

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ
СХИЛЬНОСТІ ДО АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ**

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-2-22-4.0д

НАДВОРНА АНТОНІНА

Науковий керівник:

викладач кафедри практичної психології

ЛІСОВА НАТАЛІЯ

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Надворна А.В. Особливості копінг-стратегій молоді з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма 053.00.02 Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, кафедра практичної психології. Київ, 2026. 71 с.

Актуальність теми. Зростання рівня психологічного напруження серед молоді підвищує ризик формування адиктивної поведінки як способу уникнення стресових ситуацій. Особливого значення набуває вивчення копінг-стратегій, що визначають способи подолання труднощів та психологічної адаптації. Аналіз взаємозв'язку між копінг-поведінкою та адиктивною схильністю дозволяє визначити чинники ризику дезадаптації молоді. Отримані результати можуть бути використані для розробки рекомендацій та у профілактичній та консультативній практиці психолога.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій молоді з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки.

Методи дослідження. У дослідженні використано українську адаптацію опитувальника Brief-COPE та «Методику діагностики схильності до 13 видів залежності» Г. В. Лозової. Для статистичної обробки результатів застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). У дослідженні взяли участь 30 респондентів віком від 18 до 25 років.

Результати. Встановлено, що респонденти з високим рівнем адиктивної схильності частіше використовують емоційно-орієнтовані та уникаючі копінг-стратегії. Для молоді з низьким рівнем адиктивної схильності більш характерним є проблемно-орієнтований копінг. Виявлено статистично значущі відмінності між групами за показниками уникнення, емоційного реагування та активного подолання труднощів. Кореляційний аналіз засвідчив наявність зв'язку між рівнем адиктивної схильності та

частотою використання неадаптивних копінг-стратегій. Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між типом копінг-поведінки та ризиком формування адиктивних проявів.

Висновки. У ході дослідження підтверджено, що рівень адиктивної схильності пов'язаний із вибором копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Молодь із високою адиктивною схильністю частіше використовує неадаптивні способи подолання труднощів, тоді як респонденти з низькою схильністю демонструють більш конструктивні форми копінгу. Поставлену мету та завдання дослідження реалізовано. Перспективою подальших досліджень є розробка та апробація програм психологічної профілактики адиктивної поведінки молоді.

Ключові слова: копінг-стратегії, копінг-поведінка, адиктивна поведінка, адиктивна схильність, молодь, стрес, психологічна адаптація.

ABSTRACT

Nadvorna A. V. Coping Strategies of Young People with Different Levels of Susceptibility to Addictive Behavior. Bachelor's thesis in Specialty 053 Psychology, Educational and Professional Program 053.00.02 Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv, 2026. 71 p.

Relevance of the topic. The increasing level of psychological tension among young people raises the risk of addictive behavior as a way of avoiding stressful situations. The study of coping strategies that determine ways of overcoming difficulties and psychological adaptation is becoming especially important. The analysis of the relationship between coping behavior and addictive susceptibility makes it possible to identify risk factors of youth maladjustment. The obtained results may be used for developing recommendations and in preventive and counseling psychological practice.

Purpose of the study. To theoretically substantiate and empirically investigate the characteristics of coping strategies in young people with different levels of susceptibility to addictive behavior.

Methods. The Ukrainian adaptation of the Brief-COPE questionnaire and the “Methodology for Diagnosing Susceptibility to 13 Types of Addiction” developed by H. V. Lozova were used in the study. Spearman's rank correlation coefficient (ρ) was applied for statistical data processing. The study involved 30 respondents aged 18 to 25 years.

Results. Respondents with a high level of addictive susceptibility were found to use emotion-oriented and avoidant coping strategies more frequently. Young people with a low level of addictive susceptibility were more likely to use problem-oriented coping. Statistically significant differences between the groups were identified in indicators of avoidance, emotional response, and active coping. Correlation analysis revealed a relationship between the level of addictive susceptibility and the frequency of maladaptive coping strategies. The obtained

results confirm the relationship between coping behavior and the risk of addictive manifestations.

Conclusions. The study confirmed that the level of addictive susceptibility is related to the choice of coping strategies in stressful situations. Young people with a high level of addictive susceptibility more often use maladaptive coping methods, whereas respondents with a low level demonstrate more constructive coping forms. The purpose and objectives of the study were achieved. Further research prospects involve the development and testing of psychological prevention programs for addictive behavior among young people.

