

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології**

Почтаренко Марія Денисівна

Кваліфікаційна робота

Суб'єктивна якість життя як чинник адиктивної поведінки у молоді

053 «Психологія»
«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Почтаренко М.Д.

Науковий керівник (консультант) Апішева Амінет Шабанівна
Кандидат психологічних наук

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ.....	7
1.1. Психологічна характеристика адиктивної поведінки як об'єкта наукових досліджень	7
1.2. Особливості сприйняття якості життя в молодому віці.....	14
1.3. Теоретичний аналіз взаємозв'язку задоволеності життям та виникнення адиктивних форм поведінки у молоді.....	23
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ СТРЕСУ ТА СУБ'ЄКТИВНОЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО АДИКТИВНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ	31
2.1. Організація та методи дослідження суб'єктивної якості життя як чинника адиктивної поведінки у молоді	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження суб'єктивної якості життя як чинника адиктивної поведінки у молоді	37
Висновки до розділу 2	59
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ДОПОМОГА МОЛОДІ	62
3.1. Обґрунтування програми психологічної профілактики адиктивної поведінки у молоді шляхом покращення суб'єктивного сприйняття якості життя.....	62
3.2. Практичні рекомендації психологам та молоді щодо саморегуляції стресових станів та запобігання адиктивній поведінці.....	72
Висновки до розділу 3	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі проблема адиктивної поведінки молоді набуває особливої гостроти, що зумовлено тотальною цифровізацією суспільства, соціальною нестабільністю та зміною традиційних ціннісних орієнтирів. Молодь як найбільш сензитивна соціальна група часто опиняється перед викликами, до яких не має сформованих механізмів адаптації, що призводить до пошуку деструктивних способів емоційної саморегуляції. Замість конструктивного вирішення життєвих суперечностей молода людина обирає шлях «втечі від реальності», де адикція стає ілюзорним засобом підтримання психологічного комфорту.

Особливого значення у цьому контексті набуває суб'єктивна якість життя, яка виступає не просто відображенням зовнішнього добробуту, а інтегральним показником внутрішньої цілісності та задоволеності особистості. Низький рівень задоволеності власним існуванням у поєднанні з хронічним стресом створює сприятливе підґрунтя для дезадаптивної активності особистості та формуванню різних видів залежностей – від хімічних до новітніх кіберадикцій. Розуміння того, як саме суб'єктивне сприйняття життя впливає на адиктивну вразливість, дозволяє змістити фокус із подолання симптомів на зміцнення внутрішнього ресурсу молодої людини.

Вивченню феноменології адиктивної поведінки присвячено праці таких вітчизняних науковців, як Н. Максимова, Ю. Асєєва, К. Аймедов, Т. Синіцька та У. Михайлишин, які розглядають залежність через біопсихосоціальну модель. Питання психологічного благополуччя, щастя та якості життя детально аналізували Ж. Вірна, Л. Гаврищак, С. Каліщук та О. Чиханцова, підкреслюючи роль аксіологічних та суб'єктивних чинників у формуванні задоволеності особистості. Проблеми кіберадикцій, фабінгу та номофобії як сучасних викликів молодіжному середовищу досліджували Ю. Ганган, О. Петрунько та Л. Матохнюк.

Зарубіжний досвід вивчення стресу, копіngu та задоволеності життям представлений у фундаментальних роботах Р. Лазаруса та С. Фолкман, Е. Дінера, Б. Фредріксон, А. Бандури та М. Селігмана. Окрему увагу ролі самооцінки та життєстійкості у запобіганні девіацій приділяли Р. Монтейро, Р. Раян та А. Лембке.

Незважаючи на значну кількість напрацювань, механізм впливу суб'єктивної якості життя саме на генезу адикцій у сучасних кризових умовах залишається недостатньо розкритим. Все це зумовлює необхідність комплексного вивчення суб'єктивної якості життя як фундаментального чинника, що визначає вибір молоддю людиною адиктивної або адаптивної стратегії поведінки.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічного взаємозв'язку між рівнем суб'єктивної якості життя та схильністю до адиктивної поведінки у молоді, а також у розробці програми психокорекції та практичних рекомендацій щодо профілактики адиктивних станів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних характеристик адиктивної поведінки та сучасних підходів до її вивчення.
2. Розкрити структуру поняття «суб'єктивна якість життя» та особливості його сприйняття в юнацькому віці.
3. Провести емпіричне дослідження впливу рівня стресу та суб'єктивної якості життя на схильність до адиктивних форм поведінки у молоді та проаналізувати його результати.
4. Розробити та обґрунтувати програму психологічної допомоги та практичні рекомендації щодо профілактики адиктивної поведінки у молоді шляхом покращення суб'єктивного сприйняття якості життя.

Об'єкт дослідження – адиктивна поведінка молоді як форма дезадаптивної активності особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості суб'єктивної якості життя як чинника формування адиктивної поведінки у молоді.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс наукових методів:

– *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з метою уточнення сутності понять «адиктивна поведінка» та «суб'єктивна якість життя»;

– *емпіричні (психодіагностичні методики)*: Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова), Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера, Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена, Г. Вілліамсона, Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової), Авторська анкета «Комплексна оцінка чинників якості життя та адиктивної вразливості молоді»;

– *математико-статистичні*: кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) для встановлення зв'язків між показниками.

Експериментальна база дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку, що складається із 42 студентів університетів. Серед досліджуваних – 24 хлопця та 18 дівчат віком від 17 до 21 року. Середній вік – 19 років.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

– *уточнено* визначення понять «адиктивна поведінка» та «суб'єктивна якість життя», що дозволило врахувати природу внутрішньої гармонії особистості як головного антиадиктивного ресурсу;

– *вперше емпірично встановлено* характер та щільність впливу інтегрального показника суб'єктивної якості життя та рівня сприйнятого стресу на формування схильності до конкретних видів адикцій (хімічних, ігрових, цифрових) у сучасних студентів;

– *дістало подальшого розвитку* вивчення сучасних форм технологічних залежностей (фабінгу, номофобії) у контексті дефіциту міжособистісного благополуччя та соціальної ізоляції молоді;

– *розроблено та науково обґрунтовано* комплексну програму психологічної допомоги, яка, на відміну від існуючих, фокусується не на обмеженні адиктивної активності, а на превентивному підвищенні суб'єктивної якості життя через розвиток навичок саморегуляції та розширення ресурсів самоактуалізації особистості.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та впровадженні науково обґрунтованої програми психологічної профілактики «Вектор життєстійкості», яка може бути використана психологами закладів вищої освіти та соціальних центрів; запропоновані рекомендації сприятимуть підвищенню стресостійкості молоді та формуванню навичок конструктивного управління якістю власного життя.

Структура та обсяг. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (82 найменування), 6 додатків. Робота містить 8 таблиць та 3 рисунка. Загальний обсяг роботи – 100 сторінки, із них – 81 сторінка основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ

1.1. Психологічна характеристика адиктивної поведінки як об'єкта наукових досліджень

Аналіз теоретичних засад дослідження адиктивної поведінки дозволяє стверджувати, що цей феномен є однією з найбільш складних проблем сучасної психологічної науки. У науковому дискурсі адикція розглядається не просто як шкідлива звичка, а як специфічний патерн деструктивної активності, що змінює вектор розвитку особистості. Вивчення природи цього явища потребує системного підходу, оскільки воно охоплює різні сфери життєдіяльності – від біологічних механізмів до соціальної взаємодії. Саме тому перший етап нашої роботи присвячений ґрунтовному перегляду концептуальних поглядів на сутність залежності та її класифікацію.

Розглядаючи теоретичні витоки термінології, Т. Вієнс та Л. Волкер аналізують хронічну концепцію адикції як хвороби, що потребує специфічного лікування та підтримки. Автори наголошують, що сприйняття залежності лише через медичну призму може бути як корисним для зняття стигми, так і шкідливим для особистої відповідальності суб'єкта. На їхню думку, важливо зберігати баланс між розумінням фізіологічної тяги та збереженням вольового компонента особистості [80]. Ми вважаємо, що таке бачення дозволяє глибше зрозуміти складність внутрішньої боротьби адикта.

У контексті системного бачення проблеми К. Аймедов пропонує застосування біопсихосоціальної моделі, яка враховує комплексний вплив генетики, індивідуальних рис та середовища. Науковець стверджує, що ефективна допомога залежним особам неможлива без одночасної роботи над біологічним станом, психологічним комфортом та соціальним оточенням [1]. Такий підхід дає змогу відійти від однобічного трактування причин виникнення адикцій і зосередитися на цілісному відновленні людини. Модель

підкреслює, що кожен із цих факторів може стати як причиною зриву, так і ресурсом для одужання.

Сутнісні характеристики самої поведінки описує Ю. Железнякова, визначаючи адикцію як прагнення до втечі від реальності через зміну свого психічного стану. Вона виділяє такі ознаки, як циклічність, втрата контролю та поступове звуження кола інтересів особистості довкола об'єкта залежності [18]. Для адиктів характерною стає нездатність витримувати емоційний дискомфорт, що робить їх вразливими до пошуку зовнішніх стимуляторів. Це підтверджує думку про те, що залежність є насамперед дезадаптивним способом емоційної саморегуляції.

Особливе значення для розуміння генезису залежностей має дослідження Н. Зільберман та її колег, які вивчали особистісні профілі людей із субстанційними та поведінковими адикціями. Дослідники виявили спільні риси, такі як високий рівень імпульсивності та схильність до пошуку нових відчуттів, незалежно від виду об'єкта тяги [82]. Це свідчить про існування певної «адиктивної структури особистості», яка може проявлятися у різних формах залежної поведінки. Таким чином, психологічна схильність часто виявляється первинною щодо самого об'єкта адикції.

Класифікацію адикцій у структурі девіантної поведінки розглядають І. Шинкаренко та інші автори, вказуючи на постійне розширення переліку форм залежностей у сучасному світі. Окрім традиційного алкоголізму чи наркоманії, науковці виокремлюють нові види поведінкових адикцій, що стають дедалі поширенішими серед молоді. Вони наголошують, що будь-яка активність, яка починає домінувати над життям людини та руйнувати її соціальні зв'язки, може вважатися адиктивною [58; 71]. Це підкреслює необхідність універсальних методів профілактики, незалежно від природи залежності.

Глибший погляд на духовну руйнацію особистості внаслідок адикції пропонує Л. Сідак, розглядаючи це явище як деградацію духовного буття. За її словами, залежність підміняє справжні цінності та життєві сенси

сурогатними задоволеннями, що призводить до внутрішнього спустошення. Людина втрачає здатність до автентичного проживання власного життя, стаючи рабом своїх звичок [48]. Ми погоджуємося, що втрата смисложиттєвих орієнтирів є чи не найважчим наслідком тривалої адиктивної поведінки.

Проблематику поширення залежностей у молодіжному середовищі аналізує Н. Знаковська, акцентуючи увагу на соціально-психологічних детермінантах девіацій. Вона зазначає, що в сучасних українських реаліях молодь часто стикається з браком позитивних перспектив, що штовхає її до деструктивних способів самоствердження [19]. Соціальна дезорганізація та криза цінностей створюють сприятливий ґрунт для пошуку розради у хімічних чи ігрових адикціях. Отже, середовище виступає не просто фоном, а активним каталізатором розвитку залежних форм поведінки.

Конкретні аспекти хімічної залежності в юнацькому віці розглядає М. Дагдій, вивчаючи причини алкоголізму та його вікову динаміку. Автор підкреслює, що в ранньому віці вживання алкоголю часто є способом полегшення комунікації та подолання внутрішньої невпевненості. Поступово цей механізм стає звичним, перетворюючи ситуативне вживання на стійку залежність від речовини [15]. Дослідження доводить, що чим раніше починається експериментування з алкоголем, тим вищим є ризик глибокої психологічної деградації.

Питання доступності легальних і нелегальних наркотиків та реакції на них аналізує Є. Самара, звертаючи увагу на нові виклики для психічного здоров'я молоді. Вона наголошує, що широка доступність певних речовин створює ілюзію їхньої безпечності, що лише посилює темпи формування залежності. Багато молодих людей не усвідомлюють небезпеку «легких» засобів, поки вони не починають руйнувати їхнє повсякденне життя [43; 77]. Це вказує на критичну потребу в посиленні роз'яснювальної роботи серед студентської аудиторії.

Комплексний медико-соціальний погляд на проблему наркоманії та паління представляють Т. Єрошкіна та її співавтори, вивчаючи взаємозв'язок

між різними видами адикцій. Вони зазначають, що паління часто стає першим кроком у формуванні адиктивної установки, яка згодом може трансформуватися у важчі форми залежності. На думку авторів, профілактика має бути ранньою та системною, охоплюючи всі аспекти способу життя студента [81]. На основі цього можна зробити висновок, що початкові форми залежності є своєрідним «входом» у хворобливий стан.

В. Телійчук та Д. Курганова аналізують сучасний стан проблеми наркоманії в Україні та за кордоном, пропонуючи шляхи її розв'язання. Вони зазначають, що успішні стратегії профілактики включають не лише заборони, а й створення умов для самореалізації молодих людей [51]. Світовий досвід показує, що лише активне залучення молоді до спорту, творчості та волонтерства може реально конкурувати з привабливістю наркотичного середовища. Таким чином, перемога над адикцією лежить у площині створення альтернатив, які приносять справжнє, а не штучне задоволення.

Узагальнюючи представлені в науковій літературі підходи, ми можемо сказати, що адиктивна поведінка не є лінійним наслідком лише біологічної чи лише соціальної зумовленості. На основі проведеного аналізу ми пропонуємо власне розуміння цього феномену як специфічної форми дезадаптивної активності особистості, що характеризується стійким прагненням до зміни психічного стану через зовнішню стимуляцію. Це не просто звичка, а комплексна трансформація життєвого простору студента, де об'єкт залежності стає центральним смислоутворювальним чинником. Таке визначення дозволяє нам змістити фокус із симптомів на внутрішній світ особистості та її потреби.

Ми переконані, що адиктивна поведінка виступає своєрідним сурогатом психологічного благополуччя в умовах дефіциту ресурсів для реальної самоактуалізації. У молодому віці вона часто маскується під соціально прийнятні форми діяльності, проте її деструктивна суть виявляється у поступовій втраті суб'єктивної свободи. Студент стає заручником короточасного задоволення, яке з кожним циклом дедалі більше виснажує його внутрішній потенціал. Саме таке трактування стає підґрунтям для нашого

подальшого дослідження чинників, що провокують запуск цього механізму в сучасному середовищі.

Продовжуючи аналіз чинників, що формують адиктивну вразливість, Ю. Асєєва наголошує на тотальному впливі цифрового простору на ментальне здоров'я сучасної молоді. У своїй монографії вона доводить, що кіберадикції стають головним викликом ХХІ століття через їхню високу соціальну схваленість та доступність [5]. Занурення у віртуальну реальність дозволяє студентам конструювати альтернативну ідентичність, уникаючи розчарувань у справжньому житті. Це призводить до того, що цифрова активність перетворюється з інструменту праці на самостійний об'єкт залежності.

Доповнюючи цю думку, Ю. Асєєва та К. Аймедов виокремлюють такі специфічні форми сучасних залежностей, як фабінг та номофобія. Науковці пояснюють, що страх залишитися без мобільного зв'язку або звичка ігнорувати співрозмовника заради смартфона є проявами глибокої емоційної дефіцитарності [6]. Такі стани свідчать про трансформацію комунікативної сфери молоді, де гаджет стає посередником, що «захищає» від прямого емоційного контакту. Отже, технології не лише створюють нові залежності, а й радикально змінюють спосіб проживання міжособистісних відносин.

Н. Берегова та В. Колба фокусуються на психологічних особливостях формування адикцій, виділяючи серед них емоційну незрілість та труднощі самоідентифікації. Вони стверджують, що сучасна молодь часто відчуває внутрішню порожнечу, яку намагається заповнити через інтенсивні зовнішні стимули [8]. Залежність у такому контексті виступає як захисний екран, що дозволяє не стикатися з екзистенційною тривогою та самотністю. Без розвитку навичок рефлексії будь-яка профілактична робота матиме лише поверхневий характер.

Окремий пласт досліджень присвячений лінгвістичним аспектам віртуальної комунікації, які аналізує О. Камінська. Вона зазначає, що мовленнєва поведінка користувачів соціальних мереж відображає їхню психологічну залежність через специфічні лексичні та стилістичні

маркери [68]. Потреба у постійному отриманні соціального схвалення через лайки та коментарі формує стійкий дофаміновий цикл, подібний до наркотичного. Таким чином, мова стає не просто засобом передачі інформації, а інструментом підкріплення адиктивного патерну в мережі.

Нейробіологічне підґрунтя цих процесів розкриває А. Лембке, описуючи сучасне суспільство як «дофамінове покоління», де межа між болем і задоволенням майже зникла. Дослідниця пояснює, що постійний доступ до швидких задоволень призводить до гомеостатичного зсуву, через який звичайне життя починає здаватися нестерпно нудним [24]. Це змушує молодь постійно підвищувати «дозу» стимуляції, незалежно від того, чи йдеться про психоактивні речовини, чи про споживання контенту. Ми бачимо в цьому серйозну загрозу для формування вольових якостей особистості студента.

Важливим чинником запуску адиктивної поведінки є психологічна травма, роль якої вивчила Н. Максимова. Вона наголошує, що пережите насильство або глибоке психологічне потрясіння створюють нестерпний внутрішній біль, який адикція допомагає «заморозити» [25]. Залежність стає для травмованої особистості засобом виживання, дозволяючи на певний час відключитися від болючих спогадів та переживань. Без опрацювання первинної травми відмова від адикції може призвести до ще тяжчих депресивних станів.

Н. Малєєва аналізує комунікативну поведінку користувачів, залежних від соціальних мереж, виявляючи в них схильність до ідеалізації віртуального «Я». Вона зауважує, що невідповідність між реальним життям та створеним онлайн-образом породжує глибоке почуття незадоволеності собою [26]. Це змушує людину проводити ще більше часу в мережі, де вона відчуває себе успішною та визнаною. Такий замкнений цикл руйнує здатність до продуктивної діяльності та справжньої близькості у фізичному світі.

Сучасні виклики інформаційного суспільства, такі як думскролінг та фабінг, стали об'єктом уваги Л. Матохнюк. Автор стверджує, що постійне поглинання негативних новин та надмірна фіксація на смартфоні є формами

неконтрольованого копінгу зі стресом [27; 7]. Молодь використовує ці стратегії для ілюзорного опанування тривоги, хоча насправді лише посилює свій емоційний дефіцит. Інформаційне перевантаження стає самостійним тригером для розвитку залежних станів.

Теоретико-методологічні детермінанти виникнення адикцій у студентів досліджує У. Михайлишин, акцентуючи на кризі ідентичності в юнацькому віці. Він доводить, що нестабільність самооцінки та відсутність чітких життєвих планів роблять студентів вразливими до групового тиску та адиктивних трендів. Залежність часто сприймається молоддю як засіб соціалізації та входження у певну референтну групу. Автор наполягає на необхідності розвитку внутрішньої автономії студента як головного превентивного засобу проти залежностей [32; 79].

О. Петрунько та О. Сілаєва розглядають інтернет-залежність як універсальну адикцію сучасної людини, що нівелює вікові та соціальні кордони. Вони вказують на те, що цифрова залежність часто є коморбідною з іншими формами нездорової поведінки, наприклад, розладами харчування [38]. Віртуальний світ пропонує легкі перемоги та миттєве зняття напруги, що є вкрай привабливим для молоді у стані хронічного стресу. Це створює середовище, де адиктивність стає майже нормою повсякденного існування [7].

Проблему харчової поведінки розглядають А. Апішева та С. Рьоріг. Вони вважають, що необхідно розрізняти поняття «Розлад харчової поведінки» і «Порушення харчової поведінки». Розмежування цих понять є важливим для своєчасного виявлення ознак залежності від їжі та прогнозування погіршення станів клієнтів. Вони зазначають, що поведінка є порушеною, коли залежність від їжі та певних ритуалів з нею набувають не одиничного характеру, стають нав'язливими та порушують звичне буття людини. Можна зазначити, що залежність суттєво впливає на всі рівні життя та створює значні труднощі для залежної людини та її оточення – від загально-поведінкових труднощів до соціальних та психологічних [3].

Медико-соціальні передумови формування адикцій аналізує Т. Синіцька, вказуючи на роль контекстуальних чинників у студентському середовищі. Вона зазначає, що умови проживання у гуртожитках, академічне навантаження та зміна соціального статусу є потужними стресорами [45]. Якщо студент не володіє навичками здорового подолання труднощів, він схильний використовувати доступні адиктивні засоби для «самолікування» стресу. Дослідниця закликає до створення цілісного підтримуючого середовища в університетах для мінімізації цих ризиків.

Н. Яворська звертає увагу на розвиток адиктивної поведінки у осіб, які пережили посттравматичні стресові розлади (ПТСР). Вона доводить, що в умовах війни цей чинник стає домінуючим для багатьох молодих українців [61]. Залежність тут виступає як спосіб придушення симптомів тривоги, безсоння та нав'язливих думок. Розуміння цього механізму є критично важливим для розробки реабілітаційних програм, які б враховували специфіку воєнного часу.

Ми визначаємо адиктивну поведінку як психологічний феномен, що виникає внаслідок невдалої спроби особистості адаптуватися до складних умов реальності. Ми розуміємо її як систему деструктивних дій, що замінюють справжню життєдіяльність ілюзорним контролем над власним емоційним станом. Основними чинниками її формування у молоді є психологічна травматизація, цифрова експансія та дефіцит навичок саморегуляції в умовах хронічного стресу. Запропонований погляд дозволяє нам перейти до вивчення суб'єктивної якості життя як ключового ресурсу, що може змінити цей адиктивний вектор.

