

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

**Кафедра психології**

Вовчук Андрій Вадимович

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Особливості самосвідомості студентів з адиктивною поведінкою

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 \_\_\_\_\_ А.В. Вовчук

Науковий керівник    Васильченко О.М., доктор психологічних наук, доцент

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ З АДИКТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття самосвідомості в психологічній науці .....	6
1.2. Адиктивна поведінка як соціально-психологічне явище.....	12
1.3. Вплив адитивної поведінки на розвиток самосвідомості особистості .....	17
Висновки до розділу 1 .....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ З АДИКТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ.....</b>	<b>28</b>
2.1. Методологічне обґрунтування дослідження самосвідомості особистості студентів з адитивною поведінкою.....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня самосвідомості студентів з різними формами адиктивної поведінки .....	34
Висновки до розділу 2 .....	48
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-КОРЕКЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ СТУДЕНТІВ З АДИКТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ .....</b>	<b>49</b>
3.1. Психологічні умови профілактики адитивної поведінки студентів .....	49
3.2. Програма психокорекційних занять для оптимізації самосвідомості студентів .....	51
3.3. Психологічні рекомендації студентам щодо подолання адикцій .....	71
Висновки до розділу 3 .....	78
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>80</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>83</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>89</b>

## ВСТУП

В умовах зростаючого інформаційного навантаження, стрімкого темпу життя та соціальної невизначеності молодь, зокрема студенти, стають особливо вразливою категорією до різного роду дезадаптивних форм поведінки. Серед таких форм особливе місце займають адикції, що проявляються як у зловживанні психоактивними речовинами, так і в комп'ютерній, ігровій, харчовій, інтернет-залежності. Ці прояви не лише загрожують фізичному та психічному здоров'ю студентів, але й ускладнюють процес особистісного становлення, у тому числі – розвиток самосвідомості, що є ключовою характеристикою психічного життя людини.

Сьогодні у науково-психологічній літературі знаходимо численні дослідження щодо особливостей адиктивної поведінки, заразом вивчення її взаємозв'язку з самосвідомістю розглянуто не було. Переважно наукові розвідки зосереджуються на поведінкових та соціальних аспектах виникнення адикцій.

Вивчення питання становлення самосвідомості осіб саме студентського віку зумовлюється тим, що саме в цьому віці формуються стійкі ціннісні ідеали та моральні орієнтири, самоідентичність. При цьому адитивна поведінка супроводжується розвитком неадекватної самооцінки, труднощами у самоконтролі та самоаналізі, дисонансом між ідеальним та реальним Я. Означені деформації зменшують адаптаційний потенціал особистості, ускладнюючи таким чином інтеграцію особистості в соціум, знижують мотивацію до саморозвитку та особистісного становлення, у зв'язку з чим вивчення самосвідомості як системного феномена набуває ще більшого значення. Зазначені детермінанти і зумовлюють вибір теми дослідження, а саме: «Особливості самосвідомості студентів з адиктивною поведінкою».

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самосвідомості студентів з адитивною поведінкою.

Відповідно до мети можемо визначити наступні **завдання дослідження**:

1. Охарактеризувати дефініції «самосвідомість» та «адиктивна поведінка» у науково-психологічних дослідженнях.
2. Визначити вплив адиктивної поведінки на розвиток самосвідомості особистості.
3. Провести емпіричне дослідження самосвідомості особистості студентів з адиктивною поведінкою.
4. Розробити програму психокорекційних занять для оптимізації самосвідомості студентів.

**Об'єкт** дослідження: самосвідомість студентів.

**Предмет** дослідження: особливості самосвідомості студентів з адиктивною поведінкою.

Для досягнення мети та завдань дослідження передбачається використання наступних **методів**:

Теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння застосовувалися з метою розкриття сутності понять «самосвідомість» та «адиктивна поведінка», а також для визначення основних підходів до їх дослідження в науковій літературі. Структурування й моделювання використовувалися для вивчення впливу адитивної поведінки та самосвідомість студентської молоді.

Емпіричні методи – тест-опитувальник ставлення до себе (В.В. Столін) для дослідження комплексу факторів ставлення людини до себе, методика кількісного виміру самооцінки (А. Будассі), методика «Визначення схильності до адиктивної, агресивної, деліквентної поведінки» (А. Н. Орел), авторська анкета для комплексної оцінки адиктивних схильностей.

Методи кількісної обробки даних включали частотний описовий аналіз, розрахунок середніх значень, кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) для виявлення взаємозв'язків між рівнем самосвідомості та вираженістю адиктивної поведінки, а також U-критерій Манна-Уїтні для

статистичного порівняння груп студентів з різними рівнями самосвідомості та показниками залежної поведінки.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 23.0 for Windows.

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження** полягає в тому, що в роботі уперше здійснено комплексне теоретико-емпіричне вивчення впливу адиктивної поведінки на розвиток самосвідомості студентської молоді. Було не лише проаналізовано існуючі наукові підходи до розуміння понять «самосвідомість» та «адикція», а й запропоновано нове бачення їх взаємозв'язку. У дослідженні описано, як певні форми залежної поведінки можуть гальмувати розвиток усвідомлення себе, формування цінностей, цілей, самооцінки та здатності до саморефлексії.

**Практичне значення** результатів полягає у можливості застосування здобутих знань у сфері профілактики та психологічної допомоги студентам. Розроблена авторська анкета, а також підібрані методики можуть бути використані психологами для раннього виявлення ризику адиктивної поведінки та зниження її наслідків шляхом розвитку самосвідомості. Крім того, запропонована психокорекційна програма містить конкретні практичні вправи та підходи, які сприяють підвищенню рівня усвідомлення себе, власних потреб, цілей, а також навичок саморегуляції. Це дозволяє не лише покращити психологічне благополуччя студентів, а й зменшити вірогідність розвитку залежної поведінки.

**Експериментальна база дослідження.** Он-лайн опитування студентської молоді шляхом розповсюдження гугл-форми.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (51 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 98 сторінок, основний обсяг – 83 сторінки. Робота містить 11 таблиць, 7 рисунків, 5 додатків (на 10 сторінках).

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ З АДИКТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

### 1.1. Поняття самосвідомості в психологічній науці

Вважається, що самосвідомість особистості є однією з багатограних, складних проблем психологічної науки і неодноразово ставала предметом дискусій у наукових спільнотах як в Україні, так і за кордоном. Проте в сучасному світі значення цієї проблематики особливо посилюється внаслідок актуалізації питань, що стосуються свободи особистості, що безпосередньо пов'язано з гуманізацією людського пізнання і соціальних відносин.

У психологію поняття «самосвідомість» було введено В. Джеймсом. Він писав, що «самосвідомість – усвідомлення людиною себе як індивідуальності». Свідомість людини може бути спрямована або на зовнішній світ, що оточує людину (зовнішня спрямованість), або на самого суб'єкта – тіло, поведінку, потреби, почуття, характер, у тому числі самосвідомість (інтроспекція, рефлексія)» [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с.32].

О. Омельченко [Помилка! Джерело посилання не знайдено.] визначав, що самосвідомість – це складна психологічна структура, яка включає в себе як особливі компоненти, по-перше, усвідомлення своєї тотожності, по-друге, усвідомлення свого власного “я” як активного, діяльного начала, по-третє, усвідомлення своїх психічних властивостей і якостей, і, по-четверте, певну систему соціально-моральних самооцінок.

Розглядаючи праці К. Ясперса, самосвідомість – це процес, який включає в себе низку етапів:

- усвідомлення власної активності,
- усвідомлення власної єдності,
- усвідомлення власної ідентичності,

– усвідомлення і виокремлення себе у світі об'єктів і інших людей [2, с.62].

Таким чином, самосвідомість є частиною свідомості, а точніше – її особливою формою. Під свідомістю розуміється форма відображення об'єктивної дійсності в психіці людини – найвищий рівень відображення психічного і саморегуляції; зазвичай вважається притаманною лише людині як істоті суспільно-історичній, як писав І. Гуменюк самосвідомість передбачає виокремлення і відрізнення людиною себе від самої себе, свого Я – від навколишнього світу [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Близьким до поняття «самосвідомість» є поняття «самооцінка» – цінність, значущість, якою індивід наділяє себе загалом і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки. Самооцінка виступає як відносно стійке структурне утворення, компонент Я-концепції, самосвідомості, а також як процес самооцінювання. Основу самооцінки становить система особистісних смислів індивіда, прийнята ним система цінностей. Розглядається як центральне особистісне утворення і центральний компонент Я-концепції» [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Необхідно зазначити про наявність в структурі самосвідомості рівня домагань особистості. Науковець О. Петруня [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**] відзначав, що це прагнення індивіда до мети такої складності, яка, на його думку, відповідає його здібностям. Це утворення тісно пов'язане із самооцінкою особистості, формується під впливом суб'єктивних переживань успіху або невдачі в діяльності. Рівень домагань може бути адекватним, тобто відповідати здібностям індивіда, і неадекватним – заниженим або завищеним.

С. Іванова [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**], розглядаючи самосвідомість особистості, зазначає, що різні процеси самосвідомості, так само як і різні аспекти «Я-образу», виявляється можливим співвіднести з рівнями активності людини як організму, індивіда

та особистості. Вона визначає ідентичність як самосвідомість особистості, що має багатогранну структуру.

Розглядаючи самосвідомість «як ставлення до себе, опосередковане стосунками з іншими людьми», В. Моляко [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**] зазначає про те, що самосвідомість трьохаспектна: вона передбачає переживане ставлення до себе, ставлення до іншої людини і сприйняте (або очікуване) ставлення іншого.

Розглядаючи поняття «самоствавлення», О. Омельченко [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**] багато в чому спирається на уявлення про самосвідомість на основі конфліктного особистісного сенсу. Як таку «одиницю самосвідомості» науковець пропонує не образи самі по собі, і не самооцінки у когнітивній та емоційній формах, і не образи + самооцінки, а конфліктний особистісний сенс, що відображає зіткнення різних життєвих відносин суб'єкта, зіткнення його мотивів і діяльності. Це зіткнення «здійснюється шляхом вчинків, які таким чином є пусковим моментом утворення суперечливого ставлення до себе.

Таким чином, можемо сказати, що самосвідомість - це складне, багаторівневе психічне утворення, яке є особливою формою свідомості людини, пов'язаною з процесом усвідомлення власного «Я», його ідентичності, унікальності, активності та моральної цінності. Вона включає інтроспекцію, самооцінку, рівень домагань, ставлення до себе через призму соціального досвіду, а також формує основу для саморефлексії, саморегуляції та розвитку особистості. Самосвідомість тісно пов'язана з Я-концепцією та є фундаментом для розуміння людиною себе у взаємодії з навколишнім світом і суспільством.

Розглянемо функції самосвідомості за Н. Зуєвою [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**]:

1. Самопізнання як отримання інформації про себе, внутрішній світ та якості, що не має остаточної, завершеної форми. Особистість є багатоаспектною, яка щоденно отримує нові знання та досвід, тому її повне

чітке розуміння – неможливе. Тому будь-яке знання про себе є єдністю протилежностей відносного і абсолютного.

Авторка наголошує, що знання людини про саму себе є відносними, оскільки вони залежать від постійних змін реальних умов її життєдіяльності. Нерідко виникає невідповідність між реальними змінами в особистості та тим, як вона сама себе сприймає, тобто нові елементи психологічного розвитку ще не усвідомлюються як частина її самопізнання. Через нечітке усвідомлення новоутворень у власній психіці особистість ніби з певним запізненням «відкриває» їх для себе, продовжуючи користуватись застарілими уявленнями та оцінками, які вже не відповідають новому змісту особистісного розвитку й його реальним проявам.

Те, що знання про себе постійно змінюються в процесі самопізнання, не означає їх хибності. Якщо ці знання на певному етапі розвитку адекватно і повно відображають реальну позицію людини в суспільстві та у взаєминах з іншими, то вони є істинними, демонструючи об'єктивний характер самопізнання. Таким чином, на думку дослідників, самопізнання є динамічним процесом, що полягає в безперервному переході від одного уявлення про себе до іншого - його уточненні, поглибленні та розширенні [26].

Вступаючи у спілкування в процесі діяльності або в інших формах взаємодії, люди одночасно пізнають і один одного. Пізнання інших починається зі спостереження за зовнішніми його проявами в діяльності або у спілкуванні. Психологічні особливості особистості, зміст її внутрішнього світу – погляди, соціальні установки, ставлення, цінності, емоційність, характер та інші – завжди проявляються або прямо, або у різноманітних опосередкованих формах у тих чи інших діях, вчинках, у цілісній лінії поведінки.

2. Емоційно-ціннісне ставлення до себе. Ж. Мельник [24] зазначає, що до емоційного компоненту належить процес саморозуміння, який зумовлює зміну уявлень про себе, шляхом формування проблем, завдань та їх

вирішення відбувається співвіднесення нового знання з певною системою цінностей. Виникають «життєві» завдання та завдання на визначення своїх можливостей.

Розв'язуючи «життєве» завдання, людина визначає і особливим чином засвоює якості, що характеризують її потенційно та асоціюються нею з її «справжнім» буттям.

2. Саморегуляція поведінки. У психологічному контексті саморегуляція трактується як інтегративне поєднання вроджених і набутих способів реагування, а також готовності до певних форм взаємодії з навколишнім середовищем [35].

Як підкреслюють численні дослідники, система психічної саморегуляції має ієрархічну структуру та охоплює два основних рівні – мимовільний і довільний. Довільна форма саморегуляції передбачає свідоме управління власною поведінкою, що має індивідуальне й особистісне забарвлення. Цей рівень дає змогу людині ефективніше пристосовуватись до складних умов, розширюючи її адаптивні можливості. Саме тут відбувається регуляція внутрішньої активності особистості [26].

До форм самосвідомості належать: усвідомлення як ближчих, так і віддалених життєвих цілей, мотиваційної сфери власного «Я» («Я як суб'єкт дії»), усвідомлення актуальних і бажаних якостей особистості («Реальне Я» та «Ідеальне Я»), когнітивні уявлення про себе («Я як об'єкт спостереження»), емоційні й чуттєві уявлення про себе, сенсорне й тілесне самосприйняття, а також професійне самосвідомлення [43, с. 96].

У психологічній науці структура самосвідомості подається неоднаково. Деякі науковці зосереджуються на вивченні Я-образу, при цьому використовуються різні підходи до його інтерпретації. Наприклад, Л. Долинська розглядає образ Я як систему установок; Ф. Василюк вказує на ціннісну значущість Я в структурі особистих цінностей людини, де кожен компонент Я має своє власне значення; Прокопенко І. трактує Я як динамічне

психологічне утворення, яке еволюціонує від ситуативних проявів до узагальненого Я-образу.

Інші дослідники концентрують увагу на аналізі структури самоствавлення. У межах вивчення індивідуальної свідомості М. Вовк розглядає структуру самосвідомості, а з позицій особистісної ідентифікації І. Іванова досліджує побудову Я-концепції. Найпоширенішим серед українських науковців є уявлення про самосвідомість як структуру з трьох основних компонентів, хоча існують певні варіації (Рибалка В.).

Ю. Петруня [52], досліджуючи будову самосвідомості, виокремлює шість основних напрямів, які її характеризують: накопичення інформації про себе, зростання логічної зв'язності й обґрунтованості цих знань; їх поглиблення й психологізація (тобто поступове формування уявлень про свій внутрішній світ); інтеграція (усвідомлення себе як цілісної особистості); усвідомлення своєї унікальності; формування внутрішніх моральних критеріїв, запозичених із загальнолюдської культури; розвиток індивідуальних особливостей процесів самосвідомості.

Як вважає Н. Зуєва [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**] структура самосвідомості людини залежить від тієї соціальної спільноти, до якої вона належить. Зв'язок між соціокультурним середовищем і самосвідомістю полягає не у впливі оточення на темпи її розвитку, а в тому, що ним зумовлений сам тип самосвідомості й характер його розвитку.

О. Лепеха [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**] розуміє самосвідомість як єдність трьох сторін: пізнавальної (самопізнання), емоційно-ціннісної (самоствавлення) і дієво-вольової (саморегуляція). Підкреслюється процесуальність самосвідомості, її незведеність до кінцевого результату. Тут мається на увазі процес накопичення знань про себе, який не призводить до остаточного, абсолютного знання, але робить знання все більш адекватним. Самосвідомість, згідно з думкою авторки, являє собою процес, сутність якого полягає у сприйнятті особистістю численних образів самої

себе в різних ситуаціях і в поєднанні цих образів у єдине цілісне утворення – уявлення, а згодом і поняття свого власного «Я».

Таким чином, на основі вивчення наукової літератури, нами систематизовано та узагальнено психологічні погляди вчених на сутність феномена самосвідомості, встановлено ключові компоненти її структури, подано їх характеристику. Подальший науковий інтерес становить визначення сутності поняття адиктивна поведінка.

## **1.2. Адиктивна поведінка як соціально-психологічне явище**

Однією з найважливіших соціальних небезпек є адиктивна поведінка людей. В основі даного поняття лежить термін «адикція». Як зазначають дослідники, дана дефініція спочатку застосовувалася для позначення поведінки людей з хімічною залежністю. І лише при подальшому вивченні феномену під адикцією стали розуміти специфічну поведінку, в розвиток якої залучені як соціальні умови раннього розвитку, так і психологічні особливості людини, що характеризуються певною залежністю, що так чи інакше впливає на свідомість людини.

Сьогодні дослідники розуміють адикцію як залежну поведінку, що характеризується прагненням до втечі від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою вживання деяких речовин або постійною фіксацією уваги на певних видах діяльності, з метою отримання інтенсивних емоцій (Железнякова Ю.)» [11].

У сучасній психології склалося розуміння того, що адикцій у поведінці людей дуже багато, але всі вони зрештою мають дещо спільне, певні наскрізні компоненти. Зарубіжні автори Р. Браун і М. Гріффітс наприкінці 1990-х років виявили шість базових компонентів, універсальних для всіх варіантів адикцій:

- особливість, «надцінність» (salience),
- зміни настрою (mood changes),
- зростання толерантності (tolerance),

- симптоматика відміни (withdrawal symptoms),
- конфлікт із оточуючими та самим собою (conflict),
- рецидивність (relapse) [42].

Дослідження показують, що всі різноманітні види адикцій характеризуються спільністю нейробіології. Доклінічні та клінічні дослідження показали, що основний біологічний механізм будь-яких адиктивних розладів пов'язаний з обробкою сигналів, що надходять у систему винагороди по ланцюгу: вентральна область покоришки – прилегле ядро – орбітальна лобна кора. У вентральній області покоришки містяться нейрони, які вивільняють дофамін у прилегле ядро і орбітальну лобну кору. Вважається, що в основі будь-якої адикції лежать порушення дофамінергічної передачі в системі винагороди. Нестача дофаміну призводить до пошуку речовин або дій (азартні ігри, наркотики), при яких відбувається вивільнення дофаміну і виникає відчуття задоволення [19].

Дослідження сімей осіб, які страждають від адикцій, виявили, що серед їхніх родичів першого ступеня спорідненості значно вищий рівень вживання алкоголю та інших психоактивних речовин, а також суттєво частіше присутні депресії та інші психічні розлади, ніж у контрольній групі.

На сьогодні існує різниця в розумінні адикцій західними і українськими вченими. Зарубіжні автори, як правило, під адиктивною поведінкою розуміють хімічні адикції, тобто зловживання різними речовинами, що змінюють психічний стан, включаючи алкоголь і куріння тютюну, ще до того, як від них сформувалася залежність.

На відміну від зарубіжних авторів, вітчизняні дослідники (Н. Левченко, Н. Коляда, О. Кравченко та інші) дотримуються ширшого трактування адикцій. Вони розглядають адиктивну поведінку як одну з форм деструктивної, відхиленої поведінки (девіації), яка виражається в прагненні до втечі від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою як вживання деяких речовин (хімічні адикції), так і постійної фіксації уваги

на певних предметах або активних видах діяльності (нехімічні адикції), що супроводжується розвитком інтуїтивних емоцій [7].

Таким чином, вітчизняні науковці до кола адикцій включаються як різні форми хімічних залежностей, так і широкий спектр нехімічних, суто поведінкових адикцій. Нехімічними (поведінковими) називаються адикції, де об'єктом залежності стає яка-небудь форма потягу або поведінковий акт, а не психоактивна речовина.

У вітчизняній спеціальній літературі існують різні класифікації адикцій. Одну з перших свою класифікацію запропонувала Н. Максимова [2084], поділивши безпосередньо хімічні та нехімічні адикції. До останніх вона відносить азартні ігри (гемблінг), адикції стосунків, сексуальні, любовні адикції, адикції уникнення, трудоголізм, адикції до витрати грошей, ургентні адикції.

Крім того, авторка виокремила так звані проміжні адикції, до яких відноситься адикція до їжі – переїдання і голодування. Проміжними вони є тому, що при їхньому розвитку задіюються не лише поведінкові, але й власне біохімічні механізми.

Завдяки цим дослідженням в останні роки перелік ставших вже майже «традиційними» так званих хімічних адиктивних розладів (алкоголізм; наркоманія; токсикоманія; тютюнопаління) значно розширився за рахунок виокремлення нових форм нехімічних поведінкових адикцій, таких як: трудоголізм (ергопатія); сексуальні адикції; комп'ютерні адикції (залежності); Інтернет-адикції; гемблінг (патологічна схильність до азартних ігор; від англійського «gamble» – азартна гра) та інші.

Важливо зазначити, що сьогодні перелік класифікованих поведінкових адикцій постійно розширюється. В останні роки почали виокремлювати групу так званих технологічних адикцій [83], куди поряд із комп'ютерними та інтернет-залежностями відносять також адикцію до перегляду телевізійних передач («телеадикцію»), адикцію до мобільних телефонів та інші, пов'язані з використанням сучасних технологій.

