**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ**
**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ**
**«УКРАЇНА»**
**ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра реабілітаційних технологій

Освітня програма «Соціальна робота»
Спеціальність: 231 «Соціальна робота»

# КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

«СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ, СХИЛЬНИМИ ДО АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ»

Здобувача освіти:
Яворського Дениса Михайловича

Науковий керівник:
к.пед.н. Шевченко О.А.

Рецензент:
д.пед.н., доцент Султанова Н.В.

Допущено до захисту рішенням кафедри реабілітаційних технологій
Протокол №10 від « 20 »травня 2026р.
Завідувач кафедри_____Башинська О.І.
(підпис)

Вінниця 2026

# ЗМІСТ

**ВСТУП** ..... 3

**РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, СХИЛЬНИМИ ДО АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ** ..... 7

1.1 Адиктивна поведінка підлітків як соціально-психологічна проблема ..... 7

1.2 Причини та чинники формування адиктивної поведінки у підлітковому середовищі ..... 18

1.3 Соціально-профілактична робота з підлітками, схильними до адиктивної поведінки ..... 21

**Висновки до 1 розділу** ..... 28

**РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, СХИЛЬНИМИ ДО АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ** ..... 30

2.1 Організація та методика дослідження проявів адиктивної поведінки серед підлітків ..... 30

2.2 Аналіз факторів ризику та особливостей адиктивної поведінки у підлітковому середовищі ..... 40

2.3 Напрями вдосконалення соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки ..... 53

**Висновки до 2 розділу** ..... 67

**ВИСНОВКИ** ..... 69

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** ..... 73

**ДОДАТКИ** .....78

# ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасне підліткове середовище дедалі частіше стає простором формування різних форм адиктивної поведінки, які поступово переходять із поодиноких проявів у стійкі моделі життєвої поведінки. Якщо раніше проблема залежностей у підлітковому віці переважно асоціювалася з уживанням психоактивних речовин, то сьогодні спектр адикцій значно розширився та охоплює інтернет-залежність, ігрову залежність, залежність від соціальних мереж, гаджетів, віртуального спілкування та інших форм деструктивної поведінки.

Особливу небезпеку становить те, що сучасні адикції часто залишаються соціально прийнятними або малопомітними для дорослих, однак поступово призводять до емоційного виснаження, соціальної ізоляції, порушення міжособистісної взаємодії, агресивності та втрати здатності до повноцінної соціалізації.

Складні соціальні умови, воєнний стан, нестабільність, високий рівень тривожності, дефіцит емоційної підтримки та зростання впливу цифрового середовища посилюють ризики формування адиктивної поведінки серед підлітків.

У багатьох випадках залежна поведінка стає для підлітка способом уникнення психологічного дискомфорту, компенсації внутрішніх переживань або спробою адаптації до кризових життєвих обставин. Саме тому проблема адиктивної поведінки сьогодні виходить за межі суто психологічної чи медичної проблематики та потребує комплексного соціального підходу.

У даному контексті особливого значення набуває соціальна робота з підлітками, схильними до адиктивної поведінки. Ефективна соціально-профілактична діяльність дає можливість не лише попередити розвиток залежностей, а й сприяти формуванню життєстійкості, розвитку навичок безпечної поведінки, соціальної відповідальності та конструктивної самореалізації підлітків. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку

сучасних форм і методів соціальної роботи, здатних ефективно реагувати на нові виклики підліткового середовища та мінімізувати ризики поширення адиктивної поведінки серед молоді.

**Джерельна база дослідження.** Теоретичні аспекти адиктивної поведінки та особливості її формування у підлітковому віці висвітлено у працях Ю. Асєєвої [1], О. Власенко [10], Л. Данильчук [13], С. Кириленка [21], Н. Левченко [29; 30], Н. Максимової [36], С. Толстоухової [36], Н. Овчаренко [42]. Проблеми інтернет-адикції, гаджет-залежності та інших нехімічних форм залежної поведінки досліджували В. Бєдан [5], З. Борисенко [8], О. Глущенко [17], Т. Комарніцька [26], Т. Боровисюк [26], В. Лютий [33; 34], М. Соколенко [46], З. Юрченко [52].

Соціально-педагогічні та профілактичні аспекти роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки, розкрито у працях Л. Вольнової [11; 12], О. Клочко [23], Т. Ковальчук [24], Т. Лях [35], А. Спіріна [35], В. Жукова [35], В. Марчука [37], В. Мазура [37], О. Черненко [48], Ю. Шевченко [50]. Психологічні механізми розвитку залежностей, вплив кризових ситуацій та особливості емоційної сфери підлітків висвітлено у працях І. Бойчук [6], О. Мельник [38], Л. Міщенко [40], Л. Найдьонової [41], Л. Шатирко [49].

Важливе значення для дослідження мають праці, присвячені соціальній роботі та соціальній реабілітації дітей і молоді, зокрема дослідження О. Безпалько [3], Т. Гурлєвої [18], С. Кожушко [25], Т. Семигіної [45], О. Замашкіної [54], І. Zerkalo [55]. Теоретичну основу роботи також становлять міжнародні підходи до позитивного розвитку молоді та профілактики ризикованої поведінки [53; 56; 57].

Попри значну кількість наукових праць, проблема соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки, залишається актуальною та потребує подальшого вивчення. Недостатньо дослідженими залишаються питання впливу сучасного цифрового середовища на формування нових форм залежностей, ефективності сучасних соціально-профілактичних технологій та

впровадження комплексних програм підтримки підлітків у кризових умовах. Це зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи та визначило її актуальність.

**Мета дослідження** – здійснити теоретичний аналіз особливостей соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки, дослідити фактори ризику та прояви адиктивної поведінки у підлітковому середовищі, обґрунтувати напрями соціально-профілактичної роботи.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження:**

1) проаналізувати науково-теоретичні основи соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки;

2) дослідити особливості прояву адиктивної поведінки та фактори ризику її формування у підлітковому середовищі;

3) обґрунтувати напрями вдосконалення соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки.

**Об'єкт дослідження** – соціальна робота з підлітками, схильними до адиктивної поведінки.

**Предмет дослідження** – особливості соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів наукового пізнання.

Серед теоретичних методів застосовано *аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію* наукової літератури, що дало змогу розкрити сутність адиктивної поведінки, визначити особливості її прояву у підлітковому віці та охарактеризувати сучасні підходи до соціально-профілактичної роботи.

Для збору емпіричної інформації використано *метод психологічного скринінгу*, який дозволив виявити рівень схильності підлітків до різних форм адиктивної поведінки та визначити основні ризики формування залежностей. Також застосовано *метод фокус-групового інтерв'ю,* що забезпечив можливість дослідити особливості сприйняття підлітками проблеми

залежностей, мотиви ризикованої поведінки та вплив найближчого соціального оточення на формування адикцій.

Для обробки результатів дослідження використано методи математичної статистики, зокрема *коефіцієнт рангової кореляції Спірмена,* який дав змогу встановити взаємозв'язок між рівнем схильності підлітків до адиктивної поведінки та впливом соціально-психологічних факторів.

**Публікації.**

1. Яворський Д. *Ресурси соціальної роботи у подоланні адиктивної поведінки підлітків.* Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві в умовах воєнного стану : матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції, м. Миколаїв, 15 травня 2026 р. / за заг. ред. А. М. Старєвої ; упоряд. С. В. Кандюк-Лебідь. Миколаїв : Іліон, 2026. 464 с.

**Структура кваліфікаційної роботи** обумовлена логікою дослідження, його завданнями і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (57 джерел) та 2 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи становить 74 сторінки.

# РОЗДІЛ І
# НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, СХИЛЬНИМИ ДО АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

## 1.1 Адиктивна поведінка підлітків як соціально-психологічна проблема

Залежна поведінка серед підлітків є однією з проблем, які зараз дуже помітні. Люди, які працюють у сфері соціального розвитку, такі як психологи та педагоги, починають усвідомлювати, що велика кількість підлітків починає проявляти різні ознаки залежності.

Підлітки відчувають психічний дискомфорт, а також кризу спілкування, навчання та загальної адаптації в їхньому середовищі через це явище. Тим часом, залежна поведінка зазвичай не виникає спонтанно. Їй найчастіше передує тривала внутрішня тривога, хронічна емоційна напруга, проблеми зі спілкуванням або відсутність підтримки. Для багатьох підлітків така поведінка стає засобом, хоча б тимчасовим, для відпочинку від викликів або травматичних переживань, з якими вони просто не можуть впоратися самостійно.

Ситуація особливо гостра в підлітковому віці. У цей момент дитина переживає багато змін і дуже старається уявити себе та своє оточення і своє місце в суспільстві по-новому. Підтримка однолітків, відчуття частини чогось більшого та можливість відчути себе важливим стають надзвичайно значущими для підлітків.

Водночас у цьому віці постійно проявляються невпевненість, емоційна нестабільність та гіперчутливість до думок інших. Не кожен підліток має ресурси для подолання викликів або масивних емоційних коливань. Деякі починають шукати способи втечі від внутрішнього неспокою, ізоляції або невпинної напруги. Саме в таких обставинах часто спостерігаються різні форми залежної поведінки.

У наукових працях адиктивну поведінку переважно трактують як одну з форм девіантної поведінки, що проявляється у прагненні людини змінити власний психоемоційний стан через використання певних речовин або видів діяльності [36, с. 30]. Водночас сучасні дослідники наголошують, що залежність не можна розглядати лише як медичну чи психологічну проблему, оскільки вона безпосередньо пов’язана із соціальним середовищем, процесом виховання, міжособистісними взаєминами та загальним психоемоційним кліматом, у якому перебуває дитина.

Н. Левченко зазначає, що адиктивна поведінка є своєрідним способом уникнення реальності, який дозволяє підлітку тимчасово зменшити внутрішнє напруження або відволіктися від життєвих труднощів [29, с. 44]. Проте така «емоційна втеча» лише створює ілюзію полегшення, адже з часом проблема не зникає, а навпаки – поглиблюється.

На нашу думку, саме ця ілюзорність безпеки є однією з найбільш небезпечних особливостей адиктивної поведінки. Підлітку може здаватися, що він контролює ситуацію, однак поступово залежна модель поведінки починає домінувати над іншими способами реагування на життєві труднощі.

Сучасна наука розглядає адиктивну поведінку як багатофакторне явище. Це означає, що її формування не можна пояснити лише однією причиною. На розвиток залежностей впливають психологічні особливості особистості, умови сімейного виховання, соціальне оточення, рівень емоційної підтримки, шкільне середовище, доступність цифрових технологій та багато інших факторів.

Для кращого розуміння сутності адиктивної поведінки доцільно систематизувати основні наукові підходи до її трактування (таблиця 1.1.)

Таким чином, аналіз наукових підходів дозволяє стверджувати, що адиктивна поведінка є не просто окремою формою порушення поведінки, а складним соціально-психологічним явищем, яке формується поступово та має глибокі внутрішні причини.

Таблиця 1.1

Наукові підходи до розуміння сутності адиктивної поведінки підлітків

| **Підхід** | **Змістова характеристика** |
|---|---|
| Психологічний | Адиктивна поведінка розглядається як наслідок внутрішнього психологічного дискомфорту, емоційної нестабільності, труднощів саморегуляції та невміння конструктивно переживати стресові ситуації. Особлива увага приділяється особистісним рисам підлітка, його самооцінці, тривожності, рівню емоційної зрілості. |
| Соціально-педагогічний | Залежна поведінка трактується як результат порушення процесу соціалізації особистості. Основними чинниками виступають проблеми сімейного виховання, дефіцит позитивного соціального впливу, труднощі адаптації у шкільному середовищі, негативний вплив однолітків. |
| Соціально-психологічний | У межах цього підходу адиктивна поведінка пояснюється взаємодією особистісних і соціальних факторів. Значна увага приділяється міжособистісним конфліктам, проблемам комунікації, булінгу, соціальній ізоляції та емоційному неприйняттю підлітка. |
| Медичний | Адиктивна поведінка визначається як патологічна залежність, що супроводжується психофізіологічними змінами організму та негативно впливає на фізичне й психічне здоров'я дитини. |
| Комплексний | Передбачає поєднання психологічних, соціальних, педагогічних і медичних аспектів. Адиктивна поведінка розглядається як багаторівневе явище, що формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників. |

*Джерело: розроблено автором на основі [11, с. 66; 23, с. 41; 36, с. 32; 42, с. 75]*

Особливу роль у розвитку адиктивної поведінки відіграють психологічні особливості підліткового віку. Саме у цей період дитина стає більш емоційно чутливою, залежною від оцінки оточення та вразливою до зовнішніх впливів. Л. Данильчук наголошує, що підлітковий вік супроводжується внутрішніми суперечностями, емоційною нестабільністю та прагненням до самоствердження [13, с. 88].

Багато підлітків дуже болісно переживають невдачі, конфлікти з батьками, труднощі у спілкуванні чи неприйняття з боку однолітків. У цьому віці дітям ще складно повністю контролювати власні емоції та нормально справлятися зі стресом. Через це переживання часто накопичуються всередині, а підліток не завжди розуміє, як правильно на них реагувати. Саме тому частина дітей

починає шукати способи хоча б ненадовго позбутися внутрішнього напруження та відчути емоційне полегшення.

Сучасні підлітки загалом живуть у стані постійного психологічного навантаження. На них впливають очікування дорослих, навчання, постійне порівняння себе з іншими, соціальні мережі та великий обсяг інформації. Не кожна дитина може відкрито говорити про свої переживання або навіть зрозуміти, що саме її турбує. Через це внутрішня тривога та емоційне виснаження часто залишаються непомітними для оточення.

Велику роль у формуванні адиктивної поведінки відіграє і сімейне середовище. Саме у родині дитина вперше вчиться спілкуватися, реагувати на труднощі та будувати стосунки з іншими людьми. Від атмосфери у сім'ї багато в чому залежить емоційний стан підлітка. Якщо дитина відчуває підтримку, довіру та емоційну близькість, їй значно легше справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Якщо у сім'ї переважають конфлікти, байдужість, емоційна дистанція або гіперконтроль, це може негативно впливати на психоемоційний розвиток підлітка.

Л. Тарасенко підкреслює, що недостатня емоційна підтримка з боку батьків нерідко призводить до формування у підлітків почуття внутрішньої самотності та психологічної незахищеності [47, с. 97]. У такій ситуації дитина може почати шукати альтернативні способи отримання позитивних емоцій чи психологічного комфорту.

Особливо тривожним є те, що сучасні форми адиктивної поведінки дедалі більше пов'язані саме з цифровим середовищем. Якщо раніше переважно йшлося про алкогольну чи наркотичну залежність, то сьогодні значного поширення набувають нехімічні адикції: інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж, мобільного телефону, комп'ютерних ігор, онлайн-комунікації.

С. Кириленко зазначає, що інтернет-простір створює для підлітка ілюзію психологічного комфорту, можливість тимчасово уникнути реальних труднощів та пережити відчуття емоційного прийняття [21, с. 104].

Водночас надмірне занурення у віртуальне середовище поступово порушує процес реальної соціальної взаємодії.

Ми вважаємо, що проблема сучасних цифрових адикцій є особливо небезпечною через їх соціальну «нормалізованість». Надмірне використання гаджетів часто навіть не сприймається дорослими як проблема, оскільки цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя.

Проте постійне перебування у віртуальному просторі змінює спосіб мислення, емоційного реагування та міжособистісної взаємодії підлітка. Дитина поступово втрачає інтерес до реального спілкування, звужується коло її інтересів, знижується рівень емоційної стійкості.

Важливим чинником формування адиктивної поведінки є також шкільне середовище. Саме у школі підліток проводить значну частину свого часу, тому атмосфера у колективі безпосередньо впливає на його психологічний стан. Негативний мікроклімат, конфлікти з однолітками, булінг або соціальне відторгнення можуть формувати у дитини стійке відчуття тривоги та небезпеки.

Л. Найдьонова зазначає, що систематичне психологічне насильство у шкільному середовищі негативно впливає на самооцінку дитини та сприяє розвитку емоційної дезадаптації [41, с. 162]. У такому стані підліток часто намагається уникнути реальності через різні форми залежної поведінки.

Сьогодні проблема булінгу стає ще складнішою через активне поширення кібербулінгу. Психологічний тиск дедалі частіше переходить у соціальні мережі, месенджери та різноманітні онлайн-платформи. Через це підліток фактично втрачає можливість відчути себе у безпечному просторі, де можна емоційно відновитися та хоча б ненадовго дистанціюватися від негативного впливу.

Особливу небезпеку сьогодні становить поєднання цифрової залежності та кібербулінгу. Багато підлітків намагаються втекти від реальних проблем саме у

віртуальний простір. Там вони шукають спілкування, підтримку або хоча б можливість ненадовго відволіктися від власних переживань.

