

Міністерство освіти та науки України
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**ОЦІНЮВАННЯ РИЗИКІВ ФОРМУВАННЯ АДИКТИВНОЇ
ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

студентки VI курсу
групи МОСПм-1-24-1.4д
другого (магістерського) рівня вищої
освіти

Кузнєцової Олександри Євгенівни

Науковий керівник:

Дуля Аліна Володимирівна,
доктор філософії за спеціальністю
231 «Соціальна робота», старший
викладач кафедри

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Кузнєцова О. Є. Оцінювання ризиків формування адиктивної поведінки здобувачів вищої освіти. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Магістерська робота за спеціальністю 231 «Соціальна робота» за освітньою програмою 231.00.03 «Моніторинг і оцінка соціальних програм». – Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, Київ, 2025.

У науковій роботі здійснено всебічний теоретичний аналіз наукових підходів до визначення сутності, видів та ключових чинників формування адиктивної поведінки. Розкрито специфіку проявів адиктивної поведінки серед здобувачів вищої освіти, охарактеризовано соціально-психологічні та індивідуально-особистісні детермінанти її виникнення. На основі емпіричного дослідження оцінено рівень ризиків формування адиктивної поведінки у здобувачів вищої освіти та визначено домінуючі фактори її розвитку. За результатами дослідження розроблено методичні рекомендації, спрямовані на профілактику та зниження ризиків адиктивної поведінки здобувачів вищої освіти, що може бути використано у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів і фахівців освітніх інституцій.

Ключові слова: *адиктивна поведінка; здобувачі; ризики; оцінка; профілактика; заклади вищої освіти.*

SUMMARY

Kuznietsova O. Ye. Assessment of the Risks of Addictive Behavior Formation among Higher Education Students. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Master's thesis in specialty 231 «Social Work» within the educational program 231.00.03 «Monitoring and Evaluation of Social Programs». – Faculty of

Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, 2025.

The scientific work has carried out a comprehensive theoretical analysis of scientific approaches to determining the essence, types and key factors of the formation of addictive behavior. The specifics of the manifestations of addictive behavior among higher education students have been revealed, the socio-psychological and individual-personal determinants of its occurrence have been characterized. On the basis of empirical research, the level of risks of the formation of addictive behavior in higher education students has been assessed and the dominant factors of its development have been identified. Based on the results of the study, methodological recommendations have been developed aimed at preventing and reducing the risks of addictive behavior in higher education students, which can be used in the practical activities of psychologists, social educators and specialists of educational institutions.

Keywords: *addictive behavior; applicants; risks; assessment; prevention; higher education institutions.*

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ	10
1.1. Сутність та види адиктивної поведінки	10
1.2. Психосоціальні та фізіологічні чинники формування адиктивної поведінки	13
1.3. Особливості проявів адиктивної поведінки у здобувачів вищої освіти	20
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА І ОРГАНІЗАЦІЯ ОЦІНЮВАННЯ РИЗИКІВ ФОРМУВАННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	29
2.1. Аналіз факторів ризику адиктивної поведінки здобувачів вищої освіти	29
2.2. Розроблення методичних рекомендацій щодо профілактики адиктивної поведінки серед здобувачів вищої освіти	43
Висновки до другого розділу	47
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Протягом останніх десятиліть проблематика адиктивної поведінки набула особливої ваги на глобальному рівні. Сучасні тенденції свідчать про стабільне й стрімке зростання кількості випадків різних форм залежностей серед молодого покоління. Це стосується як уживання психоактивних речовин, алкоголю чи тютюну, так і поведінкових форм узалежнення – інтернет та ігрової залежності, гемблінгу та інших проявів компульсивної поведінки.

Розширення масштабів адикцій створює серйозну загрозу для фізичного, морального та психічного благополуччя людини. На тлі зростання наркозалежності підвищується рівень злочинності, оскільки особи з адиктивними тенденціями часто ігнорують соціальні норми, правила та загальноприйняті цінності. Крім того, збільшується ризик інфікування небезпечними хворобами, такими як гепатити чи ВІЛ, що пов'язано з небезпечними практиками споживання наркотиків. Тютюнопаління, у свою чергу, є чинником розвитку значної кількості хронічних захворювань та патологій.

Окрему загрозу становить надмірне захоплення цифровими технологіями – доступність комп'ютерів, смартфонів і різноманітних гаджетів сприяє тому, що значна частина молоді надає перевагу віртуальному простору, витісняючи реальну соціальну взаємодію.

Таким чином, питання зв'язку адиктивної поведінки та стану здоров'я молоді в Україні набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і у практичному вимірах. Воно потребує систематичного наукового аналізу, спрямованого на виявлення конкретних чинників, що негативно впливають на збереження й зміцнення здоров'я молодого покоління.

Формування адиктивної поведінки серед студентської молоді є серйозною соціальною та психологічною проблемою сучасного суспільства. Здобувачі вищої освіти як соціальна група перебувають у важливому етапі розвитку, коли формуються життєві пріоритети, звички та поведінкові моделі. У цей період молодь часто стикається з підвищеним стресом, адаптацією до нових умов, високими навчальними вимогами, що може спричинити розвиток залежностей.

За даними міжнародних і національних досліджень, поширеність адиктивної поведінки зростає. Наприклад, за даними ВООЗ, близько 25% молодих людей у віці 18–25 років виявляють схильність до тієї чи іншої форми залежності [10]. В Україні понад 30% здобувачів вищої освіти мають досвід вживання психоактивних речовин, а близько 15% стикаються з інтернет-залежністю або ігровими пристрастями [8].

Особливої актуальності ця проблема набула в умовах соціально-економічної нестабільності, пандемії COVID-19 переходу на дистанційне навчання та повномасштабного вторгнення росії на території України. Відсутність достатньої психологічної підтримки та профілактичних програм у багатьох закладах вищої освіти підвищує ризики формування адиктивної поведінки.

У міжнародному просторі питання протидії та профілактики адиктивної поведінки молоді врегульовані ключовими документами, серед яких Рамкова конвенція ВООЗ із боротьби проти тютюну (2003), Конвенція ООН проти незаконного обігу наркотичних засобів і психотропних речовин (1988), а також рекомендації ЮНЕСКО щодо превентивної освіти та формування здорового способу життя.

У правових рамках України захист молоді від ризиків адиктивної поведінки забезпечується низкою нормативно-правових актів: Закон України

«Про освіту» (2017) [4], що визначає пріоритетність формування безпечного освітнього середовища; Закон України «Про протидію поширенню захворювань, зумовлених вживанням тютюнових виробів та їх шкідливим впливом на здоров'я населення» (2022) [12]; Закон України «Про соціальні послуги» (2019) [6], що передбачає надання соціально-психологічної підтримки особам груп ризику; Державна стратегія щодо наркотиків до 2030 року [10]; Концепція розвитку психічного здоров'я в Україні (2021) [8]. Ці нормативно правові акти визначають необхідність створення комплексних умов для запобігання та зниження рівня адиктивної поведінки серед молоді, підкреслюють важливість профілактики, психологічного супроводу та формування навичок саморегуляції у здобувачів вищої освіти.

Проблема адиктивної поведінки серед здобувачів вищої освіти має міждисциплінарний характер і активно вивчається як українськими, так і зарубіжними науковцями. Серед українських дослідників значний внесок у вивчення факторів ризику та профілактики зробили: Н. Аносова, В. Бондаренко, Н. Білик, Н. Громова, А. Давиденко, С. Євтушенко, О. Зінченко, Л. Король, О. Ковальчук, В. Лазоренко, В. Лютий, Т. Лях, В. Москаленко, Т. Олійник, А. Остапенко, І. Петрова, С. Руденко, Т. Спіріна, В. Суліцький.

Серед зарубіжних учених проблему досліджували: В. Alexander, А. Bandura, R. Baumeister, J. Boyd, T. Heatherton, C. Newman, B. Liese, M. Griffiths, R. Jessor, S. Jessor, G. Marlatt, D. Donovan, A. McLellan, D. Lewis, C. O'Brien, H. Kleber, W. Miller, S. Rollnick, J. Prochaska, C. DiClemente, M. P. Seligman, N. Volkow, K. Young, P. Zimbardo.

Аналіз літератури засвідчив, що попри значний обсяг досліджень, методика оцінювання ризиків формування адиктивної поведінки здобувачів вищої освіти у контексті сучасних освітніх викликів залишається недостатньо розробленою. Така ситуація вимагає поглибленого вивчення факторів ризику,

розробки інструментів їх діагностики та рекомендацій щодо профілактики адиктивної поведінки серед здобувачів вищої освіти. Це зумовило вибір теми дослідження «Оцінювання ризиків формування адиктивної поведінки здобувачів вищої освіти».

Об’єкт дослідження: процес формування адиктивної поведінки у здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: ризики формування адиктивної поведінки та їх прояви серед здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – оцінити рівень ризиків формування адиктивної поведінки серед здобувачів вищої освіти та обґрунтувати методичні рекомендації щодо їх зниження і профілактики.

Відповідно до мети були визначені такі **завдання дослідження:**

- проаналізувати теоретичні підходи до визначення сутності, видів та чинників формування адиктивної поведінки;
- визначити особливості проявів адиктивної поведінки у здобувачів вищої освіти;
- провести оцінювання рівня ризиків формування адиктивної поведінки здобувачів вищої освіти;
- розробити методичні рекомендації щодо профілактики та зниження ризиків адиктивної поведінки у здобувачів вищої освіти.

У процесі роботи використовувалися такі **методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення; *емпіричні:* анкетування здобувачів вищої освіти – для оцінювання рівня ризиків формування адиктивної поведінки серед них; метод математичної статистики для узагальнення отриманих даних.

Експериментальною базою дослідження є: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і висновки кваліфікаційної (магістерської) роботи апробувались і здобули позитивну оцінку на засіданні кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка; звітній конференції за результатами переддипломної практики здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти; Студенській науково-практичній онлайн конференції «Перші кроки в науку», Київ, 6 листопада 2025 року; Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасний дизайн інклюзивного навчання: успішні українські та зарубіжні практики», Київ, 11 листопада 2025 року;

Публікації. Основні положення та результати магістерського дослідження висвітлено у наступних публікаціях:

1. Кузнєцова О. Є. Оцінювання ризиків формування адиктивної поведінки здобувачів вищої освіти. *Наукові здобутки студентів Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти : ел. зб. наук. пр. студентів*. Спецвипуск. Магістерські дослідження. 2025. С. 172–173.

2. Дуля А. В., Кузнєцова О. Є. Соціально-психологічна профілактика адиктивної поведінки підлітків в інклюзивному освітньому середовищі. *Сучасний дизайн інклюзивного навчання: успішні українські та зарубіжні практики : зб. наук. пр. за мат. Міжнародної наук.-практ. конф., 11 листопада 2025*. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 41 найменування, та одного додатка. Загальний обсяг роботи становить 60 сторінок, з них 50 сторінок – основного тексту. У роботі подано 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1. Сутність та види адиктивної поведінки

Поняття «адиктивна поведінка» зазвичай застосовують тоді, коли йдеться не про клінічно діагностовану патологію, а про девіації чи порушення у поведінкових реакціях особистості. На відміну від нього, термін «адикція» у зарубіжних дослідженнях здебільшого використовується як повний аналог поняття «залежність». Під цим станом розуміють поступове підвищення толерантності до об'єкта зловживання, нав'язливу потребу повторно отримати доступ до нього та використати його, незважаючи на усвідомлення шкідливих наслідків, а також багаторазові, але безрезультатні спроби припинити таку поведінку [4].