Деякі автори як особливий вид адикцій описують також адикції вправ (спортивні адикції), духовний пошук, «стан перманентної війни», синдром Тоада або залежність від «веселого водіння» (joy riding dependence) [36].

Таким чином, можна сказати, що на сьогодні незаперечним фактом стало твердження про те, що адикції та адиктивна поведінка можуть формуватися не лише внаслідок вживання психоактивних речовин, але й у силу існування в людей широкого кола залежностей іншого, нехімічного ряду.

Небезпека адиктивної поведінки полягає в тому, що вона деструктивна за своєю природою. Її деструктивність полягає передусім у тому, що такий спосіб існування різко порушує адаптацію людини як у соціальному, так і в біологічному плані. Характерною властивістю адикцій або адиктивної поведінки є те, що вони поневолюють людину, підкоряють її свідомість. Недарма адиктивну поведінку інакше називають поневолюючою формою поведінки, часто заперечуваною самим її носієм.

Адиктивна поведінка є вираженням рис особистісної залежності від зовнішніх умов. Вона розвивається в тому випадку, якщо особистість не є самодостатньою і потребує отримання ззовні якоїсь речовини, енергії або інформації. Такими бачить передумови формування адикції В. Свідовська [38**Помилка! Закладку не визначено.**].

Прагнення до отримання стимулів ззовні формує в людини прагнення до втечі від реальності, і таке прагнення, на думку вітчизняних учених, також є одним із типологічних, сутнісних властивостей будь-якої адиктивної поведінки. Саме воно лежить у корені проблеми адикції. Г. Золотова [84] у зв'язку з цим стверджують, що втеча від дійсності дає адикту ілюзію безпеки та відновлення емоційної рівноваги. У ситуації, коли адикту не вдається знайти в навколишній його реальності будь-які сфери діяльності, які можуть його зацікавити, вибір адиктивної поведінки стає сталою стратегією взаємодії з дійсністю.

У сучасній зарубіжній і вітчизняній літературі існує цілий ряд досліджень, присвячених проблемам формування і розвитку різних видів адиктивної поведінки.

У працях учених можна зустріти різні підходи до розуміння ключових причин розвитку адикцій. У межах сучасної адиктології провідне значення надається особистісним особливостям адиктів, зокрема наявності в людини певного особистісного дефіциту. Усвідомлюючи наявність у себе певного «дефекту», дефіциту, адиктивна особистість намагається пом'якшити це якимось «додаванням», «доповненням», що дозволяє компенсувати їй відчуття відсутності значущих якостей і властивостей, дає необхідне зовнішнє доповнення в тій сфері, в якій спостерігається нестача, дає змогу подолати характерологічний внутрішній дисбаланс. Без таких дій у людини виникає стан психофізичного дискомфорту, може відбуватися актуалізація психологічної декомпенсації й особистісного дефіциту, а також їх поглиблення внаслідок виникнення нервово-психічних розладів.

Таким чином, вітчизняні вчені вважають, що аддикції виникають у так званих дефіцитарних особистостей як свідчення психологічної декомпенсації. Суть аддиктивної поведінки полягає в тому, що, прагнучи уникнути реальності, люди намагаються штучним шляхом змінити свій психічний стан, що дає їм ілюзію безпеки та відновлення рівноваги.

Однак аддикція, що приходить на зміну (замість) існуючому особистісному «дефекту», не є розв'язанням внутрішніх особистісних проблем людини і не виводить її зі стану стресу та особистісного дефіциту.

Навпаки, вона провокує систематичне повторення дій, позбавлених доцільності та реального адаптивного значення, сприяє зниженню соціальної адаптації і врешті-решт може призвести до повної дезадаптації.

Таким чином, аддикція становить серйозну загрозу соціальному благополуччю людини. Значна шкода завдається міжособистісним відносинам. Крім того, в цілому ряді випадків аддикції є небезпечними для

здоров'я (фізичного та психічного), причому як самих аддиктів, так і тих, хто їх оточує.

Однак упоратися з аддикцією, ведучи роботу лише з аддиктивною особистістю, неможливо, оскільки вони, хоч і мають глибоко особистісне коріння, тим не менш «розквітають», як правило, на тлі певного соціального неблагополуччя. Доведено досвідом, що розвитку аддикцій сприяють проблемні життєві ситуації. Часто сплеск поведінкових залежностей спостерігається у кризові періоди розвитку суспільства, коли існує безліч складних соціально-економічних проблем, великий ризик розчарувань, краху ідеалів, конфліктів у родині й на виробництві, втрати близьких, різкої зміни звичних стереотипів.

Сучасна епоха сприяє розвитку аддикцій, оскільки у наш час відбувається дуже стрімке наростання змін в усіх сферах суспільного життя. Сучасній людині доводиться приймати все зростаючу кількість рішень за одиницю часу. Як наслідок, багаторазово зростає навантаження на системи адаптації особистості. Коли вони не справляються, а також, коли є внутрішні передумови для розвитку залежностей, розквітають аддикції.

### **1.3. Вплив адиктивної поведінки на розвиток самосвідомості особистості**

Розглянувши основні характеристики адиктивної поведінки особистості, відповідно до логіки нашого дослідження, ми перейшли до вивчення її впливу на індивідуально-психологічні особливості особистості, в тому числі і самосвідомість.

Зазвичай, ведучи подвійне або скрите життя, адиктивна особистість прагне приховати від оточуючих власний, за висловом Е. Крайнікова [Помилка! Закладку не визначено.], «комплекс меншовартості», обумовлений невмінням жити відповідно до устоїв та загальноприйнятих норм. Прагнення говорити неправду, обманювати оточуючих, а також звинувачувати інших у власних помилках і промахах впливають зі

структури адиктивної особистості. Через погану переносимість труднощів повсякденного життя, постійні докори в непридатності та відсутності життєлюбства з боку близьких і оточуючих, у адиктивних особистостей формується прихований «комплекс меншовартості», гіперкомпенсаторна реакція.

Як показують практичні спостереження, від заниженої самооцінки під впливом зовнішньої оцінки оточуючих, індивіди переходять одразу до завищеної, минаючи адекватну самооцінку. Поява почуття переваги над оточуючими виконує захисну психологічну функцію, сприяє підтриманню самоповаги в несприятливих умовах конфронтації особистості з родиною або колективом [86].

Е. Крайніков [**Помилка! Закладку не визначено.**] зазначає, що почуття переваги спирається на порівняння «сірої буденної рутини», в якій перебувають усі оточуючі, і «справжнього вільного від обов'язків життя» адиктивної особистості.

Слід зауважити, що адиктивна поведінка є безперервним процесом формування посилення залежності. Адикція має свої етапи, логіку розвитку: початок, індивідуальний перебіг та результат. Мотивація поведінки різна на різних стадіях залежності. На прикладі розвитку окремих адикцій сучасні українські психологи виділяють до п'яти стадій.

Більш детально зупинимось на класифікації формування адикцій, запропонованій А. Мудрик [**Помилка! Закладку не визначено.**]. Ця класифікація включає наступні етапи:

1. Виникнення емоційного піднесення: захоплення, радості, відчуття драматизму і ризику у зв'язку з ситуацією ризику в азартній грі, почуття незвичайного хвилювання при знайомстві з якоюсь колекцією тощо, і фіксація в свідомості цього зв'язку.

2. Встановлення індивідуального ритму (частоти) взаємодії з адиктом залежності у взаємозв'язку з життєвими труднощами, порогом стресостійкості, соціальною вразливістю тощо.

3. Стереотипізація адиктивності в контексті дозування, частоти на тлі блокування локусу контролю «Я – господар життя», «Я – управління життям» і формування середової співзалежності.

4. Домінація адиктивної поведінки. Відбувається повне занурення в адиктивний процес, остаточне відчуження і ізоляція від суспільства. Адикт нічого не залишає від свого внутрішнього світу, залишається лише зовнішня оболонка.

Як базову характеристику адиктивної особистості В. Свідовська [38] рекомендує діагностувати стан залежності за такими ознаками:

- нездатність приймати рішення без порад інших людей; готовність дозволяти іншим приймати важливі для нього рішення;
- готовність погоджуватись з іншими, щоб не бути відкинутим (навіть якщо інші не праві);
- труднощі розпочати якусь справу самостійно;
- готовність добровільно виконувати принизливі або неприємні роботи з метою отримати підтримку і любов оточуючих людей;
- погана переносимість самотності і готовність до значних зусиль, щоб її уникнути;
- відчуття спустошеності або безпорадності, коли обривається близький зв'язок;
- страх бути відкинутим;
- легка вразливість, піддатливість найменшій критиці або несхваленню з боку.

Адиктивна особистість характеризується схильністю до пошуку інтенсивних емоційних переживань та уникненням відповідальності. Такі особи прагнуть втекти від реальності через страх перед повсякденним життям, наповненим обов'язками та регламентаціями.

У різних формах адикції (здебільшого саме хімічних) виділяються різні індивідуально-психологічні властивості адиктивної особистості.

Психічна незрілість особистості, що проявляється у зниженій критичності до себе, образливості, вразливості, нездатності самостійно приймати рішення та планувати дії, а також протистояти зовнішньому впливу, відіграє важливу роль у формуванні підліткової наркоманії. Факторами ризику є педагогічна занедбаність, контакти з асоціальними однолітками, депресивні розлади, низька здатність справлятися з проблемними ситуаціями [8].

Існує точка зору, що вживання психоактивних речовин допомагає юнакам та дівчатам тимчасово «виходити з себе», послаблюючи кризу ідентичності з її болісними конфліктами з батьками та однолітками і коливаннями у виборі професії. Участь у групі однодумців полегшує здобуття статусу, який залежить не стільки від особистих якостей, скільки від можливостей добування «доз», надання місця для збору компанії тощо.

Психоактивні речовини виконують для особистості наступні важливі функції:

- формують відчуття приналежності до групи, а також середовище неформального спілкування;
- дають можливість відтворювати сексуальні та агресивні спонукання, не спрямовуючи їх на людей;
- допомагають регулювати емоційний стан;
- реалізують творчий потенціал молоді через експериментування з різними речовинами [**Помилка! Закладку не визначено.**].

Перше знайомство з хімічними речовинами найчастіше обумовлено наступними мотивами:

- бажанням задовольнити цікавість;
- прагненням відчувати приналежність до певної групи;
- тиском групи;
- спробами виразити свою незалежність, а іноді ворожість до оточуючих;
- прагненням до підняття настрою;

- потребою досягти повного спокою та розслаблення;
- спробами втекти від чогось гнітючого [87].

Зазвичай, першому знайомству з наркотиками сприяють такі фактори (за ступенем значущості):

- відхилення особистості;
- особливості соціальної орієнтації: відсутність стійких, соціально орієнтованих інтересів, антисоціальні вчинки, алкоголізація, обізнаність про ейфоризуючий вплив психоактивних речовин;
- прагнення ухилитися від навчання та роботи;
- несприятливі особливості виховання: неповна або дисфункціональна сім'я, виховання у родичів або в дитячому будинку, бездоглядність;
- потокаюче виховання, що перешкоджає виробленню у підлітка почуття обов'язку та відповідальності;
- особливості впливу значущої групи однолітків;
- спілкування з правопорушниками та злочинцями, компанією наркоманів, ділками наркобізнесу [15].

У дослідженнях О. Фільц [4387] виявлено, що наркозалежні об'єднуються в групи під впливом таких чинників: страх передозування та надія на допомогу групи; спеціальне забезпечення наркопритонів дилерами; спільний кримінальний пошук засобів і наркотиків; взаємодопомога перед зовнішніми загрозами з боку сім'ї, правоохоронних органів, лікарів, громадськості; наявність сильного лідера або особи, здатної задовольнити потребу в наркотиках; спільні дії та яскраві, емоційно насичені переживання; відсутність звичних обов'язків, незалежність від суспільства та сім'ї. У групах молодих наркозалежних часто немає лідера; їх стабільність базується на сліпому виконанні кожним членом своєї функції, а спроба залишити групу загрожує знущаннями та побоями.

Спостереження В. Свідовської [58] показують, що у залежних часто виявляються неврози, психопатії, акцентуації характеру, афективні розлади,

в'яло поточна шизофренія, органічні ураження мозку. У групу ризику входять особи, які прагнуть до самоствердження, підвищення соціального статусу та престижу, втечі від депресії. Залежними частіше стають люди, які через конституціональну схильність відчували при прийомі наркотиків приємні відчуття. Невротики часто використовують психоактивні речовини для компенсації свого стану або для вираження почуттів, які зазвичай пригнічують. Наркотизація, у свою чергу, посилює прояви особистісних та афективних розладів, загострює перебіг психічних захворювань.

Існує точка зору, що хімічно залежні люди використовують анальгетики та опіати для ослаблення агресивних імпульсів; депресанти – для пом'якшення гіпертрофованих ригідних захистів, які утримують їх у стані внутрішньої ізоляції, порожнечі та холодності. Барбітурати позбавляють від почуттів страху, гніву, сорому, незадоволеності, неповноцінності; вони допомагають подолати почуття самотності, пробуджують прагнення до симбіотичного зв'язку з турботливою сильною особистістю. Ейфоризуючі психоактивні речовини полегшують переживання нудьги та пригніченості; стимулятори позбавляють від млявості, апатії або гіперактивності [1987].

Е. Крайніков [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.Помилка! Закладку не визначено.**], вивчаючи типологію наркозалежних, дійшов висновку, що у цієї категорії виявляються такі риси образу «Я», як невіра в себе, низька самооцінка, почуття неповноцінності та провини, схильність до використання психологічних захистів. Основними формами їх психологічного захисту є заперечення, регресія та компенсація. Заперечується внутрішня важливість переживань, зокрема депресивних почуттів. За допомогою регресії до більш раннього рівня психічного функціонування наркозалежний намагається уникнути актуальної тривоги, стаючи беззахисним перед тривогою, властивою тій стадії, до якої він регресував. За допомогою компенсації він уникає тривоги, пов'язаної з нерозв'язаними проблемами, спрямовуючи свою активність у більш безпечне

русло. Варто відзначити контраст між низькою самооцінкою наркозалежного та високим рівнем його домагань.

На думку А. Василевської [883], для наркозалежних характерний сильніший, ніж у алкоголіків, садистичний вплив примітивного Суперего ще в преморбідному стані, що веде до агресивної поведінки, особливо з батьками та іншими авторитетами. Подібну поведінку пов'язують з контрфобічним захистом, який покликаний довести наркозалежному його невразливість перед обличчям добровільно драматизованих ситуацій, що символізують смертельну небезпеку.

Ігрова залежність та її психологічні характеристики

Щодо ігрової залежності, то, на думку Л. Ткаченко [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.Помилка! Закладку не визначено.**], азартний гравець характеризується всіма ознаками адикта:

- зростанням стану тривоги поза ігровою ситуацією;
- сильним збудженням та втратою контролю над своєю поведінкою;
- відсутністю інших інтересів;
- характерними психологічними рисами: морально-етичною незрілістю, часто інфантильною особистістю, повною безвідповідальністю перед собою та близькими. Проявляються риси крайнього егоїзму та індивідуалізму, нестримного прагнення до безперервного отримання лише задоволень, причому у все більших дозах, не докладаючи до цього жодних зусиль. Спостерігається відсутність почуття міри, зниження критичності до себе, схильність до самообману, ілюзорного сприйняття себе та світу.

Усе це робить людину несвободною, залежною. Водночас гравець може одночасно з грою бути залежним від алкоголю або наркотиків. Більше того, цей тип поведінки сприяє потраплянню в кримінальне середовище.

В цілому можемо визначити наступні психологічні особливості залежної особистості:

Підвищена навіюваність. Залежній особистості притаманна легкість засвоєння зовнішніх стимулів, бажань, установок, форм та стилів поведінки. Дослідники зазначають підвищену сприйнятливість до психологічного впливу з боку інших осіб без критичного осмислення реальності та прагнення протистояти впливу. Багато чого сприймається на віру, без глибокого аналізу та осмислення.

Таким чином, залежна особистість виявляється некритичною, часто довірливою, піддатливою груповому впливу та авторитарному управлінню. Некритичність проявляється і щодо хвороби, тобто клієнт заперечує наявність проблем та захворювання.

У стані хімічного сп'яніння критика до власної поведінки відсутня. Особа неадекватно сприймає слова та дії, зокрема інших людей. На жаль, спеціалісти та батьки рідко є авторитетними особами для осіб із хімічною залежністю. Часто формується недовіра до інших людей та спеціалістів, а стосунки з батьками носять маніпулятивний характер.

На осіб із хімічною залежністю більше впливає референтна група. Тому залежна особистість скоріше надасть перевагу зустрічі з «друзями», ніж зі спеціалістом [65].

Нездатність адекватно планувати та прогнозувати майбутнє. Практичний досвід свідчить про неспроможність осіб із хімічною залежністю повною мірою та адекватно планувати та прогнозувати своє майбутнє. Вони рідко враховують свої минулі дії для дій у теперішньому. На запитання «Що хочеш?» частіше чуєш відповідь «Не знаю». Їхні засоби та шляхи досягнення мети однотипні. Дії при досягненні мети найчастіше носять непослідовний характер: вони можуть говорити одне, а робити зовсім інше [18].

Інструменти для виправлення помилок при наслідках вибору дії, як правило, відсутні. Особи з залежністю рідко беруть на себе відповідальність за вибір дії в ситуації та намагаються перекласти її на інших осіб.

У залежній особистості моноваріантний прогноз на майбутнє, спрямований лише на один суб'єктивно значущий прогноз розвитку подій

при повному ігноруванні всіх інших. Для осіб із залежністю рідко мають значення цілі та інтереси інших, значущих людей.

Егоцентризм пронизує всю структуру осіб із залежністю. Така особистість зосереджена на собі, на своїх інтересах, почуттях, бажаннях. Йому байдуже до інтересів, почуттів, бажань інших людей. Він «як новорічна ялинка», навколо якої всі повинні крутитися та захоплюватися.

Мрійливість. У осіб із хімічною залежністю сильно розвинена здатність фантазувати, жити у вигаданому світі мрій та оточення. Саме тому хімічно залежний швидко та без зусиль вживається в роль чесною та щирою людиною, будучи нерідко брехуном. Він сам вірить у свою брехню і часто йому важко самому визначити, де реальність, а де його фантазія [34].

Нетерплячість та максималізм. Нетерплячість – відсутність витримки. Ралежний хоче якнайшвидше вирішити всі свої проблеми, докладаючи при цьому мінімальних зусиль з власного боку. І часом пропонує кардинальне вирішення проблеми, не враховуючи реальність. Під максималізмом мається на увазі крайність у будь-яких судженнях, вимогах, емоціях [86].

Залежна особа, як правило, сприймає світ двоколірним – чорним і білим і не схильний до компромісів. Для них існує «або все – або нічого». Подібні прояви пронизують залежну особистість альтернативністю: любити – не любити, бажати – відкидати, радіти – сумувати.

Алекситимія. (буквально означає: «без слів для почуттів» або у близькому перекладі – «немає слів для назви почуттів»). Для осіб із хімічною залежністю викликає труднощі визначення та опис (вербалізація) власних емоцій та емоцій інших людей; труднощі у розрізненні емоцій та тілесних відчуттів.

Залежні особи зосереджені переважно на зовнішніх подіях, на шкоду внутрішнім переживанням. Вони схильні до конкретного, логічного мислення при дефіциті емоційних реакцій. Слід зауважити, що перелічені особливості можуть призвести до надмірного прагматизму, неможливості

цілісного уявлення власного життя, дефіциту творчого ставлення до нього, а також труднощів та конфліктів у міжособистісних стосунках.

Ригідність. Під ригідністю розуміється негнучкість, непорушність всієї психічної діяльності і, зокрема, установок, стилів поведінки, осмислення дійсності. Осіб із хімічною залежністю змінити своє ставлення до чого-небудь або кого-небудь дуже важко, як важко змінити і свої дії.

Для осіб із хімічною залежністю характерні: наївність, простодушність, безпосередність. Вони схильні дивуватися, ображатися, розчаровуватися через відсутність точного уявлення про реальність. Вони бувають надмірно довірливими. Такі люди часто потрапляють у неприємні ситуації через безпосередній інфантильний погляд на життя.

Таким чином, через погану переносимість труднощів повсякденного життя, постійні докори в непридатності та відсутності життєлюбства з боку близьких та оточуючих, у адиктивних особистостей формується прихований «комплекс неповноцінності», гіперкомпенсаторна реакція.

Таким чином, на сонові узагальнення теоретичних досліджень було виявлено, що для особистостей з вираженими ознаками адиктивної поведінки характерним є прагнення до втечі від реальності. Вони штучно змінюють свій психічний стан, що створює ілюзію безпеки та відновлення внутрішньої рівноваги. У результаті процес починає керувати особистістю, і саме залежність стає домінуючим фактором у їх поведінці.

На основі узагальнення практичних досліджень, можемо сказати, що особи з адикціями у більшій мірі мають ознаки нерозуміння себе в різних життєвих ситуаціях. Такі особистості часто критично налаштовані до себе, невпевнені, не довіряють власним рішенням, схильні сумніватися у своїх здатностях подолати труднощі та досягти поставлених цілей. У них може спостерігатися уникання соціальних контактів, глибоке занурення у власні проблеми, внутрішня напруга.

Задоволення собою та власною поведінкою значною мірою залежить від ситуації. Симпатія до себе виражена недостатньо, проявляється

епізодично. Негативне ставлення до себе існує у різних формах: від опису себе в комічному світлі до самоприниження.

Разом з тим, можна говорити про певний рівень розвитку вольових рис особистості: активності, товариськості, імпульсивності. Вони схильні високо оцінювати окремі свої якості, визнавати їх унікальність. Водночас інші характеристики недооцінюються, тому критичні зауваження з боку оточення можуть викликати відчуття меншовартості, особистісної неспроможності. Такі особистості часто сприймають себе як тих, хто не заслуговує на повагу з боку інших, як об'єкт осуду та негативного сприйняття.