Keywords: coping strategies, coping behavior, addictive behavior, addictive susceptibility, youth, stress, psychological adaptation.

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень.....	6
Вступ.....	7
Розділ 1 Теоретичні основи дослідження копінг-стратегій молоді з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки.....	10
1.1.Копінг-стратегії як предмет психологічного дослідження.....	10
1.2.Соціально-психологічні особливості молоді з адиктивною схильністю....	18
1.3.Види адиктивної поведінки та фактори, що зумовлюють її розвиток у молоді.....	21
1.4.Особливості копінг-поведінки при різних рівнях схильності до адикцій .	25
Висновки до 1 розділу.....	27
Розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій молоді з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки.....	32
2.1.Мета, завдання, гіпотеза та організація емпіричного дослідження.....	32
2.2.Методики дослідження копінг-стратегій та рівня адиктивної схильності молоді	36
2.3.Аналіз результатів емпіричного дослідження копінг-стратегій молоді.....	42
2.4.Порівняльний аналіз копінг-стратегій молоді з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки.....	48
2.5.Практичні рекомендації щодо профілактики адиктивної поведінки у молоді.....	53
Висновки до розділу 2.....	55
Висновки.....	59
Список використаних джерел.....	62
Додатки.....	67

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

Копінг – способи подолання стресових ситуацій.

Копінг-стратегії – когнітивні, емоційні та поведінкові способи подолання труднощів.

COPE (Coping Orientation to Problems Experienced) – методика дослідження копінг-стратегій.

Brief-COPE – скорочена версія опитувальника COPE.

CISS – (Coping Inventory for Stressful Situations) опитувальник стилів подолання стресу.

Адикція – форма залежної поведінки.

Адиктивна поведінка – поведінка, спрямована на уникнення реальності через зміну психічного стану.

ПАВ – психоактивні речовини.

p – рівень статистичної значущості.

ρ (Спірмена) – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня психологічної напруги в сучасному суспільстві, що супроводжується зниженням стресостійкості у молоді. Соціальні, економічні та інформаційні виклики сучасності часто спричиняють емоційну нестабільність, невпевненість у власному майбутньому та схильність до використання деструктивних способів подолання труднощів. Це, у свою чергу, створює передумови для формування адиктивної поведінки як способу втечі від реальності та уникнення психологічного дискомфорту.

Психологічне дослідження копінг-стратегій молоді дає змогу зрозуміти тенденції до застосування конкретних стратегій подолання стресових ситуацій та визначити, які саме моделі поведінки сприяють виникненню або, навпаки, запобігають адиктивним проявам. Отримані результати можуть бути використані для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на формування конструктивних способів саморегуляції й подолання труднощів, що підвищує їх практичне значення.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії молоді.

Предмет дослідження – особливості копінг-стратегій молодих людей з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та дослідити особливості копінг-стратегій молоді з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття копінг-стратегій у психології.
2. Визначити особливості взаємозв'язку між типами копінг-стратегій та рівнем схильності молоді до адиктивної поведінки.
3. Провести емпіричне дослідження копінг-стратегій у молодих людей із різним рівнем схильності до адикції.

4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики адиктивної поведінки молоді та розвитку адаптивних копінг-стратегій.

Методи дослідження.

Під час роботи використовувався комплекс теоретичних і практичних методів:

- теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми копінг-стратегій та адиктивної поведінки;
- емпіричні – анкетування, тестування, використання методик для визначення рівня адиктивної схильності та особливостей копінг-поведінки;
- статистичні – кореляційний і порівняльний аналіз для опрацювання результатів.

Основна гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що між молоддю з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки існують статистично значущі відмінності у структурі та переважанні копінг-стратегій. Передбачається, що молоді люди з підвищеним рівнем адиктивної схильності частіше використовують унікаючі та емоційно-орієнтовані способи подолання стресових ситуацій, зокрема уникнення проблем, заперечення, емоційне дистанціювання або відволікання від переживань. Водночас молодь із низьким рівнем адиктивної схильності більшою мірою схильна застосовувати проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, які передбачають активний аналіз ситуації, планування дій, пошук конструктивних способів вирішення труднощів та звернення по соціальну підтримку. Крім того, припускається наявність позитивного статистичного зв'язку між рівнем вираженості унікаючого копінгу та показниками схильності до адиктивної поведінки, що може свідчити про взаємозв'язок між неадаптивними способами подолання стресу та тенденцією до використання адиктивних форм поведінки як засобу психологічного розвантаження.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів у практиці психологічного консультування, освітній

діяльності та профілактичних програмах, спрямованих на підтримку молоді та розвиток у неї конструктивних механізмів подолання стресу.

