберга, яка дає змогу оцінити рівень позитивного ставлення до себе, впевненість у власних можливостях та стабільність самооцінних суджень. [33]. У процесі обробки результатів респондентів було розподілено за трьома рівнями самооцінки: високим, середнім та низьким. Отримані результати свідчать, що високий рівень самооцінки мають 11 учнів, що становить 47,8% вибірки, середній рівень самооцінки виявлено у 12 учнів, або 52,2%, тоді як низький рівень самооцінки не був зафіксований у жодного респондента.

Переважання середнього рівня самооцінки свідчить про те, що значна частина підлітків характеризується загалом позитивним, але недостатньо стійким самосприйняттям, яке значною мірою залежить від зовнішніх оцінок і ситуаційних чинників. Такі учні здатні адекватно оцінювати власні можливості, однак можуть виявляти невпевненість у складних або нових життєвих ситуаціях. Високий рівень

самооцінки, виявлений у 47,8% респондентів, свідчить про сформований позитивний образ «Я», достатню впевненість у собі та відносну емоційну стабільність. Відсутність учнів із низьким рівнем самооцінки є позитивним показником, який свідчить про відсутність виражених порушень у сфері самосприйняття серед досліджуваних підлітків. Загалом результати методики М. Розенберга дозволяють констатувати переважання нормативного рівня самооцінки у вибірці, що вказує на відносно сприятливий психологічний фон особистісного розвитку учнів.

Для визначення рівня емоційної напруги та тривожності було застосовано методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дозволяє діагностувати ситуативну та особистісну тривожність [15]. За результатами обробки даних встановлено, що низький рівень тривожності мають 11 учнів, що становить 47,8% вибірки, середній рівень виявлено у 10 учнів, або 43,5%, а високий рівень тривожності зафіксовано у 2 учнів, що становить 8,7% респондентів.

Отримані результати свідчать про переважання низького та середнього рівнів тривожності, які загалом відповідають віковій нормі підліткового періоду. Середній рівень тривожності відображає характерні для підліткового віку емоційні коливання, підвищену чутливість до оцінки з боку оточення та ситуативне хвилювання у стресових ситуаціях. Високий рівень тривожності, виявлений у 8,7% респондентів, свідчить про підвищену емоційну напругу, схильність до переживання стресу та можливе використання неадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникнення проблем або занурення у віртуальне середовище. У цілому результати методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна вказують на переважно нормативний рівень тривожності серед досліджуваних учнів, проте дозволяють виокремити окрему групу підлітків, які потребують психологічного супроводу та профілактичної підтримки.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє констатувати, що більшість учнів 7 класу характеризуються достатнім рівнем емоційної стабільності, сформованими навичками саморегуляції та адекватною самооцінкою. Водночас у частини підлітків виявлено ознаки емоційної нестійкості, підвищеної тривожності

та схильності до використання цифрових засобів як способу уникнення емоційного напруження. Так, 39,1% учнів інколи використовують інтернет, соціальні мережі або цифрові засоби як спосіб «забути» про труднощі, а 34,7% респондентів потенційно входять до групи ризику щодо формування поведінкових залежностей.

Комплексний аналіз результатів шкали самооцінки М. Розенберга та методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна свідчить про загалом сприятливий емоційно-особистісний профіль учнів досліджуваного класу. У вибірці відсутні критично низькі показники самооцінки, а рівень тривожності у більшості респондентів перебуває в межах нормативних значень. Разом із тим наявність учнів із підвищеною тривожністю та нестійкою самооцінкою може виступати передумовою формування неадаптивних поведінкових стратегій і розвитку поведінкових залежностей. Отримані результати підтверджують необхідність проведення системної профілактичної роботи, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, формування здорових копінг-стратегій, підвищення психологічної стійкості підлітків та профілактику залежної поведінки.

Узагальнюючи результати двох емпіричних досліджень, можна зробити висновок, що проблема формування поведінкових залежностей у підлітковому віці тісно пов'язана з особливостями емоційної сфери, рівнем самооцінки, стресостійкістю та характером соціальної взаємодії учнів. Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів демонструють загалом нормативний рівень психологічної адаптації, адекватну самооцінку та сформовані навички саморегуляції, однак у частини підлітків простежуються ознаки емоційної нестійкості, підвищеної тривожності та схильності до уникнення проблемних ситуацій через використання цифрового середовища.

Результати першого дослідження засвідчили, що більшість учнів мають середній рівень ситуативної та особистісної тривожності, що відповідає віковим особливостям підліткового періоду. У частини респондентів було виявлено підвищену емоційну вразливість, труднощі емоційного самоконтролю та нестійкість самооцінки. Аналіз результатів за шкалою М. Розенберга дозволив встановити переважання середнього рівня самооцінки, який характеризується

залежністю від зовнішніх оцінок і періодичними сумнівами у власних можливостях. Такі особливості можуть виступати чинниками ризику формування поведінкових залежностей, оскільки емоційний дискомфорт нерідко компенсується через занурення у віртуальний простір або інші форми уникнення проблем.

Результати другого емпіричного дослідження підтвердили наявність у більшості підлітків достатнього рівня емоційної стабільності, сформованих навичок саморегуляції та соціальної адаптації. Було встановлено, що значна частина учнів демонструє конструктивні способи подолання стресу, здатність до самостійного вирішення труднощів та адекватне ставлення до себе. Водночас окремі респонденти виявляють схильність до емоційного уникнення через надмірне використання гаджетів, соціальних мереж та інших цифрових засобів. Результати шкали самооцінки М. Розенберга показали переважання середнього та високого рівнів самооцінки, тоді як результати методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна засвідчили домінування низького та середнього рівнів тривожності. Це свідчить про загалом нормативний емоційний стан більшості респондентів, однак наявність учнів із підвищеною тривожністю та емоційною нестійкістю дозволяє виокремити групу ризику щодо розвитку поведінкових залежностей.

Отримані результати дозволяють констатувати, що основними психологічними чинниками, які можуть сприяти формуванню поведінкових залежностей у підлітковому віці, є підвищена тривожність, нестійка самооцінка, труднощі емоційної саморегуляції, схильність до соціальної ізоляції та використання цифрового середовища як способу компенсації емоційного дискомфорту. Водночас більшість учнів характеризуються достатнім рівнем психологічної адаптації, здатністю до конструктивного реагування на стресові ситуації та збереженням соціальних контактів.

Загалом результати дослідження підтверджують необхідність системної профілактичної роботи у закладах загальної середньої освіти, спрямованої на розвиток емоційної стійкості, формування адекватної самооцінки, навичок саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Важливим напрямом

психолого-педагогічного супроводу має стати профілактика поведінкових залежностей, формування культури безпечного використання цифрових технологій, розвиток навичок міжособистісної взаємодії та своєчасне виявлення підлітків групи ризику.

2.3. Обговорення результатів

З метою встановлення вікових особливостей прояву емоційно-поведінкових характеристик підлітків було здійснено порівняльний аналіз результатів двох вибірок: учнів 7 класу ($n = 23$) та учнів 9 класу ($n = 7$). Отримані дані дають змогу виявити як загальні тенденції, так і специфічні відмінності між молодшим і старшим підлітковим віком.

Враховуючи обмежений обсяг вибірки учнів 9 класу, результати цієї групи розглядаються як індикативні та такі, що відображають загальні якісні тенденції, характерні для старшого підліткового віку.

