

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Бакалаврська робота

Студент групи ППб-1-21-4.0д

АЛІНА ПИСЬМЕННА

Науковий керівник:

викладач кафедри практичної психології

КРАПИВА МАРІЯ

Київ – 2025

ЗМІСТ

Зміст.....	2
Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретико-методологічний аналіз адиктивної поведінки в юнацькому віці.....	6
1.1. Зміст поняття адиктивної поведінки в психології та інших суміжних науках.....	6
1.2. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці.....	11
1.3. Залежна поведінка як спосіб досягнення психологічного комфорту в юнацькому віці.....	16
Висновки до першого розділу.....	21
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки у юнацькому віці.....	23
2.1. Обґрунтування методів емпіричного дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці.....	26
2.3. Програма розвитку ціннісної сфери особистості та її адаптаційних можливостей як способу запобігання схильності до адиктивної поведінки в юнацькому віці.....	42
Висновки до другого розділу.....	45
Висновки.....	48
Список використаних джерел.....	51
Додатки.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Юнацький вік супроводжується великою кількістю криз, пов'язаних з формуванням ідентичності, формуванням власної системи цінностей та пріоритетів, сепарацією від батьків, вибором професії та плануванням майбутнього, потребою у визнанні та спробами побудови близьких стосунків.

Особистість в юнацькому віці може бути дуже вразливою до адикцій, адже залежність як спосіб отримання короткочасного задоволення може виступати механізмом зниження психологічної напруги юнаків шляхом відходу від реальності з метою подальшої емоційної стабілізації особистості. в, який виникає внаслідок миттєвого задоволення забаганки. Таким чином, можемо зробити висновок про те, що все більше молоді страждає на хімічні (алкоголізм, наркоманія, тютюнова залежність, токсикоманія тощо) або нехімічні (гемблінг, трудовголізм, інтернет-залежність, емоційна залежність, сексуальна залежність, порнозалежність, шопоголізм тощо) адикції.

В умовах війни, соціальної нестабільності, економічної невизначеності та інших світових викликів, з якими стикається українське населення — вікові кризи можуть загострюватися та протікати значно важче, а отже, чинників, що можуть впливати на формування адиктивної поведінки стає значно більше в українському соціокультурному просторі.

Адиктивна поведінка та адикція, як явище, є науковим інтересом багатьох українських та закордонних психологів та спеціалістів-суміжників. Перший вклад у сучасні знання про залежності зробили Зигмунд Фройд, Ерік Еріксон та Карл Роджерс і їх послідовники. Проте, для багатьох психологів тема адикцій стала ключовою в їх науковому шляху. Кімберлі Янг, Марк Гріффітс, Говард Шаффер, Габор Мате, Джеймс Прохазка присвятили більшість своїх робіт саме адикціям.

Таким чином, дослідження особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці постає особливо актуальним, адже залежності можуть впливати на загальне самопочуття особистості, знижувати рівень психологічного благополуччя

спричиняють психологічні проблеми та психічні розлади, впливати на міжособистісну комунікацію людей.

Об'єкт дослідження: адиктивна поведінка особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості адиктивної поведінки в юнацькому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості адиктивної поведінки в юнацькому віці та розробити програму профілактики адиктивної поведінки в юнацькому віці.

Відповідно до обраної теми та поставленої мети, виокремлені такі **завдання дослідження:**

1. Теоретично дослідити психологічний зміст поняття адиктивної поведінки в юнацькому віці
2. Емпірично дослідити психологічні особливості адиктивної поведінки в юнацькому віці
3. Розробити програму профілактики адиктивної поведінки в юнацькому віці з метою запобігання схильності до різних видів залежностей у юнаків

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, класифікація, індукція, дедукція;

- емпіричні: тестування, що передбачає використання такого психодіагностичного інструментарію: «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації А.Стаднік, Ю. Мельник; методика схильності до 13 видів залежностей (за редакцією О. Кокун, В. Мороз, Л. Лозінської, І.Пішко); Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.);

- методи математичної статистики: методи описової статистики, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона.

Організація дослідження. Дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці проходило на базі Київського столичного

університету імені Бориса Грінченка. Вибірка була сформована методом стратифікації. У дослідженні взяли участь 57 осіб юнацького віку.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження були представлені в рамках VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики» від 04.04.2025 року.

Структура роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 36 найменувань, в тому числі 12 іноземною мовою, та 5 додатків. Повний обсяг роботи становить 75 сторінок, основний текст займає 48 сторінок, список використаних джерел – 3 сторінки, додатків – 20 сторінок. Робота містить 1 таблицю та 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Зміст поняття адиктивної поведінки в психології та інших суміжних науках

Систематичне вивчення залежності, як медичного феномену, розпочалося у 19 столітті, після відкриття морфіну та синтезу героїну, які зумовили значне поширення залежності та, відповідно, посилили інтерес вчених до цієї проблеми. Однак, враховуючи обмеженість методів дослідження та діагностики, чітко визначити поняття адиктивної поведінки в ті часи було дуже складно.

У США в 1930-х роках активно почав розвиватися науковий підхід до вивчення адиктивної поведінки, що, своєю чергою, спонукало науковців до ширшого сприйняття проблеми з метою аналізу не тільки фізіологічних, а й соціальних, психологічних та інших факторів досліджуваного явища (Кертс, 2010). Активний розвиток біхевіоризму у 20 столітті наголосив на змінах в поведінці людини під впливом залежності від нейроактивних речовин або діяльності та допоміг сформулювати моделі, які пояснюють психологічні механізми залежності.

Великий вклад у розуміння поняття адикції зробив американський психолог та президент Американської психологічної асоціації Едвард Лі Торндайк. Вивчаючи поведінку тварин протягом 25 років, а потім екстраполюючи результати на людей, дослідник сформулював закон ефекту, згідно з яким поведінка, в результаті якої досягається бажане, як правило, повторюється, тоді як та, що веде до небажаних результатів, своєю чергою, може мати тенденцію до припинення (Андрік, 2020).

Американське товариство лікування залежностей визначає залежність як хронічне захворювання, яке включає складну взаємодію між генетикою, біологічною нейронною мережею, навколишнім середовищем та життєвим досвідом людини. При цьому, такий стан піддається лікуванню, але часто залежна

поведінка стає компульсивною, неконтрольованою і продовжується, попри шкідливі наслідки для ментального та фізичного здоров'я (Чубіна, 2020).

Аналізуючи роботи українських науковців, можна зробити висновок, що адиктивна поведінка являє собою один з різновидів девіантної, деструктивної поведінки, яка проявляється у прагненні до зміни свідомості та викривленого сприйняття реальності, шляхом зміни свого психічного стану, використовуючи різноманітні хімічні речовини, або ж вдаючись до перманентної фіксації уваги на таких видах діяльності, які допомагають підтримувати інтенсивність емоцій (Мудрик, 2022).

Сучасні наукові дослідження не виявили конкретного фактора, який міг би цілком описати природу адиктивної поведінки та пояснити, чому хтось є більш або менш схильним до розвитку залежності. Натомість усі отримані результати досліджень свідчать, що біологічні, генетичні, психологічні, соціокультурні та екологічні фактори можуть взаємодіяти між собою й співпадати таким чином, щоб залежність або схильність до залежної поведінки почали розвиватися (Міллер, 2013).

Лікарка та докторка філософських наук Ж. Зоу підсумувала всі знання, щодо хімічних та нехімічних залежностей у своїй спільній з колегами праці, під назвою “Визначення хімічних та нехімічних залежностей” (Zou et. al., 2017).

Згідно з вказаною вище роботою, хімічна залежність являє собою психоневрологічний розлад, що характеризується постійним неконтрольованим бажанням продовжувати прийом препарату, незважаючи на шкідливі наслідки. До таких речовин та препаратів відносяться: алкоголь, нікотин, кофеїн, канабіноїди, опіоїди, галюциногени, седативні речовини, кокаїн, амфетаміни, метамфетаміни, барбітурати, психоделіки, інгалянти та інші (Галич, 2022).

Нехімічна ж, або поведінкова залежність схожа на хімічну, проте в цьому випадку людина залежна не від речовини, а від емоції, стану чи почуття, викликаних певними діями. Серед таких найбільш поширеними є гемблінг, лудоманія, геймінг, трудовголізм, інтернет-залежність, шопоголізм, спортивна

адикція, номофобія, залежність від їжі, сексуальна, любовна та емоційна залежності (Бевзюк & Левічева, 2018).

Часто причиною виникнення поведінкової залежності є надцінні психологічні захоплення особистості, які характеризуються надто пристрасним та емоційним ставленням до об'єкта одержимості, яке повністю визначає вектор життєдіяльності адикта і провокує занепад всіх сфер життя особистості через втрату контролю за часом, який приділяється залежності. Крім цього така поведінка може бути соціально-прийнятною, хоч і часто виступає як спосіб уникнення реальності : трудоголізм (втеча в роботу), релігійний фанатизм (втеча у вірування), параноя здоров'я (втеча в тіло) (Пушкар, 2010).

Отже, у психологічній науці адикція розглядається як стійка, сформована потреба особистості у виконанні певних дій чи вживанні специфічних речовин. Залежна поведінка, на думку В. Бабій, може розвиватися внаслідок перебування суб'єкта у стані хронічного стресу або постійної фрустрації, що буде стимулювати неконтрольоване прагнення уникнення реальності через споживання речовин або реалізацію повторюваних дій компульсивного характеру, що дозволяють знизити рівень психоемоційного перенапруження та тимчасово повернутися у стан психологічної рівноваги (Бабій, 2019).

Надалі можемо розглянути деякі підходи до визначення залежної поведінки в різних парадигмах психологічного знання. У межах психоаналітичної теорії залежність пояснюється як результат несвідомого і неконтрольованого потягу. За З. Фройдом, потяги мають постійний характер і є проявом сили лібідо, яка діє безперервно, а не як одноразова реакція психіки на подразник. Тобто потяг виникає через внутрішню потребу суб'єкта, а її обов'язкова реалізація може бути пов'язана з отриманням задоволення. Таким чином, можемо зробити висновок про те, що психоаналітичний підхід визначає те, що трансформація задоволення від залежної поведінки можлива лише за умови зміни джерела внутрішнього потягу на більш адаптивний варіант зняття психологічної напруги. У психоаналітичній теорії таким адаптивним типом реакції може виступати сублімація, як захисний

механізм внутрішньої трансформації психічного перенапруження у соціально прийнятні типи поведінки або творчість (Фройд, 2020).

Яскравий представник травма орієнтованої терапії, канадський лікар-психотерапевт Габор Мате, визначає залежність як симптом, що виникає внаслідок глибокої травматизації особистості, переважно в ранньому віці. Він стверджує, що схильність до залежної поведінки є наслідком дитячих травм, які можуть бути як явними, так і прихованими: насильство, зневага, емоційна депривація, холодність, ігнорування чи невизнання. Окрім цього, Габор Мате наголошує на впливі хронічного стресу в ранньому віці на розвиток мозку. Він зазначає, що стресові умови можуть порушувати роботу дофамінової системи та формування префронтальної кори. Це, своєю чергою, підвищує вразливість особистості до залежностей через прагнення компенсувати дисбаланс у системі винагороди (Мате, 2018).

Віктор Франкл, засновник логотерапії та представник екзистенційного підходу в психології, визначав залежність (у своїх працях переважно хімічну) як результат екзистенційного вакууму, відчуття порожнечі та беззмістовності. Віктор Франкл називав волю до сенсу головною рушійною силою людського існування. Це пов'язано з тим, що прагнення знайти глибинну потребу виступає потужним мотиватором, який дозволяє людині долати труднощі та перешкоди й продовжувати боротьбу перед обличчям відчаю. Коли воля до сенсу фрустрована, вона частково компенсується волею до задоволення, що призводить до адиктивної поведінки та схильності до залежності (Франкл, 2020).

Робін Норвуд, яка є експерткою в галузі терапії залежності, більшість робіт присвятила співзалежним стосункам. Психотерапевтка в одній зі своїх робіт описала певний механізм розвитку залежної поведінки, де хімічна залежність від речовини загострюється через стрес, отриманий внаслідок нездорових співзалежних стосунків, а співзалежність своєю чергою стає сильнішою, через неможливість відмовитися від хімічної залежності й втрату внутрішніх орієнтирів та опорів (Норвуд, 2021). Отже, можемо говорити про те що, відсутність

соціальної підтримки та проблеми з налагодженням міжособистісних стосунків можуть сприяти розвитку залежної поведінки особистості.

Г. Закалик, М. Мориконь та Н. Шеремета-Станько у своїй роботі, досліджуючи прояви девіантної поведінки молоді в умовах сучасного суспільства, відзначають спільну ознаку залежної поведінки як хімічного, так і нехімічного типу: циклічність, як постійну зміну фаз залежної поведінки та безперервний перехід від однієї до іншої.

Дж. Кооб, досліджуючи особливості залежної поведінки особистості серед основних етапів такої поведінки вказує акт зловживання, негативний ефект та емоційне напруження, а серед проміжних етапів зазначає внутрішню мотивацію до вживання, періоди імпульсивності та компульсивності, тривожність та втрату самоконтролю. З огляду на проаналізовану нами теоретичну базу пропонуємо схему, що відображає циклічність залежної поведінки особистості, яку можна побачити на рис. 1.1.



Рисунок 1.1. Циклічність залежної поведінки особистості (За Дж. Кообом)

Першою ланкою в циклі залежної поведінки, згідно з нашою схемою, є емоційний тригер, яким може виступати стрес, травма, емоційний дискомфорт, що провокує другу ланку, а саме потяг до полегшення та бажання зменшити напругу, шляхом отримання позитивних емоцій, обумовлений активацією системи

винагороди мозку. Наступні два етапи пов'язані з підготовкою до вживання або поведінковою активацією залежної поведінки та власне її втіленням у життя. Заключним етапом є відчуття провини та сорому за свою поведінку, самозвинувачення та самоприниження, що своєю чергою виступає в ролі емоційного тригера і запускає цикл спочатку. Що більше разів повторюється цикл, то більш вразливою є людина перед залежністю, адже щоразу відчуває власну неспроможність боротися із залежністю або ж витримувати емоційний тригер, не вдаючись до залежності.

Отже, можемо зробити висновок про те, що адикція являє собою певну стійку потребу у вживанні деяких хімічних речовин або реалізації певних дій з метою зниження психоемоційного перенапруження через відхід від реальності. Таким чином, така поведінка може формуватися внаслідок травматизації в дитинстві, хронічного стресу, проблем у взаємостосунках або інших чинник, що пов'язані із переживанням стресу. Однією з важливих ознак залежності виступає її циклічність, що проявляє себе через повторювані дії або цикли, що призводять до почуття провини та як наслідок неспроможність витримувати емоційне перенапруження і повернення до залежної поведінки. Як ми зазначали раніше особливо важливим у формуванні залежної поведінки виступає дитячий вік та особливості переживання стресу в дитинстві, а також наступних періодах становлення особистості, що і робить особливо актуальним дослідження адиктивної поведінки в юнацькому віці.

1.2. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці

Межі юнацького віку в психології є нечіткими, проте більшість дослідників визначають саме віковий період від 15 до 21 як юнацький вік, в якому окремо виділяють ранній юнацький вік(15 - 18 років), а також пізній юнацький вік(18 - 21 роки) (Мишко & Материнська, 2023).

В зазначений період, особистості може бути притаманний інфантилізм, що зумовлюється переважанням фізичного розвитку над психологічною зрілістю. Водночас соматичні зміни впливають на психіку юнаків, адже усвідомлення власних фізичних показників (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації) може сприяти підвищенню самооцінки, загальної активності та тенденції до позитивізму (Сергеєнкова, Столярчук, Коханова & Пасека, 2012).