### **Висновки до розділу 1**

Таким чином, самосвідомість сьогодні перебуває під активним вивченням науковців та характеризується як складний психологічний феномен, що визначається як усвідомлення індивідом себе як унікальної особистості, яка може усвідомлювати власні риси, дії та визначає власне місце в суспільстві. Вона формується через рефлексію, самооцінку, стосунки з іншими людьми та досвід життя. Це багатогранне явище, яке включає рівень домагань, внутрішні конфлікти і постійно змінюється разом із розвитком особистості. Самосвідомість тісно пов'язана з Я-концепцією та є основою для самопізнання, саморегуляції й особистісного зростання.

Адиктивна поведінка - це залежна форма поведінки, яка виникає як спосіб уникнути реальності через вживання речовин або надмірну захопленість певними діями (наприклад, іграми, соцмережами, роботою). Вона має спільні риси, незалежно від типу (хімічна чи нехімічна): нав'язливість, зміна настрою, рецидиви тощо. Причини такої поведінки пов'язані як із біологічними порушеннями в системі винагороди мозку (зокрема, дофаміну), так і з соціально-психологічними факторами. Українські вчені трактують адикцію ширше, включаючи як хімічні залежності, так і нові форми поведінкових (технологічних) адикцій.

Адиктивна поведінка негативно впливає на розвиток самосвідомості особистості. Люди з залежностями часто мають занижену самооцінку, але

маскують її показною зверхністю, намагаються уникати відповідальності й реальності. Особливо вразливими є підлітки - психічно незрілі, з нестабільною ідентичністю, які шукають в адикції тимчасове полегшення, підтримку групи та спосіб самовираження.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ З АДИКТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

#### **2.1. Методологічне обґрунтування дослідження самосвідомості особистості студентів з адиктивною поведінкою**

Теоретичний аналіз проблеми особливостей вивчення рівня самосвідомості здобувачів вищої освіти з різною схильністю до адиктивної поведінки увиразнив доцільність його дослідження.

Для реалізації мети емпіричного дослідження було поставлено такі його завдання:

1. Розробити програму дослідження, створити платформу (гугл-форму) для проведення емпіричної частини розвідки.
2. Провести он-лайн опитування, обробити результати.
3. Визначити дві групи респондентів – з вищим на нижчим рівнем схильності до адиктивної поведінки, проаналізувати та порівняти показники рівня розвитку самосвідомості та інших параметрів в обох групах.
4. Визначити наявність взаємозв'язку між всіма досліджуваними параметрами.
5. Розробити програму підвищення рівня самосвідомості підлітків як умови профілактики адикцій.

Дослідження проводилося за допомогою гугл-форм. Вибірка формувалася раніше шляхом стихійного розповсюдження форми у соціальних мережах. Вибірка респондентів склала 60 осіб, які є студентами I-IV курсів.

Для діагностики психологічних особливостей студентів нами були відібрані відповідні психодіагностичні методики, що представлені у Таблиці 2.1.

**Методики дослідження психологічних особливостей студентів**

<b>Компоненти</b>	<b>Індикатори об'єкта дослідження</b>	<b>Методика</b>
Самоствавлення студента	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власного «Я» респондента;</li> <li>– самоповага;</li> <li>– аутосимпатія;</li> <li>– очікуване відношення від інших;</li> <li>– самозацікавленість.</li> </ul>	«Тест опитувальник само ставлення» (В. Століна, С. Пантілеєва)
Самооцінка особистості	- рівень самооцінки	Методика вивчення кількісного рівня самооцінки за С.А. Будасі.
Схильність (готовності) підлітків до реалізації різних форм поведінки, що відхиляється від норми.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- схильність до подолання норм і правил,</li> <li>- схильність до адиктивної (залежної) поведінки,</li> <li>- схильність до саморуйнівної поведінки,</li> <li>- схильність до агресії та насильства,</li> <li>- вольовий контроль емоційних реакцій,</li> <li>- схильність до деліквентної поведінки (правопорушень).</li> </ul>	«Методика визначення схильності до девіантної поведінки» (О. Орел).
Схильність до адикцій	- рівень схильності до залежної поведінки	Авторський опитувальник для комплексної оцінки адиктивних схильностей

Перша методика - тест опитувальник самоствавлення В. Століна, С. Пантілеєва побудована побудований відповідно до розробленої В. Століним ієрархічною моделі структури само ставлення та дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості: загальне самоствавлення; самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоцікавості та очікувань ставлення до себе; рівень конкретних дій (готовностей до них) щодо свого «Я».

Опитувальник включає наступні шкали:

Шкала S – вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власного «Я» респондента;

Шкала I – самоповага;

Шкала II – аутосимпатія;

Шкала III – очікуване відношення від інших;

Шкала IV – самозацікавленість.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання виразності установки на ті або інші внутрішні дії на адресу «Я» підлітка:

Шкала 1 – самовпевненість; Шкала 2 – відношення інших; Шкала 3 – самоприйняття; Шкала 4 - самокерівництво, самопослідовність; Шкала 5 – самозвинувачення; Шкала 6 – самоцікавість; Шкала 7 – саморозуміння.

Респондентам пропонується висловити згоду чи незгоду з 57 твердженнями опитувальника, зазначивши у бланку «так» чи «ні».

При обробці результатів показник за кожним фактором підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими респондент погоджується, якщо вони входять у фактор з позитивним знаком та тверджень, з якими респондент не погоджується, якщо вони входять у фактор з негативним знаком. Отриманий «сирий бал» щодо кожного з факторів перекладається за спеціальними таблицями в накопичені частоти (в %).

Методика вивчення кількісного рівня самооцінки за С.А. Будасі. Метою методики є виявлення кількісного вираження рівня самооцінки. Вона ґрунтується на визначенні середнього значення між уявленням про «ідеальне Я» та «реальне Я». Це впливає на поведінкові моделі особистості, особливості спілкування з оточуючими, ставлення до навчання та соціальної активності. Респонденту пропонується з 48 запропонованих якостей обрати 20, які, на його думку, найкраще характеризують ідеальну людину, та розташувати їх у порядку значущості, а потім ті ж якості оцінити за ступенем наявності у себе. Далі обчислюється коефіцієнт рангової кореляції, що дозволяє судити про рівень сформованості самооцінки. Залежно від

підсумкової кількості балів визначається рівень самооцінки: високий, середній або низький.

«Методика визначення схильності до девіантної поведінки» (О. Орел). Вона призначена для діагностики схильності (готовності) підлітків до реалізації різних форм поведінки, що відхиляється від норми. Опитувальник методики являє собою набір спеціалізованих психодіагностичних шкал, спрямованих на вимірювання схильності (готовності) до реалізації окремих форм девіантної поведінки: шкала схильності до подолання норм і правил, шкала схильності до адиктивної (залежної) поведінки, шкала схильності до самопошкоджуючої і саморуйнівної поведінки, шкала схильності до агресії та насильства, вольовий контроль емоційних реакцій (зворотна шкала), шкала схильності до деліквентної поведінки (правопорушень). Методика передбачає врахування і корекцію установки на соціально бажані відповіді респондентів [13, с. 77-78].

Шкали опитувальника діляться на змістовні (вищевказані 6 шкал) та службову. Змістовні шкали спрямовані на вимір психологічного змісту комплексу пов'язаних між собою форм девіантної поведінки, тобто соціальних і особистісних установок, що стоять за цими поведінковими проявами. Службова шкала призначена для вимірювання схильності респондента давати про себе соціально-схвалювану інформацію, оцінки достовірності результатів опитувальника в цілому, а також для корекції результатів за змістовними шкалами в залежності від виразності установки респондента на соціально-бажані відповіді.

Авторський опитувальник для комплексної оцінки адиктивних схильностей. Цей тест створений для того, щоби виявити, наскільки людина схильна до залежної (адиктивної) поведінки. Йдеться не лише про класичні залежності на кшталт алкоголю чи наркотиків, а й про повсякденні дії, які можуть ставати неконтрольованими - наприклад, надмірний онлайн-контент, переїдання чи шопінг.

У тесті подано серію тверджень. На кожне з них потрібно відповісти за шкалою від 1 до 5: 1 - зовсім не про мене, 2 - скоріше не про мене, 3 - важко сказати, 4 - скоріше про мене, 5 - повністю про мене.

Опитувальник має наступну структуру:

Блок 1. Загальна схильність до залежностей. Ці питання стосуються твоєї загальної внутрішньої потреби в чомусь, що заспокоює або відволікає. Вони вказують на рівень емоційної залежності, тобто чи виникає у тебе відчуття, що без чогось «звичного» неможливо відчутти спокій.

Блок 2. Конкретні дії в повсякденному житті. Цей блок показує, як саме може проявлятися залежна поведінка: онлайн-ігри, шкідливі речовини, їжа, покупки. Тут оцінюється, чи є повторювана, надмірна та неконтрольована поведінка в повсякденному житті.

Блок 3. Емоції та саморефлексія. Тут - про те, як ти справляєшся з емоціями, чи вмієш аналізувати свою поведінку, чи усвідомлюєш власні звички. Важливо, чи є почуття провини, чи людина визнає, що певні дії шкодять, але все одно їх повторює.

Інтерпретація відбувається наступним чином:

45–60 балів - високий ризик. Це означає, що поведінка вже має риси залежності. Тут важливо звернутись до психолога чи психотерапевта, щоб розібратись у причинах і знайти способи відновити контроль.

30–44 бали - середній рівень. Є певні тривожні сигнали. Рекомендується бути уважнішим до себе, навчитися кращої саморегуляції, можливо - пройти консультацію або тренінг.

15–29 балів - низький рівень. Явних ознак адиктивної поведінки немає. Але це не означає, що профілактика зайва - навички емоційного управління та свідомого вибору завжди корисні.

У дослідженні взяли участь 60 респондентів студентського віку (29 чоловічої статі та 31 жіночої статі) (рис. 2.1). Опитування респондентів проводилося з використанням Google форми:

[https://docs.google.com/forms/d/1\\_wA43EmbA\\_aqcshc2Jr5GrOnB58i32uDYwkyKjkibX4/edit?usp=forms\\_home&ths=true](https://docs.google.com/forms/d/1_wA43EmbA_aqcshc2Jr5GrOnB58i32uDYwkyKjkibX4/edit?usp=forms_home&ths=true).

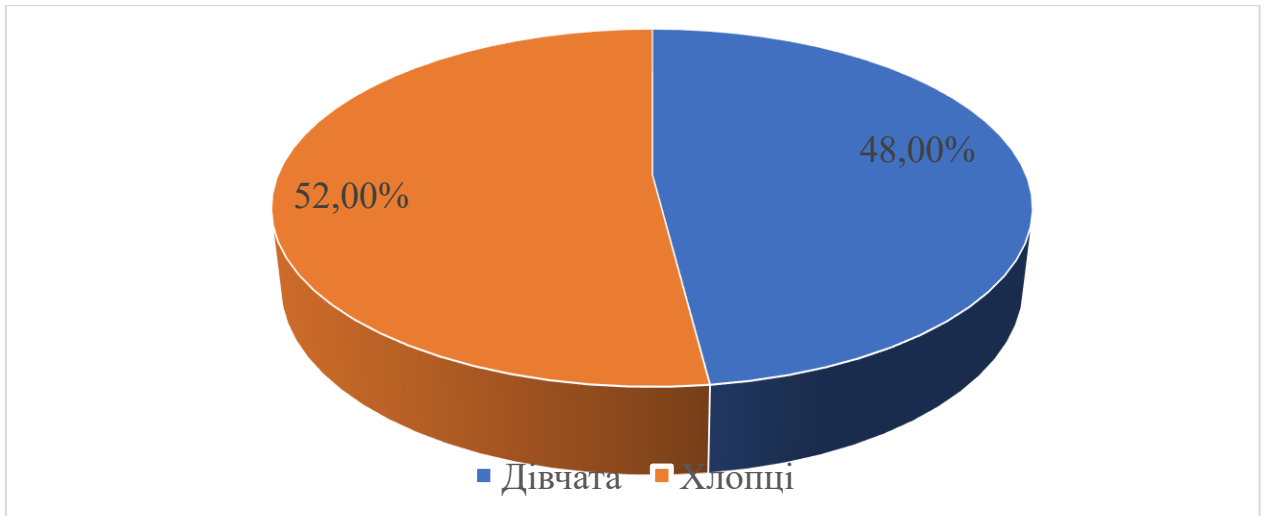


Рис. 2.1 Відсотковий розподіл респондентів за статтю

Всі здобувачі вищої освіти знаходяться на території України, форма навчання – очна. Розподіл респондентів за віком представлений на рисунку 2.2.

Далі перейдемо до безпосереднього аналізу та інтерпретації отриманих даних.

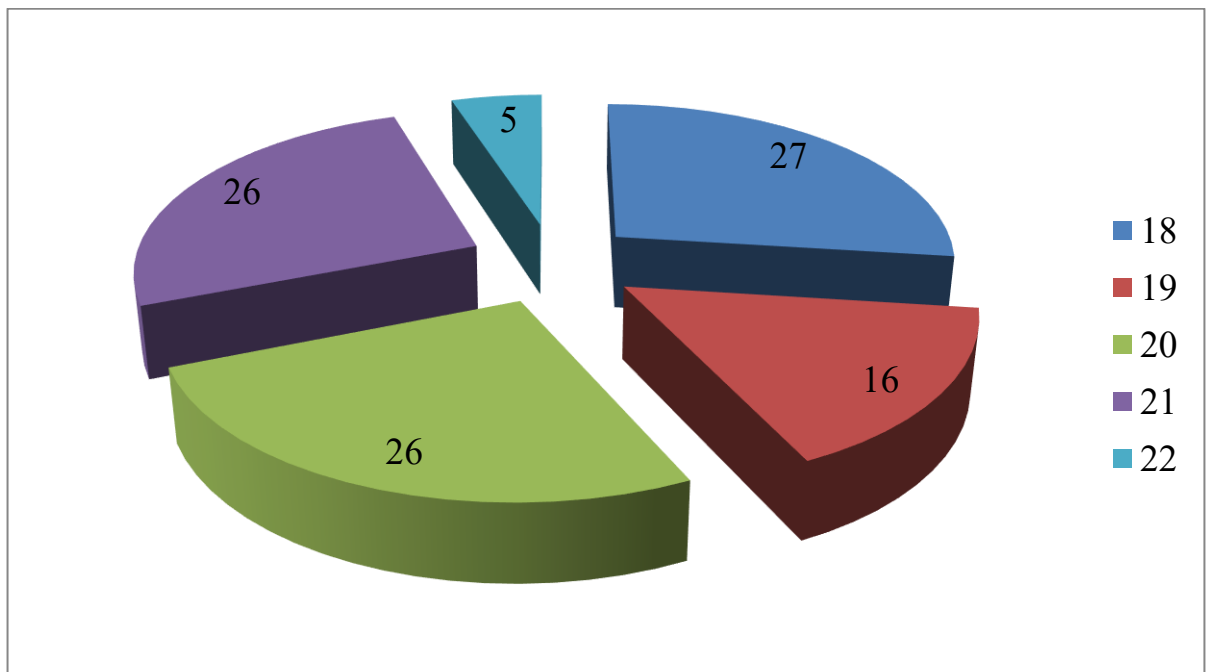


Рис. 2.2 Відсотковий розподіл респондентів за віком

## **2.2. Аналіз результатів дослідження рівня самосвідомості студентів з різними формами адиктивної поведінки**

В результаті дослідження самоствавлення особистості підлітків за допомогою тесту самоствавлення В. Століна, С. Пантілєєва отримані результати представлені на рис. 2.3. (зведені дані – Додаток А).

Аналізуючи дані, можна сказати, що у 71,7% респондентів позитивно виражена ознака самоповаги. У тесті-опитувальнику самоствавлення ця шкала об'єднала твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». У контексті даного опитувальника йдеться про той аспект самовідносин, який емоційно та змістовно об'єднує віру у свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, уміння контролювати власне життя і бути самопослідовним, розуміння себе.

У 73,3% випробуваних позитивно виражена ознака аутосимпатії. У контексті опитувальника ця шкала поєднує пункти, в яких відображається дружність або ворожість до свого «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття» і «самозвинувачення». На позитивному полюсі шкала об'єднує схвалення себе в цілому та в істотних деталях, довіру до себе й позитивну самооцінку; на негативному - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, схильність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, зневага, глузування, винесення самовироку.

75% молоді, які взяли участь у дослідженні, очікують від інших позитивного ставлення, схвалення їхніх дій і вчинків, тоді як 25% мають очікування негативного ставлення.

У 76,7% респондентів позитивно виражена ознака самоцікавості, яка відображає інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися із собою «на рівних».

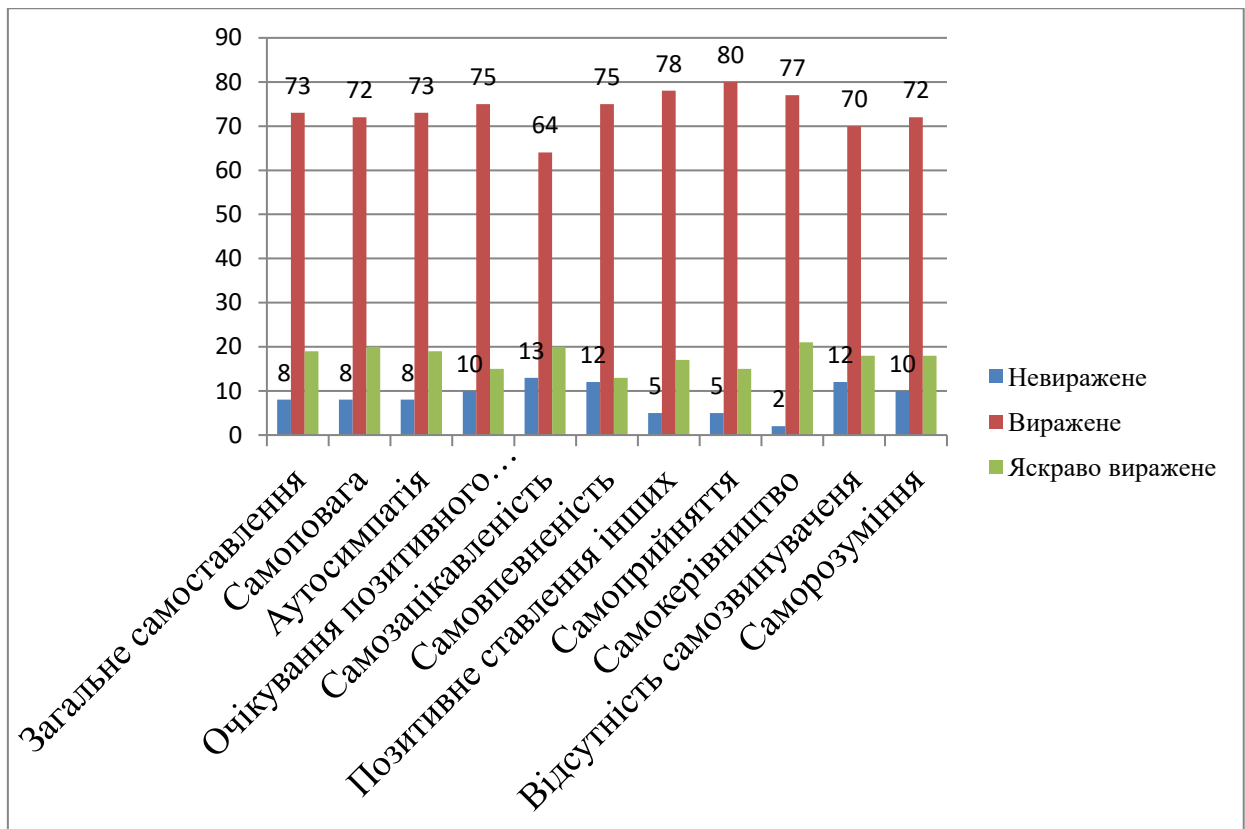


Рис.2.3. Розподіл респондентів за рівнями само ставлення, у %

За результатами шкал, спрямованих на вимірювання виразності внутрішніх установок щодо власного «Я», отримані такі дані:

- 75% осіб мають виражену самовпевненість, тобто вважають свої можливості адекватними завданням, що стоять перед ними.
- 78,3% респондентів переконані у позитивному ставленні оточуючих до себе (ставлення інших).
- 80% мають позитивно виражене самоприйняття, що свідчить про задоволення своїми якостями при реалістичному визнанні власних обмежень.
- У 76,7% респондентів позитивно виражена ознака самокерівництва, тобто здатності діяти відповідно до власних переконань і цінностей.
- 70% респондентів демонструють низький рівень самозвинування, що вказує на меншу схильність приписувати собі негативні риси чи непристойні вчинки.

– У 76,7% осіб позитивно виражена установка самоцікавості, що проявляється в інтересі до власних переживань і думок.

– У 71,7% опитаних позитивно виражене саморозуміння, тобто усвідомлення власних цінностей, цілей і життєвої позиції.

Загалом, відповідно до інтегральної шкали (S), у 73,3% респондентів переважає позитивне глобальне самоствавлення.

Таким чином, результати дослідження самоствавлення підлітків, проведеного за методикою В. Століна та С. Пантілеєва, свідчать про переважання позитивного емоційно-ціннісного ставлення до себе серед більшості опитаних. Зокрема, понад 70% респондентів характеризуються вираженим рівнем самоповаги, самоприйняття, самовпевненості, самокерівництва та самоцікавості, що вказує на сформованість базових компонентів зрілого і конструктивного ставлення до власного «Я». Найвищі показники виявлено за шкалами самоприйняття (80%) та ставлення інших (78,3%), що відображає не лише внутрішню стабільність особистості, а й позитивне соціальне самовизначення. При цьому низький рівень самозвинувачення (лише у 30% респондентів) засвідчує емоційне благополуччя і відсутність тенденції до самопокарання чи знецінення себе. Узагальнений індекс глобального самоствавлення демонструє, що в понад 73% підлітків домінує позитивне ставлення до себе, що є показником здорової самооцінки та важливим чинником психологічної адаптації в підлітковому віці. Подальше дослідження передбачає вивчення самооцінки респондентів.

