

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ АДИКТИВНОЇ
ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ППм-24
ступінь вищої освіти: другий (магістерський)
спеціальності 053 Психологія
Ковш Лідії Олександрівни

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Пінська О. Л.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Ковш Лідія Олександрівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПОЛІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	9
1.1. Адиктивна поведінка як різновид девіації.....	9
1.2. Види адикцій та фактори ризику їх виникнення у підлітковому віці...13	
1.3. Особливості формування і прояву адиктивної поведінки у підлітковому віці.....	19
Висновки до розділу I.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	30
2.1. Опис процедури і методів дослідно-експериментальної роботи.....	30
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	51
Висновки до розділу II.....	48
3.1. Опис комплексної корекційної програми.....	51
3.2. Порівняльний аналіз результатів первинного і повторного діагностичного дослідження.....	55
Висновки до розділу III.....	63
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Адиктивна поведінка є видом девіантної поведінки, яка виникає через нестримане бажання переживати надмірні емоції за допомогою штучної зміни свого психічного стану.

На сьогоднішній день існують значні масштаби поширення адиктивної поведінки серед підлітків, а також недостатня ефективність профілактичної роботи з такими особами. У зв'язку з цим питання, що будуть підійматись в даній роботі є досить актуальними.

Адиктивна поведінка підлітків та методи її попередження по своєму значенню вийшли на загальнодержавний рівень та стали мало не однією з найбільш гострих соціальних проблем нашого суспільства. Проживання кризи підліткового віку в умовах війни, легка доступність психоактивних речовин, зниження батьківського контролю та підвищення стресового навантаження – все це призвело до стрімкого зростання рівня проявів девіантної поведінки серед підлітків. І мова йде не тільки про хімічні залежності - вживання наркотичних речовин, алкоголю, тютюну, але і про такі адикції, як ігроманія, залежність від інтернету, шопоголізм, кредитоманія тощо, які теж достатньо важко піддаються лікуванню і корекції.

І саме підлітки, з їх вразливою психікою, є найвищою групою ризику по силі виникненню таких адикцій, з високим ступенем вірогідності подальшого набуття психічних хвороб, формування стійких залежностей від тютюну, алкоголю та наркотичних речовин, а також, кількості здійснених, у такому стані, суїцидів.

Так, ризик виникнення адикцій напряму залежить від віку людини, в якому вона вперше спробувала вживати психоактивні речовини. І, на жаль, у ранньому підлітковому віці (від 9 до 14 років), ризик звикання до таких психоактивних речовин (ПАР), навіть з однієї спроби, є найвищим.

За результатами «Європейського опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин ESRAD» 2019 р., в межах цільової групи віком 14-17 років, 18% підлітків повідомили, що хоча би раз у житті вживали наркотичну речовину.

За даними Міністерства охорони здоров'я України – ПАР пробував вживати кожний п'ятий підліток у віці від 9 до 14 років. І ці показники стрімко зростають з початком повномасштабної війни.

Також, новим викликом у сфері вивчення підліткових адикцій є те, що повномасштабна війна і невизначеність, яку зараз проживає все українське суспільство, у корені вплинула на наявні підходи до лікування підліткових адикцій. Адже, феноменом даного явища, враховуючи реалії сьогодення, є те, що умови війни, в яких зараз знаходяться підлітки, вже самі по собі є базою для формування, підвищеної тривожності, гострих та хронічних стресових розладів депресій і ПТСР. І саме такі стани підліткової психіки, в свою чергу, підвищують ймовірність виникнення девіантної поведінки. Тому, виникає необхідність розробки нових методів психотерапії підліткових адикцій, враховуючи терапевтування в незмінних стресових умовах війни і тотальної невизначеності, пролонгованої у часі.

Провідні українські науковці, такі як С. Д. Максименко [21], Н. Ю. Максимова [22], Мудрик А.Б. [27], Журавель Т. [14], Лютий В.П. [14] та інші досліджували підґрунтя та причини виникнення залежної поведінки у підлітків, етапи її формування, а також розробили ефективні інструменти профілактики та корекції різних видів підліткових адикцій.

Зарубіжні психологи Джудит Брук, Ллойд Джонстон, Річард Джессор, Марк Шеферд, Марк Гріффітс та інші також зробили значний внесок у розробку стратегій профілактики та зниження рівня адиктицій серед молоді [26, с. 63-67].

Враховуючи актуальність тематики та соціальний запит на її дослідження нами було обрано темою магістерського дослідження «Психологічні особливості вияву адиктивної поведінки в підлітковому віці».

Метою дослідження є виявлення, теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву адиктивної поведінки підлітків.

Для досягнення мети дослідження нами були визначені основні завдання:

1. Проаналізувати стан розробки проблеми адиктивної поведінки в полі психологічних досліджень.
2. Окреслити та проаналізувати дефініційне поле понять: «адикція», «адиктивна поведінка», «психокорекційна робота», «підлітковий вік».
3. Визначити, теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості вияву адиктивної поведінки в підлітковому віці.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей вияву адикції у підлітків.
5. Розробити комплексну корекційну програму (тренінг) профілактики патернів адикції у осіб підліткового віку.
6. Проаналізувати результати дослідно-експериментальної роботи та окреслити перспективи подальших досліджень цього феномену.

Об'єктом дослідження є адиктивна поведінка як прояв девіації в підлітковому віці, а **предметом** виступають психологічні особливості прояву адиктивної поведінки в підлітковому віці.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: положення про взаємовплив суспільства та особистості (І. Бех, Г. Костюк, В. Кремін, С. Максименко, Н. Чепелева), загально-теоретичні принципи детермінізму і розвитку психіки в діяльності (Г. Балл, І. Бех, С. Максименко, Л. Орбан-Лембрик, С. Сисоєва), принципи особистісного розвитку (Г. С. Костюк), закономірності становлення та розвитку особистості в онтогенезі (С. Максименко, З. Мірошник), закономірності становлення та розвитку особистості у підлітковий період (Г. Балл, Н. Токарева, А. Шамне).

В ході виконання кваліфікаційної роботи були використані наступні методи дослідження: теоретичні: категоріальний, структурно-

функціональний, аналіз, систематизація, узагальнення наукових даних; емпіричні: тестування, психолого-педагогічний експеримент; методи обробки результатів: статистичні, кількісний та якісний аналіз результатів; інтерпретаційно-аналітичні методи: психологічна інтерпретація результатів тестування, висновки та рекомендації, розробка програми [41].

Вибірка дослідження складається з 25 підлітків віком від 9 до 14 років, 20 дівчат і 5 хлопців, які являються членами родин учасників бойових дій. Учасники були відібрані на основі їх готовності та бажання взяти участь у дослідженні. Дослідження проводилось анонімно і конфіденційно. Експериментальною базою стало Комунальне некомерційне підприємство «Сервісний офіс «Ветеран» Криворізької міської ради.

Для реалізації мети дослідження були використані наступні методики: методика «Діагностика схильності до 13 видів залежностей» Г. Лозової; Методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова [40, с. 14-21]; тест на визначення схильності до девіантної поведінки (А. Орел).

Обрані методики є валідними у вітчизняній психологічній науці, що доводить надійність використання даних психодіагностичних інструментаріїв.

Теоретична новизна роботи полягає у можливостях оновлення та поглиблення наукових уявлень про особливості вияву адитивної поведінки в підлітковому віці. Результати дослідження можуть бути використані в подальших дослідженнях означеного феномену та при організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти, а також при подальшій роботі з дітьми підліткового віку, які є членами родин учасників бойових дій, і є клієнтами Комунального некомерційного підприємства «Сервісний офіс «Ветеран» Криворізької міської ради.

Практичне значення магістерської роботи полягає в можливості використання результатів дослідження в консультативній роботі психологічної служби закладів загальної середньої освіти для попередження виявів адикції та оптимізації життєвого простору осіб підліткового віку в

індивідуальному та соціальному вимірах засобами тренінгових занять. Розроблений та апробований тренінг може бути використаний для психокорекційної роботи з метою профілактики девіантної поведінки.

Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків з кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 50 джерел, ілюстрована 3 рисунками, 9 таблицями, загальним обсягом 127 стор. (з них 56 стор. основного тексту).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПОЛІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1.1. Адиктивна поведінка як різновид девіації

Для більшості країн світу загострення проблем адиктивної поведінки значною мірою стосується саме категорії підліткових адикцій. Масштаби її значення давно вийшли за рамки медичних або морально-етичних, тому що здоров'я підлітків – необхідна складова для збереження генофонду кожної країни і усього людства.

Адиктивна поведінка є однією із форм девіантної поведінки. Девіантна поведінка – визначається як така, що суперечить загальноприйнятим у суспільстві нормам, проявляється у формі незбалансованості психіки, ухилянні від моральних норм, відсутності контролю над власною поведінкою, неадаптивності та порушенні процесів самоактуалізації. У психології девіантна поведінка розглядається як соціально дезадаптивна форма реагування, що виникає внаслідок конфлікту між індивідуальними потребами особистості та вимогами суспільства.

До психічних проявів девіантної поведінки також відносять відсутність таких моральних цінностей, як совість, чесність, відповідальність, духовних потреб і смислів, пошуку сенсу життя та внутрішню порожнечу.

У структурі девіантної поведінки адиктивна займає особливе місце, так як:

- Має внутрішній (психологічний) характер (на відміну від агресивності чи злочинності, які мають переважно зовнішні прояви);
- Часто є латентною формою девіації – прихованою від соціуму;
- Призводить до порушення саморегуляції особистості і соціальної дезадаптації.

Таким чином, адиктивна поведінка має свої характерні ознаки як девіації:

- ✓ Втрата контролю на поведінкою чи споживанням речовини;
- ✓ Переважання імпульсивних дій над саморегуляцією та свідомим вибором;
- ✓ Порухення соціальної, емоційної або професійної адаптації особистості;
- ✓ Привидний вибір «шляху втечі» від реальності чи внутрішнього конфлікту.

Дані ознаки підкреслюють деструктивний характер адиктивної поведінки в рамках девіантності.

Термін «адиктивна поведінка» (від англ. addiction – порочний потяг, хибна звичка, рабська залежність від чого-небудь) вперше використав американський вчений Уїльям Міллер (1984р.), як визначення процесу зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, тютюн, наркотики), який суттєво змінює психічний стан людини і стає основою для формування залежної поведінки [32, с. 16; 47]. Така деструктивна поведінка проявляється у непереборному прагненні шляхом штучної зміни свого психічного стану через вживання психоактивних речовин (надалі ПАР) відійти від існуючої реальності.

Також, адикцією можна вважати стійку і тривалу фіксацію уваги на тих видах діяльності та почуттях, які створюють і підтримують певні стани збудження психіки і високий рівень інтенсивності емоцій (інтернет, комп'ютерні ігри, гаджети, любовна залежність, тощо) [22, с. 255-261].

У сучасній українській психології (Сирота Н., Булах І., Лозова О, Кочергіна О., Орбан-Лембрик Л., Кондратюк І.) адиктивна поведінка розглядається як різновид девіантної поведінки, що має деструктивний вплив на особистість і характеризується прагненням до втечі від реальності через зміну психоемоційного стану. Дослідники підкреслюють, що адиктивна поведінка підлітків часто виконує компенсаторну функцію, зумовлену

недостатнім рівнем саморегуляції, емоційною нестійкістю та кризою ціннісних орієнтацій.

Адикцію можна розглядати, як нав'язливу, пролонговану у часі, постійну потребу змінювати свій стан за допомогою певних речовин та прояв емоційного дискомфорту в разі їх відсутності.

На думку М. Мельничук та М. Рева, адикцію в даний час треба розглядати комплексно, враховуючи біологічні, психологічні, духовні соціальні моделі, в яких на формування залежностей у людини впливають такі фактори як спадковість, матеріальне благополуччя, її вроджені риси характеру, місце проживання, склад сім'ї, загальне оточення тощо [24, с. 70-72].

Загалом, поняття «залежність», згідно з психологічним словником, трактується як неадекватно висока сприйнятливність до зовнішнього впливу через неспроможність особистості від неї відмовитися [32, с. 45].

Узагальнюючи поняття «адикція», можна виділити наступні два контексти: залежність від ПАР і девіантна поведінка.

У першому випадку суб'єкт відчуває непереборний потяг до об'єкта адикції. Така аутодеструктивна поведінка поступово руйнує фізіологію і особистість. Переживання болісних моментів життя особистостями, які не мають навичок у подоланні труднощів, призводять до пошуку засобів, які дадуть миттєве полегшення і відчуття негайного щастя і поступовій фіксації на них. При цьому людина вважає ці речовини безпечними і заспокійливими.

По мірі отримання полегшення стану таким штучним способом – психіка починає формувати стійкі зв'язки між тимчасовою ейфорією – і прийомом речовин, які її викликають. Кожний такий повтор буде закріплювати дану реакцію, прокладаючи нову «доріжку» з нейронних зв'язків: прийом ПАР прирівнюється до отримання відчуття ейфорії. Таке швидке одномоментне задоволення кожного разу вимагає від мозку реакції підсилення, шляхом збільшення виробітку кількості ендорфінів шляхом збільшення дозування ПАР або збільшення частоти повторів вживання. І

людина вже не усвідомлює віддалені, негативні наслідки вживання ПАР, тому що виникає суб'єктивна фіксація на тому, що те, що приносить полегшення, відчуття радості і ейфорії не може бути небезпечним і шкідливим [5, с. 77-80].

В другому ж випадку, мова йде про адикцію в контексті девіантної поведінки, яка не пов'язана із залежністю від речовин, а описує нав'язливе прагнення до певних дій або переживань, які можуть призводити до негативних наслідків у житті людини, але не є хімічною залежністю.

Тобто, це патологічна форма поведінки, яка виражається у надмірній фіксації на певній діяльності або станів що стає нав'язливою і шкідливою, хоча і не має зв'язку з вживанням психоактивних речовин.

Адикції не завжди закінчуються важкими хворобами або смертю індивіда, але у більшості випадків призводять до соціальної дезадаптації і серйозних змін особистості. В залежності від ступеню тяжкості адикцій – стани людини вар'юються – від відносно нормальної поведінки до набуття важких форм фізіологічних, соматичних та психічних патологій.

Також, до проявів адиктивної поведінки можна віднести її циклічність, яка характеризується наявністю таких фаз:

1. Внутрішня готовність до залежної поведінки, наприклад, бажання спробувати ПАР або підвищений інтерес до них;
2. Бажання якомога швидше отримати об'єкт задоволення, що викликає підвищення нервової і фізичної напруги. Зазвичай ця ознака присутня коли вже наявна психологічна залежність від об'єкта;
3. Сильне очікування об'єкта адикції і його активний пошук;
4. Знаходження об'єкта і досягнення ейфорії та інших специфічних переживань від його вживання;
5. Фаза відносного спокою, розслаблення, ремісії.

У майбутньому цикл відтворюється у різних часових інтервалах, ступенях інтенсивності і вираженості, в залежності від особистості індивіда та стану його психіки.

1.2. Види адикцій та фактори ризику їх виникнення у підлітковому віці

Сучасна адиктологія створила реєстр поведінкових адикцій, який нараховує близько тисячі адиктогенів, що призводять до формування залежностей.

На думку Марк Д. Гріффітса, існує чотири основних форми адикцій, як способу відійти від реальності:

1. Відхід у тіло (психічне та психічне «самовдосконалення»);
2. Відхід у роботу - концентрація на роботі або навчанні;
3. Відхід у самотність або контактування – надмірний потяг до спілкування чи усамітнення;
4. Відхід у фантазії – ілюзорне життя у світі фантазій. Найчастіше за все це алкоголізація, токсикоманія, наркотизм, інтернет-залежності, ігроманія [27, с. 34-36; 43, с. 191-197].

Відповідно до типології адикцій, їх можна розділити на хімічні, біохімічні і нехімічні.

До хімічних адикцій відносять: наркозалежність, токсикоманію, тютюнопаління, алкоголізм, залежність від окремих видів ліків.

Хімічні залежності характеризується набуттям непереборного потягу до систематичного вживання ПАР і значними труднощами в добровільному припиненні.

Об'єктом хімічних залежностей є ПАР (наркоманія, алкоголізм, паління токсикоманія, ліки, інгалятори тощо).

До ПАР відносять певні речовини з стимулюючим або депресантним впливом на центральну нервову систему, які викликають стійке звикання. І це цілий клас легальних і нелегальних речовин.

Наркотики – це похідні хімічних речовин хімічного чи природного походження, які викликають зміну психічного стану і залежність при їх системному застосуванні.

До легальних наркотиків відносять нікотин і алкоголь.

Нелегальні наркотики це ПАР на основі конопель, маріхуана, героїн, кетамін, ЛСД, екстазі, кокаїн, амфетамін, сольові наркотики, опіати та інші галюциногени [31, ел. доступ].

Токсикоманія – хронічна адикція, яка виникає під впливом таких ПАР, які не включені до офіційного реєстру наркотиків: ацетон, розчинники, клея, бензин, стимулятори, транквілізатори, снодійні препарати, тощо)

Алкоголізм – надмірна пристрасть до алкоголю, що супроводжується психічною та фізичною залежністю від нього. На даний час дана хімічна залежність є найпопулярнішою серед підлітків. Алкоголізм впливає на центральну нервову систему, яка ще не до кінця сформована у підлітків.

Зловживання алкоголем веде за собою деструктивні зміни не тільки психологічного, а й фізичного стану.

Найбільш поширеною причиною розвитку алкоголізму серед підлітків є асоціальна поведінка, успадкування «поганого прикладу» в сім'ї та негативний вплив старших друзів.

Як наслідок алкоголізму, в людини з'являються фізіологічні проблеми по здоров'ю, а також соціальні.

Біохімічні (проміжні) адикції пов'язані з порушенням біохімічних механізмів організму, пов'язаних з харчуванням. До них відносять: діетоманію, переїдання, голодування, пристрасть до схуднення, залежність від шоколаду, роздільне харчування та інші розлади харчової поведінки.

В поведінкових (нехімічних) адикціях об'єктом залежності виступає патерн поведінки (віртуальні адикції, лудоманія, ідеологія, віра, значущість, трудовоголізм, досягнення, гемблінг, піроманія, kleптоманія, тощо) [15, ел. доступ].

Сюди варто віднести адикції відносин, тобто так звані любовні залежності: (залежність від стану закоханості), співзалежності (емоційно-симбіотичні), суїцидальна залежність, адикція самотності, уникнення; сексуальні залежності - німфоманія, донжуанізм, зоофілія, фетишизм, трансвестизм, ексбіціонізм, вуайєризм, садомазохізм, трансвестизм, тощо; віртуальні адикції – гейм-залежність, ігрофанатизм, гемблінг, інтернет-залежність, «кіберсексуальна» залежність, аніме-адикція, тощо.

В 21 столітті не варто забувати про «технологічні» адикції, тобто залежність від мобільних телефонів, та інших гаджетів, соціальних мереж та месенджерів, селфі та SMS адикції, тощо; телеадикції – залежність від перегляду серіалів, телереклами і ТВ-шоу.

Сьогодні все частіше набувають популярності екстремальні хобі, спортивна, побутова, пошукова залежність, адикція навантажень, цейнот-адикція, а також боді модіфікейшн, тобто залежність від екстремального зовнішнього вигляду (пірсинг, тату, шрамування, бриття голови, тощо) [44, с. 1-15].

Досить популярними залишаються адикції значимості, такі як: оніоманія, кредитоманія, адикція до витрачання грошей, залежність від володіння (колекціонування), залежність від зовнішності, від шопінгу, від збагачення; професійні адикції – трудовоголізм, перфекціонізм, прокрастинація, комунікаційна адикція, маргіналізм, завчена безпорадність, тощо; адикція від ризику і екстриму (синдром Тоада, тощо); а також ідеологічні адикції – релігійний фанатизм, сектанство, залежність від психотерапії і духовності, культизм [18, с. 1-5].

Усі фактори виникнення адиктивної поведінки у підлітків мають однакову природу, а саме біологічну, психологічну, соціальну і духовну, які утворюють «біопсихосоціальну модель».

1. Моральна незрілість особистості (небажання вчитися, відсутність соціально-значущих установок і активності, нестійкість інтересів, відсутність

захоплень, вузьке коло спілкування, відсутність запитів для духовного росту, демотивація досягнень, небачення шляхів особистого розвитку, тощо);

2. Порушення в соціальному мікросередовищі (неповна сім'я, гіперопіка або ігнорування з боку батьків, токсичні стосунки в сім'ї, паталогічні форми сімейного виховання, неконтрольований доступ до грошей, алкоголізм чи наркоманія близьких родичів у середовищі підлітка, тощо);

3. Індивідуальні біологічні особливості підлітка (спадкові прояви у формі психічних захворювань, наркоманії і алкоголізму, нейроінфекції та органічні ураження мозку, перенесені у ранньому віці, хронічні соматичні захворювання, розумова відсталість, психологічний інфантилізм, тощо);

4. Індивідуальні психологічні особливості підлітка та нервовопсихічні відхилення (низька стресостійкість, висока тривожність, імпульсивність та схильність до ризику, низька соціальна адаптація, циклотимія, афективність, конформність, демонстративність, психопатія, тощо) [2, с. 105-107].

Важливим фактором ризику виникнення залежності у підлітків у період пубертату є схильність до деструктивної поведінки – руйнівних дій, які спрямовані на зовнішній світ або на себе, агресія, гнів та ворожість.

Професорка Гарвардського університету Дебора Тодд-Юргелун, пояснює схильність підлітків до ризикованої поведінки і неможливість у повній мірі досягнути наслідки своїх дій біологічними особливостями формування кори головного мозку у період пубертату. Дебора Тодд-Юргелун заявляє, що у цей період: «Фронтальна кора головного мозку продовжує розвиватися, і, якщо в підлітка нейронна структура не достатньо сформована, він не зможе реально обмірковувати питання на тому ж рівні, що і дорослий» [21, с. 167-172].