На етапі статистико-описової обробки емпіричних даних було застосовано умовну бальну систему інтерпретації відповідей, що передбачала присвоєння кожному варіанту відповіді числового значення: «а» — 1 бал, «b» — 2 бали, «с» — 3 бали, «d» — 4 бали. Використання зазначеної шкали забезпечило формалізацію якісних показників та їх подальше переведення у кількісну форму з метою здійснення міжгрупового порівняння. Узагальнений показник визначався як середнє арифметичне значення сукупності відповідей у межах кожної досліджуваної вибірки.

Кількісний аналіз засвідчив, що у групі учнів 7 класу ($n = 23$) середній показник становить 2,29 бала, тоді як у групі учнів 9 класу ($n = 7$) — 2,61 бала. Різниця між показниками становить 0,32 бала, що свідчить про тенденцію до підвищення вираженості емоційної напруженості, використання унікальних копінг-стратегій та ускладнення процесів емоційної саморегуляції у старшому підлітковому віці та може розглядатися як кількісне підтвердження подальшого якісного аналізу.

Зазначена бальна система мала допоміжний аналітичний характер і застосовувалася виключно з метою стандартизації процедури обробки даних без зміни їхньої змістовної інтерпретації.

У групі учнів 7 класу сумарне значення балів за всі пункти опитування становило 527 балів при загальній кількості 230 відповідей (23×10). Середній показник дорівнює 2,29 бала, що свідчить про помірний рівень вираженості досліджуваних характеристик та відносну збалансованість між адаптивними та частково унікальними стратегіями поведінки.

У групі учнів 9 класу сумарне значення балів становило 183 бали при 70 відповідях (7×10). Середній показник дорівнює 2,61 бала, що перевищує аналогічний показник молодшої групи та відображає тенденцію до більшої вираженості досліджуваних психологічних характеристик у старшому підлітковому віці.

Кількісний розподіл результатів також показав, що серед учнів 7 класу переважають нормативні показники самооцінки та тривожності. Зокрема, 100% респондентів продемонстрували середній або високий рівень самооцінки, а 91,3% вказує на низький або середній рівень тривожності. Водночас частина підлітків виявила схильність до використання цифрового середовища як способу емоційного уникнення, що може виступати передумовою формування поведінкових залежностей.

Порівняльний аналіз середніх значень засвідчив наявність вікової динаміки у напрямі їх зростання (2,61 у 9 класі проти 2,29 у 7 класі). У групі учнів 9 класу кількість респондентів із ознаками емоційної нестійкості, труднощів саморегуляції та схильності до унікальних форм поведінки виявилася відносно більшою. Це дозволяє припустити, що зі збільшенням віку підвищується чутливість до стресових факторів та зростає ризик використання неадаптивних стратегій подолання емоційного напруження. Отримані результати розглядаються як кількісне підтвердження тенденцій, виявлених у межах якісного аналізу, та свідчать про посилення емоційної нестабільності у старшій віковій групі.

Якісний аналіз емпіричних даних показав, що в обох групах домінує адаптивна стратегія подолання стресових ситуацій, яка полягає у самостійному вирішенні проблем. Зокрема, у 7 класі така поведінкова стратегія характерна для 18 учнів із 23, тоді як у 9 класі її застосовують 6 із 7 учнів. Водночас у старшій віковій групі фіксуються поодинокі випадки дезадаптивного реагування, що проявляється у станах розгубленості та труднощах у виборі ефективних способів подолання стресу. Це може свідчити про зростання психоемоційного навантаження та певне зниження стресостійкості зі збільшенням віку.

Аналіз емоційного стану та переживання соціальної ізоляції засвідчив, що учні 7 класу в цілому демонструють відносну емоційну стабільність, оскільки більшість з них не фіксує значного психологічного дискомфорту у ситуаціях обмеження соціальних контактів. Натомість у 9 класі спостерігається підвищення емоційної чутливості до соціальної ізоляції, що проявляється у більш частому переживанні самотності та суб'єктивного дискомфорту. Це свідчить про посилення значущості міжособистісних відносин у старшому підлітковому віці та підвищення чутливості до соціального прийняття.

Щодо рівня самооцінки встановлено, що в учнів 7 класу переважає адекватна або відносно стабільна самооцінка, що характеризується загальною впевненістю у власних можливостях. У 9 класі, навпаки, простежується тенденція до зниження стабільності самосприйняття, оскільки більшість респондентів демонструють нестійку або знижену самооцінку, і лише поодинокі випадки свідчать про її позитивний характер. Зазначена динаміка може розглядатися як один із психологічних чинників ризику формування залежної поведінки.

Аналіз стратегій подолання емоційного напруження показав, що у 7 класі поряд із конструктивними способами реагування значна частка учнів використовує унікальні стратегії, пов'язані з цифровою активністю, зокрема соціальними мережами та ігровими платформами. У 9 класі зазначена тенденція набуває більш вираженого характеру, оскільки для більшості респондентів характерним є використання цифрового середовища як основного способу емоційного

відволікання. Це свідчить про посилення ролі унікальної поведінки як механізму регуляції емоційного стану у старшому підлітковому віці.

У контексті схильності до поведінкових залежностей встановлено, що в обох вибірках переважає відсутність стійкої залежної поведінки, однак у 9 класі частіше фіксується вплив ситуаційних факторів, таких як стресові переживання та соціальна ізоляція, які виступають тригерами ризикованих поведінкових реакцій. Це може свідчити про підвищення значущості зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників у формуванні потенційної залежної поведінки.

Дослідження емоційної саморегуляції показало, що учні 7 класу переважно демонструють частково сформовані механізми контролю емоційних реакцій. У 9 класі спостерігається більш неоднорідна картина, за якої частина респондентів зберігає здатність до самоконтролю, тоді як інша частина характеризується зниженням емоційної регуляції та схильністю до імпульсивних реакцій. Це свідчить про ускладнення емоційної сфери у старшому підлітковому віці.

Щодо реакції на соціальну оцінку встановлено, що учні 7 класу переважно демонструють контрольоване ставлення до критики, тоді як у 9 класі спостерігається підвищена емоційна реактивність та чутливість до зовнішньої оцінки, що проявляється у частішому виникненні роздратування та внутрішнього дискомфорту. Подібні зміни можуть бути пов'язані з віковим підвищенням значущості соціального схвалення.

Аналіз звернення за соціальною підтримкою засвідчив, що учні 7 класу частіше використовують стратегію звернення до значущого соціального оточення, тоді як у 9 класі спостерігається тенденція до зниження частоти такої поведінки та переважання автономного або унікального способу подолання труднощів. Це може свідчити про певне зниження відкритості до соціальної взаємодії у старшому підлітковому віці.

Узагальнення результатів порівняльного аналізу дозволяє констатувати наявність вікової динаміки, яка характеризується зростанням емоційної напруженості, зниженням стабільності самооцінки, посиленням унікальних копінг-стратегій, ускладненням процесів емоційної саморегуляції та зменшенням

частоти звернення за соціальною підтримкою. У сукупності зазначені особливості формують підвищений рівень психологічної вразливості учнів старшого підліткового віку та можуть розглядатися як фактори ризику розвитку поведінкових залежностей.

Висновки до розділу 2

У другому розділі бакалаврської роботи було представлено організацію та етапи проведення емпіричного дослідження особливостей залежної поведінки у підлітковому віці, здійснено аналіз результатів авторського анкетування, а також досліджено емоційно-поведінкові характеристики учнів підліткового віку. Емпірична частина дослідження була спрямована на виявлення рівня тривожності, особливостей самооцінки, емоційного реагування, способів подолання стресових ситуацій та схильності до поведінкових залежностей.