Щодо процесу розвитку соціальної зрілості, важливо зазначити перехід від гомосоціальності до гетеросоціальності. Тобто в юнацькому віці з'являється прагнення до спілкування з ровесниками обох статей та створення таких взаємин, які будуть характеризуватися психологічною близькістю. Також спілкування зі старшими людьми перестає мати конфліктний чи напружений характер, оскільки відчуття поведінкової автономії та емоційної сепарації сприяють більшому розумінню позиції дорослих, хоча конфлікт поколінь все ще може зберігатися (Сергеєнкова et.al., 2012).

Порівнюючи юнаків і дорослих, важливо відзначити, що дорослі більш схильні покладатися на власний досвід і реалістично дивитися на світ та оцінювати власні можливості. На противагу цьому, молодь характеризується авантюрною та ризикованою поведінкою, ідеалістичними та оптимістичними тенденціями, пріоритетністю прагнень і бажань над реальними можливостями, зосередженістю на перспективах, а не на минулому чи теперішньому, бунтарством, негативізмом та критикою, щодо існуючих принципів та норм, прагненням кинути виклик консерватизму, стереотипам та соціальним шаблонам (Сергеєнкова et.al., 2012).

Найважливішим етапом психосоціального розвитку особистості є пізня юність, між 18 і 21 роком. У цей період особистість може стикатися з багатьма викликами, серед яких феномен невизначеності, криза ідентичності. Зазначений вік зазвичай супроводжується пошуком себе, вибором майбутньої професії та вступом у вищий ВНЗ, що часто супроводжується сепарацією від батьків, початком самостійного життя, формуванням професійної ідентичності,

визначенням життєвих пріоритетів та цінностей, усвідомленням власної соціальної відповідальності, опануванням навичок управління ресурсами та фінансами, становленням громадянської й політичної позиції, переоцінкою дружніх та початком романтичних стосунків, появою нових соціальних ролей. Окрім вище перелічених викликів, в сучасній Україні дуже актуальною постає проблема впливу російсько-української війни на українську молодь, адже цей фактор активізує страхи та тривоги людини та може сприяти виникненню різних типів залежностей у молоді (Петрук, 2024).

Детальніше розглянувши вже вказані проблеми, можна зробити висновок про те, що в період пізньої юності відбувається зміна внутрішніх орієнтирів, а саме ті, які прищеплювалися парентальними фігурами в більш ранньому віці змінюються тими, які відповідають індивідуальним цінностям особистості. Більшість складнощів у період юнацького віку пов'язані з процесом сепарації й виникають на різних її етапах. В. Ющенко у своєму дослідженні, присвяченому гендерним аспектам психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці, виділяє чотири стадії сепарації: емоційна, атитюдна, функціональна, конфліктна (Ющенко, 2017).

В період емоційної сепарації особистість стикається з припиненням залежності від думки сім'ї та ствердженням думки про те, що вона має право самостійно приймати рішення, робити вибір, відходити від сімейних традицій чи сценаріїв, формувати власні позиції та ідеї, які можуть суперечити ідеям родини (Ющенко, 2017).

Атитюдний етап характеризується власне формуванням індивідуальних цінностей та пошуком життєвих орієнтирів, критичною переоцінкою моральних норм, які прищеплювалися сім'єю, виробленням власної системи пріоритетів, формуванням самостійності та зрілої особистої позиції (Ющенко, 2017)

Функціональній стадії сепарації притаманне формування самостійності в повсякденному житті, розвиток здатності ухвалювати рішення, покращення саморегуляції, удосконалення адаптивних навичок, покращення особистої автономії (Ющенко, 2017).

Конфліктний етап є вирішальним, оскільки він визначає завершення процесу сепарації. Даний етап характеризується подоланням внутрішніх бар'єрів і зменшенням відчуття провини, пов'язаним з невідповідністю батьківським очікуванням (Ющенко, 2017).

Ще однією важливою проблемою юнацького віку є криза ідентичності, яка пояснюється зміною старих орієнтирів на нові, переглядом пріоритетів та цінностей (Ільчишина, 2021). Якщо стресові фактори перебільшують значною мірою кількість внутрішніх ресурсів для подолання психологічного дискомфорту, то така екзистенційна криза може призвести до маргіналізації особистості. Маргіналами, своєю чергою, називають осіб, які знаходяться між кількома явними соціальними групами й не можуть визначити, членом якої групи вони себе ідентифікують та які моральні норми, цінності виступають найбільш прийнятними для них (Чекан, 2021).

На нашу думку, криза ідентичності в юнацькому віці, своєю чергою може спровокувати особистісну дезінтеграцію, яка, відповідно до тлумачення, означає фрагментацію особистості такою мірою, що вона більше не становить собою єдиного цілого, через виникнення конфліктів між різними аспектами особистості. Таким чином, відбувається зниження загальної узгодженості психічних процесів індивіда і в найгіршому випадку це може призвести до розвитку психічних розладів (Дметерко & Шайда, 2021).

Щодо ціннісної сфери особистості в юнацькому віці, то вона має ієрархічну структуру, де на першому рівні знаходиться фізичне здоров'я, міжособистісні стосунки, інтимність, душевна близькість, сімейне життя, а на другому рівні — індивідуальні цінності, до яких відносять фінансову спроможність, автономність, сміливість, життєрадісність та інші внутрішні характеристики людини. Третя ланка стосується моральних цінностей та норм. Четвертий рівень посідають цінності, що стосуються професійної спрямованості, такі як суспільне визнання, відповідальність, ефективність, цікава робота, яка задовольняє бажання і потреби, освіченість. Останній щабель посідають цінності, що стосуються пізнання і розвитку, творчості. Когнітивна сфера та зміни, яких вона зазнає, є важливими в

цьому процесі, оскільки усвідомлення власних цінностей та пріоритетів вимагає здатності до саморефлексії та критичного аналізу дійсності (Берегова, Джигун & Ігумнова, 2022).

Дж. Грідд провів дослідження, під час якого група вчених вимірювали кількість нейронів, об'єм сірої речовини та мозкову активність в префронтальній корі досліджуваних різного віку. Результати проведеного дослідження свідчать, що повне дозрівання префронтальної кори триває приблизно до 25 років, що вказує на продовження формування певних структур мозку впродовж юнацького віку (Грідд, 2004).

Також, такий висновок свідчить про зміни когнітивної сфери в період пізньої юності. Дозрівання префронтальної кори головного мозку супроводжується розвитком вищих психічних функцій: здатністю організовувати власну діяльність, відповідно до поставленої мети, обмеженням власних бажань та контролем сили волі, розвитком абстрактного мислення, збільшенням обсягу пам'яті, покращенням здатності до планування та прийняття рішень (Фюстер, 2015). Загалом, з огляду на це, можемо зробити висновок, що юнацький вік виступає як період безперервного формування особистості, життєвого вибору та постійних змін, що можуть бути пов'язані з перебігом кризи ідентичності та пошуком себе.

Можна зробити висновок, що юнацький вік є перехідним періодом між дитинством і дорослим життям. Дійсно, більшість психологічних особливостей в період юнацтва пов'язані зі зміцненням життєвих орієнтирів і цінностей та плануванням власного майбутнього відповідно до потреб і бажань. Тому розуміння психологічних особливостей розвитку особистості в юнацькому віці може допомогти більш ефективно підтримувати молодих людей у цей складний період і сприяти розвитку зрілої, автономної особистості, здатної до самореалізації та адаптації в сучасному суспільстві. Вивчення залежностей є важливим, оскільки проблеми подолання соціальної дезінтеграції, негативного досвіду та кризи ідентичності в юнацькому віці можуть викликати сильний психоемоційний стрес і сприяти активному пошуку шляхів зняття стресу, що

може проявлятися через адиктивну поведінку, що й зумовлює актуальність дослідження адикцій саме в період юнацького віку.

1.3. Залежна поведінка як спосіб досягнення психологічного комфорту в юнацькому віці

Психологічне благополуччя, або психологічний комфорт визначається як суб'єктивна задоволеність власним життям, яка формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Ці чинники включають фізичне та психічне здоров'я, соціальні обставини, автономію, життєві цінності та цілі, саморефлексію та когнітивну активність, емоційну саморегуляцію, наявність зовнішньої емоційної підтримки, безпеку навколишнього середовища (Котух, 2023).

Враховуючи усі вищезазначені чинники та загальні особливості юнацького віку, можна зробити висновок, що в цей період особистості часто втрачають відчуття психологічного комфорту і натомість відчують психологічний дискомфорт, тобто суб'єктивну незадоволеність власним життям та суперечливість між індивідуальними очікуваннями, бажаннями та реальною дійсністю (Колман, 2022).

Беручи до уваги те, що в юнацькому віці планування діяльності відповідно до цілей стає однією із головних навичок особистості, можна припустити, що бажання подолати психологічний стрес може зумовити тенденції до різних форм поведінки, яка сприятиме досягненню бажаного результату (Юміджон & Ділійора, 2023). При цьому, стратегії поведінки, до яких буде вдаватися людина, можуть бути як корисними, так і шкідливими. Прикладом другої є схильність до зловживання психоактивними речовинами або ж нехімічні залежності (Юміджон & Ділійора, 2023).

На вибір стратегії реагування в стресогенних ситуаціях, як і на загальну поведінку індивіда, дуже суттєво впливає прийнята система цінностей і те,

наскільки вона реалізована в житті (Антоненко, 2019). Таким чином, дії людини зазвичай спрямовані на користь цінностей, які вона представляє, і проти цінностей, які суперечать її власним. При цьому термін цінності можна визначити як будь-які матеріальні об'єкти або абстрактні поняття, які мають неабияке значення для суб'єкта (Банделюк, 2021).

А. Маслоу трактував цінності як потреби й вважав їх головним предметом дослідження аксіосфери, а саме поняття аксіосфери, своєю чергою, розширює контекст вивчення ціннісно-смислової сфери особистості й підкреслює цілісність та складність системи зв'язків між її елементами (Fuller, 2008).

В сучасному світі, де існує велика кількість загроз та небезпек, люди відчують значну потребу в соціалізації, оскільки приналежність до спільноти надає їм відчуття захищеності. Внаслідок цього, можна зробити припущення, що індивідуальна аксіосфера має тенденцію до занепаду, порівняно з соціальною, тобто людині частіше прищеплюються такі цінності, які будуть корисними у процесі виживання спільноти, а не на шляху її особистого розвитку (Нурматовіч, 2023).

Отже, можемо зробити висновок про те, що сучасний світ, який вимагає від особистості приєднання до спільноти задля безпечного й комфортного життя, сприяє занепаду особистісної ціннісно-смислової сфери та втраті власних життєвих орієнтирів, які є рушійною силою та джерелом особистісної мотивації.

М. Й. Боришевський ототожнює поняття ціннісно-смислової сфери та духовності й стверджує, що цей компонент психіки значною мірою визначає ставлення людини до світу, і що ще важливіше до самого себе (Боришевський, 2013). Якщо ж зазначена сфера недостатньо розвинена, тоді цінність власного життя може бути не серед найважливіших речей для людини, а це, своєю чергою, сприятиме схильності до залежності, як до прояву аутодеструкції. Отже, така поведінка може виступати як свідомий або несвідомий спосіб самопокарання, через нереалізацію цінностей. В. О. Депутатов, окрім інших, відносить до видів аутоагресивної поведінки алкогольну, наркотичну, тютюнову, харчову, ігрову та адреналінові залежності (Депутатов, 2015).

Таким чином, можемо говорити про те, що недостатня реалізація життєвих цінностей може вплинути на психологічне благополуччя, а тому залежність може виступати одним зі способів компенсації, тобто засобом подолання негараздів та відновлення психологічної рівноваги шляхом створення протилежних умов, що дозволяють швидко відновити почуття психологічної рівноваги. Також можемо розглядати адиктивну поведінку як прояв втечі від реальності, відмежування від неї шляхом створення штучної реальності або перенесення особистості у вже існуючий вимір, який відрізняється від реальної дійсності та може задовольнити свідомі й несвідомі потреби й бажання (Чубіна, 2020).

Уявлення про природу адиктивної поведінки формувалися разом із розвитком людської культури, проте й досі залишаються неповними. Доведено, що схильність до адикцій часто є ознакою психологічної незрілості особистості. Відсутність у незрілої людини здатності спиратися на ціннісно-орієнтаційні конструкції, які визначають напрямок розвитку особистості та формуються в процесі її становлення, може стати причиною дезадаптації та може спровокувати виникнення адиктивної поведінки в особистості. Отже, структура ціннісних орієнтацій, яка включає сукупність установок і диспозицій особи, значною мірою може визначати вразливість або стійкість індивіда до адиктивної поведінки. Період юнацького віку, під час якого процес формування особистості та ціннісної сфери ще триває та пов'язаний із перебігом кризи ідентичності може бути сенситивним до прояву адиктивної поведінки (Бончук, 2016). Утім, згідно з нашою науковою позицією, правильно сформовані ціннісні орієнтири здатні забезпечити достатній рівень захисту, що може допомогти юнакам запобігти використанню адиктивної поведінки як способу зниження психоемоційного напруження на даному віковому етапі становлення особистості.

Н. Бончук також зазначає, що низький рівень соціального контролю з боку суспільства та недостатнє впровадження соціальних програм, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, спричиняють зниження у молоді дотримання етичних норм і формування орієнтації на хибні цінності, саме тому особливо актуальним виступає дослідження психологічних особливостей

адиктивної поведінки молоді та віднайдення взаємозалежностей між сформованістю ціннісних орієнтирів юнаків та проявами адиктивної поведінки в юнацькому віці (Бончук, 2016).

Стосовно причин виникнення та чинників, що зумовлюють схильність до адиктивної поведінки В. Пушкар виділяє три групи: соціальні, біологічні та психологічні. Беручи за основу роботу вченого ми структурували отриману інформацію, відобразивши її у таблиці табл. 1.2.

Таблиця 1.1.

Чинники адиктивної поведінки за В. А. Пушкарком

Група чинників	Особливості	Перелік найбільш поширених
Соціальні чинники	Об'єктивно існуюча реальність, яка не піддається впливу людини.	Соціально-економічне та політичне становище, особливості наркополітики в країні, сімейні сценарії, байдужий стиль виховання, педагогічна занедбаність, оточення, яке зловживає психоактивними речовинами, рівень толерантності в суспільстві.
Психологічні	Індивідуальні особливості особистості, що можуть провокувати тенденцію до адиктивної поведінки.	Низька стресостійкість, надмірна тривожність, схильність до імпульсивності, інфантилізм, емоційна незрілість або нестабільність, погана саморегуляція.

Біологічні	Фізіо-біологічні особливості індивіда, які впливають на адаптивність, яка своєю чергою бере участь у формуванні залежностей.	Індивідуальна переносимість / непереносимість, здатність організму розщеплювати речовини, походження психоактивної речовини, що вживається.
------------	--	---

Отже, щоб дізнатися, що саме зумовило схильність особистості до залежної поведінки варто проаналізувати соціальні макро- й мікрорівень чинників виникнення адиктивної поведінки, а також індивідуальні особливості, які містять психологічний і біологічний компоненти.

Можемо зробити висновок про те, що залежна поведінка може виступати своєрідною формою подолання сильних психоемоційних переживань в юнацькому віці, адже саме у цей віковий період особистість стикається з низкою викликів, що пов'язані з кризою ідентичності, особистісним та професійним самовизначенням, формуванням ціннісних орієнтацій. Проте, на нашу думку, саме розвиток ціннісної сфери може бути пов'язаний із формуванням залежної поведінки на данному віковому етапі онтогенезу особистості, що й обумовлює вибір теми дослідження.

Висновки до першого розділу

Перший розділ бакалаврської роботи відображає теоретико-методологічний аналіз адиктивної поведінки в юнацькому віці та містить три параграфи, в межах яких детально розглядаються феномени адиктивної поведінки, особливості

розвитку особистості в юнацькому віці, а також залежна поведінка як спосіб досягнення психологічного комфорту в юнацькому віці.