1.2. Особливості сприйняття якості життя в молодому віці

Дослідження феномену якості життя в межах психологічного аналізу потребує чіткого розмежування об'єктивних параметрів існування та їх суб'єктивного відображення у свідомості особистості. У молодому віці цей

конструкт набуває особливої динамічності, оскільки він тісно пов'язаний із процесами самовизначення та оцінкою власних перспектив. Науковий пошук у цьому напрямі спрямований на з'ясування того, як індивідуальні цінності та емоційні стани формують загальне відчуття задоволеності буттям. Розуміння структури цього поняття дозволяє нам оцінити внутрішній ресурс студента, який допомагає йому протистояти деструктивним зовнішнім впливам.

Фундаментальний внесок у розуміння психологічної природи благополуччя зробили Е. Дінер та К. Дінер, які стверджують, що більшість людей схильні оцінювати своє життя позитивно незалежно від зовнішніх обставин. Дослідники вводять поняття «суб'єктивного благополуччя» як поєднання емоційних реакцій та когнітивних оцінок задоволеності різними сферами життя [64]. Щастя не є лише відсутністю негативу, а виступає стабільним внутрішнім станом, що базується на індивідуальних стандартах успіху. Цей підхід підкреслює, що саме суб'єктивне сприйняття реальності, а не сама реальність, визначає поведінкові реакції людини.

Б. Фредріксон у межах своєї теорії «розширення та розбудови» розглядає позитивні емоції як ключовий механізм формування довгострокових особистісних ресурсів. Вона доводить, що регулярне переживання радості та задоволення розширює когнітивні можливості людини та зміцнює її життєстійкість [67]. Висока якість життя, за цією концепцією, стає не просто результатом успіху, а активним інструментом, що дозволяє особистості розвиватися та адаптуватися до складних викликів. Емоційне наповнення життя безпосередньо впливає на здатність молоді протистояти стресу без звернення до адикцій.

Досліджуючи структуру задоволеності в різних доменах, М. Рохас вказує на складність зв'язку між загальною оцінкою життя та окремими його сферами. Науковець зазначає, що задоволеність роботою, здоров'ям чи дозвіллям не просто сумується, а інтегрується через індивідуальну систему значущості [75]. Для однієї людини визначальною може бути соціальна реалізація, тоді як для іншої – внутрішній спокій та здоров'я. Це доводить, що

якість життя є багатовимірним конструктом, де суб'єктивна вага кожного фактора визначається особистісними пріоритетами.

Ж. Вірна розглядає аксіологію якості життя, підкреслюючи роль ціннісних орієнтацій у формуванні відчуття задоволеності. Вона наголошує, що якість життя особистості визначається мірою відповідності реального стану справ її внутрішнім ідеалам та прагненням. Психологічне благополуччя виступає результатом реалізації значущих цінностей, що надає життю сенсу та цілісності. Таким чином, криза цінностей у молодому віці може стати причиною різкого зниження суб'єктивної якості життя навіть за об'єктивного благополуччя [10, 2].

Питання щастя як психологічної категорії аналізують Л. Гаврищак та З. Борисенко, розрізняючи миттєві емоційні стани та тривале відчуття успішності буття. Автори зазначають, що щастя є складним когнітивно-емоційним утворенням, яке інтегрує самооцінку особистості та її ставлення до навколишнього світу [12]. Вони виділяють соціальну та індивідуальну складові цього феномену, де перша відповідає за статус, а друга – за внутрішню гармонію. А. Апішева та К. Сурова зазначають *«Якість життя особистості безпосередньо пов'язана із поняттям щастя та суб'єктивного благополуччя»* [4, с.338]. У доробку вони також відокремлюють чинники, які впливають на уявлення про щастя: економічні – зайнятість; розмір доходу громадян; рівень середнього доходу, рівень інфляції та безробіття; коливання ділової активності в країні та світі; та неекономічні – соціальний статус; спосіб проведення часу; умови життя [4].

М. Довбенко звертає увагу на економічний аспект сприйняття благополуччя, вказуючи, що високі доходи можуть приносити задоволення, але не гарантують відчуття щастя. Він пояснює цей парадокс тим, що фінансові ресурси задовольняють лише базові потреби, тоді як екзистенційна наповненість вимагає зовсім інших ресурсів [17]. Для сучасної молоді це спостереження є вкрай актуальним, оскільки гонитва за матеріальними маркерами успіху часто веде до емоційного вигорання. Це ще раз підтверджує,

що суб'єктивна якість життя лежить у площині психологічного комфорту, а не лише споживання.

Суб'єктивну модель реальності та її вплив на оцінку життя досліджує С. Каліщук, фокусуючись на першоджерелах побудови індивідуальної картини світу. Науковець стверджує, що кожна людина створює власний «фільтр» сприйняття, через який проходять усі події та обставини [20]. Якщо ця модель є негативною або деформованою, людина відчуватиме низьку якість життя незалежно від реальних успіхів. Робота психолога в такому разі має бути спрямована на корекцію цих глибинних переконань про світ та себе в ньому.

М. Мушкевич та К. Корпач аналізують концептуальні підходи до оцінки якості життя, виокремлюючи об'єктивістський та суб'єктивістський напрями. Вони доводять, що саме суб'єктивна оцінка особистістю свого функціонування є найбільш валідним показником її психологічного здоров'я [34]. Якість життя не можна виміряти лише через рівень життя, оскільки вона охоплює внутрішню свободу та можливість самореалізації. Така позиція дозволяє розглядати цей феномен як динамічний баланс між потребами особистості та можливостями середовища.

Структуру якості життя населення та її складові описує Ю. Павлова, вказуючи на важливість фізичного, соціального та психологічного здоров'я. Вона зазначає, що відчуття благополуччя є інтегральним показником, який відображає ефективність адаптації людини до умов соціуму [36]. Особливе місце в цій структурі посідає здатність до подолання стресових ситуацій, що є критичним для збереження високої якості життя. Науковець підкреслює, що суб'єктивне ставлення до власного здоров'я часто є важливішим за медичні показники.

Категорії та компоненти вимірювання якості життя досліджують Є. Приступа та Н. Куриш, акцентуючи увагу на важливості освітнього та культурного середовища для молоді. Вони розглядають якість життя як комплексне поняття, що охоплює не лише добробут, а й доступ до духовних

благ та безпеку [39]. Для студента якість життя часто асоціюється з можливістю вільного вибору та наявністю підтримуючого кола однолітків. Автори зазначають, що дефіцит будь-якого з цих компонентів може призвести до зниження загального життєвого тону та депресивних станів.

О. Чиханцова аналізує особливості вимірювання якості життя, вказуючи на необхідність використання інструментів, що враховують індивідуальні змісти особистості. Вона стверджує, що якість життя є процесуальним явищем, яке постійно переоцінюється людиною в контексті її життєвого шляху [55]. Важливо не просто фіксувати рівень задоволеності, а розуміти, які саме чинники забезпечують людині стійкість у кризових ситуаціях. Такий підхід робить якість життя центральним об'єктом у роботі з профілактики девіацій.

Співвідношення понять щастя, задоволення та благополуччя розглядають Г. Чуйко та Я. Чаплак, пропонуючи інтегративний погляд на ці феномени. Вони доводять, що задоволеність життям є когнітивним компонентом, тоді як щастя – емоційним, і лише їхня єдність забезпечує високу якість життя. Психологічне благополуччя виступає результатом успішного вирішення вікових криз та знаходження сенсу буття [57; 2]. Саме цей сенсожиттєвий аспект є фундаментом, на якому будується вся архітектура задоволеності молоді [52].

Аналізуючи представлені погляди, ми бачимо, що якість життя не є статичним набором благ, а виступає результатом внутрішньої інтерпретації досвіду. На основі опрацьованої літератури ми пропонуємо визначати суб'єктивну якість життя як цілісну інтегральну оцінку особистістю власного буття, що базується на суб'єктивному відчутті гармонії між внутрішніми прагненнями та об'єктивною реальністю. Це не просто відсутність проблем, а активне відчуття своєї спроможності діяти, розвиватися та отримувати задоволення від щоденної діяльності. Таке розуміння дозволяє нам розглядати високу якість життя як головний психологічний імунітет особистості.

Ми вважаємо, що для сучасної молоді якість життя – це насамперед простір для самоактуалізації, де емоційний комфорт поєднується з відчуттям соціальної затребуваності. Якщо цей простір звужується або наповнюється тривогою, особистість починає шукати компенсаторні механізми, якими часто стають адикції. Таким чином, пропоноване нами визначення зміщує акцент на внутрішню відповідальність особистості за створення власного благополуччя через розвиток навичок саморегуляції. Саме такий підхід стане основою для подальшого аналізу взаємозв'язку якості життя з ризиками адиктивної втечі.

Розглядаючи специфіку сприйняття якості життя в молодому віці, важливо враховувати, що цей період характеризується інтенсивним пошуком ідентичності та формуванням цілісного самоставлення. У цьому контексті задоволеність буттям стає не просто оцінкою зовнішніх досягнень, а результатом глибокої внутрішньої роботи з узгодження власних можливостей із вимогами соціуму. Для молоді суб'єктивна якість життя виступає індикатором успішності проходження вікових криз та готовності до дорослого життя. Тож проаналізуємо погляди науковців на динаміку цього процесу та роль самооцінки у структурі життєвого благополуччя.

У класичних дослідженнях Е. Еріксона та Дж. Еріксон молодість розглядається як критичний етап становлення ідентичності, де відчуття якості життя безпосередньо залежить від здатності особистості до продуктивності та близькості. Автори зазначають, що успішне розв'язання конфлікту між ідентичністю та змішанням ролей створює фундамент для психологічного благополуччя [66]. Якщо молода людина не знаходить свого місця в соціальній структурі, її задоволеність життям різко знижується, що породжує відчуття відчуженості. Це доводить, що суб'єктивне благополуччя в цей період має чітко виражений екзистенційний характер.

Дж. Керпельман та Дж. Піттман розвивають цю ідею, пов'язуючи формування ідентичності з реляційним контекстом та теорією прив'язаності. Вони стверджують, що якість життя молоді значною мірою визначається стабільністю соціальних зв'язків та здатністю до побудови надійної

прив'язаності [69]. Відчуття безпеки у стосунках дозволяє особистості більш позитивно сприймати навколишню реальність та власні життєві перспективи. Таким чином, міжособистісний ресурс виступає як один із провідних факторів суб'єктивного задоволення в юнацькому віці.

О. Віговська розглядає психологічне благополуччя як критерій самозбереження особистості, особливо в кризових умовах. Вона наголошує, що здатність людини зберігати внутрішню рівновагу та позитивне ставлення до життя є запорукою її психічного здоров'я [9]. Для молоді це означає вміння знаходити ресурси для розвитку навіть тоді, коли зовнішнє середовище є нестабільним або загрозливим. Психологічне благополуччя в такому трактуванні стає активним щитом, який захищає особистість від деструктивних впливів.

Вплив життєвих перспектив на почуття задоволеності досліджує Н. Володарська, вказуючи на пряму залежність між ясністю майбутнього та поточним емоційним станом. Науковець доводить, що наявність чітких цілей та віра у можливість їх реалізації значно підвищують суб'єктивну якість життя студента [11]. Натомість невизначеність та страх перед майбутнім стають джерелом тривоги, що нівелює відчуття щастя навіть за наявності поточних успіхів. Отже, когнітивний компонент планування майбутнього є невід'ємною частиною архітектури благополуччя в молодості.

Ю. Кашпур та А. Остапук аналізують задоволеність життям як чинник особистісного зростання, підкреслюючи роль суб'єктивного вибору людини. Вони стверджують, що висока оцінка власного буття стимулює молодь до подальшого розвитку та активної участі у житті суспільства [22]. Психологічний комфорт створює необхідний енергетичний резерв, який дозволяє ставити амбітні цілі та досягати їх. Дослідники вважають, що саме задоволеність життям є тим паливом, яке забезпечує динаміку особистісного поступу.

Особливості взаємозв'язку задоволеності та оманливості в юнацькому віці описують О. Косьянова та О. Назарук. Вони вказують на те, що молодь

часто схильна ідеалізувати певні аспекти свого життя для підтримання позитивної самооцінки [23]. Це може створювати ілюзорне відчуття благополуччя, яке, проте, допомагає особистості пережити тимчасові труднощі та зберегти віру в себе. Адекватність самосприйняття є ключовим регулятором, який визначає, чи буде якість життя реальною, чи лише декларованою.

Державний підхід до формування умов для якісного життя молоді відображено у Законі України «Про основні засади молодіжної політики». Документ визначає створення можливостей для самореалізації та захист прав молодих людей як пріоритетні завдання для підвищення якості їхнього життя [40]. Це вказує на те, що суб'єктивне сприйняття благополуччя має міцне підґрунтя у вигляді соціальних гарантій та можливості брати участь у прийнятті суспільних рішень. Нормативна база створює зовнішні рамки, в яких молода людина може безпечно будувати власну траєкторію успіху.

Т. Розова пропонує інтегративний підхід до вивчення психологічного благополуччя як фактора підвищення якості життя. Вона доводить, що лише поєднання емоційної стабільності, соціальної інтегрованості та особистісної автономії забезпечує повноцінне відчуття задоволеності [41]. Такий підхід дозволяє розглядати якість життя як цілісну систему, де кожен елемент підсилює інший. Для практичної психології це означає необхідність комплексної роботи над усіма сферами життєдіяльності студента.

Психологічний аналіз феномену задоволеності життям проводить Т. Скрипаченко, фокусуючись на когнітивно-оцінній природі цього явища. Вона зазначає, що задоволеність є результатом порівняння людиною свого реального стану з певною внутрішньою нормою або ідеалом [49]. У молоді цей ідеал часто формується під впливом соціальних мереж, що може призводити до штучного зниження оцінки власного життя. Науковець наголошує на важливості розвитку критичного мислення для формування об'єктивного сприйняття своєї реальності.

Л. Смолінчук вивчає вплив особистісних якостей на сприйняття реальності в умовах війни, що є критично важливим для сучасної української молоді. Вона доводить, що такі риси, як оптимізм та життєстійкість, дозволяють студентам зберігати відносно високий рівень якості життя навіть під час серйозних загроз [50]. Сприйняття реальності стає вибіркоким, фокусуючись на можливостях допомоги іншим та збереженні власних цінностей. Це підтверджує нашу тезу про те, що внутрішні характеристики особистості є сильнішими за зовнішні обставини у питанні суб'єктивного благополуччя.

Г. Хмель-Дунай та О. Хмель аналізують роль поведінкових факторів та здорового способу життя у формуванні суб'єктивної оцінки здоров'я студентів. Їхнє дослідження показує, що активна життєва позиція та турбота про фізичний стан прямо корелюють із відчуттям життєвої сили та задоволеності [54]. Якість життя тут розглядається через призму енергійності та спроможності особистості до активної діяльності. Отже, здоров'я виступає не лише як відсутність хвороб, а як важливий ресурсний складник загального благополуччя.

Отже, ми визначаємо сприйняття якості життя в молодому віці як процес когнітивного та емоційного оцінювання власної реалізації у значущих сферах діяльності. Ми розуміємо цей феномен як інтегральне утворення, де об'єктивні умови існування проходять через призму ідентичності, самооцінки та життєвих перспектив особистості. Основними компонентами цього сприйняття є відчуття автономії, соціальної включеності та впевненості у власному майбутньому. Таке бачення дозволяє нам стверджувати, що якість життя молоді є продуктом їхньої внутрішньої активності, а не лише пасивної відповіді на вплив середовища.

1.3. Теоретичний аналіз взаємозв'язку задоволеності життям та виникнення адиктивних форм поведінки у молоді

Вивчення взаємозв'язку між рівнем задоволеності власним існуванням та схильністю до залежностей дозволяє виявити глибинні причини деструктивної поведінки. У молодіжному віці цей зв'язок стає особливо помітним, оскільки емоційний дискомфорт часто штовхає особистість до пошуку зовнішніх засобів регулювання настрою. Коли суб'єктивна якість життя знижується, адикція починає виконувати функцію ілюзорної компенсації, створюючи видимість контролю над реальністю. Розуміння психологічних механізмів, що стоять за цим процесом, є критично важливим для розробки дієвих стратегій допомоги сучасній молоді.

У межах когнітивно-трансакційної теорії Р. Лазарус та С. Фолкман розглядають стрес не як зовнішню подію, а як результат оцінки людиною своїх ресурсів для подолання труднощів. Автори доводять, що коли особистість сприймає ситуацію як таку, що перевищує її можливості, вона вдається до емоційно-фокусованого копінгу [70]. У такому разі адиктивна поведінка виступає пасивним способом зняття напруги, який не вирішує проблему, а лише притуплює біль. Це пояснює, чому низька стресостійкість стає прямим шляхом до формування залежних станів у молодому віці.

В. Павот та Е. Дінер аналізують задоволеність життям як стабільний когнітивний конструкт, що слугує буфером проти психологічних негараздів. Дослідники стверджують, що високий рівень суб'єктивного благополуччя знижує потребу в штучній стимуляції емоційного фону [73]. Коли ж людина хронічно незадоволена своїми досягненнями чи стосунками, вона стає вразливою до швидких задовольень, які пропонують адиктивні об'єкти. Таким чином, загальна оцінка життя виступає потужним превентивним фактором, що утримує людину в межах нормотипової поведінки.

Р. Раян та Л. Едвард розкривають різницю між гедоністичним та евдаймонічним благополуччям, підкреслюючи роль внутрішніх потреб у самоактуалізації. Вони вважають, що дефіцит автономії та компетентності

породжує глибоку внутрішню порожнечу, яку молодь намагається заповнити через залежності [76]. Якщо життя позбавлене справжніх смислів, особистість схильна заміщувати їх доступними сурогатами, що приносять лише тимчасове полегшення. Це підкреслює, що адикція є наслідком нереалізованого потенціалу особистості та її нездатності знайти справжнє задоволення.

М. Селігман у своїй концепції життєстійкості наголошує на важливості розвитку позитивного мислення та пошуку власних переваг для захисту від депресії та залежностей. Він стверджує, що свідоме вибудовування ресурсів «сильного Я» дозволяє людині ефективно протистояти життєвим викликам без звернення до деструктивних засобів [78]. Формування навичок оптимізму та вдячності допомагає молоді підтримувати високий рівень задоволеності життям навіть у складних обставинах. Для адиктивної вразливості такий підхід є вирішальним, оскільки він зміщує фокус із дефіцитів на можливості.

Р. Монтейро та його колеги досліджували роль самооцінки та її коротких форм вимірювання в контексті загальної якості життя. Вони довели, що стабільно позитивне самоствавлення є ключовим регулятором емоційного стану, який запобігає пошуку зовнішнього підкріплення власної значущості [72]. Низька самооцінка, навпаки, створює постійний фон тривоги, який людина намагається нівелювати через адиктивну активність. Робота над прийняттям себе стає важливим етапом у подоланні будь-якої форми залежності в юнацькому віці.

А. Бандура звертає увагу на механізм морального відмежування, який дозволяє адикту виправдовувати свою поведінку та уникати почуття провини. Він описує, як особистість викривлює сприйняття наслідків своїх дій, щоб зберегти ілюзорний комфорт і продовжувати залежну активність [62]. Це призводить до того, що людина втрачає здатність до об'єктивної самооцінки та адекватного сприйняття своєї деградації. Розуміння цих когнітивних спотворень допомагає зрозуміти, чому адикція так важко піддається вольовому контролю з боку студента.

Українські науковці Ю. Ганган та Ю. Асєєва досліджують фабінг як специфічну характеристику емоційної залежності, що виникає через незадоволеність реальними стосунками. Вони вказують на те, що надмірна фіксація на смартфоні є спробою втекти від емоційного дискомфорту у віртуальний світ, де все здається простішим [14; 13]. Це створює ілюзію соціальної включеності, яка на певний час маскує почуття самотності та незадоволеності якістю життя. Проте такий спосіб копінгу лише посилює соціальну ізоляцію та емоційне виснаження молодого людини.

А. Джулай розкриває роль емоційного інтелекту як важливої складової задоволення життям та регулятора поведінки. Автор зазначає, що здатність розуміти власні емоції та керувати ними дозволяє студентам знаходити конструктивні способи виходу зі стресу [16]. Низький рівень емоційного інтелекту часто супроводжується алекситимією, що робить адикцію єдиним доступним способом змінити свій внутрішній стан. Таким чином, розвиток емоційної компетентності є прямою профілактикою адиктивної вразливості особистості.

Л. Карамушка наголошує на важливості підтримки психічного здоров'я в умовах війни, що стає визначальним фактором якості життя сьогодні. Вона стверджує, що в ситуаціях екстремального стресу ризик звернення до адикцій як способу «заморожування» страху та болю значно зростає [21]. Створення підтримуючого середовища та володіння техніками самодопомоги дозволяють зберегти цілісність особистості без залучення руйнівних звичок. Психологічне благополуччя в період війни стає не просто комфортом, а засобом виживання та збереження людської гідності.

Особливості адиктивної поведінки студентів та роль їхньої незадоволеності навчанням і життям вивчає У. Михайлишин. Він доводить, що студенти, які не бачать сенсу у своїй діяльності та відчувають соціальну дезадаптацію, найбільш схильні до хімічних та ігрових залежностей [31]. Адикція для них стає способом заповнення внутрішньої порожнечі, що виникла через розбіжність між очікуваннями та реальною дійсністю.

Підвищення задоволеності академічним життям є ключем до зниження рівня адиктивності в університетському середовищі.

В. Олефір та В. Боснюк досліджують медіаторну роль психологічного капіталу у зв'язку між сприйнятим стресом та задоволеністю життям. Вони стверджують, що внутрішні ресурси, такі як надія та життєстійкість, дозволяють людині не втрачати відчуття благополуччя навіть під тиском зовнішніх проблем [35]. Якщо ці ресурси виснажені, будь-який стрес сприймається як катастрофа, що провокує пошук швидкої адиктивної розради. Зміцнення внутрішнього капіталу студента безпосередньо впливає на його здатність бути щасливим без зовнішніх стимуляторів.