Попри те, що різні форми адиктивної поведінки мають свої характерні риси, симптоматику й наслідки, процес становлення залежності зазвичай відбувається за подібним сценарієм. Стартовий етап адиктивного розвитку пов'язаний зі змінами емоційної сфери: людина переживає різку зміну психічного стану, яка проявляється в емоційному піднесенні, ейфорії, відчутті радості або сильного внутрішнього підйому, що виникає внаслідок уживання певних речовин чи виконання певних дій. Далі формується чітка схема звернення до цього стимулу: виникає повторюваність, цикл стабілізується, і адиктивний патерн стає типовою, автоматизованою, домінуючою формою реагування, що поступово витісняє інші сфери діяльності та інтересів [6].

Незалежно від того, про який різновид залежності йдеться, для адиктивної поведінки характерні спільні риси. До таких належить наполегливе прагнення штучно модифікувати власний психофізичний стан; поступовий,

але постійний розвиток залежнісного процесу; повторюваність і циклічність поведінкових актів, що підтримують адикцію; а також внутрішня логіка й закономірність формування адиктивного циклу [8].

Термін адикція (addiction) походить від латинського addictus, що означає «присвячений», «покірний» [12].

У сучасній психології та психіатрії він використовується для позначення патологічної залежності – стану, коли людина втрачає контроль над своєю поведінкою або вживанням речовини, незважаючи на негативні наслідки [2].

Історично існували різні моделі пояснення адикції: моральна модель розглядала залежність як прояв морального слабкості, медична – як хворобу, а соціальна – як наслідок соціальних і середовищних факторів [1].

З психологічної точки зору адиктивна поведінка – це складне явище, яке включає не лише фізіологічну залежність, але й психологічні механізми, котрі підтримують повторювану поведінку [4].

У студентському середовищі, така поведінка може проявлятися як вживання психоактивних речовин, так і у «поведінкових залежностях», зокрема через психосоціальний тиск, академічний стрес або прагнення емоційної розрядки [7].

Адиктивна поведінка – це форма девіантної поведінки, яка проявляється у залежності від певної речовини, дії чи стану. Вона виконує компенсаторну функцію – дозволяє людині уникати труднощів реальності шляхом зміни психоемоційного стану [9].

У науковій літературі [5] виокремлюють кілька основних різновидів залежної поведінки, кожен із яких має власні механізми формування та прояву.

До них належать:

Хімічні форми залежності – уживання психоактивних речовин, що викликають фізичну та психологічну прив'язаність. Сюди відносять

тютюнопаління, токсикоманію, наркотичну залежність, зловживання лікарськими препаратами, а також алкоголізм [1].

Розлади харчової поведінки, які включають компульсивне переїдання, тривале голодування або повну відмову від прийому їжі. Такі стани часто мають психоемоційну природу та ґрунтуються на порушеному сприйнятті власного тіла чи емоційній нестабільності [4].

Гемблінг та поведінкові ігрові залежності – це патологічний потяг до азартних ігор або комп'ютерної активності, що провокує втрату контролю, руйнування соціальних зв'язків та порушення життєвих функцій [16].

Сексуальні адикції, які проявляються у формі нав'язливих сексуальних потягів чи специфічних девіантних форм поведінки, таких як фетишизм, трансвестизм, ексгібіціонізм, вуайєризм, садомазохізм, а також інші порушення сексуальної сфери [18].

Деструктивні релігійні залежності, що включають патологічні форми релігійності – релігійний фанатизм, надмірну залученість до сект чи культів, які можуть порушувати особистісну автономію та деформувати соціальну поведінку [10].

Науковці В. Москаленко, М. Griffiths, К. Young [7; 20; 29] підкреслюють, що сучасні адикції дедалі більше набувають поведінкових форм, пов'язаних із цифровим середовищем.

Підсумовуючи викладене, слід зазначити, що адиктивна поведінка виступає складним і багатоаспектним феноменом, який охоплює як хімічні, так і поведінкові форми залежностей та характеризується спільними механізмами розвитку. Незважаючи на різноманіття проявів, для всіх різновидів адикції притаманна поступова втрата контролю над власною поведінкою, зростання толерантності до стимулу та формування стійких, циклічних патернів, що заміщують інші види діяльності та ускладнюють

соціальне функціонування особистості. Аналіз наукових підходів засвідчує, що адиктивна поведінка у сучасному суспільстві дедалі частіше набуває поведінкових та цифрових форм, що зумовлює необхідність подальшого вивчення цього явища та розробки науково обґрунтованих профілактичних стратегій, особливо актуальних для студентської молоді як групи підвищеного ризику.

1.2. Психосоціальні та фізіологічні чинники формування адиктивної поведінки

У науковій літературі адиктивна поведінка розглядається як складне психологічне явище, що формується під впливом поєднання біологічних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів і проявляється через циклічну повторюваність типових реакцій та станів. Саме циклічність дозволяє зрозуміти природу залежності як самопідтримуваного процесу, в якому кожна фаза сприяє закріпленню набутої поведінки й зменшенню здатності особистості до контролю власних дій. Така поведінка нерідко виникає як спосіб уникнення емоційного напруження, компенсації внутрішніх конфліктів або здобуття швидкого задоволення, що зумовлює її поширеність серед різних вікових груп, особливо молоді. Теоретичний аналіз динаміки адиктивної поведінки дає змогу глибше усвідомити механізми її становлення та визначити ключові чинники, що сприяють або, навпаки, стримують розвиток залежності. Це, у свою чергу, є важливим підґрунтям для розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів. Однією з ключових характеристик адиктивної (залежної) поведінки є її циклічність, тобто постійне повторення певних фаз, що утворюють замкнуте коло. Циклічність у цьому контексті виступає не лише описовою характеристикою, а й фундаментальною внутрішньою закономірністю, яка забезпечує стійкість

залежності та її поступове зміцнення. У наукових дослідженнях зазначається, що повторюваність окремих етапів залежнісної динаміки сприяє формуванню стабільної поведінкової структури, яка з часом стає домінантною у житті людини та визначає її емоційні, мотиваційні й когнітивні процеси. Зазвичай у структурі адиктивного циклу виокремлюють кілька послідовних етапів, кожен з яких має власні психологічні механізми, функції та наслідки.

Формування внутрішньої готовності до адиктивної дії становить перший етап циклу. На цьому етапі з'являється інтерес до певного об'єкта або ж перше бажання спробувати його. Часто цей стан супроводжується фантазуванням чи уявленням про можливі емоційні наслідки контакту з об'єктом [4]. Важливо підкреслити, що внутрішня готовність не виникає раптово – зазвичай вона формується на основі поєднання попереднього досвіду, емоційних станів, соціальних впливів та доступності об'єкта адикції. На цій фазі відбувається створення позитивних очікувань, які згодом виконують роль внутрішнього підкріплення, що посилює вірогідність переходу до наступних етапів. Людина може ідеалізувати майбутній досвід, перебільшувати його позитивні ефекти та недооцінювати можливі ризики, що ускладнює формування критичного ставлення до поведінки. Для молоді особливо характерним є вплив соціальних моделей, медійних образів та групових норм, які створюють сприятливий психологічний фон для виникнення інтересу до адиктивної дії.

Другим етапом є наростання потягу й внутрішньої напруги. Людина починає відчувати виражене прагнення якнайшвидше отримати доступ до об'єкта залежності. Така фаза характерна переважно тоді, коли вже сформована психологічна залежність [6]. Внутрішня напруга поступово набуває нав'язливого характеру й супроводжується зростаючим емоційним дискомфортом, який важко зняти без звернення до адиктивного стимулу. На цій фазі порушуються механізми саморегуляції: людина стає більш

імпульсивною, менш здатною оцінювати реальні наслідки своїх дій, а її поведінка визначається не раціональними міркуваннями, а домінантним потягом. Одним із ключових психологічних аспектів цієї стадії є поступова втрата внутрішнього контролю, що переходить у домінування потреби над вольовими зусиллями.

Третім етапом є очікування та активний пошук адиктивного об'єкта. Поведінка стає цілеспрямованою та імпульсивною, людина починає фокусуватися лише на тому, як і де отримати бажане [3]. На цьому етапі формується специфічне звуження свідомості, при якому переважає одна домінантна мета – доступ до стимулу. Для поведінкових залежностей (ігрової, інтернет-адикції, шопоголізму) цей етап проявляється у нав'язливому перегляді інтернет-ресурсів, пошуку можливостей зануритися у діяльність, що приносить адиктивний ефект. Для хімічних залежностей він може включати пошук засобів, грошей або соціальних контактів, необхідних для отримання речовини. У будь-якому випадку людина відчуває внутрішнє прискорення поведінки, зростання емоційної напруги та готовність іти на поступки у важливих сферах життя, аби лише досягти бажаного ефекту.

Четвертим етапом є безпосереднє отримання об'єкта й переживання специфічного емоційного «ефекту». Це момент досягнення того психоемоційного стану, заради якого і виникає залежність [17]. Емоційний ефект може бути різним – від ейфорії та почуття сили до розслаблення, зниження тривоги або відчуття повного відключення від реальності. У фізіологічному плані саме на цій стадії активізуються механізми системи винагороди, що пов'язано з вивільненням дофаміну, ендорфінів та інших нейрохімічних агентів. Водночас у психологічному плані відбувається формування стійкого зв'язку між поведінковим актом і позитивним результатом, що створює потужне підкріплення й підвищує ймовірність

повторення поведінки в майбутньому. Залежність починає виконувати функцію емоційної компенсації, яка поступово замінює інші здорові способи подолання труднощів.

П'ятою фазою є фаза розслаблення. Напруга різко знижується, людина відчуває тимчасове полегшення, задоволення або емоційний комфорт [19]. Однак цей стан є тимчасовим і нестійким. Після короткого періоду позитивного переживання нерідко виникають почуття провини, сором, зниження самооцінки або емоційна спустошеність. Саме у цей період люди часто обіцяють собі змінити поведінку або припинити вживання стимулу, але через ослаблення вольових механізмів ці наміри рідко реалізуються. З часом ця фаза стає дедалі коротшою, тоді як потяг і напруга – навпаки – посилюються.

Завершенням циклу є період ремісії або відносного спокою. На певний час бажання слабшає, однак за відсутності ефективного контролю знову повертається, і цикл повторюється, змінюючи інтенсивність, тривалість та частоту залежно від індивідуальних особливостей особистості [16]. Ремісія може бути оманливою, оскільки створює уявлення про стабілізацію поведінки, але внутрішні механізми залежності залишаються активними. Будь-який стресор, конфлікт або негативний емоційний стан можуть знову активізувати цикл.

Циклічність є одним із базових механізмів підтримання залежності, тому вивчення цієї теми передбачає аналіз причин, що впливають на формування адиктивної поведінки, а також виявлення її мотиваційних детермінант [8]. У наукових джерелах підкреслюється, що розуміння структури та етапів адиктивного циклу дає змогу визначити ключові точки впливу для профілактичної, корекційної чи психотерапевтичної роботи.

Серед головних чинників, що сприяють виникненню та закріпленню адиктивної поведінки, виокремлюють [5] моральну та соціальну незрілість особистості. Вона проявляється у негативному ставленні до навчання та праці, відсутності соціально значущих цілей і цінностей, несформованості соціально схвалюваної активності, обмеженому, часто поверхневому колі інтересів, нестійкості мотивації та швидкій змінюваності захоплень, а також у браку сформованих умінь відповідальної поведінки. Моральна незрілість часто поєднується з інфантильністю, недостатньою сформованістю саморегуляції та труднощами в усвідомленні власних меж і відповідальності. Соціальна незрілість проявляється у неспроможності будувати довготривалі життєві плани, низькій стійкості до стресу та схильності підпадати під вплив групи. Усе це підсилює вразливість молоді до адиктивних спокус та блокує формування автономності й відповідальної поведінки.