У першому параграфі здійснено теоретичний аналіз феномену адиктивної поведінки в психології та інших суміжних науках. Загалом, можемо зробити висновок про те, що адикція являє собою стійку потребу у вживанні певних психоактивних речовин або виконанні специфічних дій, спрямованих на зниження психоемоційного напруження шляхом уникнення реальності. Формування такої поведінкової моделі може бути зумовлене впливом травматичних подій у дитинстві, хронічного стресу, міжособистісних конфліктів або інших чинників, що сприяють виникненню дезадаптивних реакцій на стресові ситуації.

Другий параграф характеризує психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці, де особливий акцент ми робимо на тому, що цей період відбувається формування життєвих орієнтирів, системи цінностей і стратегій майбутнього розвитку відповідно до особистих потреб і прагнень. На нашу думку, усвідомлення психологічних особливостей розвитку особистості в юнацькому віці може сприяти більш ефективній підтримці молоді в цей непростий життєвий етап, а також створює передумови для формування зрілої, самостійної особистості, здатної до самореалізації та успішної адаптації в соціальному середовищі.

Третій параграф бакалаврської роботи присвячено психологічним особливостям залежної поведінки в юнацькому віці як способу досягнення психологічного комфорту, адже залежність як спосіб відходу від реальності може знижувати психоемоційне напруження і таким чином сприяти відновленню психологічної рівноваги особистості. Проте, формування залежності як способу подолання стресу, може залежати від багатьох чинників, серед яких основними виступають соціальні, біологічні та психологічні. Загалом ми робимо акцент на тому, що саме формування ціннісної сфери особистості в юнацькому віці може бути визначним чинником у формування схильності до залежності.

Юнацький вік характеризується активним формуванням особистості та, відповідно, підвищеними ризиками психологічного дискомфорту, що своєю

чергою може зумовити пошук шляхів його подолання. Адиктивна поведінка може виступати як один зі способів відновлення психологічного благополуччя, адже адикція дає індивіду можливість тимчасово уникнути стресорів та знизити рівень психологічного напруження.

Вчені виділяють три групи чинників, які впливають на схильність до адиктивної поведінки: соціальні, психологічні та біологічні. При цьому для формування хімічної залежності є актуальним поєднання всіх трьох категорій, а для нехімічної зазвичай достатньо комбінації з психологічних та соціальних чинників формування адикцій.

Одну із ключових ролей у процесі формування схильності до адиктивної поведінки відіграють цінності, як структури, що визначають вектор діяльності індивіда, його ставлення до оточуючих та самоставлення. Занепад ціннісно-сислової сфери або ж недостатня її реалізація може спровокувати тенденцію до залежної поведінки, як способу компенсації втрачених життєвих орієнтирів.

Отже, адиктивна поведінка являє собою складний проблемний феномен психологічної сфери наукового пізнання, в якому досліджуються різні сфери особистості, і для вирішення якого необхідний комплексний підхід. Загалом, можемо зробити висновок про те, що профілактика адикції починається з формування здорової особистості, яка має чіткі сформовані ціннісні орієнтири, а також високий рівень стресостійкості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Обґрунтування методів емпіричного дослідження

Грунтуючись на опрацьованому теоретичному матеріалі, ми припустили, що схильність до різних типів адиктивної поведінки може бути пов'язана з домінуванням певних цінностей у структурі особистості юнаків, оскільки, згідно з нашою науковою позицією, особливості реалізації прийнятої системи цінностей можуть впливати на поведінку індивіда, його стратегії реагування в стресогенних ситуаціях, вектор діяльності, його ставлення до оточуючих та самоствавлення, а також формування схильності до залежності.

З метою емпіричного дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці нами було використано такий психодіагностичний інструментарій: Методика діагностики схильності до різних видів залежності (за редакцією О. Кокун, В. Мороз, Н. Лозінської, І.Пішко) для визначення схильності людини до 13 видів залежностей та діагностики загальної схильності до залежностей; Шкалу задоволеності життям Е. Дінера (в адаптації А. Стаднік та Ю. Мельник) для оцінки суб'єктивного благополуччя особистості; Методику "Портрет цінностей" Ш. Шварца (в адаптації І. Семкова) для дослідження структури ціннісної сфери особистості.

Дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка серед студентів перших, других, третіх курсів спеціальностей «практична психологія». Опитування проводилося в онлайн-режимі, за допомогою гугл-форми, в якій респонденти також могли ознайомитися з чіткими інструкціями щодо проходження методик.

Вибірку склали 57 респондентів віком від 18 до 21 років, що входить в межі юнацького вікового періоду. З віковим розподілом опитуваних можна більш детально ознайомитися на рис. 2.1.

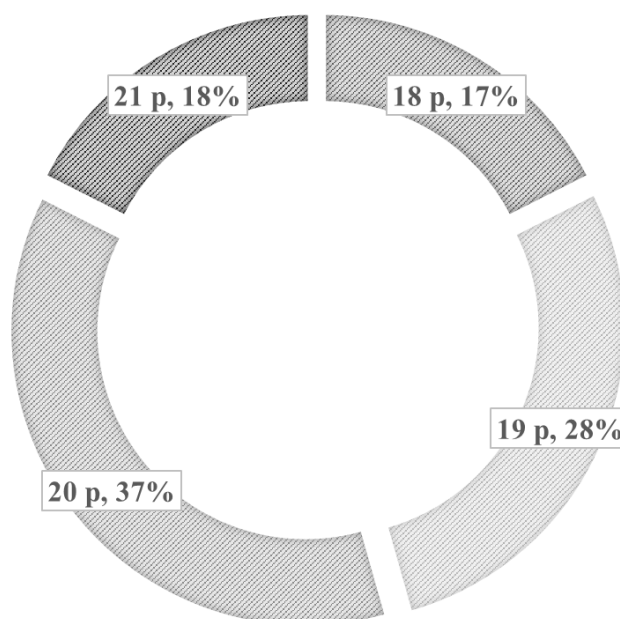


Рисунок 2.1. Віковий розподіл респондентів

Щодо статевого розподілу респондентів, то можемо говорити про те, що в дослідження взяло участь 38 жінок та 19 чоловіків, що складає відповідно 67% осіб жіночої статі та 33% осіб чоловічої статі, що відображено на рис. 2.2.

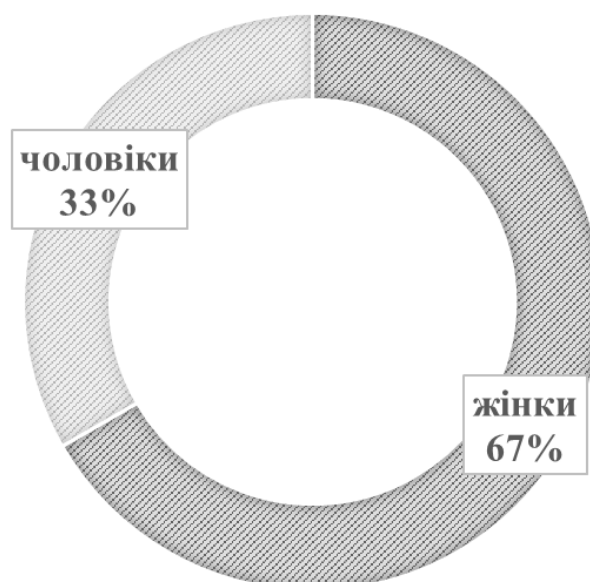


Рисунок 2.2. Статевий розподіл респондентів

Методика діагностики схильності до різних видів залежності містить 70 тверджень, кожне з яких має 5 варіантів відповідей: 1 - ні, 2 - скоріш ні, 3 - важко

відповісти, 4 - скоріш так, 5 - так. Методика визначає рівень схильності до таких типів адикцій: залежність від алкоголю, телевізійна залежність, любовна залежність, ігрова залежність, залежність від міжстатевих відносин, харчова залежність, релігійна залежність, трудова залежність, лікарська залежність, залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж), залежність від куріння, залежність від здорового способу життя, наркотична залежність та загальна схильність до залежностей. Важливо, що методика допомагає визначити потенційну схильність до адиктивної поведінки та групу ризику, але не дозволяє діагностувати залежність.

“Шкала задоволеності життям” є українськомовною версією опитувальника Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985). Опитувальник містить всього 5 тверджень, які дають змогу виміряти когнітивні судження щодо суб'єктивного благополуччя та задоволеності власним життям. Респондент має оцінити рівень свого суб'єктивного благополуччя в межах 7 варіантів відповіді, які відображають інтервал від 1 до 7 балів та відповідають наступним твердженням: повністю не погоджуюся, не погоджуюся, скоріше не погоджуюся, дещо середнє, скоріше згоден або згодна, згоден або згодна, повною мірою згоден/згодна.

Остання використана нами методика націлена на дослідження ціннісно-сміслової сфери особистості. Методика включає 40 описів людей, а респонденту потрібно оцінити, наскільки схожим з цією людиною він себе вважає. Підрахувавши бали, які своєю чергою відповідають конкретним твердженням (зовсім не така як я - 1; не така як я - 2, трішки така як я - 3, майже така як я - 4, така як я - 5, дуже подібна - 6), методика дає можливість оцінити ступінь вираженості за такими шкалами як конформізм (прагнення дотримуватися соціальних норм, уникати дій, що можуть нашкодити іншим або викликати осуд), традиція (повага та відданість звичаям і культурним нормам, переданим від попередніх поколінь), доброзичливість (турбота про благополуччя близьких людей, прояв емпатії, дружелюбності та підтримки), універсалізм (прагнення до розуміння, терпимості та рівності для всіх людей незалежно від їхніх відмінностей), самостійність (незалежність у думках і діях, свобода вибору та

самовираження), стимуляція (пошук нових вражень, ризику та змін для підтримання інтересу до життя), гедонізм (прагнення до задоволення, насолоди та отримання життєвих радощів), досягнення (прагнення до особистого успіху, визнання та компетентності), влада (прагнення до соціального статусу, контролю над ресурсами та впливу на інших) та безпека (важливість стабільності, гармонії та захисту як на особистому, так і на суспільному рівні). Автор методики Ш. Шварц класифікує цінності відповідно до мотивів, які спонукають людину до дій та зумовлюють її життєву активність та діяльність. Аналіз та представлення результатів дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці було здійснено за допомогою статистичного пакету Statistical Package for the Social Sciences, Microsoft Excel та графічних способів відображення та опису емпіричних даних.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці

«Методика діагностики схильності до різних видів залежності» (за редакцією О. Кокун, В. Мороз, Н. Лозінської, І.Пішко) дозволила нам відслідкувати рівень схильності респондентів до 13 видів залежностей, а також виявити загальну схильність до залежної поведінки.

Рисунок 2.3 демонструє схильність респондентів до різних видів залежності та адиктивної поведінки в цілому. На нашу думку, ті особистості, які мають низьку схильність знаходяться поза зоною ризику, тоді як ті, хто демонструє середню або високу схильність до конкретної залежності можуть потребувати профілактичних заходів для запобігання розвитку залежності.

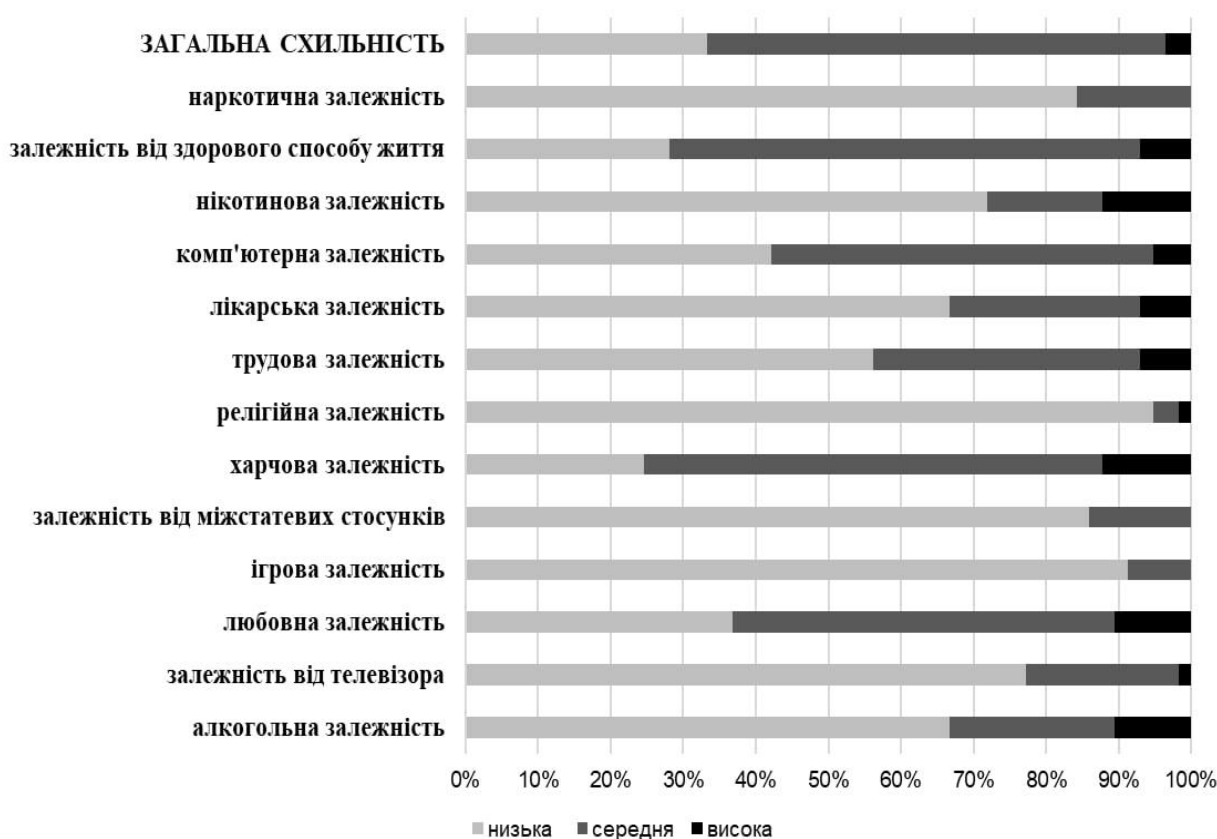


Рисунок 2.3. Вираженість схильності до кожної з видів залежностей

Отже, лише 5% мають ризик розвитку релігійної залежності, що ймовірно пов'язане з тим, що юнаки рідко надають перевагу релігійному світогляду, проте все ще можуть шукати підтримки у віруваннях.

9% респондентів мають тенденцію до розвитку ігрової залежності, що може зумовлюватися їх прагненням замінити реальний світ ілюзорним, щоб зменшити дистрес, який часто супроводжує особистість в період юнацтва. Також важливу роль у формуванні ігрової залежності може відігравати мотивація до успіху та потреба у самовизначенні в юнацькому віці, оскільки ігри часто містять елементи психологічної винагороди, що можна охарактеризувати як позитивне підкріплення. Натомість 58% мають схильність до комп'ютерної залежності, що може свідчити про потребу занурюватися у віртуальний світ для того, щоб зменшити рівень внутрішньої напруги, яка виникає під впливом стресових чинників у реальному житті.

Лише 14% опитаних схильні долати психологічний дискомфорт шляхом постійного пошуку підтримки у партнера, що може повпливати на розвиток залежності від міжстатевих стосунків. У 63% респондентів виявлено любовну залежність, як і у випадку із залежністю від міжстатевих стосунків (відсоток додайте), спричинену потребою відчувати підтримку та вбачати опору у своєму партнерові, а також може бути пов'язаною з прагненням до інтенсивних емоційних переживань, внаслідок недостатньої емоційної близькості з батьками в дитинстві.

16% опитаних виявляють схильність до наркотичної залежності, що ймовірно, пов'язане з пошуком нових відчуттів та вражень, що притаманне юнакам.