У процесі дослідження було використано авторську анкету, шкалу самооцінки М. Розенберга та методику діагностики тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Дослідження охоплювало дві вибірки респондентів: учнів 7 класу у кількості 23 осіб та учнів 9 класу у кількості 7 осіб. Проведена психодіагностична робота дозволила отримати узагальнені дані щодо психологічних особливостей підлітків та виявити чинники, які можуть сприяти формуванню залежної поведінки.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що більшість підлітків характеризуються достатнім рівнем емоційної стабільності, здатністю до самоконтролю та переважанням адаптивних способів реагування на труднощі. Значна частина респондентів демонструє адекватну самооцінку, прагнення до самостійного вирішення проблем та збереження емоційної рівноваги у стресових ситуаціях. Водночас у частини досліджуваних виявлено ознаки підвищеної тривожності, емоційної нестійкості, невпевненості у собі та схильності до унікальних форм поведінки.

Результати шкали самооцінки М. Розенберга підтвердили переважання середнього та високого рівнів самооцінки серед підлітків. Відсутність низького рівня самооцінки є позитивним показником психологічного благополуччя

досліджуваної вибірки. Разом із тим наявність значної кількості учнів із середнім рівнем самооцінки свідчить про певну нестійкість самосприйняття та залежність від зовнішнього оцінювання, що є характерною особливістю підліткового віку.

Дослідження рівня тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна показало, що у більшості учнів переважають низький та середній рівні тривожності, які відповідають віковій нормі. Разом із тим було виявлено окремих учнів із високим рівнем тривожності, що свідчить про наявність групи психологічного ризику, представники якої характеризуються підвищеною емоційною напругою, труднощами емоційної адаптації та схильністю до використання неадаптивних способів подолання стресу.

У ході дослідження встановлено, що частина підлітків використовує цифрове середовище, соціальні мережі та інші форми поведінкового уникнення як засіб емоційного відволікання або психологічного захисту. Це свідчить про ризик формування поведінкових залежностей за умов недостатньо сформованих навичок емоційної саморегуляції та конструктивного подолання труднощів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що важливими психологічними чинниками ризику розвитку поведінкових залежностей у підлітковому віці виступають підвищений рівень тривожності, нестійка самооцінка, емоційна вразливість, труднощі саморегуляції, схильність до уникнення проблемних ситуацій та надмірна орієнтація на цифрове середовище як спосіб емоційної компенсації.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності шкільного психолога, соціального педагога та класних керівників з метою раннього виявлення підлітків групи ризику та організації профілактичної і корекційної роботи. Отримані дані підтверджують необхідність системної психолого-педагогічної підтримки підлітків, спрямованої на розвиток емоційної стійкості, формування адекватної самооцінки, навичок конструктивного подолання стресу та профілактику поведінкових залежностей.

РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТА ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ ПОВЕДІНКОВИХ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ

3.1. Практичні рекомендації та корекційна програма на розвиток емоційного саморегулювання та попередження формування поведінкових залежностей у підлітковому віці

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що формування поведінкових залежностей у підлітковому віці зумовлюється комплексною взаємодією особистісних і соціально-психологічних чинників [30]. Провідне значення серед них мають рівень емоційної тривожності, особливості самооцінки, сформованість навичок емоційної саморегуляції, а також характер соціальної взаємодії в системі «сім'я – школа – однолітки» [28, 34]. Встановлено, що підлітки з вираженою схильністю до унікальних копінг-стратегій частіше використовують цифрове середовище як засіб емоційної компенсації, що супроводжується підвищенням емоційної напруженості та зниженням ефективності конструктивного подолання стресових ситуацій [20,39].

У цьому контексті профілактика поведінкових залежностей повинна розглядатися як системний процес, що охоплює всі рівні соціалізації підлітка та передбачає узгоджену взаємодію батьків, педагогів і соціального середовища [10]. Ключовим завданням такої взаємодії є не лише запобігання формуванню деструктивних поведінкових моделей, але й розвиток психологічної стійкості, емоційної зрілості та здатності до саморегуляції.

Особливе значення у профілактиці належить сімейному середовищу, оскільки саме в ньому закладаються базові моделі емоційної регуляції та способи реагування на стрес [1]. Ефективна профілактична робота з боку батьків передбачає формування стабільних емоційно підтримувальних взаємин, що ґрунтуються на довірі, прийнятті та відкритості комунікації. Важливим є уникнення надмірного контролю та авторитарних стилів виховання, які можуть сприяти посиленню тривожності та формуванню залежної поведінки як способу психологічного захисту. Доцільним є також формування у підлітка навичок відповідального користування цифровими технологіями не через систему заборон, а через

домовленості, усвідомлення наслідків та розвиток самоконтролю. Додатково ефективною є підтримка залученості дитини до позацифрових форм активності, зокрема спорту, творчості та соціальних ініціатив, що сприяє формуванню альтернативних джерел емоційного задоволення.

Не менш важливу роль у профілактиці відіграє освітнє середовище, яке виступає основним простором соціального розвитку підлітка. Педагогічна діяльність має бути спрямована на раннє виявлення учнів із підвищеним рівнем тривожності, емоційної нестабільності або зниженим рівнем самооцінки [10,35]. Ефективним є впровадження психологічно орієнтованих форм роботи, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивного подолання стресу та формування відповідального ставлення до цифрового середовища. Важливим компонентом профілактичної роботи є створення позитивного психологічного клімату в учнівському колективі, що знижує рівень соціальної напруги та сприяє формуванню відчуття безпеки й прийняття. Особливої уваги потребує розвиток у підлітків здатності звертатися по соціальну та психологічну допомогу, оскільки схильність до емоційного уникнення та ізоляції є одним із чинників ризику формування залежної поведінки.

Соціальне оточення, насамперед група однолітків, також має значний вплив на формування поведінкових стратегій у підлітковому віці [23]. Позитивна групова взаємодія може виступати ресурсом емоційної підтримки, сприяти розвитку комунікативних навичок, зниженню рівня тривожності та формуванню почуття соціальної належності. Водночас негативний соціальний вплив, зокрема через нормалізацію надмірного використання цифрових технологій або деструктивних моделей поведінки, може посилювати ризик формування залежних форм поведінки, сприяти зниженню самооцінки та підвищенню емоційної вразливості [26].

Окремо слід наголосити на визначальній ролі соціальної підтримки як ключового захисного чинника у структурі профілактики поведінкових залежностей. Соціальна підтримка, що реалізується на рівні сім'ї, освітнього середовища та одноліткових груп, забезпечує підлітку відчуття прийняття, безпеки

та емоційної стабільності. Її наявність сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки, формуванню адаптивних копінг-стратегій та розвитку стресостійкості. Натомість дефіцит соціальної підтримки може призводити до соціальної ізоляції, емоційної дезадаптації та підвищення ризику використання цифрового середовища як компенсаторного механізму [36].

Таким чином, ефективна профілактика поведінкових залежностей у підлітків можлива лише за умови реалізації комплексного підходу, що інтегрує зусилля сім'ї, педагогічного колективу та соціального середовища. Центральним напрямом такої роботи є формування емоційної саморегуляції, розвиток позитивної самооцінки та створення стабільної системи соціальної підтримки, яка виступає основою психологічної стійкості підлітка.