Також підлітки часто є схильними до проявів імпульсивної поведінки. Така поведінка підлітка є неусвідомленою і часто є наслідком впливу (тиску) ровесників або старших авторитетів на підлітка у певних обставинах. Якщо

підліток вживає алкоголь або ПАР на вечірці, бо «усі вживають», це є явною ознакою імпульсивної поведінки.

Поширеною є думка, що залежність виникає тому що підліток потрапив у «погану» компанію. Але насправді, це зворотній порядок – завдяки сформованому потягу до залежної поведінки підліток сам шукає подібне середовище. А саме потяг формується значимими дорослими, які виховують дитину. І це відбувається в перші роки життя, коли проявляється відсутність підтримки батьків під час пізнання дитиною нового або відгородження дитини від труднощів реального світу. Це – дисгармонійний процес, тому що при ньому сповільнюється або порушується формування навичок адаптації у дитини. Результатом стає перша залежність від батьків – об'єктів задоволення потреб. І поведінкова звичка використовувати щось або когось для задоволення власних потреб, переноситься на інших людей або об'єкти. Основними причинами таких порушень є батьківська гіперопіка або навпаки, ігнорування дитини і домашнє насильство [1, с. 91-94].

При надмірній гіперопіці у дитини з часом «вимикається» здатність самостійно розвивати власні механізми задоволення своїх потреб. І, знаходячись у підлітковому віці, така дитина стикається з фактом свого безсилля контролювати інших людей, по принципу того, як раніше підкорювала гіперопікаючих батьків. Це відчуття безсилля викликає емоції злості, роздратування, безсилля, під впливом яких підліток відчуває себе невдахою. Інші підлітки з оточення дитини, які виховувалися в реалістичних умовах, мають навички отримувати стосунки, повагу в колективі, авторитет та вплив. Безсилля, незадоволеність накопичуються, і підліток може «знімати стрес» алкоголем, наркотиками та тютюном, що провокує розвиток залежностей. Змінити такий хід подій може людина, яка є авторитетом для підлітка і здатна навчити його навичкам саморегуляції і самостійного задоволення потреб. Якщо такої людини не буде поруч, а оточення підлітка складають такі, ж як і він «невдахи», то підліток може і надалі продовжити вживати ПАР, вбачаючи в них єдиний засіб для подолання життєвої кризи.

Часто, цю ситуацію підліток не може вирішити вдома, тому що гіперопікаючи батьки не вірять, що їх дитина може вживати ПАР, бо впевнені у своїй ідеальності і не допускають інші варіанти розвитку подій. Батьки не пропонують дитині підтримку, а посилюють контроль і опіку, думаючи, що так полегшать депресивний стан підлітка. Це провокує виникнення ще більшого внутрішнього конфлікту у підлітка, коли батько і мати є добрими, але зовсім не розуміють підлітка, який відчуває на них злість. Результатом цього є накопичення агресії на інших і на себе. Вищою точкою прояву такої агресії є суїцид [42, с. 619-626].

Розглянемо другий фактор впливу на виникнення адиктивної поведінки у підлітків – домашнє насильство [24, с. 70-72].

Професор Гарвардської медичної школи Мартін Тейчер виділяє 4 види насильства, однаково травматичних для психіки дитини: фізичне, сексуальне, психологічне та економічне. Всі вони впливають на вміння дитини адаптуватися до зовнішнього світу, протистояти труднощам, екологічно задовільняти свої потреби. Підліток, який зростав в атмосфері насильства або ігнорування – не усвідомлює своєї цінності, як особистості, внаслідок відсутності емоційної підтримки з боку батьків. Як наслідок, формується низька самооцінка, страх діяти, повна невіра в себе. У підлітка не сформований механізм задоволення власних потреб і розвивається схильність до депресії [46, с. 652-666].

Всі ці фактори запускають такий сценарій – використання найпростіших методів для отримання відчуттів полегшення і задоволення. Підліток обирає найбільш доступні і найменш трудомісткі форми одержання задоволення або відволікання – наркотики, стимулятори, ліки, алкоголь.

Розглянемо також типи сімей, які називають «неблагополучними», де існують умови підвищеного ризику виникнення адикцій у підлітків. Це сім'ї, які не можуть самотійно подолати вплив складних життєвих обставин, а саме:

-відсутність стабільної роботи у працездатних членів сім'ї;

- домашнє насильство у сім'ї, у т. ч., щодо підлітка;
- малозабезпеченість, безробіття серед членів сім'ї, що не дозволяє утримувати дитину належним чином та повноцінно доглядати за нею;
- відсутність придатного для проживання житла;
- відбування членами сім'ї покарання у виді обмеження волі;
- інвалідність, психічні чи фізичні вади батьків, навмисне ухиляння батьків від обов'язків по вихованню та утриманню дітей;
- сім'ї, в яких немає батьків, а діти виховуються бабусями/дідусями, іншими родичами, в т. ч. випадки, якщо батьки є «трудовими мігрантами»;
- сім'ї, в яких зловживають ПАР та алкоголем, тощо.

Також окремою групою ризику є підлітки, які знаходяться в закладах інституційного огляду і виховуються поза межами сім'ї.

Отже, підліток у своєму розвитку проходить певні етапи, в результаті яких може сформуватися як адикція, так і самодостатність. І роль батьків у цьому процесі найбільш значима. Саме вони можуть створити для підлітка «м'яку в'язницю» надмірної опіки, жорстоко ігнорувати або підтримувати підлітка, формуючи цілковито самодостатню особистість. Часто, батьки, які не можуть контролювати власне життя, переносять власні потреби на повністю підвладних їм до певного часу підлітків. Тому першим моделям адикцій підліткі навчаються у батьків. І саме психоедукація батьків допоможе навчити їх основам балансу у вихованні підлітків, який заключається у підтримці дитини та її пізнавального інтересу у безпечному, гармонійному просторі люблячої родини.

1.3. Особливості формування і прояву адиктивної поведінки у підлітковому віці

Підлітковий вік – це кризовий час змін, коли гормональний вибух корелюється із становленням особистості та самоідентифікацією. У період пубертату підлітки переживають глибоке незадоволення собою, негативізм, перепади настрою, болісно і гостро реагують на невизнання їх «дорослості».

Через нездатність самотійно задовільнити свої соціально-психологічні потреби у визнанні власної цінності, відсутність довіри до себе, нестачу самоствердження, відчуття опори в собі, підліток дуже схильний до девіантної поведінки. А в свою чергу, підлітковий максималізм, переживання самотності, безпорадності, невизнання ровесниками, емоційний біль, низька самооцінка, конфлікти зі значущими дорослими, тощо – все це є передумовою для пошуку об'єкту, який полегшить даний стан.

Ось так, проживання кризи підліткового віку є фактором, коли зростає ризик виникнення різного роду залежностей від ПАР, які створюють тимчасові ефекти полегшення, знеболення і ейфорії.

Підліткова психіка ще не достатньо міцна і знаходиться в стані деякого інфантилізму. У підлітка ще не достатньо сформована емоційно-вольова сфера, він не володіє здатністю відстоювати власні особистісні сенси, не має достатньої сили волі щоб самотійно подолати життєві кризи.

Підліткова адиктивна поведінка може формуватися поступово, з перших проявів зловживання алкоголем, наркотиками, токсичними речовинами, іграми в інтернеті, коли тотальна залежність від них ще не сформована. І така адиктивна поведінка являється передумовою розвитку стійкої залежності, коли формується так званий, «початковий» полінаркотизм, який проявляється в тому, що підлітки вперше пробують вживати різні ПАР [4, с. 378-384].

Шлях підлітка від відносної норми до формування стійкої залежності лежить через широкий спектр перехідних станів, який виражається такою послідовністю – девіантна поведінка – адиктивна поведінка – стійка залежність. Тому, підсумовуючи вищесказане, сама по собі, адиктивна поведінка підлітків є перехідним етапом до стадії наркоманії.

Для оцінки рівня схильності підлітка до залежності можна використовувати наступні ознаки його особистості:

1. непереносимість самотності та прикладання зусиль для її уникання;

2. готовність йти на принизливі, неприємні дії, навіть проти своєї волі, заради схвалення, визнання і любові оточуючих;
3. передача відповідальності за прийняття рішень іншим і сліпе слідування їх вказівкам;
4. прагнення погоджуватися з іншими, навіть визнаючи їх неправоту, щоб не бути відкинутим, знеціненим і виключений із певної групи;
5. труднощі з самовизначенням і здатністю діяти самостійно;
6. залежність від близьких зв'язків, збереження їх будь-якою ціною, відчуття спустошення і безсилля у разі їх обриву;
7. страх бути неприйнятим, легка вразливість, неспроможність переносити критику або несхвалення, тощо [14, с. 97-101].

Згідно з працями Анни Фрейд, формування адиктивності особистості підлітка відповідає слабкому «Я» і сильному «воно». Якщо «воно» виявляється сильнішим, то підліткові інстинкти, сексуальні і агресивні імпульси беруть гору над підлітком і перемагає його потяг до задоволення. Якщо перемагає «Я» - то до завершення підліткового віку виробляється стійкий характер, який потім зберігається протягом усього життя.

Н. Бугайова, говорить про взаємоз'язок кризи підліткового віку, неврозів, психотравм, складних стосунків з батьками і ранніх адикцій на подальшу схильність до залежностей вже у дорослої людини [9, ел. доступ].

Підліток з схильністю до адикцій нездатний проявляти відповідальність, прагне відійти від реальності через страх і небажання виконувати звичні повсякденні норми, зобов'язання і регламентації «нудного» життя. Все це може призводити до формування так званого «подвійного життя», коли підліток обманює оточуючих, звинувачує дорослих у своїх помилках, намагається приховати свій потяг і приховує власний комплекс неповноцінності. Одночасно, у нього проявляються гіперкомпенсаторні реакції, які характеризуються відчуттям переваги над оточуючими, знеціненням нудного дорослого життя, яке нагадує «застійне

сіре болото», і тих, хто в ньому живе. При цьому фоні підліток вважає, що саме він пізнав спосіб досягти справжньої свободи і тільки так він може жити яскравим і повноцінним життям.

В процесі онтогенезу людини розвивається як організм, так і психіка особистості, внаслідок чого формується особлива життєутворююча основа – потреба. У ранньому онтогенезі потреба, як особистісна дія людини, є вкрай афективною, маючи значну спонукальну силу, яка породжує не тільки пізнання, але і пошук задоволення даної потреби. Саме це впливає на формування підліткової адиктивної поведінки, де підкріплення позитивного емоційного стимулу може закріплюватися і створювати стійкі психічні паттерни задоволення даної потреби через адиктивні агенти (19). Позитивні відчуття, які виникають в разі задоволення потреб через вживання ПАР, активують з головного мозку «зону нагороди», за яку відповідає ціла система нейронів [4, с. 395-397].

Венді Сузукі описує процес виникнення залежностей так: в результаті задоволення психічних потреб шляхом вживання ПАР, відбуваються нейробіологічні зміни у мозку, пов'язані з дофамінергічною системою винагороди.

Під час первинного вживання ПАР, вони взаємодіють з нейротрансмітерними системами мозку, активуючи мезолімбічну систему винагороди, а саме: вентральна тегментальна область (VTA) – центр дофамінергічних нейронів; нуклеус акумбенс (NAc) – основний центр винагороди; префронтальна кора – центр контролю імпульсів і відповідальності за прийняття рішень.

Вживання ПАР викликає посилене вивільнення ендорфінів та дофаміну. Саме ці речовини надають відчуття ейфорії, кайфу, зникання болю та полегшення стресу. Повторне вживання ПАР змушує мозок адаптуватися до позамежового рівня ендорфінів і дофамінів, яке призводить до формування толерантності (звикання), шляхом двох головних процесів:

Десенсибілізація рецепторів. Це пов'язано з тим, що дофамінові та опіюїдні рецептори втрачають чутливість та звикають до нейромедіаторів. Для досягнення бажаного ефекту задоволення тепер потрібна більша доза ПАР.

Депресії та тривожні стани у періоди «невживання» ПАР. Внаслідок блокування природного вироблення ендорфінів, підліток знаходиться у пригніченому стані, відчуває дискомфорт, вибірково – фізичний біль.

Фізична і психічна залежність. Для відчуття тимчасового полегшення підліток змушений підвищувати дозування ПАР.

Синдром ломки після відміни препаратів. Після припинення вживання ПАР різко знижується рівень дофаміну та ендорфінів, що призводить до виникнення абстинентного синдрому (біль, тремор, паніка, страх, безсоння) [31, ел. доступ].

На стадії хронічної залежності мозок перестає виробляти ендорфіни без зовнішнього надходження ПАР. Підліток відчуває повне безсилля, глибоку депресію, апатію, порожнечу, ангіозність і втрату мотивації.

Внаслідок цих процесів ми отримуємо пояснення причин швидкого набуття підлітками залежностей внаслідок вживання ПАР.

Людмила Корсун визначає чотири етапи розвитку залежної поведінки у підлітків.

Початковий етап: активація емоційного компонента психіки, де підліток переживає різку зміну психічного стану, відчуваючи підвищений настрій, радість або екстаз, незвичний підйом, драматизм і ризик у зв'язку з певними діями (приймання ПАР, ризик від азартних ігор, екстриму, тощо), з подальшою фіксацією такого зв'язку у свідомості підлітка. Таким чином, у підлітка формується усвідомлення, що за допомогою адиктивного агента можна змінювати власний психічний стан, не прикладаючи для цього зусиль.

Другий етап: встановлення певної послідовності звернення до адиктивного агента, визначення частоти реалізації адиктивної поведінки. Це

залежить від особливостей особистості, її виховання, рівня культури, середовища проживання, сім'ї, життєвих принципів, стереотипів, тощо.

Третій етап: адиктивний ритм стає стереотипним, звичним типом реагування, при цьому підліток може вважати, що його поведінка знаходиться під контролем.

Четвертий етап: повна домінація адиктивної поведінки, заглиблення в залежність, відчуження та ізоляція сім'ї та від суспільства.

П'ятий етап: адиктивна поведінка руйнує як психіку, так і біологічні процеси організму, що може призвести до серйозних фізичних та психічних наслідків через інтоксикацію, яка впливає на всі системи організму [18, с. 14-19].

Криза пубертату, на думку багатьох психологів і науковців, є одним з найтяжчих вікових періодів у житті людини. У цей період підліток є вразливим і немає достатньо досвіду і ресурсів, щоб самотужки впоратися з власними проблемами та задовільнити свої потреби. Всі ці складові підвищують ймовірність виникнення адикцій.

А. Мудрик, розглядає два варіанти розвитку адикцій підлітків: оперативне навчання і реактивний імпринтинг 25.

Термін «оперативне навчання» вперше використав американський психолог Б. Скіннер.

Він його пояснює як повторне, регулярне або часте закріплення позитивного стимулу, що є передумовою формування стійких залежностей. Кожна дія чи поведінка має наслідки, які впливають на формування повторів даної поведінки в майбутньому. Існують два типи таких наслідків:

Позитивне підкріплення, наприклад, коли мозок отримує «винагороду» - відчуття ейфорії внаслідок прийому ПАР;

Негативне підкріплення, наприклад поведінка усуває або мінімізує такі негативні стани, як стрес чи тривожність шляхом вживання наркотиків 25.

Реактивний імпринтинг є процесом загострення чутливості організму до певних стимулів його середовища в критичний період розвитку. (26).

Реактивний імпринтинг у контексті адикцій розглядається як процес закріплення умовних зв'язків між прийомом ПАР і специфічними зовнішніми стимулами. Організм певним чином реагує на події чи місця, асоційовані з вживанням ПАР, навіть якщо саме зараз наркотики не вживаються. Активація дофамінових систем «винагороди» відбувається вже через думку, нагадування, людей, з якими був пов'язаний цей процес. Підлітки, які приймали ПАР у певному місці чи компанії, потрапляючи в схоже середовище у майбутньому, може відчувати психологічну тягу до вживання. І навіть їх одноразове повторне приймання може знову активувати звичку чи бажання знову почати вживання.

Поведінка підлітка, який знаходиться на стадії психічної залежності, змінюється через формування синдрому психічного uzалежнення, який з неусвідомлюваного стає усвідомлюваним і нездоланим потягом до наркотику.

Ознаками неусвідомленого потягу є: незадоволеність та тривога при відсутності ПАР, радість в очікуванні його вживання, розмови про наркотики, позитивне некритичне ставлення до залежний, гнів на тих, хто перешкоджає вживанню.

Поступово, у психіці підлітка починають домінувати думки про наркотик, а стан наркотичного сп'яніння є самим бажаним. І у порівнянні з цим станом, будь які колишні почуття, радощі, потяги, втрачають значущість у порівнянні з «кайфом» від наркотику. На цій стадії підліток втрачає цікавість до того, що цікавило раніше: спорту, музики, розваг і втрачає соціальне оточення, з яким раніше були стійкі, позитивні зв'язки, прогулює заняття, перестає вчитися. З боку емоційної сфери – втрачається здатність до співчуття [45, ел. джерело].

Наступним етапом формування залежності є фізичне uzалежнення. Фізичний комфорт досягається лише під дією ПАР. При відсутності дози виникає абстинентний синдром, який сильніший за голод і спрагу. Такий «синдром позбавлення» повністю контролює поведінку підлітка. Він здатен

думати тільки про ПАР і зробить все, щоб його дістати і вжити. На цьому етапі повністю пригнічений захисний рефлекс організму від передозування і стає стабільним високий рівень переносимості ПАР.

Під впливом сильної інтоксикації організму, в тілі підлітка виникають фізичні зміни: загальне виснаження, зміна кольору шкіри, випадіння волосся і зубів, ламкість нігтів, хрупкість кісток та проявляються ознаки раннього старіння.

Зі сторони психіки: знижається інтелект, пам'ять і розумова діяльність, зникає почуття моралі, падає життєва активність. Підліток повністю втрачає соціальні зв'язки, зв'язки з рідними і особисті інтереси.

Батьки повинні реагувати на такі ознаки зміни поведінки підлітків:

- поява нових друзів та повна зміна кола знайомим, які не заходять у дім і з якими підліток не знайомить батьків. Для контактів з ними підліток виходить на вулицю;

- звернути увагу на тематику малюнків підлітка, який малює шприци, головки маку та інші «наркотичні атрибути»;

- поява нових татуювань на подібну тематику;

- зникнення цінних речей, поява боргів, продаж власних речей;

- прогули, зниження успішності, байдужість до навчання;

- різкі зміни настрою, пригніченість, роздратованість;

- порушення сну та біологічних ритмів, сонливість і в'ялість в ранкові години, і активність у другій половині дня, виникнення безсоння;

- переїдання, вживання надмірної кількості рідини, особливо солодкої;

- зміни у зовнішньому вигляді: почервоніння шкіри або блідість шкіри, схуднення чи збільшення ваги, тьм'яність або блиск очей, зміна розміру зіниць, жовтизна зубів, руйнування зубної емалі, прискорена або сповільнена мова, рвоти, поноси, запори, відсутність кашлю при простуді;

- поява в квартирі запаху синтетики, паленої трави чи маріхуани.

Батьки можуть знаходити кіптявий посуд, шприци, пусті упаковки ліків,

бинти з плямами коричневого відтінку, засоби побутової хімії, баночки, миски, тощо [31, ел. доступ].

Вживання ПАР, яке потребує великих коштів, при відсутності можливості працювати через вік і фізичний стан, штовхає підлітка на злочини.

Мозок зменшує природний синтезу нейромедіаторів. Через системну подачу великої кількості синтетичних ендорфінів та дофаміну ззовні, мозок скорочує власний синтез цих речовин природним шляхом. Стійкі і тривалі періоди адикцій призводять до майже повного припинення вироблення ендогенних ендорфінів і дофаміну, внаслідок чого виникають .

Існують певні особливості того, як проявляється адиктивна поведінка у підлітків. По-перше змінюються поведінкові патерни, тобто з'являється залежність від певних речовин або ж видів діяльності. По-друге, може відбутись порушення соціальної адаптації, тобто можуть з'явитись певні складності в навчання, проблеми у спілкуванні з однолітками, конфлікти в сім'ї. По-третє, може з'явитись підвищена тривожність, депресивні настрої, агресивний стан або ж навпаки апатія до всього, тобто мова йде про психоемоційні зміни підлітків. І по-четверте, можуть з'явитись певні фізіологічні прояви, наприклад, зменшення енергії, порушення сну, погіршення стану здоров'я [22, с. 56-64].

Розуміючи дані особливості є змога розробити більш ефективні профілактичні та корекційні програми, що направленні на формування здорових способів подолання стресу, зміцнення самооцінки та розвиток навичок емоційної регуляції у підлітків.

Таким чином, адиктивна поведінка підлітка може бути визначена як така, що характеризується наявністю непереборної потреби в зміні свого психічного стану за допомогою адиктивного агента (психоактивних речовин або певних видів активності) і формується на основі біологічних (генетичних), психологічних, соціальних та симптоматичних чинників.

Висновки до розділу 1

Таким чином, проведений у 1-му розділі теоретичний аналіз досліджень проявів адиктивної поведінки у підлітковому віці виявив, що підліткові залежності відображають прагнення уникнути небажаної реальності шляхом вживання різних ПАР або формування певних поведінкових патернів, що в подальшому негативно впливає на структуру особистості підлітка та його соціальну адаптацію.

Важливість більш глибоких досліджень психічних і поведінкових розладів і девіацій в Україні, особливо серед підлітків, зумовлює необхідність більш глибокого вивчення наукового інтересу до адиктології - науки про залежні (адиктивні) форми поведінки. Поглиблення вивчення адиктології підліткових залежностей допоможе виявити і дослідити причини їх виникнення, методи діагностики, лікування, профілактики, корекції і реабілітації.

Проведений теоретичний аналіз проблеми адиктивної поведінки у підлітковому віці у психолого-педагогічній літературі, дозволяє нам зробити наступні висновки.

Адиктивна поведінка має певну циклічність і містить певні фази. Цикл відтворюється у різних часових інтервалах, ступенях інтенсивності і вираженості, в залежності від особистості індивіда та стану його психіки.