У 22% респондентів виявлено схильність до телевізійної залежності. Можливо, це пов'язано з самотністю, дефіцитом спілкування, які супроводжуються сильним стресом, особливо у юнацькому віці, оскільки в цей період дуже важливими є близькі міжособистісні стосунки. Переживаючи негативні емоції особистість може прагнути втекти від реальності та використати телевізор як інструмент для цього.

28% мають схильність до залежності від нікотину, що можливо пояснюється широкою доступністю тютюнових виробів. Окрім цього, тиск однолітків ще в підлітковому віці міг змусити деяких осіб вже у період юнацтва спробувати палити, а оскільки нікотин стимулює швидке вироблення дофаміну, така поведінка може сприяти розслабленню та знижувати рівень тривоги на певний проміжок часу.. 33% респондентів виявляють схильність до алкогольної залежності. Причиною схильності до вживання алкоголю можуть виступати культурні норми, які толерують вживання алкоголю. 33% мають також ризик розвитку лікарської залежності, що, можливо, зумовлене звичкою, яка сформувалася через надмірну батьківську турботу в дитинстві та гіперопікою, а також на нашу думку, страхом різних хвороб, оскільки доступ до якісної медицини міг бути дещо обмеженим в період дитинства респондентів.

Схильність до розвитку трудової залежності мають 44% юнаків. На нашу думку, це може бути пов'язано із сімейними сценаріями та цінностями. Окрім того, трудова залежність може сприйматися як соціально схвалювана поведінка, відданість власній справі, хоча насправді часто може призводити до виснаження особистості.

Найбільший відсоток респондентів мають схильність до розвитку харчової залежності (75%) та залежності від здорового способу життя (72%). Це може бути викликано тим, що у випадку з цими адикціями набагато легше знайти об'єкт залежності, оскільки їжа є доступною для переважної більшості населення, а здоровий спосіб життя може зумовлюватися ірраціональними переконаннями стосовно необхідності уникнення якихось харчових продуктів..

Загальну схильність до залежних форм поведінки продемонстровано на рис. 2.4. 33% респондентів мають низьку схильність до залежностей, що може свідчити про достатню кількість внутрішніх ресурсів, високий рівень самоконтролю, сформовану систему цінностей, що запобігає використанню залежних форм поведінки як засобу подолання труднощів, високий рівень адаптаційних можливостей та функціональні копінг-стратегії, які допомагають розв'язувати проблеми та відновлювати психологічну гармонію і благополуччя вдаючись до інших способів. 63% респондентів демонструють середню схильність до адикцій, що може свідчити про нестабільність емоційного стану, низьку стресостійкість та недостатню саморегуляцію у даної вибірки. Середній рівень схильності до залежності в опитаних також може свідчити про необхідність проведення профілактичної роботи з цією когортою осіб, з метою покращення їх адаптаційних можливостей та розвитку ціннісної сфери юнаків.

Всього 4% опитаних мають високу схильність до залежних форм поведінки, а отже, їм можуть бути властиві імпульсивність та низький рівень самоконтроль. Саме ця група є найбільш значущою для нашого дослідження, оскільки вона є найбільш вразливою до формування тенденції до залежної поведінки, а тому може потребувати психологічної допомоги..

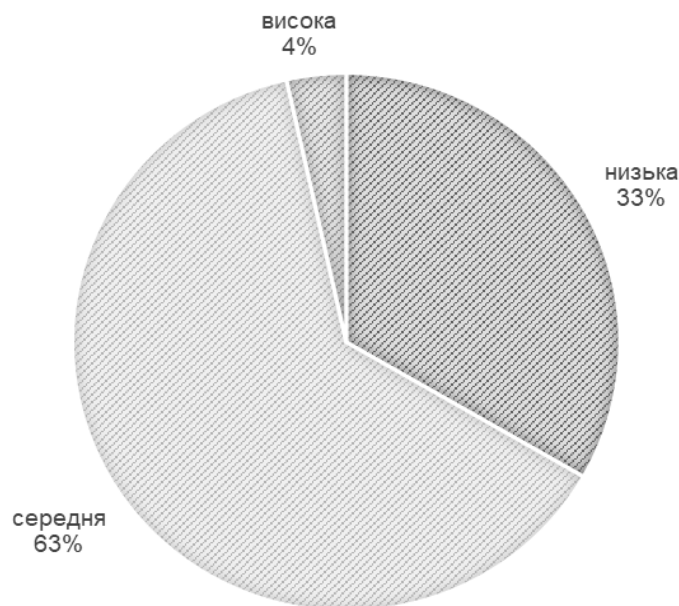


Рисунок 2.4. Схильність до залежних форм поведінки

Отже, можемо говорити про те, що особистість в період юнацького віку більш схильна до залежностей, які пов'язані з самовдосконаленням та розвитком у певній життєвій сфері, а також менш схильні до залежностей, які не дають можливості розвивати такі якості як самостійність та відповідальність. Проте можемо зробити висновок про те, що в юнацькому віці не спостерігається високий рівень загальної схильності до залежності, адже тільки 4% респондентів виявляють високий рівень за даною шкалою.

Щодо результатів дослідження задоволеності життям за опитувальником «Шкала задоволеності життям» Е.Дінера (в адаптації А. Стадніка та Ю. Мельник) можемо говорити про такий відсотковий розподіл (рис. 2.5).

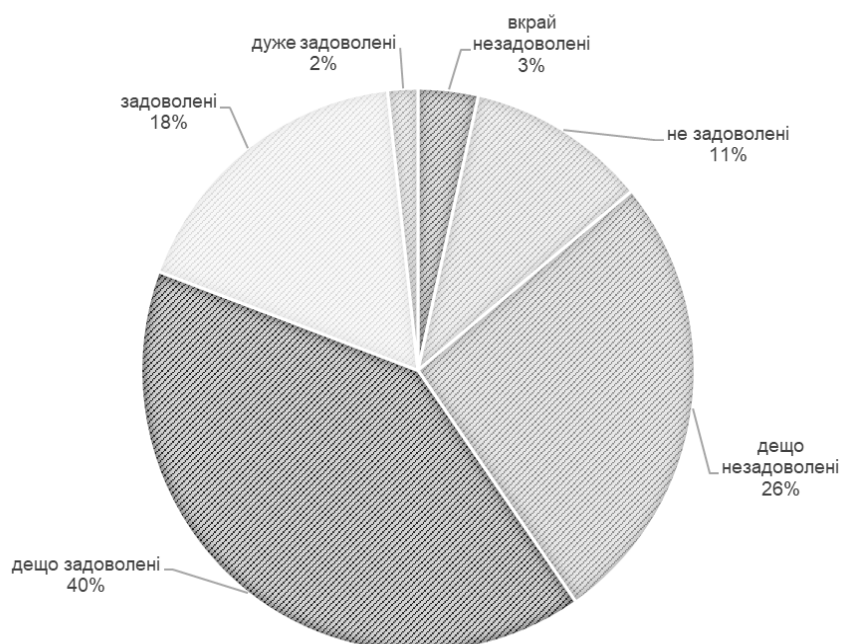


Рисунок 2.5. Шкала задоволеності життям

Загалом лише 3% юнаків вкрай незадоволені життям, що може свідчити про загострене сприйняття негативних аспектів власного життя, відчуттям безнадійності та високий рівень стресу; 11% респондентів не задоволені життям, що може вказувати на незадоволеність більшістю сфер життя, переважанням негативних емоцій, внутрішні конфлікти або ж нереалізованість бажань та незадоволеність потреб; 26% опитаних дещо незадоволені та 40% дещо задоволені, що свідчить про амбівалентність почуттів та балансування між позитивними та негативними емоціями, також можуть певні коливання самооцінки та нестабільність емоційного стану; 18% задоволені життям, що може свідчити про те, що цим особистостям притаманне акцентування на позитивних аспектах та загальне задоволення власним життям і вони, ймовірно, мають певний рівень емоційної стійкості, що дозволяє їм ефективно долати труднощі та зберігати оптимістичний погляд на майбутнє; 2% дуже задоволені життям, що свідчить про абсолютну задоволеність всіма сферами життя, наявність достатньої кількості внутрішніх ресурсів для подолання всіх наявних труднощів, позитивне мислення, самореалізацію та гармонійне поєднання особистісних потреб із

можливостями їх реалізації. Проаналізувавши отриману діаграму, можна зробити висновок, що переважна більшість опитаних схиляється до позитивної або помірної суб'єктивної оцінки задоволеності власним життям, тоді як близько 40% висловлюють певну незадоволеність власним життям.

Такі результати з одного боку можуть бути пов'язаними з тенденцією до саморозвитку, самореалізації та самостійності й відповідальності за власне життя, тоді як з іншого боку вони можуть зумовлюватися тим, що часто молодь ставить перед собою надмірно високий рівень домагань, який потребує більше часу та ресурсів, ніж той, що може бути наявним в особистості.

Методика Ш. Шварца “Портрет цінностей” дала змогу нам дослідити міру важливості кожної цінності для респондентів, а також дізнатися, яка з перелічених цінностей є найбільш пріоритетною в структурі ціннісної сфери особистості юнаків. Результати даної методики відображені нами на рис. 2.6.

Отже, аналізуючи діаграму, що зображено на рис. 2.6 можемо говорити про те, що для 20% респондентів найпріоритетнішою цінністю є самостійність, що ймовірно пов'язано із завершенням сепарації та прагненням до автономії та незалежності. У період юнацтва вкрай важливо сформувати власну ідентичність, визначити особисті пріоритети та цілі, оскільки це є важливим етапом у процесі становлення особистості.

У 18% осіб юнацького віку найбільш вираженою є гедонізм, як цінність, що може бути пов'язано, на нашу думку, з особливостями сучасної молодіжної культури яка часто наголошує на розвагах та миттєвому задоволенні без врахування можливих наслідків.

Універсалізм посідає третє місце (17%) за пріоритетністю цінностей серед юнаків, що може бути зумовлено тенденцією до здорового егоїзму, прагненням до розвитку відповідального ставлення до загальноприйнятих цінностей в суспільстві та впевненістю в рівності прав у всіх членів суспільства, незалежно від їх походження, гендеру, сексуальної орієнтації, віросповідання тощо.



Рисунок 2.6. Пріоритетність цінностей

12% опитаних визначають досягнення як найважливішу цінність, що можливо пов'язане з важливістю соціального визнання та схвалення, що своєю чергою буде стимулювати розвиток самоцінності.

Доброчливість виступає важливою цінністю всього для 6 юнаків, що становить 9% та може зумовлюватися пріоритетністю вияву турботи до референтних осіб в житті особистості та вагомою роллю близьких стосунків серед життєвих орієнтирів або способом задовольнити потребу у безпеці у світі, який динамічно змінюється та має велику кількість загроз.

8% респондентів визначають безпеку як найважливішу цінність, що, на нашу думку, пов'язане з небезпеками та викликами в умовах воєнного стану й прагненням віднайти внутрішній спокій, а також може обумовлюватися бажанням відчувати контроль над ситуацією та зменшити відчуття безпорадності.

Цінність влади є найважливішою цінністю для 7% юнаків, що може бути зумовлене бажанням до контролю та впливу на різні соціальні процеси, прагненням до змін у суспільстві.

Стимуляція має 6% прихильників, що може пояснюватися потребою у нових відчуттях та бажанням змін, вираженим прагненням до розвитку або способом віднайти межі власних можливостей.

3% респондентів визначили конформізм як найважливішу цінність в їх житті, що пояснюється прихильністю до сталих правил та норм поведінки, що гарантують прийняття, соціальну безпеку та стабільність.

Інтерпретація статистичного аналізу результатів *Методика Ш. Шварца “Портрет цінностей”* дала нам змогу зробити такі висновки:

- гедонізм та універсалізм, що є притаманними юнакам, згідно з результатами нашого дослідження, можуть вказувати на тенденцію до здорового егоїзму, який допомагає досягати власних цілей для отримання насолоди, не шкодячи іншим людям, а також індивідуалізму та переконанню, що всі люди мають рівні права та можливість реалізуватися в сучасному світі;
- для жодного з учасників дослідження не є пріоритетною цінністю традиція, а цінності конформізму віддають перевагу невеликий відсоток юнаків. На нашу думку, це може бути пов'язано зі сприйняттям традиційних та дещо консерваторських поглядів як застарілих та таких, що перешкоджають особистісному розвитку та індивідуалізму, як моральній позиції, що підкреслює цінність особистості.

Отже, в результаті можемо зробити висновок, що в період юнацького віку пріоритетними цінностями є ті, які пов'язані з особистісною свободою, можливістю реалізовувати власні амбіції, задоволенням та насолодою. Водночас цінності які вимагають певного підпорядкування усталеним нормам не є важливими, оскільки молодь, що проживає життя в період постійних трансформацій та процесів глобалізації сучасного світу, економічних і культурних змін, не віддає перевагу традиційним орієнтирам в побудові свого світогляду..

Кореляційний аналіз. З метою дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці було проведено кореляційний аналіз між компонентами ціннісної сфери особистості та схильності до різних типів залежної поведінки.

Отже, в рамках дослідження, було віднайдено та проаналізовано взаємозв'язки між шкалами, що характеризують різні типи залежностей. Найбільш значущий помірний прямий зв'язок віднайдено між такими шкалами:

- між любовною залежністю та залежністю від міжстатевих стосунків ($r=0,58$; $p<0,001$), що може бути зумовлене тим, що обидві залежності вказують на відновлення психологічної рівноваги шляхом пошуку зовнішнього опору, яким виступає партнер;
- між залежністю від міжстатевих стосунків та харчовою залежністю ($r=0,48$; $p<0,001$), причиною якого можливо виступає те, що схильні до харчової залежності часто мають занижену самооцінку та їм властива емоційна нестабільність, що може надалі виступати чинником розвитку залежності від міжстатевих стосунків;
- між алкогольною та нікотиною залежностями ($r=0,45$; $p<0,001$), а також алкогольною та наркотичною ($r=0,45$; $p<0,001$), може зумовлюватися тим, що алкоголь знижує самоконтроль, що робить людину більш вразливою до куріння або вживання наркотиків.

Аналіз взаємозв'язку між різними цінностями було проведено для виявлення несумісних або взаємопов'язаних цінностей в межах нашої вибірки. Серед цінностей найбільш значущими виявилися прямі зв'язки помірної сили :

- традиція та конформізм ($r=0,62$; $p<0,001$), що може бути пов'язане з тим, що обидві цінності пов'язані з дотриманням встановлених норм та правил;
- гедонізм та стимуляція ($r=0,58$; $p<0,001$) вказує на те, що люди які прагнуть отримувати задоволення та насолоду від життя також потребують нових вражень та додаткової стимуляції;

- гедонізм та досягнення ($r=0,48$; $p<0,001$) свідчить про те, що нові досягнення часто приносять задоволення та відчуття самореалізації, які прямо пов'язані з гедонізмом;
- досягнення та самостійність ($r=0,55$; $p<0,001$), що може зумовлюватися тим, що для досягнення певних цілей в процесі життєдіяльності людині необхідні самостійність та ініціативність, або ж навпаки, особистість може реалізувати потребу в самостійності через відчуття власної значущості, досягаючи бажаного;
- досягнення та влада ($r=0,63$; $p<0,001$), що може пояснюватися тим, що влада часто розглядається та використовується як певний інструмент для досягнення цілей.

В ході роботи нами було досліджено психологічні особливості адиктивної поведінки в юнацькому віці, а саме виявлено кореляційні зв'язки між схильністю до залежностей та цінностями, що домінують в структурі особистості юнаків. Для віднайдення таких зв'язків було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, який відображає величину лінійного співвідношення між двома наборами даних. Результати даного аналізу представлено на рис. 2.7 і рис. 2.8.