У межах дослідження запропоновано психопрофілактичну тренінгову програму, спрямовану на розвиток емоційного саморегулювання та попередження формування поведінкових залежностей у підлітковому віці. Концептуальна спрямованість програми визначається необхідністю формування у підлітків усвідомленого ставлення до власної поведінки в цифровому середовищі, підвищення рівня самоконтролю, а також розвитку стійких адаптивних механізмів подолання стресових ситуацій [24, 34].

Змістовно програма інтегрує компоненти психопрофілактичної, розвивальної та корекційної роботи й охоплює такі ключові напрями, як розвиток емоційного саморегулювання, формування здорових поведінкових звичок, профілактика цифрових залежностей, підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі, а також стимулювання мотивації до саморозвитку й професійного самовизначення. Така багатовекторність дозволяє розглядати програму як цілісну модель впливу на основні психологічні чинники ризику формування залежної поведінки [30].

Цільовою групою реалізації програми було визначено учнів 7 класу віком 12–13 років, що відповідає молодшому підлітковому етапу розвитку, який характеризується підвищеною чутливістю до соціальних впливів, формуванням самооцінки та інтенсивним розвитком емоційно-вольової сфери.

Загальна кількість учасників становила 23 особи. Програма реалізовувалася у груповому форматі з використанням онлайн-тренінгової моделі взаємодії на платформі Google Meet, що є релевантним сучасним умовам цифровізації освітнього процесу.

Тривалість програми становила два заняття по 45 хвилин, які були проведені мною 22 та 24 жовтня 2025 року.

Актуальність розробленої програми зумовлена зростанням частоти проявів поведінкових залежностей у підлітковому середовищі, що пов'язано з інтенсивним використанням цифрових технологій, соціальних мереж та онлайн-ігор. У науковій літературі підкреслюється, що надмірне залучення до цифрового середовища супроводжується порушенням емоційної регуляції, зниженням рівня самоконтролю, підвищенням тривожності та формуванням унікальних поведінкових стратегій. У зв'язку з цим особливої значущості набуває впровадження цілеспрямованих психопрофілактичних програм, орієнтованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості підлітка [14].

Теоретико-методологічну основу програми становлять положення теорій особистісної саморегуляції (А. Бандура) [23], а також наукові підходи до профілактики залежної поведінки (С. Максименко) [9]. Методологічно програма ґрунтується на інтеграції когнітивно-поведінкового та гуманістичного підходів, що забезпечує поєднання роботи з когнітивними установками, емоційною сферою та поведінковими патернами підлітків.

Метою програми є формування усвідомленого ставлення до власної поведінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня самооцінки, а також профілактика формування поведінкових залежностей у підлітковому віці. Досягнення поставленої мети забезпечується реалізацією комплексу взаємопов'язаних завдань, спрямованих на інформування учасників щодо феномену залежної поведінки, розвиток навичок самоконтролю, формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій, підвищення рівня самоприйняття, а також стимулювання мотивації до навчальної діяльності та особистісного розвитку.

Очікуваними результатами впровадження програми визначено підвищення рівня самооцінки, зниження проявів тривожності, формування стійких навичок саморегуляції, зменшення вираженості схильності до унікальної та залежної поведінки, а також розвиток внутрішньої мотивації до саморозвитку. Вказані результати розглядаються як індикатори ефективності профілактичного впливу [10].

Організаційно-методичне забезпечення реалізації програми включало використання комп'ютерного обладнання з доступом до мережі Інтернет, платформи Google Meet для проведення онлайн-занять, презентаційних матеріалів, створених у PowerPoint, а також цифрових інструментів Google Forms для здійснення первинної та підсумкової діагностики. Додатково застосовувалися інтерактивні методи навчання, що забезпечували високий рівень залученості учасників.

Структурно програма реалізовувалася у кілька послідовних етапів, зокрема діагностичному, інформаційно-мотиваційному, розвивально-корекційному, рефлексивному та підсумковому. Така етапність забезпечувала поетапне формування психологічних новоутворень, необхідних для профілактики залежної поведінки, а також дозволяла здійснювати контроль динаміки змін у когнітивній та емоційно-поведінковій сферах учнів.

У процесі реалізації програми використовувалися інтерактивні лекційні елементи, тренінгові вправи, методи групової дискусії, рольові ігри, елементи мозкового штурму, а також рефлексивні техніки, зокрема емоذجі-рефлексія. Застосування зазначених методів забезпечувало активну участь підлітків у процесі навчання та сприяло формуванню навичок усвідомлення власних емоційних станів.

Зміст програми реалізовувався у форматі двох взаємопов'язаних занять. Перше заняття було спрямоване на формування усвідомленого ставлення до використання Інтернету та розвиток навичок самоконтролю. У межах заняття учні аналізували власну структуру щоденної активності, що дозволяло виявити дисбаланс між навчальною діяльністю та цифровим дозвіллям. Друге заняття було орієнтоване на підвищення рівня самооцінки та формування впевненості у власних

можливостях через виконання вправ, спрямованих на розвиток позитивного самосприйняття та підтримку групової взаємодії.

Оцінювання ефективності програми здійснювалося на основі результатів первинної та підсумкової діагностики, а також шляхом включеного спостереження за поведінкою учасників під час тренінгових занять. Отримані дані дозволяють припустити, що впровадження програми сприяє зниженню рівня емоційної напруженості, підвищенню самооцінки та формуванню більш адаптивних стратегій поведінки у підлітків.

Надаю конспекти занять:

Заняття 1. “Інтернет-залежність”

Мета: усвідомлення учнями власної поведінки в мережі, формування навичок самоконтролю.


Хід заняття:

1. Привітання, розминка “Мій онлайн-день” — короткі асоціації з часом в Інтернеті.
2. Лекція з презентацією: «Інтернет залежність»
3. Вправа «Мій баланс»: учні ділять свій день на частини — навчання, відпочинок, Інтернет.
4. Групова робота: «Як уникнути перевантаження онлайн?»
5. Обговорення.
6. Рефлексія: “Що зміню у своїй поведінці після сьогоднішнього заняття?”

Мал.3.2.1-Мал.3.2.8

ПРЕЗЕНТАЦІЯ НА ТЕМУ: "ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ"

Здобувача 4 курсу 46 групи
освітньої програми: Практична психологія
співпідприємств 853 Психологія
Тячівська Д.О.



Що таке інтернет-залежність?

Сьогодні Інтернет – це невід’ємна частина нашого життя. В сучасному світі не можна користуватися ним все рідше, що не вміти писати або читати. З появою комп’ютерних технологій людство вийшло на нову стадію свого розвитку.

Складно, напевно, оцінити яку роль відіграє в сучасному житті людина комп’ютер. Скажати що важливу, це практично нічого не сказати. Комп’ютер, гаджети, мобільні телефони -це частина нашого життя. Ми живемо зараз у світі, який називаємо віком комп’ютеризації. Здається, ми досягли найвищого, адже нам доступно стільки інформації, що інколи голова йде обертом.

З одного боку, ці технічні нововведення сильно полегшують нашу роботу, а з іншого боку, малорушійний спосіб життя, який ми ведемо, призводить до дуже несприятливих наслідків. Як кажуть: «безкоштовний сир буває тільки в мишоловці», тому за зручності, швидкості і комфорту ми змушені платити своїм здоров’ям. В більшості фірмах, офісах, навчальних закладах, малозміних і навіть в кожному домі є комп’ютер, що звичайно підключений до мережі Інтернет. Це створює багато завдань. Чого лише варто спілкування за допомогою веб - камери, коли ти можеш побачити і поговорити «в живу» з людинною, яка знаходиться за тисячі кілометрів від тебе.