Так, проаналізуємо результати за методикою вивчення самооцінки Будассі. Зведені дані по групі представлені у Додатку Б, графічно - рис. 2.4.

За результатами методики ми можемо побачити, що самооцінка у молоді не просто різниться за рівнем, а й за ступенем відповідності реальності. Це важливо, бо іноді висока самооцінка - це не сила і впевненість, а спосіб приховати внутрішні сумніви чи невпевненість у собі. І навпаки -

низька самооцінка не завжди означає слабкість, іноді вона свідчить про надто критичне ставлення до себе.

Серед опитаних лише 58,3% студентів мають середній і при цьому адекватний рівень самооцінки - це та група, яка найменше піддається крайнощам. Вони бачать себе реалістично, можуть визнавати свої сильні й слабкі сторони, не завищують себе, але й не принижують. З такими студентами зазвичай легше будувати контакт, вони менш схильні до різких емоційних сплесків, краще справляються з критикою й більш стійкі до зовнішніх впливів.

У 6,7% молоді виявлено високу, але реалістичну (адекватну) самооцінку. Це, без сумніву, позитивний результат. Такі молоді люди впевнені в собі, знають, чого хочуть, і зазвичай більш наполегливі. Вони не бояться викликів і можуть бути справжніми лідерами, залишаючись при цьому адекватними в оцінці себе. Варто зазначити, що саме ця категорія часто виступає ініціаторами в соціальному середовищі, демонструючи здатність до конструктивного лідерства.

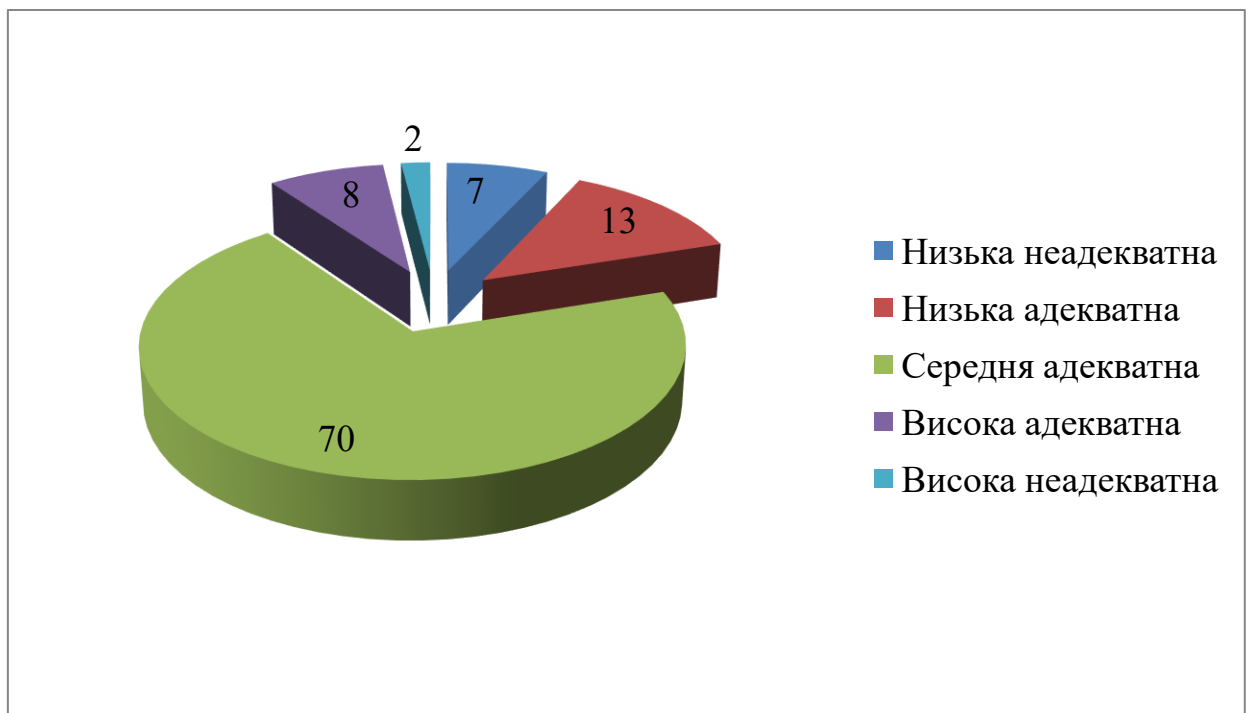


Рис. 2.4. Узагальнені дані по групі респондентів за методикою вивчення самооцінки Будассі, у %

Зовсім інша ситуація з тими, у кого висока, але неадекватна самооцінка - таких серед опитаних 1,7%. Це певний ризик, оскільки завищене уявлення про себе може призводити до конфліктів і труднощів у спілкуванні з іншими. Таким студентам важко сприймати критику і розуміти реальні межі своїх можливостей. У міжособистісному плані це може виявлятися в напруженості, відторгненні або навіть агресивності у відповідь на зовнішні оцінки.

Цікавою є також група з низькою, але адекватною самооцінкою - це 21,7% учасників дослідження. Вони критично ставляться до себе, однак ця критика не є руйнівною. Часто такі молоді люди ще в пошуку своїх сильних сторін або переживають етапи порівняння з іншими, властиві юнацькому віку. Робота з ними має передбачати підтримку та акцент на особистих досягненнях. У цьому контексті доречно говорити про потребу в розвитку механізмів самопідтримки та внутрішніх ресурсів.

Найбільше занепокоєння викликає група з низькою і неадекватною самооцінкою, яку мають 5% студентів. Це сигнал про глибоку невпевненість у собі, тривожність або навіть почуття меншовартості. Такі особи можуть уникати активності, спілкування, мати труднощі з прийняттям себе і потребують особливої уваги, підтримки та системної психологічної допомоги. Важливо, щоб освітнє середовище вчасно розпізнавало такі прояви та спрямовувало відповідні корекційні заходи.

Загалом картина показує, що хоча більшість молоді мають прийнятну або високу самооцінку, значна частина або переоцінює себе, або надто себе знецінює, часто не зовсім об'єктивно. Це може провокувати виникнення девіантної поведінки, саме тому наступними проаналізуємо дані за методикою схильності до девіантної поведінки Орла. Узагальнені дані – Додаток В. Графічно результати по вибірці представлені на рис. 2.5.

Оскільки за шкалою соціальної бажаності маємо низькі показники, то, відповідно, вважаємо отримані дані достовірними. Проаналізуємо результати за кожною шкалою.

Соціальна бажаність. Абсолютна більшість респондентів (95,7 %) мають низький рівень соціальної бажаності. Це означає, що люди відповідали досить відкрито й чесно, без прагнення виглядати краще в очах інших. Лише 4,3 % продемонстрували середній рівень прагнення до соціальної відповідності, і немає жодного учасника з високим рівнем.

Порушення норм. 42 % учасників мають низький рівень дотримання правил і норм, що свідчить про схильність до нонконформізму, відмову від сліпого дотримання правил. 23 % показали середній рівень - вони можуть ситуативно або вибірково порушувати норми. 35 % мають високий рівень нормативності, тобто орієнтуються на правила і загальноприйняті стандарти.

Адиктивність (схильність до залежностей). Лише 3,3 % респондентів показали низький рівень адиктивної поведінки, тобто вони малосхильні до формування залежностей. Більшість (56,7 %) перебувають у середній зоні ризику: за несприятливих умов можуть формувати залежності. 40 % учасників мають високий рівень ризику розвитку залежної поведінки, що є доволі тривожним сигналом.

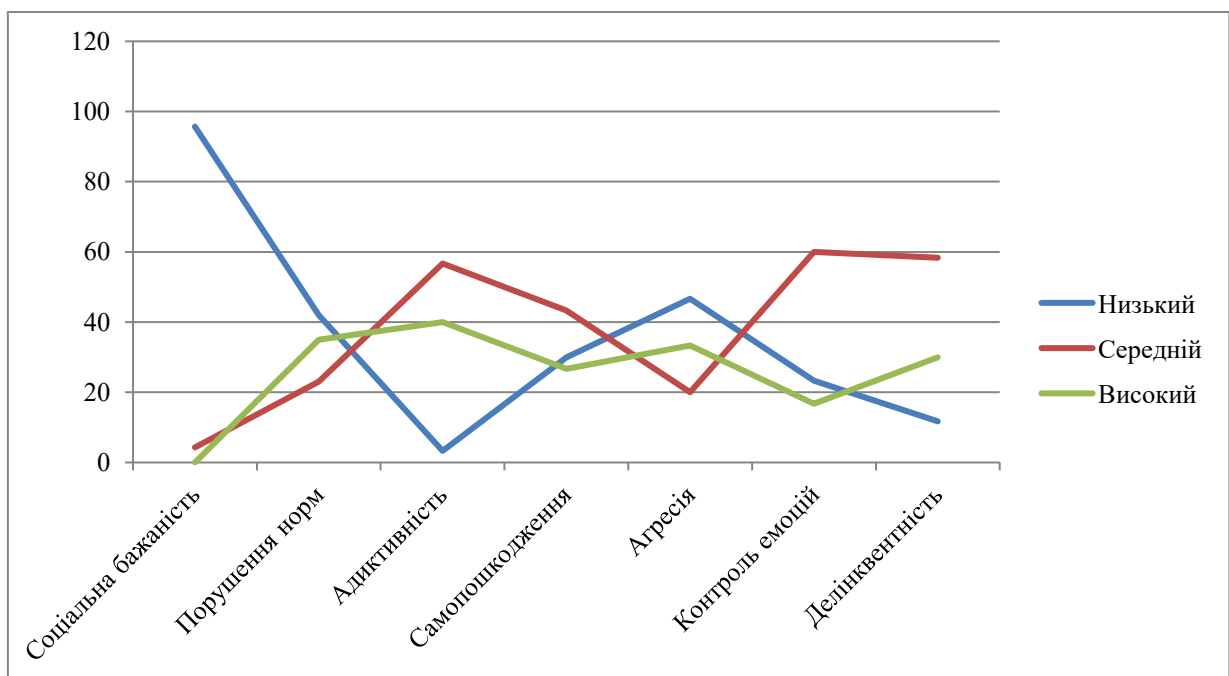


Рис. 2.5. Схильність до девіантної поведінки респондентів

Самопошкодження. 30 % респондентів мають низький рівень ризику самопошкоджувальної поведінки - вони демонструють обережність і турботу

про себе. У 43,3 % зафіксовано середній рівень, що вказує на можливі ризики в особливих обставинах. Водночас 26,7 % мають високий рівень ризику самопошкодження або прагнення до ризикованих відчуттів.

Агресія. 46,7 % мають низький рівень агресивності, що говорить про їхню схильність до мирного врегулювання конфліктів. 20 % перебувають на середньому рівні агресивності - в окремих випадках можуть реагувати агресивно. 33,3 % мають високий рівень агресії, тобто в них є схильність до імпульсивних або агресивних способів вирішення проблем.

Контроль емоцій. 23,3 % респондентів мають низький рівень контролю емоцій, що свідчить про високу імпульсивність і труднощі в регуляції емоційних реакцій. У 60 % зафіксовано середній рівень - загалом емоції контролюються, однак у стресових ситуаціях можуть виникати зриви. Лише 16,7 % показали високий рівень емоційного самоконтролю.

Делінквентність (порушення законів). 11,7 % респондентів мають низький ризик делінквентної поведінки, вони зазвичай дотримуються законів і норм. 58,3 % демонструють середній рівень - у них може проявлятися правопорушна поведінка в особливих умовах. 30 % учасників мають високий рівень ризику залучення до протиправних дій.

Більшість респондентів відповідали відверто, що дозволяє довіряти отриманим результатам. Дані свідчать про те, що значна частина опитаних має схильність до нонконформізму, середній або високий ризик розвитку залежностей, деяку емоційну нестабільність та підвищений ризик агресивної чи делінквентної поведінки. Водночас у групі є чітко виділена частина респондентів зі стабільною поведінкою, низьким рівнем агресії та хорошим самоконтролем. Це свідчить про потребу в превентивних заходах із розвитку емоційної саморегуляції, відповідальної поведінки й навичок конструктивного вирішення конфліктів.

І проаналізуємо дані, отримані за авторським опитувальником схильності до адикцій. Так, узагальнені дані – додаток В. Графічно – рис. 2.6.

1. Група без адиктивної схильності (24 особи). Ці люди наразі мають достатньо ресурсів для саморегуляції та справляються з життєвими труднощами без опори на шкідливі звички. Для них характерна емоційна стійкість, здатність шукати конструктивні рішення замість «швидких утіх». Проте: навіть за низького рівня важливо періодично проводити профілактичні заходи, щоб підтримувати та зміцнювати цю стійкість.

2. Група з наявною схильністю (34 особи). Учасники цієї групи мають середній або високий рівень ризику розвитку залежностей. Це не означає, що проблема вже є, але в певних умовах (стрес, труднощі у відносинах, життєві кризи) вони можуть звернутись до неконструктивних стратегій регуляції емоцій - наприклад, переїдання, зловживання гаджетами, імпульсивні покупки або інші компенсаторні дії.

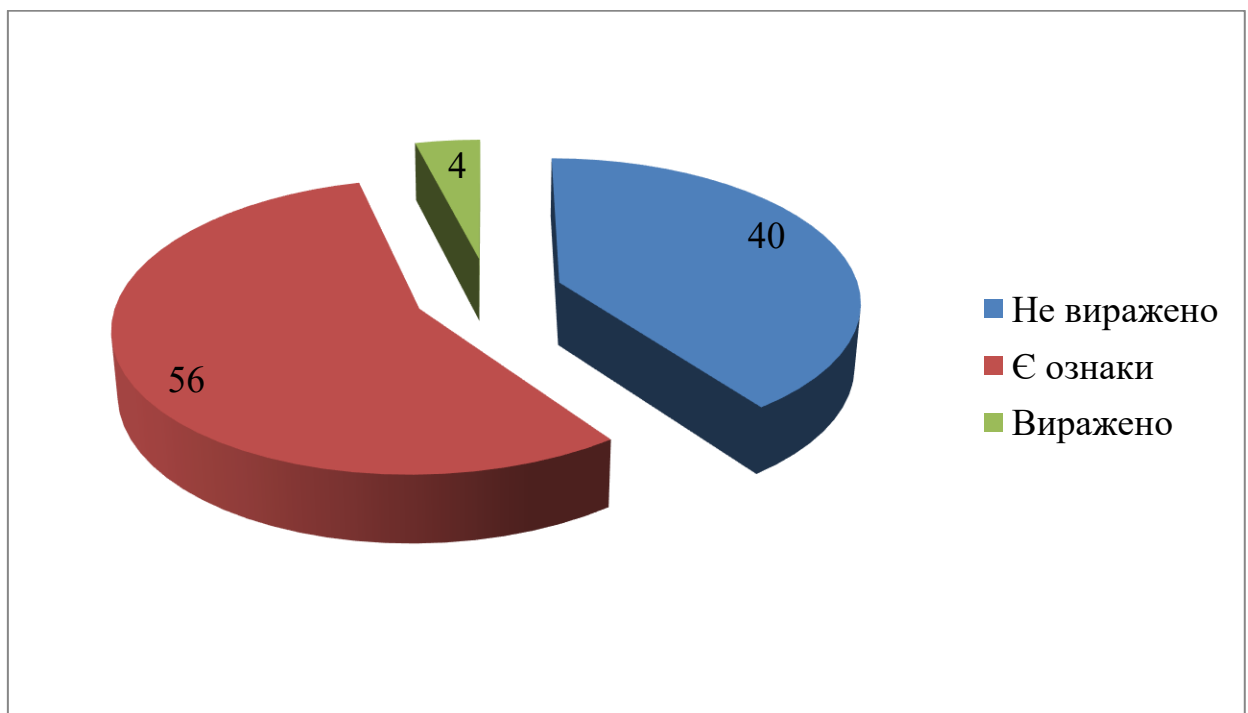


Рис. 2.6. Узагальнені дані по групі респондентів за авторським опитувальником, у %

3. Група з потребою в адиктивних станах або сумнівною достовірністю (2 особи). Тут ситуація складніша. У цих людей або вже формується реальна залежність, або вони не повністю усвідомлюють масштаби своєї проблеми. Це може бути пов'язано з тим, що певна поведінка вже стала важливою

частиною їхнього способу зняття напруги й є сильна емоційна прив'язаність до об'єкта залежності (алкоголь, їжа, гаджети, шопінг тощо).

На основі якісного аналізу відповідей по блокам можемо сказати, що багато хто має тенденцію шукати «швидкий вихід» із складних ситуацій, іноді не задумуючись про наслідки. Це один із базових механізмів формування залежностей. Виявлено, що імпульсивне переїдання, надмірне використання гаджетів, емоційні покупки - досить поширені стратегії регуляції настрою серед респондентів. Труднощі з керуванням негативними емоціями, потреба у зовнішніх "підкріпленнях" для покращення настрою - одна з ключових причин ризику виникнення залежної поведінки.

Подальший аналіз даних передбачає проведення порівняння особливостей само ставлення та самооцінки у осіб з різним рівнем схильності до адитивної поведінки.

Для розподілу осіб на групи з різною схильністю до девіантної поведінки проаналізовано показники досліджуваних за «Методикою визначення схильності до девіантної поведінки» (О. Орел) та авторського опитувальника.

Метод кластеризації (дерево та k-середніх) було використано для розподілу досліджуваних на групи з різним рівнем схильності до девіантної поведінки. Брались до уваги показники шкал «Шкала схильності до порушення норм і правил», «Шкала схильності до адитивної поведінки», «Схильність до адикцій» (за опитувальником). До визначених показників за зазначеними параметрами було застосовано процедуру стандартизації даних, методом двоетапної кластеризації було визначено два – особи з вищим рівнем та нижчим рівнем схильності до адиктивної поведінки (рис. 2.7).

До першого кластеру увійшли особи з *вищою схильністю до адитивної поведінки* (30 осіб), що характеризуються вище середнього і високими значеннями схильності до порушення норм та правил та адикції.

До другого кластеру увійшли підлітки з *нижчою схильністю до адиктивної поведінки* (30 осіб), які характеризуються нижче середнього та

низькими значеннями схильності до порушення норм та правил, адиктивності.

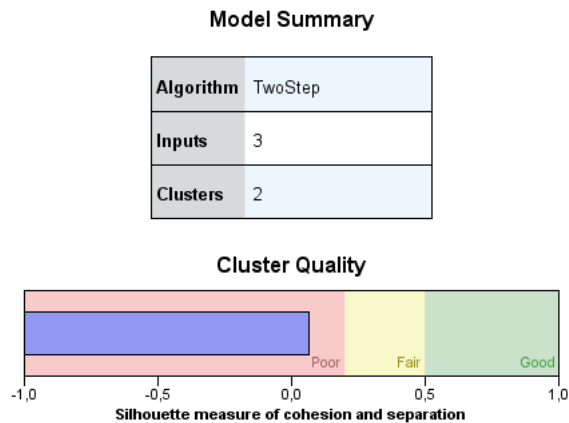


Рис. 2.7. Кластерний аналіз

Порівняльний аналіз психологічних особливостей само ставлення та самооцінки осіб з різним рівнем схильності до адикції здійснювався за допомогою U-критерію Манна-Уїтні (загальні статистичні дані представлені у Додатку Д). Статистично значимі відмінності – Таблиця 2.2.

Порівняльний аналіз даних показав, що студенти з нижчим рівнем адиктивної схильності мають загалом вищі середні ранги за всіма досліджуваними шкалами самоствавлення. Зокрема:

1. Ставлення до себе: середній ранг у студентів із нижчим рівнем адиктивності становить 34,52, тоді як у студентів із вищим рівнем - лише 26,48. Це свідчить про те, що перша група значно краще сприймає себе в цілому.
2. Аутосимпатія (симпатія до себе): у студентів з меншою адиктивністю середній ранг 33,32 проти 27,68 у студентів із вищою адиктивною схильністю.
3. Самозацікавленість: показник 32,33 проти 28,67 відповідно
4. Самовпевненість: студенти з нижчим рівнем адиктивності мають середній ранг 34,98, що значно вище, ніж 26,02 у другої групи.
5. Самоприйняття: середні ранги становлять 34,37 проти 26,63.

Таблиця 2.2.

Статистично значимі відмінності між досліджуваними параметрами у осіб з різним рівнем схильності до адикцій за критеріє Мана-Уїтні

TwoStep Cluster Number		N	Mean Rank	Sum of Ranks
СтавленняДоСебе	Нижчий	30	34,52	1035,50
	Вищий	30	26,48	794,50
	Total	60		
Аутоcимпатія	Нижчий	30	33,32	999,50
	Вищий	30	27,68	830,50
	Total	60		
Самозацікавленість	Нижчий	30	32,33	970,00
	Вищий	30	28,67	860,00
	Total	60		
Самовпевненість	Нижчий	30	34,98	1049,50
	Вищий	30	26,02	780,50
	Total	60		
Самоприйняття	Нижчий	30	34,37	1031,00
	Вищий	30	26,63	799,00
	Total	60		
Самоцікавість	Нижчий	30	36,53	1096,00
	Вищий	30	24,47	734,00
	Total	60		
Саморозуміння	Нижчий	30	35,42	1062,50
	Вищий	30	25,58	767,50
	Total	60		
Самооцінка	Нижчий	30	32,38	971,50
	Вищий	30	28,62	858,50
	Total	60		

6. Самоцікавість (інтерес до власного внутрішнього світу): 36,53 проти 24,47 - одна з найбільш контрастних різниць між групами.