Залежна поведінка розглядається як багатофакторне явище, виникнення якого зумовлене комплексом взаємопов'язаних чинників. Сучасні наукові підходи дають змогу стверджувати, що існує кілька груп причин, які впливають на формування адикцій. Жоден із них окремо не визначає розвиток залежності, але саме їх взаємодія створює ґрунт для появи адиктивних тенденцій. Традиційно ці чинники поділяють на соціальні, індивідуально-психологічні та індивідуально-біологічні [11].

Соціальні чинники відображають зовнішні умови існування людини й фактично не підлягають її контролю. Вони пов'язані з економічною нестабільністю, соціальною нерівністю, політичною невизначеністю, а також загальною атмосферою у суспільстві. Саме несприятливе середовище нерідко створює умови, у яких залежна поведінка стає способом психологічної «втечі» або спробою компенсувати емоційний дискомфорт [10].

Соціальні фактори умовно поділяють на макрорівневі та мікрорівневі.

Макрофактори охоплюють загальні суспільні умови: економічні кризи, соціальну нестабільність, суперечливе законодавство, поширення інформації про психоактивні речовини, надмірну їх доступність, а також явища суспільної дезорганізації чи аномії [4]. До цього ж переліку належать процеси глобалізації, поширення культури споживання, медіатизація ризикованої поведінки та зниження ролі традиційних соціальних інститутів. Подібні трансформації створюють атмосферу невизначеності, у якій залежності можуть виконувати функцію емоційної стабілізації.

Мікрофактори пов'язані з найближчим оточенням людини: сімейним середовищем, стилем виховання, рівнем емоційної підтримки в родині, традиціями, особливостями взаємин у школі чи навчальному закладі, а також стосунками з ровесниками. Особливо небезпечним є вплив групи однолітків, які вживають психоактивні речовини [5].

Емоційний клімат у родині відіграє ключову роль: надмірна опіка або повна відсутність контролю, конфлікти, насильство, залежності батьків значно підвищують ймовірність формування адиктивної поведінки у нащадків. Натомість сім'я, де панує взаєморозуміння та чіткі межі, формує захисні механізми проти адиктивних впливів.

Індивідуально-психологічні чинники охоплюють особливості емоційної, когнітивної та вольової сфер особистості, які здатні формувати схильність до адикційних форм поведінки. Порушення саморегуляції, емоційна нестійкість, слабкість вольових зусиль чи неефективність подолання стресу створюють передумови для звернення до хімічних і нехімічних способів зняття напруження [5].

До індивідуально-психологічних причин схильності до адикцій відносять низьку стресостійкість, неспроможність адаптуватися до нових обставин, схильність до тривоги, невпевненість у власних силах, занижену

самооцінку, імпульсивність і домінування гедоністичних мотивів, незрілість особистості, інфантильність, прагнення наслідувати негативні моделі поведінки, недостатній розвиток самоконтролю, емоційну нестабільність та схильність до різких реакцій у складних ситуаціях.

До цих чинників також належать акцентуації характеру (нестійкого, гіпертимного, циклоїдного та ін.), які підсилюють вразливість до залежностей. З позицій психології адиктивна поведінка часто є спробою компенсувати внутрішній дискомфорт, позбутися негативних емоцій, уникнути життєвих труднощів або отримати швидкий доступ до позитивних переживань.

Індивідуально-біологічні чинники включають спадковість щодо психічних розладів чи залежностей, наслідки тяжких соматичних захворювань, перенесені нейроінфекції в дитячому віці, а також органічні ураження нервової системи. Такі порушення впливають на нервово-психічну стабільність, знижують стійкість до психологічного й фізичного стресу, ускладнюють процес адаптації, що, у свою чергу, формує сприятливе підґрунтя для розвитку як хімічних, так і поведінкових залежностей [7].

Важливими біологічними факторами є рівень початкової толерантності до ПАР: чим слабше організм реагує на малі дози алкоголю чи наркотиків, тим швидше може сформуватися залежність. Значення має і ефективність природної детоксикації – передусім функціонування печінки. Якщо організм легко нейтралізує токсини, людина відчуває менше неприємних наслідків, що сприяє повторюваності вживання. Крім того, властивості психоактивної речовини також визначають темпи формування залежності, адже деякі хімічні агенти (особливо наркотики) здатні викликати її у значно коротші терміни, ніж алкоголь чи тютюн [9].

Узагальнюючи всі групи чинників, можна зазначити, що на розвиток адиктивної поведінки впливають як внутрішні властивості особистості

(емоційно-вольова сфера, мотивація, характерологічні особливості), так і зовнішні умови життєдіяльності, серед них – сімейне та соціальне оточення, умови виховання, макросоціальні процеси, а також біологічні передумови та спадковість. Саме сукупність цих факторів формує схильність до вживання психоактивних речовин або розвитку поведінкових адикцій у підлітковому та молодіжному віці.

Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що адиктивна поведінка має багатовимірну природу й формується на стику біологічних, психологічних та соціальних чинників, кожен з яких відіграє специфічну роль у розвитку залежності. Встановлено, що циклічність є ключовою динамічною характеристикою адикції, оскільки вона забезпечує відтворення поведінкового патерну та зміцнює залежнісні механізми через внутрішні нейропсихологічні підкріплення. Аналіз моральної й соціальної незрілості, соціальних умов, індивідуально-психологічних особливостей та біологічних передумов дозволяє розглядати адиктивну поведінку не як одномірне відхилення, а як результат комплексної взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів. Такий підхід є вагомим теоретичним основою для подальшої побудови профілактичних програм і визначення найбільш ефективних напрямів психолого-педагогічного супроводу осіб, схильних до формування залежності.

1.3. Особливості проявів адиктивної поведінки у здобувачів вищої освіти

У молодому віці особливо важливими є навчальні, професійні, міжособистісні, інтимно-особистісні та сімейні стосунки. Саме їх порушення або фрустрація можуть виступати тригером для формування як хімічних, так і поведінкових форм залежності [15]. Юнацький і ранній дорослий вік є

сенситивним періодом для виникнення адикцій, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, пошук власної ідентичності, встановлення особистісних меж та освоєння моделей дорослих взаємин. Нестача емоційної стабільності, часті переживання невизначеності, труднощі соціальної адаптації та недостатній досвід конструктивного подолання проблем можуть посилювати вразливість до залежнісних стратегій поведінки. У ситуаціях, коли індивід не має можливості задовольнити базові психологічні потреби (приналежності, визнання, самореалізації), адиктивні форми поведінки можуть сприйматися ним як тимчасовий засіб отримання емоційної регуляції або створення ілюзії контролю над життям [27].

До хімічних адикцій, що найчастіше виникають у цей період, належать тютюнопаління, зловживання алкоголем, ігрова залежність у контексті вживання стимуляторів, наркоманія чи надмірне використання лікарських препаратів [15]. Хімічні адикції формуються значно швидше, ніж поведінкові, оскільки психоактивні речовини безпосередньо впливають на нейрохімічний баланс мозку, активують дофамінову систему та спричиняють швидке закріплення поведінкового патерну. Молодь часто не усвідомлює небезпеки перших проб, оскільки соціальне середовище нерідко нормалізує або навіть романтизує вживання алкоголю й тютюну, знижуючи критичність щодо можливих наслідків. Поступове підвищення толерантності, прагнення до повторення ейфорійного стану, формування ритуалів уживання – усе це створює підґрунтя для переходу від експериментальної поведінки до патологічної залежності [32].

Паралельно з цим досить поширеними є й поведінкові адикції, які не пов'язані з уживанням психоактивних речовин. До них відносять трудовголізм, різні форми еротичних залежностей (наприклад, любовні, сексуальні або адикції уникання близькості), широкий спектр б'юті-адикцій, азартні та

комп'ютерні ігри, спортивну чи фітнес-залежність, адикцію до фізичних вправ, харчову залежність або компульсивне переїдання, потяг до надмірних покупок (компульсивний шопінг), патологічну балакучість, захоплення екстремальними видами спорту та ризикованим туризмом, ургентну адикцію, синдром Тоада тощо [11].

Поведінкові адикції привабливі для молоді тим, що вони часто соціально прийнятні або навіть позитивно оцінюються. Наприклад, фітнес-адикція може виглядати як «здоровий спосіб життя», трудовголізм – як професійна мотивація, а шопінг-адикція – як культурна норма соціального споживання. Однак за зовнішньою прийнятністю приховано глибокий дефіцит емоційної регуляції, прагнення втекти від тривоги, невпевненості чи внутрішнього конфлікту [18]. У студентському середовищі поведінкові адикції нерідко виникають як компенсаторний механізм у відповідь на навчальне перевантаження, соціальний тиск, переживання самотності або невдач.

До цього переліку також входять сучасні цифрові залежності, серед яких – комп'ютерна та інтернет-адикція, що проявляється у нав'язливому вебсерфінгу, неконтрольованій купівлі в мережі (кібероніоманія), патологічному інтернет-спілкуванні, залежності від онлайн-порноконтенту, одержимості роботою з комп'ютером, інтернет-гемблінгу [2].

Цифрові залежності є одними з найбільш динамічно зростаючих, оскільки вони формуються на тлі технологічного прогресу та постійного впливу інформаційного середовища на психіку. Сучасні соціальні мережі створюють умови для миттєвого задоволення, доступу до нескінченної кількості стимулів, соціального порівняння та отримання «швидких» емоційних винагород у вигляді лайків, переглядів, коментарів [30]. Усе це посилює залежнісні механізми й робить цифрові платформи одним із

найпотужніших факторів, що впливає на формування адиктивної поведінки молоді.

У студентському віці адикції найчастіше проявляються у формах: вживання алкоголю й тютюну; інтернет-залежність; комп'ютерні ігри; надмірне використання соціальних мереж [8]. Це пояснюється специфікою студентського середовища, яке передбачає високу інтенсивність соціальних контактів, інформаційне перенасичення, підвищене навчальне навантаження та зміну звичних моделей життєдіяльності. Студенти нерідко стикаються з труднощами самостійної організації часу, розподілу ресурсів, формування зрілих стратегій стрес-подолання, що створює передумови для використання різних форм адиктивної поведінки як способу короточасного зняття напруги.

Дослідження українських авторів Н. Аносової, С. Євтушенко, А. Остапенко [1; 4; 8] свідчать, що 30–40% здобувачів вищої освіти мають середній рівень ризику формування залежностей. Це свідчить про те, що студентська молодь є однією з найбільш вразливих груп, у якій поєднуються вікова незрілість, інтенсивні соціальні впливи та недостатньо сформовані навички саморегуляції [34].

У період юності емоційна залежність від групи однолітків поступово слабшає, а провідну роль починають відігравати форми поведінки, які відображають індивідуальність та унікальні особистісні особливості молодої людини. У зв'язку з цим у сфері профілактики шкідливих звичок пріоритет надається саме індивідуальним методам роботи. Такі методи включають персональні консультації, спрямовані на виявлення та усунення психологічних факторів, що ускладнюють адаптацію чи негативно впливають на якість життя молоді.