База дослідження – емпіричне дослідження проводилося в онлайн-форматі із використанням сервісу Google Forms серед молоді віком від 18 до 25 років.

Вибірка – 30 респондентів із різним рівнем схильності до адиктивної поведінки, визначеним за результатами психодіагностичних методик.

Структура та обсяг роботи.

Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів – теоретичного та емпіричного, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 71 сторінка, 4 рисунки, 47 джерел та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

Теоретичні основи дослідження копінг-стратегій молоді з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки

Копінг-поведінка та адиктивні прояви є актуальними темами сучасної психології, особливо в молодіжному середовищі, де поєднуються висока емоційність, соціальні впливи та нестабільність життєвих обставин. Попри те, що копінг-стратегії та адиктивна поведінка є предметом активних досліджень, їхній взаємозв'язок усе ще залишається недостатньо вивченим. Особливо це стосується молоді з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки. Саме способи подолання стресових ситуацій можуть як знижувати ризик залежної поведінки, так і, навпаки, сприяти її формуванню. Тому вивчення копінг-стратегій у молоді допомагає краще зрозуміти механізми формування адиктивної поведінки. У цьому розділі розглянуто основні підходи до розуміння копінг-стратегій, психологічні чинники схильності молоді до адикцій, види залежностей та специфіку копінг-поведінки в умовах різних рівнів адиктивної вразливості. Такий огляд дає змогу глибше усвідомити зв'язок між способами подолання стресу та ризиком формування залежних форм поведінки.

1.1. Копінг-стратегії як предмет психологічного дослідження

Проблема копінг-стратегій є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки саме через механізми копіngu значною мірою визначається здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, долати життєві труднощі та підтримувати психологічне благополуччя. Особливе значення проблема копінг-поведінки має у дослідженнях молоді. Юнацький вік характеризується емоційною нестабільністю, кризою самоідентичності, труднощами соціальної адаптації та недостатнім рівнем сформованості навичок саморегуляції. Дослідники зазначають, що саме у молодіжному віці

формується базові способи реагування на стресові ситуації, які згодом можуть закріплюватися як відносно стабільні поведінкові моделі (Frydenberg, 2008).

Термін «копінг» походить від англійського слова coping, що перекладається як «подолання», «опанування» або «справляння». У психології поняття копінгу почало активно використовуватися у другій половині XX століття в межах досліджень психологічного стресу. Одними з перших дослідників, які заклали основи сучасного розуміння копінг-поведінки, були Р. Лазарус і С. Фолкман. Вони визначали копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання зовнішніх або внутрішніх вимог, які людина оцінює як надмірні, складні або такі, що перевищують її наявні психологічні та адаптаційні ресурси. У межах цього підходу копінг розглядався не як одноразова реакція на стрес, а як динамічний процес активної взаємодії особистості із середовищем, у ході якого людина аналізує ситуацію, оцінює рівень загрози та обирає способи реагування залежно від власного досвіду, емоційного стану, рівня самоконтролю та доступних ресурсів підтримки. Р. Лазарус і С. Фолкман наголошували, що ефективність копінгу значною мірою залежить від суб'єктивного сприйняття ситуації, адже одна й та сама подія може викликати різний рівень стресу в різних людей. Відповідно, процес подолання труднощів включає не лише безпосереднє вирішення проблеми, а й регуляцію емоційного стану, переоцінку ситуації, пошук соціальної підтримки та мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості. (Lazarus & Folkman, 1984).

У межах транзакційної теорії стресу Р. Лазарус розглядав стрес не як саму подію, а як результат взаємодії людини із середовищем та її суб'єктивної оцінки ситуації. Відповідно до цього підходу, психологічне значення має не стільки сама стресова ситуація, скільки те, як людина її сприймає та оцінює власні можливості для подолання труднощів. Саме тому копінг розглядається

як динамічний процес психологічної адаптації, який залежить від індивідуального досвіду, особистісних характеристик, рівня емоційної зрілості та соціального середовища.