7. Саморозуміння (здатність розуміти власні почуття і вчинки): 35,42 проти 25,58.

8. Загальна самооцінка: середній ранг 32,38 у студентів із нижчою адиктивною схильністю проти 28,62 у другої групи.

Як бачимо, різниця в показниках досить стабільна і не випадкова: у всіх шкалах студенти з нижчим рівнем адиктивної поведінки демонструють краще розвинуте позитивне ставлення до себе.

Такі результати говорять про те, що студентам із нижчим рівнем схильності до залежностей притаманні більш цілісне самоприйняття, здатність бачити в собі позитивні риси, приймати власні недоліки і конструктивно працювати з ними. Вони з більшою ймовірністю мають стабільну самооцінку, вміють реалістично оцінювати себе і не бояться зустрічі з власними внутрішніми труднощами.

Студенти ж із вищим рівнем адиктивної схильності показали менш позитивне самоствавлення: менш виражене самоприйняття, слабший інтерес до власних внутрішніх переживань, нижчий рівень самовпевненості та розуміння себе. Вони, імовірно, частіше сумніваються у своїх можливостях, мають складнощі з прийняттям власних слабкостей або невдач, що підвищує ризик пошуку компенсаторних стратегій - зокрема через адиктивну поведінку. Інакше кажучи, якщо студент недостатньо приймає себе або має нечітке уявлення про себе, це створює внутрішній дискомфорт. А оскільки цей дискомфорт не завжди вдається усвідомити й опрацювати конструктивно, зростає ймовірність звернення до різних форм залежностей як до способу уникнення болісних переживань.

В цілому можемо сказати, що добре розвинуте позитивне ставлення до себе виконує роль своєрідної психологічної «подушки безпеки» - воно допомагає людині зберігати стійкість навіть у складних життєвих ситуаціях. Студенти з таким ставленням рідше потребують «втечі» у залежності, бо мають внутрішні ресурси для саморегуляції. Натомість студенти з менш позитивним самоствавленням - це група ризику. Саме вони потребують додаткової уваги, підтримки та розвитку навичок саморефлексії, самоприйняття і емоційної регуляції.

З метою вивчення взаємозв'язку рівня розвитку самосвідомості та адитивної поведінки нами був використаний критерій Пірсона. Загальна

таблиця кореляційного аналізу представлена у Додатку Ж. Статистично значимі кореляції, при  $p < 0,01$  представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Кореляції між показниками адикції та психологічними особливостями самоствавлення**

Психологічні характеристики	Адикція (r)	Порушення норм (r)	Самопошкодження (r)
Самооцінка	-0.56*	-0.41*	-0.63*
Самосприйняття	-0.48*		
Ставлення до себе	-0.53*	-0.46*	
Самоповага		-0.44*	-0.61*
Аутосимпатія	-0.61*	-0.42*	-0.69*
Самовпевненість	-0.37*		-0.51*
Ставлення інших	-0.45*		-0.54*

Метою аналізу було дослідити зв'язок між ключовими психологічними характеристиками особистості - передусім самооцінкою, самосприйняттям, самоповагою - та схильністю до адиктивної поведінки, порушення норм і самопошкоджуючої поведінки. Дані показали стабільні і статистично значущі кореляційні зв'язки ( $p < 0,01$ ), що свідчить про глибокий зв'язок між образом «Я» та ризикованими поведінковими паттернами.

Найбільше взаємозв'язків бачимо між самооцінкою та трьома формами девіантності, що визначають адикції: з адиктивністю -  $r = -0.56$ , з порушенням норм -  $r = -0.41$ , із самопошкодженням -  $r = -0.63$ . Враховуючи факт, що всі показники мають зворотній характер, можемо сказати, що вища ймовірність формування залежностей у осіб з низькою самооцінкою. Зокрема, зв'язок із самопошкодженням особливо виражений, що дає підстави говорити про роль самооцінки як захисного фактора або, навпаки, ризикового чинника.

2. Самосприйняття. Кореляції між самосприйняттям та девіантними проявами також значущі: з адиктивною поведінкою -  $r = -0.48$ . Це свідчить

про те, що особи, які не мають чіткого уявлення про себе як особистість схильні до втечі від реальності різними шляхами, як хімічними, так і нехімічними. Тобто, недостатнє розуміння себе створює внутрішній хаос, який може «переливатися» в зовнішню деструктивну поведінку.

3. Ставлення до себе Кореляції також показують суттєвий негативний зв'язок: з адикцією -  $r = -0.53$ , з порушенням норм -  $r = -0.46$ . Цей показник об'єднує емоційне ставлення до себе: тепло, прийняття, довіра. Чим менш доброзичливим є внутрішній діалог особистості з самою собою, тим вищий ризик того, що цей внутрішній конфлікт проявиться у самознеціненні, ризикованій поведінці, або й навіть тілесному самопошкодженні.

4. Самоповага  $r = -0.44$  (порушення норм),  $r = -0.61$  (самопошкодження). Самоповага виступає як стрижнева характеристика особистості, що дозволяє витримувати критику, невдачі, сумніви. Людина з низькою самоповагою не має внутрішньої опори і частіше шукає компенсаторні механізми - алкоголь, ігри, токсичні стосунки, тілесне самопокарання.

5. Аутосимпатія. За даним параметром маємо наступні взаємозв'язки:  $r = -0.61$  (адикція),  $r = -0.42$  (порушення норм),  $r = -0.69$  (самопошкодження). Ці показники особливо сильні. Тобто можемо сказати, що особистість, яка не відчуває прихильності до власної персони схильна до саморуйнування.

6. Самовпевненість  $r = -0.37$  (адикція),  $r = -0.51$  (самопошкодження). Дані взаємозв'язки свідчать, що внутрішня невпевненість має визначальний вплив на рівень саморуйнівних тенденцій, зокрема у сфері аутоагресії.

7. Ставлення інших  $r = -0.45$  (адикція),  $r = -0.54$  (самопошкодження). Як нас сприймають інші (або як ми вважаємо, що вони нас сприймають) - це важливий соціальний дзеркальний механізм. Негативне соціальне відображення або відчуття відкидання також пов'язане з підвищеним рівнем девіантної поведінки, особливо аутоагресивної.

Усі результати підтверджують єдину лінію: якість самоставлення має глибокий і системний зв'язок із ризикованою поведінкою студентської молоді. Найсильніші зв'язки виявлено з самопошкодженням - особливо з аутосимпатією, ставленням до себе та самооцінкою. Це свідчить про те, що внутрішній образ «Я» є не лише індикатором психічного благополуччя, а й потенційним маркером психологічного ризику. Відповідно, означені дані підтверджують необхідність цілеспрямованої роботи щодо формування позитивної Я-концепції особистості та само ставлення як ключової умови профілактики адитивної поведінки.

## **Висновки до розділу 2**

Таким чином, у дослідження взяли участь 60 респондентів, які навчаються на різних курсах. Вибірка сформована ран домно. Нами був використаний ряд психодіагностичних методів, у тому числі тест-опитувальник самоставлення та методики оцінки самооцінки та схильності до залежності. На основі емпіричного вивчення самосвідомості та інших психологічних характеристик студентської молоді з адиктивною поведінкою, можемо зробити наступні висновки.

Результати показали, що значна більшість респондентів показали позитивне ставлення до себе та самосприйняття, а 71,7% показали сприятливе самосприйняття. Однак дослідження також виявило тривожні тенденції, такі як високий ризик залежності серед 40% учасників, що підкреслює необхідність профілактичних заходів.

Далі, на основі кластерного аналізу нами було визначено осіб з різними рівнями схильності до адикцій – вищий та нижчий. Відповідно було порівняно психологічні особливості само сприйняття в цих двох групах за допомогою критерію Мана-Уїтні. На основі вивчення статистично значимих відмінностей, ми дійшли висновку, що позитивне само сприйняття є захисним фактором проти формування залежностей.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОЛОГО-КОРЕКЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ САМОСВІДОМОСТІ СТУДЕНТІВ З АДИКТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

#### **3.1. Психологічні умови профілактики адитивної поведінки студентів**

Основною метою вищої освіти в Україні є не лише якісна підготовка студентів до професійної діяльності, а й до повноцінного життя, створення оптимальних умов для розкриття й реалізації можливостей, здібностей і потреб кожного. Підготовка студентів до активної професійної діяльності включає не тільки засвоєння певного обсягу знань, умінь і навичок, а й формування системи цінностей та поведінкових установок, що регулюють життя в суспільстві.

У разі відсутності умов для позитивної реалізації свого потенціалу процеси самоствердження особистості можуть набувати деформованих форм, що призводить до небажаних наслідків, зокрема до розвитку адитивної поведінки.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що питання, пов'язані з умовами профілактики адитивної поведінки, вивчені недостатньо. У зв'язку з цим особливої уваги заслуговує проблема створення у закладах вищої освіти психологічних і педагогічних умов для ефективної первинної профілактики залежної поведінки серед молоді.

Перспективним підходом до запобігання адитивній поведінці є формування в студентів позитивної мотивації до здорового способу життя як ефективного засобу профілактики.

Однією з найважливіших умов профілактики адитивної поведінки, а також ефективності психолого-педагогічної роботи, є цілеспрямовано організоване соціальне середовище ЗВО, що створює умови для збереження психофізичного здоров'я студентів на етапі здобуття вищої освіти.

У низці закладів вищої освіти профілактика адиктивної поведінки першокурсників є одним із пріоритетних напрямів виховної діяльності, що реалізується як у навчальному, так і в позанавчальному просторі.

Навчальна сфера охоплює лекційні, семінарські та лабораторно-практичні заняття в межах медико-біологічного та соціального циклів, спрямовані на запобігання різним видам залежностей та формування культури здорового способу життя. У навчальних планах деяких факультетів упроваджено дисципліни варіативного модуля: «Основи здорового способу життя», «Збереження репродуктивного здоров'я молоді», «Основи профілактики наркоманії» тощо.

Реалізуються авторські програми, зокрема:

- «Програма комплексної профілактики залежностей, соціально значущих захворювань і формування ціннісного ставлення до здоров'я в освітньому середовищі ЗВО»
- «Профілактична програма з обмеження тютюнопаління та формування ціннісного ставлення до здоров'я»
- «Формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів під час вивчення дисципліни «Вікова анатомія і фізіологія»
- «Профілактика наркоманії та інших видів залежностей у підлітково-молодіжному середовищі» та ін.

Отже, одним із пріоритетних завдань системи виховної роботи є постійне вдосконалення ефективної моделі профілактики різних видів залежностей, розвиток антинаркотичного волонтерського руху. У закладах вищої освіти впроваджуються інноваційні програми та проекти, спрямовані на популяризацію здорового способу життя.

Розвиток виховної, соціальної, оздоровчої роботи сприяє формуванню здорового морально-психологічного клімату в студентському колективі, забезпечує реалізацію програм, орієнтованих на збереження здоров'я молоді та профілактику адиктивної поведінки в студентському середовищі. Саме

тому вважаємо за доцільне розробити програму психокорекційних занять для оптимізації самосвідомості студентів як умови пропедевтики адикцій.

### **3.2. Програма психокорекційних занять для оптимізації самосвідомості студентів**

Перед сучасною студентською молоддю сьогодні стоїть досить складне завдання - встигнути реалізувати себе в умовах стрімко мінливого суспільства. Значний темп життєдіяльності, вплив військової агресії на психіку особистості, нестабільність економічно-соціальних умов – є причиною розгубленості молоді у соціальній реальності, а відтак пошук засобів стабілізації внутрішнього стану, що може мати деструктивний характер (адикції).

В умовах освітнього процесу закладу вищої освіти дуже важливим є проведення цілеспрямованої роботи щодо формування позитивного сприйняття особистості себе, оточуючого світу та власного місця у ньому. Від того як студент сприймає себе визначається його здатність до конструктивної взаємодії з соціальним оточенням, визначає траєкторію особистісного та професійного зростання.

Позитивне ставлення до себе формує фундамент для розбудови здорової системи самосвідомості, що, у свою чергу, є основою для формування емоційної стабільності, впевненості, відкритості до досвіду та змін. Студент, який відчуває внутрішню опору, усвідомлює свої сильні сторони, довіряє собі та своєму вибору, схильний до більш доброзичливого, рівного ставлення до інших людей. Навпаки, низький рівень самосприйняття, занижена самооцінка, відчуття внутрішньої невпевненості та вразливості можуть стати підґрунтям для психологічної напруги, спотвореного сприйняття оточення, замкненості або схильності до авторитарних моделей поведінки як форми психологічного самозахисту.

Попри очевидну значущість проблеми, професійна підготовка студентської молоді все ще недостатньо використовує потенціал позитивної

психології в напрямку формування цілісної, життєстійкої самосвідомості. Між тим, поєднання позитивно-психологічного підходу з освітнім процесом у закладах вищої освіти відкриває можливості для поглиблення саморозуміння, розвитку ціннісного ставлення до себе та світу, стимулювання процесів самореалізації й самовдосконалення.

Позитивне уявлення про світ, як концептуальна основа самосвідомості, виконує функцію внутрішнього джерела активності, яке дозволяє не лише приймати себе та інших, а й здійснювати вибір на користь цілеспрямованої організації власного життя, професійного розвитку, формування стійких життєвих орієнтирів. У цьому контексті позитивна самосвідомість - це не абстрактна категорія, а життєво важливий ресурс, що забезпечує внутрішню сталість особистості в умовах зовнішніх змін. Позитивна самосвідомість - складне внутрішнє утворення, що включає в себе розвинену систему позитивних уявлень про себе, адекватну самооцінку, прагнення до розвитку та самореалізації.

Це явище охоплює декілька структурних компонентів:

1. Когнітивний компонент передбачає усвідомлення особистістю власних індивідуальних рис, здібностей, особливостей поведінки. Людина знає себе, розуміє мотиви власних дій, усвідомлює свою неповторність і внутрішню цінність.

2. Емоційно-оцінний компонент включає емоційне ставлення до себе, що виявляється через повагу до власної особистості, оптимістичне сприйняття себе, відчуття особистої значущості, віру у власні сили, готовність підтримувати себе в складних ситуаціях.

3. Поведінковий компонент пов'язаний із здатністю брати відповідальність за власне життя, інтерпретувати успіхи й невдачі як наслідок власних зусиль, проявляти ініціативу у власному розвитку, володіти навичками самоконтролю, самоорганізації та самопідтримки.

Формування позитивної самосвідомості студентської молоді має бути системною складовою освітнього процесу у вищій школі. Це завдання не

обмежується лише наданням теоретичних знань про особистість - воно потребує створення умов для досвіду самопізнання, рефлексії, емоційної відкритості та підтримки.

У межах розробленої нами програми «Психолого-педагогічні основи розвитку позитивної самосвідомості» було визначено методи засвоєння навчального змісту та шляхи індивідуального опанування студентською молоддю ключових розділів у форматі блоків-модулів. Під модулем ми маємо на увазі відносно самостійну дидактичну одиницю, яка містить певний набір навчальних елементів і водночас інтегрована в загальну ціль навчального процесу - розвиток особистості як цілісної і самодостатньої системи. Кожен модуль спрямований не лише на передавання знань, а й на стимулювання внутрішньої роботи особистості, сприяючи її глибшому самопізнанню та усвідомленому самовдосконаленню.

Під час створення цієї технології ми орієнтувалися на низку базових принципів, що забезпечують ефективність і цілісність процесу формування позитивного образу «Я» в майбутніх фахівців освітньої галузі:

– принцип модульності. Весь навчальний процес у рамках спецкурсу побудований у вигляді функціональних блоків-модулів. Такий підхід дає змогу кожному студентові рухатися в індивідуальному темпі, засвоювати навчальний матеріал у зручній для себе послідовності та фокусуватися на тих аспектах, які найбільше відповідають його особистісним потребам у сфері самопізнання. Кожен модуль відкриває перед молодого людину новий горизонт розуміння себе як майбутнього професіонала та особистості, здатної до співпереживання, підтримки, розвитку інших.

– принцип динамічності. Навчальна програма не є жорстко фіксованою. Її змістові блоки гнучко змінюються залежно від потреб студентів, їхнього інтересу, глибини засвоєння знань і життєвого досвіду, який вони приносять у навчальний процес. Це створює відчуття живої взаємодії з матеріалом і дозволяє кожному учаснику навчання брати участь у його трансформації.

Такий динамізм підвищує мотивацію до саморозвитку й дозволяє молодим людям відчутти свою активну роль у власному становленні.

– принцип усвідомленої перспективи. Для того щоб студенти могли глибоко усвідомити важливість як ближніх, так і віддалених мотивів саморозвитку, кожен з них отримує повну модульну програму на весь період навчання. Вона не лише орієнтує на кінцевий результат - особистісну самореалізацію, а й допомагає крок за кроком будувати цей шлях, фіксуючи індивідуальні досягнення у спеціально розробленій «Карті самоусвідомлення». Такий інструмент дозволяє бачити прогрес, аналізувати труднощі, переосмислювати внутрішні ресурси та спрямовувати себе в напрямку психологічної зрілості.

– принцип паритетності. У процесі навчання створюються умови для рівноправної взаємодії між викладачем та студентами. Це не традиційна ієрархічна модель, у якій викладач є єдиним джерелом знань, а студент - лише пасивним споживачем. Навпаки, учасники курсу мають змогу самостійно засвоювати інформацію, дискутувати, пропонувати власне бачення, ставити під сумнів, уточнювати. Викладач у такій моделі виступає не як контролер, а як ментор і супутник - той, хто консультиує, підтримує, координує та допомагає відкривати себе у професії.

Упровадження подібного спецкурсу в освітній процес вищої школи дозволяє молоді не лише здобувати знання, а й формувати усвідомлену й позитивну самосвідомість. Саме ця основа є фундаментом психологічного благополуччя, стійкості до стресу, віри у власні сили - тобто тих якостей, без яких неможлива ефективна педагогічна діяльність у сучасному світі.

Програма передбачає реалізацію низки важливих дидактичних цілей, спрямованих на всебічне розкриття внутрішнього потенціалу особистості студента, формування усвідомленої та позитивної самосвідомості, а також розвиток навичок самоуправління та самовдосконалення. Зміст кожного модуля спрямований не лише на засвоєння теоретичних понять, а й на

активне внутрішнє опрацювання цих знань у контексті власного життєвого досвіду.

Ключові дидактичні цілі програми включають:

– ознайомлення з основними поняттями, що становлять концептуальну основу тематики: «Я-концепція», «образ Я», «позитивна Я-концепція», «самопізнання», «самоорганізація», «саморегуляція». Формування розуміння даних дефініцій є детермінантом розуміння теоретичних психологічних особливостей того, як людина сприймає себе. В даному випадку вивчення термінів має ґрунтуватися на їх поєднанні з реальними прикладами, що дозволить студентам пов'язати ці відомості з власними уявленнями.

– засвоєння сутності позитивної Я-концепції як дієвого інструменту особистісного розвитку. У рамках цієї мети студенти не лише вивчають складові позитивної Я-концепції, але й навчаються бачити в ній потужний ресурс самоуправління. Позитивна Я-концепція розглядається як основа для формування впевненості в собі, відповідальності за власний життєвий вибір, внутрішньої стійкості та відкритості до змін.

– усвідомлення структури власного образу Я, що дає змогу розібратися в тому, як формується індивідуальна картина самосприйняття. Студенти аналізують свій досвід, вивчають особисті риси, усвідомлюють внутрішні переконання й установки, що впливають на їхню поведінку та взаємодію з іншими. Завдяки цьому учасники курсу отримують можливість більш чітко зрозуміти свої сильні сторони, визначити зони розвитку та навчитися приймати себе з повагою та доброзичливістю.

– проєктування основних напрямів самовдосконалення та створення індивідуальної карти “Творення себе”. Цей етап є кульмінацією роботи над особистісним образом і передбачає активне планування свого подальшого розвитку.

Отже, можемо сказати, що дидактичні основи розробленої нами програми спрямовані не тільки на засвоєння теоретичних знань, а й на активізацію внутрішнього потенціалу особистості, формування стійкого позитивного само

сприйняття, що є надзвичайно важливим для особистісного становлення і, у свою чергу, сприяє профілактиці девіантності у різних її проявах.

Далі охарактеризуємо та наведемо орієнтовну тематику занять по кожному модулю.

#### Модуль 1. Розвиток позитивної Я-концепції особистості.

Метою цього модуля є сприяння усвідомленню студентами сутності категорій «Я-концепція» та «позитивна Я-концепція», формування цілісного уявлення про структуру особистісного образу «Я» та розвиток вміння критично аналізувати його компоненти. Особливий акцент робиться на формуванні установки на позитивне самосприйняття як основи внутрішньої стійкості, особистісної зрілості та готовності до самореалізації.

Модуль реалізується у форматі змішаного навчання, що поєднує аудиторну (лекційно-практичну) і самостійну діяльність студентів. Заняття проводяться у формі інтерактивних лекцій, міні-семінарів, тематичних тренінгів з елементами саморефлексії, а також роботи в малих групах. Загальна кількість навчальних годин: 10 годин, з яких:

3 години - лекційна частина (теоретичне введення, базові категорії),

4 години - практична робота (тренінги, аналіз кейсів, дискусії),

3 години - самостійне опрацювання матеріалу, рефлексивні вправи.