Важливою складовою профілактичної діяльності є також активне соціальне навчання, яке передбачає формування реалістичних уявлень про

ризиками, пов'язані зі шкідливими звичками, та опанування нормами соціально відповідальної, конструктивної та позитивної поведінки [8]. У цьому віці особливо значущим є розвиток навичок саморегуляції, уміння контролювати імпульси, усвідомлювати власні емоції та будувати довготривалі цілі, що є основою профілактики будь-яких форм залежностей [21].

Адиктивна поведінка охоплює не лише втечу від реальності, вживання психоактивних речовин (зв'язок з адиктивним засобом, володіння ним) та зміну свідомості для підтримки певних емоцій, але й тривалий період патологічної залежності від речовини або об'єкта [6]. Вона також включає нарощування, переплетення та трансформацію однієї звички чи пристрасті в іншу. Наприклад, людина, яка відмовляється від тютюнопаління, може розвинути підвищену тягу до солодощів, а відмова від комп'ютерних ігор може призвести до надмірного використання соціальних мереж. Подібна трансформація пояснюється тим, що у центрі залежної поведінки лежить не сам об'єкт, а механізм емоційного задоволення, який суб'єкт прагне відновити будь-яким доступним способом [29].

Розглядаючи особливості адиктивної поведінки здобувачів вищої освіти, слід відзначити, що вони проявляють як загальні риси, властиві залежним людям, так і специфічні характеристики, притаманні саме їхній віковій групі. До загальних ознак адиктивної поведінки належить стійке прагнення змінити психофізичний стан, зниження здатності переносити труднощі та ухилення від відповідальності [13]. Характерні також імпульсивність, порушення самоконтролю, труднощі у прогнозуванні наслідків власної поведінки.

Здобувачі вищої освіти, схильні до адикцій, часто мають спотворене уявлення про власні можливості, що проявляється у пошуку «легких шляхів» зняття напруги або швидкого отримання задоволення без докладання значних зусиль. Такий стиль поведінки стає одним із механізмів закріплення

залежності й ускладнює подальше формування відповідальної життєвої позиції.

У здобувачів вищої освіти із адиктивною поведінкою порушується мотиваційний напрям особистості, що проявляється у зростанні потреби в самостимуляції. Вони частіше за інших шукають нові враження, емоційні переживання та способи самореалізації.

Одним із діагностичних показників схильності до адиктивної поведінки може бути порушення емоційного відображення [24]. Такі здобувачі характеризуються нестійким емоційним станом, тривожністю, високою залежністю від думки оточення та сильною прив'язаністю до об'єкта залежності. Їм важко контролювати власні дії та переносити життєві труднощі.

У них спотворена структура ціннісних орієнтацій: те, що вони вважають правильним (норми та ідеали), не завжди відповідає їхньому реальному поведінкові. Значення таких цінностей, як безпека, досягнення, самостійність, доброта та універсалізм, знижується [31]. Це, у свою чергу, сприяє зміщенню акцентів мотиваційної сфери на швидкоплинні задоволення, що формує ґрунт для різних форм ризикової поведінки.

Мотивація до навчальної, пізнавальної, трудової та альтруїстичної діяльності слабшає, тоді як прагнення до ризикової поведінки зростає. Крім того, підвищена схильність до психоактивних речовин супроводжується зниженням навчальної мотивації та недостатнім розвитком соціальних і професійних компетенцій [10]. Студент з адиктивними тенденціями нерідко надає перевагу короточасним емоційним «вигодам», нехтуючи довготривалими цілями. Це створює замкнене коло: зниження успішності, конфлікти, відсутність перспектив формують додатковий стрес, який знову стимулює адиктивну поведінку як засіб емоційної компенсації [28]. У результаті особистісний розвиток сповільнюється, а ризик формування стійкої

залежності зростає. Загалом, здобувачі вищої освіти із аддиктивною поведінкою можна описати як осіб із неадекватною самооцінкою, потребою в самостимуляції та пошуку нових відчуттів, з обмеженими адаптивними здібностями, емоційно нестійких, ригідних, тривожних, схильних до самоагресії, незадоволених собою, залежних від оточення та неготових брати на себе відповідальність.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що адиктивна поведінка здобувачів вищої освіти формується під впливом широкого спектра особистісних, соціальних і вікових чинників. Молодіжний період є критичним щодо виникнення як хімічних, так і поведінкових залежностей, оскільки супроводжується високим рівнем емоційної нестабільності, пошуком ідентичності, інтенсивною соціальною взаємодією та недостатньо сформованими навичками саморегуляції. Поширеність цифрових залежностей, азартних ігор, вживання психоактивних речовин і компенсаторних форм поведінки свідчить про комплексний характер проблеми. Особистісні особливості, зокрема імпульсивність, тривожність, спотворена мотиваційна сфера, а також зовнішні впливи – груповий тиск, інформаційне середовище, навчально-професійні труднощі – створюють багаторівневу систему ризиків. Глибоке розуміння цих механізмів є основою для розробки ефективних профілактичних програм, спрямованих на формування психологічної стійкості, розвиток навичок емоційної регуляції, підтримку здорових моделей поведінки та зниження потенційних адиктивних тенденцій у студентській молоді.

Висновки до першого розділу

Перший розділ магістерської роботи присвячений аналізу адиктивної поведінки та її проявів у здобувачів вищої освіти. На основі аналізу наукових джерел можна виділити кілька ключових положень, що мають практичне та теоретичне значення для розуміння цього феномену.

По-перше, адиктивна поведінка є багатогранним явищем, що включає не лише вживання психоактивних речовин або втечу від реальності, але й тривалу патологічну залежність від певних об'єктів чи дій, а також трансформацію однієї звички в іншу. Цей процес супроводжується прагненням змінити психофізичний стан та підтримувати певні емоції, що є загальною характеристикою для осіб із адиктивною схильністю. У здобувачів вищої освіти ця тенденція проявляється більшою мірою через вікові особливості, пов'язані з пошуком нових емоційних переживань і самостимуляцією.

По-друге, у здобувачів вищої освіти із адиктивною поведінкою спостерігаються суттєві порушення мотиваційної та ціннісної сфери особистості. Зокрема, у них формується нестійкий емоційний стан, зростає тривожність, знижується здатність до самоконтролю та перенесення життєвих труднощів. Здобувачі вищої освіти часто залежать від думки оточення, проявляють ригідність і схильність до самоагресії. Структура ціннісних орієнтацій у них спотворена: нормативні ідеали та реальна поведінка не збігаються, знижується значення таких цінностей, як безпека, самостійність, досягнення та альтруїстичність. Ці зміни негативно впливають на здатність до адаптації в навчальному і соціальному середовищі.

По-третє, схильність до адиктивної поведінки прямо корелює зі зниженням навчальної мотивації та недостатнім розвитком соціальних і професійних компетенцій. Підвищене прагнення до ризикової поведінки, пошук сильних емоційних переживань і самостимуляції часто відволікає

студентів від цілеспрямованої діяльності, що створює додаткові бар'єри для успішного навчання та формування соціально зрілої особистості.

Таким чином, аналізуючи загальні та специфічні особливості адиктивної поведінки здобувачів вищої освіти, можна зробити висновок, що ця проблема носить комплексний характер і включає психологічні, соціальні та мотиваційні аспекти. Для ефективної профілактики та корекції таких проявів необхідно враховувати як загальні закономірності адиктивної поведінки, властиві всім залежним особам, так і вікові та соціальні особливості студентської групи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА І ОРГАНІЗАЦІЯ ОЦІНЮВАННЯ РИЗИКІВ ФОРМУВАННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Аналіз факторів ризику адиктивної поведінки здобувачів вищої освіти

Для аналізу факторів ризику адиктивної поведінки здобувачів вищої освіти нами було проведено емпіричне дослідження. Метою емпіричного дослідження було виявлення специфіки проявів адиктивної поведінки серед здобувачів вищої освіти, визначення рівня поширеності хімічних та поведінкових форм залежностей, а також аналіз соціально-психологічних чинників, що впливають на їх формування.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання дослідження: визначити поширеність основних форм адиктивної поведінки серед студентів; дослідити поведінкові та цифрові звички здобувачів вищої освіти; виявити психологічні та соціальні чинники ризику формування залежностей; проаналізувати рівень усвідомлення студентами потенційних ризиків адиктивної поведінки; узагальнити результати з метою формування профілактичних рекомендацій.

Дослідження ґрунтувалося на таких дослідницьких питаннях: які форми адиктивної поведінки є найбільш поширеними серед здобувачів вищої освіти; які соціальні та індивідуально-психологічні чинники пов'язані з підвищеним ризиком залежності; чи існує зв'язок між рівнем онлайн-активності та проявами поведінкових адикцій; яким є ставлення здобувачів вищої освіти до власних звичок і профілактичних заходів.

Основним методом емпіричного дослідження було анкетування, яке проведене в онлайн-форматі за допомогою Google Forms. Онлайн-анкетування забезпечило анонімність, добровільність участі та психологічний комфорт респондентів, що є особливо важливим під час вивчення чутливих аспектів поведінки, пов'язаних із залежностями. Перевагами цього методу є можливість охоплення широкої аудиторії, оперативність збору даних, зручність для респондентів та зменшення впливу соціальної бажаності відповідей.

Анкета складалася з кількох тематичних блоків: соціально-демографічного (вік, стать, курс, умови проживання); блоку хімічних адикцій (вживання алкоголю, тютюну, інших речовин); блоку поведінкових і цифрових залежностей (інтернет-активність, соціальні мережі, комп'ютерні ігри); психологічного блоку (саморегуляція, емоційний стан, мотивація поведінки); оціночного блоку (ставлення до профілактики та готовність до змін).

Отримані результати розглядалися як емпіричне підґрунтя для подальшої розробки профілактичних заходів у студентському середовищі.

У дослідженні взяли участь 142 здобувача Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, що дозволяє вважати вибірку достатньою для виявлення загальних тенденцій адиктивної поведінки у студентському середовищі.

Вибірку дослідження склали здобувачі вищої освіти віком від 17 до 25 років. Участь у дослідженні була добровільною. Анкетування проводилося шляхом поширення електронного посилання через студентські комунікаційні канали.

До обмежень дослідження належать добровільний характер участі, використання самооцінки респондентів, онлайн-формат опитування та

обмежена репрезентативність вибірки. Водночас отримані дані є достатніми для досягнення мети дослідження та формування обґрунтованих висновків.

Аналіз соціально-демографічних характеристик респондентів є важливим етапом, оскільки дає змогу окреслити контекст, у якому формуються поведінкові звички та потенційні ризики залежностей.

Аналіз вікового складу опитаних показав, що більшість респондентів належать до старших вікових груп студентської молоді (див. рис. 2.1.). Це свідчить про те, що в опитуванні переважно брали участь здобувачі вищої освіти, які вже мають певний життєвий і навчальний досвід, а також сформованіші поведінкові установки. Менша частка молодших студентів може пояснюватися нижчим рівнем залученості до опитування або меншою готовністю брати участь у дослідженнях, пов'язаних із аналізом власних звичок.