Проте онлайн-середовище далеко не завжди є безпечним для дитини. Досить часто саме у соціальних мережах чи месенджерах підлітки стикаються з психологічним тиском, образами, приниженням або насмішками. У результаті виходить, що простір, у якому дитина намагалася знайти емоційний комфорт, навпаки починає ще більше посилювати внутрішню тривогу та відчуття самотності.

У сучасних дослідженнях також багато уваги приділяють впливу соціальних чинників на формування адиктивної поведінки. Постійна нестабільність у суспільстві, економічні труднощі, наслідки воєнних подій та загальне емоційне виснаження людей створюють високий рівень тривожності. Найгостріше це переживають саме діти та підлітки, адже їхня психіка ще формується, а навички емоційної стійкості часто залишаються недостатньо розвиненими.

О. Асєєва та О. Костюк наголошують, що підлітки, схильні до адиктивної поведінки, часто характеризуються підвищеним рівнем емоційної напруги, тривожності та внутрішньої нестабільності [1, с. 24]. При цьому дитина не завжди здатна відкрито говорити про власні переживання.

Для узагальнення основних чинників формування адиктивної поведінки доцільно подати їх у вигляді таблиці 1.2.

Отже, проблему адиктивної поведінки серед підлітків сьогодні складно назвати поодиноким явищем. Вона формується поступово під впливом різних обставин, які пов’язані як із внутрішнім станом дитини, так і з умовами, у яких вона живе, навчається та вибудовує стосунки з іншими людьми. Дуже часто за проявами залежної поведінки приховуються глибокі переживання, відчуття самотності, емоційна виснаженість або невміння впоратися з труднощами, які підліток переживає у своєму житті.

Аналіз сучасних наукових праць свідчить про те, що проблема адиктивної поведінки потребує серйозної уваги з боку фахівців соціальної сфери. Важливо

не просто вчасно помітити зміни у поведінці підлітка, а спробувати зрозуміти, що саме стоїть за його переживаннями та внутрішнім станом. Досить часто дитина приховує тривогу, страх, самотність або відчуття нерозуміння з боку інших людей.

Таблиця 1.2

Основні чинники формування адиктивної поведінки підлітків

| **Група чинників** | **Характеристика впливу** |
|---|---|
| Психологічні | Низька самооцінка, підвищена тривожність, емоційна нестабільність, труднощі самоконтролю, внутрішня невпевненість, схильність до уникнення проблемних ситуацій. |
| Сімейні | Конфлікти між батьками, недостатня увага до дитини, емоційне відчуження, гіперопіка, деструктивні моделі поведінки дорослих, відсутність довірливого спілкування. |
| Соціальні | Вплив однолітків, прагнення до схвалення у групі, соціальна ізоляція, нестабільність соціального середовища, дефіцит позитивного дозвілля. |
| Освітні | Булінг, напружений психологічний клімат у школі, труднощі адаптації до навчального процесу, недостатня профілактична робота у закладах освіти. |
| Технологічні | Неконтрольоване використання гаджетів, залежність від соціальних мереж, комп'ютерних ігор, надмірне занурення у віртуальний простір. |
| Соціально-кризові | Воєнний стан, підвищений рівень тривожності у суспільстві, нестабільність, психологічне виснаження сімей та обмеження безпечного соціального простору для підлітків. |

*Джерело: розроблено автором на основі [1, с. 24; 10, с. 59; 21, с. 105; 47, с. 98]*

Для підлітка дуже важливо мати поруч середовище, у якому його не будуть одразу засуджувати чи критикувати. Набагато більше значення має підтримка, можливість бути почутим і відчувати емоційну безпеку. Саме довірливі стосунки та відчуття прийняття часто допомагають дитині не закриватися у собі й не шукати способів втечі від проблем через різні прояви залежної поведінки.

Тому профілактична та соціально-педагогічна робота має бути не формальною, а насамперед людяною й уважною до особистості підлітка. Дитина повинна відчувати, що поруч є дорослі, яким справді не байдуже до її стану, переживань і труднощів. Лише за таких умов можна створити простір, у якому підліток матиме можливість навчитися відкрито говорити про свої

емоції, довіряти іншим і поступово знаходити конструктивні способи подолання життєвих труднощів.

## 1.2 Причини та чинники формування адиктивної поведінки у підлітковому середовищі

Проблема формування адиктивної поведінки серед підлітків сьогодні залишається однією з найскладніших у соціально-педагогічній та психологічній сфері. Насамперед це пов’язано з тим, що залежна поведінка майже ніколи не виникає через одну конкретну причину.

Найчастіше така проблема не з’являється раптово. Вона формується поступово, коли підліток тривалий час залишається зі своїми переживаннями сам на сам. На дитину впливають різні обставини: труднощі у спілкуванні, постійне внутрішнє напруження, проблеми у сім’ї, нерозуміння з боку оточення. У певний момент підліток просто починає шукати спосіб хоч ненадовго втекти від усього, що викликає тривогу або емоційний дискомфорт.

Сучасним підліткам сьогодні справді непросто. Від них постійно чогось очікують: хороших результатів, активності, впевненості у собі, успіху у навчанні та спілкуванні. Дитина постійно відчуває тиск з різних боків, але далеко не завжди має поруч людей, з якими можна спокійно поговорити про власні переживання. Не кожен підліток уміє нормально справлятися з емоціями чи стресом, особливо коли підтримки бракує.

У цьому віці навіть звичайні, на перший погляд, ситуації можуть переживатися дуже болісно. Невдача, сварка з друзями, критика чи відчуття, що тебе не розуміють, часто залишають сильний емоційний слід. Якщо дитина довго перебуває у такому стані, внутрішнє напруження лише накопичується. Саме тоді підліток може почати шукати спосіб відволіктися від проблем або хоча б на певний час перестати думати про те, що його турбує.

Саме тому частина підлітків починає шукати способи психологічної компенсації, які поступово можуть трансформуватися у залежну поведінку.

У науковій літературі причини формування адиктивної поведінки розглядаються як система взаємопов'язаних біологічних, психологічних, соціальних, педагогічних та середовищних чинників. Н. Максимова та С. Толстоухова наголошують, що залежна поведінка формується внаслідок порушення гармонійного процесу соціалізації особистості, коли дитина не отримує достатнього досвіду конструктивного подолання труднощів [36, с. 47].

На нашу думку, сьогодні особливо небезпечним є те, що багато підлітків фактично залишаються без навичок емоційної саморегуляції. Діти нерідко не вміють екологічно проживати тривогу, образу, страх чи самотність. Водночас сучасний ритм життя не завжди дає можливість дорослим вчасно помітити внутрішні переживання дитини.

Серед причин формування адиктивної поведінки особливе місце займають психологічні чинники. Саме внутрішній емоційний стан підлітка часто визначає його здатність або нездатність конструктивно реагувати на життєві труднощі. Л. Данильчук зазначає, що підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів та кризою самоідентифікації [13, с. 88].

У цей період дитина прагне самостійності, однак водночас гостро потребує підтримки та прийняття. Будь-які конфлікти, невдачі або неприйняття з боку однолітків можуть сприйматися надзвичайно болісно. Якщо підліток не має достатніх психологічних ресурсів для подолання труднощів, він починає шукати способи швидкого емоційного полегшення.

О. Власенко підкреслює, що до психологічних чинників ризику належать низька самооцінка, підвищена тривожність, емоційна нестійкість, невпевненість у собі та труднощі самоконтролю [10, с. 58]. Такі особливості роблять дитину більш уразливою до негативних зовнішніх впливів.

На нашу думку, найбільш вразливими часто стають ті підлітки, які постійно відчувають самотність, нестачу уваги або внутрішнє відчуття

непотрібності. Коли дитина не має підтримки й не відчуває, що її приймають та розуміють, їй набагато важче справлятися зі своїми переживаннями. У таких ситуаціях підліток нерідко починає шукати спосіб хоча б ненадовго відволіктися від внутрішнього напруження, тривоги чи негативних емоцій. Саме тому для дитини дуже важливо відчувати підтримку, повагу до себе та усвідомлювати власну значущість.

Велику роль у цьому відіграє і сімейне середовище. Саме у родині дитина вперше вчиться будувати стосунки з іншими людьми, реагувати на труднощі та висловлювати свої емоції. Атмосфера у сім'ї багато в чому впливає на психологічний стан підлітка. Якщо вдома постійно виникають конфлікти, бракує емоційної близькості або дитина відчуває байдужість до себе, поступово з'являється відчуття внутрішньої незахищеності. У таких умовах ризик формування залежної поведінки помітно зростає.

Л. Тарасенко наголошує, що дефіцит емоційної підтримки з боку батьків часто призводить до формування у підлітка внутрішнього почуття ізольованості [47, с. 96].

У такому стані дитина може почати шукати психологічний комфорт у віртуальному середовищі, комп'ютерних іграх або інших формах залежної поведінки.

– Особливо негативно на психіку підлітка впливають:
– *постійні конфлікти між батьками;*
– *агресивна атмосфера у родині;*
– *байдужість до емоційних потреб дитини;*
– *надмірний контроль або гіперопіка;*
– *відсутність довірливого спілкування;*
– *нехтування проблемами підлітка;*
– *деструктивні моделі поведінки дорослих.*

Кожен із цих чинників поступово формує у дитини відчуття емоційної небезпеки. Підліток починає шукати способи уникнення внутрішнього дискомфорту, що може стати передумовою розвитку залежності.

На нашу думку, проблема сучасної сім'ї часто полягає не лише у конфліктах чи сварках. Нерідко між батьками та дітьми поступово зникає емоційна близькість. Підліток може мати все необхідне у матеріальному плані, але при цьому гостро відчувати нестачу уваги, підтримки та звичайного щирого спілкування. Дітям дуже важливо розуміти, що їх не просто слухають, а справді чують і намагаються зрозуміти. Коли цього бракує, у підлітка поступово з'являється внутрішня самотність, яку він іноді навіть не може пояснити словами.

Не менш сильний вплив має і підліткове оточення. У цьому віці думка однолітків часто стає важливішою за поради дорослих. Для багатьох дітей надзвичайно важливо бути прийнятими у компанії, не почуватися «іншими» та відчувати себе частиною певного кола спілкування. Саме через це підлітки інколи погоджуються на ризиковані вчинки або переймають поведінку, яка допомагає їм не випадати з групи, навіть якщо внутрішньо вони розуміють можливі наслідки.

Н. Бойчук зазначає, що схильність до адиктивної поведінки значною мірою визначається системою цінностей підлітка та особливостями його соціального оточення [6, с. 365]. Якщо у середовищі однолітків певні форми залежної поведінки сприймаються як звичні або навіть престижні, ризик їх поширення помітно зростає. Підліток у таких умовах часто боїться втратити авторитет у групі або залишитися поза колом спілкування.

Окремої уваги сьогодні потребує вплив цифрового середовища. Інтернет, соціальні мережі та онлайн-спілкування давно стали звичною частиною життя сучасних дітей. Водночас постійне перебування у віртуальному просторі може поступово формувати залежність, яку спочатку досить складно помітити.

С. Кириленко підкреслює, що інтернет-залежність особливо часто виникає у підлітків, які мають труднощі у реальному спілкуванні та намагаються уникати вирішення життєвих проблем [21, с. 105]. У віртуальному середовищі дитина може тимчасово відчути себе спокійніше, сховатися від тривоги чи

неприємних переживань. Проте така втеча від реальності поступово лише посилює внутрішню віддаленість від інших людей.

Проблема полягає ще й у тому, що цифрова залежність у підлітків часто довго залишається непомітною для дорослих. Батьки нерідко сприймають постійне перебування дитини у телефоні чи соціальних мережах як звичну частину сучасного життя. Через це справжні переживання підлітка, його тривога, емоційне виснаження або внутрішні труднощі можуть тривалий час залишатися без уваги.

Водночас адиктивна поведінка сьогодні все частіше поєднується із соціальною ізоляцією. Попри постійне онлайн-спілкування, багато підлітків насправді почуваються дуже самотніми. Їм буває складно довіряти іншим людям, відкрито говорити про свої переживання чи просити про підтримку. Через це дитина часто залишається наодинці зі своїми емоціями та проблемами.

Для узагальнення основних причин формування адиктивної поведінки доцільно подати їх у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Основні причини формування адиктивної поведінки у підлітків

| **Причини** | **Характеристика впливу** |
|---|---|
| Емоційна нестабільність | Підвищена чутливість до стресових ситуацій, труднощі емоційної саморегуляції та схильність до імпульсивних реакцій. |
| Низька самооцінка | Формує невпевненість у собі, залежність від оцінки оточення та прагнення уникати складних життєвих ситуацій. |
| Сімейні конфлікти | Порушують відчуття психологічної безпеки дитини, сприяють формуванню внутрішньої тривожності та емоційного напруження. |
| Соціальна ізоляція | Викликає відчуття самотності, неприйняття та емоційної відстороненості від соціального середовища. |
| Вплив однолітків | Прагнення до схвалення групи може спонукати підлітка до ризикованих моделей поведінки. |
| Неконтрольоване цифрове середовище | Постійне використання соціальних мереж, онлайн-ігор та гаджетів формує залежність від віртуальної взаємодії. |

*Джерело: розроблено автором на основі [6, с. 365; 10, с. 58; 21, с. 105; 47, с. 96]*

У сучасних умовах окрему увагу необхідно приділяти впливу булінгу та кібербулінгу на формування адиктивної поведінки. Систематичне психологічне насильство у шкільному середовищі суттєво впливає на психоемоційний стан підлітка. Дитина починає відчувати себе незахищеною, соціально відторгнутою та емоційно виснаженою.

Л. Найдьонова зазначає, що булінг руйнує у підлітка базове відчуття безпеки та довіри до соціального середовища [41, с. 163]. У результаті дитина може шукати способи психологічного уникнення травматичних переживань через різні форми залежної поведінки.

Сьогодні ситуація ускладнюється ще й тим, що булінг часто переноситься у цифровий простір. Кібербулінг має особливо небезпечний характер, оскільки психологічний тиск не обмежується межами школи й фактично переслідує дитину постійно.

Ми вважаємо, що саме тривале перебування у стані емоційного напруження та соціального страху є одним із найнебезпечніших чинників розвитку адиктивної поведінки у підлітковому середовищі.

Для систематизації основних чинників формування адиктивної поведінки у підлітків доцільно подати ще одну узагальнювальну таблицю 1.4.

Отже, адиктивна поведінка у підлітковому віці зазвичай формується поступово. На дитину одночасно впливають різні обставини: ситуація у сім’ї, стосунки з однолітками, емоційний стан, пережиті труднощі та внутрішні переживання, про які підліток часто нікому не говорить. Багато проблем тривалий час залишаються непомітними для дорослих, особливо якщо дитина звикає приховувати власні емоції та переживати все всередині себе.

Варто розуміти, що залежна поведінка далеко не завжди пов’язана зі «слабким характером» чи небажанням контролювати себе. У більшості випадків за нею стоять тривога, емоційне виснаження, самотність або відчуття, що поруч немає людини, яка могла б підтримати й зрозуміти. Іноді підліток просто не знає, як нормально впоратися зі своїм внутрішнім станом, тому

починає шукати спосіб хоча б ненадовго втекти від проблем або неприємних переживань.

Таблиця 1.4

Чинники формування адиктивної поведінки у підлітковому середовищі

| **Група чинників** | **Змістова характеристика** |
|---|---|
| Психологічні | Тривожність, емоційна нестабільність, низька самооцінка, невпевненість у собі, внутрішня самотність, труднощі саморегуляції. |
| Сімейні | Конфліктність у родині, дефіцит емоційної підтримки, гіперопіка, байдужість до потреб дитини, деструктивні моделі поведінки батьків. |
| Соціальні | Вплив однолітків, соціальна ізоляція, булінг, негативний мікроклімат у колективі, відсутність безпечного середовища. |
| Освітні | Перевантаження навчанням, труднощі адаптації у школі, недостатня профілактична робота, відсутність психологічної підтримки. |
| Інформаційно-технологічні | Надмірне використання гаджетів, залежність від соціальних мереж, цифрова перевтома, заміщення реального спілкування віртуальним. |
| Соціально-кризові | Воєнний стан, соціальна нестабільність, психологічне виснаження суспільства, підвищений рівень тривожності у сім’ях. |

*Джерело: розроблено автором на основі [11, с. 71; 21, с. 106; 24, с. 115; 41, с. 163]*

Саме тому проблема адиктивної поведінки потребує серйозної уваги з боку різних фахівців. Важливе значення має не лише психологічна допомога чи соціальна робота, а й атмосфера, у якій живе та зростає дитина. Особливо важливо вчасно помітити, що підліток переживає труднощі, та допомогти йому навчитися справлятися з емоціями без втечі від реальності. Підтримка, довіра та відчуття безпеки часто стають для дитини набагато важливішими, ніж звичайні повчання чи заборони.