У своїх подальших дослідженнях С. Фолкман наголошувала, що копінг не є стабільною особистісною рисою, а змінюється залежно від ситуації та доступних ресурсів особистості (Folkman, 1997). Вона підкреслювала, що людина може використовувати різні способи реагування навіть у межах однієї стресової ситуації, комбінуючи поведінкові, когнітивні та емоційні механізми подолання труднощів. Таким чином, копінг-поведінка має процесуальний характер та формується під впливом життєвого досвіду й умов соціального середовища.

У психологічній літературі копінг-поведінка визначається як система когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, які особистість використовує для подолання, регуляції або переосмислення стресових ситуацій (American Psychological Association, 2022). Копінг-стратегії при цьому розглядаються як конкретні способи реагування на труднощі, що реалізуються через різні механізми психологічної адаптації.

Однією з найбільш поширених класифікацій копінг-стратегій є поділ на проблемно-орієнтований, уникаючий та емоційно-орієнтований копінг, запропонований Р. Лазарусом та С. Фолкман. Проблемно-орієнтований копінг направлений на завдання та характеризується спрямованістю людини на активне вирішення проблеми та зміну ситуації, що викликає стрес. Для цього стилю властиві аналіз проблеми, пошук інформації, використання свого та іншого досвіду для планування подальших дій, оцінка можливих варіантів вирішення та свідомий контроль власної поведінки. Особистість намагається раціонально оцінити ситуацію та використати доступні ресурси для її подолання. На думку авторів, орієнтація на завдання є найбільш конструктивним способом реагування, оскільки сприяє ефективній адаптації та зниженню рівня психологічного напруження (Endler & Parker, 1990).

Емоційно-орієнтований копінг пов'язаний із регуляцією саме внутрішнього емоційного стану людини. У межах цього стилю особистість схильна фокусувати увагу не стільки на вирішенні самої проблеми, скільки на внутрішньому емоційному стані, який супроводжує переживання стресу. Найчастіше це проявляється через підвищену тривожність, емоційну напруженість, страх, розгубленість, почуття провини, образи або безпорадності. Людина може надмірно аналізувати власні переживання, постійно повертатися до негативних думок про ситуацію та зосереджуватися на можливих негативних наслідках.

Для такого стилю характерними є імпульсивні емоційні реакції, схильність до самозвинувачення, емоційної нестабільності та песимістичного оцінювання ситуації. У деяких випадках це може проявлятися через плаксивість, дратівливість, різкі зміни настрою, емоційне виснаження або уникнення відповідальності через страх помилки.

Дослідники зазначають, що орієнтація на емоції не завжди має виключно дезадаптивний характер. У певних ситуаціях емоційне реагування може виконувати захисну функцію, оскільки дозволяє людині усвідомити власний стан, знизити внутрішнє напруження та психологічно адаптуватись до переживань. Зокрема, звернення по емоційну підтримку, відкрите вираження почуттів або переживання ситуації можуть сприяти емоційному розвантаженню та частковому відновленню психологічної рівноваги. Проте домінування емоційно-орієнтованого стилю за відсутності активних спроб вирішити проблему часто ускладнює процес адаптації та може сприяти накопиченню психологічного напруження.

Орієнтація на уникнення характеризується прагненням особистості дистанціюватися від проблемної ситуації або уникнути переживань, пов'язаних зі стресом. У межах цього стилю людина не намагається безпосередньо вирішити проблему чи змінити ситуацію, а прагне тимчасово знизити рівень внутрішнього напруження шляхом психологічного

відсторонення від стресора. Н. Ендлер та Д. Паркер описували два основні способи прояву цього стилю — ескапізм та соціальне відволікання (Endler & Parker, 1990).

Відволікання проявляється через переключення уваги на сторонню діяльність, яка не пов'язана з вирішенням проблеми, зокрема розваги, перегляд медіаконтенту, надмірне використання соціальних мереж або інші способи психологічної втечі від реальності. Людина може свідомо або несвідомо уникати думок про труднощі, компенсуючи внутрішній дискомфорт діяльністю, яка дозволяє тимчасово знизити рівень тривоги та емоційного напруження. У сучасних умовах це часто проявляється через залежну поведінку та надмірне занурення у цифровий простір, комп'ютерні ігри, серіали або безцільне перебування в соціальних мережах. Такі форми поведінки можуть виконувати функцію короточасного психологічного захисту, однак не сприяють конструктивному подоланню труднощів.