Не кожний підліток стає чи може стати залежним від речовин чи дій, саме тому науковці виділяють ознаки, які характеризують осіб, що є більш схильними, серед них: непереносимість самотності та прикладання зусиль для її уникання; готовність йти на принизливі, неприємні дії, навіть проти своєї волі, заради схвалення, визнання і любові оточуючих; передача відповідальності за прийняття рішень іншим і сліпе слідування їх вказівкам; прагнення погоджуватися з іншими, навіть визнаючи їх неправоту, щоб не бути відкинутим, знеціненим і виключений із певної групи; труднощі з

самовизначенням і здатністю діяти самостійно; залежність від близьких зв'язків, збереження їх будь-якою ціною, відчуття спустошення і безсилля у разі їх обриву; страх бути неприйнятим, легка вразливість, неспроможність переносити критику або несхвалення.

Науковці адикції також розподіляють на різновиди. Найчастіше класифікація виділяє: хімічні, біохімічні і нехімічні адикції.

Усі фактори виникнення адиктивної поведінки у підлітків мають однакову природу, а саме біологічну, психологічну, соціальну і духовну, які утворюють «біопсихосоціальну модель».

Що ж стосується розвитку адикції у підлітків, то різні науковці мають різні думки. Так деякі виділяють етапи такого розвитку, а до прикладу, А. Мудрик, розглядає два варіанти розвитку адикцій підлітків: оперативне навчання і реактивний імпринтинг.

Однак є ті ознаки, на які батькам підлітків точно варто звертати увагу, для того аби не пропустити зародження та розвиток такої девіантної поведінки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Опис процедури і методів дослідно-експериментальної роботи

На сьогоднішній день суспільство має складні явища в більшості сфер життя, що ускладнюють повсякденну реальність. Більш за все складно підліткам, які і так знаходяться в кризовому стані. Коли підлітки перебувають в нервовому напруженні, вони часто уникають зустрічей з життєвими ситуаціями, це в свою чергу призводить до адиктивної поведінки, яка полягає в штучній заміні психічного стану і дає ілюзію безпеки та відновлення рівноваги.

Дослідження наукової літератури та теоретичний аналіз допомагають визначити тактику практичної роботи та сформувані необхідні вихідні положення для розробки напрямків вдосконалення соціальної профілактики адиктивної поведінки підлітків [16, с. 61-70].

Саме для виконання даної мети було розроблено план та послідовність дій при проведенні практично-експериментального дослідження психологічних особливостей вияву адитивних патернів поведінки у підлітків. Експеримент включає наступні етапи: збір необхідної інформації; розробка програми дослідження; вибір об'єктів для експерименту; підбір методик дослідження; безпосередньо саме дослідження; обробка результатів; інтерпретація та обґрунтування емпіричних даних.

На першій стадії було проведено дослідження та аналіз наукової літератури з даного питання, що допомогло зрозуміти сутність самого поняття та особливостей її у дітей підліткового віку.

На другій стадії була розроблена програма дослідження, яка включала методики та інструментарій для збору та аналізу даних про психологічні особливості підлітків щодо адиктивної поведінки.

На третьому етапі було обрано об'єкти для дослідження та здійснено підбір методик для дослідження, що включають в себе наступні психологічні тести та опитувальники:

1. Тест на визначення схильності до девіантної поведінки (А. Орел);
2. методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова;
3. методика «Діагностика схильності до різних видів залежності» Г.В. Лозової.

Вибіркою стали 25 підлітків віком від 9 до 14 років, 20 дівчат і 5 хлопців, які є членами родин учасників бойових дій. Експериментальною базою виступило Комунальне некомерційне підприємство «Сервісний офіс «Ветеран» Криворізької міської ради.

На четвертій стадії було проведено емпіричне дослідження, під час якого були зібрані та проаналізовані дані психологічних особливостей дітей підліткового віку щодо адиктивної поведінки.

П'ята стадія передбачала обробку результатів, яка включала аналіз та узагальнення даних з метою встановлення закономірностей щодо адиктивної поведінки підлітків.

Шоста стадія включала інтерпретацію та обґрунтування емпіричних даних, на основі яких була розроблена профілактична програма щодо вдосконалення соціальної поведінки у підлітків та зменшення адиктів в їх поведінці.

Першою методикою є тест на визначення схильності до девіантної поведінки (А. Орел). Метою даної методики є діагностика схильності підлітків до поведінки, що відхиляється, через тест-опитувальник, який містить спеціалізовані психодіагностичні шкали, що направлені на вимірювання схильності до реалізації окремих форм в поведінці.

Шкали в даному тесті направлені на вимірювання психологічного комплексу зв'язаних між собою форм девіантної поведінки, соціальних та особистісних установок, які закріплені поведінковими проявами. Методика

включає в себе чоловічий та жіночий варіанти опитувальника, для того щоб встановити гендерні відмінності та їх особливості [3, с. 6-29].

За допомогою цієї методики ми можемо на основі 7 (чоловічий варіант) – 8 шкал (жіночий варіант), визначити:

- 1) установку на соціально бажану відповідь;
- 2) схильність до подолання норм і правил;
- 3) схильність до адиктивної поведінки;
- 4) схильність до самопошкоджуючої та саморуйнівної поведінки;
- 5) схильність до агресії і насильства;
- 6) вольовий контроль емоційних реакцій;
- 7) схильність до делінквентної поведінки;
- 8) прийняття жіночої соціальної ролі (опитувальник – жіночий варіант).

Під час проходження тесту перед підлітками постає ряд тверджень, які відносяться до різних сторін життя, характеру чи звичок. Потрібно читати дані твердження та надавати відповідь (так/ні). Якщо особі важко визначитись із правильною відповіддю, все рівно варто обрати той варіант, який більше підходить.

Варто пам'ятати, що в даному опитувальнику не може бути «поганих» чи «хороших», «правильних» чи навпаки «неправильних» відповідей.

Не потрібно дуже довго обмірковувати відповідь, варто довіряти першій реакції на твердження [37, с. 43-47].

Наступною методикою, яку було застосовано в даній роботі є «Методика діагностики схильності до 13 видів залежності» Лозової Г.В. Тест складається із 70 питань, які містять 5 можливих варіантів відповідей: ні; скоріше ні; ні так, ні ні; скоріше так; так. Методика є досить орієнтовною і показує загальну схильність до певної залежності, при цьому не є підставою для постановки того чи іншого діагнозу.

Серед 13 можливих варіантів залежностей наступні: алкогольна; інтернет, комп'ютерна залежність та від соціальних мереж; від кохання; наркотична; ігрова; нікотина; харчова; залежність від міжстатевих

відносин; від праці; телевізійна залежність; релігійна; залежність від здорового способу життя; лікарська залежність; загальна схильність до залежностей.

Третьою методикою, є «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, яка складається з 46 тверджень, на які підлітки мають дати відповідь: вірно; мабуть, що вірно; мабуть, що невірно; не вірно.

Твердження складаються таким чином, щоб дослідник міг оцінити особливості саморегуляції особистості за наступними шкалами:

- планування;
- моделювання;
- програмування;
- оцінка результату;
- гнучкість;
- самостійність;
- загальний рівень саморегуляції особистості (високий, середній чи низький) [6, с. 362-368].

Шкала-планування відповідає за особливості визначення мети та утримання цілей, рівень того, як людина вміє планувати свою діяльність. Якщо показник за цією шкалою високий, то це свідчить про сформовану потребу в усвідомленому плануванні, плани є реалістичними, деталізованими, ієрархічними. Якщо ж показник низький, то це означає, що цілі є ситуативними і висуваються не самостійно.

Шкала-моделювання діагностує індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх важливих умов, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності. Випробовувані з високими показниками за шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям. У піддослідних з низькими показниками за шкалою - слабка сформованість процесів моделювання призводить до

неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється в фантазування, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій.

Шкала-програмування допомагає діагностувати індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про сформовану у людини потребу продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізованості і розгорнення розроблюваних програм. Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання суб'єкта продумувати послідовність своїх дій.

Шкала-оцінка результатів характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки випробуванням себе і результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованості і стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. При низьких показниках за цією шкалою випробуваний не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій.

Шкала-гнучкість діагностує здатність особи перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх та внутрішніх умов. Високі показники говорять про пластичність всіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі випробовувані легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, зміні обстановки і способу життя.

Шкала-самостійність описує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як

проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Випробовувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих [8, с. 196 – 199; 23, с. 146-160; 38, с. 88-95].

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У межах емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву девіантної поведінки у підлітків було проведено психологічне діагностування за методикою визначення схильності до адиктивної, агресивної, деліквентної поведінки (А.Н. Орел). Після обробки даних були отримані наступні результати: (див. табл. 2.1, 2.2, 2.3, рис. 2.1, 2.2.).

Табл. 2.1.

Визначення схильності до адиктивної поведінки (хлопці) за методикою визначення схильності до адиктивної, агресивної, деліквентної поведінки (А.Н. Орел)

№	1 Шкала	2 Шкала	3 Шкала	4 Шкала	5 Шкала	6 Шкала	7 Шкала
1	50	58	53	51	58	55	53
2	44	69	59	56	58	56	50
3	61	55	42	67	72	65	46
4	58	58	62	62	70	60	62
5	55	59	44	59	74	62	48
<i>Всього</i>	268	299	260	295	332	298	259

Табл. 2.2.

**Визначення схильності до адиктивної поведінки (дівчата)
за методикою визначення схильності до адиктивної, агресивної,
деліквентної поведінки (А.Н. Орел)**

№	1 Шкала	2 Шкала	3 Шкала	4 Шкала	5 Шкала	6 Шкала	7 Шкала	8 Шкала
1	52	62	49	57	59	55	53	59
2	55	57	45	57	60	58	45	47
3	50	60	45	45	55	55	48	47
4	50	59	40	47	50	48	43	50
5	55	44	40	38	46	37	35	56
6	50	54	38	52	57	55	43	50
7	55	50	32	41	47	41	43	53
8	55	60	47	62	51	43	35	47
9	55	60	45	50	49	51	48	50
10	61	72	48	55	60	50	50	50
11	47	67	40	45	50	37	45	42
12	59	55	55	56	52	55	42	56
13	54	57	42	40	49	41	50	52
14	55	62	37	58	53	59	48	45
15	58	59	32	41	58	38	48	47
16	50	52	45	45	47	52	51	48
17	50	50	48	55	60	58	37	58
18	54	60	55	59	55	61	52	53
19	55	62	40	51	59	40	43	58
20	56	57	49	60	61	41	46	43
<i>Всього</i>	<i>1076</i>	<i>1159</i>	<i>872</i>	<i>1014</i>	<i>1078</i>	<i>975</i>	<i>905</i>	<i>1011</i>

В даних таблицях ми прослідковуємо результати дослідження за даним опитувальником, де лівий стовбчик це порядковий номер учасника вибірки (перша таблиця хлопці, друга – дівчата), а інші стовпчики – кожна шкала, 7 у хлопців, та 8 у дівчат.

Для того аби отримати результати, що відмічені в таблиці, було проведено опитування, потім використовуючи ключ до опитувальника були пораховані «сірі бали» по кожному учаснику опитування з кожної окремої шкали.

Згодом усі «сірі бали» ми мали перевести в Т-бали для подальшого аналізу результатів. Для переводу балів ми використовували таблицю з додатків в даній роботі.

Саме Т-бали і зазначені в таблицях 2.1 та 2.2.

Таким чином, результати даного дослідження можна прослідкувати на наступних рисунках, де взяті середні показники з кожної шкали для хлопців та дівчат окремо:

Рис. 2.1.

Результати діагностики девіантної поведінки у підлітків за методикою А.Н. Орел (хлопці)

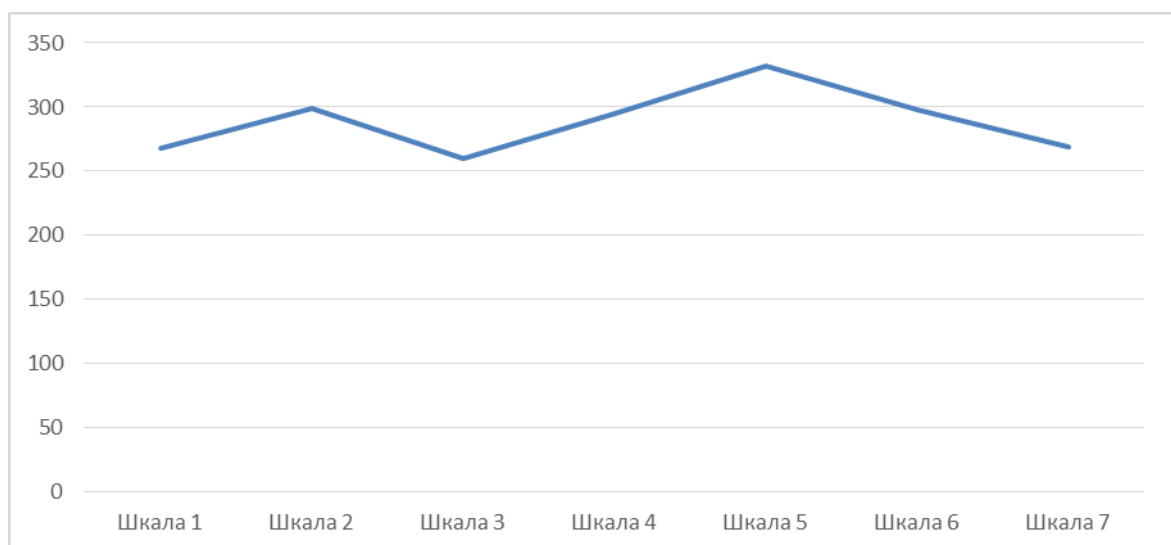


Рис. 2.2.

Результати діагностики девіантної поведінки у підлітків за методикою А.Н. Орел (хлопці)



Отже, проаналізувавши результати всієї вибірки, порівнюючи шкали, які показують певні форми адиктивної поведінки, нами було встановлено, що підлітки найбільше мають схильність до подолання норм і правил (дівчата – 1159, хлопці -299) та схильність до агресії та насильства (дівчата – 1078, хлопці – 332) [36, с. 132-141].

Тобто, сумуючи результат всієї вибірки, будь-то дівчата (20 осіб), чи хлопці (5 осіб), за певною шкалою, ми досягли такого результату. Адже, до прикладу, якщо взяти шкалу №2 – схильність до подолання норм та правил, і скласти результати усіх хлопців: $58+69+55+58+59$, то в нас вийде 299. Взявши показники цієї ж шкали у дівчат, ми досягли наступного результату: $62+57+60+59+44+54+50+60+60+72+67+55+57+62+59+52+50+60+62+57=1159$.

Інша шкала, яка виявилась однією з найпопулярніших за результатами опитування є шкала №5 – схильність до агресії та насильства. Аналізуючи вищезазначені результати, можна відзначити, що у хлопців були наступні показники в даній шкалі: $58+58+72+70+74$, що разом дало 332.

У дівчаток же за даною шкалою виявились наступні результати: $59+60+55+50+46+57+47+51+49+60+50+52+49+53+58+47+60+55+59+61$, що разом дало 1078.

Якщо просумувати інші шкали вибірки, то ми дійдемо до балів, що зазначені внизу таблиці в графі «всього». Це дає змогу зрозуміти наскільки та чи інша шкала є актуальною в даній вибірці підлітків.

Таким чином, за результатами даного опитувальника в конкретній вибірці нами було встановлено, що підлітки найбільше мають схильність до подолання норм і правил та схильність до агресії та насильства.

Показники схильності до подолання норм та правил звертають увагу на те, що підлітки є надмірними нонконформістами, і, отже, мають змогу протистояти соціальним нормам. Часто вони можуть намагатися створювати проблеми, щоб потім їх вирішувати, і цим намагаються знайти себе і самореалізуватися.

Дана статистика щодо схильності до агресії та насильства говорить про те, що підлітки мають тенденцію до вираження агресії через зовнішній вияв, вербально та фізично, задля того аби вирішувати свої проблеми. Підлітки можуть використовувати приниження інших, так як це підвищує їх власну самооцінку.

Не менш важливим є той факт, що результати дослідження чітко прослідковують наявність гендерних відмінностей в прояві девіантної поведінки, так як результати дівчат відрізняються від результатів хлопців [25, с. 171-174].

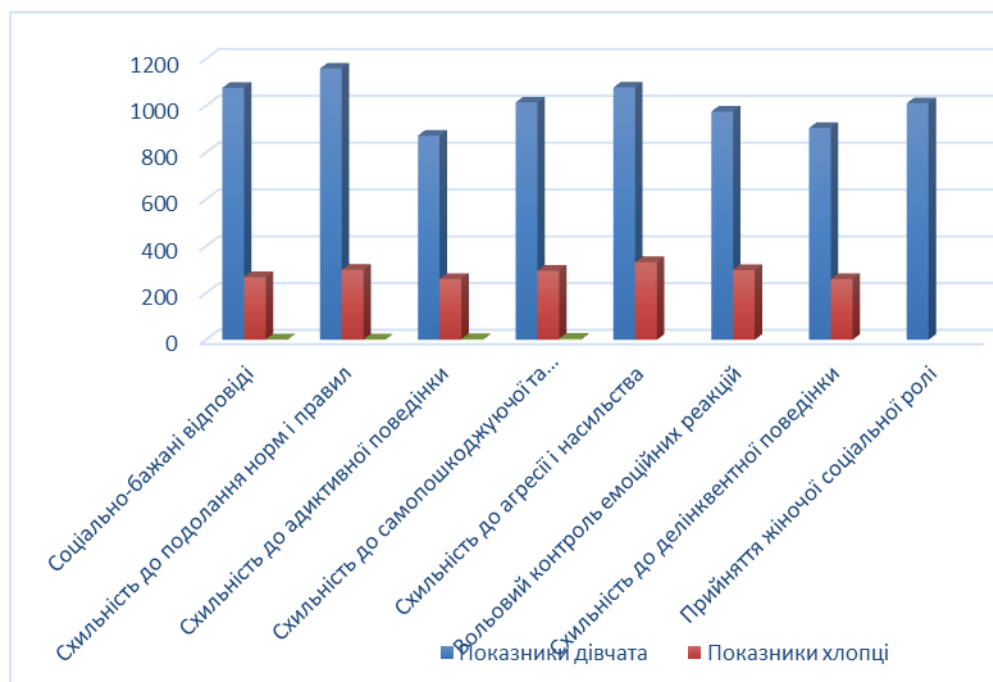
Схильність до делінквентної та адиктивної поведінки вища серед хлопців, а також у них вищий рівень вольового контролю емоційних реакцій.

У дівчат спостерігається високий рівень "Соціально-бажаних відповідей", що свідчить про їхнє бажання представляти себе в найбільш сприятливому світлі з точки зору соціальної бажаності [17, с. 55-59].

Загалом, результати первинного діагностування за даною методикою засвідчили середній рівень схильності до адиктивної поведінки у більшості обстежених.

Табл. 2.3.

Гендерне порівняння виражених форм і показників адиктивної поведінки за методикою А.Н. Орел



Наступною в емпіричному дослідженні ми використовували методику «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, яка направлена на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність.

Дуже цікаво виявити наскільки внутрішні чинники впливають на формування залежної поведінки підлітків. Перш за все проаналізуємо результати методики «Стиль саморегуляції особистості».

Табл. 2.4.

Результати методики «Стиль саморегуляції особистості»

Моросанової В.І.

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ш1. Планування	12%-3 ос.	64%-16 ос.	24%-6 ос.
Ш2. Моделювання	12%-3 ос.	68%-17 ос.	20%-5 ос.
Ш3. Програмування	12%-3 ос.	72%-18 ос.	16%-4 ос.
Ш4. Оцінка результатів	16%-4 ос.	64%- 16 ос.	20%-5 ос.
Ш5. Гнучкість	24%-6 ос.	64%-16 ос.	12%-3 ос.
Ш6. Самостійність	16%-4 ос.	68%-17 ос.	16%-4 ос.
Загальний рівень розвитку саморегуляції	20%-5 ос.	56%-14 ос.	24%-6 ос.

Таким чином, проаналізувавши табл. 2.4, варто зазначити, що загальний розвиток саморегуляції поведінки в 56% підлітків має середній показник, в 20% випадків – низький рівень, і тільки в 24% даний показник високий. Ті особи, які мають низький рівень саморегуляції, зазвичай, мають низьку потребу в плануванні та програмування своєї поведінки, є залежними від думок соціуму, рішення є залежними від ситуацій, такі люди не самостійні та менш гнучкі. Говорячи про адаптивну поведінку, варто відмітити, що такі особи більш схильні до її розвитку, так як не можуть казати «ні», і легко піддаються впливу інших людей. І навпаки, коли рівень

саморегуляції високий, то особа відповідно самостійна, є незалежною від думки соціуму, і тому можуть приймати рішення самостійно.

Високий рівень самостійності, незалежності (якість, що також складає асертивність особистості), як видно з таблиці 2.5, за результатами діагностики показало 16% підлітків, 68% - показало середній рівень розвитку даної якості, решта 16% мають високий даний показник.

Що ж стосується шкали програмування, то вона дає змогу свідомо прогнозувати розвиток своїх дій: «що буде, якщо я це зроблю». Низький рівень сформованості за даною шкалою (12% підлітків) говорить про імпульсивність поведінки, про інфантильність та в деякій мірі безвідповідальність підлітків. Високий рівень розвитку за шкалою «Програмування», що відображує вміння діяти та планувати свої дії свідомо, відповідально, прогнозувати результат своїх дій, поступків, показало лише 16% підлітків.

Результати даної шкали тісно пов'язані із результатами шкали «Оцінка результатів», що відображають здатність особистості адекватно оцінювати себе та результати своїх дій. Високі показники за даною шкалою показало 20% підлітків і це говорить про адекватність їх самооцінки та критичності до себе. Низький рівень розвитку даної якості виявлений у 16% підлітків. Низькі результати за даною шкалою говорять про некритичність до власних дій та поступків, здатність не помічати своїх помилок, в ситуації, коли важко – здаватися.