## 1.3 Соціально-профілактична робота з підлітками, схильними до адиктивної поведінки

У сучасних умовах проблему адиктивної поведінки серед підлітків дедалі частіше розглядають не лише як психологічну чи медичну. Сьогодні вона вже має виражений соціальний характер. Кількість різних форм залежної поведінки серед дітей та молоді поступово зростає, і це свідчить про те, що звичних профілактичних заходів уже недостатньо. Все більше уваги потрібно приділяти емоційному стану підлітків, їхнім переживанням та умовам, у яких вони живуть і формуються як особистості.

Особливо помітною ця проблема стала останніми роками. Постійне емоційне напруження, наслідки воєнних подій, тривожність, психологічна втома суспільства, надмірна присутність цифрових технологій у житті дітей поступово впливають на підлітків. Водночас живого спілкування, підтримки та емоційної близькості між людьми часто стає менше. У таких умовах дитині набагато складніше впоратися зі своїми переживаннями та внутрішнім напруженням.

Саме тому соціально-профілактична робота сьогодні не повинна бути формальною. Підлітки потребують не лише застережень чи повчань про небезпеку залежностей. Насамперед їм важливо відчувати підтримку, розуміння та емоційну безпеку. Лише тоді профілактика може бути справді ефективною.

У науковій літературі профілактику адиктивної поведінки визначають як систему соціально-педагогічних, психологічних та виховних заходів, спрямованих на попередження виникнення залежностей, зменшення впливу факторів ризику та формування у підлітків навичок безпечної поведінки [23, с. 74].

Л. Вольнова зазначає, що профілактична робота повинна зосереджуватися не лише на інформуванні дітей про негативні наслідки залежностей, а й на

розвитку особистісних ресурсів підлітка, його емоційної стійкості, навичок саморегуляції та соціальної компетентності [11, с. 84].

На нашу думку, саме у цьому і полягає одна з основних проблем традиційної профілактики. Дуже часто робота з підлітками обмежується лише лекціями, застереженнями та розмовами про негативні наслідки залежностей. Проте самих заборон чи залякування зазвичай недостатньо. Підліток може добре розуміти можливі наслідки, але це не завжди впливає на його поведінку.

Якщо дитина тривалий час почувається самотньою, не має підтримки або перебуває у стані постійного емоційного виснаження, проблема залишається значно глибшою. У таких ситуаціях підліток часто шукає не інформацію про небезпеку, а спосіб хоча б ненадовго позбутися внутрішнього напруження та переживань.

Саме тому сучасна соціально-профілактична робота має базуватися насамперед на принципах підтримки, довіри, партнерської взаємодії та гуманізації стосунків із підлітками.

Важливу роль у профілактиці адиктивної поведінки відіграє соціальна робота, оскільки саме соціальний працівник має можливість комплексно оцінити життєву ситуацію дитини, виявити фактори ризику та організувати систему підтримки підлітка.

Т. Семигіна наголошує, що соціальна робота з молоддю повинна бути орієнтована на розвиток внутрішнього потенціалу особистості та створення умов для її позитивної соціалізації [45, с. 102].

Це означає, що профілактична діяльність має спрямовуватися не лише на подолання негативних проявів, а й на формування у підлітка позитивного життєвого досвіду.

На нашу думку, ефективна профілактика починається саме тоді, коли дитина відчуває, що її не засуджують, а намагаються зрозуміти. Підлітки дуже гостро реагують на формальність, повчальний тон або надмірний контроль. Саме тому у роботі з ними надзвичайно важливими є щирість, довіра та психологічна безпека.

Соціально-профілактична робота з підлітками, схильними до адиктивної поведінки, повинна мати комплексний характер та охоплювати різні напрями діяльності. Насамперед ідеться про:

- *раннє виявлення факторів ризику;*
- *соціально-психологічну підтримку;*
- *формування навичок життєстійкості;*
- *розвиток критичного мислення;*
- *організацію безпечного дозвілля;*
- *профілактику булінгу та соціальної ізоляції;*
- *роботу з сім'єю;*
- *розвиток комунікативної культури підлітків;*
- *формування навичок емоційної саморегуляції;*
- *створення безпечного освітнього середовища.*

У сучасній науковій літературі виділяють декілька рівнів профілактики адиктивної поведінки. Для кращого розуміння їх змісту доцільно подати їх у таблиці 1.5.

Таблиця 1.5

Рівні профілактики адиктивної поведінки підлітків

| **Рівень профілактики** | **Характеристика діяльності** |
|---|---|
| Первинна профілактика | Спрямована на попередження виникнення адиктивної поведінки шляхом формування у підлітків навичок здорового способу життя, розвитку життєстійкості, емоційної грамотності та безпечної соціальної поведінки. |
| Вторинна профілактика | Передбачає раннє виявлення підлітків групи ризику, які вже демонструють окремі прояви залежної поведінки або мають підвищену психологічну вразливість. |
| Третинна профілактика | Охоплює роботу з підлітками, у яких уже сформувалася адиктивна поведінка, та спрямована на соціальну реабілітацію, попередження рецидивів і відновлення соціальних зв'язків. |

*Джерело: розроблено автором на основі [11, с. 92; 23, с. 79; 48, с. 114]*

Отже, профілактична діяльність повинна бути безперервною та системною. Лише комплексний підхід дає можливість своєчасно виявити ризики та запобігти поглибленню залежної поведінки.

Особливо важливим напрямом профілактичної роботи є формування у підлітків життєстійкості. Сучасні дослідники наголошують, що здатність конструктивно долати труднощі значно знижує ризик формування залежностей. І. Кравець підкреслює, що життєстійкість допомагає особистості адаптуватися до складних життєвих ситуацій без використання деструктивних способів психологічного захисту [27, с. 61].

На нашу думку, сучасні підлітки сьогодні живуть у постійному емоційному перенапруженні. Вони одночасно стикаються з навчальним навантаженням, великою кількістю інформації, тиском з боку оточення та постійними переживаннями через власне майбутнє.

Багато дітей просто не встигають нормально проживати свої емоції. Через це тривога, втома й внутрішнє напруження поступово накопичуються. Не кожен підліток уміє справлятися з таким станом, тому частина дітей починає шукати спосіб хоча б ненадовго відволіктися від переживань або уникнути їх.

У таких умовах особливо важливо, щоб поруч було безпечне середовище, де дитина не почуватиметься під постійним тиском. Насамперед це стосується школи, адже саме там підлітки проводять значну частину свого часу. Якщо у закладі освіти дитина постійно стикається з напруженням, страхом помилитися, осудом або байдужістю, її емоційний стан лише погіршується. Школа повинна бути місцем, де підліток може не лише навчатися, а й відчувати підтримку та нормальне ставлення до себе.

І. Киричук наголошує, що профілактична робота у шкільному середовищі має будуватися на довірі, партнерській взаємодії та недопущенні психологічного насильства [22, с. 4]. Проте у реальному житті саме школа інколи стає для підлітка джерелом сильних переживань. Особливо небезпечним залишається булінг. Постійні насмішки, приниження чи психологічний тиск дуже сильно впливають на дитину. Підліток починає почуватися самотнім,

непотрібним або «не таким», як інші. У такому стані ризик формування залежної поведінки помітно зростає.

Л. Найдьонова наголошує, що подолання булінгу повинно розглядатися як важливий напрям профілактики девіантної та адиктивної поведінки [41, с. 164].

На нашу думку, профілактика булінгу є значно ширшою, ніж просто реагування на конфлікти між учнями. Йдеться про створення атмосфери психологічної безпеки, у якій дитина не боїться бути собою, висловлювати власні думки та звертатися по допомогу.

Суттєве значення у соціально-профілактичній роботі має також співпраця з батьками. Родина відіграє визначальну роль у формуванні моделей поведінки дитини, тому без залучення сім'ї профілактична діяльність часто виявляється недостатньо ефективною.

Л. Тарасенко зазначає, що саме сім'я формує базові навички емоційної взаємодії, способи реагування на труднощі та ставлення дитини до самої себе [47, с. 98].

Робота з батьками повинна охоплювати:

- *психолого-педагогічне консультування;*
- *формування навичок безконфліктного спілкування;*
- *розвиток емоційної підтримки дитини;*
- *профілактику емоційного відчуження;*
- *інформування про сучасні ризики цифрових залежностей;*
- *розвиток відповідального батьківства.*

На нашу думку, дуже важливо, щоб батьки не лише контролювали дитину, а й уміли будувати з нею довірливі стосунки. Саме емоційна близькість часто стає найефективнішим профілактичним чинником.

У сучасних умовах особливої уваги потребує профілактика цифрових адикцій. Надмірне використання соціальних мереж, комп'ютерних ігор та гаджетів поступово змінює характер соціальної взаємодії підлітків.

С. Савченко зазначає, що профілактика інтернет-залежності повинна бути спрямована на формування культури безпечного користування цифровими технологіями [44, с. 133].

При цьому важливо розуміти, що повна заборона гаджетів не є ефективним способом профілактики. Значно важливішим є формування у підлітка навичок самоконтролю, критичного мислення та вміння збалансовувати віртуальне і реальне життя.

Для систематизації основних напрямів соціально-профілактичної роботи доцільно подати їх у таблиці 1.6.

Таблиця 1.6

Основні напрями соціально-профілактичної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки

| **Напрям роботи** | **Зміст діяльності** |
|---|---|
| Соціально-психологічна підтримка | Надання підліткам емоційної підтримки, розвиток навичок саморегуляції, формування позитивної самооцінки та впевненості у собі. |
| Профілактична просвіта | Інформування про наслідки адиктивної поведінки, розвиток критичного мислення та формування навичок безпечної поведінки. |
| Робота з сім’єю | Консультування батьків, розвиток навичок ефективного спілкування з дитиною, профілактика сімейних конфліктів. |
| Організація дозвілля | Створення умов для змістовного відпочинку, розвитку творчих здібностей, соціальної активності та позитивної самореалізації підлітків. |
| Профілактика булінгу | Формування безпечного освітнього середовища, розвиток толерантності, недопущення психологічного насильства серед учнів. |
| Розвиток життєстійкості | Формування навичок конструктивного подолання труднощів, емоційної стійкості та відповідального ставлення до власного життя. |

*Джерело: розроблено автором на основі [18, с. 119; 35, с. 48; 44, с. 134; 48, с. 116]*

Важливим інструментом профілактичної роботи сьогодні є також використання інтерактивних форм діяльності. Підлітки значно краще сприймають інформацію у форматі тренінгів, дискусій, рольових ігор,

практичних занять та групової взаємодії, ніж у формі традиційних лекцій чи зауважень.

Особливо ефективними у роботі з підлітками є:

- *тренінги розвитку життєвих навичок;*
- *групові заняття з емоційної грамотності;*
- *арттерапевтичні методики;*
- *соціально-психологічні ігри;*
- *профілактичні квести;*
- *методика «рівний – рівному»;*
- *мотиваційне інтерв'ю;*
- *індивідуальне консультування.*

Методика мотиваційного інтерв'ю сьогодні активно використовується у профілактиці залежної поведінки, оскільки вона базується не на тиску чи примусі, а на внутрішній мотивації самої особистості до змін [39].

На нашу думку, у роботі з підлітками це має особливе значення. Підлітки дуже гостро реагують на надмірний контроль, тиск чи постійні повчання. У таких ситуаціях підліток часто не відкривається, а навпаки починає закриватися у собі або проявляти опір.

Набагато кращий результат дає спокійна підтримувальна взаємодія, коли дитина відчуває, що її не засуджують, а намагаються зрозуміти. Саме тоді підлітку легше поступово усвідомити власні труднощі та знайти внутрішні сили для змін.

Тому соціально-профілактична робота з підлітками, схильними до адиктивної поведінки, не може бути формальною або однотипною. Вона повинна поєднувати різні напрями допомоги й будуватися насамперед на довірі та повазі до особистості дитини.

Дуже багато залежить від того, чи зможе фахівець створити для підлітка безпечний простір, у якому той не боятиметься говорити про свої переживання та проблеми.

Узагальнення наукових досліджень показує, що профілактика адиктивної поведінки не повинна зводитися лише до боротьби з її зовнішніми проявами. Значно важливіше допомогти підлітку сформувати внутрішню стійкість, навчитися краще розуміти себе та будувати нормальні взаємини з оточенням.

Саме такий підхід створює умови для гармонійного розвитку особистості та значно знижує ризик формування різних видів залежної поведінки у майбутньому.

**Висновки до 1 розділу**

У процесі дослідження нами було з’ясовано, що проблема адиктивної поведінки серед підлітків сьогодні стає дедалі більш помітною. Це пов’язано не з однією конкретною причиною, а з багатьма змінами, які відбуваються у сучасному суспільстві. Діти постійно перебувають у стані емоційного напруження, багато часу проводять у цифровому просторі, а живого спілкування та справді близьких взаємин часто стає менше. Саме підлітки особливо гостро реагують на такі речі, адже у цьому віці емоційна сфера ще тільки формується.

Під час аналізу наукових підходів стало зрозуміло, що адиктивна поведінка здебільшого пов’язана зі спробою людини уникнути внутрішнього дискомфорту або важких переживань.

Сьогодні дослідники все частіше говорять не лише про хімічні залежності. Значного поширення набули інтернет-залежність, надмірне користування соціальними мережами, гаджетами чи онлайн-іграми. Для багатьох підлітків саме віртуальний простір стає способом відволіктися від проблем або хоча б ненадовго втекти від тривоги та напруження.

У ході дослідження також було визначено, що підлітковий вік є одним із найбільш уразливих періодів щодо формування залежної поведінки. У цьому віці діти дуже гостро переживають конфлікти, труднощі у спілкуванні, невдачі або неприйняття з боку інших.

Водночас далеко не всі підлітки вміють нормально справлятися зі стресом чи власними емоціями. Через це внутрішнє напруження поступово накопичується, а дитина починає шукати спосіб хоча б тимчасово дистанціюватися від переживань.

Важливо й те, що формування адиктивної поведінки залежить не лише від особистих рис підлітка. Великий вплив мають атмосфера у сім'ї, стосунки з батьками, підтримка з боку близьких людей, спілкування з однолітками, булінг та загалом середовище, у якому перебуває дитина. Якщо підліток тривалий час почувається самотнім, нерозумілим або емоційно виснаженим, ризик формування залежної поведінки помітно зростає.

На нашу думку, одним із найважливіших висновків дослідження є те, що підліток, схильний до адиктивної поведінки, потребує не стільки жорсткого контролю чи осуду, скільки підтримки та нормального людського ставлення. Дитині дуже важливо відчувати, що поруч є люди, які готові вислухати, зрозуміти й допомогти впоратися з труднощами.

Саме тому профілактична робота повинна бути спрямована не лише на попередження негативних проявів, а й на розвиток емоційної стійкості, навичок спілкування та здатності підлітка безпечно переживати складні життєві ситуації.

# РОЗДІЛ ІІ
# ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, СХИЛЬНИМИ ДО АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

## 2.1 Організація та методика дослідження проявів адиктивної поведінки серед підлітків

Практична частина дослідження мала на меті не просто зафіксувати прояви адиктивної поведінки серед підлітків, а глибше зрозуміти, що саме стоїть за ними та які соціально-психологічні умови можуть посилювати ризик формування залежностей.

Увага була зосереджена не лише на окремих поведінкових проявах, а й на повсякденному середовищі, у якому живе підліток, адже саме воно значною мірою впливає на його емоційний стан, спосіб реагування на труднощі та відчуття внутрішньої підтримки.

Особливе значення у дослідженні надавалося сімейним взаєминам, спілкуванню з однолітками, організації дозвілля, впливу цифрового простору, а також переживанням і труднощам, з якими підлітки стикаються у щоденному житті.

**Метою дослідження** є виявлення рівня схильності підлітків до адиктивної поведінки та визначення взаємозв’язку між адиктивними проявами і соціально-психологічними факторами, що впливають на їх формування.

Для досягнення поставленої мети було визначено **такі завдання:**

1. Виявити рівень схильності підлітків до різних форм адиктивної поведінки.
2. Охарактеризувати основні ризики формування залежностей у підлітковому середовищі.
3. Дослідити особливості сприйняття підлітками проблеми залежностей.
4. З’ясувати мотиви ризикованої поведінки підлітків.

5. Проаналізувати вплив сім’ї, однолітків та цифрового середовища на формування адиктивних проявів.