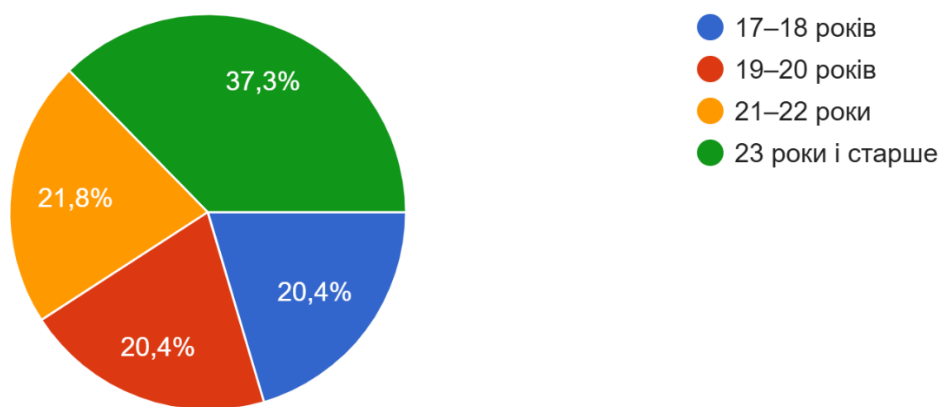


Рис. 2.1. Вік респондентів (%)

Джерело: складено автором самостійно

За гендерною ознакою вибірка була представлена як чоловіками, так і жінками, що дозволяє порівнювати загальні тенденції без істотного перекосу в один бік (див. рис. 2.2.).

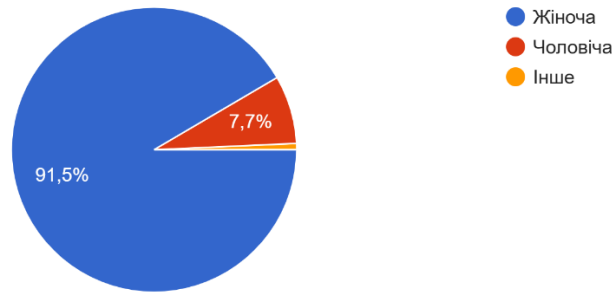


Рис. 2.2. Стать респондентів (%)

Джерело: складено автором самостійно

Гендерний склад є важливим для подальшого аналізу, оскільки, за даними наукових досліджень, прояви адиктивної поведінки можуть мати певні відмінності залежно від статі, зокрема щодо вживання психоактивних речовин або форм поведінкових залежностей.

Аналіз курсів навчання респондентів засвідчив, що в опитуванні брали участь здобувачі різних років навчання. Переважання здобувачів старших курсів може бути пов'язане з вищим рівнем усвідомленості проблеми залежностей, а також із більшим досвідом перебування у студентському середовищі, яке часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, навчального навантаження та соціальної активності.

На запитання «Ваше ставлення до шкідливих звичок» більшість респондентів (41,1%) зазначили про негативне ставлення (див. рис. 2.3).

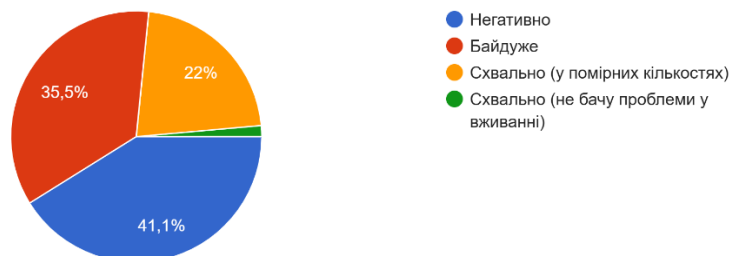


Рис. 2.3. Ставлення респондентів до шкідливих звичок (%)

Джерело: складено автором самостійно

Отримані дані свідчать, що більшість здобувачів вищої освіти усвідомлюють наслідки шкідливих звичок. Проте є значна частка осіб, які байдуже або схвально ставляться до цього явища. Ці результати демонструють необхідність проведення інформаційно та профілактичної роботи із здобувачами вищої освіти щодо даного питання.

Окрему увагу було приділено сімейному контексту. Значна частина респондентів зазначила наявність у родині осіб, які мають або мали проблеми зі зловживанням алкоголем чи іншими залежностями. Такий показник є важливим, оскільки сімейний адиктивний фон розглядається як один із чинників підвищеного ризику формування залежної поведінки. Водночас частина студентів вказала на відсутність подібних випадків у сім'ї, що дозволяє розглядати адиктивну поведінку не лише як наслідок спадковості, а й як результат соціальних та індивідуально-психологічних впливів.

Таким чином, аналіз соціально-демографічних характеристик респондентів свідчить про різноманітність вибірки за віком, курсом навчання та сімейним контекстом. Це створює належні умови для подальшого аналізу поведінкових, психологічних і соціальних чинників адиктивної поведінки у студентської молоді.

Отримані результати показують, що вибірка дослідження представлена здобувачами вищої освіти з різним рівнем життєвого та навчального досвіду, що дозволяє комплексно оцінити особливості адиктивної поведінки у студентському середовищі. Наявність у частини респондентів сімейного адиктивного фону, а також переважання студентів старших курсів підкреслюють актуальність подальшого аналізу поведінкових та психологічних чинників ризику.

Наступний блок питань анкети був спрямований на вивчення поширеності хімічних форм адиктивної поведінки серед здобувачів вищої

освіти. До цієї групи належать насамперед вживання алкоголю, тютюнових виробів, енергетичних напоїв, а також досвід контакту з іншими психоактивними речовинами. Аналіз відповідей респондентів дає змогу оцінити рівень залученості студентів до потенційно ризикових форм поведінки та визначити ступінь усвідомлення ними можливих негативних наслідків.

Результати анкетування засвідчили, що вживання алкогольних напоїв є досить поширеним явищем серед студентської молоді. Значна частина респондентів зазначила, що вживає алкоголь епізодично, переважно під час соціальних заходів або святкування. Менша, але помітна частка опитаних вказала на регулярне вживання алкогольних напоїв. Водночас лише незначний відсоток студентів повідомив про повну відмову від алкоголю. Така картина свідчить про соціальну прийнятність вживання алкоголю у студентському середовищі, що може знижувати критичне ставлення до цього виду адиктивної поведінки.

Аналіз відповідей щодо тютюнопаління показав, що частина здобувачів вищої освіти має досвід регулярного або періодичного куріння. При цьому значна кількість респондентів зазначила, що не курить, однак у деяких випадках допускає епізодичне вживання тютюнових виробів у стресових або соціально значущих ситуаціях (див. рис. 2.4).

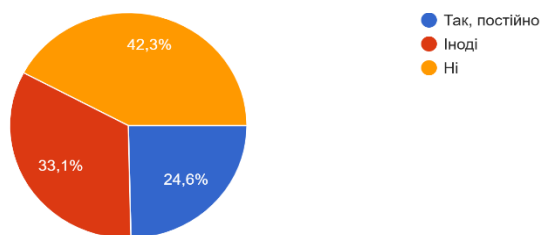


Рис. 2.4. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Чи маєте досвід куріння (тютюну, вейпу, кальяну тощо)?» (%)

Джерело: складено автором самостійно

Подібні результати свідчать про наявність латентних ризиків формування тютюнової залежності, особливо за умов емоційного напруження або впливу групи однолітків.

Окрему увагу було приділено вживанню енергетичних напоїв та стимуляторів. Значна частина опитаних зазначила, що вдається до їх використання з метою підвищення працездатності, подолання втоми або підготовки до іспитів. Така тенденція є характерною для студентського середовища та пов'язана з високим навчальним навантаженням. Водночас систематичне використання стимуляторів може призводити до виснаження нервової системи та формування психологічної залежності.

Що стосується досвіду контакту з іншими психоактивними речовинами, більшість респондентів зазначила, що не мала подібного досвіду. Проте наявність навіть незначної частки студентів, які повідомили про експериментальне або повторне вживання таких речовин, свідчить про існування ризикових груп у студентському середовищі. Це підкреслює необхідність посилення профілактичної та інформаційно-просвітницької роботи у закладах вищої освіти.

Важливим аспектом аналізу було також з'ясування ставлення студентів до наслідків уживання психоактивних речовин. Більшість опитаних усвідомлює потенційну шкоду для фізичного та психічного здоров'я, однак це усвідомлення не завжди трансформується у відповідальну поведінку. Така невідповідність між знанням і реальною поведінкою є характерною ознакою початкових етапів формування адиктивних тенденцій.

Отримані результати свідчать про те, що хімічні форми адиктивної поведінки є поширеними серед студентської молоді, причому найбільш соціально прийнятним і поширеним залишається вживання алкоголю. Використання тютюнових виробів та стимуляторів також має місце, особливо

в умовах підвищеного стресу та навчального навантаження. Незважаючи на загальне усвідомлення негативних наслідків, частина здобувачів вищої освіти демонструє поведінкові патерни, які можуть сприяти формуванню залежностей, що підтверджує актуальність подальшого аналізу поведінкових і психологічних чинників ризику.

Окремий блок анкетування був присвячений вивченню поведінкових та цифрових форм адиктивної поведінки, які на сучасному етапі є одними з найбільш поширених серед студентської молоді. На відміну від хімічних адикцій, ці форми залежності часто мають соціально схвалюваний або нейтральний характер, що ускладнює їх своєчасне виявлення та профілактику.

Аналіз відповідей щодо тривалості перебування в інтернеті показав, що значна частина здобувачів вищої освіти проводить онлайн кілька годин щоденно поза навчальною діяльністю (див. рис. 4.5).

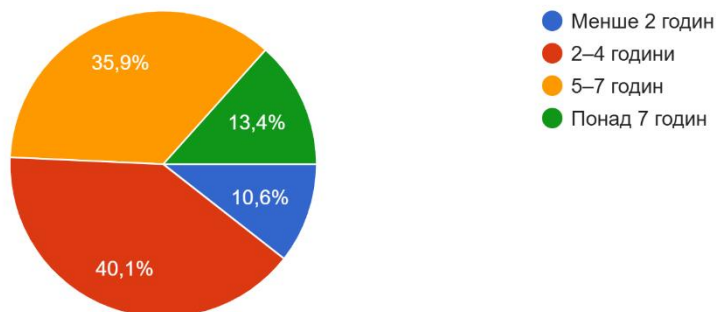


Рис. 2.5. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Скільки часу на день ви проводите в інтернеті (поза навчанням)?» (%)

Джерело: складено автором самостійно

Для окремої групи респондентів характерним є перебування в мережі понад п'ять годин на день, що може свідчити про формування стійких поведінкових патернів, пов'язаних із надмірною онлайн-активністю. Така

тенденція створює ризики розвитку інтернет-адикції, особливо за умови недостатнього самоконтролю та відсутності альтернативних форм дозвілля.

Аналіз відповідей респондентів на запитання «Які види онлайн-активності для вас найбільш привабливі?» (див. рис. 2.6) дозволив визначити, що більшість респондентів вважають, що соціальні платформи є невід’ємною частиною їхнього повсякденного життя та виконують функцію спілкування, відпочинку й емоційної розрядки. Водночас значна частина опитаних зізналася, що витрачає в соціальних мережах більше часу, ніж планувала, а також відчуває труднощі з обмеженням власної онлайн-активності. Це може свідчити про наявність початкових ознак залежності, пов’язаних із потребою постійного отримання нової інформації або соціального схвалення.