Сучасний Інтернет має також багато соціальних та культурних граней. Він є універсальним середовищем для спілкування, розваг та навчання. Працює, використовуються інформацією. Робота на комп’ютері так набить, що навіть не помічаєш, як швидко проходить година за годинною.


Але є також і велике НО , якому назва ІНТЕРНЕТ – ЗАЛЕЖНІСТЬ. Що це вигадає дорослим чи наша реальність? Інтернет залежність - це наяв'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціально дезадаптивією та яскраво вираженими психологічними симптомами. Людина втрачає контроль над часом у мережі та відбувається ігнорування реального життя.

Ознаки інтернет-залежності.

Реалізація інтернет-залежності можна за низькою ознак. Наприклад, якщо людина:

1. Постійно відчуває бажання бути в мережі та перевіряти оновлення повідомлення.
2. Відчуває роздратування або тривогу, коли не може отримати доступ до мережі.
3. Стикається з проблемами в особистих стосунках через час, проведений онлайн.
4. Нехоче реальним життям і займається віртуальними активностями на шкоду важливим завданням.
5. Драгальність без доступу до інтернету.

Усе це сигналізує про можливий ризик розвитку інтернет-залежності. Вона має різні форми. Може проявлятися у вигляді залежності від соціальних мереж, онлайн-ігор, форумів і навіть простого гортання новинної стрічки. Ознак у будь-якому разі для діагностики та лікування необхідно звернутися до фахівця.



Причини виникнення інтернет-залежності.

Одні з основних причин – це легкість доступу до інтернет-ресурсів, а також соціальне схвалення використання інтернету, особливо серед молодіжної аудиторії. Постійне використання онлайн-платформ, соціальних мереж і відігортів сприяє формуванню звички, яка в підсумку переростає в залежність. Але треба зазначити, що інші причини також немалодовіжні:

- Соціальна ізоляція
- Пошук віртуальної ідентичності
- Стрес, тривожність
- Низька самооцінка
- Відсутність контролю з боку дорослих.

Людина відчуває непереборну тягу постійно використовувати інтернет, не контролюючи час, витрачений онлайн. Це явище часто пов'язане з різними психологічними проблемами:

- депресивні та тривожні розлади;
- зниження самооцінки;
- соціофобія.

Інтернет стає «тиритуаком» від реальних проблем. Залежність від нього часто призводить до погіршення якості життя, втрат в особистих стосунках і проблем у навчанні, а у дорослих також і в професійній сфері.

Форми інтернет-залежності

- Соціальні мережі (Instagram, TikTok)
- Онлайн-ігри
- Онлайн-шопінг
- Надмірне листування / чатінг
- Серфінг в Інтернеті без мети



Останніми роками проблема інтернет-залежності серед молодих людей стала особливо актуальною. Статистика стверджує, що у підлітків залежність від інтернету розвивається швидше, ніж у дорослих.


За відомими дослідженнями 2023 року понад 30% підлітків проводять у мережі понад 4-6 год. на день, що значно перевищує рекомендовану норму часу.

Наслідки інтернет-залежності

Залежність від інтернету здатна призвести до серйозних наслідків як у дорослих, так і в дітей. Вона провокує:

- зниження успішності в навчанні у дітей та працездатності у дорослих;
- погіршення спілкування з друзями та родиною;
- проблеми з психічним здоров'ям, наприклад, занепокоєння самооцінкою;
- погіршення пам'яті, уваги;
- Проблеми зі сном, зором, поставою
- Депресія, тривожність.

Крім того, інтернет-залежність може стати причиною розвитку інших залежностей, шпирякд, від азартних ігор або шопінгу онлайн. У таких випадках боротьба з проблемою ускладнюється.




Як боротися із залежністю?

- Визначити яку мету можна, але для цього потрібні терпіння і системний підхід. Кілька способів допоможуть вам впоратися з проблемою:
- Замініть час в інтернеті на інші заняття. Це може бути спорт, спір або час зі своїми. Важливо зайняти себе чимось, що не пов'язане з інтернетом.
- Встановіть чіткі межі за часом використання інтернету. Виділіть певні години на день, коли можна користуватися телефоном та іншими гаджетами, і намагайтеся дотримуватися цих обмежень.
- Розвивайте самонаглядність. Напишіть список своїх бажань і не піддавайтеся спокусі проводити всю нічю за комп'ютером в інтернеті.
- Використовуйте додатки для контролю часу. Існують спеціальні програми, які дозволяють обмежити доступ до інтернету або час, проведений на певних сайтах.
- Залучте підтримку близьких. Співбачення з друзями та сім'єю відіграє важливу роль у боротьбі із залежністю.
- Психологічне консультування може допомогти, і з часом ви зможете домогтися позитивних результатів.

У деяких випадках спроба впоратися з комп'ютерною залежністю самостійно не приносить результату. Якщо ви або ваша близька людина відчуваєте труднощі з контролем часу в мережі та помітили негативні зміни в житті, варто звернутися до фахівця.

Психолог або психотерапевт допоможе вам розібратися в причинах того, що сталося, і запропонує індивідуальний підхід до поборення від звиклої тяги до онлайн-життя.



Профілактика інтернет-залежності.

- Формування цифрової гігієни з дитинства
- Встановлення чітких правил користування гаджетами
- Розвиток критичного мислення
- Підвищення рівня освіти
- Створення здорових реалітів для дітей

Висновки.

Безумовно, можливість використання Інтернету дуже велика для кожної сучасної людини. Однак завжди слід пам'ятати про потенційні небезпеки мережі і розуміти, що реальне життя проходить дуже швидко, його слідати за ним! Інтернет більше довго гуляти на день.

- Інтернет-залежність – реальна проблема сучасності.
- Вона потребує уваги як і будь-яка інша, так і суцільна.
- Профілактика й лікування – ключ до здоров'я цифрової життя.



Заняття 2. “Підвищення самооцінки та впевненості в собі.”

Мета: розвинути позитивну самооцінку, віру у власні можливості; ознайомити з особливостями професії психолога.

Хід заняття:

1. Привітання, емоційна вправа «Мій настрій» (емодзі).
2. Лекція « Підвищення самооцінки та впевненості в собі.»
3. Вправа «Моє дзеркало»: 3 найкращі риси кожного учня.
4. Гра «Комплімент у чаті» — взаємна підтримка.
5. Дискусія «Що допомагає мені бути впевненим у собі?».
6. Обговорення: «Як упевненість допомагає у виборі професії?»
7. Рефлексія “Моє відкриття сьогодні”.

Мал.3.2.9-Мал.3.2.18

ПРЕЗЕНТАЦІЯ НА ТЕМУ: " ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ"

Здобувача 4 курсу 46 групи
освітньої програми: Практична психологія
спеціальності: 053 Психологія
Ткаченко Д.О.



Що таке самооцінка?

Самооцінка — це уявлення людини про власну цінність. Вона впливає на: поведінку; взаємодію з іншими; мотивацію; життєві вибори.