Також важливим є показники за шкалою гнучкості. Гнучкість це властивість саморегуляції, що впливає на усі її складові: у непередбачуваних обставинах змінювати план дій та поведінку, швидко оцінювати ситуацію та реагувати на неї. Високі показники за даною шкалою показало 12% респондентів, а 24% підлітків показали низький рівень розвитку даної якості. Особи з низьким показником за даною шкалою завжди відчуває себе невпевнено, не можуть звикнути до змін у життя, обстановки чи способу життя. При будь-яких змінах, вони не можуть адекватно сприймати

ситуацію, швидко та вчасно планувати свою поведінку та розробляти подальші кроки і дії [50, с. 121-125]. Саме тому, зустрічаючи на своєму шляху будь-який адикт, зазвичай, вони підпадають під його вплив.

Отже, якщо узагальнити результати діагностики рівня та якості саморегуляторних процесів підлітків, можна сказати, що переважна більшість респондентів показало середній рівень їх розвитку [35, с. 139-142; 17, с. 55-59; 23, с. 146-160].

Останньою методикою при нашому емпіричному дослідженні стала – «Методика діагностика схильності до різних видів залежності Г. Лозової. Тому розглянемо більш детальніше результати даної методики, що відображені в табл. 2.5. та рис. 2.3.

Табл. 2.5.

**Схильність до різних видів адиктивної поведінки у респондентів за
«Методикою діагностики схильності до 13 видів залежностей»**

Г.В. Лозової

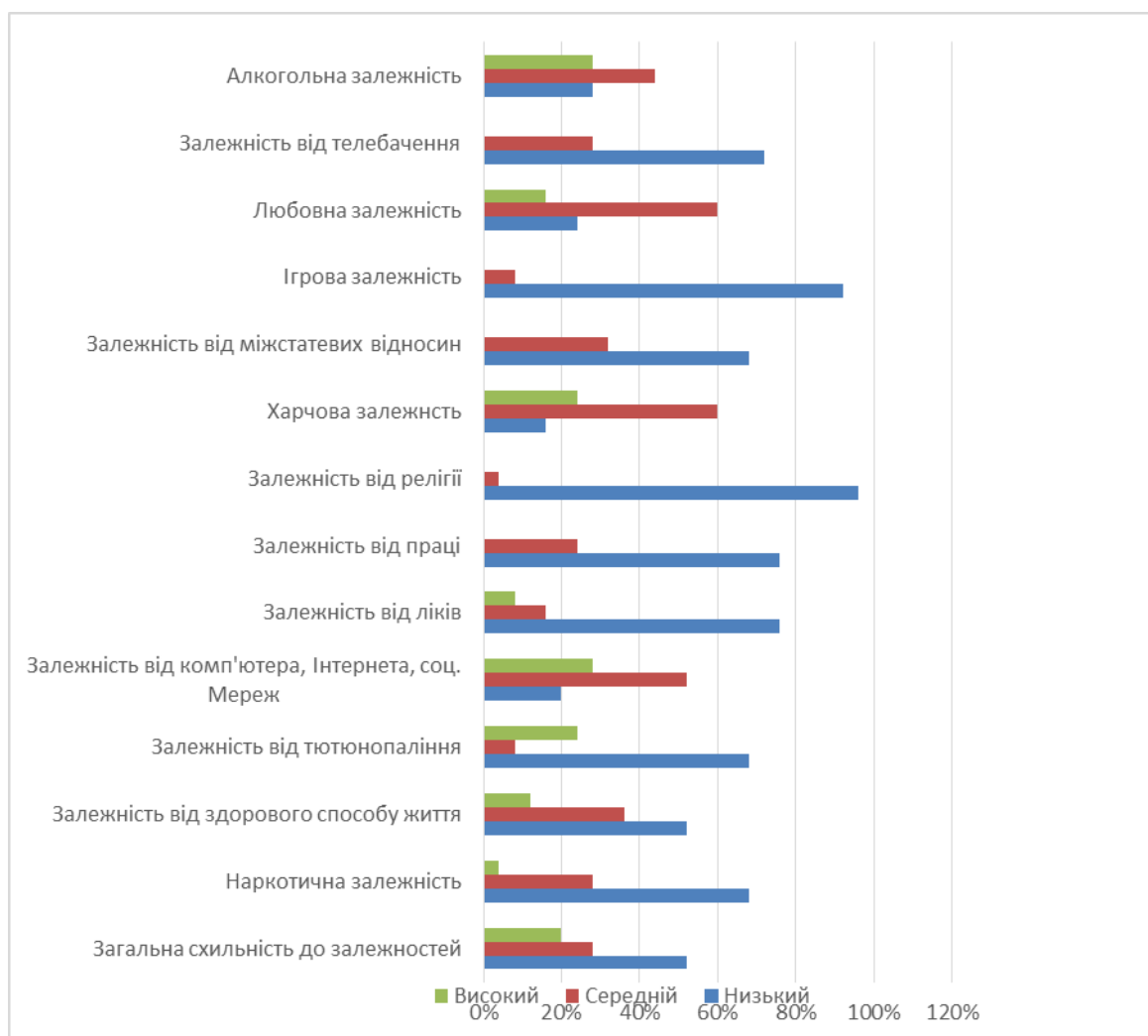
Види адиктивної поведінки	Низький	Середній	Високий
Загальна схильність до залежностей	52% 13 ос.	28% 7 ос.	20% 5 ос.
Наркотична залежність	68% 17 ос.	28% 7 ос.	4% 1 ос.
Залежність від здорового способу життя	52% 13 ос.	36% 9 ос.	12% 3 ос.
Залежність від тютюнопаління	68% 17 ос.	8% 2 ос.	24% 6 ос.
Залежність від комп'ютера, Інтернета, соц. Мереж	20% 5 ос.	52% 13 ос.	28% 7 ос.
Залежність від ліків	76% 19 ос.	16% 4 ос.	8% 2 ос.
Залежність від праці	76% 19 ос.	24% 6 ос.	0% 0 ос.
Залежність від релігії	96% 24 ос.	4% 1 ос.	0% 0 ос.
Харчова залежність	16% 4 ос.	60% 15 ос.	24% 6 ос.
Залежність від міжстатевих відносин	68% 17 ос.	32% 8 ос.	0% 0 ос.

Ігрова залежність	92% 23 ос.	8% 2 ос.	0% 0 ос.
Любовна залежність	24% 6 ос.	60% 15 ос.	16% 4 ос.
Залежність від телебачення	72% 18 ос.	28% 7 ос.	0% 0 ос.
Алкогольна залежність	28% 7 ос.	44% 11 ос.	28% 7 ос.

Рис. 2.3

**Схильність до різних видів адиктивної поведінки у респондентів за
«Методикою діагностики схильності до 13 видів залежностей»**

Г.В. Лозової



Як видно з таблиці, високий рівень залежностей серед опитуваних підлітків показали «залежність від алкоголю» - 28%, що становить 7 дітей, та «залежність від комп'ютера, Інтернета та соціальних мереж» - 28% - 7 дітей.

Це має викликати занепокоєння, адже вживання алкоголю в такому ранньому віці є дуже небезпечним для підлітків, так як в підлітків ще не сформований організм, печінка не має спеціального ферменту, що розщеплює етиловий спирт на прості нетоксичні сполуки. Ось чому вживання дитиною навіть незначної кількості алкоголю може призвести до дуже небезпечних наслідків. Та в організмі людини, яка починає вживати алкоголь змалку, набагато швидше формується алкогольна залежність.

Поряд з цим, найбільша залежність у підлітків була виявлені до залежності від комп'ютера, Інтернета та соціальних мереж. Даний вид залежності є повністю психологічною, адже фізіологічні залежності тут не формуються. Однак не можна сказати, що даний вид залежності є менш серйозним. Зазвичай, дана залежність проявляє себе у спілкуванні, так як несвобода у спілкування постає головною проблемою для даної форми залежності. Діти не вміють правильно комунікувати, із-за цього все частіше вони для спілкування використовують технічні засоби, що нівелюють емоційний бік комунікації, віддаляють суб'єктів спілкування одне від одного, роблять їх анонімними, позбавляють спілкування інтимності. Інтернет-залежність має соціальні причини, отже не має сенсу переконувати Інтернет-залежних підлітків чи молодь у безглуздість їх нав'язливої симптоматики. Ця безглуздість може бути для них цілком наочною, – і тоді неможливість припинення інтенсивної Інтернет-комунікації призводить їх до пониження самооцінки, втрати самоповаги.

Безпосередньою суспільною базою Інтернет-залежності виступають відносини співзалежності у батьківських сім'ях. Інтернет дає підлітку ілюзію втечі від співзалежних відносин, властивих батьківській родині, проте сам підліток несе із собою в Інтернет-спілкування ту ж таки позбавлену власної автономії модель.

Також варто відзначити відзначити, що спостерігаються високі та середні показники схильності до адикцій за наступними шкалами: наркотична залежність – 4% -1 дитина високий показник та 28% - 7 дітей середній показник, залежність від здорового способу життя – 12%-3 особи та 36% - 9 осіб, любовна залежність – 16% - 4, 60% -15 дітей, залежність від телебачення – 0% високих показників, 28% - 7 осіб середнього показника, залежність від тютюнопаління – 24% - 6 осіб, 8% - 2 особи відповідно.

Таким чином, можна зробити висновок, що велика кількість дітей серед опитаних мають акцентуації, що ускладнюють їх поведінку та навчання, а тому потребують психолого-педагогічної роботи. Цей процес має бути безперервним та потребує зацікавленості не тільки самих опитуваних, а й їхніх батьків, вчителів та психологів.

Використовуючи дані з даного розділу можна розрахувати коефіцієнт кореляції Пірсона (r) між показниками двох методик, а саме: девіантності (Орел А.Н.) та найбільш критичного аспекту саморегуляції, який повинен мати найбільший зв'язок із девіантною поведінкою – це «Самостійність», шкала 6 за методикою Моросанової В.І.

Тобто, ми аналізуємо зв'язок між: Х: схильність до девіантної поведінки (загальна сума балів за методикою Орел А.Н.) та Y: самостійність (шкала 6 за методикою Моросанової В.І.).

Для здійснення кореляції були проаналізовані бали кожного респондента за методикою Орла та встановлено, що найменша сума балів – 351, у респондента № 5 серед дівчат, максимальна кількість балів по всім показникам – 432 бали у респондента №3 серед хлопців.

Гіпотезою в даній кореляції виступає сильний обернений (негативний) кореляційний зв'язок між схильністю до девіантної поведінки та самостійністю у саморегуляції.

Для розрахунку коефіцієнта Пірсона (r) використовується формула:

$$r = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \sum (y - \bar{y})^2}}$$

$\sum X$ – сума балів Орел – 9997,

$\sum Y$ – сума балів Моросанова – 1936,

$\sum X^2$ – сума квадратів X – 4016147,

$\sum Y^2$ – Сума квадратів Y – 183068,

$\sum X Y$ – сума добутків X та Y – 753086.

Покроковий рзрахунок

Розрахунок чисельника:

Чисельник = $(25 \times 753086) - (9997 \times 1936) = 18827150 - 19354232 = -527082$

Розрахунок знаменника:

1. Частина X :

$$(25 \times 4016147) - (9997)^2 = 100403675 - 99940009 = 463666$$

2. Частина Y :

$$(25 \times 183068) - (1936)^2 = 4576700 - 3748256 = 828444$$

3. Добуток і корінь (знаменника):

$$\sqrt{463666 \times 828444} = \sqrt{384065603784} \approx 619730.27$$

4. Фінальний розрахунок r

$$r = -527082 \div 619730.27 = -0,8504$$

Таким чином, коефіцієнт кореляції Пірсона становить – 0,850.

Даний отриманий коефіцієнт $r = -0,850$ має негативний знак, що вказує на обернений (негативний) зв'язок. Величина 0,850 свідчить про тісний (лінійний) кореляційний зв'язок між змінними. Тобто, високі значення за методикою Орел (висока схильність до девіації) відповідають низьким значенням за шкалою «Самостійність» Моросанової, і навпаки.

Рівень значущості становить 0,001, і так як він є меншим від 0,01, і навіть від стандартного критерію в 0,05, це підтверджує, що виявлений

зв'язок є статистично високо значущим. Це дозволяє відхилити нульову гіпотезу про відсутність зв'язку та підтвердити висунути робочу гіпотезу.

Виявлений зв'язок має важливе психологічне значення:

- самостійність в саморегуляції – це здатність особистості автономно ініціювати, планувати та здійснювати необхідні регуляторні дії, а також гнучко коригувати їх при виникненні перешкод;
- висока схильність до девіантної поведінки (адиктивної, агресивної, делінквентної) часто пов'язана з імпульсивністю, нездатністю до довгострокового планування та низьким вольовим контролем. Ці якості є прямою протилежністю високому рівню Самостійності;
- чим слабше сформований механізм самостійного регулювання поведінки у підлітка, тим більше він схильний до зовнішнього впливу, миттєвого задоволення потреб (що є основою адикції) та агресивних реакцій, які є ознаками девіантної поведінки.

Таким чином, отримані дані кореляції чітко доводять необхідність включення у психолого-корекційну роботу з підлітками, схильними до девіації, тренінгів, спрямованих на розвиток вольової самостійності, здатності до автономного прийняття рішень та формування внутрішнього фокусу контролю.

Висновки до 2 розділу

Для того аби вдосконалити соціальну профілактику адиктивної поведінки підлітків нами було розроблено план та послідовність дій при проведенні практично-експериментального дослідження психологічних особливостей підлітків, який було реалізовано в декілька чітко встановлених етапів.

При проведенні експериментальної частини, ми використали такі методики для діагностики:

1. тест на визначення схильності до девіантної поведінки (А. Орел);
2. методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова;

3. методика «Діагностики схильності до 13 видів залежностей» Г.В. Лозової.

В роботі було чітко проаналізовано кожну з методик.

Так, завдяки першій можна визначити: установку на соціально бажану відповідь; схильність до подолання норм і правил; схильність до адиктивної поведінки; схильність до самопошкоджуючої та саморуйнівної поведінки; схильність до агресії і насильства; вольовий контроль емоційних реакцій; схильність до делінквентної поведінки; прийняття жіночої соціальної ролі (опитувальник – жіночий варіант).

Провівши даний тест, було встановлено, що підлітки найбільше мають схильність до подолання норм і правил та схильність до агресії та насильства.

Не менш важливим є той факт, що результати дослідження чітко прослідковують наявність гендерних відмінностей в прояві девіантної поведінки, так як результати дівчат відрізняються від результатів хлопців. Схильність до делінквентної та адиктивної поведінки вища серед хлопців, а також у них вищий рівень вольового контролю емоційних реакцій.

У дівчат спостерігається високий рівень "Соціально-бажаних відповідей", що свідчить про їхнє бажання представляти себе в найбільш сприятливому світлі з точки зору соціальної бажаності.

Друга методика допомагає оцінити особливості саморегуляції особистості за наступними шкалами: планування; моделювання; програмування; оцінка результату; гнучкість; самостійність; загальний рівень саморегуляції особистості (високий, середній чи низький).

Якщо узагальнити результати діагностики рівня та якості саморегуляторних процесів підлітків, можна сказати, що переважна більшість респондентів показало середній рівень їх розвитку.

Третя методика допомогла визначитись із залежностями, до яких є найбільша схильність серед опитуваних підлітків, і такими залежностями виявились: алкогольна залежність та залежність від комп'ютера, Інтернета та соціальних мереж.

Важливо зазначити, що експеримент було проведено зі всією вибіркою даного дослідження, тому програма, яку буде розроблено та проведено в подальшому, також буде використовуватись для всієї вибірки. За результатами проведеної програми буде проведено повторне тестування за всіма методиками.

РОЗДІЛ 3.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АДИКТИВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Опис комплексної корекційної програми

Аналізуючи теоретичні та емпіричні дані нашого дослідження, вважаємо за потрібне розробити профілактичні програми для підлітків.

В першу чергу, кореляційну програму потрібно робити таким чином, щоб відбувалося зміцнення психічного здоров'я підлітків, розвивались особистісна стійкість і особистісне зростання.

Важливо звернути увагу на формування асертивності, самоконтролю, саморегуляції, стресостійкості та комунікативних навичок.

По-друге, при розробці програми для профілактики адиктивної поведінки у підлітків, потрібно дотримуватись наступних принципів:

- 1) універсальність, тобто зміна режиму профілактичних дій;
- 2) конструктивність, тобто відсутність вузько направленої розгорнутості профілактичної системи;
- 3) випереджаючий характер впливу, тобто передбачення негативних установок, що дозволить розвивати позитивні (бажані) особливості поведінки [19, с. 169-173].

На нашу думку, для профілактики адиктивної поведінки у підлітків найбільше підійде метод психологічного тренінгу, який поєднує в собі відповідність і цілям, і принципам профілактичної роботи зі схильністю до адиктивної поведінки. А також, важливим є те, що таким чином, людина швидше засвоює інформацію, так як може при отриманні інформації обговорювати моменти, які їй неясні, задавати питання, а також закріплювати отримані знання, формувати навички поведінки. Таким

чином, тренінг допомагає процес профілактики зробити легшим та цікавішим [20, с. 182-188].

Для того аби тренінг мав позитивний результат, ведучий має забезпечувати нормальну обстановку для спілкування. В даному випадку ведучий діє на одному рівні з іншими, він є частиною групи, що зазвичай, стає підставою для довіри з боку учасників.

Не менш важливим для тренінгу є незвичне розташування учасників – по колу. Це допомагає створювати довірчі відносини, бачити всіх учасників, спілкуватись один з одним. Коло дає відчуття безпеки, довіри, інтересу та уваги.

Тренінгова робота для соціально-психологічного впливу на процес подолання схильності підлітків до адиктивної поведінки дозволяє не тільки орієнтуватися на вікові потреби до спілкування з однолітками, самопізнання, розвитку суверенності, життєвого самовизначення, розширення рольового репертуару, набуття реальної, а не уявної дорослості та усвідомленості, але й розвинути необхідні особистісні якості для протистояння впливу адиктів [30, с. 76-80].

Для того аби програма соціально-психологічної профілактики діяла, тренінги мають мати свою певну структуру. Таким чином, тренінгове заняття має містити в собі наступні структурні елементи:

- Ритуал вітання: направлений на знайомство всіх учасників, на те, щоб запам'ятати імена; в подальшому – на те, аби налаштуватись на подальшу роботу та обговорити виконання домашніх завдань;
- Розминка: допомагає зменшити напругу серед учасників, нормалізувати настрій, сконцентрувати увагу, підвищити працездатність, зняти втому. Зазвичай, для проведення розминки використовуються психогімнастичні вправи. Даний елемент тренінгу найчастіше проводиться на початку заняття, але не обов'язково. Також його може бути застосовано між

окремими вправами, якщо буде потреба в зміні актуального емоційного стану серед часників;

- Рефлексія минулого заняття: тобто, оцінка заняття крізь призму двох факторів: емоційного та смислового. Таким чином, під час рефлексії учасники згадують вправи, які вони робили на останньому занятті, що особливо запам'яталось, навіщо це було зроблено. Також під час рефлексії може бути обговорено той момент, де саме учасники застосовували набуті раніше знання та вміння;
- Введення в тему та основний зміст заняття: даний елемент полягає в тому, щоб довести до відома учасників тему і основну задачу зустрічі, мотивувати їх на серйозну глибоку роботу. На даному етапі можуть бути використанні різні прийоми;
- Вправи і процедури, що допомагають зрозуміти головний зміст заняття. Тут застосовуються інформаційні та імітаційні методи, це можуть бути міні-лекції або дискусії, корекційні та розвиваючі ігри;
- Рефлексія заняття: учасники мають дати зворотній зв'язок від заняття, проаналізувати свої нові знання та відповісти на питання, як їх тепер можна застосовувати;
- Домашнє завдання: допомагає актуалізувати знання, що тільки що були отримані, та зрозуміти, що знадобиться на наступному занятті. Домашнім завданням можуть бути: виконання вправи, проведення спостереження, закріплення відпрацьованої в групі вправи, читання спеціальної літератури, ведення щоденника;
- Ритуал прощання: тобто процес завершення кожного заняття [14, с. 87-94; 33, с. 233-236].

Таким чином, для того аби провести кореляцію адиктивної поведінки у підлітків, нами роботу було розподілено на три блоки:

- розвиток уявлень підлітків про адикти та адиктивну поведінку;
- самосвідомість та асертивність;
- розвиток саморегуляції.

В кожному блоці нами проведено певні вправи, направлені на профілактику адиктивної поведінки у підлітків.

Блок 1. Розвиток уявлень про адикти та адиктивну поведінку.

- **Заняття 1, вправа «Залежність»**, яка направлена на усвідомлення, аналіз та відпрацювання механізмів психологічної чи емоційної залежності;
- **Заняття 2, вправа «Формула невдахи»**. Сфокусована на виявленні та руйнуванні циклу негативного мислення;
- **Заняття 3, вправа «Доміно»**, спрямована на аналіз причинно-наслідкових ланцюжків у складних ситуаціях та конфліктах,

Дані вправи детально розписані в Додатках Г, Д, Ж.

Блок 2 Розвиток самосвідомості, самооцінки та асертивності.

- **Заняття 4, вправа «Я»**, що направлена на глибоке самопізнання, формування позитивної «Я-концепції» та усвідомлення соціальних ролей.
- **Заняття 5, вправа «Три способи сказати «Ні»**. Ключова вправа серед тренінгів асертивності (впевненої та наполегливої поведінки). Розвиток навичок встановлення особистих кордонів, зменшення залежності від думки оточуючих та запобігання маніпуляціям.
- **Заняття 6, вправа «Тяжка ситуація»**, є інструментом для аналізу та емоційного опрацювання особистісного досвіду подолання складних життєвих ситуацій.
- **Заняття 7, вправа «Карта моєї душі»**, покликана зробити відуалізацію та символічне структурування внутрішнього світу (емоцій, цінностей, травм, бажань) для кращого саморозуміння та гармонізації

Ці вправи відображаються в Додатках З, И, І, Ї.