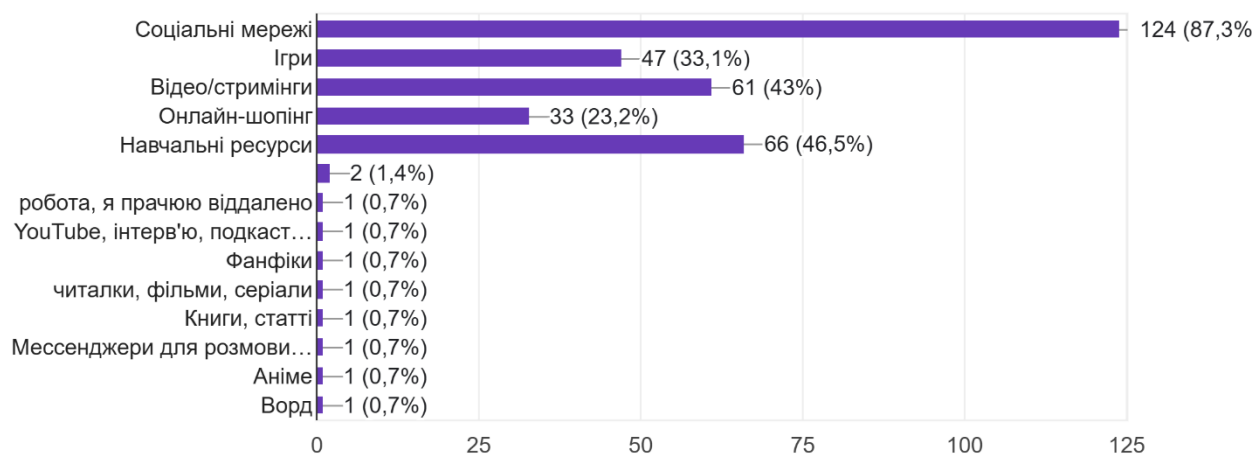


Рис. 2.6. Розподіл відповідей респондентів на запитання «Які види онлайн-активності для вас найбільш привабливі?» (%)

Джерело: складено автором самостійно

Аналіз відповідей щодо комп’ютерних та мобільних ігор показав, що для частини студентів ігрова активність є способом зняття стресу та втечі від навчальних або особистісних труднощів. Хоча більшість респондентів не

вважає себе залежними від ігор, наявність регулярної ігрової практики у поєднанні з емоційною напругою може створювати передумови для формування ігрової адикції.

Окремі питання анкети стосувалися суб'єктивної оцінки власної залежності від цифрових пристроїв. Значна частина студентів зазначила, що усвідомлює проблему надмірного використання гаджетів, однак не завжди має ефективні стратегії саморегуляції. Це свідчить про розрив між усвідомленням проблеми та реальною здатністю змінювати власну поведінку, що є типовим для початкових стадій адиктивного процесу.

Отримані результати свідчать про високу залученість здобувачів вищої освіти до цифрового середовища та поширеність поведінкових форм адиктивної поведінки. Надмірне перебування в інтернеті, активне використання соціальних мереж і комп'ютерних ігор часто виконують компенсаторну функцію, пов'язану зі зняттям емоційної напруги. Водночас недостатній рівень самоконтролю та відсутність навичок цифрової гігієни підвищують ризик формування стійких залежних патернів поведінки.

Важливим аспектом дослідження адиктивної поведінки студентської молоді є аналіз психологічних чинників, які можуть виступати як передумовами, так і механізмами підтримання залежних форм поведінки. До таких чинників належать особливості емоційної сфери, рівень саморегуляції, здатність до подолання стресових ситуацій, а також мотиваційні установки особистості (див. рис. 2.7).

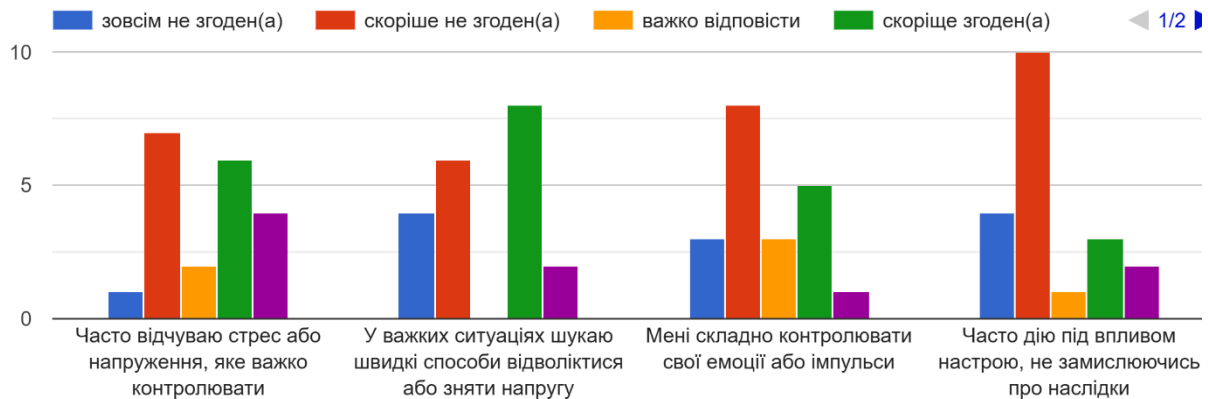


Рис. 2.7. Психологічні чинники формування адиктивної поведінки (%)

Джерело: складено автором самостійно

Результати анкетування засвідчили, що значна частина респондентів відчуває підвищений рівень емоційної напруги, пов'язаної з навчальним навантаженням, міжособистісними труднощами або невизначеністю щодо майбутнього професійного шляху. У таких умовах адиктивна поведінка часто розглядається як доступний спосіб емоційної розрядки або тимчасового зниження напруження.

Аналіз відповідей щодо здатності до самоконтролю показав, що не всі здобувачі вищої освіти володіють сформованими навичками регуляції власної поведінки. Частина студентів зазначила труднощі з контролем часу, проведеного в інтернеті, або з обмеженням уживання стимулюючих засобів у періоди підвищеного стресу. Подібні особливості можуть сприяти закріпленню адиктивних патернів та переходу ситуативних форм поведінки у стійкі звички.

Окрему увагу було приділено аналізу стратегій подолання стресу. Значна кількість респондентів вказала на використання пасивних або унікальних копінг-стратегій, зокрема відволікання, уникнення проблемних ситуацій або занурення в онлайн-активність. Менша частина студентів

зазначила використання активних способів подолання труднощів, таких як планування, звернення по соціальну підтримку або фізична активність. Переважання неадаптивних копінг-стратегій підвищує ймовірність звернення до адиктивної поведінки як компенсаторного механізму.

Аналіз мотиваційної сфери респондентів показав, що у студентів із вираженими ознаками адиктивної поведінки спостерігається зниження мотивації до навчальної та професійної діяльності. Натомість зростає потреба у швидкому отриманні задоволення, нових вражень або емоційної стимуляції. Така мотиваційна спрямованість є характерною для осіб із недостатньо сформованою системою саморегуляції та може виступати чинником ризику розвитку залежностей.

Крім того, частина здобувачів вищої освіти продемонструвала знижену толерантність до фрустрації та труднощі з прийняттям відповідальності за власні рішення. У поєднанні з емоційною нестабільністю це створює сприятливі умови для використання адиктивних форм поведінки як способу уникнення складних життєвих ситуацій.

Отримані результати свідчать про те, що психологічні чинники відіграють важливу роль у формуванні та підтриманні адиктивної поведінки студентської молоді. Недостатній рівень саморегуляції, переважання неадаптивних стратегій подолання стресу, зниження навчальної мотивації та висока емоційна напруга створюють умови, за яких адиктивна поведінка може виконувати компенсаторну функцію. Це підкреслює необхідність впровадження психологічно орієнтованих профілактичних програм, спрямованих на розвиток навичок самоконтролю та стресостійкості.

Завершальний блок анкетування був спрямований на виявлення ставлення здобувачів вищої освіти до проблеми адиктивної поведінки, рівня усвідомлення ними необхідності профілактики, а також готовності змінювати

власні поведінкові звички. Аналіз цих показників є важливим, оскільки дозволяє оцінити потенціал профілактичної роботи у студентському середовищі.

Результати анкетування показали, що більшість респондентів усвідомлює негативні наслідки адиктивної поведінки для фізичного та психічного здоров'я. Водночас лише частина студентів оцінює власні поведінкові звички як потенційно проблемні. Це свідчить про наявність тенденції до заниження ризиків та раціоналізації власної поведінки, що є характерною ознакою початкових стадій адиктивного процесу.

Аналіз відповідей щодо участі у профілактичних заходах засвідчив, що значна частина здобувачів вищої освіти або не брала участі у подібних програмах, або має обмежене уявлення про їх існування у закладі вищої освіти. Це може свідчити про недостатню інформованість студентів, а також про фрагментарний характер профілактичної роботи у студентському середовищі.

Окрему увагу було приділено готовності студентів звертатися по психологічну допомогу. Частина респондентів висловила позитивне ставлення до можливості індивідуального консультування або участі у тренінгах, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та подолання стресу. Водночас певна кількість студентів продемонструвала стримане або нейтральне ставлення до психологічної допомоги, що може бути пов'язано зі стигматизацією психологічних послуг або недостатнім рівнем довіри до них.

Аналіз готовності до змін показав, що значна частина здобувачів вищої освіти усвідомлює необхідність корекції окремих поведінкових звичок, зокрема зменшення часу перебування в інтернеті, відмови від надмірного використання стимуляторів або формування більш здорових способів зняття емоційної напруги. Водночас не всі респонденти володіють чітким уявленням

про ефективні стратегії змін, що підкреслює важливість системної підтримки з боку освітнього середовища.

Отримані результати свідчать про наявність у здобувачів вищої освіти загального усвідомлення проблеми адиктивної поведінки, проте рівень практичної готовності до змін залишається недостатньо сформованим. Обмежена поінформованість про профілактичні програми та суперечливе ставлення до психологічної допомоги знижують ефективність превентивних заходів, що актуалізує потребу в розвитку доступної та системної профілактики у закладах вищої освіти.

Підсумовуючи результати анкетування здобувачів вищої освіти, можна зробити висновок, що адиктивна поведінка є актуальною проблемою студентського середовища та проявляється як у хімічних, так і в поведінкових формах. Отримані дані свідчать про поширеність вживання алкоголю, тютюнових виробів і стимуляторів, а також про високу залученість студентів до цифрового середовища, що створює ризики формування поведінкових залежностей.

Аналіз психологічних чинників показав, що недостатній рівень саморегуляції, емоційна напруга, використання неадаптивних копінг-стратегій та зниження навчальної мотивації виступають важливими передумовами адиктивної поведінки. Водночас усвідомлення проблеми не завжди супроводжується готовністю до змін, що свідчить про необхідність цілеспрямованої профілактичної роботи.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують актуальність комплексного підходу до профілактики адиктивної поведінки у студентському середовищі, який має поєднувати інформаційно-просвітницькі заходи, розвиток психологічної підтримки та формування навичок саморегуляції у здобувачів вищої освіти.

2.2. Розроблення методичних рекомендацій щодо профілактики адиктивної поведінки серед здобувачів вищої освіти

На основі теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми адиктивної поведінки та результатів проведеного констатувального експерименту нами було розроблено комплекс методичних рекомендацій щодо профілактики адиктивної поведінки серед здобувачів вищої освіти. Запропоновані рекомендації спрямовані на зниження ризиків формування як хімічних, так і поведінкових залежностей, розвиток психологічних ресурсів особистості студентів, а також удосконалення профілактичного середовища у закладі вищої освіти.

Методичні рекомендації структуровано відповідно до основних напрямів профілактичної роботи та охоплюють індивідуальний, груповий і організаційний рівні профілактики.

Посилення психологічно-освітньої роботи у закладах вищої освіти є одним із ключових напрямів профілактики адиктивної поведінки студентської молоді. Теоретичний аналіз літератури свідчить, що низький рівень психологічної обізнаності щодо механізмів формування залежності значно підвищує ризик залучення молоді до адиктивних форм поведінки.