Види самооцінки:


1. Занижена самооцінка
Коли людина не вірить у себе, постійно сумнівається у своїх силах. Вона боїться пробувати нове, бо думає: "У мене точно не вийде". Часто уникає складних завдань і не хвалить себе навіть за досягнення.
Приклад: Марко не йде на шкільну олімпіаду, бо думає, що все одно програє, навіть якщо добре знає тему.
2. Адекватна самооцінка
Це коли людина реально оцінює себе — знає, у чому сильна, а над чим ще треба порахувати. Вона не хвалиться, але й не принижує себе. Така самооцінка допомагає розвиватися; приймати виклики та не боятися помилок.
Приклад: Оля знає, що добре малює, але ще вчиться малювати портрети. Вона бере участь у конкурсах, бо хоче рости.
3. Завищена самооцінка
Це коли людина думає, що вона найкраща у всьому, навіть якщо це не зовсім так. Вона може критикувати інших, не визнавати свої помилки і вважати, що завжди має рацію.
Приклад: Артем вважає, що знає краще за вчителя, не слухає поради і сміється з інших, хто помиляється.
Пам'ятайте: Найкраще — мати адекватну самооцінку. Це не значить бути ідеальним, а значить розуміти себе, свої сильні й слабкі сторони та працювати над собою.

Робота над прийняттям себе

Ось просте пояснення, як працювати над прийняттям себе:

1. **Усвідомлення своїх сильних і слабких сторін.** Це коли ти розумієш, у чому ти добрий, а що це потрібно покращити. І це нормально, бо ніхто не вміє все одразу.
Приклад: Я добре співаю, але мені важко з математикою. Це не робить мене гіршим.
2. **Визнання своєї індивідуальності.** Ти — особливий, не такий, як інші. У кожного свій характер, зовнішність, таланти. І це круто! Не треба бути "як усі".
Приклад: Я люблю малювати, хоч інші більше цікавляться спортом. І це окей, бо я — це я.
3. **Не порівнюй себе з іншими.**
Коли постійно себе з кимось порівнюєш, починаєш сумніватися в собі. Краще дивись не на інших, а на свій прогрес.
Приклад: Замість думати "Вона краща за мене", подумай: "Я вже став(ла) краще, ніж був(ла) місць тому".
4. **Самопідтримка замість самокритики.** Замість того, щоб себе "грізти" за помилки, підтримуй себе, як підтримував(ла) би друга. Говори з собою добримися словами.
Приклад: Замість "Я все зіпсував(ла)", скажи: "Цього разу не вийшло, але я спробую ще!"


Пам'ятай: Приймати себе — це не значить бути ідеальним. Це значить поважати себе, розуміти, що ти цінний, навіть якщо не все виходить одразу.



Корекція заниженої самооцінки

Як підняти занижену самооцінку:


1. **Встановлення маленьких цілей і досягнення їх.** Почни з простого. Коли ти ставиш перед собою невеликі завдання і виконуєш їх — ти відчуваєш успіх і віриш у себе більше.
Приклад: Постав собі цілі: прочитати 10 сторінок книжки, прибрати в кімнати чи вивчити 5 нових слів з англійської. І похвали себе, коли зробиш це!
2. **Практика позитивного мислення.** Навчись помічати хороше в собі і в житті. Замість того, щоб казати собі "Я нічого не вмію", скажи: "Я вчуся. І з кожним днем стаю кращим/кращою".
Спробуй: Щодня знаходити хоча б одну річ, яку ти зробив(ла) добре або яка тебе порадувала.
3. **Робота з психологом.** Психолог — це не страшно. Це людина, яка допоможе розібратися в собі, зрозуміти, чому ти не віриш у себе, і як це змінити. Це як мати особистого тренера для душі.
4. **Оточення з підтримуючих людей.** Спілкуйся з тими, хто тебе підтримує, а не знецінює. Люди, які вірять у тебе, допомагають відчутти свою цінність.
Приклад: Други, які кажуть: "Ти молодець, у тебе вийде!" — краще, ніж ті, хто тільки критикує.
Пам'ятай: Зміни не стаються за день. Але кожен крок важливий. Ти вже працюєш над собою, і це круто.



Корекція за підвищеної самооцінки

Як поправити завищену самооцінку:

1. **Критичний аналіз власної поведінки.** Це означає — час від часу задумуватися над своїми словами та вчинками. Чи я нікого не образив(ла)? Чи поведився(лась) чесно? Це не про "критикувати себе", а про чесно оцінювати, чи все було ок.
Приклад: Я перебив(ла) когось на уроці — чому я так зробив(ла)? Це справедливо?
2. **Вміння визнавати помилки.** Кожні помиляється. І це нормально. Важливо — визнати помилку, а не казати, що завжди правий(а). Це ознака сили, а не слабкості.
Приклад: "Так, я зробив(ла) неправильно. Вибач. Наступного разу постараюся краще."
3. **Повага до інших думок.** Люди можуть думати інакше — і це не означає, що вони неправі. Навчись слухати, не перебивати, і цінувати думки інших.
Приклад: Друг каже інакше, ніж ти — не сперечайся одразу. Скажи: "Цікаво, чому ти так думаєш?"
4. **Пошук балансу між впевненістю і скромністю.** Бути впевненим — добре. Але важливо не ставити себе вище за інших. Справжня впевненість — тиха, не хвалиться. Скромність — це не слабкість, а мудрість.
Приклад: Можна бути лідером у класі, але не вихвалитися кожного разу. Інші це помітять самі.
Пам'ятай: Корекція завищеної самооцінки — це не "стати менш впевненим", а навчитися бути чесним із собою, поважати інших і рости як людина.




Формування реалістичного уявлення про себе.

Як сформувати реалістичне уявлення про себе — без перебільшень і самозниження:

1. **Об'єктивна оцінка своїх навичок і знань.** Спробуй чесно подивитися на себе: що ти справді вмієш добре, а де це варто покращити. Не перебільшуй і не занижуй — будь реальним(ою) з собою.
Приклад: "Я добре пишу твори, але ще важко виступати перед класом. Можу покращити це з практикою."
2. **Ведення щоденника успіхів.** Заведи зошит або нотатки в телефоні, куди записуй усе, що в тебе вийшло — навіть дрібниці. Це допомагає побачити свій реальний прогрес.
Приклад: "Сьогодні вперше сам(а) відповів(ла) біля дошки", "Почав(ла) робити домашку без нагадування".
3. **Відстеження реальних досягнень, а не фантазій.** Іноді ми уявляємо себе кращими або гіршими, ніж є. Краще дивитися на конкретні справи, які ти справді зробив(ла), а не тільки на бажання чи мрії.
Приклад: "Я хочу бути хорощим спортсменом" — це мрія. А от "Я тренуюсь 3 рази на тиждень і вже виграв(ла) 2 мачи" — це реальне досягнення.
4. **Зворотний зв'язок від надійних людей.** Питай думку в тих, кому можна довіряти — батьки, учителі, близькі друзі. Вони можуть помітити в тобі те, чого ти сам(а) не бачиш — як сильні, так і слабкі сторони.
Приклад: "Ти думаєш, я добре виступив(ла) на презентації?" — І послухай чесно відповідь, без "підлабуництва".
Пам'ятай: Реалістичне уявлення про себе — це розуміння, хто ти є зараз, що вмієш, над чим працюєш, і що можеш досягти. Це дає впевненість і допомагає ставити правильні цілі.

Розвиток відповідальності.