6. Встановити взаємозв’язок між рівнем схильності до адиктивної поведінки та соціально-психологічними чинниками за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Емпіричне дослідження проводилося у місті Миколаєві. У ньому взяли участь 30 підлітків, схильних до адиктивної поведінки. Вік учасників становив від 13 до 16 років.

Саме ця вікова група була обрана не випадково. Підлітковий вік – це час, коли людина активно змінюється, шукає себе, прагне бути прийнятою серед однолітків і дуже чутливо реагує на ставлення інших. У цей період навіть звичайні труднощі можуть переживатися особливо гостро: конфлікти в родині, критика з боку дорослих, нерозуміння, відчуття самотності або неприйняття в компанії. Через це підлітки інколи намагаються втекти від внутрішнього напруження чи емоційного дискомфорту у різні форми залежної поведінки.

У дослідженні брали участь підлітки, у поведінці яких уже помітно проявлялися окремі тривожні ознаки. Серед них – надмірне захоплення цифровим простором, труднощі з самоконтролем, різкі емоційні реакції, конфліктність, замкнутість, уникнення складних ситуацій або надто сильна залежність від думки близького оточення.

Для збору емпіричної інформації було використано два основні методи: психологічний скринінг та фокус-групове інтерв’ю.

*Психологічний скринінг* дав змогу виявити рівень схильності підлітків до різних форм адиктивної поведінки. Він був спрямований на первинне визначення ризиків, пов’язаних із формуванням залежностей. Такий метод є зручним для практичного дослідження, оскільки дозволяє швидко отримати узагальнену інформацію про поведінкові особливості підлітків, їхній емоційний стан, характер дозвілля та ставлення до потенційно ризикованих форм поведінки.

Зміст психологічного скринінгу охоплював кілька блоків та представлений в Додатку А.

Перший блок запитань стосувався того, як підлітки почуваються емоційно у повсякденному житті. Під час розмови з'ясовували, чи часто вони відчувають тривогу, втому, дратівливість, напруження, самотність або бажання закритися від інших. Це було важливо для розуміння того, чи можуть складні емоційні переживання впливати на появу залежної поведінки. Адже підліткам не завжди легко впоратися зі своїми почуттями самостійно, особливо коли вони не відчувають підтримки або не знають, як правильно проживати власні емоції.

Наступний блок був пов'язаний із цифровим простором, який займає значну частину життя сучасних підлітків. Учасники розповідали, скільки часу проводять у телефоні, соціальних мережах, комп'ютерних іграх або онлайн-спілкуванні. Також важливо було зрозуміти, як вони реагують на ситуації, коли доступ до телефону чи інтернету обмежується. Деякі підлітки зізнавалися, що в такі моменти стають більш дратівливими, нервовими або відчувають сильний дискомфорт.

Окрему увагу приділяли сімейному середовищу. Під час дослідження було важливо зрозуміти, чи можуть підлітки відкрито говорити з батьками про свої проблеми, чи відчувають підтримку вдома та наскільки часто у родині виникають конфлікти. Це мало значення, тому що саме вдома дитина найчастіше або знаходить відчуття безпеки й підтримки, або, навпаки, залишається наодинці зі своїми переживаннями та емоціями.

Ще одна частина запитань стосувалася спілкування з однолітками. Для багатьох підлітків дуже важливо бути прийнятими у своєму колі, тому під час бесіди звертали увагу на те, наскільки сильно на них впливає думка друзів, чи бояться вони осуду або відкидання та чи готові змінювати свою поведінку заради того, щоб «бути своїми» серед інших. У підлітковому віці підтримка ровесників часто стає надзвичайно важливою, а бажання не відрізнятися від інших може сильно впливати на вчинки та рішення.

Також підлітків просили висловити свою думку щодо різних форм залежної поведінки. Під час розмови намагалися зрозуміти, що саме вони вважають небезпечним, а що сприймають як звичну частину життя. Особливо це стосувалося цифрових залежностей, адже багато підлітків не бачать проблеми у надмірному користуванні телефоном чи соціальними мережами, навіть якщо це впливає на їхній настрій, навчання або спілкування з близькими.

Психологічний скринінг проводився індивідуально, у спокійній атмосфері. Перед початком підліткам простими словами пояснювали, для чого проводиться дослідження та чому важливо відповідати чесно. Їм одразу говорили, що тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей, а вся інформація залишиться конфіденційною та буде використана лише у загальному вигляді. Це допомагало зменшити хвилювання й зробити спілкування більш відкритим.

Окрім скринінгу, проводилося також фокус-групове інтерв'ю. Воно дало можливість краще зрозуміти те, що не завжди можна побачити через анкети чи короткі відповіді. Під час живого спілкування підлітки більш вільно говорили про свої переживання, пояснювали власну поведінку та ділилися тим, що їх хвилює насправді.

Фокус-групове інтерв'ю проходило у формі звичайної невимушеної розмови. Підлітки говорили про вплив друзів і соціальних мереж, про конфлікти з батьками, про стрес, втому, труднощі у спілкуванні та способи, якими вони намагаються впоратися зі своїми переживаннями. Саме під час таких розмов можна було побачити не лише окремі відповіді, а й справжні емоції, сумніви та переживання, які часто залишаються непомітними під час звичайного опитування.

Зміст фокус-групового інтерв'ю також був поділений на кілька тематичних напрямів, що відображено в Додатку Б.

Під час першої частини розмови підлітки ділилися тим, як вони самі розуміють залежність. Вони говорили про те, яку поведінку вважають залежною, чи помічають такі прояви у своїх друзів та знайомих і чи завжди

людина може зрозуміти момент, коли звичка поступово починає брати над нею контроль. У відповідях було помітно, що багато підлітків не завжди сприймають певні форми поведінки як проблему, особливо якщо це здається звичним для їхнього оточення.

Далі розмова перейшла до причин ризикованої поведінки. Підлітки міркували над тим, чому інколи так легко «сховатися» у телефоні, соціальних мережах чи комп'ютерних іграх, уникати живого спілкування або погоджуватися на вчинки, які можуть бути небезпечними. Багато хто говорив про самотність, втому, внутрішнє напруження, бажання хоча б ненадовго відволіктися від проблем або страх бути «не таким», як усі.

Окремо учасники говорили про людей, які їх оточують. У розмовах часто звучало, що на поведінку підлітка сильно впливають друзі, атмосфера в компанії, ставлення батьків, підтримка або її відсутність.

Для багатьох було важливо відчувати, що їх приймають, чують і не засуджують. Саме це, за словами підлітків, часто впливає на їхній емоційний стан і поведінку значно більше, ніж заборони чи контроль.

Також під час обговорення підлітки висловлювали свої думки про те, якою має бути допомога з боку дорослих. Більшість учасників говорили про те, що постійні заборони, тиск або моралізаторство рідко допомагають.

Натомість їм важливо, щоб дорослі вміли спокійно поговорити, вислухати без осуду та спробувати зрозуміти їхні переживання, а не лише звертати увагу на саму поведінку чи помилки.

Проведення фокус-групового інтерв'ю потребувало особливо уважного ставлення до атмосфери спілкування. Підліткам не завжди легко відкрито говорити про особисті переживання чи теми, які викликають у них дискомфорт. Саме тому розмова будувалася спокійно, без тиску, оцінювання чи повчального тону. Кожен учасник мав право не відповідати на запитання, якщо не хотів цього робити. Такий підхід допоміг створити відчуття психологічної безпеки й зробив спілкування більш щирим і природним.

Під час розмови підлітки насамперед намагалися пояснити, що для них означає залежність і як вони самі її розуміють. Вони говорили про те, яку поведінку вважають «нормальною», а в яких ситуаціях людині вже стає важко контролювати себе. Деякі учасники згадували, що помічали подібні речі у своїх друзів або знайомих, але далеко не завжди сприймали це як щось серйозне. У багатьох відповідях відчувалося, що певні звички настільки стали частиною щоденного життя, що підлітки вже майже не помічають моменту, коли вони починають надто сильно впливати на їхній стан, настрій чи спілкування з іншими.

Поступово розмова перейшла до того, чому підлітки взагалі можуть тягнутися до ризикованої поведінки. Учасники чесно говорили про те, що іноді телефон, соціальні мережі чи ігри стають способом просто «відключитися» від усього навколо. Хтось розповідав про втому, хтось – про самотність або постійне внутрішнє напруження. Деякі підлітки зізнавалися, що інколи набагато легше сховатися у віртуальному світі, ніж говорити про свої переживання чи намагатися впоратися з проблемами в реальному житті. Для когось важливим було бажання не відрізнятися від інших і відчувати себе частиною компанії.

Окремо багато говорили про людей поруч. Підлітки часто підкреслювали, наскільки сильно на них можуть впливати друзі, атмосфера у класі, реакція батьків або навіть звичайні слова, сказані у потрібний чи болючий момент. У відповідях не раз звучало, що їм дуже бракує простого розуміння та підтримки. Для багатьох виявилося важливим не стільки уникнути покарання чи критики, скільки відчути, що їх дійсно слухають і намагаються зрозуміти.

Коли мова зайшла про допомогу з боку дорослих, підлітки досить відверто говорили про те, що постійні заборони, контроль або повчання рідко змінюють ситуацію. Натомість їм важливо, щоб дорослі не поспішали засуджувати, а вміли спокійно поговорити, вислухати й підтримати. У багатьох відповідях відчувалася потреба у простій людській увазі та довірі, без страху бути висміяними чи нерозумілими.

Під час проведення фокус-групового інтерв'ю особливо важливо було створити таку атмосферу, у якій підлітки могли б почуватися спокійно та безпечно. Не всім легко відкрито говорити про свої труднощі, переживання чи особисті речі, особливо коли є страх осуду або нерозуміння. Саме тому розмова проходила без тиску, без повчань і без оцінювання. Кожен міг сам вирішити, про що готовий говорити, а що хоче залишити при собі. І лише тоді, коли підлітки починали відчувати довіру й прийняття, вони поступово ставали більш щирими, відкрито ділилися своїми думками, емоціями та тим, що насправді їх турбує.

Дослідження проводилося поетапно.

*Перший етап – підготовчий.*

На підготовчому етапі було визначено проблему, мету, завдання та вибірку дослідження. Також було уточнено, які саме прояви адиктивної поведінки мають бути враховані під час емпіричного вивчення.

На цьому етапі було підібрано методи дослідження. Основними стали психологічний скринінг і фокус-групове інтерв'ю. Їх поєднання дало можливість отримати як кількісні, так і якісні дані. Скринінг забезпечував більш чітку фіксацію рівнів схильності до адиктивної поведінки, а фокус-групове інтерв'ю дозволяло побачити, як самі підлітки пояснюють власну поведінку.

Також було розроблено орієнтовний зміст запитань для фокус-групового інтерв'ю. Вони формулювалися так, щоб не викликати у підлітків відчуття допиту або примусу. Перевага надавалася відкритим питанням, які давали змогу учасникам висловлюватися вільніше.

*Другий етап – організаційний.*

На організаційному етапі було сформовано групу учасників дослідження. До неї увійшли 30 підлітків м. Миколаїв, які мають схильність до адиктивної поведінки.

Перед початком дослідження учасникам пояснювали його мету, умови проведення та правила участі. Особлива увага приділялася конфіденційності.

Підліткам повідомлялося, що їхні відповіді не будуть розголошені, а результати будуть подані лише в узагальненому вигляді.

Також було створено умови, за яких учасники могли почуватися спокійно. Це має велике значення, оскільки теми залежностей, сімейних конфліктів, впливу друзів або особистих переживань можуть бути для підлітків чутливими.

*Третій етап – проведення психологічного скринінгу*

На цьому етапі підлітки проходили психологічний скринінг. Його проведення дало змогу визначити рівень схильності до адиктивної поведінки та попередньо окреслити групи ризику.

Скринінг проводився у спокійній обстановці. Кожен учасник працював із запитаннями самостійно. Дослідник надавав пояснення лише у разі потреби, не впливаючи на зміст відповідей.

Питання скринінгу були спрямовані на виявлення таких показників:

1. Рівень емоційного напруження.
2. Схильність до уникнення проблемних ситуацій.
3. Частота використання гаджетів і соціальних мереж.
4. Ставлення до різних форм залежної поведінки.
5. Характер взаємин із батьками.
6. Вплив однолітків на поведінкові рішення.
7. Особливості дозвілля.
8. Рівень самоконтролю.

Після завершення скринінгу відповіді були систематизовані для подальшої статистичної обробки.

*Четвертий етап – проведення фокус-групового інтерв'ю*

Після психологічного скринінгу було проведено фокус-групове інтерв'ю. Учасники обговорювали питання, пов'язані з проблемою залежностей та ризикованої поведінки.

Фокус-групове інтерв'ю не мало форми суворого опитування. Розмова будувалася гнучко. Це дозволило підліткам не просто відповідати на запитання,

а пояснювати власні думки, наводити приклади, погоджуватися або не погоджуватися з позиціями інших учасників.

Під час інтерв'ю використовувалися такі орієнтовні запитання:

1. Що, на вашу думку, можна назвати залежністю?
2. Які залежності найчастіше трапляються серед підлітків?
3. Чому підлітки іноді погоджуються на ризиковану поведінку?
4. Як друзі можуть впливати на рішення підлітка?
5. Чи можна вважати надмірне користування телефоном проблемою?
6. Що підлітки зазвичай роблять, коли відчувають втому, тривогу або самотність?
7. Чому не всі діти говорять із дорослими про свої проблеми?
8. Яка допомога з боку дорослих була б справді корисною?

Такі питання допомогли розкрити не лише зовнішні прояви поведінки, а й ставлення самих підлітків до проблеми. Це важливо для подальшої розробки практичних рекомендацій, оскільки профілактична робота не може бути ефективною без розуміння того, як самі діти бачать власні труднощі.

*П'ятий етап – обробка результатів*

Для обробки отриманих результатів було використано методи математичної статистики. Основним статистичним методом став коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Використання цього методу дало можливість побачити не лише окремі результати дослідження, а й зрозуміти, як різні життєві обставини та переживання підлітків можуть бути пов'язані між собою. Під час аналізу увага зверталася на те, чи впливають на схильність до адиктивної поведінки такі речі, як постійне емоційне напруження, стосунки з друзями й батьками, атмосфера в родині, спосіб проведення вільного часу та надмірне занурення у цифровий простір.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена допоміг побачити ці зв'язки більш чітко. Завдяки цьому стало можливим не просто описати окремі показники, а зрозуміти, які фактори найчастіше поєднуються між собою та як вони можуть

впливати на поведінку підлітків. Це зробило подальший аналіз результатів більш змістовним і дало змогу глибше подивитися на саму проблему.

Оскільки дослідження проводилося за участю підлітків, особливо важливим було дотримання етичних принципів. Участь у дослідженні була добровільною, а кожному учаснику пояснювали, що він може не відповідати на ті запитання, які здаються занадто особистими або викликають неприємні емоції. Важливо було, щоб підлітки не відчували тиску та могли почуватися спокійно під час спілкування.

Особисті дані учасників залишалися конфіденційними, а результати використовувалися лише в узагальненому вигляді. Під час групових обговорень намагалися створити атмосферу довіри, у якій не було осуду, насмішок чи критики. Саме така атмосфера допомагала підліткам бути більш відкритими, щиро говорити про свої переживання та ділитися власними думками без страху бути нерозумілими.

Загалом дослідження будувалося так, щоб не лише отримати цифри та окремі показники, а й краще зрозуміти самих підлітків, їхні переживання, труднощі та те, що може впливати на їхню поведінку. Психологічний скринінг допоміг визначити рівень схильності до адиктивної поведінки, а фокус-групове інтерв'ю дало можливість глибше почути думки самих учасників, зрозуміти їхні емоції, мотиви та життєві ситуації, які стоять за певними вчинками.

Обрані методи дали змогу побачити не лише сам факт наявності ризиків, а й те, як на підлітка можуть впливати його емоційний стан, стосунки з близькими людьми, атмосфера у колективі та звичний спосіб життя. Саме такий підхід допомагає краще зрозуміти проблему та створює основу для подальшої соціальної роботи з підлітками, які потребують підтримки та уваги.

## 2.2 Аналіз факторів ризику та особливостей адиктивної поведінки у підлітковому середовищі

Першим етапом емпіричного аналізу стало опрацювання результатів психологічного скринінгу, який проводився серед 30 підлітків м. Миколаїв, схильних до адиктивної поведінки. Методика була спрямована на виявлення загального рівня ризику формування залежної поведінки, а також на уточнення тих соціально-психологічних чинників, які можуть посилювати цю схильність.

Під час аналізу відповідей враховувалися чотири рівні прояву схильності до адиктивної поведінки: низький, помірний, високий та виражений ризик. Такий поділ дав змогу не лише зафіксувати наявність проблеми, а й побачити, наскільки глибоко вона проявляється у досліджуваній групі.