О. Самара аналізує вживання алкоголю та наркотиків як специфічну відповідь на стрес серед студентської молоді. Вона вказує на те, що вибір такої стратегії часто зумовлений відсутністю навичок конструктивного подолання труднощів та бажанням швидко змінити свій емоційний фон [44]. Короткочасне полегшення, яке дають ці речовини, створює помилкове враження успішного копіngu, що швидко переростає у залежність. Дослідження підтверджує, що задоволеність життям і адиктивна вразливість перебувають у зворотній залежності: чим менше радості в реальності, тим більше її шукають у допінгах.

Ми вважаємо, що взаємозв'язок між задоволеністю життям та адикцією базується на механізмі психологічної компенсації, де залежність намагається «вилікувати» дефіцит щастя. У нашому розумінні, низька суб'єктивна якість життя створює своєрідну «дірку» в емоційній системі студента, яку він намагається залатати доступними, але руйнівними засобами. Психологічний механізм цього процесу полягає у переході від свідомого вибору до автоматичної реакції втечі від незадоволення. Таким чином, робота над підвищенням задоволеності життям є не просто приємним додатком, а необхідною умовою для подолання адиктивних ризиків.

Окремим важливим аспектом у дослідженні генези залежностей є роль соціального оточення та характеру міжособистісних взаємин молоді.

Соціальне середовище виступає не лише зовнішнім фоном, а активним простором, у якому формуються базові копінг-стратегії та закладається фундамент самоставлення. У випадках, коли міжособистісна комунікація стає конфліктною або емоційно бідною, молода людина починає відчувати глибокий дискомфорт і соціальну ізоляцію. Це є одним з психологічних чинників прийняття життєвих рішень, що створює передумови для пошуку альтернативних способів соціалізації або втечі від реальних проблем у деструктивні адиктивні практики [74].

Е. Дінер та його колеги у своїх лонгітюдних дослідженнях доводять, що якість соціальних зв'язків є найпотужнішим предиктором стабільного відчуття щастя та задоволеності життям. Вони зазначають, що міцні дружні та сімейні відносини діють як психологічний амортизатор, який нівелює наслідки стресу [65]. Коли соціальна підтримка є недостатньою, особистість стає вразливою до емоційних коливань, що значно підвищує ризик формування залежностей. Отже, суб'єктивне благополуччя напряму залежить від того, наскільки безпечним та наповненим є найближче коло спілкування студента.

Проблематику формування адиктивної поведінки у студентів у контексті їхнього соціального статусу розглядає У. Михайлишин. Він наголошує, що відчуття власної некомпетентності або низький престиж у групі часто провокують агресивність та ворожість [30]. Залежність у таких випадках стає для молодшої людини засобом самоствердження або способом зняття напруги від постійного відчуття соціального тиску. Науковець закликає до впровадження програм розвитку соціальних навичок як ефективного методу попередження девіацій у студентському середовищі.

А. Мітлош фокусується на ролі сімейних конфліктів та порушень емоційної прив'язаності у генезисі адиктивних форм поведінки. Вона зазначає, що відсутність емоційного прийняття в родині формує у молодшої людини стійке негативне самоставлення та високий рівень тривожності [33]. У пошуках підтримки та прийняття, які не були отримані вдома, студенти часто потрапляють під вплив деструктивних угруповань. Таким чином, сімейне

неблагополуччя виступає первинним тригером, що запускає механізм пошуку адиктивної розради.

О. Петрунко та Г. Паціора аналізують вплив кіберпростору на трансформацію міжособистісних відносин та формування ігрової залежності. Вони вказують на те, що віртуальні світи пропонують ілюзію повної керованості та успішності, чого часто не вистачає молоді в реальному житті [37]. Коли реальні стосунки приносять лише розчарування, ігрова реальність стає безпечним притулком для травмованої особистості. Це створює замкнене коло, де цифрова залежність ще більше віддаляє людину від вирішення реальних соціальних проблем.

Питання психопрофілактики наркоманії та алкоголізму через корекцію соціального середовища розглядають Л. Савченко та І. Табачник. Вони зазначають, що успішна превенція можлива лише за умови зміни цінностей усередині молодіжної спільноти та популяризації здорових відносин [42]. Важливо не просто інформувати про шкоду речовин, а вчити молодих людей знаходити ресурси для радості в реальній взаємодії та творчості. Автори підкреслюють, що здорова мікрогрупа здатна «вилікувати» навіть схильну до адикції особистість через механізм прийняття.

Т. Синіцька звертає увагу на чинники адиктивності, що закладені в самій структурі вищої освіти та академічного стресу. Вона стверджує, що надмірне навантаження та страх невдачі змушують студентів шукати засоби швидкої емоційної релаксації [46]. Конфлікти з викладачами або одногрупниками лише посилюють цей тиск, роблячи адиктивну втечу дедалі привабливішою. Науковець пропонує розширювати мережу психологічної допомоги в університетах для вчасного виявлення та нівелювання цих ризиків.

О. Сич розглядає роль самоставлення як внутрішнього регулятора, що визначає вибір між здоровою адаптацією та залежністю. Автор доводить, що люди з високим рівнем самоповаги та впевненості у своїх силах значно рідше звертаються до адиктивних засобів [47]. Позитивне самоставлення дозволяє особистості сприймати життєві труднощі як задачі, а не як катастрофи, що

потребують «забуття». Отже, формування цілісного та позитивного образу Я є надійним внутрішнім бар'єром на шляху до будь-якої залежності.

В. Товт вивчає взаємозв'язок між фізичною культурою, соціальною включеністю та профілактикою девіацій. Він стверджує, що командні види спорту допомагають молоді не лише зміцнювати здоров'я, а й відпрацьовувати навички ефективної комунікації та взаємодопомоги [53]. Спільна активність дає відчуття причетності та визнання, що є базовими потребами для високої якості життя. Це підкреслює необхідність створення альтернативних майданчиків для спілкування молоді, де вони могли б реалізувати свій потенціал без ризику для психіки.

Г. Чуйко аналізує психологічне благополуччя та задоволеність життям як систему, що постійно зазнає впливу міжособистісних відносин. Вона наголошує, що відчуття власної значущості для інших є стрижнем, на якому тримається стійкість особистості до адикцій [56]. Якщо людина відчуває себе почутою та зрозумілою, її внутрішня напруга знижується природним шляхом через довіру. На завершення автор зауважує, що гармонія у стосунках є найкращою інвестицією у психічне здоров'я та якість життя молодого покоління.

Отже, адиктивна поведінка та задоволеність життям перебувають у причинно-наслідковому зв'язку, де соціальне середовище відіграє роль ключового модератора. Ми розуміємо адиктивну вразливість як результат дефіциту позитивного самоствавлення та конструктивних навичок подолання соціальних конфліктів. Основними чинниками, що знижують ризик виникнення залежностей, є стабільна соціальна підтримка, високий рівень емоційного інтелекту та здатність до продуктивного вирішення міжособистісних суперечностей. Таким чином, якість життя студента визначається не лише внутрішнім комфортом, а й спроможністю будувати гармонійні відносини з оточуючими.

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз адиктивної поведінки дозволив визначити її як деструктивний патерн, що виникає внаслідок спроб особистості втекти від реальності через зміну власного емоційного стану. У сучасному науковому дискурсі цей феномен розглядається через біопсихосоціальну модель, де особлива увага приділяється новітнім формам залежностей, таким як кіберадикції, фабінг та номофобія. На основі опрацьованого матеріалу нами було запропоновано власне визначення адиктивної поведінки. Ми визначаємо «адиктивну поведінку» як психологічний феномен, що виникає внаслідок невдалої спроби особистості адаптуватися до складних умов реальності. Ми розуміємо її як систему деструктивних дій, що замінюють справжню життєдіяльність ілюзорним контролем над власним емоційним станом.

2. Дослідження особливостей сприйняття якості життя в молодому віці показало, що цей конструкт є глибоко суб'єктивним та базується на індивідуальній системі цінностей і рівні психологічного благополуччя. Для студентської молоді відчуття задоволеності буттям тісно пов'язане з успішністю формування ідентичності, стабільністю самооцінки та наявністю чітких життєвих перспектив. У роботі було сформульовано авторське бачення суб'єктивної якості життя. «Сприйняття якості життя» ми визначаємо як процес когнітивного та емоційного оцінювання власної реалізації у значущих сферах діяльності. Ми розуміємо цей феномен як інтегральне утворення, де об'єктивні умови існування проходять через призму ідентичності, самооцінки та життєвих перспектив особистості.

3. Аналіз взаємозв'язку між задоволеністю життям та адиктивною вразливістю показав, що дефіцит позитивних емоцій та хронічний стрес є ключовими пусковими механізмами залежної поведінки. Низька якість життя спонукає молодь використовувати адиктивні об'єкти як деструктивний спосіб копінгу, що створює тимчасове полегшення за рахунок руйнації особистісних ресурсів. Таким чином, підтримка психологічного благополуччя та розвиток емоційного інтелекту виступають головними превентивними чинниками, що здатні змінити вектор розвитку особистості з адиктивного на адаптивний.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ СТРЕСУ ТА СУБ'ЄКТИВНОЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО АДИКТИВНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження суб'єктивної якості життя як чинника адиктивної поведінки у молоді

Емпіричний етап нашого дослідження побудований на комплексному аналізі психологічного благополуччя сучасної молоді та пошуку внутрішніх причин, що спонукають до формування залежностей. Ми виходимо з того, що адиктивна поведінка не виникає спонтанно, а є результатом тривалого накопичення незадоволеності власним життям та невміння долати життєві кризи. Головна мета цієї частини дослідження полягає у виявленні тих суб'єктивних чинників, які роблять особистість вразливою до зовнішніх стимуляторів або віртуальної втечі від реальності. Для цього ми організували послідовне вивчення емоційного стану досліджуваних, їхньої стійкості до зовнішнього тиску та загального відчуття осмисленості щоденного досвіду.

Емпіричну базу дослідження склали студенти різних університетів України, які представляють активну частину сучасної студентської спільноти. Вибірка сформована з 42 осіб, серед яких 24 хлопці та 18 дівчат, що дозволяє нам збалансовано поглянути на проблему з урахуванням гендерних особливостей сприйняття труднощів. Віковий діапазон учасників (від 17 до 21 року) охоплює період ранньої дорослості, коли людина вперше стикається з необхідністю повної автономії та відповідальності за власний вибір. Середній вік досліджуваних у 19 років є оптимальним для нашої теми, оскільки в цей час закладаються фундаментальні копінг-механізми, які будуть визначати поведінку особистості в майбутньому.

Вибір саме студентської молоді як об'єкта дослідження зумовлений тим, що цей період характеризується високою інтенсивністю соціальних контактів та водночас значною емоційною нестабільністю. Студенти часто перебувають

у стані хронічного вибору між навчальними обов'язками, особистим життям та пошуком свого місця у професійному світі, що створює сприятливий ґрунт для виникнення стресових станів. У таких умовах суб'єктивне відчуття якості життя стає вирішальним фільтром, через який людина оцінює власні перспективи та шукає способи зняття напруги. Дослідження спрямоване на те, щоб зрозуміти, чому для одних студентів ці труднощі стають стимулом до розвитку, а для інших – приводом для пошуку полегшення через адиктивні практики.

Перше припущення дослідження ґрунтується на думці про існування зворотного кореляційного зв'язку між рівнем суб'єктивної якості життя та інтенсивністю проявів адиктивної поведінки у молоді. Ми розглядаємо суб'єктивну якість життя не як сукупність матеріальних благ, а як глибинне внутрішнє задоволення своїм соціальним статусом, здоров'ям та особистими досягненнями. Обґрунтування цієї думки полягає в тому, що дефіцит позитивних емоцій у реальному житті створює стан внутрішньої спустошеності, який особистість намагається компенсувати через адикції. Якщо молода людина відчуває розчарування або беззмістовність свого буття, ризик звернення до алкоголю, ігрової діяльності чи надмірного використання гаджетів зростає як спосіб штучної компенсації втраченого благополуччя.

В даному контексті адиктивна поведінка виконує функцію адаптивного механізму, хоча й деструктивного за своєю суттю. Коли рівень суб'єктивного щастя падає нижче певної критичної позначки, психіка починає шукати найкоротші шляхи для отримання швидкого дофамінового відгуку. Таким чином, низька якість життя стає тим пусковим механізмом, який робить адиктивну втечу привабливою альтернативою сірій або болісній реальності. Встановлення цього зв'язку дозволить нам довести, що робота з залежностями має починатися не з заборон, а з підвищення загальної задоволеності людини своїм місцем у світі та покращення сприйняття власної життєвої ситуації.

Другим є припущення, що високий рівень сприйнятого стресу в поєднанні з неконструктивними копінг-стратегіями виступає прямим

предиктором формування адиктивних форм поведінки. Теоретичне підґрунтя цієї думки базується на тому, що сам по собі стрес є невід'ємною частиною життя, але його руйнівна сила залежить від інструментів, якими людина користується для його подолання. Якщо молода людина схильна до емоційного реагування або тотального уникнення проблем, стрес стає хронічним і нестерпним. У такому стані адикція виступає як «самолікування», що дозволяє на короткий час дистанціюватися від труднощів, замість того щоб розв'язувати їх у конструктивний спосіб.

Обґрунтовуючи це положення, акцентуємо увагу на тому, що саме поєднання високої напруги та слабких механізмів саморегуляції створює ідеальні умови для розвитку залежності. Коли внутрішній ресурс вичерпується через постійне відчуття тиску обставин, а навички вирішення завдань відсутні, особистість обирає стратегію поведінкової втечі. Адиктивні форми поведінки в такому разі стають своєрідним «буфером» між людиною та зовнішнім світом, який вимагає від неї надто багато зусиль. Перевірка цього припущення допоможе нам зрозуміти, наскільки важливо розвивати навички активного подолання стресу для профілактики будь-яких видів залежної поведінки серед студентів.

Організація самого процесу дослідження була структурована за чіткими етапами, що забезпечило системність та надійність отриманих результатів. Перший етап полягав у підготовчій роботі, де ми детально аналізували запити та потреби обраної цільової групи, а також формували концептуальну схему майбутнього тестування. Було важливо підібрати такі параметри оцінки, які б максимально повно охоплювали і емоційну, і поведінкову сфери життєдіяльності студента. Було прагнення створити таку атмосферу дослідження, за якої досліджувані відчували б значущість свого внеску та не боялися бути щирими у своїх відповідях, що є критично важливим для тем, пов'язаних із залежностями.

Другий етап охоплював безпосередню взаємодію з учасниками та збір емпіричного матеріалу на базі університету. Процедура тестування була

організована таким чином, щоб мінімізувати вплив випадкових чинників та забезпечити комфортні умови для кожного досліджуваного. Також приділено особливу увагу інструктажу, пояснюючи важливість кожного блоку питань для загального розуміння проблеми соціальної адаптації молоді. Отримані дані було систематизовано та підготовлено до подальшого аналізу, що дозволило перейти від загального спостереження до точних кількісних вимірювань досліджуваних психологічних феноменів.

Третій етап був присвячений глибокому аналізу зібраної інформації з використанням сучасних методів математичної обробки даних. Виконано не лише підрахунок середніх значень, а й здійснено кореляційний аналіз, щоб виявити приховані зв'язки між рівнем стресу, способами його подолання та якістю життя. Це дозволило побачити цілісну картину того, як саме внутрішні конфлікти та зовнішні виклики трансформуються в конкретні адиктивні прояви. Математична достовірність отриманих зв'язків стала фундаментом для доведення або спростування наших наукових припущень та базою для розробки наступних розділів роботи.

Завершальний етап організації дослідження полягав у синтезі отриманих знань та їхньому логічному оформленні у висновки. Було зафіксовано не просто статистичні дані, а здійснено спробу дати їм якісну психологічну інтерпретацію, пояснюючи мотиви та причини саме такої поведінки студентів. Отримані результати дозволили перейти до проектування профілактичних заходів, які б враховували виявлені зони ризику. Таким чином, вся організація дослідження була підпорядкована ідеї створення науково обґрунтованої моделі допомоги молоді у збереженні їхнього ментального здоров'я та запобіганні деструктивним звичкам.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження та забезпечення достовірності наукових висновків було підібрано комплекс взаємодоповнюючих методів діагностики. Провідною у нашому переліку є **Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова)**, яка дозволяє оцінити схильність особистості до 13 видів адикцій.

Опитувальник складається із 70 тверджень, що охоплюють як хімічні, так і поведінкові форми залежної поведінки, включаючи алкогольну, ігрову та інтернет-залежність. Використання цієї методики є ключовим для визначення загальної схильності досліджуваних до саморуйнівних звичок та виявлення найбільш вразливих сфер їхньої життєдіяльності [28].

Оцінка суб'єктивного сприйняття благополуччя здійснюється за допомогою Шкали задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера. Даний інструментарій містить 5 лаконічних питань, які досліджувані оцінюють за семибальною шкалою від повного неприйняття до цілковитої згоди. Методика спрямована на вимірювання глобальної когнітивної оцінки власного життя, не фокусуючись на окремих побутових чи фінансових аспектах. Отримані результати дозволяють нам чітко розмежувати рівні задоволеності – від надзвичайно високого до вкрай низького, що є критично важливим для перевірки нашого першого припущення [62].

Для аналізу емоційного напруження була обрана **Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена, Г. Вілліамсона.** Опитувальник пропонує студентам оцінити частоту виникнення певних стресових переживань протягом останнього місяця за допомогою десяти запитань. Завдяки цій методиці ми можемо визначити ступінь суб'єктивного відчуття непередбачуваності та неконтрольованості власного життя у молоді. Високі показники за цією шкалою свідчать про сильний рівень напруги, що виступає одним із головних предикторів формування адиктивних проявів [60].

Вивчення способів реагування на життєві труднощі проводиться через **Методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової).** Тест складається із 48 тверджень, які допомагають виокремити три основні стилі подолання стресу: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникаючий. Особливу увагу ми приділяємо саме уникаючому копінгу та його субшкалам соціального відволікання, оскільки вони найбільш тісно пов'язані з ризиком виникнення залежностей. Аналіз

отриманих даних дозволить зрозуміти, чи обирає молода людина конструктивне вирішення проблем, чи віддає перевагу емоційній розрядці через адикції [29].

Додатковим інструментом для виявлення специфічних аспектів адаптації стала наша **авторська анкета «Комплексна оцінка чинників якості життя та адиктивної вразливості молоді»**. Анкета включає 10 тверджень, результати яких групуються за п'ятьма стратегічно важливими показниками: психологічне самопочуття, фактори стресу, автономія, ризик поведінкової втечі та соціальна підтримка. Кожен показник розкриває окремий аспект взаємодії особистості з середовищем, наприклад, оцінку підтримки оточення або спроби підняти настрій через стимулятори. Цей метод дозволяє конкретизувати дані стандартних методик та побачити індивідуальну картину «адиктивної вразливості» кожного студента (Дод. А).

Особливе місце в анкеті посідає показник ризику поведінкової втечі, який вимірює схильність до використання гаджетів та соцмереж як способу відволікання від реальності. Високі бали за цим показником вказують на пряму готовність особистості заміщувати справжні потреби адиктивною активністю. Цей показник також допомагає зафіксувати намагання молоді виправити якість свого життя через споживання солодощів або непотрібних покупок. Таким чином, авторська розробка стає необхідною ланкою для зв'язку між рівнем стресу та реальними поведінковими актами адиктивного характеру.

Усі обрані методики були згруповані у єдиний діагностичний пакет, що пропонувався студентам для заповнення у електронному вигляді. Поєднання класичних психометричних тестів із авторською анкетною забезпечує висвітлення проблеми суб'єктивного благополуччя. Ми врахували, що кожна методика має свої ключі та стандартизовані норми інтерпретації, що дозволяє уникнути суб'єктивності при обробці результатів. Такий підхід гарантує валідність емпіричного дослідження та створює надійну базу для подальших статистичних розрахунків.

Процедура використання Методики діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова) передбачала швидке реагування на запитання без тривалих роздумів. Це дозволило отримати найбільш щирі відповіді, які відображають первинні імпульси та реальні схильності досліджуваних. Результати за цією методикою виступають у нашому дослідженні як залежна змінна, на яку впливають рівень стресу та якість життя. Розглянено загальну суму балів як інтегральний показник адиктивного потенціалу молодшої людини в сучасних умовах.

Застосування Шкали задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера разом із Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Кона, Г. Вілліамсона дає можливість побачити баланс між ресурсами та навантаженням. Якщо показники задоволеності є низькими, а рівень стресу – високим, прогнозується зростання показників за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях. Така системна діагностика дозволяє не просто констатувати наявність проблем, а простежити їхню динаміку та взаємозалежність. Це є обов'язковою умовою для якісного написання практичної частини кваліфікаційної роботи.

Отже, емпірична база сформована з 42 студентів віком від 17 до 21 року. Було висунуто два припущення: про зворотний зв'язок між суб'єктивною якістю життя та адикціями, а також про роль стресу та неконструктивних копінгів як предикторів залежностей. Для їхньої перевірки було обрано п'ять методик, що охоплюють діагностику схильності до адикцій, задоволеності життям, стресу, стратегій подолання та авторську оцінку адиктивної вразливості. Кожен інструмент спрямований на отримання достовірних даних, які стануть основою для подальшого математичного аналізу та інтерпретації.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження суб'єктивної якості життя як чинника адиктивної поведінки у молоді

Аналіз результатів нашого дослідження розпочинається з вивчення первинних показників схильності студентів до різних форм адиктивної

поведінки. Отримані дані дозволяють нам побачити загальну картину поширеності залежностей у молодіжному середовищі та виділити найбільш критичні зони ризику. Ми опираємося на те, що адиктивний потенціал особистості є показником, який відображає особливості соціальної адаптації студента. Системний розгляд кожної шкали дає змогу зрозуміти, які саме сфери життя молодь намагається компенсувати через деструктивні звички. У таблиці 2.1 представлено результати кількісного аналізу за обраним психодіагностичним інструментарієм.

Аналізуючи дані табл. 2.1, бачимо, що найвищий показник серед студентів спостерігається за шкалою інтернет-залежності ($M = 18,8$; $SD = 2,7$). Це свідчить про те, що цифрова сфера є домінуючим простором для реалізації соціальних та емоційних потреб сучасної молоді. Високе стандартне відхилення вказує на неоднорідність вибірки, де частина студентів уже демонструє ознаки надмірної фіксації на віртуальному житті. Такий результат підтверджує, що інтернет-простір часто стає основним інструментом втечі від реальних труднощів.