Як розвинути відповідальність — важливу рису, яка допомагає стати зрілою, надійною людиною:

- 1. Прийняття наслідків своїх рішень.** Кожне рішення має наслідки — хороші чи не дуже. Важливо не звинувачувати інших, якщо щось пішло не так, а сказати: "Я це вибрав(ла), отже, беру відповідальність."
Приклад: Не зробив(ла) домашнє — отримав(ла) двійку. Це не "вчитель поганий", а "я не зробив(ла) — я відповідаю".
- 2. Самостійність у виборі.** Бути відповідальним — означає вміти самостійно приймати рішення, а не просто робити так, як кажуть інші. Прислухайся, але вирішуй сам(а).
Приклад: Друзі кличуть прогулювати уроки, але ти сам(а) вирішуєш: що для тебе важливіше — момент чи майбутнє.
- 3. Вміння казати "так" і "ні".** Важливо вміти відстоювати свої кордони. Якщо тобі щось не подобається або ти з чимось не згоден(а) — маєш право сказати "ні". І навпаки — не бійся сказати "так" тому, що хочеш спробувати.
Приклад: "Ні, я не буду цькувати когось тільки тому, що всі так роблять." Або: "Так, я візьму участь у конкурсі, хоч трохи хвилююсь."
- 4. Розвиток критичного мислення.** Це коли ти аналізуєш інформацію, не віриш усьому підрад, ставиш питання: "Це правда? Це логічно? Чи хтось просто хоче мною маніпулювати?"
Приклад: Побачив(ла) щось у TikTok — не спіши вірити, перевір, чи це реально, чи просто хайп.

Пам'ятай: Відповідальність — це не покарання, а твоя сила. Вона дає свободу вирішувати, ким бути, як жити і чого досягти. І що раніше ти її розвинеши — то впевненіше підеш по життю. 🍀


Висновки.

Як підвищити впевненість у собі?

Як підвищити впевненість у собі — крок за кроком:

- 1. Вийти із зони комфорту.** Це означає спробувати щось нове або трохи складне, навіть якщо лячно. Коли ти долаєш страх і бачиш, що можеш — впевненість зростає.
Приклад: Виступити перед класом, піти на новий гурток, сказати першим "привіт" — це вже перемога над собою.
- 2. Піклуватися про зовнішній вигляд і здоров'я.** Коли ти добре виглядаєш і почуваєшся здорово, це додає впевненості. Це не про "моду", а про чистоту, охайність, спорт, сон і правильне харчування.
Приклад: Почати більше рухатися, чистити зуби регулярно, обрати стиль, у якому комфортно.
- 3. Спілкуватися з тими, хто надихає.** Бути поруч із людьми, які тебе підтримують і вірять у тебе, допомагає відчувати себе сильнішим. Унікай тих, хто постійно знецінює.
Приклад: Друзі, які кажуть "ти можеш!" — краще, ніж ті, хто сміється з твоїх ідей.
- 4. Займатися улюбленою справою.** Коли ти робиш те, що тобі по дбається, і бачиш, що в тебе виходить, — це дуже піднімає самооцінку. Знайди те, що приносить радість.
Приклад: Малювання, спорт, музика, кулінарія, волонтерство — усе, що заряджає тебе.

Пам'ятай: Впевненість у собі не з'являється миттєво. Вона росте, коли ти дієш, не здаєшся, поважаєш себе та бачиш, що ти вмєш, ростеш і заслужовуєш на повагу. 🍀



Формат: онлайн (Google Meet). Такий формат забезпечив зручність, доступність і безпечну взаємодію учасників. Учні активно користувалися чатом та реакціями, що підвищило рівень включеності у роботу.

Під час реалізації програми були проведені два тематично взаємопов'язані заняття:

1. «Інтернет-залежність».

Учні ознайомилися з поняттям інтернет-залежності, її основними ознаками, причинами та наслідками. Діти навчилися аналізувати власний розподіл часу між навчанням, відпочинком та перебуванням у мережі. У результаті обговорення більшість учнів визнали, що надмірне користування гаджетами негативно впливає на їхній настрій, сон і навчання.

Ефект заняття: сформовано первинне усвідомлення власних цифрових звичок; учні засвоїли прийоми самоконтролю (тайм-менеджмент, "цифрові паузи").

2. «Підвищення самооцінки та впевненості в собі» з елементами профорієнтації.

Заняття було спрямоване на розвиток позитивного ставлення до себе, формування впевненості у власних можливостях та усвідомлення власних сильних сторін. У процесі виконання вправ «Мое дзеркало» та «Комплімент у чаті» учні

вчилися приймати себе, розвивали навички самопідтримки та підтримки однокласників.

Після проведення заняття спостерігалось підвищення рівня позитивного самосприйняття, посилення впевненості у власних силах та формування більш доброзичливого ставлення до себе й інших.

Онлайн-формат забезпечив доступність та активне залучення всіх учасників до роботи. Під час проведення занять учні проявляли високий інтерес до запропонованих тем, активно висловлювали власні думки та демонстрували щирість у дискусіях. Помітно зросла здатність дітей адекватно оцінювати власні вчинки, визначати свої сильні сторони, а також зменшилася кількість критичних і знецінювальних висловлювань щодо себе

Учні усвідомили ризики надмірного користування Інтернетом, продемонстрували підвищення рівня відкритості та позитивного сприйняття себе. Більшість учасників виявили розуміння проблематики поведінкових залежностей, змогли визначити власні сильні сторони та інтереси, що сприяло профорієнтаційному самовизначенню. Також спостерігалось збільшення кількості позитивних висловлювань щодо власних якостей.

Профілактичні заняття продемонстрували ефективність у розвитку навичок саморегуляції, формуванні здорових установок щодо користування Інтернетом і підвищенні самооцінки учнів. Учасники виявили зацікавленість, активність і здатність до рефлексії. Реалізація програми сприяла підвищенню рівня усвідомлення власної поведінки, зниженню показників тривожності та створенню мотиваційного підґрунтя для особистісного зростання. У подальшій роботі доцільним є залучення батьків до питань цифрової грамотності та формування самооцінки підлітків. Для підвищення ефективності програми рекомендовано продовжити її до чотирьох занять із включенням модулів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту.

ВИСНОВКИ

У межах виконаної бакалаврської роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми особистісних чинників формування поведінкових залежностей у підлітковому віці. Актуальність обраної теми зумовлена сучасними соціальними умовами, зокрема стрімким розвитком цифрових технологій, зростанням ролі віртуального середовища у житті підлітків та збільшенням ризику формування залежних форм поведінки, які негативно впливають на емоційний стан, навчальну успішність і соціальну адаптацію особистості.

У теоретичній частині роботи було здійснено аналіз наукових підходів до трактування феномену поведінкових залежностей. Встановлено, що вони розглядаються як стійкі дезадаптивні форми поведінки, які супроводжуються нав'язливим прагненням до повторення певних дій, спрямованих на зниження емоційного напруження, уникнення стресових ситуацій або отримання швидкого психологічного задоволення. Зазначено, що на відміну від ситуативних форм поведінки, залежні патерни мають тенденцію до закріплення та поступового витіснення більш адаптивних способів саморегуляції.

Окремо розглянуто специфіку підліткового віку як сензитивного періоду для формування поведінкових залежностей. Підлітковий вік характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та емоційними змінами, становленням «Я-концепції», підвищеною значущістю соціального схвалення та нестабільністю емоційної сфери. У цей період недостатня сформованість навичок саморегуляції, підвищена чутливість до зовнішніх оцінок і труднощі у подоланні стресових ситуацій можуть створювати психологічні передумови для формування залежної поведінки як компенсаторного механізму.

У ході теоретичного аналізу визначено ключові особистісні чинники ризику розвитку поведінкових залежностей. До них віднесено рівень самооцінки, вираженість тривожності, особливості емоційної саморегуляції та домінуючі копінг-стратегії поведінки. Обґрунтовано, що саме поєднання зазначених характеристик визначає індивідуальну психологічну вразливість підлітка та рівень

його схильності до формування залежної поведінки. Зокрема, нестабільна або знижена самооцінка, підвищена тривожність і переважання унікальних стратегій подолання стресу створюють умови для використання цифрового середовища як способу емоційної компенсації.