3-й блок. Розвиток саморегуляції.

- **Заняття 8, вправа «Триптих»**, направлена на усвідомлення динаміки особистісного розвитку, інтеграції минулого, сьогодення та майбутнього, а також узгодження «Я-реального» та «Я-ідеального».

- **Заняття 9, вправа «Всесвіт мого Я».** Допомагає визначитись із пріоритетами, цінностями, джерелами внутрішньої енергії та зон конфлікту. Розвиток глибокої саморефлексії.
- **Заняття 10, вправа «Жертва та відповідальна людина».** Перехід від пасивної позиції «Жертви» до активної позиції «Відповідальної людини».
- **Заняття 11, вправа «Місце особистої сили»,** спрямована на швидке відновлення емоційного балансу та зміцнення внутрішньої опори у стресових ситуаціях.

Дані вправи відображені в Додатках Й, К, Л, М [4, с. 367-375; 34, ел. джерело].

Таким чином, вищезазначені вправи, разом з вправами для розминки, та іншими вправами, були застосовані нами при проведенні експерименту щодо впливу профілактичних вправ на зміни в адиктивній поведінці підлітків.

Важливо зазначити, що експеримент проходив у три етапи:

- перший – діагностичний, в якому взяли участь 25 підлітків, де були використані три методики;
- другий етап – формувальний, під час якого було проведено тренінг з вправами для профілактики адиктивної поведінки у підлітків;
- третій – контрольний, який закріпив результат дослідження і за наслідками якого має бути видно чи є ефективними програми соціально-психологічної профілактики схильності до адиктивної поведінки [48, с. 11-16].

3.2. Порівняльний аналіз результатів первинного і повторного діагностичного дослідження

Отже, діагностичним інструментарієм як першого, так і третього етапу нашого експерименту були наступні діагностичні методики:

- ✓ методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова;

- ✓ тест на визначення схильності до девіантної поведінки (А. Орел);
- ✓ «методика діагностики схильності до 13 видів залежностей» Г.В. Лозової.

Проаналізувавши результати проведеної програми соціально-психологічної профілактики адиктивної поведінки, ми дійшли наступних результатів:

1. За методикою В.І. Моросанової нами було досягнуто наступних результатів, що відображаються в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Динаміка стилю саморегуляції поведінки підлітків до програми та після за методикою В.І. Моросанової

Рівень		Ш.1. Плануван ня	Ш.2. Моделюванн я	Ш.3. Програмува ння	Ш.4. Оцінка результатів	Ш.5. Гнучкіст ь	Ш.6. Самостійні сть
до прогр ами	Низький	12%	12%	12%	16%	24%	18%
	Середній	64%	68%	72%	64%	64%	68%
	Високий	24%	20%	16%	20%	12%	14%
після прогр ами	Низький	8%	12%	16%	12%	20%	14%
	Середній	68%	64%	60%	72%	60%	68%
	Високий	24%	24%	24%	16%	20%	18%

З даної таблиці можна зробити наступні висновки:

По-перше, результати діагностики динаміки стилю саморегуляції майже не змінилися. Так, високий рівень планування як до так і після програми становить 24% учасників, при цьому змінилося відсоткове співвідношення низького та середнього рівнів.

Моделювання показало себе трішки по іншому, так до програми високий рівень показували 20% учасників, а вже після 24%, при цьому низький показник залишився без змін.

Досить суттєво відрізняється ситуація в стилі саморегуляції поєдинки підлятків такому як програмування. До програми високий рівень було встановлено у 16%, після – 24%, також сильно змінився середній показник, а саме було 72%, стало – 60% [49, с. 78-83].

В оцінці результатів також прослідковується певна динаміка. До проведення корекційної програми високий рівень було діагностовано в 20% учасників, після – показник зменшився на одну особу – 16%. Також змінився середній показник, з 64% на 72%, і низький показник з 16% на 12%.

У шкалі гнучкості суттєво збільшився показник високого рівня саморегуляції, з 12% на 20%, при цьому середній показник трішки зменшився, з 64% на 60%, а низький з 24% на 20%.

Шкала самостійності також має свою динаміку: збільшився показник високого рівня з 14% на 18%, і зменшився показник низького, з 18% на 14%, при цьому середній показник залишився без змін.

Проаналізувавши дані результати, можна сказати, що стилі саморегуляції поведінки дещо видозмінилися у респондентів.

Важливо зазначити, що зміни відбулися в кращу сторону, що підтверджує важливість та правильність проведення вищеобраних нами вправ для розвитку даної якості, дані вправи виявились достатньо ефективними та корисними [40, с. 14-21].

Якості, що були досліджені завдяки даній методиці дійсно мають динаміку, що підтверджується математично, а отже соціально-психологічна профілактика дійсно працює.

Також після проведення кореляційної програми було проведено повторне дослідження тесту на визначення схильності до девіантної поведінки (А. Орел) [14, с. 88-94].

Середні показники первинного та повторного дослідження відображені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати первинного та повторного дослідження на визначення схильності до девіантної поведінки у хлопців

№ шкали	Середній показник первинного тесту	Середній показник повторного тесту	Динаміка та тенденція
1	53,6	49,2	Зменшення на 4,4 Покращення самоконтролю
2	59,8	53,4	Зменшення на 6,4 Зменшення імпульсивності
3	52,0	47,6	Зменшення на 4,4 Зниження емоційної нестійкості
4	59,0	52,8	Зменшення на 6,2 Менша схильність до ризикової поведінки
5	66,4	57,5	Зменшення на 8,9 Значне зменшення схильності до залежностей
6	59,6	52,1	Зменшення на 7,5 Покращення саморегуляції
7	51,8	47,9	Зменшення на 3,9 Зменшення соціальної тривожності

Таким чином, можна зробити висновок, що під час повторного дослідження саме за даною методикою, у хлопців відбулося виражене покращення емоційно-вольової сфери, зменшення схильності до адиктивної поведінки, підвищення відповідальності та самоконтролю.

З результатами повторного дослідження у дівчат можна ознайомитись з таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати первинного та повторного дослідження на визначення схильності до девіантної поведінки у дівчат за методикою визначення схильності до девіантної поведінки (А. Орел)

№ шкали	Середній показник первинного тесту	Середній показник повторного тесту	Динаміка та тенденція
1	53,8	49,5	Зменшення на 4,3 Покращення емоційної стабільності
2	59,0	52,2	Зменшення на 6,8 Зниження тривожності
3	44,9	42,3	Зменшення на 2,6 Стабілізація поведінки
4	50,1	46,7	Зменшення на 3,4 Менше імпульсивних реакцій
5	54,8	49,0	Зменшення на 5,8 Зменшення схильності до залежностей
6	52,7	48,1	Зменшення на 4,6

			Покращення саморегуляції
7	44,5	41,9	Зменшення на 2,6 Зменшення соціальної тривожності
8	50,8	46,2	Зменшення на 4,6 Зростання впевненості в собі

Отже, у дівчат також прослідковується позитивна динаміка:

- емоційна врівноваженість покращилась;
- дівчата стали соціально орієнтованими;
- знизилась схильність до стресових та компенсаторних форм поведінки.

Якщо ж говорити про загальні результати первинного та повторного дослідження серед хлопців та дівчат, то всі вони говорять про позитивні зміни в поведінці підлітків.

Після проведення корекційно-профілактичної роботи: зменшився рівень емоційної напруженості та імпульсивності, підвищився рівень самоконтролю, самоусвідомлення та соціальної відповідальності, знизилася схильність до адиктивних проявів та порушення соціальних норм.

Загальна динаміка підтверджує, що корекційна програма була ефективною і сприяла формуванню більш зрілої, адаптованої, соціально прийнятної поведінки серед учасників дослідження.

Останньою методикою, яку було впроваджено повторно після проходження кореляційної програми стала методика діагностики схильності до 13 видів залежностей, наслідки якої можна побачити в таблиці 3.4.

Табл. 3.4.

**Порівняльний аналіз результатів діагностики схильності до
залежностей (до та після програми)**

Вид залежності	Низький рівень - до	Низький рівень - після	Середній рівень - до	Середній рівень – після	Високий рівень - до	Високий рівень- після	Тенденція
Загальна схильність до залежностей	52%	68%	28%	24%	20%	8%	Зниження загальної схильності
Наркотична	68%	80%	28%	20%	4%	0%	Значне покращенн я
Нездоровий спосіб життя	52%	64%	36%	28%	12%	8%	Менше деструктив них звичок
Тютюнопалін ня	68%	72%	8%	20%	24%	8%	Зменшенн я паління
Інтернет/соц.м ережі	20%	32%	52%	52%	28%	16%	Помірне покращенн я
Ліки	76%	84%	16%	12%	8%	4%	Менше зловживан ь
Праця	76%	80%	24%	20%	0%	0%	Без значних змін
Релігія	96%	96%	4%	4%	0%	0%	Без змін
Харчова	16%	28%	60%	56%	24%	16%	Покращен

залежність							ня харчової поведінки
Міжстатеві відносини	68%	72%	32%	28%	0%	0%	Легка позитивна динаміка
Ігрова залежність	92%	96%	8%	4%	0%	0%	Дуже низький ризик
Любовна	24%	36%	60%	56%	16%	8%	Зменшенн я надмірної залежності
Телебачення	72%	80%	28%	20%	0%	0%	Менше телевізійн ої залежності
Алкогільна	28%	40%	44%	44%	28%	16%	Зменшенн я алкоголіза ції

Таким чином, у всіх видах залежностей підлітків прослідковується позитивна динаміка. Частка осіб з низьким рівнем схильності в середньому зросли на 10-15%, а з високим рівнем-зменшилась приблизно на 8-12%. Це говорить про загальне зниження адиктивної поведінки, підвищення самоконтролю та більш усвідомлене ставлення до власної поведінки.

Найбільш помітне покращення виявлено в наступних сферах: наркотична (з 4% високого рівня до 0%); алкогільна (високий спав з 28% до 16%, натомість низький зріс з 28% до 40%); тютюнова, харчова та любовна

залежностях. Не дуже суттєві зміни відбулись в трудовій та релігійній залежностях.

Отже, адиктивні тенденції зменшились після того як було проведено кореляційну програму, а отже дана робота допомогла розвинути саморегуляцію, усвідомити власні звички та сформувати максимально здорово модель поведінки.

Висновки до 3 розділу

Аналізуючи дані попереднього дослідження, було прийнято рішення про розробку профілактичних програм для підлітків.

В розділі детально було вивчено питання структурних елементів тренінгових занять, для того щоб вони були ефективними та дієвими.

Роботу було розподілено на три блоки: розвиток уявлень підлітків про адикти та адиктивну поведінку; самосвідомість та асертивність; розвиток саморегуляції.

В кожному блоці нами проведено певні вправи, направлені на профілактику адиктивної поведінки у підлітків. Так, в першому блоці було використано наступні вправи: «Залежність»; «Формула невдахи»; «Доміно». Другий блок представлений наступними вправами: «Я»; «Три способи сказати «Ні»; «Тяжка ситуація»; «Карта моєї душі».

В третьому блоці профілактики адиктивної поведінки у підлітків, що направлений на розвиток саморегуляції, використано наступні вправи: «Триптих»; «Всесвіт мого Я»; «Жертва та відповідальна людина»; «Місце особистої сили».

За кожною методикою, по якій було проведено первинне дослідження, було проведено і вторинне.

За методикою В.І. Моросанової нами було досягнуто наступних результатів: проаналізувавши дані результати, можна сказати, що стилі саморегуляції поведінки дещо видозмінилися у респондентів.

Важливо зазначити, що зміни відбулися в кращу сторону, що підтверджує важливість та правильність проведення вищевказаних нами вправ для розвитку даної якості, дані вправи виявились достатньо ефективними та корисними.

Якості, що були досліджені завдяки даній методиці дійсно мають динаміку, що підтверджується математично, а отже соціально-психологічна профілактика дійсно працює.

Також після проведення кореляційної роботи було проведено повторне дослідження тесту на визначення схильності до девіантної поведінки (А. Орел).

Якщо ж говорити про загальні результати первинного та повторного дослідження серед хлопців та дівчат, то всі вони говорять про позитивні зміни в поведінці підлітків.

Після проведення корекційно-профілактичної роботи: зменшився рівень емоційної напруженості та імпульсивності, підвищився рівень самоконтролю, самоусвідомлення та соціальної відповідальності, знизилася схильність до адиктивних проявів та порушення соціальних норм.

Загальна динаміка підтверджує, що корекційна програма була ефективною і сприяла формуванню більш зрілої, адаптованої, соціально прийнятної поведінки серед учасників дослідження.

Останньою методикою, яку було проведено повторно після проходження кореляційної програми стала методика Лозової «Діагностика схильності до 13 видів залежностей». Після того як було проведено корекційно-профілактичну програму, було виявлено позитивну динаміку в рівні схильності до адиктивних форм поведінки серед учасників вибірки. Дані результати говорять про ефективність запропонованих заходів, вправ, які сприяли формуванню в учасників адиктивних стратегій поведінки, розвитку усвідомленості, емоційної стабільності та здатності протистояти впливу залежностей.

ВИСНОВКИ

Отже, в роботі було проведено теоретичний аналіз досліджень проявів адиктивної поведінки у підлітковому віці, завдяки якому було виявлено, що підліткові залежності відображають прагнення уникнути небажаної реальності шляхом вживання різних ПАР або формування певних поведінкових патернів, що в подальшому негативно впливає на структуру особистості підлітка та його соціальну адаптацію.

Проведений теоретичний аналіз проблеми адиктивної поведінки у підлітковому віці у психолого-педагогічній літературі, дозволяє нам зробити наступні висновки.

Адиктивна поведінка має певну циклічність і містить певні фази. Цикл відтворюється у різних часових інтервалах, ступенях інтенсивності і вираженості, в залежності від особистості індивіда та стану його психіки.

Не кожен підліток стає чи може стати залежним від речовин чи дій, саме тому науковці виділяють ознаки, які характеризують осіб, що є більш схильними, серед них: непереносимість самотності та прикладання зусиль для її уникання; готовність йти на принизливі, неприємні дії, навіть проти своєї волі, заради схвалення, визнання і любові оточуючих; передача відповідальності за прийняття рішень іншим і сліпе слідування їх вказівкам; прагнення погоджуватися з іншими, навіть визнаючи їх неправоту, щоб не бути відкинутим, знеціненим і виключеним із певної групи; труднощі з самовизначенням і здатністю діяти самостійно; залежність від близьких зв'язків, збереження їх будь-якою ціною, відчуття спустошення і безсилля у разі їх обриву; страх бути неприйнятим, легка вразливість, неспроможність переносити критику або несхвалення.

Науковці адикції також розподіляють на різновиди. Найчастіше класифікація виділяє: хімічні, біохімічні і нехімічні адикції.

Усі фактори виникнення адиктивної поведінки у підлітків мають однакову природу, а саме біологічну, психологічну, соціальну і духовну, які утворюють «біопсихосоціальну модель».

При проведенні експериментальної частини, нами було використано такі методики для діагностики:

1. тест на визначення схильності до девіантної поведінки (А. Орел);
2. методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанова;
3. методика «Діагностика схильностей до 13 видів залежностей Г. Лозової.

Дані методики проводились на підлітках, 20 дівчаток та 5 хлопців, що стали респондентами даних опитувань.

Так, завдяки першій можна визначити: установку на соціально бажану відповідь; схильність до подолання норм і правил; схильність до адиктивної поведінки; схильність до самопошкоджуючої та саморуйнівної поведінки; схильність до агресії і насильства; вольовий контроль емоційних реакцій; схильність до делінквентної поведінки; прийняття жіночої соціальної ролі (опитувальник – жіночий варіант).

Провівши даний тест, було встановлено, що підлітки найбільше мають схильність до подолання норм і правил та схильність до агресії та насильства.

Не менш важливим є той факт, що результати дослідження чітко прослідковують наявність гендерних відмінностей в прояві девіантної поведінки, так як результати дівчат відрізняються від результатів хлопців. Схильність до делінквентної та адиктивної поведінки вища серед хлопців, а також у них вищий рівень вольового контролю емоційних реакцій.

У дівчат спостерігається високий рівень "Соціально-бажаних відповідей", що свідчить про їхнє бажання представляти себе в найбільш сприятливому світлі з точки зору соціальної бажаності.

Друга методика допомагає оцінити особливості саморегуляції особистості за наступними шкалами: планування; моделювання;

програмування; оцінка результату; гнучкість; самостійність; загальний рівень саморегуляції особистості (високий, середній чи низький).

Якщо узагальнити результати діагностики рівня та якості саморегуляторних процесів підлітків, можна сказати, що переважна більшість респондентів показало середній рівень їх розвитку.

Третя методика є досить орієнтовною і показує загальну схильність до певної залежності, при цьому не є підставою для постановки того чи іншого діагнозу.

Серед 13 можливих варіантів залежностей наступні: алкогольна; інтернет, комп'ютерна залежність та від соціальних мереж; від кохання; наркотична; ігрова; нікотинова; харчова; залежність від міжстатевих відносин; від праці; телевізійна залежність; релігійна; залежність від здорового способу життя; лікарська залежність; загальна схильність до залежностей.

Проаналізувавши середні показники, що були отримані по залежностям, було встановлено, що найбільша залежність в опитуваних підлітків до алкоголю та комп'ютерів, Інтернету та соціальних мереж.

Аналізуючи дані попереднього дослідження, було прийнято рішення про розробку профілактичних програм для підлітків.

В розділі детально було вивчено питання структурних елементів тренінгових занять, для того щоб вони були ефективними та дієвими.

Роботу було розподілено на три блоки: розвиток уявлень підлітків про адикти та адиктивну поведінку; самосвідомість та асертивність; розвиток саморегуляції.

В кожному блоці нами проведено певні вправи, направлені на профілактику адиктивної поведінки у підлітків. Так, в першому блоці було використано наступні вправи: «Залежність»; «Формула невдахи»; «Доміно». Другий блок представлений наступними вправами: «Я»; «Три способи сказати «Ні»; «Тяжка ситуація»; «Карта моєї душі».

В третьому блоці профілактики адиктивної поведінки у підлітків, що направлений на розвиток саморегуляції, використано наступні вправи: «Триптих»; «Всесвіт мого Я»; «Жертва та відповідальна людина»; «Місце особистої сили».

За кожною методикою, по якій було проведено первинне дослідження, було проведено і вторинне.

За методикою В.І. Моросанової нами було досягнуто наступних результатів: проаналізувавши дані результати, можна сказати, що стилі саморегуляції поведінки дещо видозмінилися у респондентів.

Важливо зазначити, що зміни відбулися в кращу сторону, що підтверджує важливість та правильність проведення вищезгаданих нами вправ для розвитку даної якості, дані вправи виявились достатньо ефективними та корисними.

Якості, що були досліджені завдяки даній методиці дійсно мають динаміку, що підтверджується математично, а отже соціально-психологічна профілактика дійсно працює.

Також після проведення кореляційної роботи було проведено повторне дослідження тесту на визначення схильності до девіантної поведінки (А. Орел).

Якщо ж говорити про загальні результати первинного та повторного дослідження серед хлопців та дівчат, то всі вони говорять про позитивні зміни в поведінці підлітків.

Після проведення корекційно-профілактичної роботи: зменшився рівень емоційної напруженості та імпульсивності, підвищився рівень самоконтролю, самоусвідомлення та соціальної відповідальності, знизилася схильність до адиктивних проявів та порушення соціальних норм.

Загальна динаміка підтверджує, що корекційна програма була ефективною і сприяла формуванню більш зрілої, адаптованої, соціально прийнятної поведінки серед учасників дослідження.

Останньою методикою, яку було проведено повторно після проходження кореляційної програми стала методика «Діагностики схильності до 13 видів залежностей» Г. Лозової.

Одним із головних висновків по вторинному дослідженню в даній методиці є загальна позитивна динаміка в рівні схильності до адиктивних форм поведінки серед учасників вибірки. Кореляційною програмою було направлено підлітків на правильний шлях по життю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні задачі сучасних технологій. Матеріали ІХ Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (25-26 листопада 2020). Тернопіль, 2020. 347 с.
2. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. Київ: Логос, 2003. 134 с.
3. Блінова О. Є. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський, 2018. С. 6-29.
4. Бойчелюк В.Й., Жадленко І.О., Панов М.С., Турубарова А.В. Корекція девіантної поведінки підлітків. Київ: Центр учбової літератури, 2024. 442 с.
5. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки. Київ: МАУП, 2006. 92 с.
6. Бончук Н. В. Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від особливостей системи ціннісних орієнтацій. Молодий вчений. 2016. №7(34). С. 362-368.
7. Бордюженко Т. А. Адиктивна поведінка підлітків як педагогічна проблема. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Київ-Вінниця: ТОВ фірма „Планер”, 2013. Вип. 36. С.12-17.
8. Бочаріна Н.О., Костюк О.Г. Особливості прояву адитивної поведінки підлітків у юнацькому віці. Психологічні науки. 2017. №5. С. 196-199.
9. Бугайова Н.М. Психосинергетичні особливості розвитку аутодеструктивної поведінки у сталих та кризових періодах онтогенезу. Матеріали ІІІ Всеукраїнської заочної серпневої інтернет-конференції освітян: “Психосинергетичні особливості сталих та кризових періодів життя людини” (11 серпня 2014 року, сайт лабораторії загальної та етнічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка, Національної АПН України). URL:

<http://library.mdu.edu.ua/Documents/NAPN/institut%20psihologii/monograf/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf>

10. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009. Т. 11. Ч. 7. С. 95–107.
11. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. Вип. № 2. С. 95–104.
12. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. С. 282-288.
13. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 368-379.
14. Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М., Лютий В., Лях Т., Пашко Н., Соловйова В., Сорокіна О., Спіріна Т., Суліцький В., Удовенко Ю., Чепенко О., Чуйко О., Швед О., Янковець В. Профілактика деструктивної поведінки підлітків: Вид. ФОП Буря О.Д. Київ, 2022. 144 с.
15. Залежність від психотропних речовин. Центр громадського здоров'я МОЗ України.
URL:<https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/zalezhnist-vid-psikhoaktivnikh-rechovin>
16. Золотова Г.Д. Сучасні соціально-педагогічні погляди на проблему адитивної поведінки дітей. Соціальна педагогіка: теорія і практика. 2013. вип. № 1. С. 61-70.