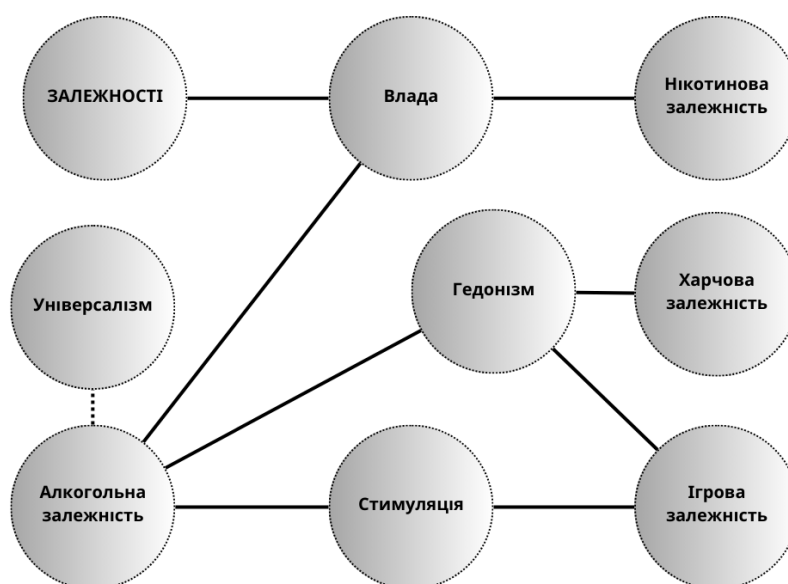


Рисунок 2.7. Кореляційна плеяда зв'язків між залежностями та цінностями

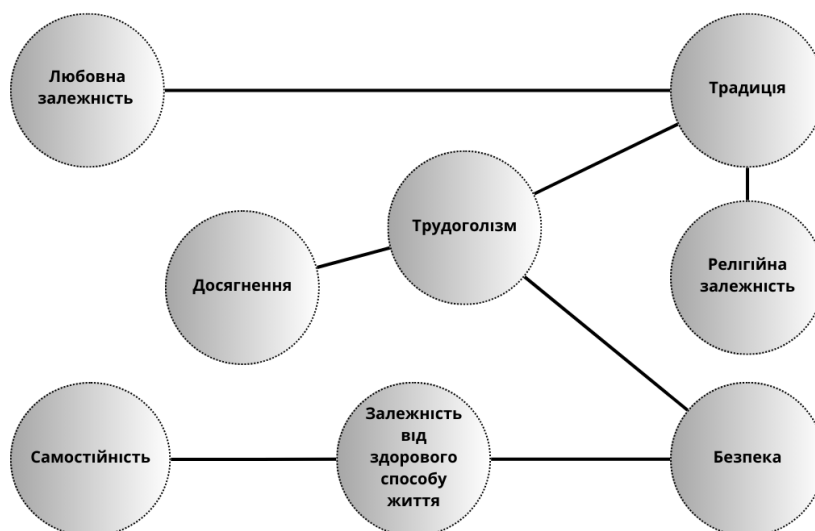


Рисунок 2.8. Кореляційна плеяда зв'язків між залежностями та цінностями

Кореляційний аналіз допоміг нам віднайти 16 значущих зв'язків, 15 з яких прямі та 1 - обернений.

Результати показали, що цінності конформізм та доброзичливість не мають достатньої сили зв'язку з залежностями, а тому ми можемо зробити висновок, що їх реалізація не пов'язана зі схильністю до залежностей.

Єдиний обернений слабкий зв'язок віднайдено між цінністю універсалізм та алкогольною залежністю ($r = -0,31$; $p < 0,001$). Таку залежність, можливо, пояснює те, що універсалізм говорить про практичну важливість дій юнаків, які дозволяють отримати насолоду, або ж впоратися з внутрішнім дискомфортом та можуть вказувати на прогресивні погляди юнаків на життя, які дозволяють задовольнити власні потреби іншими способами, не вживаючи алкоголь. Тобто прояви ціннісної орієнтації на універсалізм знижують вірогідність формування алкогольної залежності в юнацькому віці.

Цінність традиція має слабкий прямий зв'язок з такими залежностями, як любовна ($r = 0,34$; $p < 0,001$) та трудова ($r = 0,34$; $p < 0,001$), а також прямий зв'язок помірної сили з релігійною залежністю ($r = 0,45$; $p < 0,001$). Особливо в період юнацького віку, коли особистість потребує підтримки та прагне глибокої емоційної близькості, потяг до створення партнерських стосунків, який згодом без

необхідної обізнаності може перерости в любовну залежність є доволі поширеним явищем, оскільки соціальна підтримка може виступати в житті людини як спосіб долати особистісні кризи та життєві труднощі.

Зв'язок між релігійною залежністю та традицією можна пояснити тривалим існуванням релігій та сприйняттям віри як способу знайти опору у вищому, більш значущому об'єкті, на якого можна перекласти певну відповідальність за власне життя та полегшити власні страждання, або ж знизити, таким чином, рівень внутрішнього дискомфорту.

Зв'язок між трудовою залежністю та ціннісною орієнтацією на традиції, ймовірно, зумовлений культурними цінностями, зокрема в українському контексті, де відданість праці є важливою чеснотою особистості. Окрім цього, професійна орієнтація та самовизначення формується саме в період юнацтва, а сімейні сценарії, які зазвичай передаються від батьків дітям, часто містять ірраціональне переконання, що професійна ідентичність або кар'єрне зростання є пріоритетним напрямком розвитку особистості впродовж її життя.

Важливо також звернути увагу на те, що цінність традиція здебільшого має зв'язок з соціально прийнятними залежностями, оскільки вони були поширені раніше й не отримали жодної критики від суспільства чи спонукання до корекції такої адикції, а тому, ймовірно, тенденції до них було передано наступним поколінням.

Між цінністю досягнення також віднайдено слабкий прямий зв'язок з трудовою залежністю ($r=0,35$; $p<0,001$), що може бути зумовлене тим, що важливу роль у формуванні самоцінності юнаків відіграє соціальне схвалення та визнання, яке можна отримати досягнувши успіхів у професійному середовищі, що вимагає тривалої наполегливої праці, яка своєю чергою може спровокувати трудоволізм, а також сприйняттям роботи, яка і виступає об'єктом трудової залежності як інструмента для подальших досягнень в житті.

Цінність самотійності та залежність від здорового способу життя ($r=0,34$; $p<0,001$) мають слабкий прямий зв'язок через те, що юнаки, які виховувалися в сім'ях, де були поширені різні залежності, мали можливість спостерігати за їх

негативними наслідками та впливом, який міг поширюватися на всіх членів родини. Окрім цього медіа та соціальні мережі часто демонструють здоровий спосіб життя, як тенденцію до ідеалізованих фізичних форм, що може створювати надмірний тиск на особистість, особливо в період юнацтва. Внаслідок цього людина може почати переживати через свою зовнішність і прагнути досягнути стандартів, які насправді є недосяжними.

Цінність стимуляція пов'язана з алкогольною ($r=0,38$; $p<0,001$) та ігровою ($r=0,32$; $p<0,001$) залежностями, оскільки між ними віднайдено слабкий прямий зв'язок. Можливо, це може бути пов'язано з тим, що вживання алкоголю допомагає зменшити внутрішні бар'єри, які виникають внаслідок соціальної тривожності, а отже дозволяють людині поводитися більш розкуто й отримувати нові враження від діяльності чи комунікації. Натомість у випадку з відеоіграми, стимуляцією для гравців може слугувати мотивація до успіху, адже в реальному світі юнаки переважно займаються рутинними та одноманітними справами, аби опанувати практичні навички та досягти успіху, а також частіше займають не керівні посади, а виконавчі.

Окрім того, що алкоголь та відеоігри мають зв'язок зі стимуляцією, вони також пов'язані з цінністю, яка відповідає за отримання задоволення та уникнення страждань, а саме гедонізмом. Гедонізм має слабкий прямий зв'язок з алкогольною ($r=0,32$; $p<0,001$) та ігровою ($r=0,32$; $p<0,001$) а також харчовою залежністю ($r=0,34$; $p<0,001$). Алкоголь може призводити до миттєвого розслаблення та задоволення, а також призводити до відчуття насолоди, яке є неймовірно привабливим для людей, які переживають дистрес. Задоволення також приносять виграші в азартних іграх або отримання винагород за проходження квестів чи виконання завдань у відеоіграх, що може провокувати не тільки відчуття насолоди, але й ейфорію. Стимуляція смакових рецепторів шляхом вживання жирної, пряної або солодкої їжі також може стимулювати швидке задоволення. Отже, цінність гедонізм здебільшого має зв'язок з тими залежностями, які допомагають отримати швидке задоволення в період становлення особистості в юнацькому віці.

Цінність безпека має помірний прямий зв'язок з трудоголізмом ($r=0,4$; $p<0,001$) та слабкий із залежністю від здорового способу життя ($r=0,3$; $p<0,001$). Ймовірно, це може бути обгрунтовано тим, що тривала наполеглива праця може гарантувати фінансову та кар'єрну стійкість, яких потребують юнаки в період нестабільної економічної ситуації, та яка безсумнівно пов'язана з відчуттям безпеки та впевненості у майбутньому, хоч і може сприяти розвитку трудової залежності. Також як і у випадку з досягненнями, кар'єра може слугувати інструментом, який надалі допоможе задовольнити базову потребу людини в безпеці. Також такий результат може говорити про те, що необхідність самовизначитися та розпочати процес професійного становлення стають причиною стресу та тривоги, які своєю чергою провокують людину працювати до виснаження, аби наблизитися до мети. Здоровий спосіб життя допомагає підтримувати фізичне здоров'я задля уникнення хвороб та продовження тривалості життя, збереження фізичних якостей особистості, які надалі також можуть виступати інструментами для уникнення небезпек або боротьби з ними, проте надмірні його прояви можуть призвести до залежності.

Цінність влада пов'язана з алкогольною ($r=0,36$; $p<0,001$) та нікотиною ($r=0,39$; $p<0,001$) залежностями слабким прямим зв'язком. Можливим поясненням таких залежностей є те, що у підлітковому віці, який передує юнацькому провідною діяльністю виступає інтимно-особистісне спілкування, яке передбачає встановлення дружніх або романтичних зв'язків з однолітками. Оскільки дана цінність стосується бажання контролювати інших, ймовірно, особистості, провідною цінністю яких виступає влада, прагнуть зайняти лідерську позицію в колективі та встановити контроль у соціумі, що може реалізовуватися шляхом демонстрації зухвалої та провокативної поведінки, якою і може виступати вживання алкоголю та тютюнопаління.

Єдиною цінністю, яка пов'язана із загальною схильністю до залежностей, є влада, оскільки між цими двома характеристиками віднайдено слабкий прямий зв'язок ($r=0,36$; $p<0,001$). Ш. Шварц інтерпретує владу як прагнення особистості до домінування та контролю над іншими, авторитетності, можливості керувати

матеріальними та соціальними ресурсами (Schwartz, 2012). Цінність влади здебільшого стосується зовнішньої мотивації, яка регулюється зовнішніми чинниками, зокрема оцінкою оточуючих та постійним порівнянням себе з іншими. Бажання домінувати, отримати владу й контроль може бути виражене через прагнення до кар'єрного росту, статусу та визнання в суспільстві (Schwartz, 2012).

Ймовірно, особи, головною цінністю яких є влада, перебувають у стані хронічного стресу та високого внутрішнього напруження, що є наслідком перфекціонізму, високого рівня домагань, постійної конкуренції та тривожності, оскільки досягнення мети, у такому випадку, може бути важливішим ніж збереження психологічного благополуччя. Крім того, юнаки, які прагнуть до влади, можуть поставати перед труднощами в процесі самореалізації, розвитку навичок і вмінь, які згодом сприятимуть їхньому кар'єрному зростанню. У період юнацтва особи можуть ще не досягти своїх цілей, що може призводити до фрустрації, що супроводжується негативними емоціями та сильним стресом. Залежності в такому випадку стають доступним і швидким способом саморегуляції, заспокоєння та відновлення внутрішньої рівноваги. Така поведінка може стати причиною виникнення психологічної залежності або ж нездорової та неадекватної прив'язаності до об'єкта залежності згодом перетворитися в циклічну, де акт залежної поведінки лише тимчасово знімає стрес, але не вирішує глибинних причин внутрішнього напруження, що сприяє виникненню нових кризових ситуацій, посилюючи потребу в подальших втечах від реальності.

Отже, кореляційний аналіз виявив 16 значущих зв'язків між цінностями та залежностями у період юнацтва, що підтверджує наявність статистично значущого зв'язку між ціннісною сферою особистості та схильністю до адиктивних форм поведінки. У більшості випадків залежність виступає інструментом для зменшення внутрішнього напруження та емоційного дистресу, який може проявлятися по різному та негативно впливати на усі сфери життя особистості.

У деяких випадках залежність може слугувати фактором стримування негативних емоційних станів, допомагаючи зберігати емоційну рівновагу шляхом

саморегуляції. Важливим є те, що кожен з виявлених зв'язків має свої унікальні характеристики, залежно від конкретної ціннісної орієнтації, що дозволяє зрозуміти механізми формування залежностей в юнацькому віці.

Результати кореляційного аналізу вказують на те, що ціннісна сфера особистості не лише пов'язана із проявами залежної поведінки, а й виступає важливим фактором її попередження, адже розвиток певних цінностей в юнацькому віці може сприяти виробленню більш адаптивних механізмів саморегуляції.

2.3. Програма розвитку ціннісної сфери особистості та її адаптаційних можливостей як способу запобігання схильності до адиктивної поведінки в юнацькому віці

Враховуючи результати дослідження, можемо зробити висновок про тісний взаємозв'язок психологічних особливостей особистості, а особливо ціннісно-сміслової сфери та схильності до залежної поведінки.

Структурувавши всю інформацію, ми вирішили, що найбільш якісним профілактичним інструментом буде розробка тренінгової програми для молоді з метою запобігання формування адиктивної поведінки з метою розвитку цінностей, які надалі будуть посилювати адаптаційні можливості особистості.

Наша програма базується на гуманістичному підході, який визнає особистість активним суб'єктом власної життєдіяльності. Тому головною метою профілактичних заходів є формування цінностей, що не корелюють зі схильністю до залежної поведінки, а також розвиток інших психологічних якостей, що допоможуть запобігти розвитку адикцій. У рамках цієї тренінгової програми ми наголошуємо на формуванні комплексного підходу до розвитку особистості, який включає не лише роботу над ціннісною сферою, але й емоційне, психічне та соціальне зростання. Це дозволяє створити міцну основу для молоді, де цінності,

емоційна зрілість та особистісні якості взаємодіють і посилюють один одного, тим самим мінімізуючи ризики розвитку залежностей.

Розроблена програма має на меті сприяти розвитку особистісних ресурсів особистості в період юнацтва, розвитку ціннісної сфери, підвищення розуміння власних цінностей, прагнень, бажань та можливостей, а також формування функціональних способів запобігання та подолання стресу.

Перший блок під назвою “Розуміння важливого” спрямований на психоедукацію, основною метою якої є поглиблення усвідомлення учасниками зв’язку між їхніми особистісними цінностями, життєвими орієнтирами та їх вчинками й поведінкою у повсякденному житті. Цей блок допомагає сформувати більш цілісне бачення власного життєвого шляху, уникнути автоматичного слідування соціальним нормам та піддання тиску зі сторони оточуючих, та осмислити, що саме є дійсно важливим у житті кожного, як ці уявлення про індивідуальну систему пріоритетів впливають на мотивацію, постановку цілей та способи їх досягнення. Отже, даний блок є фундаментом для подальшої роботи над розвитком навичок, умінь та особистісних характеристик, які допоможуть уникнути залежностей надалі.