Емпіричне дослідження було проведено на базі учнів 7 та 9 класів із використанням авторської анкети «Особистісні чинники розвитку поведінкових залежностей у підлітків», шкали самооцінки М. Розенберга та методики діагностики рівня тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Додатково застосовано елементи спостереження за поведінкою учнів у навчальному процесі. Такий комплекс методів дозволив отримати цілісне уявлення про особливості емоційно-поведінкового функціонування підлітків.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що більшість підлітків демонструють відносно адаптивні форми поведінки. Вони характеризуються здатністю до самостійного вирішення проблем, наявністю базових навичок емоційної саморегуляції, а також переважанням середнього або достатнього рівня самооцінки. Рівень тривожності у значної частини респондентів відповідає віковій нормі, що свідчить про загалом сприятливий емоційно-психологічний фон розвитку.

Водночас у частини учнів виявлено низку ризикових психологічних особливостей. Зокрема, спостерігаються прояви підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, зниження впевненості у власних можливостях, труднощі саморегуляції та схильність до унікального способу подолання стресових ситуацій. Важливо, що така унікальна поведінка часто реалізується через звернення до цифрового середовища — соціальних мереж, онлайн-ігор або іншого віртуального контенту, який виконує функцію емоційного «відволікання» та тимчасової компенсації негативних переживань.

Порівняльний аналіз результатів двох вікових груп (7 та 9 класи) дозволив встановити наявність вікової динаміки досліджуваних показників. У молодшій підлітковій групі переважають більш стабільні емоційні реакції, вищий рівень соціальної підтримки та відносно конструктивні стратегії подолання труднощів. У

старшій підлітковій групі простежується тенденція до зростання емоційної напруженості, підвищення чутливості до соціальної оцінки, зниження стабільності самооцінки та посилення використання унікальних копінг-стратегій.

Зазначені зміни можуть бути пов'язані з віковими особливостями старшого підліткового періоду, зокрема з ускладненням міжособистісних відносин, підвищенням вимог до самостійності та зростанням значущості соціального статусу в групі однолітків. У результаті цього підлітки частіше переживають внутрішню напругу, що за відсутності ефективних механізмів подолання може компенсуватися через деструктивні або унікальні форми поведінки.

Таким чином, встановлено, що з віком підвищується ймовірність використання неадаптивних стратегій емоційної регуляції, що, у свою чергу, може виступати одним із чинників ризику формування поведінкових залежностей. Особливо це проявляється у ситуаціях стресу, соціальної ізоляції або емоційного дискомфорту.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження щодо визначальної ролі особистісних чинників у формуванні схильності до поведінкових залежностей у підлітковому віці. Найбільш значущими з них є емоційна нестабільність, підвищена тривожність, недостатній рівень сформованості навичок саморегуляції, нестійка самооцінка та переважання унікальних копінг-стратегій.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів освіти, соціальних педагогів та класних керівників. На основі проведеного дослідження визначено необхідність впровадження системної психопрофілактичної роботи, спрямованої на раннє виявлення підлітків групи ризику та запобігання формуванню залежної поведінки.

До пріоритетних напрямів профілактичної роботи віднесено розвиток емоційної стійкості, формування адекватної самооцінки, навчання конструктивним копінг-стратегіям, розвиток навичок саморегуляції, а також формування культури безпечного використання цифрового середовища. Ефективними можуть бути тренінгові програми з розвитку емоційного інтелекту, групові форми психологічної

підтримки, психоосвітня робота з учнями та батьками, а також індивідуальне консультування підлітків із підвищеним рівнем ризику.

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що поставлена мета досягнута, а визначені завдання виконані повною мірою. Теоретичні положення та емпіричні дані підтверджують значущість особистісних чинників у формуванні поведінкових залежностей у підлітковому віці та окреслюють основні напрями подальшої профілактичної і корекційної роботи в освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки. Київ : МАУП, 2006. 88 с.
3. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2006. 688 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
5. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
6. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
7. Зінченко В. Психологія підліткового віку. Київ : Освіта, 2015. 288 с.
8. Кокун О. М. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 320 с.
9. Максименко С. Д. Генеза особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.
10. Організація дистанційного навчання в закладах освіти : метод. рекомендації / авт.-уклад. А. Лотоцька, О. Пасічник. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2020. 71 с.
11. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2004. Кн. 1. 576 с.
12. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2011. 469 с.
13. Савчин М. В. Психологія розвитку особистості. Київ : Академвидав, 2018. 404 с.
14. Синьов В. М. Девіантна поведінка підлітків. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 160 с.
15. Спілбергер Ч. Д., Гьорсуш Р. Л., Лушен Р. Е. Методика діагностики рівня тривожності (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) : метод. посіб. / адаптація Ю. Л. Ханіна. Київ, 1983. 32 с.

16. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір : монографія. Одеса : ОНПУ ; Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 312 с.
17. Хміль Ф. І. Психологія управління. Київ : Академвидав, 2014. 608 с.
14. Шевченко Т. І. Психологія підлітка. Харків : Ранок, 2017. 240 с.
18. Шевчук Л. П. Соціальна психологія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2010. 356 с.
20. Юр'єва Л. М. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція та профілактика. Дніпро : Пороги, 2006. 196 с.
21. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, DC : American Psychiatric Publishing, 2013. 947 p.
22. Andreassen C. S. Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review // Current Addiction Reports. 2015. Vol. 2, No. 2. P. 175–184.
23. Bandura A. Social Learning Theory. New York : Prentice Hall, 1977. 247 p.
24. Beard K. Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions // CyberPsychology & Behavior. 2005. Vol. 8, No. 1. P. 7–14.
25. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1979. 330 p.
26. Carbonell X., Guardiola E., Beranuy M., Bellés A. A bibliometric analysis of the scientific literature on Internet, video games, and cell phone addiction // Journal of the Medical Library Association. 2009. Vol. 97, No. 2. P. 102–107.
27. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior. 2001. Vol. 17, No. 2. P. 187–195.
28. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
29. Griffiths M. A “components” model of addiction // Journal of Substance Use. 2005. Vol. 10, No. 4. P. 191–197.
30. Kuss D., Griffiths M. Social Networking Sites and Addiction // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2017. Vol. 14, No. 3. P. 1–17.

31. Lemmens J. S., Valkenburg P. M., Peter J. Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents // *Media Psychology*. 2009. Vol. 12, No. 1. P. 77–95.
32. OECD. *Children in the Digital Environment*. Paris : OECD Publishing, 2021. 16 p.
33. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p.
34. Steinberg L. *Adolescence*. New York : McGraw-Hill Education, 2014. 608 p.
35. Turkle S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York : Basic Books, 2011. 360 p.
36. UNICEF. *The Impact of War on Children’s Mental Health*. New York : UNICEF, 2022. 48 p.
37. Weinstein A., Lejoyeux M. Internet Addiction or Excessive Internet Use // *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2010. Vol. 36, No. 5. P. 277–283
38. World Health Organization. *International Classification of Diseases (ICD-11)*. Geneva : WHO, 2019. 1500 p.
39. Young K. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder // *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1, No. 3. P. 237–244.
40. Zimmerman B. J. Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview // *Educational Psychologist*. 2002. Vol. 25, No. 1. P. 3–17.