Соціальне відволікання полягає у прагненні перебувати серед інших людей, підтримувати активне спілкування або шукати компанію для тимчасового зниження внутрішнього напруження. Людина може постійно потребувати контакту з оточенням, уникати самотності або намагатися переключити увагу на взаємодію з іншими людьми, щоб не концентруватися на власних переживаннях. У деяких випадках така форма реагування може мати адаптивний характер, оскільки соціальна підтримка дійсно є важливим ресурсом подолання стресу. Проте за домінування саме уникнення спілкування починає виконувати функцію психологічної втечі від проблемної ситуації, а не спосіб її конструктивного вирішення.

Одним із проявів копінгу уникнення є ескапізм — прагнення людини відійти від реальності та уникнути переживання складних життєвих обставин через занурення у вигаданий або альтернативний простір. У психологічній літературі ескапізм розглядається як форма психологічного захисту, що дозволяє тимчасово знизити емоційний дискомфорт та уникнути

переживання стресу. Він може проявлятися через надмірне захоплення віртуальним середовищем, комп'ютерними іграми, соціальними мережами, фантазуванням, медіаконтентом або іншими видами діяльності, які забезпечують психологічне дистанціювання від реальних проблем (Griffiths, 2018; Young, 2011). Особливо поширеним ескапізм є серед молоді, оскільки юнацький вік характеризується високою емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та недостатньо сформованими навичками саморегуляції.

Дослідники зазначають, що орієнтація на уникнення може забезпечувати короточасне емоційне полегшення та зниження рівня тривоги, особливо в ситуаціях інтенсивного психоемоційного навантаження. Проте за тривалого використання такий стиль реагування часто перешкоджає конструктивному подоланню труднощів і може сприяти накопиченню внутрішнього напруження. Людина поступово відкладає вирішення проблеми, втрачає відчуття контролю над ситуацією та починає сприймати труднощі як непереборні. Це може супроводжуватися зниженням самооцінки, невпевненістю у власних можливостях, підвищенням рівня тривожності та емоційним виснаженням.

На думку Н. Ендлера та Д. Паркера, тривале домінування уникаючих копінг-стратегій здатне посилювати суб'єктивне відчуття стресу та ускладнювати процес психологічної адаптації (Endler & Parker, 1990). У молодіжному віці це проявляється особливо виражено через недостатню сформованість навичок саморегуляції та високу емоційну чутливість. Саме тому переважання стратегій уникнення та емоційно-орієнтованого реагування у молоді часто розглядається як один із чинників ризику формування неадаптивних форм поведінки, зокрема адикцій, інтернет-залежності, емоційної дезадаптації та порушень психологічного благополуччя (Frydenberg, 2008; Griffiths, 2018).

Значний внесок у розвиток теорії копіngu зробили Ч. Карвер, М. Шейер та Дж. Вайнтрауб, які розробили методику COPE (Coping Orientation to Problems Experienced). Дослідники розглядали копінг як багатовимірну систему когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій на стресові ситуації. На відміну від попередніх моделей, методика COPE дозволила більш детально дослідити різні способи реагування особистості на труднощі. Первинна версія методики включала 15 окремих копінг-стратегій, серед яких активне подолання проблеми, планування, позитивне переосмислення ситуації, пошук соціальної підтримки, гумор, релігійний копінг, заперечення, уникнення та використання психоактивних речовин (Carver et al., 1989).

Методика COPE отримала широке застосування у клінічній, соціальній, віковій та педагогічній психології. Її активно використовують у дослідженнях психологічної стійкості, емоційного вигорання, депресивних станів, тривожності та адиктивної поведінки. Особливе значення методика має при вивченні молоді, оскільки саме у юнацькому віці відбувається активне формування індивідуального стилю реагування на стресові ситуації.

У межах ресурсного підходу С. Гобфолл розглядав копінг як діяльність, спрямовану на збереження, захист та відновлення психологічних ресурсів людини (Hobfoll, 2004). На думку дослідника, психологічний стрес виникає тоді, коли людина втрачає значущі ресурси або відчуває загрозу їх втрати. До таких ресурсів можуть належати емоційна стабільність, самооцінка, соціальна підтримка, життєві перспективи, матеріальна стабільність та відчуття контролю над ситуацією. Відповідно, копінг-поведінка спрямовується на підтримання психологічної рівноваги та мінімізацію внутрішніх втрат.