Орієнтовна структура занять представлена у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

#### Орієнтовна тематика занять до модулю 1

№	Тематика заняття	Короткий зміст заняття	Форма організації навчання	Практичне завдання	Очікувані результати навчання
1	2	3	4	5	6
1	Сутність Я-концепції та її структура	Ознайомлення з поняттям «Я-концепція», її ключовими компонентами: когнітивним, емоційним, им	Лекція, семінар	Створення індивідуальної схеми «Мое Я»	Розуміння базової структури Я-концепції; формування первинного образу себе

## Продовження таблиці 2.2.

1	2	3	4	5	6
2	Позитивна Я-концепція як основа особистісного розвитку	Теоретичне підґрунтя поняття позитивної Я-концепції, її функції, значення для становлення особистості	Лекція, обговорення	Аналіз кейсів: «Життєві історії успіху через позитивне Я»	Усвідомлення ресурсу позитивної Я-концепції; розвиток ціннісного ставлення до себе
3	Самоусвідомлення як шлях до позитивного образу себе	Робота над осмисленням власного внутрішнього світу, переконань, емоційних реакцій	Тренінг, групова робота	Вправа «Колесо самооцінки»	Розвиток рефлексивних навичок, елементів самопізнання
4	Фактори, що формують позитивне самосприйняття	Аналіз впливу родини, соціуму, освіти на формування образу Я	Лекція, аналіз життєвих ситуацій	Тест-аналіз «Я та моє оточення»	Розуміння соціальних детермінант Я-концепції
5	Установка на позитивне самосприйняття	Формування особистісної позиції, налаштованої на самоповагу, прийняття себе	Практикум, арт-метод	Створення афірмацій: «Я – гідна/гідний ...»	Зміцнення впевненості в собі; розбудова установки на позитивне мислення
6	Підсумкова рефлексія. Усвідомлення позитивного образу себе	Інтеграція отриманих знань і практик у власний досвід	Групове заняття, саморефлексія	Написання есе: «Я – образ, який створюю»	Внутрішнє узагальнення; формування особистісного вектору саморозвитку

Модуль 2. Любов до себе.

Дидактична мета модуля: сприяти формуванню у студентів усвідомленого та емоційно позитивного ставлення до себе як до унікальної, цінної особистості шляхом розвитку навичок самопізнання, критичного аналізу свого Я-образу та розкриття внутрішніх ресурсів. Особлива увага приділяється формуванню любові до себе як стійкої внутрішньої установки, що є основою психологічної стабільності, життєстійкості та особистісної зрілості.

Загальна тривалість модуля: 10 годин. Форми навчання: лекції, тренінги, арт-практики, самостійна рефлексія

Ключовий результат модуля: розвинене почуття любові до себе як емоційної опори для подальшого особистісного зростання, вміння бачити і цінувати власні якості, критично переосмислювати образ себе.

Орієнтовна структура занять представлена у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Орієнтовна тематика занять до модулю 2

№	Тематика заняття	Короткий зміст заняття	Форма організації навчання	Практичне завдання	Очікувані результати навчання
1	2	3	4	5	6
1	Самопізнання як фундамент позитивної Я-концепції	Визначення значення самопізнання для розвитку особистості; роль рефлексії у формуванні самосвідомості	Лекція, дискусія	Вправа «Дерево самопізнання»	Розуміння самопізнання як внутрішнього процесу; усвідомлення особистісної унікальності

## Продовження таблиці 2.3.

1	2	3	4	5	6
2	Критичне осмислення свого образу «Я»	Робота з власними переконаннями, виявлення деструктивних установок та їх переосмислення	Тренінг, діалог у парах	Вправа «Мої переконання про себе: що допомагає, що заважає?»	Вміння виокремлювати конструктивні й неконструктивні уявлення про себе
3	Позитивні характеристики Я-образу	Виявлення сильних сторін, талантів, внутрішніх ресурсів; ро	Практикум, вправи в групі	Створення колажу «Я – джерело сили»	Усвідомлення позитивних якостей і ресурсів; формування впевненості
4	Любов до себе як внутрішній ресурс	Емоційне прийняття себе, формування доброзичливого ставлення до власної особистості	Арт-терапія, вправа з візуалізацією	Медитативна вправа «Я гідна/гідний любові»	Сформоване почуття прийняття себе; розвиток емоційної стійкості
5	Самоцінність і її роль у житті	Розмежування самоповаги та нарцисизму; усвідомлення самоцінності незалежно від зовнішніх факторів	Семінар, обговорення	Тест-аналіз «Моя самоцінність у життєвих ситуаціях»	Розуміння глибинної природи любові до себе; внутрішнє прийняття власної цінності
6	Підсумкова рефлексія. Інтеграція досвіду	Узагальнення пройденого матеріалу, обговорення змін у ставленні до себе	Групова робота, написання есе	Есе «Моя особиста формула любові до себе»	Інтеграція знань у власний досвід; поява індивідуального бачення себе як цінної особистості

### Модуль 3. Проектування карти «Творення себе»

Сформувати в студентів навички самодіагностики як базового інструменту особистісного розвитку; на основі самопізнання навчити визначати потенціал позитивних змін та проектувати власну карту самореалізації з урахуванням коротко-, середньо- та довгострокових життєвих цілей.

Загальна тривалість модуля: 10 годин. Ключовий результат: створення індивідуальної карти «Творення себе» - структурованого особистісного проекту, що орієнтує на самореалізацію і розвиток внутрішніх ресурсів.

Орієнтовна структура занять представлена у Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

#### Орієнтовна тематика занять до модулю 3

№	Тематика заняття	Короткий зміст заняття	Форма організації навчання	Практичне завдання	Очікувані результати навчання
1	Самодіагностика як стартовий етап самопізнання	Ознайомлення з діагностичними методиками: самооцінка, психічне здоров'я, психічне благополуччя	Лекція, психодіагностичний практикум	Проходження методик самодіагностики	Усвідомлення власного психологічного стану, рівня самооцінки
2	Інтерпретація результатів самодіагностики	Робота з результатами, обговорення в групах, визначення точок особистісного зростання	Семинар, рефлексивна дискусія	«Мої зони розвитку»: мапування на основі діагностики	Вміння аналізувати власний внутрішній ресурс і потреби розвитку

Продовження таблиці 2.4.

3	Позитивне самооновлення: принципи і можливість і	Визначення шляхів особистісного зростання, формування гнучких моделей змін	Лекція, практикум	Вправа «Моє сьогодні – моє завтра»	Усвідомлення перспектив розвитку; мотивація до позитивного самооновлення
4	Проектування «Я»: коротко-, середньо- і довгострокові цілі	Побудова особистісної карти самореалізації	Тренінг, індивідуальна робота	Створення карти «Творення себе»: цілі та ресурси	Уміння стратегічно планувати особистісний розвиток
5	Презентація особистісних проєктів	Демонстрація міні-проєктів саморозвитку, обговорення в групі	Групова презентація, дискусія	Презентація: «Мій план самореалізації»	Зміцнення віри у власні сили; публічне представлення свого шляху до розвитку
6	Узагальнення та рефлексія	Підбиття підсумків модулю, емоційна та когнітивна інтеграція матеріалу	Групова робота, рефлексивне коло	Вправа «Що я відкрив(-ла) про себе»	Внутрішнє осмислення шляху, посилення суб'єктної позиції щодо власного розвитку

#### Модуль 4. Самостійна робота із самопізнання

Дидактична мета модуля: сприяти розвитку в студентів здатності до глибокого особистісного самопізнання через аналіз ключових аспектів образу «Я» - минулого, теперішнього, майбутнього, тілесного та соціального.

Навчити визначати напрями позитивних змін і планувати життєвий маршрут на основі усвідомлених цінностей і цілей.

Загальна тривалість модуля: 10 годин

Ключовий результат: сформована здатність до самостійної рефлексивної роботи, глибше розуміння себе та готовність до стратегічного особистісного планування.

Орієнтовна структура занять представлена у Таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Орієнтовна тематика занять до модулю 4

№	Тематика заняття	Короткий зміст заняття	Форма організації навчання	Практичне завдання	Очікувані результати навчання
1	Я і моє тіло. Я і моє здоров'я	Осмислення ставлення до власного фізичного «Я», вивчення зв'язку між тілесним образом і самосприйняттям	Самостійне завдання, аналіз	Вправа «Карта мого тіла та здоров'я»	Підвищення тілесної усвідомленості, розуміння значущості фізичного добробуту
2	«Я»-ретроспектива: як минуле формує теперішнє	Рефлексія життєвих етапів, досвіду дитинства, підліткового віку, впливу значущих подій	Самоаналіз, вправа в щоденнику	Хронологія «Мій шлях до себе»	Усвідомлення особистісної історії та ролі минулого в сучасному Я-образі
3	«Я»-майбутнє: уявлення про себе через 5–10 років	Візуалізація майбутнього образу себе, робота з особистими цілями та бажаними якостями	Самостійна робота, арт-техніки	Вправа «Лист із майбутнього»	Формування позитивного образу майбутнього, зміцнення орієнтації на розвиток

## Продовження таблиці 2.6.

4	Я і мої стосунки: з близькими, друзями, соціумом	Аналіз стилю взаємодії, гармонії та напруги у зонах відносинах	Щоденник, аналітичне есе	Техніка «Моя соціальна мапа»	Розуміння особистісних зв'язків та їх впливу на самосвідомість
5	Вибір напрямів позитивного самооновлення	Формування особистісних векторів змін: які якості потребують розвитку, які - укріплення	Аналітична робота, самооцінка	Таблиця «Зони моїх змін»	Вміння визначати індивідуальні зони росту, планувати зміни
6	Планування особистісного маршруту	Інтеграція всього досвіду модуля в особистісний план дій	Тренінг, індивідуальна робота	Створення «Маршруту позитивного розвитку»	Здатність формувати реалістичний план власного розвитку, з урахуванням рефлексії

## Модуль 5. Творення себе

Дидактична мета модуля: сприяти засвоєнню студентами цілісного підходу до позитивного самооновлення, з урахуванням індивідуального потенціалу, освітніх ресурсів та соціального досвіду. Розвинути здатність до самовпливу, самоуправління, збереження психічного здоров'я й свідомого особистісного зростання в динамічному суспільстві.

Загальна тривалість модуля: 10 годин

Ключовий результат: побудова власної стратегії “творення себе” - як комплексу інструментів для розвитку, самозбереження та особистісної самореалізації.

Орієнтовна структура занять представлена у Таблиці 2.6.

## Орієнтовна тематика занять до модулю 5

№	Тематика заняття	Короткий зміст заняття	Форма організації навчання	Практичне завдання	Очікувані результати навчання
1	Цілі, завдання та принципи позитивного самооновлення	Вступ до тематики самооновлення: ключові поняття, теоретичні основи, роль освіти в саморозвитку	Лекція, дискусія	Вправа «Мій особистісний ресурс»	Усвідомлення ролі освітнього середовища у розвитку особистості
2	Методи та форми роботи над собою	Ознайомлення з інструментами позитивного впливу на себе: щоденники, афірмації, коучинг, рефлексія	Семінар, огляд методик	Побудова особистої «системи впливу на себе»	Володіння техніками саморозвитку та саморегуляції
3	Соціальний досвід як джерело особистісного зростання	Аналіз освітніх, комунікативних, волонтерських та інших соціальних практик як джерела життєвої сили	Групова робота, діалог	Коллективне створення «карти соціального досвіду»	Розширення уявлень про взаємозв'язок між активністю й самореалізацією

## Продовження таблиці 2.6.

4	Психічне здоров'я як основа для творення себе	Психогігієна, самопідтримка, профілактика вигоряння, гармонізація внутрішнього стану	Психотренінг, обговорення	Вправа «Мої внутрішні опори»	Усвідомлення важливості збереження ментального здоров'я
5	Формування навички цілеспрямованого впливу на себе	Розвиток відповідальності, ініціативності, рефлексивності, системного підходу до особистісних змін	Тренінг, моделювання ситуацій	Кейс «Як я трансформую труднощі в ресурс»	Здатність до самокерування, цілеспрямованої особистісної трансформації
6	Інтеграція: мій шлях творення себе	Завершальне заняття з презентацією «карти творення себе», рефлексія змін, плани на майбутнє	Презентація, групова дискусія	Презентація карти «Творення себе»	Сформована особиста стратегія розвитку, впровадження внутрішніх змін у практику

Модуль 6. Тренінг і ігри як засіб творення себе.

Дидактична мета модуля: забезпечити інтеграцію тренінгових та ігрових методів у процес позитивного самооновлення студента; сформувати здатність до постановки особистісних і професійних цілей, структурного планування змін у часі, а також вміння використовувати інтерактивні технології як ефективний засіб саморозвитку.

Загальна тривалість модуля: 10 годин. Ключовий результат: готовність студента свідомо впливати на себе, використовуючи тренінгові інструменти,

ігрові методи, а також чітко структуровані цілі в рамках індивідуальної карти «Творення себе».

Орієнтовна структура занять представлена у Таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Орієнтовна тематика занять до модулю 6

№	Тематика заняття	Короткий зміст заняття	Форма організації навчання	Практичне завдання	Очікувані результати навчання
1	Постановка особистісних цілей: близька, середня та далека перспектива	Визначення конкретних орієнтирів самооновлення з урахуванням особистісного потенціалу	Тренінг-цілевизначення	Вправа «Мій шлях на 3 горизонти»	Здатність до цілеспрямованого планування змін у трьох часових перспективах
2	Час як ресурс самооновлення	Робота з поняттям особистісного часу, вміння розподіляти його на етапи розвитку та фіксувати прогрес	Семинар, рефлексивна вправа	Створення календаря змін у карті «Творення себе»	Вміння планувати процес змін у часовій послідовності
3	Тренінг як форма активного впливу на себе	Ознайомлення з типами тренінгів: особистісного зростання, емоційної компетентності, комунікації	Презентація, аналіз прикладів	Самоаналіз: які тренінгові практики мені підходять	Усвідомлення ефективних методів розвитку для себе
4	Ігрові технології: розвиток через досвід та моделювання	Використання ігор як інструментів рефлексії, експериментування, соціального навчання	Практикум, гра в малих групах	Рольова гра «Я в ситуації змін»	Розвиток гнучкості, емпатії, здатності до адаптації та дії в умовах невизначеності

Продовження таблиці 2.7

5	Інтеграція тренінгових технік у карту «Творення себе»	Обговорення, як тренінгові форми можуть підтримувати реальні зміни у житті	Індивідуальна робота, менторинг	Заповнення блоку «Тренінгові ресурси» у карті	Здатність обирати, застосовувати та інтегрувати ефективні методи саморозвитку
6	Рефлексивний підсумок: мій досвід через гру і тренінг	Узагальнення пережитого досвіду, фіксація особистісних змін і інсайтів	Тренінг-дискусія, коло досвіду	Вправа «Що я відкрив(-ла) про себе через гру»	Підвищення самоусвідомлення, завершення модуля через глибоку емоційну рефлексію

Модуль 7. Професія в системі процесу «Творення себе».

Дидактична мета модуля: сформувати у студентів здатність моделювати власний професійний образ, інтегрувати його з особистісними цінностями та ресурсами, володіти основами аналітичних, прогностичних, рефлексивних і комунікативних умінь, необхідних для ефективного самотворення у професійному вимірі.

Загальна тривалість модуля: 10 годин

Ключовий результат: усвідомлена професійна ідентичність, здатність інтегрувати особистісне та професійне в єдину систему самореалізації, володіння інструментами прогнозування та управління власним розвитком.

Орієнтовна структура занять представлена у Таблиці 2.8.

## Орієнтовна тематика занять до модулю 7

№	Тематика заняття	Короткий зміст заняття	Форма організації навчання	Практичне завдання	Очікувані результати навчання
1	Моделювання професійного профілю	Визначення ключових характеристик своєї майбутньої ідентичності	Лекція, самоаналіз, рефлексія	Створення «Моєї професійної карти»	Усвідомлення своїх цілей, компетентностей і інтересів у межах професії
2	Поєднання особистісного у процесі “творення себе”	Аналіз гармонії між внутрішніми цінностями та професійними орієнтирами	Семінар, групова дискусія	Вправа «Професія як продовження мого Я»	Вміння знаходити точки перетину між Я-образом і професійною ідентичністю
3	Аналітичні та прогностичні уміння: бачити себе в професії майбутнього	Навчання аналізу професійних трендів, адаптація власних ресурсів до ринку праці	Лекція з кейсами, SWOT-аналіз	Побудова прогнозу «Я у професії через 5 років»	Здатність аналізувати перспективи, формувати бачення професійного розвитку
4	Проективні і рефлексивні вміння в самореалізації	Формування внутрішньої позиції дослідника: навички осмислення досвіду, проектування майбутніх дій	Тренінг, рефлексивна вправа	Написання «Професійного життєвого сценарію»	Розвинуте вміння прогнозувати, формулювати цілі, оцінювати досягнення
5	Комунікативні уміння як ресурс професійного зростання	Вдосконалення навичок комунікації, самоекспресії, активного слухання, взаємодії	Практикум, робота в парах	Тренінг «Мій стиль професійного спілкування»	Здатність ефективно взаємодіяти в професійному середовищі

Продовження таблиці 2.8

6	Професія як інструмент самотворення	Рефлексія професійного вибору як простору для реалізації цінностей, потенціалу, соціальної місії	Дискусія, презентація	Есе «Моє професійне покликання - моє Я»	Усвідомлення професії як невід'ємної частини особистісного становлення
---	-------------------------------------	--	-----------------------	---	--

### Модуль 8. Позитивний рух до «Я-ідеального»

Дидактична мета модуля: сформувати у студентів здатність визначати свій образ «Я-ідеального», осмислювати етапи та засоби його досягнення, опанувати методи самопрограмування і самонавчання для гармонійного особистісного розвитку.

Загальна тривалість модуля: 10 годин

Ключовий результат: Чітке уявлення про свій «Я-ідеал», здатність формувати шлях до нього через самопрограмування, усвідомлення індивідуальних стратегій розвитку.

Орієнтовна структура занять представлена у Таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

#### Орієнтовна тематика занять до модулю 8

№	Тематика заняття	Короткий зміст заняття	Форма організації навчання	Практичне завдання	Очікувані результати навчання
1	Образ «Я-ідеального»	Визначення характеристик ідеального «Я» з урахуванням власних цінностей і прагнень	Лекція, візуалізація, рефлексія	Створення «Портрету мого Я-ідеального»	Усвідомлення ідеального образу себе, формування вектору розвитку

Продовження таблиці 2.8

2	Знання про образ “Я”	Вивчення складових Я-концепції, розмежування “реального Я” і “Я-ідеального”	Семинар, анкетування, аналіз	Тест «Хто я сьогодні?» + порівняння з ідеальним образом	Здатність бачити себе в динаміці особистісного зростання
3	Самопрограмування як шлях до ідеального “Я”	Ознайомлення з техніками постановки цілей, афірмаціями, візуалізацією	Тренінг, практикум	Вправи з самопрограмування (створення афірмацій, SMART-цілі)	Вміння формулювати програму дій для особистісного росту
4	Побудова індивідуального плану розвитку	Аналіз ресурсів і бар’єрів, створення дорожньої карти до “Я-ідеального”	Робота в групах, індивідуальна консультація	План «Кроки до мого Я-ідеального»	Навички планування, прогнозування, самоуправління
5	Подолання внутрішніх суперечностей	Усвідомлення внутрішніх конфліктів між “реальним” і “ідеальним” Я	Дискусія, психогімнастика	Вправа «Діалог між Я-реальним і Я-ідеальним»	Розвиток здатності до інтеграції і гармонізації особистості
6	Життя в стилі “Я-ідеального”	Презентація індивідуального шляху, рефлексія досягнень	Презентація, груповий аналіз	Мультимедійна презентація «Мій шлях до себе»	Усвідомлення ролі саморозвитку як постійного процесу

Таким чином, розроблена нами програма спрямована на мотивацію студентської молоді до самопізнання, емоційної відкритості та саморефлексій, що у свою чергу сприятиме позитивному само відношенню. Вона підкреслює важливість позитивної Я-концепції, формуючи навички ефективного самостворення та стійкості в особистому та професійному житті.

Водночас вважаємо за доцільне сформулювати психологічні рекомендації саме для студентської молоді щодо подолання адикцій.

### **3.3. Психологічні рекомендації студентам щодо подолання адикцій**

Студентський період характеризується як досить важливий у становленні особистості. Це час інтенсивного пошуку себе, визначення життєвих орієнтирів, формування цінностей, першого досвіду зрілих стосунків, розчарувань, особистих перемог і криз. У цей період особистість одночасно переживає потребу в автономії і страх перед невизначеністю, відчуття свободи й тиск відповідальності, надію та вразливість. Це внутрішнє напруження, яке часто залишається непоміченим, створює передумови для формування різних форм залежної поведінки. Студенти можуть шукати полегшення в алкоголі, нікотині, енергетиках чи навіть наркотиках, інші - «зависають» у безкінечному скролінгу соціальних мереж, нав'язливо грають в азартні ігри, неконтрольовано споживають їжу або ж, навпаки, відмовляють собі в ній. Залежність може проявлятися і в надмірному зануренні в навчання, коли досягнення стає єдиним джерелом самоповаги, або ж у повній втраті мотивації, коли людина втрачає зв'язок із власними цілями.

Людина, яка помічає у себе залежну поведінку, вже здійснює важливий крок до змін. Надалі потрібна не одномоментна сила волі, а довготривала, свідома внутрішня робота - шлях не пригнічення, а переосмислення. У цьому процесі важливо опиратися на психологічні стратегії, що дають змогу не просто стримувати прояви залежності, а глибше зрозуміти їхні причини та поступово формувати інші способи бути з собою та у світі.

*Усвідомлення тригерів та розвиток емоційної грамотності.* Жодна форма залежності не виникає на порожньому місці. Зазвичай вона з'являється у відповідь на внутрішній дискомфорт, емоційне напруження або труднощі, з якими людина не знає, як інакше впоратися. Можна сказати, що залежність - це спроба саморегуляції, просто не найвдаліша. Саме тому

перший і дуже важливий крок у подоланні - це спроба зрозуміти, що саме стоїть за звичним імпульсом: яка емоція, яка потреба, яка ситуація. Нерідко адиктивну поведінку запускають моменти, які здаються буденними: втома після складного дня, відчуття самотності в гуртожитку, сварка з батьками, невдача на заліку. Власне не подія, а реакція на неї, внутрішній діалог, що виникає у відповідь, штовхає людину до втечі - у гру, алкоголь, переїдання, безкінечне серфінгування в мережі. Саме тому важливо навчитися розпізнавати свої так звані тригери - ситуації, думки чи емоції, що стають поштовхом до залежної поведінки. Для цього варто практикувати регулярне емоційне самоспостереження.