Друге місце за рівнем вираженості посідає харчова залежність ($M = 15,4$; $SD = 2,3$), що вказує на використання їжі як механізму самозаспокоєння. Студенти часто вдаються до деструктивних харчових звичок для регуляції свого психоемоційного стану в стресових ситуаціях. Отриманий бал демонструє, що сенсорне задоволення від їжі є легкодоступним способом компенсації низької якості життя. Це створює ризик формування стійкого зв'язку між негативними емоціями та неконтрольованим споживанням продуктів.

Помірно високі результати зафіксовані за шкалою трудоголізму ($M = 14,7$; $SD = 1,9$), що у студентському віці проявляється через надмірну навчальну завантаженість. Для багатьох досліджуваних успіхи в університеті стають єдиним джерелом позитивної самооцінки та соціального визнання. Водночас показник залежності від здорового способу життя ($M = 13,9$; $SD = 2$) відображає прагнення молоді до тотального контролю над тілесними

процесами. Такі форми поведінки можуть свідчити про намагання впорядкувати власне життя через суворі зовнішні правила та обмеження.

Оцінка хімічних залежностей показала, що ніотинова ($M = 13,4$; $SD = 2,3$) та алкогольна адикції ($M = 12,4$; $SD = 1,7$) мають середні значення. Ці цифри вказують на наявність досвіду вживання психоактивних речовин серед студентів, проте без ознак тотальної деградації. Важливо зауважити, що ці показники є потенційно небезпечними, оскільки за несприятливих обставин вони можуть швидко зростати. Помірна варіативність відповідей підтверджує, що більшість молоді перебуває на стадії епізодичного вживання.

Шкала любовної залежності ($M = 14,5$; $SD = 2,4$) відображає специфіку юнацького віку, де міжособистісні стосунки мають надзвичайну цінність. Висока значущість партнера часто межує з емоційною фіксацією та страхом самотності, що підсилює адиктивну вразливість. Результати за шкалою міжстатевих відносин ($M = 11,4$; $SD = 1,8$) доповнюють цю картину, демонструючи пошук підтримки через зовнішнє підтвердження власної привабливості. Такі дані вказують на те, що сфера стосунків є потужним чинником, який впливає на суб'єктивне благополуччя.

Найменш вираженими у вибірці виявилися наркотична ($M = 6,8$; $SD = 1,2$) та релігійна залежності ($M = 7,3$; $SD = 1,2$). Низькі середні бали свідчать про те, що дані форми поведінки не сприймаються студентами як привабливі варіанти адаптації. Також відносно низькі показники телевізійної залежності ($M = 8,5$; $SD = 1,2$) підтверджують зміну медіа-пріоритетів молоді на користь інтерактивних платформ. Лікарська залежність ($M = 9,5$; $SD = 1,4$) також перебуває у межах норми, що вказує на відсутність масової схильності до медикаментозного стимулювання.

Таблиця 2.1

**Середні показники схильності до різних видів залежностей за
Методикою діагностики схильності до різних видів залежності Г. Лозової
(n=42)**

Шкали (види залежностей)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Алкогольна залежність	12,4	1,7
Інтернет і комп'ютерна залежність	18,8	2,7
Любовна залежність	14,5	2,4
Наркотична залежність	6,8	1,2
Ігрова залежність	10,8	2,1
Нікотинова залежність	13,4	2,3
Харчова залежність	15,4	2,3
Залежність від міжстатевих відносин	11,4	1,8
Трудоголізм	14,7	1,9
Телевізійна залежність	8,5	1,2
Релігійна залежність	7,3	1,2
Залежність від здорового способу життя	13,9	2
Лікарська залежність	9,5	1,4

Наступним етапом нашого аналізу є вивчення суб'єктивного сприйняття якості життя студентами, що є фундаментальним чинником їхньої психологічної стійкості. Так як розглядаємо задоволеність життям як цілісну когнітивну оцінку відповідності реальних досягнень особистості її внутрішнім стандартам та очікуванням. Даний показник дозволяє визначити рівень внутрішнього ресурсу молоді, який необхідний для протидії стресогенним факторам та адиктивним спокусам. Отримані результати дають змогу оцінити, наскільки комфортно почуваються досліджувані у поточному життєвому контексті. У табл. 2.2 наведено кількісні результати розподілу студентів за рівнями задоволеності життям.

Аналіз даних табл. 2.2 вказує на те, що середній показник задоволеності життям у всій вибірці становить 22,6 балів ($SD = 5,9$), що відповідає середньому нормативному рівню. Більшість студентів (41,0%) знаходяться саме в цій категорії, відчуваючи загальний комфорт, проте відзначаючи наявність сфер, які потребують суттєвих змін. Така ситуація є типовою для

студентського віку, коли амбіції та плани часто стикаються з обмеженими можливостями їхньої швидкої реалізації. Стандартне відхилення свідчить про помірну розбіжність у поглядах досліджуваних на власне благополуччя.

Група «дуже задоволених» (10%) та «задоволених» досліджуваних (26%) разом складає близько третини всієї вибірки. Ці студенти сприймають своє життя як близьке до ідеалу, що вказує на високий рівень психологічного здоров'я та наявність потужної соціальної підтримки. Для таких осіб характерний низький ризик формування адикцій, оскільки їхні потреби задовольняються у реальній життєдіяльності. Високі бали за цією методикою виступають природним антидотом проти потреби у «втечі» від дійсності.

Дещо задоволений рівень продемонстрували майже половина опитаних студентів 41%, що фіксує своєрідну нейтральність у сприйнятті якості життя. Ці студенти не відчують гострого пригнічення, але й не мають вираженого почуття щастя чи життєвої енергії. Такий стан часто супроводжується відчуттям монотонності буття, що за певних умов може підштовхнути до пошуку нових стимулів. Нейтральна позиція є нестійкою та може зміщуватися залежно від зовнішніх обставин або успішності подолання життєвих труднощів.

Особливу увагу привертає категорія студентів, які відчують незадоволеність різного ступеня, що сумарно охоплює майже 23% досліджуваних. Зокрема, «дещо незадоволені» (14%) студенти досить часто перебувають у стані фрустрації через невідповідність реальності їхнім очікуванням. У цій підгрупі спостерігаємо високий рівень напруги, який потребує виходу через певні поведінкові акти. Саме тут найчастіше починають зароджуватися адиктивні тенденції як спосіб емоційної компенсації за незадоволені потреби.

Групи «не задоволених» (7%) та «вкрай незадоволених» (2%) є кількісно невеликими, але найбільш критичними з точки зору психологічної безпеки. Для цих студентів життя суттєво не відповідає їхнім ідеалам, що супроводжується глибоким почуттям дефіциту ресурсів. Найнижчий середній

бал у цій категорії свідчить про стан розчарування та можливу депресивну симптоматику. У таких випадках ризик пошуку штучних способів зміни свідомості для полегшення душевного болю є дуже ймовірним.

Порівнюючи отримані результати з даними попередньої методики, можна припустити, що студенти з низькою задоволеністю мають вищі бали за шкалами адикцій. Суб'єктивне відчуття неблагополуччя стає тим негативним фоном, на якому деструктивні звички починають виконувати функцію захисту. Чим нижчий рівень задоволеності за Е. Дінером, тим сильнішою є потреба у зовнішніх стимуляторах для підтримання внутрішньої рівноваги. Це підтверджує значущість якості життя як прогностичного чинника адиктивної поведінки.

Загальний розподіл результатів демонструє, що вибірка студентів університетів є досить неоднорідною у сприйнятті свого щастя. Хоча більшість досліджуваних утримуються в зоні середнього та високого благополуччя, чверть опитаних перебуває у зоні ризику. Це вказує на необхідність цілеспрямованої роботи психологів над підвищенням суб'єктивного відчуття якості життя молоді. Лише через наповнення реального життя сенсом та задоволенням можна ефективно протидіяти поширенню залежностей.

Таблиця 2.2

Розподіл показників задоволеності життям за Шкалою задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера (n=42)

Рівень задоволеності	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Дуже задоволений	4	10%	32,8	1,3
Задоволений	11	26%	27,2	1,3
Дещо задоволений	17	41%	22,1	1,6
Дещо незадоволений	6	14%	18,2	0,8
Не задоволений	3	7%	12,3	1,2
Вкрай незадоволений	1	2%	8,0	0,0
Загальний показник	42	100%	22,6	5,9

Наступним кроком нашої роботи є вивчення рівня сприйнятого стресу серед студентської молоді. Цей показник демонструє не лише кількість об'єктивних труднощів у житті досліджуваних, а й те, наскільки психологічно напруженими та неконтрольованими вони їх сприймають. У контексті нашого дослідження високий рівень стресу розглядається як потенційний дестабілізатор, що може спонукати особистість до пошуку зовнішніх засобів розрядки. Отримані дані дозволяють оцінити загальний адаптаційний потенціал вибірки та виявити осіб, які перебувають у стані гострої психологічної напруги. У табл. 2.3 представлено результати розподілу студентів за рівнями сприйнятого стресу. Згідно з даними табл. 2.3, середній показник сприйнятого стресу по всій групі становить 20,7 балів ($SD = 6,9$), що вказує на помірний рівень напруги у більшості опитаних. Це свідчить про те, що студентське життя в університетах супроводжується регулярними викликами, які вимагають постійної мобілізації внутрішніх ресурсів. Такий результат є очікуваним, оскільки навчальний процес, соціальні очікування та ситуація в країні загалом створюють стабільне тло для виникнення стресових станів. Помірна варіативність показників підтверджує, що більшість студентів балансують між навантаженням та відпочинком.

Група з низьким рівнем сприйнятого стресу (19,0%) характеризується внутрішньою стабільністю та впевненістю у власних силах щодо подолання труднощів. Ці досліджувані сприймають своє життя як передбачуване та контрольоване, що значно знижує ризик звернення до адиктивних стратегій поведінки. Середній бал у цій підгрупі ($M = 10,5$) вказує на наявність ефективних механізмів психологічного захисту та високу життєстійкість. Для таких осіб стрес виступає скоріше як короткочасний виклик, а не як хронічний руйнівний фактор.

Найчисельнішу категорію складають студенти з помірним рівнем стресу (62,0%), що відображає стан «функціональної напруги». Хоча ці особи загалом справляються зі своїми обов'язками, вони часто відчують втому та періодичну втрату контролю над обставинами. Показник $M = 20,6$ свідчить про

те, що стрес став невід'ємною частиною їхнього повсякдення, проте він ще не досяг критичної межі. Ця група є найбільш, оскільки за несприятливих умов її учасники можуть легко перейти до зони високого ризику.

Високий рівень сприйнятого стресу зафіксовано у 19,0% студентів, що є тривожним показником для їхньої психологічної безпеки. Ці особи оцінюють своє життя як надзвичайно напружене, переобтяжене проблемами, які здаються їм непереборними. Середнє значення у цій підгрупі ($M = 32,8$) свідчить про стан дистресу, який серйозно виснажує емоційні та когнітивні ресурси молоді. Саме серед таких студентів очікується побачити найбільш виражені прояви адиктивної втечі від нестерпної реальності.

Таблиця 2.3

Розподіл показників сприйнятого стресу за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена, Г. Вілліамсона (n=42)

Рівень сприйнятого стресу	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Низький (слабо сприйнятий стрес)	8	19%	10,5	1,6
Помірний (помірно сприйнятий стрес)	26	62%	20,6	2,4
Високий (сильно сприйнятий стрес)	8	19%	32,8	3,4
Загальний показник	42	100%	20,7	6,9

За результатами, наведеними у табл. 2.4, середній показник за підшкалою «сприйняття безпорадності» — $\mu = 12,43$. Це помірний рівень, що свідчить про те, що респонденти іноді відчувають брак контролю над емоційними реакціями, поточними життєвими подіями та труднощі в подоланні стресових ситуацій. Хоча цей показник не є критично високим і він ще не переходить у хронічну деструктивну безпорадність, але вже вказує на певну схильність до переживання безпорадності в стресових умовах.

Середній показник за підшкалою «брак самоефективності» — $\mu = 8,31$. Це помірний рівень, що означає, що респонденти, загалом, не вважають себе

повністю безпорадними та мають певний рівень впевненості у власній здатності справлятися зі стресом. Це позитивний фактор, оскільки віра у власну компетентність може допомагати у зниженні негативного впливу стресових ситуацій на можливу адикцію. Проте це також означає, що студенти мають легкі сумніви щодо власної здатності успішно справлятися з життєвими труднощами та проблемами.

Таблиця 2.4

Підшкали методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»

Назва методики	Всього осіб	Результати	
«Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»		Підшкала «сприйняття безпорадності»	Підшкала «брак самоефективності»
		Середнє - μ	Середнє - μ
	n=42	12,43	8,31

Аналіз окремих запитань методики показав, що студенти найчастіше відчують роздратування через події, які виходять з-під їхнього контролю. Високі бали за пунктами, що стосуються неможливості впоратися з усіма справами, вказують на дефіцит навичок тайм-менеджменту та планування. Водночас помірна здатність до контролю над власним роздратуванням дозволяє частині вибірки утримуватися від імпульсивних вчинків. Проте тривале перебування у зоні напруги робить молоду людину менш стійкою до деструктивних способів розслаблення.

Порівнюючи показники стресу із попередніми даними про задоволеність життям, можна помітити певну дзеркальну закономірність. Студенти з високим рівнем задоволеності за Е. Дінером, як правило, демонструють нижчі бали за шкалою PSS-10. Це підтверджує тезу, що суб'єктивне благополуччя діє як «буфер», який пом'якшує сприйняття зовнішнього тиску. І навпаки, високий стрес виступає тим чинником, що підриває якість життя та робить адиктивну альтернативу привабливою.

Загалом, результати за Шкалою сприйнятого стресу вказують на те, що студентське середовище є зоною підвищеної емоційної інтенсивності. Хоча

більшість досліджуваних утримуються в межах помірної норми, п'ята частина вибірки перебуває у стані сильного психологічного дискомфорту. Це підкреслює актуальність нашого дослідження, оскільки саме такий рівень напруги є «пусковим гачком» для адиктивних реакцій. Статистична обробка цих даних стане основою для подальшого вивчення того, як стрес корелює зі стратегіями подолання труднощів.

Завершуючи опис результатів за третьою методикою, зазначимо, що рівень сприйнятого стресу є важливим діагностичним показником адиктивної вразливості. Середній бал групи (20,5) свідчить про необхідність впровадження технік саморегуляції та антистресових програм для молоді. Ці заходи допоможуть знизити внутрішню потребу студентів у використанні замінників реальності для подолання життєвих негараздів. Наступний підрозділ буде присвячений аналізу того, які саме копінг-стратегії обирає молодь у відповідь на виявлений рівень стресу.

Наступним кроком досліджуємо стратегії подолання стресу, які обирають студенти. Цей показник є надзвичайно важливим, оскільки він демонструє, як саме молода людина розпоряджається своїми внутрішніми ресурсами у складних ситуаціях. Так як розглядаємо копінг-поведінку як сполучну ланку між відчуттям напруги та підсумковою дією – конструктивним розв'язанням проблеми або втечею в адикцію. Отримані дані дозволяють зрозуміти домінуючі моделі адаптації у вибірці та оцінити їхню ефективність. У табл. 2.5 представлено результати аналізу за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS).

Аналіз даних табл. 2.5 показує, що найбільш вираженою стратегією серед студентів є копінг, орієнтований на уникнення ($M = 57$; $SD = 6,3$). Це свідчить про загальну тенденцію молоді мінімізувати психологічний дискомфорт шляхом дистанціювання від джерела напруги. Високе значення за цією шкалою вказує на те, що замість прямого протистояння обставинам студенти частіше обирають шлях поведінкового або ментального «виходу» із

ситуації. Такий вибір стратегії є потенційно небезпечним, оскільки він створює ілюзію полегшення, не вирішуючи самої проблеми.

Розглядаючи структуру уникнення, бачимо домінування субшкали «Відволікання» ($M = 25,5$; $SD = 3,5$). Це означає, що студенти схильні переключати свою увагу на сторонні справи, побутові дрібниці або розважальний контент, щоб не думати про неприємності. У контексті нашого дослідження саме цей показник корелює з надмірним використанням інтернету та гаджетів як інструментів швидкої втечі. Водночас субшкала «Соціальне відволікання» ($M = 16,7$; $SD = 2$) має помірні бали, що вказує на те, що пошук підтримки в компаніях є менш популярним, ніж індивідуальні способи самозаспокоєння.

Друге місце за рівнем вираженості посідає емоційно-орієнтований копінг ($M = 57$; $SD = 6,3$). Високі показники за цією шкалою свідчать про схильність досліджуваних до фіксації на власних переживаннях, самозвинувачення чи емоційних сплесків під час стресу. Замість аналізу ситуації молода людина витрачає енергію на «проживання» негативу, що часто призводить до емоційного виснаження. Такий тип реагування створює внутрішню напругу, яку студенти згодом намагаються зняти через адиктивні форми компенсації, як-от харчова залежність.

Проблемно-орієнтований копінг, який вважається найбільш конструктивним, має найнижчий середній бал серед основних шкал ($M = 47,5$; $SD = 4,4$). Хоча цей показник знаходиться в межах середньої норми, він суттєво поступається стратегіям уникнення та емоційного реагування. Це вказує на те, що навички планування, аналізу альтернатив та активних дій у студентів розвинені недостатньо для повної автономії. Брак готовності брати на себе відповідальність за розв'язання конфліктів стає тим чинником, що штовхає молодь до легших, але деструктивних шляхів адаптації.

Важливо відзначити, що високе стандартне відхилення за шкалою уникнення ($SD = 6,3$) вказує на значну полярність у вибірці. Частина студентів майже не використовує уникнення, намагаючись діяти раціонально, тоді як

інша частина демонструє тотальну залежність від цієї стратегії. Ті досліджувані, чиї бали за уникненням перевищують 60, складають основну групу ризику щодо формування стійкої адиктивної вразливості. Для них будь-яка складна ситуація стає автоматичним сигналом для пошуку зовнішнього «замінника» спокою.

Таблиця 2.5

Середні показники стратегій подолання за Методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Нормана, Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймса, М. І. Паркера (n=42)

Шкали та субшкали копінг-поведінки	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Рівень вираженості
Проблемно-орієнтований копінг	47,5	4,4	Середній
Емоційно-орієнтований копінг	53,3	5,5	Помірно високий
Копінг, орієнтований на уникнення	57	6,3	Високий
Субшкала «Відволікання»	25,5	3,5	Високий
Субшкала «Соціальне відволікання»	16,7	2	Середній

Зіставлення результатів копінг-поведінки із показниками стресу дозволяє побачити цілісний механізм дезадаптації. Студенти з високим рівнем сприйнятого стресу найчастіше демонструють поєднання високого емоційного копіngu та низького проблемного. Це створює замкнене коло: стрес викликає емоційну бурю, яка блокує раціональні дії, що призводить до ще більшого стресу. У такому стані уникнення через адикції стає єдиним доступним для особистості способом зберегти психічну цілісність, хоч і ціною власного здоров'я.

Загалом, результати за методикою С. Нормана та Д. Ендлера підтверджують, що переважна більшість опитаних студентів віддають перевагу пасивним методам боротьби зі стресом. Схильність до відволікання та емоційної фіксації є тим підґрунтям, на якому розгортається адиктивна

вразливість. Ці дані є ключовими для розуміння того, чому навіть при нормальному рівні задоволеності життям молода людина може почати вживати стимулятори чи зловживати гаджетами.

Завершальним етапом нашого емпіричного аналізу є розгляд результатів за Авторською анкетою «Комплексна оцінка чинників якості життя та адиктивної вразливості молоді». Цей інструментарій дозволяє нам деталізувати суб'єктивні переживання студентів та виявити специфічні мішені, на які спрямована їхня адиктивна активність. Анкета фокусується на балансі між зовнішніми ресурсами підтримки та внутрішнім відчуттям змістовності життя, що є критичним для розуміння природи залежностей. Отримані дані допомагають конкретизувати, які саме дефіцити в якості життя молодь намагається компенсувати через деструктивні звички. У наведених нижче відсоткових співвідношеннях представлено результати статистичного опрацювання відповідей досліджуваних за авторською анкетою.

У першому питанні третина (31%) оцінює свій поточний психологічний стан як «незадовільний» та 40% час від часу відчувають стрес або емоційне виснаження. Цей високий показник серед респондентів може означати про нестачу внутрішніх ресурсів, тривале перебування у стані стресу та потребу у відпочинку і бажаному вирішенні труднощів. Найбільша частка респондентів (40%) описує свій психологічний стан як «задовільний», а стрес може коливатися від кількох разів на тиждень (38%). Дана група балансує на межі норми та виснаження. Будь-який додатковий стресор або проблеми можуть зменшити рівень психологічного стану до «незадовільного». Це також підтверджується питанням №9 - «Наскільки ви задоволені своїм теперішнім способом життя?», де більша частина вибірки (50%) лише частково задоволені своїм способом життя. Водночас «цілком задоволенні» власним способом життя 25% респондентів. Виходячи з цих результатів можна сказати що ці студенти мають стабільні життєві умови або у більшості сформовані адаптивні копінг-стратегії. Лише чверть опитаних почуваються «добре» (14%) та «відмінно» (10%) і «майже ніколи» (11%) не відчувають стрес та емоційне

виснаження. Натомість 9% студентів мають повну незадоволеність життям, а 17% респондентів є «скоріше незадоволеними». Можна припустити що ці респонденти не мають сформованих механізмів психологічного захисту або, що не дивно у наш мінливий час, стабільні життєві умови.



Рис. 2.1 Розподіл відповідей респондентів щодо задоволеності теперішнім способом життя.