17. Ковальова О.М. Деякі психологічні особливості адитивної поведінки неповнолітніх. *Правова система: теорія і практика*. 2016. Вип. № 2. С. 55- 59.
18. Корсун Л. "Проблемна молодь: шляхи самоздійснення". Вид. Педагогічна думка, 2007. 274 с.
19. Леонова Л.Г. Питання профілактики адиктивної поведінки у підлітковому віці. *Навчально-методичний посібник*. Київ, 2012. 381 с.
20. Лютий В. П. Соціальна профілактика. Соціальна педагогіка. Центр учбової літератури, 2008. 207 с.
21. Максименко С.Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.
22. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посібник. Київ: Київський у-нт, 2002. 308 с.
23. Мателега М. М., Азізов С. С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2015. № 7. С. 146–160.
24. Мельничук, М., Рева. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки підліткової та юнацької молоді: *Молодий вчений*, 2023. Вип. 5 (117). С. 70-72.
25. Мельничук М.М. Статеві відмінності агресивної поведінки дітей підліткового віку. *Молодий вчений*. 2021. Вип. № 4 (92). С. 171-174.
26. Мостова Т. Д. Психологія адиктивної поведінки: методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Одеса: Астропринт. 2022. 67 с.
27. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки (курс лекцій). Луцьк: ПП Іванюк В.П. 2022. 80 с.
28. Муқан М. Психологічні особливості девіантної поведінки у підлітковому віці. *Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій» (24-25 листопада 2021)*. Тернопіль, 2021. С. 105-106.

29. Отич Д. Д. Сучасні психологічні підходи до класифікації копінг-стратегій: педагогіка і психологія професійної освіти. 2009. №5. С. 91–100.
30. Підмога А. Вплив комплексної програми корекційно-оздоровчих заходів на соціальну поведінку, психічний та фізичний стан підлітків з адиктивною поведінкою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. №2. С. 76–80.
31. Принцип дії психоактивних речовин. Центр здорової молоді України. URL:<https://czm.ua/uk/novyny/deystviya-psikhoaktivnykh-veshchestv-2/>
32. Приходько Ю.Ю, Юрченко В.І. Каравела Психологічний словник-довідник. 2023. 328 с.
33. Ратинська О.М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. Науковий вісник Ужгородського Університету. 2016. Вип. 1 (38). С. 233-236.
34. Реднікова Д.О. Психологічні характеристики саморегуляції навчальної діяльності». Острог, 2025. 77 с.
URL:https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1547/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BC%20%281%29_compressed.pdf?isAllowed=y&sequence=1&utm_source=chatgpt.com
35. Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. Scienceand Education a New Dimension. Pedagogyand Psychology. 2014. С. 139 -142.
36. Савінова Н., Стельмах Н., Берегова М., Іванова Т. Агресія підлітків як психолого-педагогічна проблема. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2020. Вип. 3. С. 132-141.

37. Самсін І.Л., Гачак-Величко Л.А. Основні чинники формування девіантної поведінки неповнолітніх: наукові записки Львівського університету бізнесу та права. Серія економічна. Серія юридична. 2021. Вип. 28. С. 43-47.
38. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС. 2014. 192 с.
39. Щербакова І.М., Коваленко В.В. Психологічний аналіз агресивної поведінки підлітків. Актуальні питання сучасної психології: збірник наукових праць. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2016. С. 106-110.
40. Яцюк М. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова. Психологічний практикум «Психологія саморегуляції особистості». Вінниця, 2023.С.14-21.
URL:https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1547/Психологія%20саморегуляції%20Практикум%20%281%29_compressed.pdf?sequ
41. Box, G. E. P., Hunter, W. G., & Hunter, J. S. *Statistics for experimenters: Design, innovation, and discovery (2nd ed.)*. Wiley. 2005. 655 p.
42. Crawford, K. M. Adolescent Substance Use and Family Functioning: A Literature Review. *Journal of School Health*. 2014. 84(10). P. 619–626.
43. Griffiths, M. D. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005. 10(4). P. 191–197.
44. Hoffmann, C. Body Modification: The Psychology of a Modern Addictive Behavior. *Journal of Behavioral Addictions*. 2017. 6(1). P.1-15.
45. National Institute on Drug Abuse. *How Do Drugs Affect the Brain?* 2020.
UPL:<https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>.
46. Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M., & Ohashi, K. The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nature Reviews Neuroscience*. 2016. 17(10). P. 652-666.

47. *The Addictive Behaviors: Treatment of Alcoholism, Drug Abuse, Smoking, and Obesity*. William R. Miller. 1980. 353 p. Sucht, Trauma und Bindung bei Kindern und Jugendlichen Frank M. Fischer, Christoph Möller, 2020.
48. Praxisbuch Sucht: Therapie der stoffgebundenen und Verhaltenssüchte im Jugend- und Erwachsenenalter Anil Batra, Oliver Bilke-Hentsch. 2022. 1065 p.
49. Suchterkrankungen und Verhaltenssüchte bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen Oliver Bilke-Hentsch, Tagrid Leménager, 2019
50. Sucht, Trauma und Bindung bei Kindern und Jugendlichen Frank M. Fischer, Christoph Möller, 2020. 265 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Визначення схильності до адиктивної, агресивної, деликвентної поведінки» (Орел А.)

Автор: Орел А.

Мета: діагностика схильності учнів до поведінки, що відхиляється.

Вік: підлітковий вік.

Шкали: схильності до подолання норм і правил, схильності до адиктивної (залежної) поведінки, схильність до самоушкоджуючої і саморуйнівної поведінки, схильності до агресії та насильства, вольовий контроль емоційних реакцій, схильності до деликвентної поведінки.

Призначення тесту

Запропонована методика діагностики схильності до поведінки, що відхиляється (СВП) є стандартизованим тест-опитувальником, призначеним для вимірювання готовності (схильності) підлітків до реалізації різних форм поведінки, що відхиляється. Опитувальник є набором спеціалізованих психодіагностичних шкал, спрямованих на вимірювання готовності (схильності) до реалізації окремих форм поведінки, що відхиляється.

Інструкція до тесту

Перед вами є ряд тверджень. Вони стосуються деяких сторін вашого життя, вашого характеру, звичок. Прочитайте перше твердження і вирішіть чи вірно дане твердження стосовно до вас.

- Якщо вірно, то на бланку відповідей поряд з номером, відповідним твердженням, в квадратику під позначенням «так» поставте хрестик або галочку.

- Якщо невірно, то поставте хрестик або галочку в квадратику під позначенням «ні».

- Якщо вам важко відповісти, то постарайтеся вибрати варіант відповіді, який все-таки більше відповідає вашій думці.

Тестовий матеріал Чоловічий варіант

1. Я надаю перевагу одягу неяскарих, приглушених тонів.
2. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
3. Я охоче записався б добровольцем для участі в яких-небудь бойових діях.
4. Буває, що іноді я сварюся з батьками.
5. Той, хто в дитинстві не бився, виростає «маминим сином» і нічого не може добитися в житті.
6. Я б взявся за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили.
7. Іноді я відчуваю таке сильне занепокоєння, що просто не можу всидіти на місці.
8. Іноді буває, що я трохи хвалюся.
9. Якби мені довелося стати військовим, то я хотів би бути льотчикомвинищувачем.
10. Я ціную в людях обережність і обачність.
11. Тільки слабкі і боягузливі люди виконують усі правила і закони.
12. Я волів би роботи, пов'язаної зі змінами та подорожами.
13. Я завжди кажу тільки правду.
14. Якщо людина в міру і без шкідливих наслідків вживає збуджуючі і впливаючі на психіку речовини - це цілком нормально.
15. Навіть якщо я злюся, то намагаюся не вдаватися до лайки.
16. Я думаю, що мені б сподобалося полювати на левів.
17. Якщо мене образили, то я обов'язково повинен помститися.
18. Людина повинна мати право випивати стільки, скільки вона хоче.
19. Якщо мій приятель спізнюється до призначеного часу, то я зазвичай зберігаю спокій.
20. Мені звичайно ускладнює роботу вимога зробити її до певного терміну.
21. Іноді я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де дозволено.

22. Деякі правила і заборони можна відкинути, якщо відчуваєш сильний сексуальний (статевий) потяг.
23. Я іноді не слухаюсь батьків.
24. Якщо при по купці автомобіля мені доведеться обирати між швидкістю і безпекою, то я виберу безпеку.
25. Я думаю, що мені сподобалося б займатися боксом.
26. Якби я міг вільно вибирати професію, то став би дегустатором вин.
27. Я часто відчуваю потребу в гострих відчуттях.
28. Іноді мені так і хочеться зробити собі боляче.
29. Моє ставлення до життя добре описує прислів'я: "Сім разів відміряй, один раз відріж».
30. Я завжди купую квитки в громадському транспорті.
31. Серед моїх знайомих є люди, які пробували одурманюючі токсичні речовини.
32. Я завжди виконую обіцянки, навіть якщо мені це не вигідно.
33. Буває, що мені так і хочеться вилятися.
34. Мають рацію люди, які в житті слідуєть прислів'ю: «Якщо не можна, але дуже хочеться, то можна».
35. Бувало, що я випадково потрапляв у бійку після вживання спиртних напоїв.
36. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після низки образливих невдач.
37. Якби в наш час проводилися б бої гладіаторів, то б обов'язково брав в них участь.
38. Буває, що іноді я говорю неправду.
39. Терпіти біль назло всім буває навіть приємно.
40. Я краще погоджуся з людиною, ніж стану сперечатися.
41. Якби я народився в давні часи, то став би благородним розбійником.
42. Якщо немає іншого виходу, то суперечку можна вирішити і бійкою.

43. Бували випадки, коли мої батьки, інші дорослі висловлювали занепокоєння з приводу того, що я трохи випив.

44. Одяг повинен з першого погляду виділяти людину серед інших в натовпі. 45. Якщо в кінофільмі немає жодної пристойної бійки - це погане кіно.

46. Коли люди прагнуть до нових незвичайних відчуттів і переживань - це нормально.

47. Іноді я сумую на уроках.

48. Якщо мене хтось випадково зачепив в натовпі, то я обов'язково вимагатиму від нього вибачень.

49. Якщо людина дратує мене, то я готовий висловити йому все, що я про неї думаю.

50. Під час подорожей і поїздок я люблю відхилятися від звичайних маршрутів.

51. Мені б сподобалася професія дресирувальника хижих звірів.

52. Якщо вже ти сів за кермо мотоцикла, то варто їхати тільки дуже швидко.

53. Коли я читаю детектив, то мені часто хочеться, щоб злочинець пішов від переслідування.

54. Іноді я просто не можу втриматися від сміху, коли чую непристойний жарт.

55. Я намагаюся уникати в розмові виразів, які можуть збентежити оточуючих.

56. Я часто засмучуюсь через дрібниці.

57. Коли мені заперечують, я часто вибухаю і відповідаю різко.

58. Мені більше подобається читати про пригоди, ніж про любовні історії.

59. Щоб отримати задоволення, варто порушити деякі правила і заборони.

60. Мені подобається бувати в компаніях, де в міру випивають і веселяться. 61. Мене дратує, коли дівчата курять.
62. Мені подобається стан, який настає, коли в міру і в хорошій компанії вип'єш.
63. Бувало, що в мене виникало бажання випити, хоча я розумів, що зараз не час і не місце.
64. Сигарета у важку хвилину мене заспокоює.
65. Мені легко змусити інших людей боятися мене, і іноді заради забави я це роблю.
66. Я зміг би своєю рукою стратити злочинця, справедливо засудженого до вищої міри покарання.
67. Задоволення - це головне, до чого варто прагнути в житті.
68. Я хотів би взяти участь в автомобільних гонках.
69. Коли в мене поганий настрій, до мене краще не підходити.
70. Іноді у мене буває такий настрій, що я готовий першим почати бійку.
71. Я можу згадати випадки, коли я був таким злим, що хапав першуліпшу під руку річ і ламав її.
72. Я завжди вимагаю, щоб оточуючі поважали мої права.
73. Мені сподобалося б стрибати з парашутом.
74. Шкідливий вплив на людину алкоголю і тютюну сильно перебільшують.
75. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене.
76. Я не отримую задоволення від відчуття ризику.
77. Коли людина в запалі суперечки вдається до «сильних» виразів - це нормально.
78. Я часто не можу стримати свої почуття.
79. Бувало, що я запізнювався на уроки.
80. Мені подобаються компанії, де всі жартують один над одним.
81. Секс повинен займати в житті молоді одне з головних місць.

82. Часто я не можу втриматися від суперечки, якщо хтось не згоден зі мною.
83. Іноді траплялося, що я не виконував домашнє завдання.
84. Я часто здійснюю вчинки під впливом хвилинного настрою.
85. Мені здається, що я не здатний ударити людину.
86. Люди справедливо обурюються, коли дізнаються, що злочинець залишився безкарним.
87. Буває, що мені доводиться приховувати від дорослих деякі свої вчинки.
88. Наївні простаки самі заслуговують того, щоб їх обманювали.
89. Іноді я буваю так роздратований, що стукаю по столу кулаком.
90. Тільки несподівані обставини і почуття небезпеки дозволяють мені по-справжньому проявити себе.
91. Я б спробував якісь пригнічуючі речовини, якби твердо знав, що це не зашкодить моєму здоров'ю і не спричинить покарання.
92. Коли я стою на мосту, то мене іноді так і тягне стрибнути вниз.
93. Будь-який бруд мене лякає або викликає сильну відразу.
94. Коли я злюся, то мені хочеться когось вдарити.
95. Я вважаю, що люди повинні повністю відмовитися від вживання спиртних напоїв.
96. Я б міг на спір залізи на високу фабричну трубу.
97. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти біль іншим людям.
98. Я міг би після невеликих попередніх пояснень управляти вертольотом.

Жіночий варіант

1. Я прагну в одязі слідувати найсучаснішій моді чи навіть випереджати її.
2. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинна зробити сьогодні.

3. Якби була така можливість, то я б із задоволенням пішла служити в армію.
4. Буває, що іноді я сварюся з батьками.
5. Щоб домогтися свого, дівчина іноді може і побитися.
6. Я б взялася за небезпечну для здоров'я роботу, якби за неї добре платили.
7. Іноді я відчуваю таке сильне занепокоєння, що просто не можу всидіти на місці.
8. Я іноді люблю попліткувати.
9. Мені подобаються професії, пов'язані з ризиком для життя.
10. Мені подобається, коли мій одяг і зовнішній вигляд дратують людей старшого покоління.
11. Тільки дурні й боягузливі люди виконують усі правила і закони.
12. Я воліла б роботи, пов'язаної зі змінами та подорожами, навіть якщо вона небезпечна для життя.
13. Я завжди кажу тільки правду.
14. Якщо людина в міру і без шкідливих наслідків вживає збуджуючі речовини, які впливають на психіку - це нормально.
15. Навіть якщо я злюся, то намагаюся нікого не лаяти.
16. Я із задоволенням дивлюся бойовики.
17. Якщо мене образили, то я обов'язково повинна помститися.
18. Людина повинна мати право випивати, скільки вона хоче і де хоче.
19. Якщо моя подруга спізнюється до призначеного часу, то я зазвичай зберігаю спокій.
20. Мені часто буває важко зробити роботу до точно визначеного терміну.
21. Іноді я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де дозволено.
22. Деякі правила і заборони можна відкинути, якщо чогось сильно хочеш.
23. Бувало, що я не слухалася батьків.

24. В автомобілі я більше ціную безпеку, ніж швидкість.
25. Я думаю, що мені сподобалося б займатися карате або схожим видом спорту.
26. Мені б сподобалася робота офіціантки в ресторані.
27. Я часто відчуваю потребу в гострих відчуттях.
28. Іноді мені так і хочеться зробити собі боляче.
29. Моє ставлення до життя добре описує прислів'я: "Сім разів відміряй, один раз відріж».
30. Я завжди оплачую проїзд у громадському транспорті.
31. Серед моїх знайомих є люди, які пробували одурманюючі токсичні речовини.
32. Я завжди виконую обіцянки, навіть якщо мені це не вигідно.
33. Буває, що мені так і хочеться вилаятися.
34. Мають рацію люди, які в житті слідуєть приказці: «Якщо не можна, але дуже хочеться, то можна».
35. Бувало, що я випадково потрапляла в неприємну історію після вживання спиртних напоїв.
36. Я часто не можу змусити себе продовжувати будь-яке заняття після образливої невдачі.
37. Багато заборон у сфері сексу старомодні і їх можна відкинути.
38. Буває, що іноді я говорю неправду.
39. Терпіти біль назло всім буває навіть приємно.
40. Я краще погоджуся з людиною, ніж стану сперечатися.
41. Якби я народилася в стародавні часи, то стала б благородною розбійницею.
42. Домагатися перемоги в суперечці потрібно за всіляку ціну.
43. Бували випадки, коли мої батьки, інші дорослі висловлювали занепокоєння з приводу того, що я трохи випила.
44. Одяг повинен з першого погляду виділяти людину серед інших в натовпі.

45. Якщо у фільмі немає жодної пристойної бійки - це погане кіно.
46. Буває я сумую на уроках.
47. Якщо мене хтось випадково зачепив в натовпі, то я обов'язково вимагатиму від нього вибачень.
48. Якщо людина дратує мене, то я готова висловити їй все, що про неї думаю.
49. Під час подорожей і поїздок я люблю відхилятися від звичайних маршрутів.
50. Мені б сподобалася професія дресирувальниці хижих звірів.
51. Мені подобається відчувати швидкість при швидкій їзді на автомобілі і мотоциклі.
52. Коли я читаю детектив, то мені часто хочеться, щоб злочинець пішов від переслідування.
53. Буває, що я з цікавістю слухаю непристойний, але смішний анекдот.
54. Мені подобається іноді бентежити і ставити в незручне становище оточуючих.
55. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
56. Коли мені заперечують, я часто вибухаю і відповідаю різко.
57. Мені більше подобається читати про криваві злочини або про катастрофи.
58. Щоб отримати задоволення, варто порушити деякі правила і заборони.
59. Мені подобається бувати в компаніях, де в міру випивають і веселяться. 60. Я вважаю цілком нормальним, якщо дівчина курить.
61. Мені подобається стан, які наступає, коли вип'єш в міру і в хорошій компанії.
62. Бувало, що в мене виникало бажання випити, хоча я розуміла, що зараз не час і не місце.
63. Сигарета у важку хвилину мене заспокоює.
64. Деякі люди побоюються мене.

65. Я б хотіла бути присутньою при страті злочинця, справедливо засудженого до вищої міри покарання.
66. Задоволення - це головне, до чого варто прагнути в житті.
67. Якби могла, то із задоволенням взяла участь би в автомобільних гонках.
68. Коли в мене поганий настрій, до мене краще не підходити.
69. Іноді у мене буває такий настрій, що я готова першим почати бійку.
70. Я можу згадати випадки, коли я настільки розізлилася, що хапала першу-ліпшу під руку річ і ламала її.
71. Я завжди вимагаю, щоб оточуючі поважали мої права.
72. Мені б хотілося з цікавості стрибнути з парашутом.
73. Шкідливий вплив алкоголю і тютюну на людину сильно перебільшують.
74. Щасливі ті, хто помирають молодими.
75. Я отримую задоволення, коли трохи ризикую.
76. Коли людина в запалі суперечки вдається до лайок - це припустимо.
77. Я часто не можу стримати свої почуття.
78. Бувало, що я спізнювалася на уроки.
79. Мені подобаються компанії, де всі жартують один над одним.
80. Секс повинен займати в житті молоді одне з головних місць.
81. Часто я не можу втриматися від суперечки, якщо хтось не згоден зі мною.
82. Іноді траплялося, що я не виконувала шкільне домашнє завдання.
83. Я часто здійснюю вчинки під впливом хвилинного настрою.
84. Бувають випадки, коли я можу вдарити людину.
85. Люди справедливо обурюються, коли дізнаються, що злочинець залишився безкарним.
86. Буває, що мені доводиться приховувати від дорослих деякі свої вчинки. 87. Наївні простаки самі заслуговують того, щоб їх обманювали.

88. Іноді я буваю так роздратована, що голосно кричу.
89. Тільки несподівані обставини і почуття небезпеки дозволяють мені по-справжньому проявити себе.
90. Я б спробувала якесь пригнічуючу речовину, якби твердо знала, що це не зашкодить моєму здоров'ю і не спричинить покарання.
91. Коли я стою на мосту, то мене іноді так і тягне стрибнути вниз.
92. Будь-який бруд мене лякає або викликає сильну відразу.
93. Коли я злюся, то мені хочеться голосно вилаяти винуватця моїх неприємностей.
94. Я думаю, що люди повинні відмовитися від усякого вживання спиртних напоїв.
95. Я б із задоволенням покотилася б на гірських лижах з крутого схилу.
96. Іноді, якщо хтось завдає мені болю, то це буває навіть приємно.
97. Я б із задоволенням займалася в басейні стрибками з вишки.
98. Мені іноді не хочеться жити.
99. Щоб домогтися успіху в житті, дівчина повинна бути сильною і вміти постояти за себе.
100. По-справжньому поважають тільки тих людей, хто викликає в оточуючих страх.
101. Я люблю дивитися виступи боксерів.
102. Я можу вдарити людину, якщо вирішу, що вона серйозно образила мене.
103. Я вважаю, що поступитися в суперечці - це означає показати свою слабкість.
104. Мені подобається готувати, займатися домашнім господарством.
105. Якби я могла прожити життя заново, то я б хотіла стати чоловіком, а не жінкою.
106. У дитинстві мені хотілося стати актрисою чи співачкою.
107. У дитинстві я була завжди байдужа до гри в ляльки.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Ключ до тесту Чоловічий варіант

1. Шкала установки на соціально-бажані відповіді: 2 (ні), 4 (ні), 6 (ні), 13 (так), 21 (ні), 23 (ні), 30 (так), 32 (так), 33 (ні), 38 (ні), 47 (ні), 54 (ні), 79 (ні), 83 (ні), 87 (ні).