Досліджуючи особливості копінг-поведінки молоді Е. Фрайденберг, поділяла копінг-стратегії на продуктивні, непродуктивні та соціально-орієнтовані. Продуктивні копіngи сприяють адаптації особистості та конструктивному вирішенню труднощів. Непродуктивні стратегії пов'язані

з уникненням проблем, емоційною дезорганізацією та психологічною дезадаптацією. Соціально-орієнтовані копінги передбачають звернення до інших людей по підтримку, допомогу та емоційне прийняття. Дослідниця наголошувала, що соціальна підтримка є одним із найважливіших ресурсів психологічної стійкості у молодіжному віці.

У сучасній психології також поширеним є поділ копінг-стратегій на адаптивні та дезадаптивні. До адаптивних належать активне вирішення проблем, позитивне переосмислення ситуації, самоконтроль, прийняття та пошук підтримки. Такі стратегії сприяють психологічному благополуччю та ефективній адаптації особистості. Дезадаптивні копінги, навпаки, пов'язані з уникненням проблем, агресивним реагуванням, самоізоляцією, самозвинуваченням та використанням психоактивних речовин. Саме домінування дезадаптивних способів реагування часто розглядається як один із психологічних чинників формування адиктивної поведінки. Сучасні дослідження копінг-поведінки тісно пов'язані з поняттями резильєнтності, самоефективності та психологічної стійкості. А. Бандура підкреслював, що ефективність подолання труднощів значною мірою залежить від рівня самоефективності особистості, тобто віри людини у власну здатність контролювати ситуацію та досягати поставлених цілей (Bandura, 1997). Люди з високим рівнем самоефективності частіше використовують активні та конструктивні копінг-стратегії, тоді як особи з низькою впевненістю у власних силах схильні до уникнення, емоційного реагування та залежної поведінки.

Таким чином, копінг-поведінка є складною системою психологічних механізмів, спрямованих на подолання стресових ситуацій та забезпечення адаптації особистості до умов навколишнього середовища. Аналіз основних теоретичних підходів свідчить, що копінг розглядається не лише як набір окремих реакцій, а як цілісний процес психологічної саморегуляції, який формується під впливом особистісних ресурсів, соціального досвіду та умов

середовища. У молодіжному віці особливості копінг-поведінки набувають особливого значення, оскільки саме недостатній розвиток адаптивних копінг-навичок або домінування уникаючих стратегій може створювати підґрунтя для формування адиктивної поведінки та інших форм психологічної дезадаптації.

1.2. Соціально-психологічні особливості молоді з адиктивною схильністю

У юнацькому та ранньому дорослому віці відбуваються інтенсивні процеси особистісного становлення, пов'язані з формуванням системи цінностей, професійної та соціальної ідентичності, розвитком самосвідомості й механізмів психологічної саморегуляції (Максименко, 2020; Бех, 2003). Зазначений віковий період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю самооцінки, посиленою потребою у соціальному схваленні та недостатньою стабільністю емоційно-вольової сфери. У зв'язку з цим молоді люди можуть виявляти більшу вразливість до психоемоційних навантажень та труднощів адаптації до змінних умов соціального середовища (Піроженко, 2014; Кириленко, 2018). Дослідники звертають увагу на те, що у цей період способи реагування на стресові ситуації ще не мають достатньої стійкості та значною мірою залежать від рівня сформованості навичок самоконтролю, попереднього досвіду подолання труднощів і характеру соціальної підтримки (Frydenberg, 2008). За таких умов недостатній розвиток конструктивних способів психологічного подолання може створювати передумови для використання дезадаптивних моделей поведінки, серед яких особливе місце посідають адиктивні форми реагування.

Психологічні особливості молоді безпосередньо позначаються на характері копінг-поведінки. Підвищена емоційна реактивність, імпульсивність, недостатня толерантність до фрустрації та труднощі емоційної регуляції можуть ускладнювати використання

проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу. У результаті молоді люди частіше орієнтуються не на активне вирішення проблемної ситуації, а на зниження інтенсивності негативних переживань, що проявляється у переважанні емоційно-орієнтованих або уникаючих копінг-стратегій. У подібних випадках копінг може втрачати адаптивний характер і виконувати переважно функцію короточасного емоційного розвантаження. Деякі автори припускають, що за умов тривалого психоемоційного напруження така форма реагування здатна сприяти поступовому закріпленню адиктивних моделей поведінки як способу компенсації внутрішнього дискомфорту (Haslam & Kvaale, 2015; Павленко, 2019).