Аналізуючи друге питання робота та навчання (29%) є головними стресогенними факторами у житті респондентів. Конфлікти на соціальному підґрунті або навіть ізоляція (21%) та фінансові або матеріальні труднощі (21%) мають однаково негативний вплив на респондентів. Вони значно впливають на психологічне самопочуття через те, як ці дві категорії впливають на базові потреби людини у безпеці та приналежності до спільноти. Важливими стресорами для респондентів також можна виділити невизначеність щодо майбутнього (19%) та стан здоров'я (8%). Зважаючи на події в Україні та неможливість довгострокового планування це створює своєрідний екзистенцій вакуум та підвищення тривоги, особливо у студентів, на яких часто йде тиск ззовні на визначення своєї професійної діяльності.

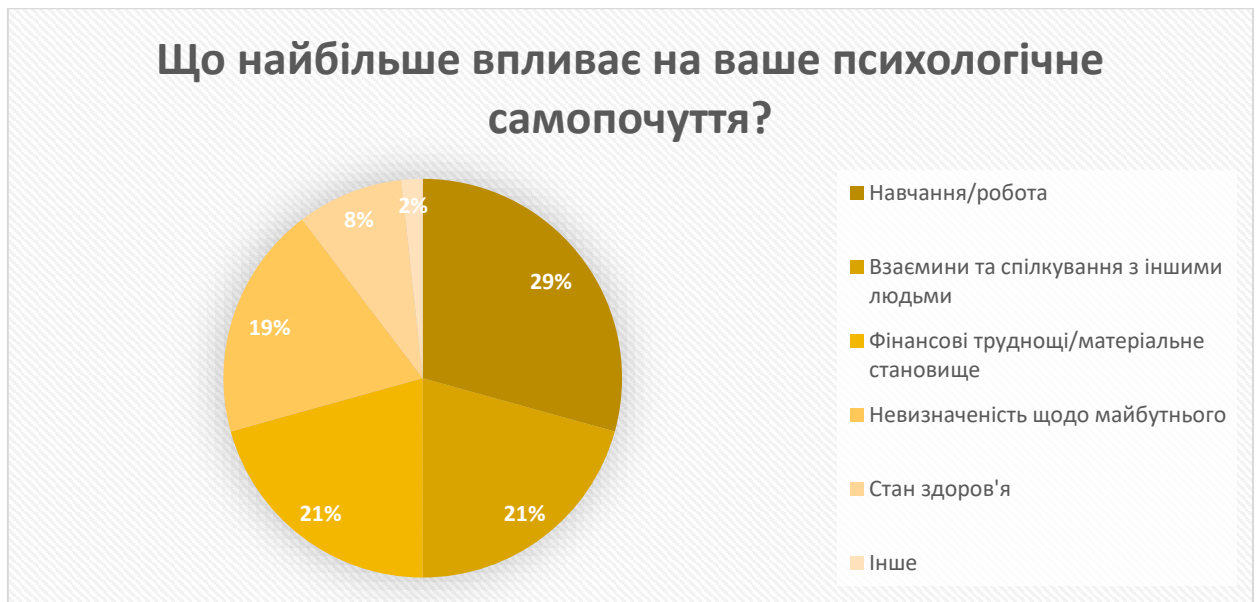


Рис. 2.2 Розподіл відповідей респондентів щодо того, що найбільше впливає на їхнє самопочуття.

Попри те, що реальний стан здоров'я як першочерговий стресор вказали 8% опитаних, страх захворіти має значно ширше поширення. Значна частка (31%) респондентів хвилюються через здоров'я «дуже часто», а 23% - «іноді». Можна припустити про наявність хронічного стресу в опитаних. Хронічний стрес часто призводить до фізичних симптомів, таких як неспокій, втом, погана концентрація уваги та часто безсоння.

Більшість респондентів (варіанти «іноді» - 43% та «так, часто» - 26%) схильні уникати проблем та стресу зосереджуючи свою увагу на інших видах діяльності. Такі підходи деструктивної або пасивної втечі від труднощів, без належного розвитку адаптивних копінг-стратегій мають прямий шлях до формування адиктивної поведінки. Можна також звернути увагу, що екстернальний локус контролю зафіксовано лише у 21% респондентів, тоді як інтернальний, або наближений до нього мають 29% опитаних.

Аналізуючи варіанти знаття напруги можна сказати, що провідним є цифровий ескапізм («соціальні мережі/гаджети» - 24%). На даний час це найпростіший і найшвидший спосіб отримання гормонів задоволення та щастя. Проте такий вибір лише перенавантажує нервову систему людини. Також значна кількість обрали дезадаптивні форми копінгу як відеоігри та серіали (13%), «заїдання» проблем (13%), шопінг (7%) та куріння (6%).

Натомість фізичну активність, спілкування з близькими та хобі вибрали 35% респондентів. Наслідком домінування дезадаптивних методів відволікання є те, що майже третина опитаних («так» - 24%, «іноді» - 40%) відчують труднощі у контролі своїх звичок.



Рис. 2.3 Розподіл відповідей респондентів щодо того, що вони найчастіше роблять для того аби відволіктися або зняти напругу

Поєднання незадовільного психічного стану та відсутності соціальної підтримки («не впевнений(-а)/важко сказати» - 12%, «ні, немає до кого звернутися» - 7%) робить цих опитаних найбільш вразливими до адиктивної поведінки. Проте більшість респондентів (50% і 31%) все таки мають надійну підтримку в оточенні, або принаймні знає про її існування. Наявність такої соціальної опори значно допомагає респондентам триматися в межах «задовільного» стану.

Після аналізу первинних результатів за кожною з обраних методик, переходимо до статистичного етапу перевірки нашого першого припущення. Отримані дані дозволили нам побачити загальні тенденції у вибірці, проте для встановлення точних зв'язків необхідно застосувати методи математичної статистики. Наша мета – математично підтвердити уявлення про те, що рівень

задоволеності життям та його окремі параметри безпосередньо корелюють із формуванням адиктивної вразливості молоді. Це дозволить нам вийти за межі простого опису і встановити глибинні закономірності психологічного стану студентів.

Для перевірки першого припущення було обрано коефіцієнт рангової кореляції r -Спірмена, що є найбільш обґрунтованим для вибірки у 42 особи. Даний непараметричний метод не вимагає суворого дотримання закону нормального розподілу даних, що не виявлено у двох шкалах («трудоголізм» та «загальна схил.»). Використання саме цього коефіцієнта дозволяє надійно зафіксувати силу та напрям зв'язку між показниками суб'єктивного благополуччя та різними формами залежностей. Результати розрахунку кореляційного зв'язку між показниками якості життя та параметрами адиктивної поведінки представлено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Матриця кореляційних зв'язків між рівнями задоволеності життям (SWLS) та показниками адикцій за Методикою Г. Лозової (n=42)

Показники адикцій та чинників	Рівень задоволеності життям (сума балів SWLS)
Загальна схильність до залежностей	$r_s = -0,14, p = 0,3$
Інтернет і комп'ютерна залежність	$r_s = -0,13, p = 0,3$
Харчова залежність	$r_s = -0,09, p = 0,5$
Алкогольна залежність	$r_s = -0,10, p = 0,5$
Любовна залежність	$r_s = -0,13, p = 0,4$
Нікотинова залежність	$r_s = -0,11, p = 0,4$
Трудоголізм	$r_s = -0,13, p = 0,4$

Перше припущення дослідження ґрунтувалося на думці про існування зворотного кореляційного зв'язку між рівнем суб'єктивної якості життя (SWLS) та проявами адиктивної поведінки у молоді. Теоретичне обґрунтування цієї думки полягало в тому, що дефіцит позитивних емоцій створює певний стан внутрішньої спустошеності, який людина намагається

компенсувати через адикції. Тобто респонденти з низьким рівнем задоволеності життям мали б демонструвати вищі показники залежної поведінки. Проте проведене емпіричне дослідження не дає підстав для підтвердження початкового припущення.

Аналіз показав, що кореляція між загальною схильністю до залежностей та рівнем задоволеності життям не є статистично значущою ($r_s = -0,14$, $p = 0,3$). Зафіксований слабкий негативний коефіцієнт вказує на ледь помітну тенденцію того, що дещо вища загальна адиктивність пов'язана з компенсацією емоційного дефіциту. Наявна вибірка не дозволяє вважати цей зв'язок стійкою та закономірною тенденцією для всієї досліджуваної групи молоді.

Кореляція між інтернет та комп'ютерною залежністю виявився також незначущим ($r_s = -0,13$, $p = 0,3$). Зафіксований слабкий негативний зв'язок частково доводить ідею про те, що молодь можуть використовувати інтернет як спробу покращити своє задоволення життям. Проте відсутність статистичної значущості свідчить про неоднорідність вибірки: для однієї частини респондентів гаджети є інструментом деструктивної втечі від незадовільної реальності, тоді як для іншої частини – це звичний, адаптивний простір для комунікації, навчання який підтримує їхню якість життя.

Дослідження зв'язку харчової залежності з задоволеністю життям показало малий коефіцієнт кореляції, абсолютно незначущий ($r_s = -0,09$, $p = 0,5$). Спроби покращити задоволеність життям та залежність від їжі або фіксації на харчовій поведінці в даній вибірці існують незалежно. Порушення харчової поведінки у молоді частіше виступають наслідком специфічних тригерів, а не генералізованого незадоволення власним життям.

Ранговий аналіз зафіксував мінімальний негативний зв'язок з алкогольною залежністю, який не вважається статистично значущим ($r_s = -0,10$, $p = 0,5$). Хоча знак коефіцієнта є негативним, його мала величина вказує на те, що у даній вибірці алкогольна залежність не виступає головним чинником компенсації дефіциту задоволеності життям. Схильність до

алкоголю серед респондентів може мати ситуативний характер, соціально зумовленої поведінки, яка безпосередньо не пов'язана з почуттям незадоволеності життям.

Кореляція з любовною залежністю зафіксував слабкий позитивний зв'язок, який також не є статистично значущим ($r_s = -0,13$, $p = 0,4$). Прагнення подолати внутрішню «спустошеність» через надмірну фіксацію на партнері молодими людьми може суб'єктивно сприйматися як фактор, що наповнює життя яскравими емоціями та сенсом на початкових етапах стосунків. Можливо через це, у результаті респонденти оцінюють задоволеність життям вище ніж очікувалося.

Аналіз ніотинової залежності також підтвердив відсутність суттєвих результатів ($r_s = -0,11$, $p = 0,4$). Незначущий негативний індекс демонструє лише слабкий натяк на компенсаторну роль паління. У молодіжному середовищі ніотинова тяга часто є рутиною звичкою або інструментом швидкого вступу в спілкування компанії.

Кореляція трудоголізму з задоволеністю життям також зафіксував слабкий негативний зв'язок ($r_s = -0,13$, $p = 0,4$). Специфіка цієї залежності полягає в тому, що надмірна діяльність дійсно може виступати як соціально схвальна спроба втечі від спустошеності. Однак трудоголізм одночасно несе в собі як виснаження, що знижує задоволеність життям так і фінансову винагороду чи статус, що її підвищує.

Результати цього продемонстрували найслабші та статистично незначущі зв'язки з рівнем задоволеності життям. Це дозволяє нам уточнити припущення: не всі види адикцій у студентів безпосередньо залежать від відчуття щастя. Трудоголізм у молодіжному середовищі може бути проявом високих амбіцій або зовнішніх вимог, які не завжди сприймаються як чинник неблагополуччя. Проте загальна тенденція для більшості адикцій залишається незмінною – вони зростають на ґрунті внутрішньої незадоволеності.

Далі переходимо до перевірки другого припущення нашого дослідження. Після того як було встановлено зв'язок між якістю життя та

адикціями, необхідно з'ясувати роль стресу та способів його подолання у цьому процесі. Припускається, що саме висока психологічна напруга у поєднанні з невмінням конструктивно вирішувати проблеми стає тим детонатором, який запускає механізм залежної поведінки. Такий аналіз дозволить зрозуміти, чи є адикція для студента спробою самолікування від стресу, який він не може подолати іншими методами.

Для перевірки другого припущення знову використовується коефіцієнт рангової кореляції r -Спірмена, що дозволяє виявити взаємозв'язки між рівнем сприйнятого стресу (PSS-10), стратегіями копінг-поведінки (CISS) та проявами адикцій. Обґрунтуванням вибору цього методу є його здатність ефективно працювати з даними, що відображають суб'єктивні оцінки та стани, де важливо зафіксувати саме тенденцію співзалежності показників. Це дасть змогу математично підтвердити роль емоційно-орієнтованого копіngu та уникнення як провідних містків до формування залежностей у ситуації стресу. Результати перевірки за другим припущенням представлено у табл. 2.7 і табл. 2.8

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки між рівнем сприйнятого стресу та показниками адиктивної вразливості молоді (n=42)

Показники адикцій та чинників	Сприйнятий стрес (PSS-10)
Загальна схильність до залежностей	$r_s = -0,23, p = 0,1$
Інтернет і комп'ютерна залежність	$r_s = -0,21, p = 0,1$
Харчова залежність	$r_s = -0,21, p = 0,1$
Алкогольна залежність	$r_s = -0,22, p = 0,1$
Любовна залежність	$r_s = -0,21, p = 0,1$
Нікотинова залежність	$r_s = -0,22, p = 0,1$
Трудоголізм	$r_s = -0,23, p = 0,1$

Аналіз результатів у табл. 2.7 і табл. 2.8 дозволяє нам стверджувати, що друге припущення дослідження не повністю статистичне підтвердилось. Не виявлено сильного зв'язку між загальним показником адиктивності та рівнем

сприйнятого стресу ($r_s = -0,23, p = 0,1$). Це означає, що студенти з високим рівнем стресу не часто демонструють схильність до пошуку зовнішніх замінників для зняття напруги. Такі ж результати показують і інші результати дослідження між різними залежностями та сприйнятим стресом.

Дослідження зв'язку між емоційно-орієнтованим копінгом та адиктивною вразливістю визначило низку статистично значущих кореляцій. Зокрема, встановлено позитивну кореляцію із загальною схильністю до залежностей ($r_s = -0,32, p = 0,03$), харчовою ($r_s = -0,29, p = 0,06$), алкогольною ($r_s = -0,31, p = 0,04$), любовною ($r_s = -0,32, p = 0,4$), нікотиною залежністю ($r_s = -0,32, p = 0,4$) та трудового ліризмом ($r_s = -0,32, p = 0,4$). Тільки інтернет та комп'ютерна залежність не є статистично значущою ($r_s = -0,27, p = 0,08$). За результатами можна припустити, що орієнтація на власні емоційні переживання під час стресових ситуацій може супроводжуватися зростанням ризику формування адиктивної поведінки.

Схожі результати отримано і з кореляційного аналізу між проблемним копінгом та різними видами залежності. Це свідчить, що схильність до активного вирішення проблем та пошуку конструктивних стратегій рішень пов'язані зі зниженням адиктивної поведінки і важливо націлитися саме на розвиток проблемно-орієнтованої копінг-стратегії у молоді.

Аналіз зв'язків різновидів залежності та копінг-стратегією уникнення вказує лише на слабкий позитивний зв'язок. Для загальної схильності до залежностей коефіцієнт кореляції становив ($r_s = -0,30, p = 0,05$), а для окремих видів залежностей значення «р» коливалися від $p = 0,06$ до $p = 0,08$. Можна припустити про потенційну схильність до зростання адиктивної вразливості при частішому використанні уникнення як способу подолання складнощів.

Копінг-стратегія відволікання має слабкий позитивний зв'язок з різновидами залежності (загальна схильність до залежності $r_s = -0,30, p = 0,05$). Для окремих видів залежності спостерігається схожа тенденція (інтернет і комп'ютерна залежність - $r_s = -0,27, p = 0,08$, нікотинова залежність - $r_s = -0,29, p = 0,06$). Це може свідчити про те, що відволікання як

стратегія тимчасового переключення уваги не є стовідсотковим чинником для формування адиктивної поведінки у молоді. Проте виявлені статистично значущі зв'язки між соціальним відволіканням та різновидами залежності. Встановлено значущі позитивні кореляції із загальною схильністю до залежності ($r_s = -0,33, p = 0,03$), та іншими видами, окрім інтернет і комп'ютерної залежності ($r_s = -0,30, p = 0,05$). За результатами можна припустити, що використання соціальних контактів переважно як способу уникнення проблем і труднощів пов'язане з підвищенням ризику формування адиктивної поведінки.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки між стратегіями копінг та показниками адиктивної вразливості молоді (n=42)

Показники адикцій та чинників	Пробл. копінг	Емоційн. копінг (CISS)	Копінг уникнення (CISS)	Відво-лікання	Соц. відволік.
Загальна схильність до залежностей	$r_s = -0,09,$ $p = 0,5$	$r_s = -0,32,$ $p = 0,03$	$r_s = -0,30,$ $p = 0,05$	$r_s = -0,30,$ $p = 0,05$	$r_s = -0,33,$ $p = 0,03$
Інтернет і комп'ютерна залежність	$r_s = -0,09,$ $p = 0,5$	$r_s = -0,30,$ $p = 0,05$	$r_s = -0,27,$ $p = 0,08$	$r_s = -0,27,$ $p = 0,08$	$r_s = -0,30,$ $p = 0,05$
Харчова залежність	$r_s = -0,09,$ $p = 0,5$	$r_s = -0,32,$ $p = 0,4$	$r_s = -0,29,$ $p = 0,06$	$r_s = -0,29,$ $p = 0,06$	$r_s = -0,32,$ $p = 0,03$
Алкогольна залежність	$r_s = -0,09,$ $p = 0,5$	$r_s = -0,31,$ $p = 0,04$	$r_s = -0,29,$ $p = 0,06$	$r_s = -0,29,$ $p = 0,06$	$r_s = -0,32,$ $p = 0,03$
Любовна залежність	$r_s = -0,09,$ $p = 0,5$	$r_s = -0,32,$ $p = 0,4$	$r_s = -0,29,$ $p = 0,06$	$r_s = -0,29,$ $p = 0,06$	$r_s = -0,32,$ $p = 0,03$
Нікотинова залежність	$r_s = -0,09,$ $p = 0,5$	$r_s = -0,32,$ $p = 0,4$	$r_s = -0,29,$ $p = 0,06$	$r_s = -0,30,$ $p = 0,05$	$r_s = -0,33,$ $p = 0,03$
Трудоголізм	$r_s = -0,09,$ $p = 0,5$	$r_s = -0,32,$ $p = 0,4$	$r_s = -0,29,$ $p = 0,6$	$r_s = -0,29,$ $p = 0,06$	$r_s = -0,32,$ $p = 0,04$

Підсумовуючи дані кореляційного аналізу, бачимо цілісну картину: стрес стає руйнівним саме тоді, коли молода людина обирає шлях емоційного реагування або уникнення. Адиктивна вразливість більшою мірою пов'язана зі способами подолання стресу, ніж із самим сприйнятим стресом. Таким

чином, перевірка другого припущення дозволяє нам зробити висновок про необхідність навчання студентів методам стресостійкості та розвитку адаптивних копінг-стратегій.

У результаті проведеного аналізу було розглянуто первинні дані за п'ятьма психодіагностичними методиками, що дало змогу виявити рівні адиктивної вразливості, задоволеності життям та стресостійкості. Для перевірки висунутих припущень було застосовано коефіцієнт рангової кореляції r -Спірмена, який дозволив статистично обґрунтувати або спростувати взаємозв'язки між досліджуваними параметрами. Математична обробка результатів не підтвердила перше припущення про зворотний зв'язок між суб'єктивною якістю життя та інтенсивністю проявів залежної поведінки. Також друге припущення не повністю статистичне підтвердилось. Використання неконструктивних копінг-стратегій виступають значущими предикторами формування адикцій у молодіжному середовищі, але не рівень суб'єктивного переживання стресу.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження особливостей адиктивної поведінки студентів дозволило встановити, що структура залежностей сучасної молоді має переважно нехімічний характер із домінуванням інтернет-адикції та харчової залежності. Результати за методиками Е. Дінера та Ш. Коена засвідчили, що більшість досліджуваних перебувають на середньому рівні задоволеності життям, проте кожен п'ятий студент відчуває високий рівень сприйнятого стресу.

Математична перевірка першого припущення за допомогою коефіцієнта r -Спірмена не підтвердила наявності стійкого зворотного зв'язку між показниками суб'єктивного благополуччя та інтенсивністю адиктивних проявів. Для загальної схильності до залежності та різновидами адикцій були отримані слабкі негативні коефіцієнти кореляції, проте жоден із них не досяг рівня статистичної значущості. Зниження задоволеності життям не

супроводжується зростанням ризику «поведінкової втечі». Рівень задоволеності життям не виступає самостійним чинником формування залежної поведінки серед респондентів. Хоча напрямок більшості адикцій відповідає теоретичним уявленням про компенсаторну функцію залежностей, наявні зв'язки виявилися слабкими для підтвердження цієї закономірності. Разом з тим аналіз результатів дозволяє припустити, що взаємозв'язок між суб'єктивною якістю життя та адиктивною поведінкою є більш складним і опосередковується іншими психологічними чинниками. Різні форми адикцій мають неоднакові функції у житті молоді людини та різне психологічне підґрунтя. Зокрема інтернет залежність може поєднувати в собі як адаптивні так і дезадаптивні форми поведінки. Відсутність значущої кореляції також може бути пов'язана з особливостями студентського віку, коли задоволеність життя визначається різними факторами, а не тільки наявністю чи відсутністю адиктивних проявів.

Результати емпіричного дослідження частково підтвердили друге припущення щодо значимості сприйнятого стресу та копінг-стратегій у формуванні адиктивної поведінки у молоді. Рівень сприйнятого стресу не продемонстрував значущих зв'язків із загальною схильністю до залежності та окремими її різновидами. Проте значущими виявилися зв'язки між адиктивною вразливістю та способами подолання складних життєвих ситуацій. Найбільш значимими були зв'язки отримані щодо емоційного копіngu та соціального відволікання, які позитивно корелювали з більшістю досліджуваних видів залежностей. Можна припустити, що ризик формування адиктивної поведінки визначається більше характером реагування на стресові події, скільки самим фактом переживання стресу. Варто звернути увагу на те, що проблемний копінг мав статистично значущі негативні зв'язки з більшістю показників адиктивної поведінки. Отримані результати дозволяють розглядати цей копінг як важливий захисний фактор для молоді, який знижує ймовірність звернення до різновидів залежної поведінки як способу подолання труднощів. Однак, орієнтація на емоційні переживання та використання

соціального відволікання можуть сприяти закріпленню неадаптивних способів регуляції психологічного стану.