Психологічно-освітня робота має бути спрямована на формування у студентів цілісного уявлення про природу адикцій, їх психологічні, соціальні та біологічні наслідки. Доцільним є системне включення до виховної роботи лекцій, семінарів, інтерактивних занять і тренінгів, присвячених тематиці адиктивної поведінки. Особливу увагу слід приділяти розкриттю механізму адиктивного циклу, ролі толерантності, психологічної залежності та феномену «швидкої емоційної розрядки».

Важливим елементом психологічно-освітньої роботи є формування критичного ставлення до соціально прийнятних форм адиктивної поведінки,

зокрема вживання алкоголю, куріння або надмірного перебування в цифровому середовищі. Просвітницькі заходи мають не носити суто заборонний характер, а сприяти усвідомленню довгострокових наслідків ризикової поведінки для психічного здоров'я, навчальної діяльності та майбутньої професійної реалізації.

Другим важливим напрямом профілактики адиктивної поведінки є розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості здобувачів вищої освіти. Юнацький і молодий вік характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю та високим рівнем стресових навантажень, що пов'язані з навчанням, міжособистісними стосунками та професійним самовизначенням.

Результати емпіричного дослідження показали, що значна частина студентів використовує неадаптивні способи подолання напруги, зокрема звернення до алкоголю, куріння або цифрових стимуляторів. У зв'язку з цим профілактичні програми мають бути спрямовані на формування у студентів ефективних стратегій емоційної саморегуляції.

Доцільним є проведення тренінгів, спрямованих на розвиток усвідомлення власних емоцій, навчання технік релаксації, дихальних вправ, навичок керування тривогою та фрустрацією. Розвиток стресостійкості сприяє зниженню потреби у використанні адиктивних стратегій як способу уникнення емоційного дискомфорту.

Профілактика цифрових та інтернет-залежностей є одним із найактуальніших напрямів роботи зі студентською молоддю в умовах сучасного інформаційного суспільства. Надмірне перебування в інтернеті, активне використання соціальних мереж і гаджетів часто сприймаються як норма студентського життя, що ускладнює своєчасне виявлення проблеми.

Профілактична робота в цьому напрямі має бути спрямована на формування навичок цифрової гігієни, усвідомленого користування інформаційно-комунікаційними технологіями та контролю часу перебування онлайн. Доцільним є проведення тренінгів і бесід щодо впливу цифрового перевантаження на психічне здоров'я, концентрацію уваги та якість міжособистісних стосунків.

Важливим завданням є навчання студентів практичним інструментам регуляції онлайн-активності, таким як планування часу, використання функцій обмеження екранного часу та формування альтернативних форм дозвілля.

Окремого підходу потребує робота зі студентами, які належать до груп підвищеного ризику формування адиктивної поведінки. До таких належать особи з сімейним адиктивним фоном, підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю або низьким рівнем соціальної підтримки.

Профілактична робота з групами ризику має включати індивідуальні психологічні консультації, спрямовані на формування усвідомленого ставлення до власних поведінкових патернів і розвиток альтернативних стратегій подолання труднощів. Важливо забезпечити доступність психологічної допомоги та створити атмосферу довіри і конфіденційності.

Ефективність профілактики адиктивної поведінки значною мірою залежить від її системності та організаційної підтримки з боку закладу вищої освіти. Результати дослідження показали, що більшість студентів не обізнані про наявність профілактичних заходів або вважають їх епізодичними.

У зв'язку з цим доцільно розробити та впровадити комплексну програму профілактики адиктивної поведінки на рівні ЗВО, яка включатиме регулярні заходи, інформаційну підтримку та міждисциплінарну взаємодію фахівців. Важливим є активне інформування студентів про можливості отримання психологічної допомоги.

Формування позитивних альтернатив адиктивній поведінці є важливим профілактичним напрямом, оскільки дозволяє задовольнити потреби студентської молоді у самореалізації, спілкуванні та емоційній насиченості без звернення до ризикових форм поведінки.

Доцільно створювати умови для активної участі студентів у спортивних секціях, творчих гуртках, волонтерських і соціальних проєктах. Така діяльність сприяє розвитку соціальних навичок, підвищенню самооцінки та формуванню здорових моделей поведінки.

Розвиток медіа- та критичної грамотності є важливою умовою зниження впливу інформаційних чинників, що сприяють адиктивній поведінці. Студенти мають навчитися критично оцінювати медіаконтент, розпізнавати маніпулятивні повідомлення та усвідомлювати механізми формування залежності від інформаційного потоку.

Інтеграція елементів медіаграмотності у навчально-виховний процес сприятиме формуванню відповідального ставлення до цифрового середовища та зменшенню ризиків поведінкових адикцій.

Реалізація ефективної профілактики адиктивної поведінки потребує міждисциплінарної взаємодії адміністрації ЗВО, викладачів, кураторів, психологів, соціальних педагогів і медичних працівників. Координація зусиль різних фахівців дозволяє не лише реагувати на вже наявні проблеми, а й здійснювати системну превентивну роботу.

Отже, розроблені методичні рекомендації ґрунтуються на поєднанні теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження та спрямовані на комплексну профілактику адиктивної поведінки серед здобувачів вищої освіти. Їх реалізація сприятиме зниженню ризиків формування залежностей, розвитку психологічної стійкості студентів і формуванню здорового освітнього середовища.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дослідження було розкрито методику та організацію оцінювання ризиків формування адиктивної поведінки у здобувачів вищої освіти, а також проаналізовано основні соціально-демографічні, поведінкові, психологічні та мотиваційні чинники, що впливають на виникнення і підтримання залежних форм поведінки у студентському середовищі.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що адиктивна поведінка є актуальною проблемою серед здобувачів вищої освіти та проявляється як у хімічних, так і в поведінкових формах. Найбільш поширеними серед студентської молоді є вживання алкогольних напоїв, тютюнових виробів і стимулюючих засобів, а також надмірна залученість до цифрового середовища, зокрема соціальних мереж, інтернет-контенту та комп'ютерних ігор. Соціальна прийнятність окремих форм адиктивної поведінки знижує рівень критичного ставлення до них і підвищує ризик формування залежних патернів.

Наявність у частини студентів сімейного адиктивного фону виступає додатковим чинником ризику, однак результати дослідження підтверджують, що формування адиктивної поведінки зумовлюється не лише спадковими, а й соціальними та індивідуально-психологічними впливами.

Вивчення поведінкових і цифрових форм адиктивної поведінки засвідчило високий рівень онлайн-активності студентів, що часто виконує компенсаторну функцію зниження емоційної напруги. Водночас недостатній рівень самоконтролю, труднощі з регуляцією часу перебування в інтернеті та відсутність навичок цифрової гігієни створюють передумови для розвитку інтернет- та ігрових залежностей.

Особливу роль у формуванні адиктивної поведінки відіграють психологічні чинники. Недостатній рівень емоційної саморегуляції,

підвищена тривожність, переважання неадаптивних копінг-стратегій, зниження навчальної мотивації та низька толерантність до фрустрації сприяють використанню адиктивних форм поведінки як способу уникнення або компенсації психологічного дискомфорту.

Аналіз ставлення студентів до проблеми адиктивної поведінки показав, що більшість респондентів усвідомлює потенційні негативні наслідки залежностей, однак це усвідомлення не завжди супроводжується готовністю до реальних змін. Виявлено обмежену поінформованість про профілактичні заходи у закладах вищої освіти та суперечливе ставлення до психологічної допомоги, що знижує ефективність превентивної роботи.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність і необхідність комплексного підходу до профілактики адиктивної поведінки у студентському середовищі, який має поєднувати психологічно-освітню діяльність, розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості, формування здорових альтернатив адиктивній поведінці та забезпечення доступної системної психологічної підтримки. Отримані результати стали підґрунтям для розроблення методичних рекомендацій, а саме: посилити психологічно-освітню роботу у закладах вищої освіти; розвивати навички емоційної саморегуляції та стресостійкості здобувачів вищої освіти; здійснювати профілактику цифрових та інтернет-залежностей; навчати здобувачів практичним інструментам регуляції онлайн-активності; забезпечити цілеспрямовану роботу зі здобувачами груп підвищеного ризику; підвищити доступність і привабливість психологічної допомоги у закладі вищої освіти; розробити та впровадити комплексну програму профілактики адиктивної поведінки на рівні закладу вищої освіти; формувати позитивні альтернативи адиктивній поведінці; розвивати медіа- та критичну грамотність здобувачів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне дослідження проблеми адиктивної поведінки здобувачів вищої освіти як актуального соціально-психологічного явища сучасного студентського середовища. У ході дослідження послідовно реалізовано всі поставлені завдання, що дозволило отримати теоретично й практично значущі результати.

Виконання першого завдання дало змогу проаналізувати основні теоретичні підходи до визначення сутності, видів і чинників формування адиктивної поведінки. У результаті встановлено, що адиктивна поведінка є багатокомпонентним феноменом, який охоплює як хімічні, так і поведінкові залежності та характеризується прагненням до зміни психоемоційного стану, формуванням патологічної прив'язаності й трансформацією одних адиктивних проявів в інші. Теоретичний аналіз підтвердив, що формування адиктивної поведінки зумовлюється поєднанням психологічних, соціальних, біологічних і середовищних чинників, особливо актуальних у юнацькому та молодому віці.

У межах другого завдання було визначено особливості проявів адиктивної поведінки у здобувачів вищої освіти. З'ясовано, що для студентів із адиктивними схильностями характерними є порушення мотиваційної та ціннісної сфер особистості, підвищений рівень тривожності, емоційна нестабільність, зниження здатності до самоконтролю та адаптації до навчального і соціального середовища. Виявлено також взаємозв'язок між схильністю до адиктивної поведінки та зниженням навчальної мотивації, недостатнім розвитком соціальних і професійних компетенцій.

Реалізація третього завдання передбачала оцінювання рівня ризиків формування адиктивної поведінки у здобувачів вищої освіти. Результати

емпіричного дослідження засвідчили, що адиктивна поведінка є поширеним явищем у студентському середовищі та проявляється як у хімічних, так і в поведінкових формах. Найбільш розповсюдженими виявилися вживання алкоголю та тютюнових виробів, а також надмірна залученість до цифрового середовища. Встановлено, що сімейний адиктивний фон, недостатній рівень емоційної саморегуляції, неадаптивні копінг-стратегії, високе психоемоційне навантаження та низька обізнаність щодо профілактичних заходів істотно підвищують ризик формування залежних форм поведінки.

Четверте завдання було спрямоване на розроблення методичних рекомендацій щодо профілактики та зниження ризиків адиктивної поведінки серед здобувачів вищої освіти. На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження запропоновано комплекс рекомендацій, який передбачає посилення психологічно-освітньої роботи у закладах вищої освіти, розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості здобувачів вищої освіти, профілактику цифрових та інтернет-залежностей, формування навичок усвідомленого користування цифровими технологіями, цілеспрямовану роботу з групами підвищеного ризику, підвищення доступності психологічної допомоги, розвиток медіа- та критичної грамотності, а також створення позитивних альтернатив адиктивній поведінці.