Другий блок “Протидія” наголошує на важливості усвідомлювати та відстоювати власні кордони, які безумовно пов’язані із розуміння власних цінностей, не порушуючи при цьому кордони інших. Ми пропонуємо розвивати в юнаків асертивність та здатність до конструктивної саморегуляції у взаємостосунках. Метою реалізації цього блоку є формування в молоді навичок ефективного самозахисту, вміння сказати ні у випадках тиску, маніпуляцій чи нав’язування дезадаптивної поведінки, зокрема адиктивної. Розуміння власних меж та здатність відстоювати їх без агресії є критично важливими для збереження психічного здоров’я, самоповаги та почуття контролю над власним життям. У цьому блоці учасники мають можливість навчитися розпізнавати ситуації, де їхні цінності або особисті межі можуть бути порушені, аналізувати власні реакції та обирати способи поведінки, що допоможе задовольнити внутрішню потребу у самореалізації. Таким чином, блок “Протидія” сприяє підвищенню рівня

емоційної зрілості, стійкості до зовнішнього впливу та здатності діяти відповідно до власних переконань і цінностей, не піддаючись на маніпуляції з боку оточуючих та уникаючи деструктивних форм поведінки, поширених в суспільстві.

Третій блок “Стресуйте усвідомлено” є важливими у контексті профілактики залежної поведінки, оскільки він націлений на розвиток ефективних стратегій реагування на стрес та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Метою даного блоку є навчити учасників ідентифікувати тригери та ранні соматичні та емоційні ознаки внутрішньої напруги, а також наголошує на важливості усвідомленого реагування на стрес. Ми пропонуємо приділити увагу ознайомленню з різними копінг-стратегіями та іншими способами запобігання розвитку дистресу. Практичні рекомендації даного блоку містять дихальні вправи, медитації, вправи для зниження емоційного напруження, техніки заземлення, які, окрім того, що виступатимуть певним захистом від залежної поведінки, також зміцнюватимуть здатність учасників справлятися з труднощами в подальшому житті, не вдаючись до дисфункціональних форм поведінки.

Результатами тренінгової програми має виступати вироблення навичок краще оцінювати свої внутрішні ресурси, поглиблення здатності до самопізнання та здобуття навичок, що необхідні для відповідального прийняття рішень у важких життєвих обставинах. Передбачається, що після участі в програмі юнаки зможуть більш свідомо ставитися до свого життя, цінностей та вибору, розвиватимуть внутрішню стійкість до зовнішніх подразників.

Також важливо, що учасники отримають практичний досвід у застосуванні інструментів самоконтролю, зможуть краще розпізнавати власні потреби, емоції та стани, і відповідно керувати ними без шкоди для себе та інших. Сформовані в процесі тренінгу навички асертивної поведінки, управління стресом та ціннісного самовизначення стануть основою для особистісного розвитку, побудови екологічних взаємостосунків і покращення загальної якості життя.

Отже, ця програма є профілактичним засобом, спрямованим не тільки на зменшення ризику розвитку залежної поведінки, але й на різносторонню підтримку формування зрілої, відповідальної та стійкої особистості.

Висновки до другого розділу

В межах бакалаврської роботи було здійснено емпіричне дослідження та аналіз психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці. Розділ емпіричного дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці включає три параграфи, в яких було висвітлено методологічні особливості проведення дослідження, аналіз результатів емпіричного дослідження та програму розвитку ціннісної сфери особистості та її адаптаційних можливостей з метою запобігання виникнення адиктивної поведінки в юнацькому віці.

З метою емпіричного дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці нами було використано такий психодіагностичний інструментарій: Методика діагностики схильності до різних видів залежності (за редакцією О. Кокун, В. Мороз, Н. Лозінської, І. Пішко) для визначення схильності людини до 13 видів залежностей та діагностики загальної схильності до залежностей; Шкалу задоволеності життям Е. Дінера (в адаптації А. Стаднік та Ю. Мельник) для оцінки суб'єктивного благополуччя особистості; Методику “Портрет цінностей” Ш. Шварца (в адаптації І. Семкова) для дослідження структури ціннісної сфери особистості.

Під час дослідження ціннісної сфери респондентів було виявлено наступні тенденції: переважна більшість юнаків визначають пріоритетними цінностями ті, що стосуються отримання задоволення від життя, а також реалізації особистісного потенціалу шляхом досягнення автономії та розвитку самосвідомості. В той самий час, найменш важливими цінностями є ті, що пов'язані з дотриманням усталених норм та правил, оскільки сучасна молодь схильна заперечувати конформізм та авторитарні засади. Отже, особистість юнацького віку прагне сформувати власну систему цінностей та поглядів на життя, орієнтуючись на індивідуалізм та рівність в суспільстві.

Результати дослідження задоволеності життя респондентів вказують на те, що переважна більшість респондентів намагається зберегти емоційну рівновагу в процесі сприйняття позитивних й негативних аспектів життєдіяльності.

Ймовірно, це свідчить про наявність внутрішніх конфліктів, які виникають внаслідок пошуку балансу між прагненням реалізувати власний потенціал та невизначеністю щодо майбутнього в юнацькому віці.

33% респондентів мають низьку схильність до залежних форм поведінки, тоді як 67% мають середню і високу. Це вказує на те, що значна частина респондентів перебувають в зоні ризику розвитку залежностей і потребують залученості до профілактичних програм, спрямованих на розвиток адаптаційних можливостей та ціннісної сфери, оскільки такі результати ми можемо пояснити низьким рівнем самоконтролю, імпульсивністю та нестабільністю емоційної сфери, які можуть бути наслідками несформованої або суперечливої структури ціннісної сфери особистості.

В ході дослідження виявлено 16 значущих зв'язків між схильністю до залежних форм поведінки та цінностями. Цінностями, які найчастіше пов'язані із залежностями виявилися традиція, влада та гедонізм. Ймовірно, дотримання усталених норм поведінки в період глобалізації сучасного світу та панування індивідуалізму, прагнення домінування та контролю над матеріальними ресурсами в період юнацького віку й потяг до отримання миттєвого задоволення в умовах стресу. Війни та політичні конфлікти у світі виступають значними тригерами, які інтенсивно впливають на особистість юнака, яка і без цього проходить крізь етап особистісного, професійного становлення, які можуть спровокувати кризу ідентичності. Отже, спрямованість на цінності влади, гедонізму та традиції, в сучасному світі можуть призводити до розчарувань, психологічного напруження, дистресу, тривожності, фрустрації та депресивних проявів, оскільки наявні можливості особистісної реалізації часто не відповідають очікуванням юнаків.

Найпоширенішими формами залежної поведінки серед юнаків є залежність від здорового способу життя та харчова залежність. На нашу думку, залежність від здорового способу життя може бути охарактеризована як наслідок соціального тиску та пропагування в медіа та соціальних мережах здорового способу життя задля досягнення ідеального здоров'я, що є неможливим. Також переживаючи кризу юнацького віку, особистість прагне встановити контроль над власним

життям і дотримання правил здорового харчування, активного способу життя можуть виступати як компенсаторний механізм для задоволення потреби у контролі. Харчова ж залежність, на нашу думку, пов'язана з інтенсивними емоційними переживаннями та прагненням задовольнити емоційні потреби шляхом споживання надмірної кількості їжі. Також залежність від їжі можуть використовувати як спосіб саморегуляції для зменшення рівня стресу, тривоги чи депресивних проявів.

Як спосіб профілактики залежностей в юнацькому віці ми пропонуємо розвивати ціннісну сферу особистості для розвитку адаптаційних можливостей особистості, які надалі слугуватимуть бар'єром для формування адиктивної поведінки, з метою збереження психологічного благополуччя особистості. Головним інструментом виступатиме тренінгова програма, націлена на розвиток цінностей, усвідомленості, емоційної зрілості, навичок саморегуляції, розуміння власних кордонів та відповідального прийняття рішень.

ВИСНОВКИ

В рамках бакалаврської роботи нами було проведено дослідження психологічних особливостей адиктивної поведінки в юнацькому віці, в рамках якого ми здійснили теоретико-методологічний аналіз феномену адиктивної поведінки, емпіричне дослідження адиктивної поведінки в юнацькому віці та розробити психопрофілактичну програму, що спрямована на розвиток ціннісної сфери та адаптаційних можливостей особистості з метою запобігання виникнення адикцій в юнацькому віці.

Адиктивна поведінка являє собою складний психологічний феномен, який характеризується стійким неконтрольованим потягом до вживання певних речовин або здійснення специфічних дій, метою якого є відновлення внутрішнього психологічного комфорту, тимчасове зниження психоемоційного напруження, уникнення болісних переживань або внутрішньоособистісних конфліктів, незважаючи на потенційно руйнівні наслідки для психічного, фізичного та соціального благополуччя суб'єкта.

Вчені виділяють вплив трьох груп чинників на розвиток схильності до адиктивної поведінки : біологічні, психологічні та соціальні. Серед них найбільш важливими є генетична схильність, особливості нервової системи, нейрохімічні процеси, індивідуальні психологічні особливості, ціннісна сфера особистості, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції та рефлексії, соціокультурні норми, сімейні сценарії, пропаганда деструктивних моделей поведінки тощо. Таким чином, залежна поведінка є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників впливу на суб'єкта.

Юнаки перебувають в зоні ризику розвитку схильності до адикцій, оскільки саме в юнацькому віці відбуваються важливі процеси, пов'язані зі становленням особистості. В цей віковий період людина стикається з широким спектром внутрішніх протиріч, пов'язаних з кризою ідентичності, завершенням процесу сепарації, становленням професійної ідентичності, самоусвідомленням, формуванням індивідуальної системи цінностей та життєвих орієнтирів, пошуком

балансу між особистим життям та кар'єрним розвитком. Окрім труднощів, пов'язаних з особливостями вікового періоду, перед юнаками, як і перед усіма в сучасному світі, постають психологічні виклики, пов'язані з інформаційним перевантаженням, впливом соцмереж та пропагування там нереалістичного способу життя, прагненням отримати схвалення від віртуальної спільноти, кібербулінгом. Політичні конфлікти та війна також впливають на емоційну стабільність особистості.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати повністю підтверджують попередні висновки, оскільки 67% опитаних юнаків перебувають в зоні ризику розвитку схильності до залежної поведінки. Такий результат свідчить, що залежність в період юнацтва є досить поширеним явищем, яке потребує психологічної корекції. Враховуючи всі особливості, притаманні особистості в період юнацтва та особливості розвитку залежної поведінки, своєчасна психоедукація та профілактика потребують зосередження уваги фахівців різних профілів: психологів, медичних працівників, педагогів, соціальних працівників та представників соціальних й освітніх інституцій, а також спеціалістів з інших сфер, дотичних до громадського здоров'я. Враховуючи, що найпоширенішими залежностями серед юнаків виявилися залежність від здорового способу життя та харчова, доцільно припустити, що важливу роль у формуванні цих адикцій відіграють медіа та соціальні мережі, оскільки інформаційний простір дуже активно пропагує ідеалізовані уявлення про активний спосіб життя, заняття спортом, правильне харчування та образ ідеалізованого здорового тіла.

На нашу думку, одним із головних психологічних чинників, який може бути пов'язаним зі схильністю до залежності виступає ціннісна сфера особистості, оскільки ціннісні орієнтири впливають на ставлення особистості до світу, оточуючих і до себе. Якщо ж цінності реалізовані не повною мірою, особистість може вдаватися до залежної поведінки, як способу компенсації, аутодеструкції або відсторонення від труднощів. Нашу гіпотезу підтверджують результати емпіричного дослідження.

Згідно з ними, надмірна фіксація на одній цінності та самоцінність, яка визначається рівнем реалізації цієї цінності можуть призводити до негативних і болісних переживань, спровокувати стрес, тривожні та депресивні стани, інструментом боротьби з якими можуть виступати залежності в юнацькому віці.

Беручи до уваги віднайдені статистично значущі зв'язки між різними цінностями, що домінують в структурі особистості та схильності до різних типів залежної поведінки, ми переконані, що найбільш дієвим способом психоедукації та профілактики може виступати проведення тренінгових занять, метою яких є розвиток адаптаційних можливостей та ціннісної сфери особистості.

Оскільки під терміном адаптаційні можливості йдеться про здатність людини ефективно та екологічно (в першу чергу для себе) реагувати на динамічність світу та зміни в навколишньому середовищі, долати стресові ситуації та зберігати психологічну стійкість в стійких умовах, ми розробили тренінгову програму, яка складається з трьох блоків, кожен з яких націлений на здобуття знань та розвиток навичок, які допоможуть протистояти труднощам, не вдаючись до деструктивних форм поведінки.

Ми також переконані, що розвиток ціннісної сфери, власної системи пріоритетів, а також навичок усвідомленості, самоцінності та самоповаги, впевненості, асертивності, ефективного самозахисту та рефлексії допоможуть кожному учаснику віднайти власні інструменти боротьби з негативними переживаннями у житті, не вдаючись до адикцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Антоненко, Т. Л. (2019). Психологічні засади становлення ціннісно-смислової сфери особистості майбутнього фахівця. ДІНЗ «Національний педагогічний університет імені МП Драгоманова». Київ, С.416-417.
- Бабій, В. Б. (2019). Підходи до класифікації видів залежностей в сучасній психологічній науці. Збірники наукових праць професорсько-викладацького складу ДонНУ імені Василя Стуса., С.165-167.
- Банделюк, В. А. (2021). Ціннісно-смислова сфера особистості як об'єкт психологічного пізнання. Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних, с. 12-14.
- Бевзюк, Д. О., & Левічева, Н. О. (2018). Механізми розвитку синдрому відміни при нехімічній залежності та його корекція в експерименті. Український журнал медицини, біології та спорту, № 4), С. 179-183.
- Берегова Н.П., Джигун Л.М., Ігумнова О.Б. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72), № 3. С. 54-59.
- Бончук, Н. В. (2016). Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від особливостей системи ціннісних орієнтацій. Молодий вчений, Випуск № 7, с. 362-368.
- Боришевський, М. Й., Пенькова, О. І., Володарська, Н. Д., Яблонська, Т. М., Шевченко, О. В., Антоненко, В. В., & Пилипенко, Л. І. (2013). Виховання духовності особистості, Імекс-ЛТД. Кіровоград. с. 4.
- Галич, Я. (2022). Особливості реабілітації осіб із залежністю від психоактивних речовин. Юридична психологія, 30(1), С. 64-73.
- Депутатов В. О. (2015) Коли об'єкт і суб'єкт насильства — одна особа: класифікація видів аутоагресії. Тези доповідей III Міжнародного форуму студентів, аспірантів і молодих учених / ред. кол.: М. В. Поляков (голова) [та ін.]. Дніпропетровськ : ДНУ, С. 181-183.

- Дметерко, Н. В., Шайда, О. Г. (2021). Глибинне пізнання особистісної проблеми як умова самоорганізації рефлексивного мислення. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4), С. 93-96.
- Закалик, Г. М., Мориконь, М. В., Шеремета-Станько, Н. Є. (2020). Прояви девіантної поведінки молоді в умовах сучасного суспільства. Суспільні трансформації: людина, держава, соціум: матеріали доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (29 жовтня 2020 р.). Львів: Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП». С. 86 - 89.
- Ільчишена, А. В. (2021). Особливості розвитку самосвідомості у ранньому юнацькому віці. Освіта і наука, (1).
- Котух, О. В. (2023). Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», №1, 56-61.
- Мишко, Н. М., Материнська, К. М. (2023). Особливості психологічного благополуччя працюючих юнаків. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості. Збірник наукових матеріалів III міжнародної науково-практичної конференції. С. 168-170.
- Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник Волинський національний університет імені Лесі Українки, кафедра загальної та клінічної психології. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
- Норвуд, Р. (2021). Жінки, що кохають до нестями. Vivat. 134 с.
- Петрук, Н. Ю. (2024). Аналіз індикаторів життєвої кризи в юнацькому віці. Наукові перспективи. № 10 (52) с. 1-12
- Пушкар В.А. (2010) Психологія адиктивної поведінки: Методичні рекомендації до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студентів IV курсу спеціальності «Психологія». Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 84 с
- Сергеєнкова, О. П., Столярчук, О. А., Коханова, О. П., & Пасека, О. В. (2012). Вікова психологія: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 20012, С. 214 - 220.