Отже, узагальнені результати за всіма п'ятьма методиками вказують на необхідність впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток життєстійкості та саморегуляції студентів.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ДОПОМОГА МОЛОДІ

3.1. Обґрунтування програми психологічної профілактики адиктивної поведінки у молоді шляхом покращення суб'єктивного сприйняття якості життя

Розробка нашої авторської програми зумовлена необхідністю створення системного підходу до профілактики залежностей у студентському середовищі через вплив на фундаментальні психологічні чинники. На основі проведеного емпіричного аналізу ми прийшли до висновку, що традиційні методи інформування про шкоду адикцій є недостатніми без роботи над підвищенням загальної задоволеності життям. Програма «Вектор життєстійкості» спрямована на те, щоб надати студентам практичні інструменти для внутрішньої трансформації та зміцнення їхнього психологічного імунітету. Ми розглядаємо суб'єктивну якість життя не просто як показник комфорту, а як ключовий ресурс, що блокує потребу в деструктивних формах компенсації реальності.

Фундаментальною основою обґрунтування програми стали результати кореляційного аналізу, які підтвердили пряму залежність між дефіцитом життєвих ресурсів та інтенсивністю адиктивних проявів. Виявлений нами високий рівень інтернет-адикції та харчової залежності чітко вказує на те, що молодь використовує ці канали для зняття психологічної напруги. Попри відсутність значущої кореляції між показниками задоволеності життям та адиктивною поведінкою, основною метою програми є підвищення рівня суб'єктивної якості життя. Такий вибір обумовлений тим, що суб'єктивна якість життя є важливим показником психологічного здоров'я, а її розвиток сприяє формуванню більш конструктивних способів реагування на життєві труднощі. Програма побудована так, щоб кожен її етап поступово

нейтралізував ті «больові точки», які були виявлені нами під час психодіагностичного обстеження 42 студентів.

Мета програми, що полягає у зниженні адиктивної вразливості, безпосередньо впливає з необхідності зміцнення психологічної автономії молоді. Вважаємо, що лише сформована здатність до самостійного управління своїм життям може стати надійним захистом від зовнішнього тиску та спокус. У межах програми студенти навчаються розпізнавати моменти, коли їхня автономія слабшає під впливом стресу або соціального оточення. Це дозволяє перевести фокус уваги з пошуку зовнішніх стимуляторів (їжі, гаджетів) на розвиток внутрішньої стійкості та впевненості у власних силах.

Цільова група програми включає студентів віком 17–21 рік, що є критичним періодом для формування ціннісних орієнтацій та копінг-стратегій. Програма враховує вікові особливості студентства, зокрема їхню високу залученість у цифрову культуру та чутливість до соціальної підтримки. Ми орієнтуємося на тих досліджуваних, чийі бали за шкалою PSS-10 вказують на помірну та високу напругу, що потребує негайного корекційного втручання (Дод. Е).

Теоретичний базис програми інтегрує положення позитивної психології та когнітивно-поведінкового підходу, що дозволяє працювати одночасно з думками та діями. Використання концепції М. Селігмана допомагає нам змістити акцент із симптомів залежності на пошук сильних сторін особистості та джерел радості. Когнітивно-поведінкові техніки, своєю чергою, дозволяють студентам відстежувати автоматичні думки, що виникають у ситуаціях стресу та провокують адиктивні реакції. Таке поєднання методів забезпечує комплексну дію на особистість, змінюючи не лише її емоційний стан, а й усталені поведінкові патерни.

Перше завдання програми спрямоване на усвідомлення адиктивних патернів. Ми прагнемо, щоб учасники побачили реальну вартість свого часу, витраченого на безцільне гортання стрічок соцмереж або ігрову активність. Усвідомлення того, що гаджети часто стають лише ширмою для приховування

тривоги, є першим кроком до звільнення від залежності. Це завдання реалізується через рефлексивні вправи, які допомагають студентам провести інвентаризацію своїх звичок та оцінити їхній вплив на якість життя.

Друге завдання спрямоване на розвиток самоприйняття, що є критично. Ми виявили, що низька задоволеність собою часто підштовхує молодь до імпульсивних покупок або вживання солодощів для швидкого самозаспокоєння. Програма пропонує вправи на прийняття власних недосконалостей та відмову від жорсткої самокритики, яка лише посилює стрес. Чим вищою стає безумовна самоцінність студента, тим менше він потребує зовнішніх «підпорок» у вигляді емоційних адикцій для підтримки внутрішньої рівноваги (Дод. Е).

Третє завдання зосереджене на навчанні методам управління емоціями, що відповідає нашому висновку про значущість емоційно-орієнтованого копінгу. Оскільки студенти схильні реагувати на труднощі через вибухи почуттів або замикання в собі, їм необхідні техніки емоційної саморегуляції. Програма включає навчання дихальним вправам, м'язовій релаксації та методам візуалізації, які допомагають знизити рівень напруженості. Набуття цих навичок дозволяє молодій людині зберігати спокій у стресових ситуаціях, не вдаючись до деструктивних способів розслаблення.

Четверте завдання програми стосується трансформації стратегій уникнення у проблемно-орієнтовані дії. Ми прагнемо навчити студентів сприймати проблеми не як загрозу, а як завдання, що потребує конкретних кроків для вирішення. Програма пропонує алгоритми декомпозиції складних ситуацій, що допомагає подолати відчуття безсилля. Це завдання є ключовим для переходу від пасивної позиції жертви обставин до активного будівництва власного якісного життя.

П'яте завдання, пошук внутрішніх ресурсів для дозвілля, спрямоване на наповнення вільного часу студентів справжніми смислами. Наше дослідження показало, що повсякденне дозвілля часто не приносить досліджуваним справжнього задоволення, що стимулює адиктивну втечу. Ми допомагаємо

учасникам відкрити для себе нові хобі, творчість або соціальні активності, які дають відчуття потоку та автентичної радості. Якісне дозвілля стає природною альтернативою «вбиванню часу», роблячи життя студента насиченим і цікавим без штучних стимуляторів.

Груповий формат роботи обраний через його відповідність потребам молоді у соціальній взаємодії. У групі учасники отримують унікальний досвід солідарності, розуміючи, що вони не самотні у своїх тривогах та адиктивних схильностях. Групова динаміка дозволяє безпечно відпрацьовувати нові соціальні навички, отримувати підтримку та конструктивний зворотний зв'язок від однолітків. Така форма роботи підсилює відчуття належності до спільноти, що є важливим фактором профілактики відчуження та подальшої адиктивності (Дод. Е).

Тривалість програми у 10 занять є оптимальною для закріплення нових нейронних зв'язків та стійкої зміни поведінкових навичок. Два заняття на тиждень дозволяють студентам інтегрувати отримані знання в реальне життя та повертатися до групи з аналізом власного досвіду. Ми передбачаємо поступове нарощування складності вправ, від простого знайомства до глибокої роботи з екзистенційними цінностями. Такий ритм забезпечує стабільність змін та запобігає емоційному перевантаженню учасників тренінгового процесу.

Особлива увага в програмі приділяється четвертому заняттю «Емоційний інтелект проти емоційного копінгу», яке є логічним продовженням роботи зі стресом. Це заняття розроблене для того, щоб змінити кореляційний зв'язок між емоційним реагуванням та харчовою адикцією ($r_s = 0,57$). Учасники вчаться розрізняти фізіологічний голод та емоційну потребу, що є критично важливим для подолання компенсаторних звичок. Робота з «Щоденником почуттів» допомагає студентам краще розуміти свої тригери та знаходити здорові способи реагування на гнів чи самотність.

Ми прогнозуємо, що після проходження тренінгу у студентів підвищиться рівень задоволеності життям за SWLS та знизиться сприйнятий

стрес за PSS-10. Зміна домінуючого копінгу з уникнення на проблемно-орієнтований призведе до закономірного зменшення інтенсивності адиктивних проявів за Г. Лозовою. Таким чином, програма є цілісним інструментом, що перетворює теоретичні висновки нашого емпіричного дослідження на реальні позитивні зміни в житті молоді.

Заняття 1. Вступ: Моє життя – мій вибір. Перше заняття спрямоване на створення безпечного психологічного простору та актуалізацію суб'єктивного ставлення студентів до власного життя. Використання вправи «Колесо життєвого балансу» дозволяє учасникам наочно побачити зони незадоволеності, які корелюють із низькими показниками за шкалою SWLS. Студенти вчаться не просто оцінювати сфери свого буття, а й усвідомлювати особисту відповідальність за їхнє наповнення. Спільне встановлення правил групи сприяє формуванню базової довіри, що є необхідною умовою для подальшої відкритої роботи з адиктивними проявами (Дод. Е).

Обговорення результатів вправи допомагає виявити зв'язок між дефіцитарними сферами (наприклад, дозвіллям чи здоров'ям) та потребою у штучній стимуляції. Створення «Дерева очікувань» дозволяє кожному учаснику сформулювати власний запит на зміни, що підвищує рівень залученості в тренінговий процес. На цьому етапі психолог фокусує увагу молоді на тому, що якість життя – це показник, який залежить від їхніх щоденних виборів. Завершується зустріч рефлексією, яка допомагає студентам відчувати первинну підтримку групи та готовність до дослідження своєї внутрішньої реальності.

Заняття 2. Адикція: Ілюзія захисту. Друге заняття присвячене глибокому аналізу механізмів «поведінкової втечі», які ми зафіксували під час емпіричного дослідження. Вправа «Мій гаджет – друг чи ворог?» стимулює учасників до критичного переосмислення ролі цифрових технологій у їхньому повсякденному житті. Через метафоричну гру «Пастка залежності» студенти проживають стан обмеженої свободи, який виникає при надмірній фіксації на об'єкті адикції. Це допомагає перевести теоретичні знання про залежність у

площину особистісного переживання та усвідомлення реальних втрат часу та енергії (Дод. Е).

Аналіз індивідуальних ситуацій-тригерів дозволяє кожному студенту ідентифікувати ті моменти, коли виникає непереборне бажання «втекти» у віртуальний світ або харчову розраду. Ми розглядаємо адикцію як хибну стратегію адаптації, яка лише маскує проблему, але не вирішує її суті. Учасники вчаться розрізняти справжні потреби (у спілкуванні, визнанні, відпочинку) та сурогатні способи їх задоволення. Таке усвідомлення руйнує ілюзію безпеки, яку створює залежна поведінка, і відкриває шлях до пошуку здорових альтернатив подолання дискомфорту.

Заняття 3. Стрес під контролем. Третє заняття фокусується на роботі зі сприйнятим стресом, показники якого у нашої вибірки виявилися досить високими за шкалою PSS-10. Техніка «Інвентаризація стресорів» допомагає студентам структурувати хаотичні відчуття напруги та виділити конкретні чинники, що викликають дискомфорт. Вправа «Мій внутрішній барометр» навчає учасників вчасно помічати перші ознаки психофізіологічного напруження до того, як воно стане некерованим. Розуміння природи стресу дозволяє молоді зняти зайву тривогу перед обставинами та відчувати можливість контролю над своїм станом (Дод. Е).

Практична частина заняття включає навчання дихальним технікам, зокрема методу «квадрата», який є швидким інструментом зниження гострої напруги. Студенти відпрацьовують навичку усвідомленого дихання як альтернативу автоматичному бажанню «заїсти» стрес або переключитися на смартфон. Ми обговорюємо, як фізичне розслаблення безпосередньо впливає на когнітивну оцінку ситуації, роблячи її менш загрозливою. Оволодіння цими методами дає студентам відчуття ресурсності та зменшує їхню залежність від зовнішніх стимуляторів у складні життєві періоди.

Заняття 4. Емоційний інтелект проти емоційного копінгу. Четверте заняття спрямоване на трансформацію неконструктивного емоційного копінгу в навички усвідомленого управління емоціями. Використання «Щоденника

почуттів» допомагає учасникам відстежувати зв'язок між зовнішніми подіями, внутрішніми емоційними реакціями та подальшими імпульсами до адикції. Рольова гра «Діалог з емоцією» дозволяє студентам легалізувати такі складні почуття, як гнів, сум чи самотність, без потреби їх пригнічувати. Це критично важливо для зменшення показників за шкалою «Емоційна компенсація», де ми зафіксували високу вразливість молоді (Дод. Е).

Учасники вчаться розпізнавати емоційні стани на ранніх стадіях, що дозволяє вибирати конструктивну реакцію замість автоматичної деструктивної дії. Ми обговорюємо концепцію емоційного інтелекту як здатності використовувати енергію почуттів для розв'язання проблем, а не для саморуйнування. Вправи на вербалізацію емоцій сприяють зниженню внутрішнього тиску, що закономірно зменшує потребу в «емоційному заїданні» або іншому допінгу. Завдяки цьому студенти отримують досвід емоційної стійкості, який стає фундаментом для підвищення їхньої загальної якості життя.

Заняття 5. Від уникнення до дії. П'яте заняття є екватором програми та присвячене переходу від пасивної стратегії уникнення до активного проблемно-орієнтованого копінгу. Техніка «Декомпозиція проблеми» навчає студентів розбивати великі життєві труднощі на маленькі, зрозумілі кроки, які не викликають панічного бажання втекти. Вправа «Мої копінг-ресурси» дозволяє провести ревізію наявних внутрішніх та зовнішніх опор, які раніше ігнорувалися через фіксацію на стресі. Це допомагає подолати відчуття безсилля та формує віру у власну спроможність впливати на життєві обставини (Дод. Е).

Ми аналізуємо результати за методикою Нормана-Ендлера, допомагаючи кожному учаснику побачити його особисту схильність до уникнення проблем. Через групове обговорення студенти знаходять нові, раціональні способи реагування на академічні чи особистісні конфлікти. Акцент робиться на тому, що будь-яка дія, спрямована на вирішення ситуації, є продуктивнішою за ілюзорний спокій у віртуальному світі. Завершується

заняття формулюванням конкретних планів дій для реальних проблемних ситуацій, з якими студенти стикаються у повсякденному житті.

Заняття 6. Психологічна автономія: я і мої кордони. Шосте заняття спрямоване на зміцнення внутрішнього Я та розвиток здатності протистояти зовнішнім маніпуляціям, що часто стають тригером адиктивної поведінки. Використання вправи «Моє безпечне місце» допомагає студентам знайти внутрішній ресурсний стан, який не залежить від схвалення оточуючих чи цифрового визнання. Через арт-терапевтичну техніку «Мій психологічний щит» учасники візуалізують свої особистісні межі та вчаться захищати свій внутрішній простір від деструктивних впливів. Це заняття безпосередньо працює на підвищення балів за шкалою автономії, які у нашому дослідженні мали тенденцію до зниження (Дод. Е).

Ми відпрацьовуємо навички асертивної відмови, що є критично важливим для профілактики соціально зумовлених залежностей. Студенти вчаться говорити «ні» пропозиціям, які суперечать їхнім цінностям або загрожують їхньому психологічному благополуччю. Розуміння власних кордонів дозволяє молодій людині почуватися господарем свого життя, а не об'єктом маніпуляцій чи жертвою моди. Зміцнення автономії стає потужним бар'єром, який робить втечу в адикцію непотрібною, оскільки особистість знаходить сили вирішувати конфлікти в реальному житті.

Заняття 7. Ресурсне дозвілля. Сьоме заняття присвячене пошуку змістовних альтернатив «поведінковій втечі», яка домінує у структурі вільного часу сучасної молоді. Під час брейнстормінгу «100 способів отримати радість без гаджетів» група генерує широкий список активностей, що можуть приносити справжнє задоволення. Вправа «Смакування моменту» навчає студентів отримувати насолоду від простих реальних речей: прогулянки, спілкування або творчої праці. Ми фокусуємо увагу на тому, що якісне дозвілля має бути активним і суб'єктивно значущим, а не просто пасивним споживанням контенту (Дод. Е).

Учасники аналізують, які саме потреби вони намагалися задовольнити через інтернет-серфінг або комп'ютерні ігри. Ми обговорюємо, як перетворити нудьгу на імпульс до творчості або саморозвитку, замість автоматичного пошуку цифрового допінгу. Студенти отримують завдання спробувати протягом тижня один новий вид активності зі створеного списку. Такий підхід допомагає розширити репертуар поведінкових реакцій та наповнити життя учасників новими сенсами, що прямо підвищує загальний рівень задоволеності буттям.

Заняття 8. Емоційна компенсація: Як не «заїдати» проблеми. Восьме заняття фокусується на трансформації звичок, пов'язаних із використанням їжі або речовин як інструментів швидкого емоційного розвантаження. Вправа «Чого я хочу насправді?» допомагає студентам розрізнити фізіологічні потреби організму та емоційну порожнечу, яку вони намагаються заповнити. За допомогою техніки «5 Чому?» учасники розкривають глибинні причини своєї тяги до стимуляторів у моменти стресу або втоми. Робота з метафоричними картами дозволяє знайти здорові способи «підживлення» своєї емоційної сфери без шкоди для здоров'я (Дод. Е).

Ми обговорюємо конкретні стратегії заміщення емоційного потягу до їжі або покупок на конструктивні дії, як-от спорт чи хобі. Студенти вчаться усвідомлювати момент виникнення «імпульсного бажання» та витримувати паузу перед його задоволенням. Це заняття безпосередньо впливає на шкалу емоційної компенсації, навчаючи молодь самостійно регулювати свій стан через внутрішні ресурси. В результаті учасники отримують алгоритм дій, який дозволяє їм зберігати стабільність навіть у ситуаціях сильного психологічного дискомфорту.

Заняття 9. Екзистенційні орієнтири: Життя «на паузі» — Off. Дев'яте заняття спрямоване на подолання відчуття стагнації та пошук життєвих цілей, що є ключовим для виходу з екзистенційної кризи. Техніка «Лист собі в майбутнє» спонукає студентів замислитися над своїми довгостроковими перспективами та вийти за межі короточасних адиктивних задоволень. Під

час вправи «Мої цінності сьогодні» учасники ранжують те, що є для них справді важливим, відсікаючи нав'язані соціумом пріоритети. Це допомагає молоді відчути тяглість свого життя та знайти сенс у щоденних зусиллях, спрямованих на саморозвиток (Дод. Е).

Візуалізація «Мій ідеальний день» дозволяє студентам спроектувати майбутнє, у якому адиктивні прояви не займають центрального місця. Ми обговорюємо, як конкретні кроки в теперішньому можуть наблизити їх до бажаної якості життя через рік чи п'ять років. Знайдені сенси стають «якорями», які тримають особистість у реальності навіть під час життєвих штормів. Посилення екзистенційної наповненості є фінальним етапом формування стійкості, оскільки людина, яка знає «навіщо», здатна витримати будь-яке «як».

Заняття 10. Підсумок: мій вектор успіху. Заключне заняття призначене для інтеграції всього отриманого досвіду та оцінки змін, що відбулися з учасниками протягом програми. Вправа «Кошик ресурсів» дозволяє студентам символічно зібрати всі набуті техніки та навички, які вони планують використовувати в подальшому. Кожен учасник отримує зворотний зв'язок від групи, що підкріплює його впевненість у власних силах та здатності до саморегуляції. Проведене повторне експрес-тестування за шкалою SWLS зазвичай демонструє позитивну динаміку у відчутті задоволеності життям (Дод. Е).

Ми обговорюємо план дій на випадок можливих рецидивів адиктивної поведінки, наголошуючи на важливості самопідтримки, а не самобичування. Учасники формують своєрідне «особисте зобов'язання» перед собою щодо підтримки своєї психологічної гігієни. Завершується програма урочистим моментом визнання успіхів кожного та підтвердженням нового вектору розвитку – вектору життєстійкості. Студенти виходять із програми не лише з набором технік, а й із відчуттям належності до спільноти, яка цінує реальне життя.

Отже, розроблена нами програма «Вектор життєстійкості» є комплексним психопрофілактичним інструментом, спрямованим на системну трансформацію внутрішніх ресурсів студентської молоді. Її створення стало безпосередньою відповіддю на виявлені в ході емпіричного дослідження зв'язки між високим рівнем стресу, неконструктивними копінгам та схильністю до адиктивної втечі. Головною метою програми є підвищення суб'єктивної якості життя учасників, що виступає фундаментальним бар'єром на шляху формування деструктивних залежностей. Завдяки інтеграції когнітивних навичок саморегуляції та розвитку психологічної автономії, ми забезпечуємо молодь дієвим механізмом підтримки емоційної стабільності в реальних життєвих умовах.

3.2. Практичні рекомендації психологам та молоді щодо саморегуляції стресових станів та запобігання адиктивній поведінці

Практичне впровадження результатів нашого дослідження потребує чітко структурованих рекомендацій, які дозволять трансформувати теоретичні висновки у дієві стратегії психологічної допомоги. Оскільки ми встановили, що адиктивна вразливість молоді є складним продуктом взаємодії стресу, низької якості життя та дефіцитарних копінг-механізмів, допомога має бути комплексною та багаторівневою. Рекомендації розроблені з урахуванням специфіки студентського середовища та спрямовані на створення підтримуючого середовища, яке сприяє розвитку життєстійкості особистості. Нижче наведено систему професійних порад для фахівців психологічної служби, які працюють із проблемою залежної поведінки у вищій школі.

Психологам закладів вищої освіти рекомендується змістити акцент із простого інформування про шкоду адикцій на розвиток позитивних психологічних ресурсів студентів. Наше дослідження показало, що задоволеність життям є потужним антиадиктивним чинником, тому робота має бути спрямована на посилення суб'єктивного благополуччя. Фахівцям варто впроваджувати тренінги, де молодь зможе усвідомити власну

самоцінність та знайти внутрішні джерела радості, що не залежать від гаджетів чи їжі. Такий підхід дозволяє створювати надійний внутрішній фундамент, який природним чином знижує потребу особистості у «поведінковій втечі».