Отже, результати магістерської роботи підтверджують, що профілактика адиктивної поведінки у студентському середовищі має носити комплексний, системний і міждисциплінарний характер. Реалізація запропонованих методичних рекомендацій сприятиме зниженню ризиків формування залежностей, розвитку психологічної стійкості здобувачів вищої освіти та формуванню здорового й безпечного освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання соціальної роботи : навч. посіб. / О.М. Денисюк та ін. ; ред. кол.: О.В. Епель, Т.Л. Лях, І.В. Силантьєва. Ужгород : РІК-У, 2023. 420 с.
2. Алексєєва С. Основні підходи до проблеми попередження адиктивної поведінки. *Bulletin of Postgraduate Education: collection of scientific papers*. 2025. Том 33, № 62. С. 115–121.
3. Аносова Н. А. Психологічні аспекти профілактики адиктивної поведінки студентів. *Наукові записки НаУКМА. Педагогіка і психологія*. 2020. 3(1). С. 21–28.
4. Бондаренко В. З., Олійник Т. А. Ризики формування адиктивної поведінки в освітньому середовищі. *Психологія і педагогіка сучасності*. 2019. 5(4). С. 34–40.
5. Білик Н. В. Інтернет-залежність як прояв адиктивної поведінки студентів. *Проблеми сучасної психології*. 2019. 42(3). С. 120–127.
6. Громова Н. А. Адиктивна поведінка: профілактичні та освітні аспекти серед студентів. *Практична психологія і соціальна робота*. 2021. 12(6). С. 51–59.
7. Давиденко, А. П. Психологічні ризики формування залежностей у студентському віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. 11(2). С. 84–91.
8. Дуля А. В., Лютий В. П., Гайдаманчук П.С. Реабілітація осіб, залежних від ПАР. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2025. (3). С. 83–90.

9. Дуля А., Лютий В. Класифікація різних груп отримувачів соціальних послуг за ознаками соціальної дезадаптації, винятковості та вразливості. *Ввічливість. Humanitas*. 2024. (5). С. 11–18. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.5.2>
10. Євтушенко. С. В. Дослідження адиктивної поведінки молоді в Україні. *Психологічний часопис України*. 2020. 15(2). С. 28–35.
11. Зінченко О. Л. Особливості впливу освітнього середовища на профілактику залежностей. *Освіта і суспільство*. 2019. 7(3). С. 50–57.
12. Король Л. О. Профілактика адиктивної поведінки в умовах закладів вищої освіти. *Науковий вісник УжНУ. Серія "Педагогіка та соціальна робота"*. 2022. 46(3). С. 12–18.
13. Лазоренко В. В. Вплив соціального середовища на адиктивну поведінку студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2018. 9(1). С. 66–73.
14. Лютий В. П., Бозовчук Н. В. Чинники ризику адиктивної поведінки студентів закладів вищої освіти. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. (4). С. 37–45.
15. Лютий В. П., Петрович В.С. Якісний аналіз результатів упровадження шкільного профілактичного курсу: на прикладі програми «Кроки по життю». *Ввічливість. Humanitas* 2021. (3). С. 60–69. ISSN 2786-4723
16. Москаленко, В. В. Соціальна психологія: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2013.
17. Остапенко А. В. Адиктивна поведінка студентської молоді як психологічна проблема. *Молодь і ринок*. 2017. 7(4). С. 55–60.
18. Петрова І. М., Ковальчук О. С. Адиктивна поведінка в сучасному молодіжному середовищі. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2021. 3(8). С. 22–29.

19. Профілактика деструктивної поведінки підлітків : навч.-метод. посіб. / Т. Журавель, І. Іванюк, М. Лехолетова, В. Лютий, Т. Лях, Н. Пашко, В. Соловйова, О. Сорокіна, Т. Спіріна, В. Сулицький, Ю. Удовенко, О. Чепенко, О. Чуйко, О. Швед, В. Янковець ; за ред. Т. Журавель, Ю. Удовенко. Київ : Вид-во ФО-П Буря О. д. 2022. 144 с. ISBN 978-617-7402-65-6
20. Руденко С. О. Роль сімейного виховання у формуванні стійкості до адиктивної поведінки. *Педагогічна теорія і практика*. 2018. 8(6). С.101–106.
21. Ратинська, О. М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2016. Вип. 1 (38). С. 233–237.
22. Сімахіна Г. В. Адиктивна поведінка молоді: новітні виклики та шляхи їх подолання. *Соціальні аспекти виховання молоді*. 2021. 10(1). С. 35–40.
23. Соболь Т. О. Адиктивна поведінка у підлітків. *Юність науки – 2021: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства : зб. тез XI Міжнарод. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 25-26 берез. 2021 р.)*. 2021. С. 63–64.
24. Сулицький В. В., Стратієнко Я. В. Науково-теоретичні та практичні підходи до девіантної поведінки підлітків. *Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference*. 2023. С. 346–352.
25. Титаренко Т. М. Психологія життєстійкості особистості. Київ : Основа, 2016.
26. Шинкаренко І., Міна Р., Лукомська А. Адиктивна (залежна) поведінка як форма девіантної поведінки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2021. Спец. вип. № 2 (115). С. 560–566.

27. Alexander B. K. *The Globalization of Addiction: A Study in Poverty of the Spirit*. Oxford University Press, 2010.
28. Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York : W.H. Freeman, 1997.
29. Baumeister R. F., Heatherton T. F. Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*. 1996. 7(3). P. 241–251.
30. Beck A. T., Wright F. D., Newman C. F., Liese B. S. *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York : Guilford Press, 2001.
31. Griffiths M. D. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005. 10(4). P. 191–197.
32. Jessor R., Jessor S. L. *Problem Behavior and Psychosocial Development: A Longitudinal Study of Youth*. Academic Press, 1977.
33. Marlatt G. A., Donovan D. M. *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors* (2nd ed.). New York : Guilford Press, 2005.
34. McLellan A. T., Lewis D. C., O'Brien C. P., Kleber H. D. Drug dependence, a chronic medical illness: Implications for treatment, insurance, and outcomes evaluation. *JAMA*. 2000. 284(13). P. 1689–1695.
35. Miller W. R., Rollnick S. *Motivational Interviewing: Helping People Change* (3rd ed.). New York : Guilford Press, 2013.
36. Prochaska J. O., DiClemente C. C. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1983. 51(3). P. 390–395.
37. Seligman M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York : Random House, 1992.
38. Volkow N. D., Koob G. F. Brain disease model of addiction: Why is it so controversial? *The Lancet Psychiatry*. 2015. 2(8). P. 677–679.

39. Weinstein A., Lejoyeux, M. Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2010. 36(5). P. 277–283.
40. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. 1(3). P. 237–244.
41. Zimbardo P., Boyd J. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. 77(6). P. 1271–1288.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

«Фактори адиктивної поведінки студентської молоді»

Мета: виявити чинники, що впливають на формування адиктивної (залежної) поведінки серед студентів.

Анкета є анонімною. Отримані дані використовуються лише в узагальненому вигляді.

Загальні відомості

1. Назва вашого закладу освіти _____
2. Вік
 - ☐ 17–18 років
 - ☐ 19–20 років
 - ☐ 21–22 роки
 - ☐ 23 роки і старше
3. Стать
 - ☐ Жіноча
 - ☐ Чоловіча
 - ☐ Інше
4. Ваше ставлення до шкідливих звичок
 - ☐ Негативно
 - ☐ Байдуже
 - ☐ Схвально (у помірних кількостях)
 - ☐ Схвально (не бачу проблеми у вживанні)

5. Чи вживаєте ви алкогольні напої?
- Так, регулярно
 - Іноді, у компанії
 - Дуже рідко
 - Ні, не вживаю
6. Чи маєте досвід куріння (тютюну, вейпу, кальяну тощо)?
- Так, постійно
 - Іноді
 - Ні
7. Чи стикалися ви з уживанням наркотичних речовин серед студентів?
- Так, знаю таких людей
 - Так, пробував(ла) сам(а)
 - Ні, не стикався(лась)
8. Що, на вашу думку, може спонукати студентів до вживання психоактивних речовин?
- Цікавість
 - Вплив компанії
 - Стрес, навчальне навантаження
 - Проблеми в сім'ї або особистому житті
 - Бажання розслабитися
 - Відсутність дозвілля
 - Інше
9. Індивідуально-психологічні фактори (Шкала відповідей (для кожного твердження):
- 1 – зовсім не згоден(а)
- 2 – скоріше не згоден(а)
- 3 — важко відповісти

4 – скоріше згоден(а)

5 – повністю згоден(а)

- Часто відчуваю стрес або напруження, яке важко контролювати.
- У важких ситуаціях шукаю швидкі способи відволіктися чи зняти напругу.
- Мені складно контролювати свої емоції або імпульси.
- Часто дію під впливом настрою, не замислюючись про наслідки.

10. Соціальні фактори (Шкала відповідей (для кожного твердження):

1 – зовсім не згоден(а)

2 – скоріше не згоден(а)

3 — важко відповісти

4 – скоріше згоден(а)

5 – повністю згоден(а)

- Я легко піддаюся впливу друзів або компанії.
- У моєму оточенні вважається нормальним вживати алкоголь, палити або грати в азартні ігри.
- Почуваюся самотнім(ньою) або відчуженим(ою) серед однолітків.
- Мені важливо, щоб мене приймали у певному колі навіть ціною поступок власним переконанням.
- Відчуваю недостатню підтримку з боку родини.

11. Освітньо-організаційні фактори (Шкала відповідей (для кожного твердження):

1 – зовсім не згоден(а)

2 – скоріше не згоден(а)

3 — важко відповісти

4 – скоріше згоден(а)

5 – повністю згоден(а)

- Навчальне навантаження викликає в мене постійне напруження та емоційне виснаження.
- У закладі освіти бракує психологічної підтримки для студентів.
- Я не маю достатньої інформації про шкідливість залежностей.
- У нашому університеті не вистачає заходів з профілактики адиктивної поведінки.

12. Культурно-інформаційні фактори (Шкала відповідей (для кожного твердження):

1 – зовсім не згоден(а)

2 – скоріше не згоден(а)

3 — важко відповісти

4 – скоріше згоден(а)

5 – повністю згоден(а)

- Я проводжу багато часу в соціальних мережах або онлайн-іграх.
- Часто звертаюся до інтернету або гаджетів, щоб уникнути нудьги чи неприємних думок.
- Вважаю, що сучасна культура заохочує шкідливі звички.
- Реклама та медіа впливають на моє ставлення до алкоголю, тютюну чи інших стимуляторів.
- Без доступу до гаджетів відчуваю дискомфорт або тривогу.

13. Біологічні та спадкові фактори (Шкала відповідей (для кожного твердження):

1 – зовсім не згоден(а)

2 – скоріше не згоден(а)

3 — важко відповісти

4 – скоріше згоден(а)

5 – повністю згоден(а)

- У моїй родині є люди, схильні до зловживань алкоголем чи іншими речовинами.
- Я відчуваю, що мені складніше, ніж іншим, відмовлятися від приємних звичок.
- Часто маю фізичну або психічну втому, яку намагаюся зняти стимуляторами (кавою, енергетиками тощо).

14. Чи відчуваєте ви тиск з боку оточення (друзів, групи) щодо вживання алкоголю чи інших речовин?

- Так, часто
- Іноді
- Ні

15. Що, на вашу думку, може спонукати студентів до вживання психоактивних речовин?

- Цікавість
- Вплив компанії
- Стрес, навчальне навантаження
- Проблеми в сім'ї або особистому житті
- Бажання розслабитися
- Відсутність дозвілля
- Інше

16. Як ви зазвичай знімаєте напругу або розслабляєтесь?

17. Чи відчуваєте ви тиск з боку оточення (друзів, групи) щодо вживання алкоголю чи інших речовин?

- Так, часто
- Іноді
- Ні