- Франкл, В. (2020). Людина в пошуку справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 160 с.
- Фройд, З. (2020). По той бік принципу задоволення. Glagoslav Publications. 88 с.
- Чекан, Н. В. (2021). Кримінологічні підходи до поняття «маргінальність» та її ознак. *Criminological approaches to the concept of “marginality” and its sign.* с. 228-235.
- Чубіна, Т. Д. (2020). Залежна поведінка: основні положення. In *The XI th International scientific and practical conference «Theoretical foundations of modern science and practice»*. С. 491-495.
- Ющенко, В. О. (2017). Психологічна сепарація від батьків в юнацькому віці: гендерний аспект. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору.* №76, С.278-282.
- Andrick, J. M. (2020). The “Chicago School of Psychology” and Hypnotic Magazine: Suggestive therapeutics, public psychologies, and new thought pluralism, 1895–1910. *History of Psychology*, №23(1), p. 1-25.
- Coleman, J. C. (2022). The nature of adolescence. In *Youth Policy in the 1990s* . Routledge. p. 8-27
- Fuster, J. (2015). The prefrontal cortex. *Academic press.* p.191-193
- Giedd, J. N. (2004). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *Annals of the New York academy of sciences*, № 1021(1), p. 77-85.
- Koob, G., Volkow, N., Handel, D., Baler, R. (2023). *Tasman’s Psychiatry. Neurobiology of Addiction.* Springer. p. 1-51.
- Kurtz, E. (2010). *Not god: A history of Alcoholics Anonymous.* Simon and Schuster.p. 44.
- Fuller, A. (2008). *Psychology and religion: Classical Theorists and Contemporary Developments.* Abraham Maslow. Rowman & Littlefield Publishers. p. 132-135.
- Mate, G. (2018). *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction.* Ebury Press. p.123-127.
- Miller, P. M. (2013). *Principles of addiction: Comprehensive addictive behaviors and disorders.* Academic Press. №1, p.61-71.

- Nurmatovich, A. Z. (2023). Exploring cultural values: an axiological study of Western and Eastern narratives. Open Access Repository, №4(3), p. 1152-1155
- Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. Online Readings in Psychology and Culture, № 2(1), p. 5-7.
- Zou, Z., Wang, H., d'Oleire Uquillas, F., Wang, X., Ding, J., Chen, H. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. Substance and non-substance addiction. Springer. P. 21-41.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.)

Методика спрямована для дослідження динаміки зміни цінностей груп (культур) у зв'язку зі змінами в суспільстві, життєвими проблемами.

Інструкція: нижче наведено описи деяких людей. Прочитайте уважно і подумайте, наскільки текст відповідає Вам. Якщо опис стосується Вас, то позначте у комірці відповідь.

	НАСКІЛЬКИ ПОДІБНОЮ ДО ТЕБЕ Є ЦЯ ЛЮДИНА					
	дуже подібна	така ж як я	майже така, як я	трішки така як я	не така як я	зовсім не така як я
1. Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально						
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей						
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті						
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить						
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки						
6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове						

7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Перекоаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить						
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти						
9. Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він перекоаний, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є						
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення						
11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності						
12. Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро						
13. Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших						
14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози						
15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод						
16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими						

17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже						
18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям						
19. Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище						
20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань						
21. Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад						
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти						
23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим						
24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний						
25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили						
26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати. Він любить себе розважати						
27. Для нього важливо відповідати						

потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає						
28. Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним						
29. Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві						
30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим						
31. Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього						
32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші						
33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися						
34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе						
35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку						
36. Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших						
37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього						
38. Для нього важливо бути скромним.						

Він намагається не привертати до себе увагу						
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером						
40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу						

Облік балів здійснюється за схемою

дуже подібна	така як я	майже така як я	трішки така як я	не така як я	зовсім не така як я
6	5	4	3	2	1

Шкала обліку за формулами:

Цінності	Питання
конформізм	$= (п7+п16+п28+п36) / 4$
традиція	$= (п9+п20+п25+п38) / 4$
доброзичливість	$= (п12+п18+п27+п33) / 4$
універсалізм	$= (п3+п8+п19+п23+п29+п40) / 6$
самостійність	$= (п1+п11+п22+п34) / 4$
стимуляція	$= (п6+п15+п30) / 3$
гедонізм	$= (п10+п26+п37) / 3$
досягнення	$= (п4+п13+п24+п32) / 4$
влада	$= (п2+п17+п39) / 3$
безпека	$= (п5+п14+п21+п31+п35) / 5$

**Методика діагностики схильності до різних видів залежності
(за редакцією О. Коkun, В. Мороз, Л. Лозінської, І. Пішко)**

Методика визначає схильність людини до 13 видів залежностей, а також дозволяє діагностувати загальну схильність до залежностей.

Інструкція: «Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та позначте один варіант Вашої відповіді у відповідний клітинці навпроти номеру твердження».

№	твердження	Варіанти відповідей				
		ні	скоріш ні	важко відповісти	скоріш так	так
		1	2	3	4	5
1	Час від часу мені дуже хочеться випити, щоб розслабитися					
2	У свій вільний час я найчастіше дивлюся телевізор					
3	Я вважаю, що самотність – це найстрашніше у житті					
4	Я – людина азартна і люблю азартні ігри					
5	Міжстатеві відносини – це найбільше задоволення в житті					
6	Я досить часто їм не від голоду, а для отримання задоволення					
7	Я дотримуюся релігійних ритуалів					
8	Я весь час думаю про роботу, про те, як зробити її краще					
9	Я досить часто приймаю ліки					
10	Я проводжу дуже багато часу за комп'ютером					

11	Не уявляю своє життя без сигарет					
12	Я активно цікавлюся проблемами здоров'я					
13	Я пробував наркотичні речовини					
14	Мені важко боротися зі своїми звичками					
15	Іноді я не пам'ятаю, що сталося під час сп'яніння					
16	Я можу довго клацати пультом у пошуках чогось цікавого по телевізору					
17	Головне, щоб кохана людина завжди була поруч					
18	Час від часу я відвідую ігрові автомати					
19	Я не думаю про міжстатеві стосунки тільки тоді, коли я сплю					
20	Я постійно думаю про їжу, уявляю собі різну смакоту					
21	Я досить активний член релігійної громади					
22	Я зовсім не вмію відпочивати, і тому під час вихідних та у відпустці почуваю себе гірше, ніж на роботі					
23	Ліки – найпростіший спосіб поліпшити самопочуття					
24	Комп'ютер (або інший гаджет з такими ж можливостями) – це реальна можливість жити повним життям					
25	Сигарети завжди зі мною					
26	На підтримку здоров'я не шкодую ні сил, ні грошей, ні часу					

27	Спробувати наркотик – це отримати цікавий життєвий урок					
28	Я вважаю, що кожна людина від чогось залежить					
29	Буває що я трішки «перебираю», коли випиваю					
30	Телевізор увімкнено більшість часу мого перебування вдома					
31	Коли я не разом з коханою людиною, я постійно думаю про неї					
32	Гра дає найгостріші відчуття в житті					
33	Я готовий йти на «випадкові зв'язки», адже стриманість для мене вкрай важка					
34	Якщо страва дуже смачна, то я не втримаюся від добавки					
35	Вважаю що релігія – єдине, що може врятувати світ					
36	Близькі часто скаржаться, що я постійно працюю					
37	У моєму будинку багато медичних та подібних препаратів					
38	Під час перебування в Інтернеті я часто забуваю зробити поточні справи					
39	Сигарета – це найпростіший спосіб розслабитися					
40	Я читаю медичні журнали й газети, дивлюся передачі про здоров'я					
41	Наркотик дає найсильніші відчуття з усіх можливих					
42	Звичка – друга натура, і позбутися її					

	нерозумно					
43	Алкоголь в нашому житті – основний засіб розслаблення і підвищення настрою					
44	Якщо зламався телевізор, то я не буду знати, чим себе розважити ввечері					
45	Бути покинутим коханою людиною – найбільше нещастя, яке може статися					
46	Я розумію азартних гравців, які можуть в одну ніч виграти цілий статок, а в іншу – програти два					
47	Найстрашніше – це отримати фізичне каліцтво, яке унеможливить задоволення партнера в ліжку					
48	При поході в магазин не можу втриматися, що б не купити щось смачненьке					
49	Найголовніше в житті – жити повним релігійним життям					
50	Міра цінності людини полягає в тому, на скільки вона віддає себе роботі					
51	Я досить часто приймаю ліки					
52	«Віртуальна реальність» більш цікава, ніж звичайне життя					
53	Я щодня курю					
54	Я намагаюся невідступно дотримуватися правил здорового способу життя					
55	Іноді я вживаю засоби, що вважаються наркотичними					
56	Людина – істота слабка, потрібно					

	бути терпимим до її шкідливих звичок					
57	Мені подобається випити і повеселитися у веселій компанії					
58	У наш час майже все можна дізнатися з телевізора					
59	Любити й бути коханим це головне в житті					
60	Гра – це реальний шанс зірвати куш, виграти багато грошей					
61	Міжстатеві відносини – це найкраще проведення часу					
62	Я дуже люблю готувати і роблю це так часто, як можу					
63	Я часто відвідую релігійні заклади					
64	Я вважаю, що людина повинна працювати на совість, адже гроші це не головне					
65	Коли я нервую, я віддаю перевагу прийняттю заспокійливого					
66	Якби я міг, то весь час займався б комп'ютером					
67	Я – курець зі стажем					
68	Я турбуюся за здоров'я близьких, намагаюся залучити їх до здорового способу життя					
69	За інтенсивністю відчуттів наркотик не може зрівнятися ні з чим					
70	Нерозумно намагатися показати свою силу волі і відмовитися від різних радощів життя					

«Ключ»

Підсумуйте бали за окремими видами схильностей до залежностей:

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

Інтерпретація результатів

Розшифровка – умовні норми:

- 5 - 11 балів – низька схильність,
- 12 - 18 балів – середня схильність,
- 19 - 25 балів – високий ступінь схильності до залежностей.

**“Шкала задоволеності життям” Е. Дінера
(в адаптації А.Стаднік, Ю. Мельник)**

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття.

Інструкція: анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), Відповіді мають бути на всі питання.

1. В основному моє життя близько до ідеалу.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згоден/згодна;
- 6 - згоден/згодна;
- 7 - повною мірою згоден/згодна.

2. Обставини мого життя виключно сприятливі.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згоден/згодна;
- 6 - згоден/згодна;
- 7 - повною мірою згоден/згодна.

3. Я повністю задоволений своїм життям.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

5. Якщо я почав життя з початку - залишив би як є.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

Підрахунок балів та інтерпретація

Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя.

30 - 35 Дуже задоволений

25 - 29 Задоволений

20 - 24 Дещо задоволені

15 - 19 Дещо незадоволені

10 - 14 Не задоволений

5 - 9 Вкрай незадоволені

Додаток Д

Кореляційний аналіз між цінностями та залежностями (витяг з IBM SPSS)

алкогольна залежність	1.00	-0.05	0.22	0.36	0.13	0.26	0.19	0.01	-0.06	0.08	0.45	-0.21	0.45	0.37	0.17	0.09	-0.31	-0.11	0.38	0.32	0.18	0.36	-0.09
залежність від телевізора	-0.05	1.00	0.15	-0.10	0.31	0.22	0.10	0.12	0.16	-0.27	0.11	0.26	0.03	0.01	0.17	0.06	0.08	0.17	0.03	-0.10	-0.06	0.17	0.09
любовна залежність	0.22	0.15	1.00	0.29	0.58	0.41	0.26	0.35	-0.03	0.14	0.09	-0.17	0.26	0.18	0.22	0.20	0.29	0.06	0.14	0.22	0.02	1.00	0.24
ігрова залежність	0.36	-0.10	0.29	1.00	0.20	0.41	0.00	0.05	-0.16	0.33	0.06	-0.19	0.25	0.19	0.12	0.14	0.19	0.05	0.32	0.12	-0.17	0.36	0.09
залежність від міжстатевих відносин	0.13	0.31	0.58	0.20	1.00	0.48	0.13	0.24	0.15	0.09	0.10	-0.09	0.34	0.10	0.11	0.17	-0.05	-0.08	0.16	0.34	0.05	0.26	0.13
харчова залежність	0.26	0.22	0.41	0.41	0.48	1.00	0.24	0.22	-0.07	0.11	0.08	0.03	0.18	0.06	0.03	0.22	-0.01	-0.16	0.11	0.22	0.09	0.26	0.19
релігійна залежність	0.19	0.10	0.26	0.00	0.13	0.24	1.00	0.24	0.04	-0.22	0.08	-0.09	-0.12	0.11	0.03	0.04	0.29	0.22	0.12	0.04	0.03	0.20	0.19
трудова залежність	0.01	0.12	0.35	0.05	0.24	0.22	1.00	0.13	0.13	0.04	-0.07	0.03	0.20	0.23	0.03	0.06	0.21	0.22	0.10	0.12	0.04	0.20	0.13
лікарська залежність	-0.06	0.16	-0.03	-0.16	0.15	-0.07	1.00	0.13	1.00	0.04	0.03	0.23	-0.20	-0.18	0.04	0.12	-0.11	0.25	0.11	0.12	0.06	0.29	0.13
комп'ютерна залежність	0.08	-0.27	0.14	0.33	0.09	0.11	0.24	0.04	1.00	-0.17	1.00	0.02	0.08	0.37	0.01	0.01	0.11	0.25	-0.21	0.04	0.00	0.01	0.01
залежність від куріння	0.45	0.11	0.09	0.06	0.06	0.11	-0.17	0.03	-0.17	1.00	0.02	1.00	0.42	0.36	-0.12	0.40	-0.17	0.13	0.08	0.24	0.40	-0.12	0.45
залежність від здорового способу життя	-0.21	0.26	-0.17	-0.19	-0.09	0.03	-0.29	0.26	-0.29	-0.29	0.02	1.00	-0.24	-0.27	0.07	0.30	0.16	0.34	0.11	0.02	-0.01	0.30	0.30
наркотична залежність	0.45	0.03	0.26	0.25	0.34	-0.12	0.08	-0.20	0.08	0.42	0.02	1.00	0.17	0.17	0.05	0.37	-0.17	0.13	0.06	0.22	0.27	0.45	0.07
загальна схильність до залежностей	0.37	0.01	0.14	0.19	0.10	0.24	0.18	0.20	0.08	0.37	0.36	-0.27	0.17	1.00	-0.12	0.06	0.24	-0.11	0.02	0.03	0.27	0.37	0.20
конформізм	-0.24	0.05	0.22	-0.01	-0.12	0.06	0.11	0.23	-0.18	0.15	-0.26	-0.07	-0.10	-0.12	1.00	0.62	0.37	0.37	0.32	0.30	0.14	0.22	0.27
традиція	0.01	0.13	0.34	0.08	0.10	0.44	0.34	-0.17	0.09	-0.04	0.18	0.06	0.05	0.62	1.00	1.00	0.19	0.19	0.01	0.30	0.17	0.14	0.15
доброзичливість	0.09	-0.12	0.28	0.17	-0.09	0.12	0.22	0.12	0.07	-0.02	0.07	-0.13	0.05	0.37	0.19	1.00	0.36	0.36	0.29	0.17	0.14	0.15	0.33
універсалізм	-0.31	0.08	0.05	-0.20	-0.05	0.09	-0.01	0.29	0.21	-0.11	-0.17	-0.17	-0.16	0.24	-0.03	0.36	1.00	0.22	0.29	0.12	0.22	-0.13	0.33
самостійність	-0.11	-0.17	-0.01	0.07	-0.08	-0.22	-0.16	0.22	0.25	-0.03	0.13	0.34	-0.06	-0.11	-0.12	0.16	0.22	1.00	0.32	0.28	0.55	0.30	0.40
стимуляція	0.38	0.03	0.28	0.32	0.16	0.28	0.11	0.12	0.10	-0.21	0.25	0.11	0.20	0.02	-0.19	0.30	0.29	1.00	0.32	0.58	0.35	0.20	0.02
гедонізм	0.32	-0.10	0.16	0.32	0.19	0.34	0.00	-0.07	0.12	0.04	0.08	-0.11	0.10	0.06	-0.14	0.30	0.12	0.28	1.00	0.48	1.00	0.44	0.22
досягнення	0.18	0.01	0.12	0.14	0.17	0.22	0.35	0.12	0.06	0.24	0.02	0.11	0.22	0.03	-0.11	0.17	0.22	0.55	0.35	0.48	1.00	0.63	0.42
влада	0.36	-0.06	0.02	0.12	0.11	0.20	0.04	0.06	0.00	0.40	-0.01	0.17	0.36	-0.18	-0.19	0.14	-0.13	0.30	0.20	0.44	1.00	0.63	0.24
безпека	-0.09	0.17	0.08	-0.17	0.05	0.09	-0.01	0.40	0.29	0.01	-0.12	0.30	0.20	0.27	0.12	0.15	0.33	0.40	0.02	0.22	0.42	0.24	1.00

Тренінгова програма. Третій блок “Стресуйте усвідомлено”

Мета: розвиток ефективних стратегій реагування на стрес та розвиток навичок емоційної регуляції.