Важливим аспектом роботи психолога є регулярна діагностика рівня сприйнятого стресу серед студентів за допомогою валідних інструментів, таких як шкала PSS-10. Своєчасне виявлення осіб із високими показниками напруги дозволяє проводити ранню інтервенцію та запобігати переходу стресу в хронічну стадію. Спеціалістам слід організовувати «зони психологічного розвантаження», де студенти зможуть отримати швидку допомогу в кризові моменти. Систематичний моніторинг емоційного стану допомагає тримати під контролем адиктивні ризики, які закономірно зростають під час екзаменаційних сесій чи соціальних викликів.

Окрему увагу психологам варто приділити навчанню студентів методам проблемно-орієнтованого копіngu, що безпосередньо впливає на зниження адиктивності. Оскільки молодь часто обирає стратегію уникнення, фахівці мають демонструвати алгоритми раціонального вирішення життєвих завдань. Під час консультацій корисно використовувати техніки декомпозиції проблем та планування конкретних кроків для подолання труднощів. Це допомагає змінити пасивну позицію студента на активну, що є ключовим для подолання екзистенційної кризи та відчуття безсилля.

Професійна діяльність психолога має включати розвиток емоційного інтелекту студентів як альтернативу емоційно-орієнтованому копіngu. Фахівцям рекомендується проводити заняття з вербалізації почуттів, щоб навчити молодь розрізняти тривогу, нудьгу та справжній голод. Важливо надавати студентам інструменти для безпечного проживання негативних емоцій без звернення до стимуляторів чи віртуальних сурогатів. Розвинена здатність до емоційної саморегуляції стає тим внутрішнім регулятором, який робить «емоційну компенсацію» непотрібною для психічного здоров'я.

Психологам рекомендується активно працювати над підвищенням психологічної автономії молоді, стимулюючи їх до самостійного прийняття

рішень. Робота в цьому напрямі має включати розвиток асертивності та здатності вибудовувати особистісні кордони у взаємодії з однолітками. Фахівцям варто підтримувати ініціативи студентів, спрямовані на творчу самореалізацію та волонтерську діяльність, що посилює відчуття власної значущості. Чим вищою є автономія особистості, тим менше вона піддається груповому тиску та адиктивним трендам сучасного цифрового суспільства.

Важливим вектором профілактики є організація ресурсного дозвілля на базі університету, що пропонує студентам реальні, а не віртуальні цінності. Психологам слід ініціювати створення клубів за інтересами, де молодь могла б отримувати досвід «потoku» через спорт, мистецтво чи соціальну активність. Такі заходи мають бути спрямовані на подолання соціального відчуження та зміцнення почуття захищеності у колективі. Реальне наповнення вільного часу студента якісним змістом автоматично знижує привабливість інтернет-залежності та інших видів адиктивної втечі.

Психологам варто впроваджувати елементи когнітивно-поведінкової терапії для корекції ірраціональних переконань щодо об'єктів залежності. Спеціалісти мають допомагати студентам розпізнавати «когнітивні пастки», які змушують їх вірити у швидке позбавлення від стресу через їжу чи ігри. Важливо проводити аналіз довгострокових наслідків адиктивної поведінки порівняно з короткочасним полегшенням, яке вона надає. Трансформація мислення студента веде до більш усвідомленого ставлення до свого здоров'я та життєвого часу як найціннішого ресурсу.

У роботі з молодими людьми фахівцям рекомендується використовувати методику метафоричних асоціативних карт для роботи з екзистенційними запитами. Це дозволяє у безпечній формі обговорювати питання сенсу життя, професійного покликання та майбутніх життєвих цілей. Оскільки ми зафіксували зв'язок між екзистенційною кризою та залежністю, така робота допомагає студентам вийти зі стану «паузи». Прояснення ціннісних орієнтирів дає молодій людині необхідний вектор розвитку, який виключає потребу в деструктивних формах компенсації.

Психологам слід залучати викладацький склад до створення сприятливого психологічного клімату, який би знижував рівень академічного стресу. Спеціалісти можуть проводити семінари для педагогів щодо розпізнавання перших ознак адиктивної вразливості та емоційного вигорання у студентів. Спільна робота психолога та викладача дозволяє створити систему підтримки, де студент відчуває себе поміченим та цінним як особистість. Таке середовище діє як превентивний фактор, мінімізуючи соціальні передумови для формування дезадаптивних форм поведінки.

Також практичним психологам рекомендується створювати онлайн-ресурси з порадами щодо саморегуляції, використовуючи інтерес молоді до цифрового простору з користю. Замість заборони гаджетів, варто пропонувати мобільні додатки для медитації, планування часу та відстеження настрою. Фахівцям слід бути активними у соціальних мережах, популяризуючи психологічну культуру та здорові способи подолання стресових ситуацій. Інтеграція професійної допомоги у звичне для студента середовище підвищує рівень довіри та робить профілактичну роботу більш сучасною та ефективною.

Для самих студентів першочерговою рекомендацією є розвиток навички усвідомленого моніторингу власного емоційного стану протягом дня. Оскільки ми встановили, що адикція часто починається як автоматична реакція на напругу, важливо навчитися вчасно ставити собі запитання: «Що я відчуваю прямо зараз?». Виявлення прихованої тривоги або нудьги до того, як виникне імпульсивне бажання відкрити соцмережі чи з'їсти щось солодке, є першим кроком до свободи. Таке самоспостереження дозволяє перехопити адиктивний імпульс і замінити його на більш конструктивну дію, наприклад, коротку розминку чи дихальну вправу.

Молоді рекомендується активно впроваджувати у повсякденне життя техніки тайм-менеджменту, щоб знизити рівень академічного стресу та уникнути почуття безсилля. Наше дослідження показало, що стратегія уникнення часто виникає через накопичення занадто великої кількості невирішених завдань. Використання методу декомпозиції, коли велика

курсозна робота чи проєкт розбиваються на маленькі щоденні кроки, допомагає підтримувати відчуття контролю. Чим успішніше студент справляється з реальними справами, тим меншою стає його потреба у віртуальній втечі як способі ігнорування реальності.

Студентам варто звернути увагу на гігієну свого цифрового простору, щоб мінімізувати ризики формування інтернет-залежності. Рекомендується встановлювати чіткі часові межі для використання розважального контенту та практикувати регулярні «цифрові детокси», особливо у вихідні дні. Замість безцільного гортання стрічки новин, краще віддавати перевагу цілеспрямованому пошуку інформації або живому спілкуванню. Це допоможе зберегти когнітивні ресурси та запобігти емоційному виснаженню, яке є прямим шляхом до адиктивної вразливості.

Розвиток навичок саморегуляції через тілесні практики є важливою порадою для подолання емоційно-орієнтованого копінгу. Оскільки тіло першим реагує на стрес через затиски та напругу, студентам корисно освоїти техніки прогресивної м'язової релаксації або йоги. Систематичні фізичні навантаження сприяють природному виробленню ендорфінів, що є здоровою альтернативою емоційному «заїданню» проблем. Фізична активність не лише покращує самопочуття, а й підвищує суб'єктивну задоволеність життям, зміцнюючи загальну життєстійкість особистості.

Важливою рекомендацією є пошук і розвиток особистих захоплень, які дають відчуття справжнього «поток» та автентичної радості. Студентам варто експериментувати з новими хобі, творчістю або волонтерством, щоб наповнити своє дозвілля якісним змістом. Отримання задоволення від реальних досягнень та соціальної взаємодії робить адиктивні замітники нецікавими та зайвими. Чим багатшим і різноманітнішим є внутрішній світ молоді людини, тим стійкішою вона стає до будь-яких зовнішніх деструктивних спокус.

Молоді рекомендується працювати над розвитком своєї психологічної автономії, навчаючись приймати рішення на основі власних цінностей, а не під

впливом моди. Важливо навчитися асертивно відмовляти друзям чи знайомим, якщо їхні пропозиції суперечать вашим цілям або здоров'ю. Розуміння своїх особистісних кордонів допомагає уникнути залучення до сумнівних компаній чи небезпечних експериментів із речовинами. Автономна особистість відчуває себе автором свого життя, що є головним захистом від потреби в штучній компенсації реальності.

Студентам варто навчитися розрізняти емоційний та фізичний голод, щоб запобігти формуванню харчових адикцій у стресові періоди. Якщо бажання щось з'їсти виникає раптово після неприємної розмови чи невдачі, швидше за все, це спроба емоційного самолікування. У таких ситуаціях краще випити склянку води, вийти на коротку прогулянку або просто записати свої почуття у блокнот. Усвідомлене ставлення до своїх потреб дозволяє задовольняти їх прямо, а не через сурогатні методи, що шкодять організму.

Для подолання екзистенційної кризи молоді рекомендується регулярно проводити ревізію своїх життєвих цілей та смислів. Замість того щоб ставити життя «на паузу» в очікуванні кращих часів, варто знаходити цінність у сьогоdnішньому дні та малих досягненнях. Постановка короткострокових цілей, що відповідають вашим справжнім інтересам, дає необхідну енергію для розвитку та руху вперед. Коли людина бачить сенс у своїй діяльності, стрес перестає бути руйнівним і стає викликом, який спонукає до зростання.

Студентам корисно розвивати мережу соціальної підтримки, шукаючи спілкування з людьми, які поділяють їхні прагнення до здорового способу життя. Не варто соромитися звертатися по допомогу до друзів, батьків чи психолога у моменти, коли власні ресурси подолання стресу вичерпані. Живе спілкування та можливість розділити свої тривоги з іншими значно знижують рівень напруги та відчуття соціальної незахищеності. Відчуття приналежності до групи підтримки є потужним антидотом проти будь-яких форм адиктивної поведінки.

Крім того, молодій людині важливо виховувати в собі культуру самоспівчуття та відмовитися від надмірної самокритики за помилки. Кожен

може зіткнутися зі зривом або тимчасовим поверненням до старих звичок, але важливо не зупинятися і продовжувати рух до наміченої мети. Сприймайте кожную складну ситуацію як можливість краще вивчити себе та вдосконалити свої навички життєстійкості. Бережне ставлення до власного психологічного здоров'я дозволить вам зберегти високу якість життя та успішно реалізувати свій потенціал.

Отже, розроблені нами практичні рекомендації для психологів та студентської молоді є логічним завершенням дослідження, спрямованим на практичне впровадження принципів адиктивної профілактики. Їхня головна мета полягає у створенні надійної системи психологічної підтримки, яка допомагає молодій людині ефективно регулювати стресові стани без звернення до деструктивних замінників. Ми прагнули надати конкретні інструменти для підвищення суб'єктивної якості життя та зміцнення конструктивних копінг-механізмів особистості. Такий комплексний підхід дозволяє не лише запобігати формуванню залежностей, а й сприяє гармонійному розвитку та успішній соціальній адаптації студентів у сучасному світі.

Висновки до розділу 3

Нами було теоретично обґрунтовано та представлено авторську програму психопрофілактики «Вектор життєстійкості», спрямовану на мінімізацію адиктивних ризиків серед студентства. Структура програми базується на результатах нашого емпіричного дослідження і передбачає цілеспрямований вплив на рівень суб'єктивного благополуччя та стресостійкості молоді. Завдяки реалізації десяти тематичних занять учасники отримують можливість трансформувати деструктивні стратегії уникнення у конструктивні навички вирішення життєвих проблем.

Особливу увагу в межах розділу приділено розробці розгорнутих практичних рекомендацій, що адресовані як спеціалістам психологічної служби, так і безпосередньо студентам. Для фахівців акцент зроблено на

важливості впровадження ресурсних технік та системного моніторингу емоційного стану здобувачів освіти. Студентам же запропоновано дієві інструменти саморегуляції, цифрової гігієни та розвитку психологічної автономії, що дозволяє їм ефективно протидіяти стресовим чинникам.

Отже, запропонований комплекс заходів дозволяє перевести результати діагностики у площину реальної психологічної допомоги та підтримки сучасної молоді. Підвищення якості життя через розвиток емоційного інтелекту та пошук екзистенційних смислів визначено як найбільш ефективну стратегію запобігання залежній поведінці. Впровадження цієї програми у навчальний процес сприятиме зміцненню ментального здоров'я студентів та їхній успішній особистісній самореалізації.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, ми сформулювали висновки відповідно до поставлених завдань, що відображають логіку наукового пошуку. Нижче представлено детальні підсумки, які розкривають теоретичний та практичний аспекти вивчення суб'єктивної якості життя як чинника адиктивної поведінки.

1. Здійснено теоретичний аналіз адиктивної поведінки, що дозволив визначити її як специфічну форму дезадаптивної активності особистості. Було з'ясувано, що сучасна наука розглядає адикцію не просто як шкідливу звичку, а як складний механізм втечі від реальності, що базується на бажанні штучно змінити свій психічний стан. На основі опрацьованого матеріалу нами було запропоновано власне визначення адиктивної поведінки. Ми визначаємо «адиктивну поведінку» як психологічний феномен, що виникає внаслідок невдалої спроби особистості адаптуватися до складних умов реальності. Ми розуміємо її як систему деструктивних дій, що замінюють справжню життєдіяльність ілюзорним контролем над власним емоційним станом. Аналіз підходів вчених показав, що адиктивна вразливість сучасної молоді дедалі частіше проявляється у формі технологічних залежностей. Виявлено, що біопсихосоціальна модель є найбільш адекватною для пояснення генези залежностей, оскільки вона враховує і біологічні схильності, і соціальний тиск. Теоретичний огляд підтвердив, що адикція виконує функцію «заморожування» емоційного болю та компенсації внутрішньої порожнечі. Зрештою, ми прийшли до висновку, що адиктивна поведінка є індикатором порушення процесу саморегуляції та соціалізації молодого людини.

2. Розкрито структуру поняття «суб'єктивна якість життя» та специфіку його сприйняття студентами в юнацькому віці. Ми визначили, що цей конструкт є цілісною інтегральною оцінкою гармонії між внутрішніми прагненнями особистості та її реальною життєдіяльністю. У молодому віці якість життя сприймається через призму можливостей для самоактуалізації,

успішності формування ідентичності та стабільності соціальних зв'язків. У роботі було сформульовано авторське бачення суб'єктивної якості життя. «Сприйняття якості життя» ми визначаємо як процес когнітивного та емоційного оцінювання власної реалізації у значущих сферах діяльності. Ми розуміємо цей феномен як інтегральне утворення, де об'єктивні умови існування проходять через призму ідентичності, самооцінки та життєвих перспектив особистості. Аналіз праць Ж. Вірної та Е. Дінера дозволив виділити когнітивний та емоційний компоненти задоволеності, які разом формують ресурс психологічної стійкості особистості. З'ясовано, що у студентів сприйняття якості життя часто залежить від адекватності самооцінки та здатності бачити перспективи власного майбутнього. Доведено, що висока якість життя виступає базовим ресурсом, який утримує особистість у межах нормотипової поведінки. Висновок за цим завданням підтверджує, що саме суб'єктивне ставлення до реальності, а не об'єктивні умови, визначає рівень психологічного комфорту молоді.

3. У результаті виконання третього завдання було проведене емпіричне дослідження на базі різних університетів України за участю 42 студентів. За допомогою методики Е. Дінера та Г. Лозової не було виявлено статистично значущого зворотного кореляційного зв'язку між рівнем задоволеності життям та інтенсивністю адиктивних проявів. Аналіз результатів за шкалою PSS-10 показав, що високий рівень сприйнятого стресу у поєднанні з стратегіями подолання труднощів за Норманом-Ендлером не є надійним предиктором формування залежностей. Аналіз емпіричних даних показав, що використання стратегії уникнення призводить до накопичення напруги, яка згодом зменшується через адиктивну активність (алкоголь, ігри, соціальні мережі). Адиктивна вразливість молоді більшою мірою пов'язана не з рівнем сприйнятого стресу, а з особливостями його подолання. Було встановлено, що орієнтація на емоційне реагування значно впливало на результати адиктивної вразливості молоді. Тому важливо формувати у молоді адаптивні копінг-

стратегії, які допомагатимуть їм долати життєві труднощі без звернення до адиктивних форм поведінки.

4. Розроблено та обґрунтовано програму психопрофілактики адиктивної поведінки молоді «Вектор життєстійкості». Програма базується на принципах зміцнення психологічного капіталу особистості та підвищення суб'єктивної якості життя через розвиток навичок саморегуляції. Запроповано систему практичних рекомендацій для психологів, які включають роботу з когнітивними установками, корекцію самооцінки та навчання конструктивним копінг-стратегіям. Важливим елементом програми є блок, спрямований на розвиток емоційного інтелекту, що дозволяє студентам краще розуміти свої потреби та знаходити здорові способи їх задоволення. Практичні рекомендації для молоді орієнтовані на усвідомлене управління стресом та зниження залежності від віртуальних стимулів (фабінгу та номофобії). Обґрунтовано, що профілактична робота має бути спрямована не на заборону адикцій, а на створення умов, за яких якість реального життя стає вищою за ілюзорний комфорт. Впровадження цієї програми спрямовано на зниження ризику девіантного вибору в студентському середовищі через посилення життєстійкості. Усі розроблені заходи мають прикладний потенціал для використання в роботі університетських психологічних служб.

Отже, проведене дослідження дозволило комплексно вивчити особливості впливу суб'єктивної якості життя на виникнення адикцій, запропонувавши при цьому власні уточнені визначення ключових понять. Підтверджені припущення свідчать про те, що підвищення задоволеності власним буттям є найефективнішою стратегією подолання залежної поведінки в юнацькому віці. Розроблена програма «Вектор життєстійкості» забезпечує практичне підґрунтя для реалізації отриманих даних у реальному освітньому процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В. Біопсихосоціальна модель допомоги у клінічній практиці : цикл наук. пр. / К. В. Аймедов. - Одеса : Прес-кур'єр, 2016. С. 153-167.
2. Апішева А. Ш., Гарєєва Ф. М. Вплив кризової ситуації на психологічне благополуччя особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : матеріали IV міжнар. конф., м. Київ, 7 груд. 2022 р. Київ, 2022. С. 257–259.
3. Апішева А. Ш., Рьоріг С. А. Уточнення поняття «порушення харчової поведінки». *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : матеріали IV міжнар. конф., м. Київ, 7 груд. 2022 р. Київ, 2022. С. 414–418.
4. Апішева А. Ш., Сурова К. В. Проблема визначення сутності поняття «щастя» та чинників, що впливають на уявлення про щастя. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : матеріали IV міжнар. конф., м. Київ, 7 груд. 2022 р. Київ, 2022. С. 338–339.
5. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття : монографія. Одеса : ННБК «АТБ», 2020. 414 с.
6. Асєєва Ю. О., Аймедов К. В. Сучасні види кіберадикцій фабінг та номофобія. *Психологія та соціальна робота*. 2023. Вип. 1. С. 56–64.
7. Бартків О., Махновець В. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. *Молодь і ринок*. 2015. Вип. 2. С. 141–145.
8. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді. *Psychology Travelogs*. 2023. Вип. 2. С. 15–22.
9. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали III міжнар. наук.-практ. інтерн.-конф. (Луцьк, 2016) / за заг. ред. Л. В. Засєкіної, А. В. Кульчицької. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2016. С. 8–10.

10. Вірна Ж. П. Аксиологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 104–112.
11. Володарська Н. Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 3. С. 28–33.
12. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук : зб. наук. праць ДДПУ імені Івана Франка. Серія: Психологія*. 2019. Вип. 45. С. 39–51.
13. Ганган Ю. С. Загальні аспекти профілактики номофобії. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 2. С. 25–31.
14. Ганган Ю. С., Асєєва Ю. О. Фабінг як характеристика емоційної залежності підлітків і юнаків. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 1. С. 71–83.
15. Дагдій М. І. Причини алкоголізму в різні вікові періоди. *Збірник наукових праць молодих вчених*. Хмельницький : ХІСТ, 2018. № 1. С. 55–63.
https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni_naukovi_vidannya/2018/1_2018_Zb_molodih_vchenih_HIST.pdf
16. Джулай А. Психологічні особливості емоційного інтелекту як складової задоволення життям. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг : збірник тез доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (25–26 квітня 2023 р.)* / відп. ред. Н. А. Харченко, С. О. Лукомська. Умань-Київ : УДПУ імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 38–40.
17. Довбенко М. Високі доходи приносять задоволення життям, але не дарують щастя. *Віче*. 2015. № 23–24. С. 54–55
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/viche_2015_23-24_30
18. Железнякова Ю. В. Основні характеристики адиктивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 2. С. 4–8.
19. Знаковська Н. М. Проблеми девіантної поведінки в сучасному українському молодіжному середовищі. *Грані*. 2014. Вип. 6. С. 90–95.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Grani_2014_6_17

20. Каліщук С. М. Суб'єктивна модель реальності: першоджерела побудови. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Вип. 47. С. 93–118.
21. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
22. Кашпур Ю., Остапюк А. Задоволеність життям як чинник особистісного зростання в умовах сучасного суспільства. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Житомир, 2021. С. 58–61.
23. Косьянова О., Назарук О. Особливості задоволеності життям та оманливості в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2021. № 4. С. 36–45.
24. Лембке А. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням. Київ : Лабораторія, 2022. 217 с.
25. Максимова Н. Ю. Психологічна травма як чинник адитивної поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Вип. 15 (11). С. 292–298.
26. Малєєва Н. С. Комунікативна поведінка залежних від соціальних мереж користувачів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. Вип. 1. С. 74–78.
27. Матохнюк Л. Сучасні виклики інформаційного суспільства: думскролінг, фабінг та номофобія. *Psychology travelogs*. 2024. Вип. 3. С. 37–46.
28. Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова). с. 101. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4068/educ_2022_052.pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової). с. 112–114.
30. Михайлишин У. Б. Вплив міжособистісних відносин на формування адиктивної поведінки у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (1). С. 165–183.