Емоційна грамотність - це не лише про те, щоб називати свої почуття, а про те, щоб з ними залишатися, не тікаючи. Цей шлях вимагає терпіння й чесності. Проте він повертає людину до найважливішого - до себе самої, до власної внутрішньої опори. І саме з цього починається справжнє відновлення [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

*Розвиток альтернативних джерел задоволення та ресурсності.* Однією з найглибших причин формування залежної поведінки є хронічний брак задоволення і внутрішньої наповненості. Саме тому залежність часто виступає як "симптом" глибшого дефіциту: сенсу, самовираження, теплих зв'язків, відчуття, що ти живеш справжнім життям, а не просто виконуєш зовнішні вимоги. У такому контексті стратегічно важливим завданням є побудова власного «поля ресурсу» - простору внутрішніх і зовнішніх джерел, які підтримують, надихають, живлять, повертають до себе. Йдеться не лише про хобі чи дозвілля як формальну заміну адикції, а про те, що викликає справжній інтерес, резонує з особистими цінностями, викликає почуття причетності до чогось більшого, ніж щоденна рутина. Для когось таким джерелом може стати творчість - малювання, музика, поезія, написання історій чи навіть кулінарія. Творчий процес дозволяє виразити себе, зустрітися з внутрішніми почуттями без слів, отримати задоволення не як

результат, а як процес. Для інших ресурсом є фізична активність - не обов'язково спорт у залі, але, наприклад, прогулянки на природі, танці, йога.

*Формування здорового соціального середовища.* Жодна людина не живе у повній ізоляції. Ми - істоти глибоко соціальні, і те, з ким ми взаємодіємо, як будуюмо стосунки, яке ставлення до нас панує в нашому близькому колі - суттєво впливає на наше психічне самопочуття і здатність долати труднощі. Це особливо актуально у процесі подолання залежної поведінки, яка часто формується або закріплюється саме у певному середовищі. Соціальне оточення може бути як джерелом підтримки й прийняття, так і середовищем, що знецінює, підштовхує до ризикованої поведінки, закріплює шкідливі звички [43].

*Розвиток навичок саморегуляції.* Одним із фундаментальних компонентів психологічної стійкості є здатність до саморегуляції - тобто внутрішнього налаштування, що дозволяє людині не лише витримувати вплив стресу, але й керувати власними емоціями, думками й поведінкою у складних ситуаціях. Вміння вчасно зупинитися, розпізнати імпульс і не дозволити йому взяти гору - це не вроджений дар, а навичка, яка потребує тренування. Особливо це актуально в контексті подолання адиктивної поведінки, яка часто виникає як спроба «заспокоїти» внутрішню бурю, заглушити напруження або зняти емоційне перевантаження. Якщо у людини немає інших способів впоратися з такими станами - вона, природно, шукає полегшення в найбільш доступний і звичний спосіб, навіть якщо він шкідливий. Опанування технік саморегуляції - це шлях до поступового повернення контролю над собою. Простими і водночас дієвими є дихальні практики: уповільнене, свідоме дихання здатне за лічені хвилини знизити рівень тривоги, активізувати заспокійливі системи мозку. Тілесні вправи на розслаблення, зокрема прогресивна м'язова релаксація, допомагають «відпустити» затискачі, які накопичуються у тілі під впливом хронічного напруження, - що, своєю чергою, впливає і на психічний стан. Okремо варто згадати про роботу з думками. Часто саме автоматичні, неусвідомлені

переконання типу «я нічого не вартий», «зі мною щось не так», «це єдиний спосіб відчувати себе живим» - підштовхують до втечі в залежність. Вміння помічати такі думки й поступово замінювати їх на більш реалістичні та доброзичливі - потужний інструмент зміни внутрішньої реальності. Цьому сприяє ведення щоденника, техніки самоспостереження, рефлексія після емоційно насичених подій. Звісно, жодна техніка не дає миттєвого ефекту. Але поступова, регулярна практика здатна змінити спосіб взаємодії людини з собою - з реактивного, хаотичного на більш усвідомлений, де є простір для вибору, а не лише повторення звичних сценаріїв **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**.

*Пошук сенсу та цілей.* Залежність часто виникає не лише як втеча від болю, а й як спроба заповнити пустоту. Пустоту, яка з'являється тоді, коли життя здається безбарвним, коли щоденні справи втрачають значення, а майбутнє – чіткість. У цьому контексті питання сенсу набуває не філософського, а глибоко практичного виміру: коли я знаю, заради чого я живу - мені легше долати труднощі, і значно менше спокус «вимкнутися» з реальності. Для студентів цей пошук особливо важливий. Період навчання - це час переходу від зовнішньо нав'язаних цілей до внутрішньо обраних. Саме зараз є шанс почати питати себе: чого я насправді хочу? Що для мене важливо? Що приносить відчуття, що я не просто функціуюю, а живу? Ці питання не мають простих відповідей, але вже сам процес пошуку відкриває нові горизонти. Йдеться не лише про кар'єрні орієнтири, хоча вони теж важливі. Мова йде про глибші речі - про місце людини у світі, її цінності, бажання впливати, творити, бути корисною. Це може проявлятися у волонтерстві, творчій діяльності, саморозвитку, спробі змінити щось у своєму місті чи громаді. Важливо, щоб цілі були не лише «правильними», але й особисто значущими. Бо саме тоді виникає справжня мотивація - внутрішня, жива, така, що тримає у складні часи. Коли в житті з'являється особистісно наповнене «навіщо», потреба в адикції значно зменшується. Бо

вже не хочеться втекти від реальності - хочеться жити в ній, змінювати її, будувати себе в ній [19].

*Звернення по професійну допомогу.* Часом шлях до змін виявляється надто складним, аби долати його самотужки. І це не є свідченням слабкості - радше, навпаки, ознака внутрішньої сили й відповідальності. Адже звернення по допомогу - це визнання, що ми не всесильні, що ми маємо межі, що нам потрібен інший погляд, підтримка, супровід. Професійна психологічна допомога - це можливість безпечно й глибоко подивитися на себе. Дослідити витоки залежної поведінки - адже часто вона пов'язана з давніми емоційними травмами, дефіцитами у стосунках, внутрішніми конфліктами. Фахівець може допомогти побачити ці зв'язки, усвідомити приховані механізми, які керують поведінкою, і поступово будувати нові - більш здорові та конструктивні. Також робота з психологом дає простір, де не потрібно «тримати обличчя», де можна бути вразливим, не боячись осуду. Для багатьох це стає першою ситуацією, в якій вони відчують, що їх не оцінюють, не виправляють, а просто приймають. Це - потужний терапевтичний ресурс. Варто пам'ятати, що звернення по допомогу - це не «останній шанс», а цілком природний крок у процесі особистісного зростання. І чим раніше він зроблений, тим більше шансів не просто позбутися симптомів, а по-справжньому змінити якість свого життя.

*Розвиток відповідального ставлення до себе.* Однією з глибших причин формування залежної поведінки є порушення стосунків із самим собою. Часто за адикцією стоїть не просто потреба в знеболенні чи втечі від реальності, а хронічне відчуття власної недостатності, провини, сорому або нездатності відповідати внутрішньо нав'язаним високим очікуванням. Багато молодих людей з дитинства чують фрази на кшталт «будь сильним», «не ной», «усе залежить лише від тебе», і з часом ці меседжі перетворюються на внутрішній голос, який не підтримує, а тисне, знецінює і критикує. У таких умовах внутрішнє виснаження стає майже неминучим, а залежність - спробою знайти хоч якусь розраду чи полегшення. Формування

відповідального ставлення до себе - це не про вимоги або контроль, а про турботу. Це внутрішня позиція, в якій людина визнає свою цінність не лише через досягнення чи відповідність чужим очікуванням, а як факт - як право бути собою з усіма сильними й вразливими сторонами. Йдеться про розвиток відчуття себе не як «об'єкта виховання», якого постійно потрібно вдосконалювати, а як внутрішнього партнера - гідного, підтримуваного, цілісного. Це ставлення проявляється у повсякденних речах: чи дає людина собі відпочинок, коли втомилася? Чи дозволяє помилятися і робити висновки, а не самобичуватися? Чи піклується про своє тіло: достатньо спить, харчується, рухається? Чи вміє сказати "ні" тому, що її виснажує? Усе це - не «дрібниці», а основа стійкої самоцінності. Коли формується внутрішній доброзичливий діалог, зникає потреба постійно «виправдовувати» своє існування перед собою чи іншими [43].

*Робота з внутрішніми переконаннями.* Більшість людей навіть не усвідомлює, наскільки їхні дії, вибори й емоції залежать від того, що вони вважають «нормальним» або «правильним» у глибині свого внутрішнього світу. Ці уявлення - часто невиразні, але дуже впливові - формуються з дитинства, через досвід, соціальні настанови, культуру виховання. У випадку залежної поведінки на перший план виходять переконання, які вносять у свідомість відчуття провини, безпорадності або приреченості. Наприклад: «мені не можна бути слабким», «я нікому не потрібен, якщо не досягаю успіху», «ніхто мене не підтримає, тому мушу справлятися сам», «я зіпсований» тощо. Ці переконання рідко звучать у голові дослівно. Вони проявляються в емоційних реакціях, у тому, як людина реагує на труднощі, у стратегіях самозахисту. Наступний етап - поступове формування нових, більш реалістичних і підтримуючих переконань. Зміна внутрішньої системи переконань - це, без перебільшення, трансформація власного способу бути у світі. І хоча це процес тривалий, його результати - фундаментальні: звільнення від токсичних рамок і поява простору для справжнього, живого життя без необхідності постійно щось «заглушати» чи від чогось «тікати».

*Розуміння природи залежності - не як слабкості, а як сигналу.*

Важливим кроком на шляху подолання адикції є зміна самого ставлення до неї. Протягом тривалого часу у суспільній свідомості домінувала ідея, що залежність - це вияв слабкої волі, відсутності характеру чи моральної дисципліни. Такий погляд, хоч і глибоко вкорінений, є не лише неконструктивним, але й шкідливим, адже призводить до самозасудження, стигматизації й приховування реального стану речей. Насправді ж залежність - це, передусім, симптом. Вона не виникає на порожньому місці, а з'являється як відповідь на внутрішній біль, хронічну напругу, глухий кут у переживаннях, відчуття відчуження або порожнечі. Це спроба дати собі раду з тим, з чим не вдається впоратись іншими способами. Часто залежна поведінка - єдиний наявний "захист", який людина вибудовує на фоні браку підтримки, безпечних стосунків чи базових навичок емоційного саморегулювання. Коли ми починаємо сприймати адикцію не як злочин чи провину, а як сигнал про глибшу внутрішню потребу - з'являється можливість справжнього зцілення. У цьому контексті надзвичайно важливим є розвиток співчуття до себе. Не жалю, не виправдань, а саме співчуття - як здатності визнати свій біль, не заперечувати його, а побачити й прийняти як частину життєвого досвіду. Таке переосмислення дозволяє звільнити внутрішній простір від сорому й провини - почуттів, які паралізують і тримають у замкнутому колі повторення.

*Побудова довготривалої стратегії.* Подолання залежності не варто уявляти як героїчний ривок або одномоментне "прозріння", після якого настає стабільність. Насправді це процес, у якому важливі не лише рішення, але й здатність витримувати коливання, визнавати свої слабкості й будувати нові звички не на основі надзусиль, а через постійність, реалістичність і турботу про себе. Будь-які зміни - особливо ті, що стосуються глибоко вкорінених способів реагування - відбуваються хвилеподібно. Періоди підйому чергуються зі спадом, ентузіазм - із виснаженням, а рішучість - із сумнівами. Тому ключовим ресурсом стає саме стратегічне бачення:

усвідомлення того, що повернення до старих моделей - це не провал, а частина шляху. Не кожен зрив означає кінець, якщо він стає точкою рефлексії, а не джерелом самопокарання. Таким чином, формування довготривалої стратегії - це не лише про уникнення ризиків, а про будівництво нового життя, у якому більше не буде потреби в ілюзіях, які давала залежність. І хоча цей шлях не обіцяє легких рішень, він повертає гідність, вибір і свободу бути собою - без втеч.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що профілактика та подолання адикцій у студентському віці - це не лише відмова від шкідливої поведінки, а глибокий внутрішній процес особистісного зростання. Він вимагає розуміння себе, формування стійких життєвих орієнтирів, розвитку навичок емоційної саморегуляції та побудови підтримуючого соціального середовища. Важливо не лише боротися з симптомами, а й дослухатися до сигналів, які несе залежність, і відповідати на них не покаранням, а свідомою турботою та відповідальністю за власне життя. Лише така цілісна і людяна стратегія дає шанс не просто подолати адикцію, а й вийти з цього досвіду сильнішим, глибшим і вільнішим.

### **Висновки до розділу 3**

Отже, ефективна профілактика адиктивної поведінки студентів можлива лише за умови створення в закладі вищої освіти цілісного психолого-педагогічного простору, що підтримує особистісне зростання і формування здорових життєвих орієнтирів. Комплексний підхід, який поєднує навчальну, виховну та соціально-психологічну роботу, сприяє формуванню в молоді стійкості до залежностей і відповідального ставлення до власного життя.

Так, нами запропоновано програму психокорекційних занять, спрямованих на оптимізацію самосвідомості студентів та формування позитивної Я-концепції. Заняття структуровані у вісім модулів, що

включають в себе інтерактивні методи навчання та спрямовані на залучення студентів до активної взаємодії.

Кінцева мета реалізації програми передбачає формування у студентів навичок, необхідних для особистого зростання та стійкості, що дозволить ним ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням. Впровадження програми передбачає у кінцевому результаті зменшення ймовірності девіантної поведінки особистості та покращення загального благополуччя. Перевірка її ефективності – є перспективою подальших досліджень.

Водночас нами розроблено стратегії для студентів, реалізація яких сприятиме профілактиці та подоланню адикцій та спрямовані не лише на боротьбу з зовнішніми проявами адикції, а й на глибинне перетворення ставлення особистості до себе, своїх потреб, почуттів і викликів. Це шлях формування внутрішньої стійкості, самоповаги та здатності жити усвідомлено - без втечі, а з вибором.

## ВИСНОВКИ

Таким чином, відповідно до мети та завдань дослідження можемо зробити наступні висновки.

1. На основі аналізу науково-психологічної літератури ми визначили, що самосвідомість є складним психічним феноменом, що визначається вмінням людини усвідомлювати себе як особистість, визначати власні дії, поведінку та місце у суспільстві. Це поняття охоплює усвідомлення власного Я, а також здатність до саморегуляції, само оцінювання, самоспостереженням. Вона тісно пов'язана вмінням рефлексувати як свої вчинки, так і оточуючий світ.

У структурі самосвідомості виділяють такі компоненти, як самооцінка, рівень домагань, ідентичність, самоповага та ціннісні орієнтації, які формуються у процесі соціалізації особистості та під впливом набутого життєвого досвіду. Рівень розвитку самосвідомості визначається здатністю особистості до саморозвитку, прийняття відповідальності за власні дії та пристосування до мінливих умов середовища. Вона забезпечує єдність особистості та послідовність її поведінки, формуючи внутрішню цілісність і стабільність. Таким чином, самосвідомість є основою для особистісного зростання, самопізнання та моральної відповідальності.

Адитивна поведінка, що визначається як залежність особистості від хімічних речовин або нехімічних явищ, що поступово, але впевнено руйнує людину зсередини. Коли з'являється залежність, особистість починає жити ніби в двох паралельних світах: один - зовнішній, де все ще потрібно якось тримати фасад, інший - внутрішній, у якому панує відчай і прихована слабкість. Людина змушена брехати, викручуватись, приховувати справжній стан речей, і врешті-решт починає соромитися самої себе.

Залежність майже завжди супроводжується обманом - себе і оточуючих. Замість того щоб визнати відповідальність за свої дії, залежна особа шукає винних довкола: друзі, батьки, суспільство, доля - всі, тільки не

вона сама. Такий спосіб мислення не дозволяє нормально переживати труднощі, і як наслідок - формується стійке відчуття власної нікчемності.

2. На основі вивчення практичних досліджень визначено, що самооцінка у людей з певним типом залежності як правило нестабільна. Відповідно вона має деструктивний вплив і на самосвідомість особистості.

Людина, яка має будь-яку залежність не може об'єктивно оцінювати власні вчинки, життєві перспективи. Вона прагне уникнути відповідальності як перед оточуючими, так і перед самою себе, виправдовуючи власні дії. Залежні особистості часто живуть у вигаданому світі, де їм здається, що вони контролюють ситуацію, хоча насправді керує ними сама залежність. Самосвідомість у таких індивідів формується фрагментарно, з викривленим образом «Я», що не витримує критики або життєвих викликів. Таким чином потреба втечі від реальності, занурює їх в адикцію ще більше, унеможливаючи самостійний вихід з неї, тим самим руйнуючи цілісність особистості.

3. Нами було проведене емпіричне дослідження особливостей самосвідомості студентської молоді з різною схильністю до адикцій. Вибірка респондентів склала 60 осіб різного віку (студентська молодь). На основі отриманих результатів за чотирма методиками, однією з яких є авторський опитувальник, можемо сказати, що молодь, яка має стійке позитивне само сприйняття більш впевнені у власних можливостях та менш схильні до девіантності (в тому числі і адикцій). Навпаки, ті, у кого низький рівень самооцінки або він не відповідає реальному уявленню про себе, частіше використовують адиктивну поведінку як механізм компенсації або втечі. Високий відсоток респондентів з нестійким емоційним фоном, труднощами в контролі емоцій і схильністю до самозвинувачення, свідчить про вразливість студентської молоді перед стресовими чинниками. Особливо тривожним є те, що понад 40% опитаних демонструють високий ризик розвитку залежностей, зокрема в онлайн-середовищі чи споживанні психоактивних речовин.

На основі кореляційного аналізу нами було підтверджено взаємозв'язок між високим рівнем самосвідомості (за її компонентами) та схильністю до адикцій, порушення соціальних норм та само ушкодження. Це стало умовою визначення необхідних дій, спрямованих на підвищення само сприйняття особистості як детермінанта профілактики девіацій.

4. На основі результатів емпіричного дослідження та теоретичного вивчення проблеми, вважаємо, що профілактики адикцій у закладах вищої освіти має бути комплексною. Так, нами була розроблена профілактична програма, що передбачає дотримання певних принципів та розрахована на вісім модулів, кожен з яких має свої дидактичні завдання та очікувані результати. Кожен модуль передбачає як лекційні, так і практичні завдання, а також години самостійної роботи. Передбачається, що така структура дозволить студентській молоді не тільки оволодіти певними знаннями щодо психології особистості, а й прожити шлях самопізнання, сформуванню нове бачення себе та власних можливостей.

Також ми визначили контрактні стратегії для студентів, що сприятимуть формуванню свідомого ставлення до себе, підвищенню рівня самосвідомості і, відповідно, будуть профілактичними у формуванні адитивної поведінки.

Таким чином, впровадження цілеспрямованого формування позитивної самосвідомості в освітньому просторі - це інвестиція у зрілу, вільну і відповідальну особистість, здатну ефективно діяти в мінливому світі.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні програми в освітній процес закладу вищої освіти, а також перевірку її ефективності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 15-22. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-4>
2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
3. Бончук Н. В. Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від особливостей системи ціннісних орієнтацій. *Молодий вчений*. 2016. № 7(34). С. 362-368.
4. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4 (38). С. 50–56. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/435>
5. Бочаріна Н. О., Костюк О. Г. Особливості прояву адитивної поведінки підлітків у юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 5. С. 196-199.
6. Бурмака Н. П. Психологічні чинники формування алкогольної адиктивної поведінки у підлітків та юнацтва : Автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.04; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. Київ, 2003. 18 с.
7. Вакуліч Т. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі Інтернет. *Освіта і управління: наук. журн.* 2006. № 2 (9). С. 155–160.
8. Василевська А. О. Особистість адикта як об'єкт клініко-психологічного дослідження : кваліфікаційна робота / наук. керівник О. А. Чаркіна. Кривий Ріг, 2023. 68 с. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8317>
9. Грищенко С.В. Самовиховання особистості: Монографія. Чернігів : ЧНПУ, 2009. 252 с.
10. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. *Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту внутр. справ*. Серія психологічна. 2013. Вип. 1. С. 11–20.

11. Железнякова Ю. В. Основні характеристики адиктивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 2. С. 4–8.
12. Завацька Л. М. Технології професійної діяльності соціального педагога: навч. посіб. Чернігів, 2008. 210 с.
13. Золотова Г. Д. Сучасні соціально-педагогічні погляди на проблему адитивної поведінки дітей. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*. 2013. № 1. С. 61-70
14. Колодяжна А. В. Самосвідомість особистості та проблеми її вивчення. *Virtus*. 2018. № 26. С. 51-54.  
URI: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/10617>
15. Костю С. Problems of self-awareness among young people with addictive behavior (on the example of tobacco smoking). *Вісник Національного університету оборони України*, 76(6), 2023. Р. 64–69. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-76-6-64-69>
16. Крайніков Е., Прокопович Є., Баланюк А. Особливості адиктивної особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2019. 1(10), 55–60.
17. Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. *Humanitas*. 2023. № 2. С. 88-92. URL: <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/humanitas/article/view/1173/1089>.
18. Лютий, В. П. "Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді." *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2012. С. 222-231.  
URL: [https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi\\_2\\_2012.pdf](https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_2_2012.pdf)
19. Макаренко А. О., Калайтан Н. Л., Старовойт Т. П. Психологія аддиктивної поведінки: навч. посіб. Харків: ХАІ, 2020. 127 с.
20. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб. Київ: ВПЦ "Київський ун-т", 2002. 308 с.