2. Шкала схильності до подолання норм і правил: 1 (ні), 10 (ні), 11 (так), 22 (так), 34 (так), 41 (так), 44 (так), 50 (так), 53 (так), 55 (ні), 59 (так), 61 (ні), 80 (так), 86 (ні), 88 (так), 91 (так), 93 (ні).

3. Шкала схильності до адиктивної поведінки: 14 (так), 18 (так), 22 (так), 26 (так), 27 (так), 31 (так), 34 (так), 35 (так), 43 (так), 46 (так), 59 (так), 60 (так), 62 (так), 63 (так), 64 (так), 67 (так), 74 (так), 81 (так), 91 (так), 95 (ні).

4. Шкала схильності до самоушкоджуючої і саморуйнівної поведінки: 3 (так), 6 (так), 9 (так), 12 (так), 16 (так), 24 (ні), 27 (так), 28 (так), 37 (так), 39 (так), 51 (так), 52 (так), 58 (так), 68 (так), 73 (так), 76 (ні), 90 (так), 91 (так), 92 (так), 96 (так), 98 (так).

5. Шкала схильності до агресії та насильства: 3 (так), 5 (так), 15 (ні), 16 (так), 17 (так), 17 (так), 25 (так), 37 (так), 40 (ні), 42 (так), 45 (так), 48 (так), 49 (так), 51 (так), 65 (так), 66 (так), 70 (так), 71 (так), 72 (так), 75 (ні), 77 (так), 82 (ні), 89 (так), 94 (так), 97 (так).

6. Шкала вольового контролю емоційних реакцій: 7 (так), 19 (так), 20 (так), 29 (ні), 36 (так), 49 (так), 56 (так), 57 (так), 69 (так), 70 (так), 71 (так), 78 (так), 84 (так), 89 (так), 94 (так).

7. Шкала схильності до деліквентної поведінки: 18 (так), 26 (так), 31 (так), 34 (так), 35 (так), 42 (так), 43 (так), 44 (так), 48 (так), 52 (так), 55 (ні), 61 (ні), 62 (так), 63 (так), 64 (так), 67 (так), 74 (так), 86 (ні), 91 (так), 94 (так).

Жіночий варіант

1. Шкала установки на соціально-бажані відповіді: 2 (ні), 4 (ні), 8 (ні), 13 (так), 21 (ні), 30 (так), 32 (так), 33 (ні), 38 (ні), 54 (ні), 79 (ні), 83 (ні), 87 (ні).

2. Шкала схильності до подолання норм і правил: 1 (так), 10 (ні), 11 (так), 22 (так), 34 (так), 41 (так), 44 (так), 50 (так), 53 (так), 55 (так), 59 (так), 61 (так), 80 (так), 86 (ні), 91 (так), 93 (ні).

3. Шкала схильності до адиктивної поведінки: 14 (так), 18 (так), 22 (так), 26 (так), 27 (так), 31 (так), 34 (так), 35 (так), 43 (так), 59 (так), 60 (так), 62 (так), 63 (так), 64 (так), 67 (так), 74 (так), 81 (так), 91 (так), 95 (ні).

4. Шкала схильності до самоушкоджуючої і саморуйнівної поведінки: 3 (так), 6 (так), 9 (так), 12 (так), 24 (ні), 27 (так), 28 (так), 39 (так), 51 (так), 52 (так), 58 (так), 68 (так), 73 (так), 75 (так), 76 (так), 90 (так), 91 (так), 92 (так), 96 (так), 98 (так), 99 (так).

5. Шкала схильності до агресії та насильства: 3 (так), 5 (так), 15 (ні), 16 (так), 17 (так), 25 (так), 40 (ні), 42 (так), 45 (так), 48 (так), 49 (так), 51 (так), 65 (так), 66 (так), 71 (так), 77 (так), 82 (так), 85 (так), 89 (так), 94 (так), 101 (так), 102 (так), 103 (так), 104 (так).

6. Шкала вольового контролю емоційних реакцій: 7 (так), 19 (так), 20 (так), 29 (ні), 36 (так), 49 (так), 56 (так), 57 (так), 69 (так), 70 (так), 71 (так), 78 (так), 84 (так), 89 (так), 94 (так).

7. Шкала схильності до деліквентної поведінки: 1 (так), 3 (так), 7 (так), 11 (так), 25 (так), 28 (так), 31 (так), 35 (так), 43 (так), 48 (так), 53 (так), 58 (так), 61 (так), 63 (так), 64 (так), 66 (так), 79 (так), 93 (ні), 98 (так), 99 (так), 102 (так).

8. Шкала прийняття жіночої соціальної ролі: 3 (ні), 5 (ні), 9 (ні), 16 (ні), 18 (ні), 25 (ні), 41 (ні), 45 (ні), 51 (ні), 58 (ні), 61 (ні), 68 (ні), 73 (ні), 85 (ні), 93 (так), 95 (так), 96 (ні), 105 (так), 106 (ні), 107 (так).

Інтерпретація

Перший варіант обробки результатів тесту

Кожній відповіді відповідно до ключа присвоюється 1 бал. Далі за кожною шкалою підраховується сумарний бал, який порівнюється з тестовими нормами. При відхиленні індивідуальних результатів досліджуваного від середнього сумарного балу за шкалою більше ніж на 1S, вимірювану психологічну характеристику можна вважати вираженою. Якщо індивідуальний сумарний бал досліджуваного менше від середнього на 1S, то вимірювана властивість оцінюється як мало виражена. Крім того, якщо відома приналежність досліджуваного до "делінквентної" популяції, то його індивідуальні результати доцільно порівнювати з тестовими нормами, які розраховані для "делінквентної" підвибірки.

Шкала	«Нормальна вибірка»		«Делінквентна вибірка»	
	М	S	М	S
1	2, 27	2, 06	2, 49	2, 13
2	7, 73	2, 88	10, 27	2, 42
3	9, 23	4, 59	15, 97	3, 04
4	10, 36	3, 41	10, 98	2, 76
5	12, 47	4, 23	14, 64	3, 94
6	8, 04	3, 29	9, 37	3, 01
7	7, 17	4, 05	14, 38	3, 22

Другий варіант обробки результатів тесту

Кожній відповіді при відповідності з ключем присвоюється один бал. Далі за кожною шкалою підраховується первинний сумарний бал, який потім при необхідності піддається корекції у зв'язку з дією фактора соціальної бажаності відповідно до процедури, описаної вище. Потім проводиться переклад «сирих» балів в стандартні Т-бали.

У тому випадку, якщо у користувача є набрані ним спеціалізовані тестові норми, то переклад в стандартні Т-бали здійснюється за формулою

$$T=10 * (X_i - M) / (S + 50), \text{ де}$$

- X_i - первинний («сирий») бал за шкалою;
- M - середнє значення первинного сумарного балу за шкалою у вибірці стандартизації;
- S - стандартне відхилення значень первинних балів у вибірці стандартизації.

Варіанти коефіцієнтів корекції в залежності від значень «сирого» бала за шкалою № 1

Чоловічий варіант методики

У разі, якщо первинний бал за шкалою № 1 менше або дорівнює 6 балам для «звичайних» піддослідних, то коефіцієнт корекції становить:

- Для шкали № 2 = 0,3
- Для шкали № 3 = 0,3
- Для шкали № 4 = 0,2
- Для шкали № 5 = 0,2
- Для шкали № 6 = 0,3
- Для шкали № 7 = 0,2

У разі, якщо первинний бал за шкалою № 1 менше або дорівнює 6 балам для "деліквентною" піддослідних, то коефіцієнт корекції становить:

- Для шкали № 2 = 0,3
- Для шкали № 3 = 0,5
- Для шкали № 4 = 0,3
- Для шкали № 5 = 0,2
- Для шкали № 6 = 0,3
- Для шкали № 7 = 0,5

У разі, якщо первинний бал за шкалою № 1 більше 6 балів як для "звичайних", так і для "деліквентних" досліджуваних, то коефіцієнт корекції становить:

- Для шкали № 2 = 0,7
- Для шкали № 3 = 0,6
- Для шкали № 4 = 0,4
- Для шкали № 5 = 0,5
- Для шкали № 6 = 0,3
- Для шкали № 7 = 0,5

Жіночий варіант методики

У випадку, якщо випробувані відносяться до підвибірки «звичайних» досліджуваних, то коефіцієнт корекції становить

- Для шкали № 2 = 0,4
- Для шкали № 3 = 0,4
- Для шкали № 4 = 0,2
- Для шкали № 5 = 0,3
- Для шкали № 6 = 0,5
- Для шкали № 7 = 0,4

У випадку, якщо випробувані завідомо відносяться до підвибірки «деліквентних» досліджуваних, то коефіцієнт корекції становить:

- Для шкали № 2 = 0,4
- Для шкали № 3 = 0,4
- Для шкали № 4 = 0,3
- Для шкали № 5 = 0,4
- Для шкали № 6 = 0,5
- Для шкали № 7 = 0,5

Таблиця норм при перекладі «сирих» балів у Т-бали

«Сирій бал»	Т-бали						
0	35	26	30				
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34

3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	65	43	39	37	36	44	43
7	67	46	42	40	39	48	46
8	70	50	44	43	41	51	48
9	74	53	46	45	43	55	50
10	85	56	48	48	46	58	53
11	89	59	50	51	48	62	55
12	63	53	54	51	65	57	
13	66	55	56	53	69	59	
14	69	57	59	55	73	62	
15	72	59	62	58	77	64	
16	75	62	64	60	81	66	
17	78	64	67	62	85	68	
18	81	66	70	65	81	71	
19	84	68	72	67	83	73	
20	87	70	75	70	85	75	
21	90	72	78	72	87	77	
22	74	81	74	79			
23	76	84	77				
24	78	87	79				
25	80	90	81				
26	82		83				

27	84		85				
28	87						
29	89						

Опис шкал та їх інтерпретація

1. Шкала установки на соціальну бажаність (службова шкала)

Дана шкала призначена для вимірювання готовності досліджуваного представляти себе в найбільш сприятливому світлі з точки зору соціальної бажаності.

Показники від 50 до 60 Т-балів свідчать про помірну тенденцію давати при заповненні опитувальника соціально-бажані відповіді.

Показники понад 60 балів свідчать про тенденцію випробуваного демонструвати суворе дотримання навіть малозначних соціальних норм, умисному прагненні показати себе в кращому світлі, про настороженість стосовно ситуацій обстеження.

Результати, що знаходяться в діапазоні 70-89 балів говорять про високу настороженість випробуваного стосовно психодіагностичної ситуації і про сумнівну достовірність результатів за основними шкалами.

Про сприйняття ситуації як експертної одночасно з помірно високими показниками за шкалою № 1 також свідчить їхнє різке зниження за основними діагностичними шкалами і підвищення за шкалою жіночої соціальної ролі.

Для чоловічій популяції перевищення сумарного первинного балу за шкалою соціальної бажаності значення 11 первинних балів свідчать про недостовірність результатів за основними шкалами.

Показники нижче 50 Т-балів говорять про те, що випробуваний не схильний приховувати власні норми і цінності, коригувати свої відповіді в напрямку соціальної бажаності. Відзначено також, що молодші підлітки (14 років і молодше) не здатні тривалий час слідувати установці на соціально-

бажані відповіді. Одночасно високі показники за службовою шкалою і за основними шкалами (крім шкали 8) свідчать про сумнівну достовірність результатів, або про дисоціації у свідомості випробуваного відомих йому і реальних норм поведінки.

2. Шкала схильності до подолання норм і правил

Дана шкала призначена для вимірювання схильності випробуваного до подолання будь-яких норм і правил, схильності до заперечення загальноприйнятих норм і цінностей, зразків поведінки.

Результати, що лежать в діапазоні 50-60 Т-балів, свідчать про вираженість вищезгаданих тенденцій, про нонконформістські установки випробуваного, про його схильність протиставляти власні норми і цінності груповим, про тенденції «порушувати спокій», шукати труднощі, які можна було б подолати.

Показники, що знаходяться в діапазоні 60-70 Т-балів, свідчать про надзвичайну вираженість нонконформістських тенденцій, прояв негативізму і змушують сумніватися в достовірності результатів тестування за даною шкалою.

Результати нижче 50 Т-балів за даною шкалою свідчать про конформні установки випробуваного, схильність слідувати стереотипам і загальноприйнятим нормам поведінки. У деяких випадках за умови поєднання з досить високим інтелектуальним рівнем випробуваного й тенденції приховувати свої реальні норми і цінності такі оцінки можуть відбивати фальсифікацію результатів

3. Шкала схильності до адиктивної поведінки

Дана шкала призначена для вимірювання готовності реалізувати адиктивну поведінку.

Результати в діапазоні 50-70 Т-балів по даній шкалі свідчать про схильність випробуваного до відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, про схильність до ілюзорно-компенсаторного способу вирішення особистісних проблем. Крім того, ці результати свідчать

про орієнтацію на чуттєву сторону життя, про наявність «сенсорної спраги», про гедоністично орієнтовані норми і цінності.

Показники понад 70 Т-балів свідчать про сумнівність результатів або про наявність вираженої психологічної потреби в адиктивних станах, що необхідно з'ясовувати, використовуючи додаткові психодіагностичні засоби.

Показники нижче 50 Т-балів свідчать або про невиразність вищеперелічених тенденцій, або про хороший соціальний контроль поведінкових реакцій.

4. Шкала схильності до самоушкоджуючої і саморуйнівної поведінки

Дана шкала призначена для вимірювання готовності реалізувати різні форми аутоагресивної поведінки. Об'єкт вимірювання вочевидь частково перетинається з психологічними властивостями, вимірюваними шкалою № 3.

Результати, що знаходяться в діапазоні 50-70 Т-балів за шкалою № 4 свідчать про низьку цінність власного життя, схильність до ризику, виражену потребу в гострих відчуттях, про садо-мазохістські тенденції.

Результати понад 70 Т-балів свідчать про сумнівну достовірність результатів.

Показники нижче 50 Т-балів по даній шкалі свідчать про відсутність готовності до реалізації саморуйнівної поведінки, про відсутність тенденції до соматизації тривоги, відсутність схильності до реалізації комплексів провини в поведінкових реакціях

5. Шкала схильності до агресії та насильства

Дана шкала призначена для вимірювання готовності досліджуваного до реалізації агресивних тенденцій у поведінці.

Показники, що лежать в діапазоні 50-60 Т-балів, свідчать про наявність агресивних тенденцій у випробуваного.

Показники, що знаходяться в діапазоні 60-70 Т-балів, свідчать про агресивну спрямованість особистості у стосунках з іншими людьми, про схильність вирішувати проблеми за допомогою насильства, про тенденції

використовувати приниження партнера по спілкуванню як засіб стабілізації самооцінки, про наявність садистичних тенденцій.

Показники понад 70 Т-балів говорять про сумнівну достовірність результатів.

Показники, що лежать нижче 50 Т-балів, свідчать про невиразність агресивних тенденцій, про неприйнятність насильства як засобу вирішення проблем, про нетиповість агресії як способу виходу з фруструючої ситуації.

Низькі показники за даною шкалою в поєднанні з високими показниками за шкалою соціальної бажаності свідчать про високий рівень соціального контролю поведінкових реакцій.

6. Шкала вольового контролю емоційних реакцій

Дана шкала призначена для вимірювання схильності досліджуваного контролювати поведінкові прояви емоційних реакцій (Увага! Ця шкала має зворотний характер).

Показники, що лежать в межах 60-70 Т-балів, свідчать про слабкість вольового контролю емоційної сфери, про небажання або нездатність контролювати поведінкові прояви емоційних реакцій. Крім того, це свідчить про схильність реалізовувати негативні емоції безпосередньо в поведінці, без затримки, про несформованість вольового контролю своїх потреб і чуттєвих потягів.

Показники нижче 50 Т-балів за даною шкалою свідчать про невиразність цих тенденцій, про жорсткий самоконтроль будь-яких поведінкових емоційних реакцій, чуттєвих потягів.

7. Шкала схильності до деліквентної поведінки

Назва шкали носить умовний характер, так як шкала сформована з тверджень, які диференціюють «звичайних» підлітків та осіб із зафіксованими правопорушеннями, що вступали в конфлікт із загальноприйнятим способом життя і правовими нормами. На наш погляд, дана шкала вимірює готовність (схильність) підлітків до реалізації деліквентної поведінки. Висловлюючись метафорично, шкала виявляє

«деліквентний потенціал», який лише за певних обставин може реалізуватися в житті підлітка.

Результати, що знаходяться в діапазоні 50-60 Т-балів, свідчать про наявність деліквентних тенденцій у випробуваного й про низький рівень соціального контролю.

Результати вище 60 Т-балів свідчать про високу готовність до реалізації деліквентної поведінки.

Результати нижче 50 Т-балів говорять про невиразність зазначених тенденцій, що в поєднанні з високими показниками за шкалою соціальної бажаності може свідчити про високий рівень соціального контролю.

Необхідно також враховувати, що зміст та структура деліквентної поведінки у юнаків і дівчат істотно відрізняються і відповідно розрізняються пункти, що входять в шкалу деліквентності для жіночого та чоловічого видів методики.

Додаток Б.**Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова**

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Вірно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Невірно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

Твердження

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик.
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4. Дотримуюся девізу: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.

12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14. Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.

31. Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37. Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
38. Рідко відступаю від розпочатої справи.
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41. Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
42. Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43. Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45. Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.

46. Зазвичай різко реаую на заперечення, намагаюся думати і робити все посвоєму.

Обробка результатів Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

Інтерпретація результатів

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності.

Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно.

У піддослідних із низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності.

Випробовувані з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.

У піддослідних з низькими показниками за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації,

вони не завжди помічають зміна ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату.

Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформувати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки.

Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов.

При низьких показниках за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

Випробовувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Випробовувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі люди часто і некритично слідує чужих порад. При

відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина **шкала «Загальний рівень саморегуляції»**, яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Випробовувані з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше відчуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

У піддослідних з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина вони більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

**Ключ до методики «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.
Моросанової**

Шкала планування (Пл): Так 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 Ні 15, 42		Шкала моделювання (М): Так 11, 37 Ні 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41	
Шкала програмування (ПР): Так 12, 20, 25, 29, 38, 43 Ні 5, 9, 32		Шкала оцінки результатів (ОР): Так 30, 44 Ні 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39	
Шкала гнучкості (Г): Так 2, 11, 25, 35, 36, 45 Ні 16, 18, 23		Шкала самостійності (С): Так 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 Ні 34	
Шкала загального рівня саморегуляції (ЗУ): Так 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46 Ні 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42			
Регуляторна шкала		Кількість балів	
Низький рівень		Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>7
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінка результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

Додаток В.**Методика діагностики схильності до різних залежностей»****Лозової Г.В.**

Інструкція: Вам дається тестовий матеріал, який складається з 70 тверджень. Уважно прочитайте та не думаючи довго дайте одну з відповідей:

- Ні -1 балл; •Швидше ні – 2 балла; •Складно відповісти -3 балла;
- Швидше так – 4 балла; •Так – 5 баллов.

Опитувальник:

1. Час від часу мені дуже хочеться випити, щоб розслабитися
- 2 У свій вільний час я найчастіше дивлюся телевізор
- 3 Я вважаю, що самотність – це найстрашніше у житті
- 4 Я – людина азартна і люблю азартні ігри
- 5 Міжстатеві відносини – це найбільше задоволення в житті
- 6 Я досить часто їм не від голоду, а для отримання задоволення
- 7 Я дотримуюся релігійних ритуалів
- 8 Я весь час думаю про роботу, про те, як зробити її краще
- 9 Я досить часто приймаю ліки
- 10 Я проводжу дуже багато часу за комп'ютером
- 11 Не уявляю своє життя без сигарет
- 12 Я активно цікавлюся проблемами здоров'я
- 13 Я пробував наркотичні речовини
- 14 Мені важко боротися зі своїми звичками
- 15 Іноді я не пам'ятаю, що сталося під час сп'яніння
- 16 Я можу довго клацати пультом у пошуках чогось цікавого по телевізору
- 17 Головне, щоб кохана людина завжди була поруч
- 18 Час від часу я відвідую ігрові автомати
- 19 Я не думаю про міжстатеві стосунки тільки тоді, коли я сплю
- 20 Я постійно думаю про їжу, уявляю собі різну смакоту

- 21 Я досить активний член релігійної громади
- 22 Я зовсім не вмію відпочивати, і тому під час вихідних та у відпустці
почуваю себе гірше, ніж на роботі
- 23 Ліки – найпростіший спосіб поліпшити самопочуття
- 24 Комп'ютер (або інший гаджет з такими ж можливостями) – це
реальна можливість жити повним життям
- 25 Сигарети завжди зі мною
- 26 На підтримку здоров'я не шкодую ні сил, ні грошей, ні часу
- 27 Спробувати наркотик – це отримати цікавий життєвий урок
- 28 Я вважаю, що кожна людина від чогось залежить
- 29 Буває що я трішки «перебираю», коли випиваю
- 30 Телевізор увімкнено більшість часу мого перебування вдома
- 31 Коли я не разом з коханою людиною, я постійно думаю про неї
- 32 Гра дає найгостріші відчуття в житті
- 33 Я готовий йти на «випадкові зв'язки», адже стриманість для мене
вкрай важка
- 34 Якщо страва дуже смачна, то я не втримаюся від добавки
- 35 Вважаю що релігія – єдине, що може врятувати світ
- 36 Близькі часто скаржаться, що я постійно працюю
- 37 У моєму будинку багато медичних та подібних препаратів
- 38 Під час перебування в Інтернеті я часто забуваю зробити поточні
справи
- 39 Сигарета – це найпростіший спосіб розслабитися
- 40 Я читаю медичні журнали і газети, дивлюся передачі про здоров'я
- 41 Наркотик дає найсильніші відчуття з усіх можливих
- 42 Звичка – друга натура, і позбутися її нерозумно
- 43 Алкоголь в нашому житті – основний засіб розслаблення і
підвищення настрою
- 44 Якщо зламався телевізор, то я не буду знати, чим себе розважити
ввечері

45 Бути покинутим коханою людиною – найбільше нещастя, яке може статися

46 Я розумію азартних гравців, які можуть в одну ніч виграти цілий статок, а в іншу – програти два

47 Найстрашніше – це отримати фізичне каліцтво, яке унеможливить задоволення партнера в ліжку

48 При поході в магазин не можу втриматися, що б не купити щось смачненьке

49 Найголовніше в житті – жити повним релігійним життям

50 Міра цінності людини полягає в тому, на скільки вона віддає себе роботі

51 Я досить часто приймаю ліки

52 «Віртуальна реальність» більш цікава, ніж звичайне життя

53 Я щодня курю

54 Я намагаюся невідступно дотримуватися правил здорового способу життя

55 Іноді я вживаю засоби, що вважаються наркотичними

56 Людина – істота слабка, потрібно бути терпимим до її шкідливих звичок

57 Мені подобається випити і повеселитися у веселій компанії

58 У наш час майже все можна дізнатися з телевізора

59 Любити і бути коханим це головне в житті

60 Гра – це реальний шанс зірвати куш, виграти багато грошей

61 Міжстатеві відносини – це найкраще проведення часу

62 Я дуже люблю готувати і роблю це так часто, як можу

63 Я часто відвідую релігійні заклади

64 Я вважаю, що людина повинна працювати на совість, адже гроші це не головне

65 Коли я нервую, я віддаю перевагу прийняттю заспокійливого

66 Якби я міг, то весь час займався б комп'ютером

67 Я – курець зі стажем

68 Я турбуюся за здоров'я близьких, намагаюся залучити їх до здорового способу життя

69 За інтенсивністю відчуттів наркотик не може зрівнятися ні з чим

70 Нерозумно намагатися показати свою силу волі і відмовитися від різних радощів життя

Обробка результатів наступна:

Умовні норми:

- 5-11 балів – низька;
- 12-18 середня;
- 19-25 – висока ступінь схильності до залежності.