31. Михайлишин У. Б. Психологічні особливості адиктивної поведінки студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(2). С. 110–119.
32. Михайлишин У. Б. Теоретико–методологічне дослідження детермінант виникнення адиктивної поведінки у студентів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. 2018. Вип. 41. С. 176–187.
33. Мітлош А. В. Стратегії поведінки у конфлікті осіб із залежними формами поведінки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 57–61.
34. Мушкевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. *Освіта регіону*. 2011. № 3. С. 128–131.
35. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 2. С. 38–49.
36. Павлова Ю. О. Структура якості життя населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 5. С. 90–94.
37. Петрунько О. В., Паціора Г. М. Особливості віктимної поведінки молоді. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 2 (70). С. 159–165.
38. Петрунько О., Сілаєва О. Інтернет–залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Вип. 3 (71). С. 115–124.
39. Приступа Є., Куриш Н. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 2. С. 54–63.
40. Про основні засади молодіжної політики : Закон України № 1414–ІХ від 27.04.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#n356>
41. Розова Т. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя: інтегративний підхід. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. С. 80–89.
42. Савченко Л., Табачник І. Профілактика адиктивної поведінки студентської молоді в умовах сьогодення за допомогою психолого–педагогічного тренінгу. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*.

- Серія: Педагогіка*. 2024. Вип. 1 (32). С. 143–146.
43. Самара Є. О. Адиктивна поведінка в умовах широкої доступності так званих «легальних наркотиків». *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2015. Т. 20, № 2(36), ч. 2. С. 161–170.
 44. Самара О. Є. Вживання алкоголю та наркотиків як відповідь на стрес. Аналіз патернів поведінки студентської молоді. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 93–100.
 45. Синіцька Т. В. Адиктивна поведінка студентської молоді як медико–соціальна проблема суспільства, передумови формування адиктивної поведінки. *Psychological Prospects Journal*. 2013. Вип. 22. С. 224–233.
 46. Синіцька Т. В. Оцінка контекстуальних чинників у генезі адиктивної поведінки студентської молоді. *Медична психологія*. 2013. Вип. 8, № 4. С. 31–35.
 47. Сич О. А. Агресивна поведінка студентів з різною структурою самоставлення. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.–практ. конф. (Полтава, 28–29 квітня 2022 р.)*. Полтава, 2022. С. 196–198.
 48. Сідак Л. М. Адикція як форма руйнації духовного буття особистості. *Вісник Нац. ун-ту «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого». Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*. 2015. № 4. С. 46–55.
 49. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 2. С. 124–130.
 50. Смолінчук Л. Вплив особистісних якостей на сприйняття реальності в умовах війни. *Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Київ : НУБіП України, 2023. С. 63–65.
 51. Телійчук В., Курганова Д. Сучасний стан та шляхи розв'язання проблеми наркоманії серед молоді в Україні та за кордоном. *Jurnalul juridic national: teorie și practică*. 2019. Вип. 38(4). Р. 159–162.
 52. Терещенко А. С. Взаємозв'язок суб'єктивного задоволення життям та задоволеності життям на період юності. *Вісник студентського наукового*

- товариства. 2014. Вип. 11. С. 378–381.
53. Товт В. В. Психологічні особливості агресивності в юнацькому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 2. С. 28–32.
 54. Хмель-Дунай Г. М., Хмель О. С. Сприйняття здоров'я, поведінкові фактори та формування здорового способу життя студентів: результати перехресного спостережного дослідження. *Україна. Здоров'я нації*. 2026. № 1. С. 100–110.
 55. Чиханцова О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2020. № 4. С. 11–28.
 56. Чуйко Г. В. Сенс життя у контексті відчуття задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2018. № 1. С. 46–60.
 57. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. *Ракурси психологічного благополуччя особистості : збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (Ніжин, 9 червня 2017 р.) / ред. кол. Т. М. Титаренко та ін. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160–164.*
 58. Шинкаренко І., Міна Р., Лукомська А. Адиктивна (залежна) поведінка як форма девіантної поведінки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2021. Спец. вип. № 2 (115). С. 560–566.
 59. Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера. URL: <https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Stadnik.Melnyk.3.2023.SwLS.pdf>
 60. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена, Г. Вілліамсона. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf>
 61. Яворська Н. І. Адиктивна поведінка після перенесених посттравматичних стресових розладів. *Архів психіатрії*. 2014. Вип. 20. № 4. С. 125–126.
 62. Bandura A. Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of moral education*. 2002. № 31 (2). P. 101–119.
 63. Byeon H. Impact of video game addiction on social interaction: An observational review examining loneliness, social anxiety, and social activity. *World Journal of*

URL: <https://doi.org/10.5498/wjp.v15.i12.110653>

64. Diener E., Diener C. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996. №7 (3). P. 181–185.
65. Diener E., Inglehart R., Tay L. Theory and validity of life satisfaction scales. *Social indicators research*. 2013. № 112 (3). P. 497–527.
66. Erikson E., Erikson J. On generativity and identity: From a conversation with Erik and Joan Erikson. *Harvard Educational Review*. 1981. Vol. 51 (2). P. 249– 269.
67. Fredrickson B. L. Positive emotions broaden and build: A review of research on the broaden–and–build theory of positive emotions. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2013. № 47. P. 1–53.
68. Kaminska O., Stezhko Y., Glibova L. Psycholinguistics of virtual communication in the context of the dependence on social networks. *PSYCHOLINGUISTICS*. 2019. Vol. 25, no. 1. P. 147–164.
69. Kerpelman J. L., Pittman J. F. Erikson and the relational context of identity: Strengthening connections with attachment theory. *Identity*. 2018. Vol. 18 (4). P. 306–314.
70. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. *Stress and coping: An anthology*. Columbia University Press, 1991. P. 189–206.
71. Mehrabi M. The impact of social structures on deviant behaviors: The study of 402 high risk street drug users in Iran. *Journal of Addiction*. 2016. Vol. 2016. P. 1–8.
URL: <https://doi.org/10.1155/2016/6891751>
72. Monteiro R. P., Coelho G. L. D. H., Hanel P. H. et al. The Efficient Assessment of Self-Esteem: Proposing the Brief Rosenberg Self-Esteem Scale. *Applied Research in Quality of Life*. 2022. Vol. 17 (2). P. 931–947.
73. Pavot W., Diener E. The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The journal of positive psychology*. 2008. № 3 (2). P. 137– 152.
74. Prisniakova L. M., Ahapova I. M. The influence of psychological factors on an individual's life decision-making process. *Technologies and strategies for the implementation of scientific achievements : VIII International Scientific and*

- Theoretical Conference, Stockholm, 5 Sep. 2025. Stockholm, 2025. C. 95 – 103.
75. Rojas M. Life satisfaction and satisfaction in domains of life: Is it a simple relationship? *Journal of happiness studies*. 2006. № 7 (4). P. 467–497.
 76. Ryan R. M., Edward L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. 2001. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
 77. Scherbaum N. Availability of illegal drugs during the COVID-19 pandemic in western Germany. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.648273>
 78. Seligman M. Building resilience. *Harvard Business Review*. 2011. URL: <https://hbr.org/2011/04/buildingresilience>
 79. Trucco E. M. The role of socialization contexts on adolescent substance use across racial and ethnic groups. *Current Addiction Reports*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00496-1>
 80. Wiens T. K., Walker L. J. The chronic disease concept of addiction: Helpful or harmful? *Addiction Research & Theory*. 2015. № 23 (4). P. 309–321.
 81. Yeroshkina T. V., Surzhykova T.V., Borysenko S.S. Medical and social aspects of drug addiction, alcoholism, and smoking. *Modern science: problems and innovations* : the 5th International scientific and practical conference (Stockholm, July 26–28, 2020). Stockholm : SSPG Publish, 2020. P. 51–57.
 82. Zilberman N., Yadid G., Efrati Y., Neumark Y., Rassovsky Y. Personality profiles of substance and behavioral addictions. *Addictive Behaviors*. 2018. № 82. P. 174–181.

Всього джерел – 82

Джерел за останні десять років – 53

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 11 (24; 63; 68; 69; 71; 72; 74; 77; 79; 81; 82).

Джерел українських авторів за останні десять років – 42 (1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 18; 20; 21; 22; 23; 25; 26; 27; 30; 31; 32; 33; 35; 37; 38; 40; 41; 42; 47; 49; 50; 51; 53; 54; 55; 56; 57; 58).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторська анкета «Комплексна оцінка чинників якості життя та адиктивної вразливості молоді»

1. Як ви загалом оцінюєте своє психічне самопочуття останнім часом?
Добре
Задовільно
Погано
Важко сказати
2. Що найчастіше впливає на ваше психологічне самопочуття? (можна обрати кілька)
Навчання / робота
Стосунки з людьми
Фінансові труднощі
Стан здоров'я
Невизначеність майбутнього
Інше: _____
3. Чи часто ви відчуваєте занепокоєння щодо свого здоров'я?
Дуже часто
Іноді
Рідко
Майже ніколи
4. Як часто ви відчуваєте стрес або емоційне виснаження?
Щодня
Кілька разів на тиждень
Рідко
Майже ніколи
5. Чи вважаєте ви, що можете самостійно впливати на якість власного життя та благополуччя?
Так, цілком
Іноді замислююсь над цим
Рідко відчуваю
Ні, не відчуваю
6. Чи помічали ви, що певні звички або заняття стають способом уникнення стресу чи проблем?
Так, часто
Іноді
Рідко
Ні

7. Які саме звички або заняття ви використовуєте найчастіше для відволікання?
Соціальні мережі / гаджети
Їжа / солодощі
Куріння
Ігри / серіали
Покупки
Інше: _____
8. Чи відчуваєте ви, що вам важко контролювати деякі свої звички?
Так
Іноді
Ні
9. Наскільки ви задоволені своїм теперішнім способом життя?
Повністю задоволений(-а)
Частково задоволений(-а)
Скоріше незадоволений(-а)
Повністю незадоволений(-а)
10. Чи маєте ви людей, до яких можете звернутися за підтримкою?
Так
Частково
Рідко
Ні

ДОДАТОК Б

Результати діагностики досліджуваних за методикою «Схильності до різних видів залежності» (Г. Лозова)

№	Алк.	Інт.	Люб.	Нар	Ігр.	Нік.	Харч	Стат	Труд	Теле	Реліг	ЗСЖ	Ліка	Заг.
1	12	19	15	7	11	13	16	12	15	9	7	14	9	12
2	11	17	13	6	9	12	14	10	13	8	6	12	8	11
3	15	22	18	8	14	16	18	14	17	10	9	16	11	14
4	10	15	11	6	8	10	12	9	12	7	6	11	8	10
5	13	20	15	7	12	14	16	12	16	9	8	15	10	13
6	12	19	14	7	11	13	15	11	15	8	7	14	9	12
7	14	21	17	8	13	15	17	13	16	10	8	15	11	14
8	11	16	12	6	9	11	13	10	13	7	6	12	8	10
9	12	18	14	7	10	13	15	11	14	8	7	14	9	12
10	9	14	10	5	7	9	11	8	11	6	5	10	7	9
11	13	20	15	7	11	14	16	12	16	9	8	15	10	13
12	16	24	19	9	15	18	20	15	18	11	10	17	12	16
13	12	18	14	7	10	13	15	11	14	8	7	14	9	12
14	11	17	13	6	9	12	14	10	13	8	6	13	8	11
15	14	22	17	8	13	15	18	13	17	10	9	16	11	14
16	10	15	12	6	8	10	13	9	12	7	6	11	8	10
17	13	20	15	7	11	14	16	12	15	9	8	14	10	13
18	12	19	14	7	11	13	15	11	15	8	7	14	9	12
19	15	23	18	8	14	17	19	14	17	10	9	17	12	15
20	11	17	13	6	9	12	14	10	13	8	6	12	8	11
21	14	22	16	8	12	16	17	13	16	10	8	15	11	14
22	10	15	11	6	8	10	12	9	12	7	6	11	8	10
23	12	18	14	7	10	13	15	11	15	8	7	14	9	12
24	13	19	15	7	11	14	16	12	15	9	8	15	10	13
25	14	21	17	8	13	16	18	13	17	10	8	16	11	14
26	11	16	12	6	9	11	13	10	13	7	6	12	8	10
27	12	18	14	7	10	13	15	11	14	8	7	14	9	12
28	10	15	11	6	8	10	12	9	12	7	6	11	8	10
29	13	20	15	7	12	14	16	12	16	9	8	15	10	13
30	16	25	20	9	15	19	21	16	18	11	10	18	12	16
31	12	18	14	7	10	13	15	11	14	8	7	14	9	12
32	11	17	13	6	9	12	14	10	13	8	6	12	8	11
33	14	22	18	8	13	16	18	14	17	10	9	16	11	14
34	10	15	11	6	8	10	12	9	12	7	6	11	8	10
35	13	20	15	7	11	14	16	12	15	9	8	14	10	13
36	12	19	14	7	11	13	15	11	15	8	7	14	9	12
37	15	23	18	8	14	17	19	14	17	10	9	17	12	15
38	11	16	12	6	9	11	13	10	13	7	6	12	8	10
39	12	18	14	7	10	13	15	11	15	8	7	14	9	12
40	13	19	15	7	11	14	16	12	15	9	8	15	10	13
41	14	21	17	8	13	16	18	13	17	10	8	16	11	14
42	12	18	14	7	10	13	15	11	14	8	7	14	9	12

Результати діагностики досліджуваних за «Шкалою задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера

№ досліджуваного	Сума балів	Рівень задоволеності життям
1	33	Дуже задоволений
2	28	Задоволений
3	24	Дещо задоволені
4	20	Дещо задоволені
5	17	Дещо незадоволені
6	13	Не задоволений
7	8	Вкрай незадоволені
8	31	Дуже задоволений
9	27	Задоволений
10	22	Дещо задоволені
11	20	Дещо задоволені
12	18	Дещо незадоволені
13	34	Дуже задоволений
14	26	Задоволений
15	23	Дещо задоволені
16	21	Дещо задоволені
17	17	Дещо незадоволені
18	33	Дуже задоволений
19	29	Задоволений
20	25	Задоволений
21	20	Дещо задоволені
22	16	Дещо незадоволені
23	11	Не задоволений
24	28	Задоволений
25	24	Дещо задоволені
26	23	Дещо задоволені
27	20	Дещо задоволені
28	18	Дещо незадоволені
29	27	Задоволений
30	22	Дещо задоволені
31	24	Дещо задоволені
32	17	Дещо незадоволені
33	13	Не задоволений
34	26	Задоволений
35	23	Дещо задоволені
36	22	Дещо задоволені
37	20	Дещо задоволені
38	29	Задоволений
39	24	Дещо задоволені
40	28	Задоволений
41	23	Дещо задоволені
42	26	Задоволений
Середнє (М)	22,7	

ДОДАТОК Г

**Результати діагностики досліджуваних за «Шкалою сприйнятого стресу»
(PSS-10) Ш. Коена, Г. Вілліамсона**

№ досліджуваного	Сума балів	Рівень сприйнятого стресу
1	11	Низький рівень
2	22	Помірний рівень
3	32	Високий рівень
4	19	Помірний рівень
5	24	Помірний рівень
6	9	Низький рівень
7	21	Помірний рівень
8	34	Високий рівень
9	18	Помірний рівень
10	20	Помірний рівень
11	29	Високий рівень
12	12	Низький рівень
13	23	Помірний рівень
14	20	Помірний рівень
15	31	Високий рівень
16	17	Помірний рівень
17	10	Низький рівень
18	21	Помірний рівень
19	25	Помірний рівень
20	33	Високий рівень
21	19	Помірний рівень
22	22	Помірний рівень
23	8	Низький рівень
24	20	Помірний рівень
25	30	Високий рівень
26	13	Низький рівень
27	24	Помірний рівень
28	21	Помірний рівень
29	18	Помірний рівень
30	35	Високий рівень
31	11	Низький рівень
32	19	Помірний рівень
33	22	Помірний рівень
34	28	Високий рівень
35	17	Помірний рівень
36	20	Помірний рівень
37	23	Помірний рівень
38	10	Низький рівень
39	21	Помірний рівень
40	19	Помірний рівень
41	24	Помірний рівень
42	16	Помірний рівень
Середнє (М)	20,7	

ДОДАТОК Д

**Результати діагностики досліджуваних за «Методикою дослідження
копінг–поведінки в стресових ситуаціях» (CISS)**

№ респ.	Проблемний копінг	Емоційний копінг	Копінг уникнення	Відволікання	Соц. відволікання
1	52	48	50	22	15
2	45	55	58	26	17
3	41	62	65	30	19
4	50	50	54	24	16
5	47	53	57	25	16
6	55	45	48	21	14
7	44	58	61	28	18
8	42	60	66	31	19
9	49	51	55	24	16
10	48	52	56	25	16
11	43	59	63	29	18
12	54	46	49	22	15
13	46	54	58	26	17
14	47	53	56	25	16
15	42	61	67	31	20
16	51	49	52	23	15
17	56	44	45	19	13
18	49	52	55	24	16
19	44	57	60	27	18
20	41	63	68	32	21
21	50	50	54	24	16
22	48	52	57	25	17
23	57	42	43	18	12
24	46	54	58	26	17
25	43	60	64	30	19
26	53	47	51	22	15
27	47	53	56	25	16
28	49	51	55	24	16
29	45	55	59	26	17
30	40	65	72	34	22
31	52	48	50	22	15
32	48	52	57	25	17
33	44	58	62	28	19
34	42	61	65	30	18
35	50	50	53	23	15
36	47	53	56	25	16
37	46	54	58	26	17
38	55	45	47	21	14
39	49	51	55	24	16
40	47	53	57	25	17
41	43	60	64	29	19
42	48	52	56	25	16
М	47,5	53,3	57	25,5	16,7

**Програма психопрофілактики адиктивної поведінки молоді
«Вектор життєстійкості»**

Загальна характеристика програми

Параметр	Опис характеристики
Мета програми	Зниження адиктивної вразливості молоді через підвищення суб'єктивної якості життя, розвиток навичок саморегуляції стресових станів та формування конструктивних копінг-стратегій.
Цільова група	Студенти ВНЗ (віком 17–21 рік), які мають ознаки емоційного виснаження, низьку задоволеність життям або схильність до поведінкових адикцій (інтернет, харчова залежність тощо).
Теоретична основа	Позитивна психологія (М. Селігман), теорія стресу та копіngu (Р. Лазарус), концепція психологічного благополуччя (Е. Дінер), когнітивно-поведінковий підхід.
Основні завдання	1. Усвідомлення власних адиктивних патернів та їхнього зв'язку зі стресом. 2. Підвищення рівня самоприйняття та психологічної автономії. 3. Навчання методам управління емоціями та релаксації. 4. Трансформація стратегій уникнення у проблемно-орієнтований копінг. 5. Пошук внутрішніх сенсів та ресурсів для підвищення якості дозвілля.
Форми роботи	Груповий тренінг, інтерактивні лекції, арт-терапевтичні вправи, релаксаційні техніки, рольові ігри, групові дискусії.
Тривалість	10 занять (2 рази на тиждень) по 90–120 хвилин кожне.
Очікувані результати	Зниження показників за шкалою PSS-10, зміна домінуючого емоційного копіngu на проблемно-орієнтований, зростання балів за шкалою SWLS та зменшення ризику «поведінкової втечі».

Зміст та структура програми «Вектор життєстійкості»

№ заняття	Тема та мета заняття	Основний зміст (техніки та вправи)	Очікуваний психологічний ефект
1	Вступ: Моє життя – мій вибір. Знайомство, встановлення правил.	Вправа «Колесо життєвого балансу», дискусія «Що таке якість життя?», створення «Дерева очікувань».	Усвідомлення дефіцитарних сфер життя, формування мотивації до змін.
2	Адикція: Ілюзія захисту. Аналіз механізмів втечі від реальності.	Вправа «Мій гаджет – друг чи ворог?», метафорична гра «Пастка залежності», аналіз ситуацій «тригерів».	Розуміння зв'язку між незадоволеністю та потребою в адиктивній стимуляції.
3	Стрес під контролем. Оцінка власного рівня напруги.	Техніка «Інвентаризація стресорів», вправа «Мій внутрішній барометр», навчання дихальним технікам (квадрат).	Зниження рівня сприйнятого стресу (PSS-10), навички швидкого самозаспокоєння.
4	Емоційний інтелект проти емоційного копінгу. Робота з почуттями.	Техніка «Щоденник почуттів», рольова гра «Діалог з емоцією», вправа на вербалізацію гніву та тривоги.	Заміна реактивного емоційного копінгу на усвідомлене проживання емоцій.
5	Від уникнення до дії. Формування активної життєвої позиції.	Техніка «Декомпозиція проблеми», вправа «Мої копінг-ресурси», аналіз стратегій (за Норманом та Ендлером).	Трансформація пасивного уникнення у проблемно-орієнтовані дії.
6	Психологічна автономія: Я і мої кордони. Посилення внутрішнього Я.	Вправа «Моє безпечне місце», арт-терапія «Мій психологічний щит», техніка асертивної відмови.	Підвищення балів за шкалою автономії, зміцнення самооцінки.

7	Ресурсне дозволля. Пошук альтернатив «поведінковій втечі».	Брейнстормінг «100 способів отримати радість без гаджетів», вправа «Смакування моменту» (Savoring).	Зниження ризику втечі через наповнення життя реальним змістом.
8	Емоційна компенсація: Як не «заїдати» проблеми. Робота з потребами.	Вправа «Чого я хочу насправді?», техніка «5 Чому?», робота з метафоричними картами щодо потреб.	Усвідомлення прихованих потреб, які задовольнялися через їжу чи покупки.
9	Екзистенційні орієнтири: Життя «на паузі» – Off.	Техніка «Лист собі в майбутнє», вправа «Мої цінності сьогодні», візуалізація «Мій ідеальний день».	Вихід з екзистенційної кризи, знаходження нових сенсів розвитку.
10	Підсумок: Мій вектор успіху. Закріплення результатів.	Вправа «Кошик ресурсів», зворотний зв'язок, повторне тестування за шкалою Дінера (SWLS).	Інтеграція отриманого досвіду, відчуття впевненості у власних силах.

Декларація про академічну доброчесність

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладені, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень, відповідно ідентифікуються.