За результатами психологічного скринінгу було встановлено, що низький рівень схильності до адиктивної поведінки виявлено лише у 3 підлітків, що становить 10 % від загальної кількості опитаних. Ці респонденти продемонстрували відносно стабільний емоційний стан, кращу здатність до самоконтролю та менш виражену залежність від зовнішніх впливів.

Помірний рівень було зафіксовано у 9 підлітків, тобто у 30 % учасників дослідження. Для цієї групи характерні окремі труднощі у саморегуляції, підвищена чутливість до думки однолітків, періодичне використання цифрового середовища як способу відволікання від неприємних переживань. Такі прояви ще не мають стійкого характеру, однак уже можуть розглядатися як сигнал для профілактичної роботи.

Найбільшу групу становили підлітки з високим рівнем схильності до адиктивної поведінки. Таких учасників було 12 осіб, що дорівнює 40 %. У їхніх відповідях частіше простежувалися емоційне напруження, труднощі самоконтролю, надмірне користування гаджетами, залежність від схвалення однолітків та схильність уникати проблемних ситуацій.

Саме ця група потребує особливої уваги з боку фахівців соціальної сфери, оскільки ризик закріплення адиктивних моделей поведінки є доволі помітним.

Виражений ризик формування адиктивної поведінки було виявлено у 6 підлітків, що становить 20 % вибірки. Для цих учасників характерне поєднання кількох проблемних проявів: емоційної нестабільності, високої потреби у віртуальному спілкуванні, труднощів у взаєминах із дорослими та залежності від думки найближчого соціального оточення. У цій групі адиктивна поведінка може виконувати роль своєрідного способу втечі від напруження, самотності або внутрішнього дискомфорту.

Загалом отримані дані показують, що 60 % підлітків мають високий або виражений рівень ризику. Це досить показовий результат. Він дозволяє говорити про те, що у значної частини досліджуваних підлітків адиктивні прояви вже не є випадковими чи поодинокими. Вони пов’язані з емоційним станом, характером спілкування, впливом однолітків та способом проведення вільного часу.

Для більш наочного подання результатів психологічного скринінгу доцільно подати їх у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень схильності підлітків до адиктивної поведінки за результатами психологічного скринінгу

| **Рівень схильності до адиктивної поведінки** | **Кількість підлітків** | **Відсотковий показник** |
|---|---|---|
| Низький рівень | 3 | 10 % |
| Помірний рівень | 9 | 30 % |
| Високий рівень | 12 | 40 % |
| Виражений ризик формування адиктивної поведінки | 6 | 20 % |
| **Разом** | **30** | **100 %** |

Дані таблиці 2.1 показують, що серед досліджуваних підлітків переважає високий рівень схильності до адиктивної поведінки. Це означає, що більшість учасників уже мають сформовані ризикові поведінкові прояви, які можуть посилюватися за відсутності своєчасної соціально-профілактичної підтримки.

Для кращого візуального сприйняття отримані результати доцільно відобразити у вигляді діаграми.

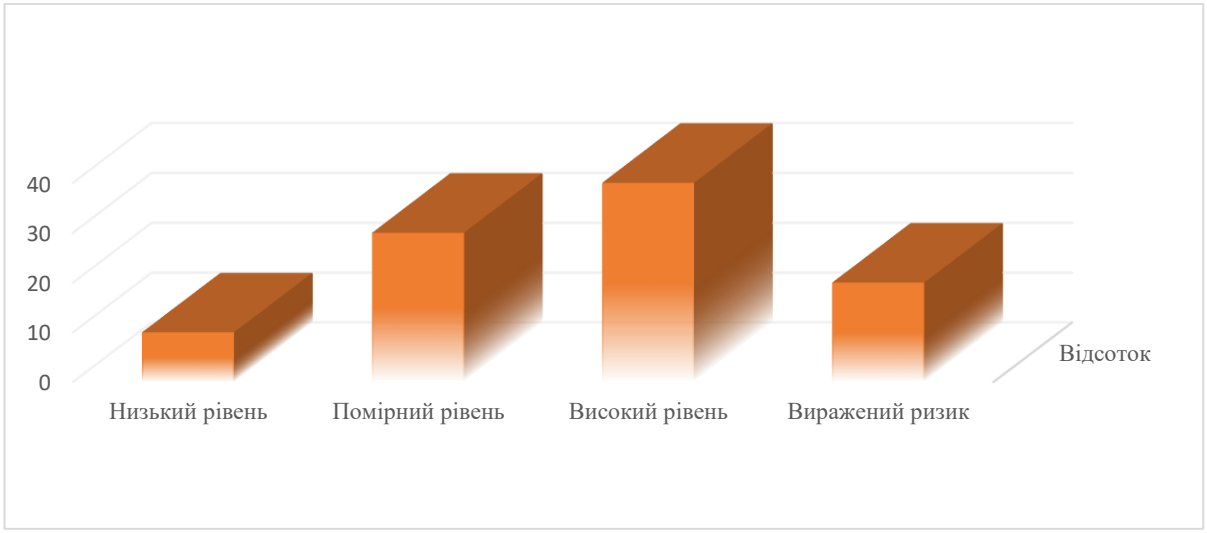



*Рис. 2.1. Рівень схильності підлітків до адиктивної поведінки за результатами психологічного скринінгу*

Короткий аналіз рисунка 2.1 дозволяє побачити, що найбільшу частку становлять підлітки з високим рівнем схильності до адиктивної поведінки – 40 %. Другою за чисельністю є група з помірним рівнем – 30 %. Виражений ризик виявлено у 20 % респондентів, тоді як низький рівень мають лише 10 % опитаних.

Таким чином, результати першої методики показали, що проблема адиктивної поведінки у досліджуваній групі є достатньо вираженою. Найбільшу тривогу викликає те, що більшість підлітків має не низький, а саме високий або виражений рівень ризику. Це підтверджує потребу у подальшому аналізі соціально-психологічних чинників, які можуть впливати на формування залежної поведінки у підлітковому середовищі.

Наступним етапом дослідження стало проведення фокус-групового інтерв'ю, метою якого було глибше з'ясувати особливості сприйняття підлітками проблеми залежностей, визначити мотиви ризикованої поведінки та дослідити вплив найближчого соціального оточення на формування адиктивних проявів.

На відміну від психологічного скринінгу, який дозволив отримати більш структуровані кількісні показники, фокус-групове інтерв'ю дало можливість краще зрозуміти внутрішні переживання підлітків, їх ставлення до власної поведінки та ті труднощі, про які вони зазвичай не говорять відкрито. Групова форма роботи виявилася особливо важливою, оскільки у процесі спілкування підлітки почувалися більш вільно та природно реагували на обговорювані теми.

Під час аналізу відповідей стало помітно, що значна частина учасників не сприймає окремі форми адиктивної поведінки як серйозну проблему. Насамперед це стосувалося надмірного використання соціальних мереж, постійного перебування у телефоні та залежності від онлайн-спілкування. Для багатьох підлітків такі прояви вже стали звичним елементом повсякденного життя.

Так, 70 % учасників зазначили, що проводять у соціальних мережах більшу частину вільного часу. Частина підлітків пояснювала це бажанням «відволіктися», «не думати про проблеми» або «не почуватися самотньо». Водночас лише незначна кількість учасників відкрито визнавала, що надмірне використання гаджетів може переростати у залежність.

Під час обговорення причин ризикованої поведінки більшість підлітків звертала увагу не стільки на цікавість чи бажання отримати нові враження, скільки на емоційний стан. 63 % учасників говорили про постійне внутрішнє напруження, втому або бажання хоча б ненадовго «відключитися» від проблем. Частина підлітків прямо пов'язувала надмірне перебування у цифровому просторі з уникненням конфліктів, неприємних переживань або відчуття тривоги.

Досить помітним виявився і вплив найближчого соціального оточення. 67 % респондентів зазначили, що думка друзів має для них дуже велике значення. Підлітки неодноразово говорили про страх бути «не таким, як усі», залишитися поза компанією або втратити підтримку однолітків. У деяких відповідях простежувалася готовність погоджуватися на певні дії лише для того, щоб не відчувати себе відкинутими у групі.

Окрему увагу під час фокус-групового інтерв'ю було приділено сімейному середовищу. Під час обговорення цієї теми значна частина учасників говорила про труднощі у спілкуванні з батьками. 57 % підлітків зазначили, що їм складно відкрито говорити з дорослими про власні переживання. Частина учасників пояснювала це страхом нерозуміння, осуду або байдужої реакції. Деякі підлітки говорили, що батьки більше уваги приділяють контролю, ніж емоційному стану дитини.

Показовим стало і те, що значна кількість учасників пов'язувала проблему залежностей саме з нестачею підтримки. 60 % підлітків зазначили, що у складних ситуаціях їм простіше залишитися наодинці зі своїми переживаннями, ніж звертатися по допомогу до дорослих. Така тенденція є досить тривожною, оскільки емоційна ізоляція часто підсилює ризик формування адиктивної поведінки.

Для узагальнення результатів фокус-групового інтерв'ю доцільно подати основні відповіді підлітків у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Основні фактори ризику формування адиктивної поведінки за результатами фокус-групового інтерв'ю

| **Виявлені фактори ризику** | **Кількість підлітків** | **Відсотковий показник** |
|---|---|---|
| Надмірне використання соціальних мереж та гаджетів | 21 | 70 % |
| Емоційне напруження та внутрішня втома | 19 | 63 % |
| Сильна залежність від думки однолітків | 20 | 67 % |
| Труднощі у спілкуванні з батьками | 17 | 57 % |
| Відчуття самотності або нестачі підтримки | 18 | 60 % |

Дані таблиці 2.2 показують, що найбільш поширеним фактором ризику серед досліджуваних підлітків є надмірне занурення у цифрове середовище.

Водночас помітний вплив мають також емоційне напруження, труднощі сімейного спілкування та сильна залежність від соціального схвалення.

Для більш наочного представлення результатів доцільно подати їх у вигляді діаграми (рис. 2.2.).




*Рис. 2.2. Основні фактори ризику формування адиктивної поведінки серед підлітків*

Аналіз рисунка 2.2 дозволяє побачити, що найвищі показники мають фактори, пов’язані з цифровим середовищем та соціальним впливом однолітків. Водночас більше половини підлітків демонструють труднощі емоційної взаємодії з дорослими та нестачу психологічної підтримки.

Таким чином, результати фокус-групового інтерв’ю дозволили глибше зрозуміти внутрішні причини ризикованої поведінки підлітків. Отримані дані показують, що адиктивні прояви у підлітковому середовищі часто пов’язані не лише з цікавістю чи впливом моди, а насамперед із емоційним напруженням, самотністю, труднощами у спілкуванні та потребою у психологічному прийнятті.

Після проведення психологічного скринінгу та фокус-групового інтерв’ю наступним етапом дослідження стало визначення взаємозв’язку між рівнем схильності підлітків до адиктивної поведінки та окремими соціально-

психологічними факторами. Для цього було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Застосування цього методу дозволило простежити, наскільки тісно між собою пов’язані окремі показники дослідження. У межах роботи аналізувалися такі фактори: емоційне напруження, вплив однолітків, труднощі у спілкуванні з батьками, надмірне використання цифрового середовища та відчуття емоційної самотності.

Під час обробки результатів було встановлено, що найбільш виражений взаємозв’язок спостерігається між рівнем схильності до адиктивної поведінки та надмірним використанням соціальних мереж і гаджетів. Значення коефіцієнта Спірмена у цьому випадку становило rs = 0,72. Це свідчить про наявність сильного прямого зв’язку між показниками. Іншими словами, чим більше часу підлітки проводять у цифровому середовищі та використовують його як спосіб уникнення переживань або труднощів, тим вищою є їх схильність до адиктивної поведінки.

Досить помітний взаємозв’язок також було зафіксовано між рівнем адиктивних проявів та емоційним напруженням підлітків. У цьому випадку коефіцієнт рангової кореляції становив rs = 0,68. Отримані результати дозволяють говорити про те, що підлітки, які частіше відчувають втому, тривогу, внутрішнє напруження або емоційне виснаження, демонструють вищий ризик формування залежної поведінки.

Помітний зв’язок простежувався і між схильністю до адиктивної поведінки та труднощами у спілкуванні з батьками. Значення коефіцієнта Спірмена становило rs = 0,64. Це дає підстави припускати, що недостатня емоційна підтримка, конфлікти у сім’ї або відсутність довірливого спілкування можуть посилювати внутрішню напругу підлітка та впливати на формування ризикованих моделей поведінки.

Дещо нижчий, але також достатньо виражений взаємозв’язок було виявлено між схильністю до адиктивної поведінки та впливом однолітків. Значення коефіцієнта становило rs = 0,59. Під час аналізу стало помітно, що для

багатьох підлітків важливим залишається бажання бути прийнятими у групі, не втратити підтримку друзів та уникнути соціального відторгнення. Саме через це окремі форми ризикованої поведінки можуть сприйматися ними як спосіб адаптації до підліткового середовища.

Також було встановлено взаємозв'язок між рівнем схильності до адиктивної поведінки та відчуттям самотності. Значення коефіцієнта Спірмена у цьому випадку становило rs = 0,61. Це дозволяє говорити про те, що емоційна ізоляція та нестача підтримки можуть підсилювати прагнення підлітків уникати реальних труднощів через різні форми залежної поведінки.

Для узагальнення результатів кореляційного аналізу доцільно подати отримані показники у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок між схильністю підлітків до адиктивної поведінки та соціально-психологічними факторами

| **Соціально-психологічний фактор** | **Значення коефіцієнта Спірмена (rs)** | **Характер зв'язку** |
|---|---|---|
| Надмірне використання соціальних мереж та гаджетів | 0,72 | сильний прямий |
| Емоційне напруження | 0,68 | сильний прямий |
| Труднощі у спілкуванні з батьками | 0,64 | помірно сильний прямий |
| Відчуття самотності | 0,61 | помірно сильний прямий |
| Вплив однолітків | 0,59 | помірний прямий |

Дані таблиці 2.3 показують, що всі досліджувані фактори мають прямий зв'язок зі схильністю підлітків до адиктивної поведінки. Найбільш вираженим виявився вплив цифрового середовища та емоційного напруження, що ще раз підтверджує значення психологічного стану підлітків у процесі формування залежностей.

Для більш наочного представлення результатів кореляційного аналізу доцільно подати їх у вигляді діаграми (рис. 2.3.)




*Рис. 2.3. Взаємозв'язок між схильністю підлітків до адиктивної поведінки та соціально-психологічними факторами*

Аналіз рисунка 2.3 дозволяє побачити, що найбільш високі показники кореляції мають фактори, пов'язані з цифровим середовищем та емоційним станом підлітків. Водночас помітний вплив мають також труднощі сімейного спілкування та залежність від соціального схвалення.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтвердили, що адиктивна поведінка підлітків формується під впливом сукупності взаємопов'язаних факторів. Найбільше значення мають емоційне напруження, нестача психологічної підтримки та надмірне занурення у цифровий простір. Отримані результати свідчать про необхідність комплексної соціально-профілактичної роботи, яка повинна бути спрямована не лише на попередження окремих форм залежностей, а й на підтримку емоційного благополуччя підлітків та покращення їх соціальної взаємодії.

## 2.3 Напрями вдосконалення соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки

Результати проведеного дослідження показали, що проблема адиктивної поведінки у підлітковому середовищі сьогодні значно ширша, ніж просто окремі випадки ризикованої поведінки або надмірного захоплення цифровими технологіями. Під час аналізу отриманих даних стало помітно, що за зовнішніми проявами залежної поведінки часто приховуються внутрішня тривога, емоційне виснаження, труднощі у спілкуванні та відчуття психологічної самотності.

Саме тому сучасна соціальна робота вже не може обмежуватися лише профілактичними бесідами або інформуванням про негативні наслідки залежностей.

Сьогодні підлітки живуть у середовищі постійного інформаційного навантаження, швидких соціальних змін та емоційного напруження. Значна частина дітей щодня перебуває у стані прихованого стресу, який не завжди помічають дорослі. Навчальне перевантаження, постійне порівняння себе з іншими, залежність від соціального схвалення, труднощі у спілкуванні та нестача емоційної підтримки поступово формують у підлітка відчуття внутрішньої нестабільності. У таких умовах різні форми адиктивної поведінки починають виконувати функцію психологічного уникнення або тимчасового емоційного полегшення.

Особливо помітною ця тенденція стала після активного поширення цифрового середовища. Якщо раніше основна увага у профілактичній роботі приділялася переважно хімічним залежностям, то сьогодні ситуація суттєво змінилася.