Тривалість блоку: 6 годин (з можливістю проведення два тренінги по 3 години)

Кількість учасників: 12-16

Вік учасників: 18-21 (старший юнацький вік)

Необхідні матеріали: папірці для очікувань, картки із зображенням силуету людини, кольорові олівці, фломастери, маркери, ручки, магнітна дошка/фліпчарт, магніти, аркуші А4, картки з техніками відволікання та заспокоєння, обладнання для програвання музики.

Вступна частина

1. Виявлення очікувань.

Мета: з'ясування індивідуальних очікувань учасників.

Інструкція: роздайте кожному учаснику папірець і запропонуйте написати, чого б вони хотіли дізнатися/досягти під час тренінгу. Зберіть папірці в окрему коробку або прикріпіть на фліпчарт. Повідомте учасників, що в кінці тренінгу ми до них повернемося.

Матеріали: кольорові папірці, ручки, коробка або магнітна дошка.

2. Встановлення правил тренінгової групи.

Мета: створення безпечного середовища та формування спільної відповідальності.

Інструкція: запропонуйте учасникам разом створити правила роботи групи. Запишіть їх на фліпчарті. Запропонуйте доповнення (наприклад: «стоп», добровільність, звертання на «ти»/«ви», конфіденційність). Зафіксуйте правила на видному місці.

Матеріали: фліпчарт, маркери.

3. Знайомство «Моє заспокійливе».

Мета: знайомство учасників та м'яке входження в роботу.

Інструкція: запропонуйте кожному учаснику назвати своє ім'я і «інструмент», який допомагає заспокоїтись у стресовій ситуації (напр. «Я – Юля, мій інструмент — музика»).

Основна частина

1. Мінілекція «Вплив стресу на організм».

Мета: Ознайомлення з фізіологією та психологією стресу.

Текст лекції: «Стрес – це природна адаптаційна реакція організму на зміни у зовнішньому чи внутрішньому середовищі, що сприймаються як виклики або загрози. У відповідь на стрес активується симпатична нервова система – це запускає так звану «стресову реакцію», відому як реакція «бий або тікай». В організмі вивільняються гормони стресу – адреналін і кортизол.

Фізіологічні прояви стресу включають: підвищення частоти серцебиття; пришвидшення дихання; підвищення артеріального тиску; напруження м'язів; зниження активності травної системи; підвищення рівня глюкози в крові для швидкої мобілізації енергії.

Ці реакції є корисними у короточасних стресових ситуаціях. Однак хронічний або постійний стрес виснажує організм. Надмірне виділення кортизолу може пригнічувати імунну систему, викликати проблеми зі шлунково-кишковим трактом, серцево-судинною системою та сприяти розвитку психосоматичних захворювань.

Психологічні прояви стресу включають: дратівливість, тривожність, емоційну нестабільність; зниження здатності концентрувати увагу та приймати рішення; відчуття перевантаження, втоми або апатії; розлади сну (безсоння або надмірна сонливість); зниження мотивації та ефективності в навчанні або роботі.

В умовах постійного стресу психіка не встигає адаптуватися, що може призвести до емоційного вигорання, депресії або навіть розвитку адиктивної поведінки як способу «втечі» від емоційного перенавантаження.

Отже, важливо навчитися «зчитувати» сигнали свого тіла та емоцій, щоби вчасно застосовувати техніки саморегуляції, які знижують рівень напруги й підтримують фізичне та психічне здоров'я.»

2. Вправа «Тіло говорить».

Мета: усвідомлення тілесних проявів стресу.

Інструкція: запропонуйте учасникам закрити очі, розслабитися, згадати останню стресову ситуацію. Спрямовуйте: «Що ви відчували в тілі? В якій частині тіла? Чи була це напруга, поколювання, біль?». Після завершення учасники позначають відчуття на картках-силуэтах, використовуючи кольори.

Матеріали: картки з силуетами людини, фломастери, кольорові олівці.

Запитання для рефлексії: що нового я помітив(-ла) у своєму тілі під час згадки про стресову ситуацію? Які саме ділянки тіла реагували найсильніше? Чи

були для мене ці відчуття новими чи вже знайомими? Який колір я обрав(-ла) для позначення своїх відчуттів? Що для мене означає цей колір? Як часто я звертаю увагу на сигнали тіла в повсякденному житті? Чи помічав(-ла) я раніше, що тіло першим сигналізує про стрес? Що я можу зробити наступного разу, коли відчую подібні тілесні сигнали?

3. Вправа «Айсберг».

Мета: усвідомлення прихованих причин стресу (емоцій, ситуацій).

Інструкція: учасники малюють айсберг: верхня частина – те, що «на поверхні» (стресові реакції), нижня – приховані причини. Приклади: верх – «крик на близьку людину», низ – «страх бути відкинутим».

Матеріали: аркуші А4, фломастери.

Запитання для рефлексії: що приховується «під водою»? Які емоції або ситуації стоять за цими реакціями? Чи є для мене щось нове або несподіване в тому, що я виявив(-ла) у нижній частині айсберга? Наскільки легко було мені звернути увагу на глибинні причини стресу? Чи помічав(-ла) я раніше зв'язок між моїми емоціями (наприклад, страх, сором, очікування) та моїми реакціями? Як мені може допомогти це усвідомлення у повсякденному житті? Що я можу змінити у своєму реагуванні, знаючи справжню причину свого стресу?

4. Мінілекція «Тригери».

Мета: Ознайомлення з поняттям тригерів, їхнім впливом на психіку та формуванням стресових реакцій.

Текст лекції: «Тригери – це зовнішні або внутрішні подразники, які запускають у нас автоматичну реакцію стресу. Вони можуть бути як цілком очевидними (гучний звук, конфлікт, критика), так і дуже непомітними: запах, інтонація голосу, певне слово, місце, навіть думка чи спогад. Реакція на тригери часто формується на основі минулого досвіду та не завжди усвідомлюється.

Тригери запускають ланцюг: тригер → емоція → фізична/психологічна реакція → дія.

Наприклад: хтось підвищує голос → ми згадуємо попередню ситуацію, де нас критикували → виникає емоція страху або сорому → тіло напружується, хочеться втекти або захищатись → виникає реакція — крик, уникання або мовчання.

Важливо усвідомлювати, що причинами стресової реакції можуть бути не лише зовнішні подразники, а й внутрішні переживання, зокрема: страх (перед провалом, оцінкою, змінами); сум (втрата, самотність, розчарування); очікування (високі вимоги до себе чи інших, страх не виправдати надії); провина або сором (через минулі помилки або конфлікти); злість і роздратування (на себе, інших або ситуацію); радість, якщо вона пов'язана з різкими змінами або надмірною відповідальністю («тепер не можна втрачати це»).

Емоції самі по собі не є проблемою – вони сигналізують про важливі внутрішні процеси. Проблема виникає, коли ми не розпізнаємо їх вчасно або придушуємо, що веде до хронічної напруги.

Коли ми навчаємося помічати свої тригери, ми отримуємо можливість призупинити автоматичну реакцію й обрати іншу – більш усвідомлену й безпечну для себе. Це ключовий навик емоційної регуляції».

5. Медитація «Безпечне місце».

Мета: Навчання учасників техніки ментального заспокоєння та саморегуляції через створення внутрішнього ресурсу – образу “безпечного місця”.

Інструкція: тренер говорить повільно, спокійним голосом, запрошуючи учасників до уявної подорожі: «Я запрошую вас зараз зробити вправу на “безпечне місце”. Пошукайте усередині себе таке місце, у якому ви можете почуватися абсолютно впевнено й добре. Нехай у вашій уяві виникне образ, думка або просто місце. Надайте йому чітких обрисів. Ви можете вибирати щось із пам’яті – улюблене місце з дитинства, природи або навіть щось вигадане. Це може бути пляж, ліс, будинок чи кімната, де вам спокійно.

Можливо, це місце світле й затишне, або навпаки – затемнене, приховане. У цьому місці ви в безпеці. Ніхто не може вас образити, тут ви можете бути собою. Якщо це буде приємна картина, в якій є інші істоти – це чудово. Але це мають бути ті, кого ви хочете бачити – не реальні люди, а символічні фігури.

Уявіть, що ви заходите в це місце. Придивіться – що ви бачите? Які кольори? Яке освітлення? Чи тепло там? Яка температура повітря? Що ви чуєте? Тиша? Природні звуки? Чи є запахи? Що ви відчуваєте тілом, коли перебуваєте в цьому місці? Який стан у вас у грудях, животі, плечах? Чи є десь напруга?

Зверніть увагу на ваше дихання – як воно змінюється в цьому безпечному місці. Ви можете обрати місце, у яке хочете повертатися щоразу, коли вам важко. Воно завжди з вами. Якщо щось у цьому місці неприємне – ви можете це змінити. Ви – творець цього місця. Запам’ятайте це місце. Можна вигадати символ чи жест, який допомагатиме вам швидше туди повертатися. Побудьте ще трохи у цьому просторі. Подякуйте собі за цю мандрівку.

Далі – повільний вихід:

Тепер зробіть глибокий вдих, відчуйте своє тіло, відновіть відчуття простору навколо. Повертайтеся у кімнату, але збережіть відчуття цього місця з собою».

Необхідне обладнання: Тихий простір, спокійна музика (опціонально), килимки або стільці, де учасники можуть зручно розміститись із закритими очима.

Запитання для рефлексії: які емоції ви відчували, перебуваючи в цьому місці? Що для вас стало найспокійнішим чи найприємнішим елементом у вашому

"безпечному місці"? Чи змінився ваш стан тіла після того, як ви уявили це місце? Якщо так, то як саме? Чи було щось у цьому місці, що викликало неприємні відчуття або напругу? Як ви з цим впоралися? Як ви можете використовувати це "безпечне місце" в реальному житті, коли вам важко або стресово? Як ви відчуваєте себе після вправи? Які зміни відбулися у вашому стані?

6. Інтерактивна мінілекція «Заспокоєння та відволікання».

Мета: вивчення різних технік емоційної регуляції.

Інструкція: на дошці прикріплено картки з назвами технік (напр.: «глибоке дихання», «гортання стрічки», «читання», «обійми», «фізична активність»). Учасники розподіляють їх у дві колонки: відволікання і заспокоєння.

Тренер коментує: «відволікання та заспокоєння – це дві різні стратегії реагування на стрес, які можна використовувати у складних ситуаціях. Обидві мають своє місце та функцію, але важливо розуміти їхню різницю. Відволікання – це способи тимчасово перевести увагу з проблеми або неприємної емоції на щось інше; його мета — дати собі паузу, не “закипати” відразу, виграти час на адаптацію. Відволікання не розв'язує проблему, але іноді є необхідним кроком, особливо якщо рівень напруги дуже високий і немає змоги раціонально діяти. В такому разі воно допомагає не “зірватись”, виграти час до моменту, коли з'явиться ресурс на вирішення. Техніки заспокоєння – це дії або практики, які допомагають знизити фізичну та емоційну напругу, відновити відчуття контролю над ситуацією та заспокоїти нервову систему. Заспокоєння дозволяє бути в контакті з собою, знижує рівень кортизолу (гормону стресу) і допомагає перейти від реакції "битися чи тікати" до стану, де ми можемо обдумати ситуацію та діяти свідомо».

Матеріали: картки з техніками, магнітна дошка або фліпчарт.

7. Техніка заземлення «Звернення до органів чуття».

Мета: допомогти стабілізуватись у моменті.

Інструкція (проговорюється вголос): назви 5 речей, які ти бачиш; 4 речі, яких можеш торкнутись; 3, які чуєш; 2, які відчуваєш на запах; 1, яку можеш скуштувати (або уявити смак).

Запитання для рефлексії: як ви відчували себе після виконання вправи? Чи змінилося ваше відчуття стабільності та заземленості? Які відчуття або реакції ви помітили під час звернення до своїх органів чуття? Чи було складно зосередитися на чомусь конкретному?

8. Вправа «Амулет спокою».

Мета: створення візуального символу підтримки.

Інструкція: запропонуйте уявити амулет, який дарує відчуття спокою. На аркуші зобразіть його: форму, колір, візерунок. Обговорення: як цей амулет працює, коли його можна «використовувати»?

Матеріали: аркуші, олівці, фломастери.

Запитання для рефлексії: Як ви відчуваєте себе, дивлячись на свій амулет? Які емоції та асоціації він викликає? Як ви можете використовувати цей амулет у повсякденному житті, щоб відновити відчуття спокою та рівноваги?

9. Вправа «Лист собі».

Мета: інтеграція здобутих знань і підтримка себе в майбутньому.

Інструкція: напиши лист до себе в моменті стресу. Що важливо пам'ятати? Які техніки спрацюють? Що тебе підтримує?

Матеріали: аркуші А4, ручки.

Запитання для рефлексії: що ви дізналися про себе, пишучи лист до себе в момент стресу? Які слова підтримки для себе ви обрали? Як ви думаєте, чи будуть ці техніки або поради корисними, коли ви справді опинитеся в стресовій ситуації? Як ви можете застосувати їх на практиці?

Заключна частина

1. Рефлексія в колі.

Мета: узагальнення досвіду, закріплення результату.

Інструкція: по колу кожен називає одну думку/відчуття/усвідомлення з тренінгу.

2. Повторне заповнення карток очікувань.

Мета: оцінка ефективності тренінгу.

Інструкція: учасники беруть свої картки з очікуваннями, відмічають ті, що справдилися. Решту можуть доповнити. Збір карток тренером для аналізу.

Матеріали: картки очікувань, ручки.

3. Заключне слово тренера

«Друзі, ми завершили третій блок нашого тренінгу, який був присвячений темі усвідомленого ставлення до стресу.

Сьогодні ми з вами не просто говорили про стрес – ми знайомились із ним ближче. Вчилися слухати своє тіло, розпізнавати сигнали, які воно подає. Ми дізналися, як наші емоції, думки, ситуації з минулого чи теперішнього можуть провокувати напругу. І найголовніше – ми шукали способи, як з цією напругою можна обходитись.

Стрес – це не ворог. Це сигнал. І сьогодні ми вчилися його чути, розуміти, і відповідати на нього не автоматично, а усвідомлено. Ми створювали свої “безпечні місця”, малювали свої амулети, писали собі листи підтримки. Це не просто вправи – це ваша внутрішня робота. Це те, що вже є вашим ресурсом.

Я дуже вдячна кожному і кожній з вас за відкритість, за щирість, за включеність.

Пам’ятайте, що все, що ви сьогодні дізналися – не закінчується тут. Ви можете брати ці знання й техніки з собою в життя, використовувати їх тоді, коли буде складно. І пам’ятайте: ви маєте право на відпочинок, на сповільнення, на турботу про себе.

Бережіть себе – і не бійтеся стресу. Стресуйте, але усвідомлено».