«Ключ»

Підсумуйте бали за окремими видами схильностей до залежностей:

1. Залежність від алкоголю: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевізійна залежність: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовна залежність: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Ігрова залежність: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Залежність від міжстатевих відносин: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Харчова залежність: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Релігійна залежність: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудова залежність: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лікарська залежність: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж): 10, 24, 38, 52, 66.
11. Залежність від куріння: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Залежність від здорового способу життя: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотична залежність: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Загальна схильність до залежностей: 14, 28, 42, 56, 70.

Вправа «Залежність»

Мета: прояснити уявлення підлітків про адитивну поведінку та адикти.

Час: 30 хв.

Інструкція. Ведучий запитує у групи, з чим, з якою поведінкою у учасників асоціюється слово «залежність». Відповіді заносяться на ватман чи на дошку.

Після обговорення ведучий може показати учасникам презентацію на тему «Залежна поведінка: види, причини, механізми розвитку».

Далі ведучий пропонує учасникам розбитися по парах та обіграти різні види ситуацій, в яких одна людина пропонує іншій якійсь з видів адиктів, а друга – повинна аргументувати йому чому їй це не підходить. Потім учасники пари міняються місцями.

Приклад: Сусід (однокласник, підліток, який має авторитет у дворі) пропонує покурити з ним. Сусід (однокласник, підліток має авторитет у дворі) пропонує розпити з ним пляшку.

Сусід (однокласник, підліток, який має авторитет у дворі) пропонує спробувати наркотик «за компанію».

Завдання в підгрупах: протягом п'яти хвилин знайти якомога більше аргументів для відмови в цій ситуації. Ведучий пропонує використовувати в кожній ситуації три стилі відмови: невпевнений, впевнений, агресивний.

Наступний етап вправи - відтворення ситуацій. Кожна підгрупа «програє» свою ситуацію перед іншими учасниками. Одні виступають в ролі - «той, хто умовляє», інший - «той, хто відмовляється».

Рефлексія. Учасники діляться своїми відчуттями. Пропонується відповісти на питання: «Що ви відчували, коли говорили «ні », наскільки це було складно?».

Вправа «Формула невдахи».

Мета: інформування та систематизація уявлень учасників про причини адиктивної поведінки

Час: 30 хвилин.

Інструкція: Ви всі знаєте, що адитивна поведінка призводить до негативних для людини наслідків. Чому ж тоді люди все-таки практикують її? Що змушує їх завдавати шкоди самим собі? Як ви думаєте? (Ведучий вислухує 3-4 учасників, потім вводить інструкцію).

Зараз розділимося на підгрупи по 4 людини. Кожна підгрупа відповідає на питання: «Чому люди все-таки практикують впадають у залежності? Що змушує їх завдавати шкоди собі, своєму життю та своєму здоров'ю?». Візьміть картки. На кожній картці напишіть по одній причині. Чим більше напишете, тим краще. На все у вас є 15 хвилин.

Ведучий роздає аркуші формату А6, кожній підгрупі по 15-20 аркушів - нехай краще залишаться зайві, чим не вистачить. Після виконання завдання ведучий пропонує кожній команді делегувати одного учасника, щоб він на дошці розмістив заповнені картки. Якщо немає великої дошки, картки можна розкладати на підлозі в центрі кола.

Ведучий стежить, щоб причини, висунуті підгрупами, піддавалися критиці з боку інших учасників. Представники кожної підгрупи по черзі розкладають картки і зачитують їх вголос. Повторювані картки прикріплюються один на одного. Коли всі картки розкладені, ведучий пропонує приватні причини об'єднати в групи:

1. Незадоволеність собою і своїм станом. У цю підгрупу можна помістити такі причини, як: «негарна зовнішність», «поганий характер», «сором'язливість», «для зняття напруги», «щоб забути, що винен», «думає, що з нього все одно нічого не вийде».

2. Незадоволеність своїми відносинами. Це такі причини, як: «сварка з батьками», «кохана людина зрадила», «ніхто не любить», «самотність», «образ на кого-небудь» і інші.

3. Незадоволеність обставинами свого життя. Приклади: «бідний, не може нікуди вступити вчитися, немає перспектив», «не може знайти роботу», «немає дома, ніде жити», «все погано, намагається піти куди попало, аби додому не йти», і інші.

4. Дружба з тими, хто сам таким чином веде себе. Приклади: «все друзі поводяться так», «приятелі не хочуть дружити, якщо не буде робити те ж, що і вони» і інші.

5. Без видимих причин. Приклади: «від нудьги», «нікуди себе подіти», «із цікавості», «просто так, щоб знати, як це буває», і інші.

6. Позиція жертви. Приклади: «приятелі пригрозили: або будеш з нами, або приб'ємо», «змушують насильно», і інші.

Якщо картку можна помістити в дві підгрупи, її копіюють і поміщають в кожному.

Підведення підсумків. Подивіться на ці причини. Ви бачите, як їх багато. Виходить, що приводом може послужити будь-який життєвий негаразд або переживання людини. Дивіться, нудьга або цікавість - це теж своєрідна трудність: людина не може з ними впоратися. А є такі люди, у яких в житті не буває труднощів? Але ж відомо, що далеко не всі люди в разі життєвих труднощів починають вести себе таким чином. Виходить, що деякі у важкій ситуації впадають в залежність, а інші вибирають якийсь інший спосіб вирішення проблеми.

Виходить, що адиктивність - це такий спосіб вирішувати свої труднощі, а вірніше, спосіб втекти від їх вирішення. Може бути, людина не знає, як їх вирішувати, чи йому здається, що це занадто складно. Може бути, він починає жаліти себе і вибирає, як йому здається, найпростіший шлях. Ті люди, які вибирають залежність нічим не відрізняються від інших: у них

стільки ж здібностей, стільки ж сил, енергії. Вони відрізняються лише своїм вибором.

Отже, люди роблять свій вибір в сторону залежності, а потім прагнуть виправдати себе, бо знають, що багатьом або деяким оточуючим це не подобається. чим вони виправдовують себе?

1. Вони звинувачують оточуючих: «От якби вони не робили те-то і те-то, я б не став, ось нехай знають, що вони зі мною зробили».

2. Ставлять на собі «хрест», думають: «Я все одно нікчемна людина, ну і нехай я загину»; «Яка різниця, що зі мною буде далі, - я знаю, що нічого хорошого все одно не буде».

3. Представляють себе мучеником, кажуть: «Мені так погано, я повинен якось розслабитися» або «Мені так нудно, треба якось розважитися».

4. Представляють себе бранцем обмежень, шукачем пригод, якому заважають отримувати досвід, обмежують, такі люди кажуть: «Я повинен спробувати все. Чому не можна?», «Сірі будні і обмеженість оточуючих заважають мені творчо проявлятися, мені потрібні екстремальні обставини», «Я доросла людина, я сам знаю, що мені можна, а що не можна» або «Я б і не став, але мої друзі ... Відмовитися - значить втратити їх».

Бачите, кожен раз, коли людина намагається виправдати свій вибір бути залежним, вона ставить себе в позицію жертви - її або люди образили, або доля, або обставини так склалися, або їй не вистачає нових вражень (чому я не можу спробувати?). Давайте запам'ятаємо наступне. Пошук виправдань тільки створює ілюзію, ніби є особливі причини залежності. Насправді причина тільки в тому, що людина не вміє, а може бути, не хоче змінити своє складне становище іншим способом. Значить, є тільки одна причина – **це вибір самої людини**. Людина, яка робить такий вибір, може бути і сильною, і талановитою, і володіти безліччю всяких достоїнств. Але як тільки вона починає жити відповідно до «формули невдахи», невдачі починають переслідувати її.

Давайте запам'ятаємо ці складові і саму «формулу невдахи».

Життєві труднощі + невміння (небажання) вирішувати утруднення +
Позиція жертви = Невдаха

А якщо людина знає складові «формули невдахи», вона зможе на свій вибір змінити її компоненти і тим самим - саму ситуацію.

Вправа «Доміно».

Мета: інвентаризація уявлень підлітків про наслідки залежної поведінки.

Час: 25-30 хвилин.

Матеріали: 4 трикутника зі сторонами 20-25 см, в центрі написано стартова умова, а по сторонам: «здоров'я та емоційний стан», «поведінка і взаємини», «життя в цілому»; 100-120 порожніх карток А6.

Інструкція. Ви всі знаєте гру в доміно. Там кожен наступний хід визначається попереднім кроком. Зараз нам належить зіграти в своєрідне доміно. Розділіться на 4 підгрупи. Кожній підгрупі я вручаю по великому трикутнику. На кожному написано одне з стартових умов (далі пропонуються варіанти відповідно з видом відхилень у поведінці. наприклад: куріння «травки»; вживання психотропних таблеток; вживання внутрішньовенних наркотиків; дружба з наркоманом, тощо.

Тепер кожна підгрупа візьме стопку порожніх карток (не менше 30 штук) і проведе картковий штурм: це означає, що кожен учасник висловить не менше 3-5 можливих негативних наслідків для тієї людини, яка поводить себе так, як позначено на вашому трикутнику.

Ці наслідки стосуються:

- 1) здоров'я та емоційного стану;
- 2) взаємовідносин з людьми і
- 3) життя в цілому.

Всі свої припущення ви запишете на картках. Звичайно, ви будете допомагати один одному. Потім вам потрібно буде розкласти картки по мірі наростання шкоди, яку приносить адитивна поведінка, позначена на вашій картці.

Поруч зі стороною трикутника «здоров'я та емоційний стан» - картки з негативними наслідками для здоров'я, зі сторонами «поведінка і взаємини», «життя в цілому» - картки з наслідками, що змінюють відповідні сторони життя. На все у вас є 15 хвилин.

(Після виконання завдання). Давайте подивимося, що у вас вийшло. Нехай хтось із кожної підгрупи послідовно прочитає те, що ви написали на картках. (В разі необхідності ведучий пропонує дописати наслідки, про які не згадали учасники, на додаткових картках і покласти їх на певне місце по наростанню шкоди).

Обговорення: Що ви можете сказати про майбутнє людини, що вибирає залежну поведінку?

Додаток 3.**Вправа «Я».**

Мета: самопізнання.

Інструкція: учасникам тренінгу пропонується записати від 5 до 10 слів, що продовжують наступні речення:

- 1) Більше за все я ціню у житті...
- 2) Більше за все я ціню в інших людях...
- 3) Більше за все я ціню у собі...
- 4) Мені не вистачає у житті...
- 5) Мені не вистачає у собі....
- 6) Мені не вистачає в інших людях...
- 7) Мені все в житті вдається, бо я...

Вправа «Три способи сказати «Ні».

Мета: навчання моделям асертивної відмови.

Інструкція. Зараз ми познайомимось з деякими формулами, які називаються «цивілізована асертивна відмова».

1. Відмова-побоювання. наприклад: «Боюся, що це неможливо».
2. Відмова-співчуття. наприклад: «Мені дуже шкода, але я не зможу цього зробити»; «Мені дуже не хочеться вас засмучувати, але моя відповідь негативна».
3. Відмова-вимушеність. наприклад: «Я змушений (а) відмовитися від цієї пропозиції»; «На жаль! Інші мої зобов'язання вимагають, щоб я відмовився»; «Доведеться мені все ж відповісти відмовою».

Щоб навчитися вибирати потрібну форму, давайте виконаємо вправу. Розділіться на пари. Зараз один з вас буде наполегливо просити про щось. Інший буде відмовляти: - спочатку він буде говорити «ні» без аргументів; - потім «ні» в одній з форм цивілізованої відмови з аргументами; - а потім «ні» в одній з форм цивілізованої відмови з аргументами і пропозицією чого-небудь іншого.

Переходити до кожної форми можна тільки за моїм сигналом. (Ведучий подає сигнал до переходу через кожні 3 хвилини. Після виконання партнери міняються ролями).

Якщо учасникам складно придумати прохання, можна запропонувати наступні:

1. Ти вже написала свою роботу. Допоможи мені, а то я не встигаю.
2. Дай мені, будь ласка, в борг 1000 рублів. Я поверну через тиждень.
3. Дай поносити твою куртку.

Обговорення. Поділіться враженнями від виконання вправи. Яку форму відмови вам було сприйняти найлегше? Яка форма найбільше дратувала? І в якій формі вам було легше всього відмовляти?

Вправа «Тяжка ситуація».

Мета: практичне відпрацювання навичок асертивного протистояння негативному тиску.

Матеріали: картки з описом ситуацій - по одній картці на кожну трійку учасників.

Зміст карток

1. У дворі будинку, де живе Олексій, до нього підійшли двоє знайомих - Андрій і Олег, - яких він поважає. Вони пропонують Олексію взяти участь в «розборках» з однокласником, що відмовляється підкорятися вимогам Андрія і Олега. На "розборках" вони збираються «покарати» однокласника, тобто побити його. Олексій не хоче вступати ні в які розбірки, крім того, він з повагою ставиться як до однокласника, так і до Андрія і Олега, так як той наважився протистояти таким агресивним і грубим хлопцям. Як вчинити Олексію?
2. Володя - новачок в школі. Він відчуває себе самотнім, ще не знайшов нових друзів. По дорозі на заняття він зустрів Сашу і Вадима. Він знає, що вони неформальні лідери, деякі їх навіть бояться. Вони запросили Володю піти бб додому до Саші і покурити «травки», переконують Володю, що про це ніхто не дізнається. Як вчинити Володі?
3. Денис прийшов на дискотеку. Там він зустрів двох приятелів - Єгора і Артема. Так як Денис соромився запрошувати дівчат на танець, приятелі сказали, що кращий рецепт - це випити грам 100-200. Денис став відмовлятися. Тоді Єгор і Артем почали наполягати: «Ти що як «ботанік»? Мужик ти чи ні?! випий для хоробрості! Будеш

впевненіше, дівчата на тебе пучками виснути будуть». Як вчинити Денису?

4. Олена і Настя приїхали до Оксани на дачу з ночівлею. Увечері Оксана запропонувала: «Давайте покличемо моїх знайомих хлопців, і нехай принесуть пива. Можна розважитися!». Олена відразу погодилася і теж стала вмовляти Настю. Настя не хоче спілкуватися з цими хлопцями. Вона знає, що вони ведуть себе досить агресивно і можуть наполягати на сексуальному контакті. Що робити Насті?
5. Світлана приїхала в гості до Рити. У неї вдома гостив ще і Толя. Настрій у всіх був не дуже веселий, було сумно. Толя запропонував випити, він приніс з собою вино і пригощав дівчат. Світлана погодилася. Але Рита не хотіла до них приєднуватися. Як вчинити Риті?

Обговорення після кожної сценки. Наскільки вдало було знайдено вихід? Які ще варіанти можуть запропонувати інші учасники для виходу з ситуації? В кінці вправи - чим саме вам було корисна ця вправа?

Вправа «Карта моєї душі».

Мета: формування «Я-концепції», більш глибокого ставлення до себе і один до одного.

Інструкція. Малюнок на чистому аркуші паперу. Учасникам дається інструкція намалювати карту своєї душі, представивши її довільним чином, наприклад у вигляді: земної кулі, материка, острови або чогось ще. необхідно дати назви об'єктів, що перебувають на мапі. Потім малюнок показується групі, учасник розповідає про нього та про себе.

Вправа «Триптих».

Мета: навчання учасників вмінню аналізувати своє минуле, сьогодення і будувати плани на майбутнє.

Інструкція. Візьміть аркуші паперу і напишіть зверху на кожному: «Моє минуле», «Моє справжнє», «Моє майбутнє».

Тепер на кожному аркуші намалюйте три герба: один схематично зображує те, що було у вашому житті до останнього часу, другий - те, що відбувається у вашому житті зараз, третій - то, що ви хочете побачити у вашому житті в майбутньому.

(Після виконання завдання). Розкажіть про три гербах. Скажіть, що в них спільного, що ви будете зберігати в своєму житті завжди?

Обговорення. Що ви змогли зрозуміти для себе при виконанні цієї вправи?

Додаток К.**Вправа «Всесвіт мого Я».**

Мета: дати учасникам можливість усвідомити свою систему цінностей.

Інструкція. У центрі листа намалуйте невелике коло і напишіть всередині нього велику букву «Я». навколо намалуйте 9 кіл - як орбіти планет навколо Сонця. Кожна орбіта - це сфера вашого життя: родинні стосунки (батьки, брати, сестри і інше); професія; хобі, захоплення; фінансове положення; сім'я (ваша, а не батьківська); кар'єра; друзі; розваги; подорожі, пізнання світу.

Назвіть кожен орбіту відповідно до списку, але порядок визначте самі: найближче знаходиться орбіта, яка зараз для вас важливіше всього, потім друга за важливістю, найдалша - найменш важлива з цього списку.

Якщо в списку немає чогось важливого для вас, можете додати скільки завгодно орбіт і знайти їх місце серед інших. Ви можете використовувати різні кольори для кожної сфери. Потім на кожній орбіті намалуйте «планети» - людей, які близькі вам або дуже допомагають саме в цій області.

Може бути, ви не вважали їх значимими раніше, але виявилось, що в цій області без них не обійтися.

Може бути, вони вже померли або назавжди виїхали, але ви відчуваєте, що вони незримо допомагають вам. Одна й та ж людина може бути позначена на різних орбітах, у кожної людино-планети свій колір, на який би орбіті вона не перебувала.

Обговорення. Що ви змогли зрозуміти для себе при виконанні цього вправи?

Вправа «Жертва та відповідальна людина».

Мета: навчання учасників навичкам відрізняти позицію жертви від позиції відповідальної людини.

Інструкція. Як ви думаєте, чим відрізняється відповідальна людина від людини, що займає позицію жертви? (Ведучий вислухує 3-4 відповіді учасників). Розділіться на пари. Кожна людина в парі опише якусь історію зі свого життя з позиції жертви, а потім з позиції відповідальної людини. Далі ви поміняєтеся ролями.

Обговорення. Поділіться, як ви себе почували в ролі жертви і в ролі відповідальної людини.

Вправа «Місце особистої сили».

Мета: навчання учасників прийомам зняття стресової напруги.

Інструкція. Сядьте зручно, руки опустіть донизу, нехай вони висять вільно вздовж тіла. Закрийте очі і послухайте своє дихання: вдих і видих ... Тепер уявіть, що до вас підлітає хмара - дуже біла, пухнаста. Вона запрошує вас долучитися до неї. Ви торкаєтесь, і виявляється, що вона м'яка, але пружна ... Ви заходите на хмару, і вона приймає форму зручного крісла, що обтікає ваше тіло. ви зручно влаштувалися, і хмара почала повільно рухатися ... Це схоже на човен, який злегка погойдується на хвилях... Тільки хмара пливе по небу... Ви летите і дивитесь на картини, що проносяться під вами... Ви летите над островом ... Він зелений, багато дерев, багато трави... Ви бачите, як поблискує блакитне озеро... Хлюпається вода... Ви повільно спускаєтесь і виходите з хмари... Ви ступаєте босоніж по м'якій шовкової траві... озираєтесь... Подивіться, яке місце вам найбільше подобається? .. Ідіть туди... Тепер ви можете лягти на траву... Трава м'яка, трохи прохолодна, але не холодна... Вам добре... Ви відчуваєте, як сама земля ділиться з вами своєю силою... Ви відчуваєте, як вона вливається в вас ... як кожна клітинка радіє, розпрямляється... Земля любить вас... Трава ніжно гладить вас ... Ви повністю насичуєтесь силою, любов'ю і ніжністю... Ви повільно встаєте і йдете до хмари. Вона готова до польоту... Ви сідаєте в неї... і летите... І ось ви знову тут... Повільно відкрийте очі... З прибуттям вас! ..

Обговорення. Поділіться враженнями.