Підлітки дедалі частіше використовують соціальні мережі, онлайн-ігри або віртуальне спілкування як спосіб втечі від реальних труднощів. Частина дітей навіть не сприймає таку поведінку як проблему, оскільки постійне перебування у цифровому просторі стало для них звичною частиною повсякденного життя.

У процесі дослідження стало помітно, що значна кількість підлітків пов’язує надмірне використання гаджетів саме з бажанням *«відволіктися», «заспокоїтися» або «не думати про проблеми».* Це свідчить про те, що цифрове середовище для багатьох дітей виконує не лише комунікативну чи розважальну функцію, а й стає способом емоційного уникнення. У таких ситуаціях традиційна профілактика, яка базується лише на застереженнях або заборонах, виявляється недостатньо ефективною.

Проблема полягає ще й у тому, що підлітки дуже гостро реагують на формальність у спілкуванні з дорослими. Якщо дитина відчуває, що її не намагаються зрозуміти, а лише контролюють або оцінюють, вона починає дистанціюватися ще більше. Саме тому звичайні профілактичні лекції нерідко залишаються для підлітків емоційно «порожніми». Дитина може добре знати про негативні наслідки залежностей, але при цьому не мати жодного безпечного способу впоратися з власним емоційним станом.

*На нашу думку, сучасна соціальна робота повинна бути спрямована не лише на попередження залежної поведінки, а насамперед на підтримку внутрішнього ресурсу підлітка.*

Під час дослідження було помітно, що частина дітей фактично не має навичок емоційної саморегуляції. Підлітки часто не розуміють, як безпечно проживати тривогу, образу, страх або самотність. У результаті емоційне напруження накопичується, а цифрове середовище або інші форми залежної поведінки починають сприйматися як найбільш доступний спосіб психологічного полегшення.

Через це одним із найбільш важливих завдань сучасної соціальної роботи стає формування у підлітків навичок емоційної стійкості. Дитина повинна поступово навчатися розуміти власні переживання, відкрито говорити про труднощі та шукати підтримку без страху осуду або приниження. Без цього будь-які профілактичні заходи залишатимуться поверхневими.

Окремої уваги потребує і проблема соціальної ізоляції. Попри активне онлайн-спілкування, багато підлітків сьогодні почуваються емоційно

самотніми. Частина дітей має сотні контактів у соціальних мережах, але при цьому не має жодної людини, з якою можна було б відверто поговорити про власні переживання. Така внутрішня самотність поступово посилює емоційну вразливість підлітка та підвищує ризик формування адиктивної поведінки.

Не менш важливою проблемою залишається і недостатня взаємодія між різними фахівцями, які працюють із підлітками. На практиці профілактична робота часто має фрагментарний характер. Соціальний працівник, психолог, педагог та батьки нерідко діють окремо один від одного, що знижує загальну ефективність підтримки дитини. У результаті підліток може залишатися сам на сам зі своїми труднощами навіть тоді, коли формально перебуває у полі уваги дорослих.

Саме тому сучасна соціальна робота повинна базуватися на принципах міждисциплінарної взаємодії. Ефективна допомога підлітку можлива лише тоді, коли соціальний працівник, психолог, заклад освіти та сім’я діють узгоджено. Особливо важливим є створення для дитини стабільного підтримувального середовища, у якому вона не почуватиметься постійно оцінюваною або небезпечною для оточення.

Для узагальнення основних проблем традиційної профілактичної роботи та напрямів їх оновлення доцільно подати їх у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Необхідність оновлення підходів до соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки

| **Традиційні підходи** | **Сучасні напрями вдосконалення** |
|---|---|
| Формальні профілактичні бесіди | Розвиток довірливої комунікації з підлітками |
| Акцент лише на заборонах | Формування емоційної стійкості та саморегуляції |
| Контроль поведінки | Підтримка психологічного благополуччя |
| Одноразові профілактичні заходи | Системний соціально-психологічний супровід |
| Ігнорування цифрових ризиків | Робота з цифровою залежністю та онлайн-середовищем |
| Фрагментарна взаємодія фахівців | Міждисциплінарний підхід у роботі з підлітками |

*Джерело: розроблено автором*

Дані таблиці 2.4 показують, що сучасна профілактична діяльність повинна бути більш гнучкою, комплексною та орієнтованою насамперед на внутрішні потреби підлітка.

Для більш наочного представлення напрямів оновлення соціальної роботи доцільно подати їх у вигляді схеми (рис. 2.4.).




*Рис. 2.4. Основні напрями оновлення соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки*

Аналіз схеми дозволяє побачити, що сучасна соціальна робота повинна охоплювати не лише профілактику окремих форм залежної поведінки, а й усю систему соціально-психологічної підтримки підлітка.

Одним із найбільш важливих напрямів удосконалення соціальної роботи є посилення ранньої профілактики адиктивної поведінки. Результати проведеного дослідження показали, що у більшості випадків перші прояви ризикованої поведінки залишаються непоміченими або не сприймаються дорослими як серйозна проблема. Часто зміни у поведінці підлітка пояснюються «перехідним віком», складним характером або тимчасовими емоційними труднощами. Проте саме на початкових етапах проблема найкраще піддається профілактичній корекції.

Рання профілактика має особливе значення через те, що адиктивна поведінка зазвичай формується поступово. Спочатку підліток може лише емоційно дистанціюватися від оточення, уникати відкритого спілкування або надмірно занурюватися у цифровий простір. Згодом така поведінка починає закріплюватися та перетворюється на звичний спосіб реагування на труднощі.

*Чим раніше дорослі помічають емоційне неблагополуччя підлітка, тим більше можливостей для ефективної профілактичної роботи.*

На практиці рання профілактика часто зводиться лише до проведення окремих тематичних заходів або коротких інформаційних бесід. Проте цього недостатньо. Підліток може знати про небезпеку залежностей, але при цьому не вміти конструктивно справлятися зі стресом, конфліктами чи внутрішнім напруженням. Саме тому сучасна профілактика повинна бути спрямована не лише на інформування, а й на розвиток емоційної стійкості та навичок безпечної саморегуляції.

Особливу роль у ранньому виявленні ризиків відіграє заклад освіти. Саме у школі підліток проводить значну частину часу, тому педагоги та соціальні працівники мають можливість помітити перші зміни у поведінці дитини.

До таких проявів можуть належати:

– *різке зниження інтересу до навчання;*

– *емоційна замкнутість;*

– *підвищена дратівливість;*

– *уникнення живого спілкування;*

– *конфліктність;*

– *надмірне використання телефону під час навчання;*

– *ізоляція від колективу.*

Водночас важливо розуміти, що рання профілактика не повинна перетворюватися на систему постійного контролю. Якщо дитина відчуває лише тиск та перевірки, вона починає ще більше приховувати власний емоційний стан. Саме тому особливого значення набуває довірлива комунікація між підлітком та дорослими.

Ефективна профілактична робота повинна передбачати:

– *систематичний психологічний скринінг;*

– *індивідуальні профілактичні консультації;*

– *групові заняття з розвитку емоційної стійкості;*

– *профілактику булінгу;*

– *розвиток безпечного освітнього середовища;*

– *роботу з батьками;*

– *формування культури безпечного використання цифрових технологій.*

Особливо важливим є створення у школі психологічно безпечної атмосфери. Якщо підліток боїться осуду, висміювання або покарання, він навряд чи звернеться по допомогу навіть у складній ситуації. Саме тому профілактика повинна будуватися на підтримці, а не на залякуванні.

Сучасна профілактична робота також потребує більшої уваги до цифрового середовища. Багато дорослих продовжують недооцінювати вплив соціальних мереж та онлайн-простору на емоційний стан підлітків. Водночас саме цифрове середовище сьогодні дедалі частіше стає простором емоційного уникнення, залежності від схвалення та психологічного виснаження.

У процесі профілактичної роботи підліткам важливо не лише пояснювати ризики цифрових адикцій, а й допомагати формувати навички усвідомленого використання гаджетів. Дитина повинна розуміти, як цифрове середовище впливає на її емоційний стан, самооцінку та соціальні взаємини.

Для систематизації основних напрямів ранньої профілактики адиктивної поведінки доцільно подати їх у таблиці 2.5.

Аналіз таблиці 2.5 дозволяє побачити, що рання профілактика повинна охоплювати як психологічну підтримку підлітка, так і роботу з його найближчим соціальним оточенням. *Лише комплексний підхід дає можливість не просто реагувати на вже сформовану проблему, а попереджати її розвиток на ранніх етапах.*

Результати проведеного дослідження показали, що значна частина підлітків переживає труднощі емоційного характеру, однак далеко не всі готові

відкрито говорити про власний стан або звертатися по допомогу до дорослих. Під час фокус-групового інтерв'ю багато учасників зазначали, що їм простіше залишитися наодинці зі своїми переживаннями, ніж пояснювати власні емоції іншим людям. Частина підлітків прямо говорила про страх нерозуміння, осуду або знецінення з боку дорослих.

Таблиця 2.5

Основні напрями ранньої профілактики адиктивної поведінки

| **Напрям профілактичної роботи** | **Практичне спрямування** |
|---|---|
| Психологічний скринінг | Раннє виявлення емоційного неблагополуччя та поведінкових ризиків |
| Індивідуальна профілактична робота | Надання підтримки підліткам групи ризику |
| Розвиток емоційної стійкості | Формування навичок саморегуляції та подолання стресу |
| Профілактика булінгу | Створення безпечного середовища у шкільному колективі |
| Робота з батьками | Покращення емоційного контакту у сім'ї |
| Профілактика цифрових адикцій | Формування культури безпечного використання цифрового середовища |

*Джерело: розроблено автором*

Саме тому одним із найбільш важливих напрямів удосконалення соціальної роботи є розвиток системи соціально-психологічної підтримки підлітків. У сучасних умовах профілактика адиктивної поведінки вже не може будуватися лише на попередженні небезпечних звичок. Значно важливішим стає формування для підлітка такого середовища, у якому він почуватиметься психологічно безпечно та не боятиметься говорити про власні труднощі.

*Підліток значно рідше шукає емоційне уникнення через залежну поведінку тоді, коли відчуває підтримку та прийняття.*

Однією з головних проблем сучасного підліткового середовища є внутрішня емоційна ізоляція. Попри постійну онлайн-комунікацію, багато дітей мають труднощі з відкритим вираженням емоцій у реальному спілкуванні. Частина підлітків поступово звикає приховувати власні переживання, оскільки не очікує підтримки або боїться виглядати слабкими в очах інших.

У такій ситуації соціально-психологічна підтримка повинна бути спрямована насамперед на розвиток довірливої взаємодії. Підліток має відчувати, що його не оцінюють лише через поведінкові прояви або помилки. Для багатьох дітей надзвичайно важливою є сама можливість бути почутими без критики та тиску.

Особливу роль у цьому процесі відіграє соціальний працівник. У роботі з підлітками він повинен виступати не лише як фахівець, який контролює ситуацію, а і як людина, здатна створити атмосферу довіри та емоційної безпеки. Якщо дитина відчуває формальність у спілкуванні, вона швидко закривається та перестає відкрито говорити про власні труднощі.

На практиці значна частина підлітків не готова одразу обговорювати складні переживання. Через це важливо поступово формувати довірливий контакт та не вимагати від дитини миттєвої відкритості. Надмірний психологічний тиск у таких ситуаціях може викликати ще більшу дистанцію.

Одним із найбільш ефективних напрямів соціально-психологічної підтримки є індивідуальне консультування. Така форма роботи дозволяє зосередитися на конкретних труднощах підлітка, його емоційному стані та особливостях життєвої ситуації. Під час індивідуальної взаємодії дитині легше говорити про власні переживання, страхи або конфлікти, які вона не готова обговорювати у групі.

Водночас індивідуальна підтримка не повинна обмежуватися лише обговоренням проблем.

Важливо допомогти підлітку поступово навчитися:

– *розуміти власні емоції;*

– *безпечно реагувати на стрес;*

– *відкрито говорити про переживання;*

– *просити про допомогу;*

– *конструктивно вирішувати конфлікти;*

– *відновлювати емоційний ресурс.*

Не менш важливою є і групова форма роботи. Під час дослідження стало помітно, що багато підлітків відчувають страх бути «не такими, як усі». Саме тому участь у групових заняттях часто допомагає дитині побачити, що інші також переживають труднощі, тривогу або невпевненість.

*Групова підтримка дозволяє підлітку поступово позбутися відчуття внутрішньої ізоляції.*

Особливо ефективними у роботі з підлітками є:

*– тренінги емоційної стійкості;*

*– заняття з розвитку комунікативних навичок;*

*– групові дискусії;*

*– арттерапевтичні методики;*

*– психологічні ігри;*

*– вправи на розвиток самооцінки та самоприйняття.*

Такі форми роботи дозволяють знизити емоційне напруження та створити більш природний простір для взаємодії. Підліткам значно легше говорити про власні переживання у форматі живого спілкування, а не у вигляді формального опитування чи повчальної бесіди.

Окремої уваги потребує проблема емоційного виснаження підлітків. Під час дослідження значна частина учасників говорила про втому, труднощі концентрації уваги та постійне внутрішнє напруження. Часто дорослі помилково сприймають це лише як лінощі або небажання навчатися, хоча насправді йдеться про психологічне перевантаження.

У сучасних умовах підлітки постійно перебувають під впливом великої кількості інформації, соціального порівняння та високих очікувань. Частина дітей боїться не відповідати вимогам батьків, вчителів або однолітків. У результаті внутрішня тривога поступово накопичується та може проявлятися у формі агресії, замкнутості або залежної поведінки.

Саме тому соціально-психологічна підтримка повинна включати розвиток навичок емоційної саморегуляції. Підліток має навчитися розуміти власний емоційний стан та безпечно реагувати на стресові ситуації.

Особливо важливо формувати у дітей навички:

– *самоконтролю;*

– *управління емоціями;*

– *безпечного подолання стресу;*

– *конструктивного спілкування;*

– *відновлення емоційного ресурсу.*

Водночас соціально-психологічна підтримка не повинна обмежуватися лише індивідуальною роботою з підлітком. Значний вплив на емоційний стан дитини має і загальна атмосфера у закладі освіти. Якщо підліток постійно відчуває напруження, страх осуду або емоційний тиск, ризик формування адиктивної поведінки суттєво зростає.

Саме тому одним із важливих напрямів соціальної роботи є створення психологічно безпечного освітнього середовища. Йдеться не лише про профілактику булінгу, а й про загальну культуру взаємодії у колективі. Підліток повинен відчувати, що школа є не лише простором навчання, а й місцем, де він може отримати підтримку.

Для більш наочного представлення основних складових соціально-психологічної підтримки доцільно подати їх у вигляді схеми (рис. 2.5.)




*Рис. 2.5. Основні складові соціально-психологічної підтримки підлітків*

Аналіз схеми дозволяє побачити, що ефективна підтримка підлітків повинна охоплювати як внутрішній емоційний стан дитини, так і її взаємодію з найближчим соціальним середовищем.

Таким чином, розвиток системи соціально-психологічної підтримки є одним із найбільш важливих напрямів удосконалення соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки. *Підліток потребує не лише попередження ризиків, а й реального відчуття підтримки, безпеки та емоційного прийняття.* Саме за таких умов знижується потреба у використанні залежної поведінки як способу уникнення внутрішнього напруження або психологічного дискомфорту.

Одним із найбільш важливих напрямів удосконалення соціальної роботи є посилення взаємодії з батьками підлітків. Результати проведеного дослідження показали, що значна частина дітей відчуває труднощі у спілкуванні з дорослими, не завжди отримує емоційну підтримку та часто уникає відвертих розмов про власні переживання. У багатьох випадках підлітки говорили не про відсутність уваги з боку батьків загалом, а саме про нестачу довірливого контакту та емоційного розуміння.

Сучасні батьки нерідко опиняються у складній ситуації. З одного боку, вони намагаються контролювати безпеку дитини, її навчання та поведінку. З іншого – самі часто перебувають у стані емоційного виснаження, постійної зайнятості або внутрішньої тривоги. Через це спілкування у сім’ї поступово починає будуватися переважно навколо вимог, зауважень або контролю, тоді як емоційний контакт відходить на другий план.

*Для підлітка надзвичайно важливо відчувати не лише контроль, а й емоційну підтримку та прийняття.*

Проблема полягає у тому, що багато дорослих помилково вважають адиктивну поведінку виключно проявом неслухняності або недостатньої дисципліни. У результаті основним способом реагування стають заборони, покарання або посилення контролю. Проте у підлітковому віці надмірний тиск

часто викликає протилежну реакцію. Дитина починає ще більше дистанціюватися, приховувати власні переживання або уникати відкритого спілкування.