21. Максимова, Н.Ю. Психологічна діагностика схильності до адиктивної поведінки *Врачебное дело*, 7 (1144). ИНЦ «Лікарська справа» 2017. стор. 162-168. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/710235>
22. Маслюк, А. М. Психологічні особливості самосвідомості студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України* № 6 (25), 2011. С. 207-212.
23. Матейко Н. Першопричини адиктивної поведінки особистості з позицій духовної психотерапії. *Збірник наукових праць: психологія*. 2016. № 21. С. 59-65. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/psp/article/view/3236>
24. Мельник Ж. В. Уявлення про структуру самосвідомості особистості у сучасній психології. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський, 2009. Вип. 2 (6). С. 78–85. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-6.%25p>
25. Мироненко О.С. Психологічні чинники формування «Я-концепції» особистості *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. – Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. 2018. Том. ІХ. Вип. 11. С. 124-133 URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/14.pdf>
26. Михайличенко В. І., Канівець М. І. Самосвідомість як основа розвитку особистості студента. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / голов. ред. Т. І. Сущенко*. Запоріжжя : КПУ, 2011. Вип. 15 (68). С. 339-346. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/18370>
27. Михайлишин У. Б. Вплив міжособистісних відносин на формування адиктивної поведінки у юнацькому віці *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(1). С. 165-183.
28. Михайлишин У. Б. Теоретико–методологічне дослідження детермінант виникнення адиктивної поведінки у студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 41. С. 176–187.

29. Михайлишин У. Дослідження самооцінки та адиктивної поведінки підлітків. *Modern science: problems and innovations*. 2020. С. 321–327.
30. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с.
31. Мостова Т. Д. Психологія адиктивної поведінки: метод. Посіб. Одеса: Астропринт, 2022. 67 с. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a8d33c74-fbe8-44a3-b57c-819500ad07dc/content>
32. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки: навч. посіб. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.
33. Панасенко Н. М. Проблеми соціалізації підлітків із девіантною поведінкою в умовах суспільних трансформацій. *Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2006. Вип. 29. С. 218–224.
34. Панфілова М. М. Психологічні особливості залежної особистості : дипломна робота бакалавра. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. 2019. 72 с.
35. Пасічник Л. Психологічні особливості поведінки особистості з різними адикціями. *Psychological Prospects Journal* №43. 2024. С. 143-160.
36. Петрунько О., Сілаєва О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3(71). С. 115–124.
37. Савчук О. В. Соціально-психологічні детермінанти адиктивної поведінки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2006. 20 с.
38. Свідовська В. А. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, 2020. 6, 108–114.
39. Сідак Л. М. Алкоголізм і руйнація особистості як втрата свободи. *Практична філософія*. 2019. № 3(73). С. 78–83.
40. Соколовська Н. В. Адиктивна поведінка українців як спосіб адаптації до умов війни: магіст. роб. Чернівці: ЧНУ, 2022. 80 с.

41. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf>
42. Ткач Б. М. Індивідуально-психологічні та нейропсихологічні особливості молоді з адиктивною поведінкою: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. Київ, 2006. 211 с.
43. Фільц О. Психотерапія uzалежнень (аддикцій): ескіз концепції. *Український психоаналітичний журнал*. 2024. № 2(3). С. 9–15
44. Христюк О. Л. Проблема алкогольної адикції у сучасній вітчизняній психології. *Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту внутр. справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2(2). С. 104–112.
45. Чередниченко О. Т. Особливості мотиваційної сфери наркоманів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 1995. 19 с.
46. Broon, Z., Dokaneei Fard, F., Fattahi Andabil, A. The Effectiveness of Mindfulness Skills Training on the Impulsivity and Emotional Self-Awareness in the Adolescents with the Addiction Tendency *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*, 65, 3, 2022, p. 1081-1092. doi: 10.22038/mjms.2022.62037.3631
47. Kulkansawat P., Sughondhabirom A. Self-awareness, coping strategies and related factors among patients attending substance treatment program. *Chulalongkorn Medical Journal*. 2014. Vol. 58, No. 3. P. 327–339.
48. Moeller S.J., Maloney T., Parvaz M.A., Alia-Klein N., Woicik P.A., Telang F., Wang G.J., Volkow N.D., Goldstein R.Z. Impaired insight in cocaine addiction: Laboratory evidence and effects on treatment outcomes. *Brain*. 2010. Vol. 133, No. 5. P. 1484–1493.
49. Moeller S. J., Goldstein R. Z. Impaired self-awareness in human addiction: deficient attribution of personal relevance. *Trends in Cognitive Sciences*. 2014. Vol. 18, no. 12. P. 635–641. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.09.003>

50. Motkov S. PRINCIPAL-SEMICONDUCTOR SPHERE OF PERSON: ROLE, STRUCTURE AND FUNCTIONS. *Psychological journal*. 2018. Т. 20, № 10. С. 105–128. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2018.10.20.7>

51. Spada M.M., Caselli G., Nikčević A.V., Wells A. Metacognition in addictive behaviors: A systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2015. Vol. 36. P. 57–65.

Всього джерел – 51

Джерел за останні десять років - 30

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 3 (46, 50, 51)

Джерел українських авторів за останні десять років – 27 (1, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 43)

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Авторський опитувальник "АДІКТ-ПРОФІЛЬ"

Мета: діагностика наявності та рівня вираженості адиктивних схильностей у респондентів.

Інструкція для респондента: Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, що найбільше відповідає вашій поведінці або відчуттям протягом останніх 6 місяців.

Використовуйте шкалу:

- 1 - зовсім не характерно,
- 2 - скоріше не характерно,
- 3 - важко сказати,
- 4 - скоріше характерно,
- 5 - цілком характерно

Блок 1. Загальна психологічна схильність до залежної поведінки

- 1. Я часто відчуваю, що без певної дії/речі не можу заспокоїтись.
- 2. У важкі моменти я шукаю "швидкий вихід" із ситуації, навіть якщо він не конструктивний.
- 3. Мені важко припинити дію, яка приносить задоволення, навіть якщо знаю про її шкідливість.
- 4. Я легко піддаюся впливу людей або ситуацій, пов'язаних із задоволенням.
- 5. Відчуваю сильну тривогу, коли позбавлений звичних речей/ритуалів.

Блок 2. Поведінкові прояви у різних сферах

- 1. Я часто втрачаю відчуття часу, граючи в комп'ютерні ігри/переглядаючи контент онлайн.
- 2. Випивка/психоактивні речовини іноді здаються єдиним способом розслабитись.
- 3. Я часто переїдаю, особливо в стресових ситуаціях.

4. Я відчуваю потребу робити покупки, навіть якщо вони мені не потрібні.

5. Я неодноразово намагався відмовитись від певної звички, але безуспішно.

### Блок 3. Емоційна саморегуляція та усвідомлення

1. Мені складно справлятися з негативними емоціями без сторонньої підтримки або стимуляторів.

2. Я часто відчуваю провину або сором після того, як знову піддався звичці.

3. Коли я засмучений/а - одразу шукаю щось, що може швидко покращити настрій.

4. Я не бачу проблем у своїй поведінці, навіть якщо інші кажуть про це.

5. Я не завжди розумію, чому повторюю ті самі дії, які шкодять мені.

### Обробка результатів:

Більше 60 балів – Сформована адикція

45–60 балів - Високий рівень адиктивної схильності. Необхідна консультація з психологом.

30–44 бали - Середній рівень. Рекомендується моніторинг і розвиток навичок саморегуляції.

15–29 балів - Низький рівень. Ознак залежної поведінки не виявлено, профілактика - рекомендована.

## Узагальнені дані за методикою схильності до девіантної поведінки

№ респондента	Стать	Вік	Установка на соціальну баґаність	Схильність до порушення норм	Схильність до адиктивної поведінки	Схильність до самопошкодження	Схильність до агресії і насильства	Вольовий контроль емоцій	Схильність до делінквентної поведінки
1	1	19	53	59	34	57	60	52	41
2	2	21	49	53	41	35	65	60	48
3	1	19	40	50	61	79	54	56	63
4	1	18	56	52	47	72	56	65	58
5	1	20	53	58	65	66	44	60	46
6	2	17	51	55	56	60	59	56	47
7	1	20	57	61	83	50	56	78	34
8	1	18	46	46	51	55	43	59	63
9	1	18	57	49	33	63	32	51	58
10	2	21	58	61	50	42	38	74	49
11	1	18	45	49	38	45	43	67	52
12	1	21	54	66	62	30	62	73	30
13	1	18	43	66	51	41	66	54	46
14	1	20	44	66	48	70	46	65	62
15	2	20	44	48	49	46	46	40	59
16	1	20	58	56	59	46	53	63	53
17	2	20	43	51	45	54	50	53	50
18	2	21	46	62	59	31	59	41	57
19	2	19	51	69	63	61	45	65	47
20	1	22	54	62	46	65	59	37	35
21	2	20	41	55	39	55	48	36	50
22	1	18	45	52	44	70	59	59	54
23	2	20	34	60	59	34	47	61	60
24	2	18	55	45	51	72	44	65	37
25	2	18	50	59	58	41	69	62	49
26	2	20	40	48	71	35	61	70	49
27	2	21	47	60	53	47	32	62	40
28	2	18	62	54	40	72	46	54	54
29	2	18	53	52	63	50	62	54	57
30	2	20	51	48	51	39	38	52	47
31	1	18	51	52	60	34	58	58	68
32	1	18	51	59	63	49	57	44	47
33	2	20	58	63	38	30	43	58	46
34	2	20	58	59	67	34	50	54	46
35	2	21	51	66	61	69	30	58	43
36	1	21	57	75	43	66	68	58	45
37	2	21	52	52	54	48	47	30	37
38	1	18	62	53	53	44	58	46	48

39	1	21	52	43	50	51	56	54	51
40	1	18	51	65	60	78	64	54	30
41	1	22	68	65	67	55	46	58	49
42	1	20	52	48	50	61	52	58	50
43	2	20	30	60	66	48	56	70	55
44	2	20	58	65	62	51	59	58	61
45	2	21	51	57	53	58	62	52	58
46	2	21	52	62	52	52	45	39	44
47	2	21	60	56	36	30	43	41	43
48	1	21	53	45	32	65	64	60	55
49	2	18	57	63	52	43	30	66	45
50	2	19	35	66	40	75	66	70	39
51	1	21	46	61	50	58	47	47	71
52	2	21	51	47	44	51	50	52	47
53	1	20	55	49	30	55	43	57	44
54	2	19	38	46	54	49	50	75	30
55	1	19	44	61	45	44	63	56	58
56	2	19	45	65	51	52	58	71	41
57	2	19	56	58	39	61	55	57	50
58	1	19	51	63	46	44	51	67	59
59	1	22	48	48	69	43	36	65	41
60	1	19	55	56	52	46	42	57	51

## Узагальнені дані за методикою само ставлення

S (Інтегральне ставлення до себе)	I (Самоповага)	II (Аутосимпатія)	III (Очікуване ставлення від інших)	IV (Самозацікавленість)	1 (Самовпевненість)	2 (Ставлення інших)	3 (Самоприйняття)	4 (Самокерівництво)	5 (Самозвинування)	6 (Самоціквість)	7 (Саморозуміння)
80	90	61	57	52	50	73	68	51	56	62	49
40	49	59	72	66	64	75	61	62	73	59	62
57	64	75	64	49	73	68	70	58	54	65	52
56	61	75	67	71	66	61	65	65	71	58	59
63	59	79	90	85	69	58	77	49	60	64	67
65	73	75	54	72	63	58	51	71	67	55	58
54	76	49	79	60	76	89	67	59	76	63	76
58	73	68	38	70	64	74	69	75	64	69	80
57	58	54	44	81	60	57	63	62	74	59	43
61	89	60	53	81	74	67	61	65	74	65	58
67	47	67	53	55	51	61	61	63	46	66	66
74	55	73	67	70	70	71	67	58	56	70	76
76	67	56	68	63	55	70	47	90	49	64	60
72	66	42	62	73	78	76	75	60	85	76	65
56	70	67	64	69	62	56	60	75	64	44	53
65	81	90	70	41	66	66	66	54	83	90	50
89	64	63	73	62	69	48	69	69	49	56	79
75	66	65	52	67	46	52	60	70	59	69	47
61	59	83	61	51	58	74	64	65	73	56	88
81	71	71	64	71	75	55	45	59	67	71	72
61	62	67	70	50	74	57	72	62	70	68	72
58	62	69	57	57	68	65	76	61	52	58	71
79	70	68	64	78	52	72	48	89	79	76	62
52	75	54	65	56	71	54	61	65	73	63	69
46	43	52	58	71	72	30	53	70	69	70	63
74	69	84	58	47	65	56	63	83	58	56	71
65	62	67	66	86	77	77	71	56	68	65	65
66	74	66	64	62	58	68	75	65	62	85	55
61	62	64	70	66	60	78	76	62	48	75	56
63	78	73	54	67	40	54	78	64	64	68	55
60	58	90	61	71	74	49	63	63	63	61	75
59	43	70	63	50	68	70	54	58	76	66	59
61	76	59	73	65	48	67	64	67	43	67	46
61	57	64	56	58	47	68	71	54	67	69	69
57	49	76	67	48	56	74	53	75	53	54	80
60	65	59	68	75	73	69	82	71	68	72	73
40	63	74	81	61	62	69	74	60	69	54	59

72	73	42	55	67	57	72	63	61	64	81	49
69	74	63	58	67	55	70	58	68	73	57	64
64	66	71	56	62	54	74	58	57	53	68	63
67	56	78	48	85	46	75	66	83	76	75	55
68	68	57	83	65	53	80	63	69	58	62	71
58	67	50	53	49	54	59	75	69	49	68	83
60	71	62	57	61	72	70	62	72	62	79	67
70	56	54	78	70	63	61	70	59	44	71	67
67	61	64	47	70	57	57	65	76	68	69	56
85	70	65	73	54	88	58	68	66	62	48	79
81	77	52	51	74	58	70	63	75	77	56	64
74	75	73	77	47	77	69	72	63	71	75	59
57	66	63	43	76	81	69	72	78	51	71	66
59	60	76	47	52	49	63	70	69	57	72	70
55	69	47	60	63	66	65	71	87	70	71	66
68	54	55	75	76	60	73	56	61	73	78	77
38	57	70	65	66	59	50	68	67	77	62	69
60	80	57	62	73	71	65	77	55	77	66	62
62	69	63	78	71	59	66	70	60	64	55	69
50	62	65	87	78	60	73	55	71	69	52	70
73	73	67	72	76	63	51	65	76	78	49	52
54	78	58	59	60	61	80	69	90	62	56	76
68	61	66	61	71	53	67	57	64	69	81	62

Узагальнені дані за методикою вивчення самооцінки та авторським  
опитувальником

<b>Адиктивний ризик (балів)</b>	<b>Самооцінка (балів)</b>
32	48
43	23
42	30
28	21
43	36
29	43
53	36
27	47
37	28
27	37
57	30
23	39
40	40
28	41
31	24
40	26
47	28
51	33
20	36
38	42
50	27
18	19
38	57
35	24
39	43
27	35
21	38
16	35
45	31
46	40
38	31
30	47
19	41
41	41
24	30
28	33
29	23
33	31
27	25
35	48
29	36

42	37
45	33
36	37
40	60
56	32
23	28
23	40
42	10
54	36
32	31
52	25
36	40
28	36
25	17
41	29
26	6
36	38
51	38
32	27

## Додаток Ж

Результати порівняльного аналізу особливостей самосвідомості у осіб з різною схильністю до адиктивної поведінки

Test Statistics<sup>a</sup>

	СтавленняДоСебе	Самоповага	Аутосимпатія	ОчікуванеСтавлення	Самозацікавленість	Самовпевненість	СтавленняІнших	Самоприйняття	Самокерівництво	Самозвинування	Самоцікавість	Саморозуміння	Самооцінка
Mann-Whitney U	329,500	407,500	365,500	411,500	395,000	315,500	410,500	334,000	367,000	450,000	269,000	302,500	393,500
Wilcoxon W	794,500	872,500	830,500	876,500	860,000	780,500	875,500	799,000	832,000	915,000	734,000	767,500	858,500
Z	1,784	-,629	1,250	-,570	-,814	-1,990	-,585	1,717	-1,228	0,000	-2,679	-2,183	-,836
Asymp. Sig. (2-tailed)	,014	,529	,011	,569	,016	,047	,559	,016	,219	1,000	,007	,029	,043

a. Grouping Variable: TwoStep Cluster Number

Кореляційна матриця

		Correlations																								
		Підприємств кількість	Адитивність	Самодисципліна	Адреса	Вольво/Вольво тролей	Делевіанте	Стабільність Сібе	Самовлада	Автосмартія	Ориганізація Вілен	Самовлада Лань	Самовлада Нь	Стабільність Ще	Самовлада Тш	Самовлада Ще	Самовлада Ще	Самовлада Ще	Самовлада Ще	Самовлада Ще	Самовлада Ще					
Підприємств	Reason Correlation	1																								
	Sig (2-tailed)																									
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60			
Адитивність	Reason Correlation	.186	1																							
	Sig (2-tailed)	.155																								
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Самодисципліна	Reason Correlation	.088	-.181	1																						
	Sig (2-tailed)	.949	.167																							
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Адреса	Reason Correlation	.160	.055	.047	1																					
	Sig (2-tailed)	.223	.676	.722																						
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Вольво/Вольво тролей	Reason Correlation	.107	.260	.005	.020	1																				
	Sig (2-tailed)	.417	.045	.969	.876																					
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Делевіанте	Reason Correlation	-.159	-.097	-.001	.003	-.128	1																			
	Sig (2-tailed)	.226	.462	.994	.981	.331																				
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Стабільність Сібе	Reason Correlation	.152	-.165	-.123	.017	-.141	.085	1																		
	Sig (2-tailed)	.247	.209	.348	.899	.281	.521																			
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Самовлада	Reason Correlation	-.075	-.104	-.031	-.056	.084	-.007	.296	1																	
	Sig (2-tailed)	.570	.427	.815	.673	.525	.960	.022																		
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Автосмартія	Reason Correlation	.051	.285	-.023	-.131	-.033	.053	-.009	-.144	1																
	Sig (2-tailed)	.700	.027	.859	.320	.803	.887	.948	.273																	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Ориганізація Вілен	Reason Correlation	.086	.017	.043	-.004	.028	-.239	-.036	-.073	.031	1															
	Sig (2-tailed)	.618	.899	.746	.974	.829	.066	.782	.577	.814																
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Самовлада Лань	Reason Correlation	.087	-.204	.033	.017	.080	.029	.015	-.036	-.219	-.022	1														
	Sig (2-tailed)	.507	.110	.802	.896	.542	.826	.900	.783	.064	.847															
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Самовлада Нь	Reason Correlation	.113	-.040	.146	.089	.137	-.094	-.032	.028	-.042	.231	.025	1													
	Sig (2-tailed)	.391	.162	.265	.498	.298	.477	.808	.803	.752	.015	.847														
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Стабільність Ще	Reason Correlation	.175	.143	.160	-.089	.174	-.151	-.088	.174	-.154	.127	-.021	-.079	1												
	Sig (2-tailed)	.182	.276	.221	.497	.184	.250	.334	.184	.240	.334	.876	.549													
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Самовлада Тш	Reason Correlation	.000	-.013	.119	-.086	.100	.088	-.157	.162	-.045	.052	-.069	.154	.088	1											
	Sig (2-tailed)	.997	.919	.367	.516	.448	.503	.232	.216	.733	.691	.602	.239	.504												
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Самовлада Ще	Reason Correlation	-.048	.053	-.137	-.024	.066	.135	.055	.070	-.066	-.282	.066	-.177	-.025	-.280	1										
	Sig (2-tailed)	.713	.690	.296	.857	.618	.304	.674	.596	.465	.029	.471	.176	.850	.026											
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Самовлада Ще	Reason Correlation	.043	-.009	.031	-.161	.083	.005	-.149	.133	-.028	.008	-.238	.187	.047	-.103	-.028	1									
	Sig (2-tailed)	.744	.946	.814	.218	.527	.873	.256	.362	.833	.965	.066	.132	.722	.433	.634										
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Самовлада Ще	Reason Correlation	.217	.090	.014	.039	.020	.102	.122	.017	-.099	-.179	-.012	-.075	.165	.109	-.151	.065	1								
	Sig (2-tailed)	.086	.496	.913	.787	.877	.436	.353	.897	.451	.172	.926	.571	.208	.406	.248	.623									
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Самовлада Ще	Reason Correlation	.055	.185	.084	-.006	.262	-.182	.034	-.239	.049	.148	-.179	.287	.101	.063	.089	-.106	-.198	1							
	Sig (2-tailed)	.677	.150	.521	.985	.044	.114	.799	.086	.709	.261	.170	.329	.443	.633	.499	.421	.130								
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Адитивність Різан	Reason Correlation	-.082	.169	-.107	.054	-.043	-.031	-.023	-.084	-.178	-.019	-.105	-.049	-.134	.046	.118	-.164	.156	-.035	1						
	Sig (2-tailed)	.532	.196	.416	.680	.745	.812	.862	.523	.173	.884	.429	.234	.747	.269	.210	.234	.793	.369							
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Самовлада Ще	Reason Correlation	.176	.206	-.044	.148	.053	-.068	-.284	-.013	-.100	-.223	.189	-.196	.056	-.212	.078	-.137	.222	.014	.014	1					
	Sig (2-tailed)	.178	.114	.738	.280	.685	.807	.027	.920	.447	.087	.199	.133	.872	.104	.568	.297	.088	.914	.914						
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).