Під час дослідження стало помітно, що частина підлітків взагалі не очікує від дорослих емоційної підтримки. Деякі учасники зазначали, що батьки або не мають часу на розмови, або реагують на проблеми дитини переважно критикою чи моралізуванням. У такій ситуації підліток поступово звикає проживати складні емоції самостійно, а це підвищує ризик пошуку способів психологічного уникнення через різні форми залежної поведінки.

Саме тому соціальна робота з батьками повинна бути спрямована не лише на інформування про небезпеку адикцій, а й на покращення емоційної взаємодії у родині. Особливого значення набуває формування навичок безпечного та довірливого спілкування з підлітком.

Батькам важливо пояснювати, що у підлітковому віці дитина особливо гостро реагує на:

– *постійне знецінення;*

– *порівняння з іншими;*

– *емоційну холодність;*

– *агресивну критику;*

– *надмірний контроль;*

– *відсутність підтримки.*

Навіть тоді, коли підліток зовні демонструє байдужість або протестну поведінку, потреба у прийнятті та підтримці залишається дуже сильною. Саме тому робота з батьками повинна включати не лише профілактичні бесіди, а й практичне навчання навичок взаємодії з дитиною.

Одним із найбільш ефективних напрямів є сімейне консультування. Така форма роботи дозволяє поступово покращувати емоційний контакт між батьками та підлітком, допомагає знизити рівень конфліктності та створити більш безпечну атмосферу у сім’ї.

Під час сімейного консультування важливо звертати увагу на:

*– стиль спілкування у родині;*

*– рівень емоційної підтримки;*

*– реакцію батьків на труднощі дитини;*

*– особливості сімейних конфліктів;*

*– рівень довіри між членами сім'ї;*

*– наявність емоційної дистанції.*

Особливо важливо допомогти батькам зрозуміти, що профілактика адиктивної поведінки починається не з контролю телефону чи заборон, а з формування довірливих взаємин. Якщо дитина відчуває страх постійного осуду, вона навряд чи звернеться по допомогу навіть у складній ситуації.

У сучасних умовах значної уваги потребує і проблема цифрової взаємодії у сім'ї. Багато батьків намагаються обмежити використання гаджетів, однак роблять це переважно через заборони або покарання. Такий підхід нерідко викликає агресію, конфлікти та ще більшу емоційну дистанцію.

*Підлітку важливо не лише чути про обмеження, а й розуміти причини цих правил.*

Саме тому соціальна робота повинна допомагати батькам формувати більш усвідомлений підхід до цифрового середовища. Дорослі мають навчитися говорити з дитиною про онлайн-ризики спокійно та без залякування. Підліток значно краще реагує на діалог, ніж на жорсткий контроль.

Окрему увагу необхідно приділяти розвитку емоційної компетентності батьків. Частина дорослих сама не вміє відкрито говорити про власні емоції, тому їм складно підтримувати дитину у ситуаціях тривоги або внутрішнього напруження. Через це у сім'ї поступово формується атмосфера емоційної закритості.

Не менш важливим є і формування у сім'ї підтримувального емоційного середовища. Для підлітка велике значення мають навіть прості прояви уваги: готовність вислухати, спокійна реакція на помилки, підтримка у складних ситуаціях, відсутність постійного приниження або висміювання.

Саме в атмосфері психологічної безпеки підліток поступово вчиться відкрито говорити про власні труднощі та шукати підтримку без страху осуду.

Таким чином, удосконалення роботи з батьками є важливою складовою профілактики адиктивної поведінки у підлітковому середовищі. Саме сім'я значною мірою впливає на емоційну стійкість дитини, її здатність відкрито говорити про труднощі та безпечно реагувати на стресові ситуації. Тому соціальна робота повинна бути спрямована не лише на допомогу самому підлітку, а й на підтримку всієї родини.

Сучасна соціальна робота з підлітками потребує не лише оновлення змісту профілактичної діяльності, а й зміни самих форм взаємодії з дітьми. Традиційні профілактичні бесіди, лекції або інформаційні заходи дедалі частіше виявляються малоефективними, особливо тоді, коли вони будуються виключно у формі повчання або одностороннього інформування. Підлітки досить швидко реагують на формальність та втрату живого контакту, тому звичайні застереження щодо небезпеки залежностей нерідко залишаються для них емоційно далекими.

Під час проведеного дослідження стало помітно, що діти значно активніше включаються у взаємодію тоді, коли мають можливість висловлювати власну думку, обговорювати життєві ситуації або брати безпосередню участь у діяльності. Саме тому одним із найбільш перспективних напрямів удосконалення соціальної роботи є використання інтерактивних методів.

Інтерактивні форми роботи дозволяють підлітку не лише отримувати інформацію, а й емоційно проживати ситуацію, аналізувати власний досвід та формувати навички безпечної поведінки.

Під час тренінгової роботи важливо уникати повчального стилю спілкування. Підлітки значно краще реагують на партнерську взаємодію, коли їхню думку не знецінюють, а навпаки – залучають до обговорення. Саме через це інтерактивні методи дають можливість створити більш довірливу атмосферу.

Разом із тим використання інтерактивних методів вимагає від соціального працівника високого рівня професійної підготовки. Недостатньо просто організувати тренінг або групову дискусію.

Фахівець повинен уміти:

*– підтримувати безпечну атмосферу;*

*– реагувати на емоційні прояви підлітків;*

*– уникати оцінювання;*

*– працювати з конфліктами у групі;*

*– враховувати вікові особливості дітей;*

*– будувати довірливу комунікацію.*

Для узагальнення сучасних інтерактивних методів соціальної роботи доцільно подати їх у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Сучасні інтерактивні методи соціальної роботи з підлітками

| **Метод роботи** | **Практичне спрямування** |
|---|---|
| Тренінги | Формування навичок саморегуляції та безпечної поведінки |
| Арттерапія | Зниження емоційного напруження та розвиток самовираження |
| Метод «рівний – рівному» | Формування довіри та підтримки у підлітковому середовищі |
| Кейс-метод | Розвиток критичного мислення та аналізу ситуацій |
| Мотиваційне інтерв’ю | Формування внутрішньої мотивації до змін |
| Інтерактивні онлайн-проєкти | Профілактична робота у цифровому середовищі |

*Джерело: розроблено автором*

Таким чином, використання інтерактивних методів значно підвищує ефективність соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки. Саме активна участь підлітка у процесі взаємодії, можливість відкрито висловлювати власні думки та відчувати підтримку створюють умови для формування більш безпечних моделей поведінки та розвитку емоційної стійкості.

Ефективна соціальна робота повинна допомагати підлітку не лише уникати ризикованої поведінки, а й навчатися безпечно проживати власні емоції та труднощі.

Одним із найбільш важливих напрямів є вдосконалення роботи соціальних працівників у закладах освіти. Саме школа залишається тим середовищем, у якому можна вчасно помітити перші прояви емоційного неблагополуччя або соціальної ізоляції підлітка. Водночас профілактична діяльність не повинна мати формальний характер.

Підлітки значно краще реагують на відкриту та довірливу взаємодію, ніж на стандартні інформаційні заходи.

Соціальному працівнику доцільно:

*– проводити систематичний психологічний скринінг;*

*– організовувати тренінгові заняття;*

*– підтримувати індивідуальну взаємодію з підлітками групи ризику;*

*– залучати дітей до групових форм діяльності;*

*– сприяти розвитку навичок емоційної саморегуляції;*

*– проводити профілактику цифрових адикцій;*

*– взаємодіяти з батьками та педагогами.*

Особливе значення має розвиток партнерської взаємодії між школою та сім’єю. Профілактика адиктивної поведінки буде ефективною лише тоді, коли підліток отримує підтримку як у закладі освіти, так і вдома.

Важливо також враховувати сучасні особливості цифрового середовища. Повне обмеження використання гаджетів у більшості випадків не дає позитивного результату, оскільки цифрові технології вже стали невід’ємною частиною життя підлітків. Значно ефективнішим є формування культури безпечного та усвідомленого використання онлайн-простору.

Під час дослідження стало помітно, що значна частина підлітків використовує цифровий простір як спосіб психологічного уникнення. Саме тому профілактична робота повинна допомагати дитині знаходити альтернативні способи емоційного відновлення та самореалізації.

Доцільним є залучення підлітків до:

– *творчої діяльності;*

– *спортивних заходів;*

– *волонтерських проєктів;*

– *молодіжних ініціатив;*

– *групових соціальних програм;*

– *тренінгів особистісного розвитку.*

Такі форми діяльності допомагають зменшити відчуття соціальної ізоляції, формують позитивний досвід взаємодії та підвищують рівень емоційної стійкості.

Для узагальнення практичних рекомендацій щодо вдосконалення соціальної роботи доцільно подати їх у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Практичні рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки

| **Напрям діяльності** | **Практичні рекомендації** |
|---|---|
| Робота соціального працівника | Проведення психологічного скринінгу, індивідуального консультування та тренінгових занять |
| Робота у закладі освіти | Створення психологічно безпечного середовища та профілактика булінгу |
| Робота з батьками | Формування довірливого спілкування та емоційної підтримки у сім'ї |
| Профілактика цифрових адикцій | Формування навичок безпечного використання цифрового середовища |
| Соціально-психологічна підтримка | Розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції |
| Організація дозвілля | Залучення підлітків до творчої, спортивної та соціально активної діяльності |

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що проблема адиктивної поведінки у підлітковому середовищі потребує комплексного підходу. Найбільший вплив на формування залежної поведінки мають емоційне напруження, труднощі сімейної взаємодії, соціальна ізоляція та надмірне занурення у цифровий простір.

Удосконалення соціальної роботи повинно бути спрямоване не лише на попередження ризикованої поведінки, а й на підтримку психологічного благополуччя підлітків. Саме створення безпечного середовища, розвиток довірливої комунікації та формування емоційної стійкості є одними з найважливіших умов ефективної профілактики адиктивної поведінки у сучасному підлітковому середовищі.

## Висновки до 2 розділу

У другому розділі магістерської роботи було проведено практичне дослідження особливостей адиктивної поведінки у підлітковому середовищі та визначено основні напрями вдосконалення соціальної роботи з підлітками групи ризику.

У процесі дослідження було організовано емпіричне вивчення проявів адиктивної поведінки серед підлітків м. Миколаїв. У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком від 13 до 16 років, схильних до адиктивної поведінки. Для збору емпіричної інформації використано метод психологічного скринінгу та метод фокус-групового інтерв'ю. Використання цих методів дозволило поєднати кількісний та якісний аналіз проблеми, а також більш глибоко дослідити соціально-психологічні чинники формування адиктивної поведінки.

Результати психологічного скринінгу показали, що значна частина досліджуваних підлітків має високий або виражений рівень схильності до адиктивної поведінки. У відповідях учасників простежувалися емоційне напруження, труднощі самоконтролю, залежність від думки однолітків, надмірне використання соціальних мереж та схильність до уникнення проблемних ситуацій через цифрове середовище.

Проведення фокус-групового інтерв'ю дало можливість глибше дослідити внутрішні переживання підлітків та особливості сприйняття ними проблеми залежностей. Під час обговорення стало помітно, що багато підлітків

не сприймають окремі форми адиктивної поведінки як серйозну проблему. Найбільш поширеними факторами ризику виявилися емоційне виснаження, внутрішня самотність, труднощі у спілкуванні з батьками, сильна залежність від соціального схвалення та надмірне занурення у цифровий простір.

Проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволив встановити прямий взаємозв'язок між рівнем схильності до адиктивної поведінки та соціально-психологічними факторами. Найбільш виражений зв'язок було виявлено між адиктивними проявами та надмірним використанням соціальних мереж і гаджетів, емоційним напруженням, труднощами сімейного спілкування та відчуттям психологічної ізоляції.

Отримані результати підтвердили, що адиктивна поведінка у підлітковому віці формується під впливом сукупності взаємопов'язаних чинників. Особливе значення мають емоційний стан дитини, рівень психологічної підтримки, характер взаємин із найближчим соціальним оточенням та особливості сучасного цифрового середовища.

На основі результатів дослідження було визначено основні напрями вдосконалення соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки. До них віднесено посилення ранньої профілактики, розвиток системи соціально-психологічної підтримки, удосконалення роботи з батьками, створення психологічно безпечного освітнього середовища та використання сучасних інтерактивних методів соціальної роботи.

У процесі аналізу встановлено, що традиційні профілактичні заходи не завжди відповідають сучасним потребам підліткового середовища. Формальні бесіди та заборони часто не забезпечують очікуваного результату, оскільки не враховують емоційний стан підлітка та його потребу у підтримці й прийнятті. Саме тому соціальна робота повинна бути спрямована не лише на попередження залежностей, а й на розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції та безпечної соціальної взаємодії.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у можливості використання запропонованих рекомендацій у діяльності соціальних працівників, психологів, педагогів та інших фахівців, які працюють із підлітками групи ризику. Розроблені напрями вдосконалення соціальної роботи можуть бути використані під час організації профілактичних програм, соціально-психологічного супроводу підлітків та роботи з сім'ями, що перебувають у складних життєвих обставинах.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило необхідність комплексного підходу до профілактики адиктивної поведінки у підлітковому середовищі. Ефективна соціальна робота повинна поєднувати раннє виявлення ризиків, психологічну підтримку, розвиток довірливої комунікації та створення безпечного середовища для емоційного розвитку підлітка.

# ВИСНОВКИ

Проблема адиктивної поведінки у підлітковому середовищі сьогодні належить до числа найбільш складних соціально-психологічних проблем, оскільки безпосередньо пов’язана зі змінами умов соціалізації сучасних дітей, зростанням емоційного навантаження, поширенням цифрового середовища та ускладненням міжособистісної взаємодії.

У підлітковому віці особистість перебуває на етапі активного формування, тому будь-які труднощі емоційного, сімейного або соціального характеру можуть впливати на поведінкові реакції дитини та сприяти формуванню залежних моделей поведінки.

У процесі дослідження було проаналізовано наукові підходи до трактування поняття адиктивної поведінки та визначено, що вона розглядається як форма деструктивної поведінки, спрямованої на уникнення психологічного дискомфорту, внутрішнього напруження або складних життєвих ситуацій через різні види залежностей. Встановлено, що у сучасних умовах проблема адиктивної поведінки виходить за межі лише хімічних залежностей та дедалі частіше проявляється у формі цифрових адикцій, надмірного використання соціальних мереж, залежності від онлайн-комунікації та віртуального середовища.

Теоретичний аналіз дозволив з’ясувати, що формування адиктивної поведінки у підлітковому віці має багатофакторний характер. На розвиток залежних форм поведінки впливають психологічні, соціальні, сімейні та середовищні чинники. Особливе значення мають емоційна нестабільність, труднощі саморегуляції, низький рівень психологічної підтримки, конфліктні взаємини у сім’ї, залежність від думки однолітків та відчуття соціальної ізоляції.

У ході дослідження було встановлено, що підлітковий вік є одним із найбільш вразливих періодів щодо формування адиктивної поведінки. Саме у цей час дитина особливо гостро реагує на критику, неприйняття, конфлікти та

емоційне напруження. Значна частина підлітків ще не має сформованих навичок безпечного подолання стресу, через що залежна поведінка може поступово сприйматися як спосіб психологічного уникнення або емоційного полегшення.

Практична частина дослідження була спрямована на виявлення особливостей проявів адиктивної поведінки серед підлітків та визначення соціально-психологічних факторів, які впливають на її формування. Емпіричне дослідження проводилося у місті Миколаїв. Участь у ньому взяли 30 підлітків віком від 13 до 16 років, схильних до адиктивної поведінки.

Для збору емпіричної інформації було використано метод психологічного скринінгу та метод фокус-групового інтерв'ю. Психологічний скринінг дозволив визначити рівень схильності підлітків до адиктивної поведінки та виявити основні ризики формування залежностей. Фокус-групове інтерв'ю дало можливість більш глибоко дослідити особливості сприйняття підлітками проблеми залежностей, мотиви ризикованої поведінки та вплив найближчого соціального оточення.

Результати проведеного дослідження показали, що значна частина підлітків має високий або виражений рівень схильності до адиктивної поведінки. Під час аналізу відповідей простежувалися емоційне виснаження, труднощі самоконтролю, залежність від соціального схвалення, надмірне використання цифрового середовища та складнощі у взаєминах із батьками.

Під час фокус-групового інтерв'ю встановлено, що багато підлітків не сприймають окремі форми залежної поведінки як серйозну проблему. Особливо це стосувалося надмірного використання соціальних мереж та постійного перебування у віртуальному просторі. Значна частина учасників пов'язувала таку поведінку із бажанням уникнути внутрішнього напруження, самотності або неприємних переживань.

Проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена підтвердив наявність прямого взаємозв'язку між схильністю до адиктивної поведінки та низкою соціально-психологічних

факторів. Найбільш виражений зв’язок було встановлено між адиктивними проявами та надмірним використанням соціальних мереж, емоційним напруженням, труднощами сімейного спілкування та впливом найближчого соціального оточення.

На основі отриманих результатів було визначено основні напрями вдосконалення соціальної роботи з підлітками, схильними до адиктивної поведінки. Встановлено, що сучасна профілактична діяльність повинна бути комплексною та поєднувати раннє виявлення ризиків, соціально-психологічну підтримку, роботу з батьками, розвиток безпечного освітнього середовища та використання інтерактивних методів взаємодії з підлітками.

У процесі дослідження доведено, що традиційні профілактичні підходи не завжди відповідають сучасним потребам підліткового середовища. Формальні лекції, заборони та жорсткий контроль нерідко викликають у підлітків внутрішній протест, емоційну дистанцію та небажання відкрито говорити про власні труднощі. Саме тому особливого значення набуває створення довірливого середовища, у якому дитина почуватиметься психологічно безпечно.

У роботі обґрунтовано доцільність використання сучасних інтерактивних методів соціальної роботи, серед яких тренінги, арттерапевтичні методики, мотиваційне інтерв’ю, групові форми підтримки, метод «рівний – рівному» та цифрові профілактичні проєкти. Такі форми діяльності сприяють розвитку комунікативних навичок, емоційної стійкості та безпечної поведінки підлітків.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження та розроблених рекомендацій у діяльності соціальних працівників, психологів, педагогів, фахівців соціальної сфери та закладів освіти під час організації профілактичної роботи з підлітками групи ризику.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що проблема адиктивної поведінки у підлітковому середовищі потребує комплексного та системного підходу. Ефективна соціальна робота повинна бути спрямована не лише на попередження залежностей, а й на підтримку емоційного благополуччя

підлітка, розвиток навичок саморегуляції, формування довірливих взаємин та створення безпечного соціального середовища.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О., Костюк О. В. Дослідження психоемоційних особливостей підлітків, схильних до адикцій. *Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal).* 2019. № 11(51). С. 22–27.

2. Балакірєва О. «Цькування у шкільних колективах (булінг): політики і практики запобігання та подолання» : міжнар. наук.-практ. конф. 26 жовтня 2018 р., м. Київ. Громадська організація «Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка». URL: http://kubg.edu.ua/images/stories/ podii/2018/10_26_bullying_02.pdf. (дата звернення: 21.03.2026)

3. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. К.: Логос, 2003. 134 с.

4. Бех І. Д. Особистісно орієнтована освіта: теоретико-технологічні засади. К.: Логос, 2003. 280 с.

5. Бєдан В. Психопрофілактика гаджет-адикції у підлітковому середовищі. *Psychology. Sociosphere. Pedagogics.* 2022. № 3. С. 48–54.

6. Бойчук Н. В. Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від системи ціннісних орієнтацій. *Молодий вчений.* 2016. № 7(34). С. 362–368.

7. Борденюженко Т. А. Адиктивна поведінка підлітків як педагогічна проблема. URL: https://www.nbuv.gov.ua (дата звернення: 07.03.2026).

8. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від інтернету. *Psychological and Pedagogical Studies.* 2023. № 3. С. 64–71.

9. Бутузова Л.П., Бондар В.О. Наратив учнівського булінгу в умовах карантинних обмежень. World science: problems, prospects and innovations. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Toronto, Canada. 2021. P. 337-346.

10. Власенко О. М. Психологічні чинники формування адиктивної поведінки підлітків. Вісник післядипломної освіти. 2022. № 3. С. 55–62.

11. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків. К., 2016. 188 с.

12. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки. Практична частина. К., 2016. 193 с.

13. Данильчук Л. В. Психологічні особливості формування залежностей у підлітковому віці. *Психологічні науки: проблеми і здобутки.* 2020. № 1. С. 84–91.

14. Демчук І. М. Психологічна профілактика комп'ютерної залежності школярів. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2021. № 10. С. 19–23.

15. Гавалешко О. М., Самборська О. Я. Психологічна залежність від комп'ютерних ігор у підлітків. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами.* 2007. № 3(5). С. 151–156.

16. Гарькавець С.О. Психологія підліткової віктимності : монографія. Луганськ : вид-во «Ноулідж», 2013. 175 с.

17. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет-аддиктивної поведінки особистості. Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. Частина І. К.: Університет «Україна», 2008. 547 с.

18. Гурлєва Т. В. Соціальна робота з дітьми та молоддю. К.: Каравела, 2010. 224 с.

19. Дзюба Т.М. Віртуальна агресія як результат інтернет-залежної поведінки підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки».* 2017. Вип. 3. С. 67–78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2017_3_9 (дата звернення: 12.03.2026)

20. Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адиктивної поведінки. *ВісникЛНУ*. 2013. № 13(4). С. 126–131.

21. Кириленко С. Психологічні механізми розвитку інтернет-залежності підлітків. *Психологія і суспільство.* 2021. № 2. С. 101–108.

22. Киричук І. С. Профілактика булінгу в шкільному середовищі: стаття. *Психолого-педагогічні науки.* 2020. № 3 URL: http://lib.ndu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1919/1/9.pdf (дата звернення: 09.04.2026).

23. Клочко О. О. Профілактика адиктивної поведінки дітей та молоді. Суми: ФОП Наталуха, 2013. 172 с.

24. Ковальчук Т. І. Соціально-педагогічна профілактика адитивної поведінки підлітків. *Науковий вісник НУБіП України.* Педагогіка. 2021. № 1(53). С. 112–117.

25. Кожушко С. П. Соціально-педагогічна підтримка дітей і підлітків у кризових ситуаціях. К.: Центр учбової літератури, 2012. 192 с.

26. Комарніцька Л. М., Боровисюк Т. В. Інтернет-адикція як результат соціальної інтеграції молоді. *Social Work and Education.* 2022. № 9(3). С. 87–95.

27. Кравець І. А. Формування життєстійкості як засіб профілактики адиктивної поведінки. *Психологічний журнал.* 2022. № 4. С. 59–66.

28. Кубрак С. М. Принципи організації соціально-педагогічної профілактики кібербулінгу: *Збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції.* 2023. С. 52–54. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2023/1%97_2023.pdf#page=55 (дата звернення: 21.04.2026)

29. Левченко Н. Л. Профілактика адиктивної поведінки у підлітків. Х.: Вид-во НТУ «ХПІ», 2018. 132 с.

30. Левченко Н. Л., Коляда Н. В., Кравченко О. С. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. *Гуманітарний вісник ВНУ*. 2023. № 1. С. 35–41.

31. Літвінова О. В., Богаєвська Н. М. Психологічні особливості підлітків, які зловживають психоактивними речовинами. *Актуальні проблеми психології.* Т. 7, вип. 22. С. 93–98.

32. Лобанова А. С. Соціально-психологічні аспекти роботи з підлітками, схильними до девіацій: навчально-методичний підручник: видавництво “Каравела”. 2012.

33. Лютий В. П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка.* 2013. № 11(270). С. 158–166.

34. Лютий В. П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки. *Теоретико-методичні проблеми виховання.* 2012. Вип. 16(2). С. 222–231.

35. Лях Т., Спірін А., Жуков В. Соціальна профілактика ризикованої поведінки підлітків. Гуманітарний вісник ВНУ. 2020. № 3. С. 44–52.

36. Максимова Н. Ю., Толстоухова С. В. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків. К., 2000. 200 с.

37. Марчук В. П., Мазур В. В. Профілактика адиктивної поведінки у підлітків. *Вісник КПНУ.* 2021. № 17. С. 78–85.

38. Мельник О. Г. Соціально-психологічні особливості залежної поведінки молоді. *Актуальні проблеми психології.* 2022. № 2. С. 57–63.

39. Методика «Мотиваційне інтерв'ю». URL: https://motivationalinterviewing.org (дата звернення: 07.03.2026).

40. Міщенко Л. С. Психологічні основи профілактики залежностей у підлітків. К.: Слово, 2019. 144 с.

41. Найдьонова Л.А. Гуманізація стосунків через подолання цькування в шкільній спільноті. *Наук. студії із соц. та політ. психології:* Зб. ст. АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. К.: Міленіум, 2007. Вип. 17(20). С. 157-166

42. Овчаренко Н. П. Адиктивна поведінка як соціально-педагогічна проблема. *Освітологічний дискурс*. 2023. № 1. С. 73–80.

43. Сайко Н. Соціальна реабілітація молодших підлітків. Полтава: ПНПУ, 2017. 248 с.

44. Савченко І. А. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності школярів. *Педагогічні науки.* 2023. № 7. С. 131–138.

45. Семигіна Т. В. Соціальна робота з молоддю. К.: Академвидав, 2005. 288 с.

46. Соколенко М. О. Інтернет-адикція студентів. Психологія і педагогіка. 2022. № 10. С. 42–48.

47. Тарасенко Л. О. Роль сім'ї у профілактиці адиктивної поведінки. Науковий вісник ПНПУ. 2020. № 3. С. 94–100.

48. Черненко Т. В. Профілактика залежної поведінки у навчальних закладах. Соціальна робота та освіта. 2022. № 3(9). С. 112–118.

49. Шатирко Л.О. Психологічні виміри деструктивної взаємодії суб'єктів освітнього простору у проявах залякування та цькування. *Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць* / ред. кол. : І.О. Корієнко (гол. ред.) та ін. Мукачево, 2019. Вип. 1(3). С.199-211.

50. Шевченко Ю. М. Сучасні підходи до профілактики адиктивної поведінки. *Соціальна педагогіка.* 2023. № 2. С. 45–51.

51. Шевченко О.О. Що таке булінг? Профілактика виникнення та подолання проявів булінгу в дитячому середовищі (тренінгові заняття для керівників МО класних керівників). *Виховна робота в школі.* Х. : Основа, 2010. №6. С. 48–55

52. Юрченко З. В. Соціально-психологічний профіль інтернет-залежного підлітка.Психологія та соціальна робота. 2021. № 1. С. 97–103.

53. Lerner R. M., Almerigi J. B., Theokas C., Lerner J. V. Positive youth development. The Journal of Early Adolescence. 2005. 25(1). С. 10–16. 75

54. Zamashkina O. D. Основи соціальної реабілітації. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2020. 156 с.

55. Zerkalo I. D. Соціальна педагогіка: теорія і практика. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 316 с.

56. Zimmerman M. A. Empowerment theory. In Rappaport J., Seidman E. (eds.).Handbook of Community Psychology. Boston: Springer, 2000. С. 43–63.

57. World Health Organization. Preventing violence by developing life skills in childrenand adolescents. Geneva: WHO, 2004.

# ДОДАТКИ

Додаток А

## Методика психологічного скринінгу схильності підлітків до адиктивної поведінки

**Мета методики.** Виявлення рівня схильності підлітків до адиктивної поведінки та визначення основних соціально-психологічних ризиків формування залежностей.

### Інструкція для учасників

Прочитайте кожне твердження та оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому звичному стану або поведінці.

Дослідження є анонімним. Правильних або неправильних відповідей немає. Важливо відповідати чесно.

| Твердження | Варіанти відповідей |
|---|---|
| **Інструкція:** прочитайте кожне твердження та позначте один варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому стану або поведінці. | □ 1 – ніколи □ 2 – рідко □ 3 – інколи □ 4 – часто □ 5 – майже завжди |
| 1. Я часто відчуваю внутрішнє напруження або тривогу. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 2. Мені складно заспокоїтися після конфлікту чи неприємної ситуації. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 3. Я швидко дратуюся через дрібниці. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 4. Коли у мене поганий настрій, я хочу відгородитися від інших. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 5. Мені важко контролювати свої емоції. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 6. Я часто відчуваю втому або емоційне виснаження. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 7. У складних ситуаціях я намагаюся уникати проблем замість того, щоб вирішувати їх. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 8. Я проводжу багато часу в телефоні або соціальних мережах. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 9. Мені складно обмежувати час користування гаджетами. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 10. Я відчуваю роздратування, коли не маю доступу до телефону чи інтернету. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 11. Соціальні мережі допомагають мені відволіктися від проблем. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 12. Я часто використовую телефон навіть без особливої потреби. | □1 □2 □3 □4 □5 |

| | |
|---|---|
| 13. Мені легше спілкуватися онлайн, ніж у реальному житті. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 14. Без гаджетів я почуваюся нудно або некомфортно. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 15. Я можу відкрито говорити з батьками про свої переживання. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 16. У моїй сім'ї часто виникають конфлікти. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 17. Мені здається, що дорослі мене не розуміють. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 18. Я відчуваю підтримку з боку своєї родини. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 19. Мені не вистачає уваги або спілкування з батьками. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 20. У складних ситуаціях я не звертаюся по допомогу до дорослих. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 21. Для мене дуже важливо, що про мене думають друзі. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 22. Я боюся бути відкинутим у компанії однолітків. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 23. Я можу погодитися на небажані речі, щоб не втратити друзів. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 24. Мені важко сказати «ні», якщо друзі наполягають. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 25. Я часто порівнюю себе з іншими підлітками. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 26. Мені важливо отримувати схвалення від однолітків. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 27. Деякі форми залежної поведінки здаються підліткам нормальними. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 28. Підлітки часто використовують гаджети, щоб втекти від проблем. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 29. Я думаю, що більшість підлітків мають приховані переживання або стрес. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 30. Людина може не помічати, як поступово стає залежною від чогось. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 31. Підліткам часто не вистачає підтримки дорослих. | □1 □2 □3 □4 □5 |
| 32. Через стрес людина може почати уникати реального життя. | □1 □2 □3 □4 □5 |

**Обробка результатів**

Підраховується загальна сума балів за всіма твердженнями.

**Рівні схильності до адиктивної поведінки**

32–64 бали – низький рівень схильності до адиктивної поведінки.

65–96 балів – помірний рівень схильності до адиктивної поведінки.

97–128 балів – високий рівень схильності до адиктивної поведінки.

129–160 балів – виражений ризик формування адиктивної поведінки.

Додаток Б

## Програма фокус-групового інтерв'ю для підлітків, схильних до адиктивної поведінки

**Мета методики.** Дослідити особливості сприйняття підлітками проблеми залежностей, визначити мотиви ризикованої поведінки та з'ясувати вплив найближчого соціального оточення на формування адиктивних проявів.

**Форма проведення**

Групове інтерв'ю.

**Кількість учасників**

6–8 осіб у групі.

**Тривалість**

40–60 хвилин.

**Умови проведення**

Фокус-групове інтерв'ю проводиться у спокійній та доброзичливій атмосфері. Під час обговорення не допускаються осуд, критика або висміювання учасників. Підліткам пояснюється, що вони можуть вільно висловлювати власну думку та не відповідати на питання, які викликають дискомфорт.

| № | Питання для обговорення |
|---|---|
| 1. | Що, на вашу думку, означає поняття «залежність»? |
| 2. | Які форми залежної поведінки найчастіше трапляються серед підлітків? |
| 3. | Чому підлітки можуть починати уникати реальних проблем? |
| 4. | Як соціальні мережі впливають на емоційний стан підлітків? |
| 5. | Чому деяким підліткам легше спілкуватися онлайн, ніж у реальному житті? |
| 6. | Чи можуть гаджети або соціальні мережі ставати способом втечі від проблем? |
| 7. | Наскільки важливою для підлітків є думка друзів? |
| 8. | Чи можуть однолітки впливати на ризиковану поведінку підлітка? |
| 9. | Що підлітки найчастіше роблять, коли переживають стрес або самотність? |

| | |
|---|---|
| 10. | Чому підлітки не завжди звертаються по допомогу до дорослих? |
| 11. | Яку роль у житті підлітка відіграє підтримка сім’ї? |
| 12. | Які труднощі у спілкуванні з батьками виникають найчастіше? |
| 13. | Чи легко підліткам говорити про свої переживання? |
| 14. | Що може допомогти підлітку уникнути залежної поведінки? |
| 15. | Якою має бути підтримка дорослих, щоб підліток справді її відчував? |

**Критерії аналізу відповідей учасників**

| Критерій | Зміст оцінювання |
|---|---|
| Розуміння проблеми залежностей | Усвідомлення підлітками ризиків адиктивної поведінки |
| Ставлення до ризикованої поведінки | Сприйняття залежностей як проблеми або як звичної частини життя |
| Вплив соціального оточення | Роль друзів, сім’ї та соціальних мереж у поведінці підлітка |
| Емоційний стан | Прояви тривожності, напруження, самотності, невпевненості |
| Особливості комунікації | Готовність до відкритого спілкування та обговорення власних переживань |
| Способи подолання труднощів | Наявність або відсутність конструктивних моделей поведінки |