Адиктивна поведінка у молодіжному віці нерідко розглядається як своєрідний компенсаторний механізм психологічного захисту, спрямований на тимчасове зниження рівня тривоги, емоційної напруги або переживання невизначеності. За відсутності достатньо сформованих навичок саморегуляції молодь може обирати швидкі способи зміни психоемоційного стану, які створюють ілюзію психологічного полегшення, але не забезпечують реального подолання труднощів. У сучасних дослідженнях зазначається, що подібні форми поведінки можуть виконувати функцію уникнення негативних переживань, пов'язаних із міжособистісними конфліктами, соціальними труднощами або внутрішньою невпевненістю (Бреусенко-Кузнецов, 2021; Orford, 2013). Саме тому в умовах емоційної нестабільності та недостатньої стресостійкості підвищується ймовірність звернення до різних адиктивних форм активності, серед яких алкогольна поведінка, надмірне використання інтернету, комп'ютерні ігри, шопоголізм або емоційне переїдання (Young, 2011; Griffiths, 2005).

Особливого значення у сучасних умовах набуває вплив інформаційного перевантаження на психоемоційний стан молоді. Постійна взаємодія з цифровим середовищем, значний обсяг інформації, швидка зміна інформаційних потоків та висока інтенсивність онлайн-комунікації можуть

створювати додаткове психологічне навантаження. Деякі дослідники вказують на те, що надмірна залученість у цифровий простір потенційно пов'язана зі зростанням емоційного виснаження, труднощами концентрації уваги, підвищенням тривожності та посиленням внутрішнього напруження (Siegrist, 2017; Lorenzetti & Yücel, 2017). За таких умов молоді люди можуть частіше використовувати механізми психологічного уникнення, емоційного дистанціювання або віртуальної компенсації стресу. Крім того, постійна доступність цифрового контенту та соціальних мереж створює умови для формування поведінкових адикцій, які поступово можуть інтегруватися у повсякденні способи емоційної регуляції.

Важливим фактором ризику також виступає соціальна невизначеність, що супроводжує сучасне молодіжне середовище. Нестабільність соціально-економічних умов, високий рівень психоемоційного напруження, невизначеність життєвих перспектив та необхідність постійної адаптації до змін можуть негативно впливати на психологічне благополуччя молоді (Hobfoll, 2004; Максимова, 2002). У ситуаціях тривалого стресу внутрішні ресурси особистості можуть виснажуватись, а ефективність конструктивних копінг-стратегій — знижуватися. За припущенням окремих авторів, за умов недостатнього розвитку стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції молоді люди можуть частіше вдаватися до неадаптивних форм подолання труднощів, орієнтованих переважно на уникнення або тимчасове послаблення негативних переживань (Marlatt & Donovan, 2005; Anyan & Hjemdal, 2016).

Соціальне оточення також має вагоме значення у формуванні копінг-поведінки та адиктивних тенденцій. Дефіцит емоційної підтримки, напружені сімейні взаємини, пережитий травматичний досвід або вплив груп однолітків із ризиковими моделями поведінки можуть посилювати труднощі психологічної адаптації (Kogan et al., 2017; Максимова, 2002). За таких обставин адиктивна поведінка може поступово закріплюватися як доступний

спосіб зниження внутрішнього напруження та уникнення складних переживань. Водночас тривале використання подібних форм реагування здатне ускладнювати розвиток адаптивних механізмів саморегуляції та перешкоджати конструктивному вирішенню життєвих труднощів.

Когнітивні особливості молоді також можуть впливати на характер реагування у стресових ситуаціях. Ригідність мислення, невпевненість у прийнятті рішень, схильність до катастрофізації та низька толерантність до невизначеності ускладнюють процес адекватної оцінки проблемної ситуації та вибору ефективних способів її подолання (Чепелева, 2014; Moshman, 2011). Внаслідок цього можуть посилюватися тенденції до уникнення, емоційного відсторонення або використання зовнішніх засобів регуляції психоемоційного стану. Подібні особливості, ймовірно, сприяють зниженню психологічної стійкості та можуть підвищувати ризик формування дезадаптивних моделей поведінки.

Отже, психологічні особливості молодіжного віку, зокрема емоційна нестабільність, недостатній рівень саморегуляції, підвищена чутливість до соціального впливу, вплив інформаційного перевантаження та хронічного стресу, можуть створювати передумови для переважання неадаптивних копінг-стратегій. За умов недостатньо сформованих навичок конструктивного подолання труднощів адиктивна поведінка може поступово набувати функції способу психологічної компенсації та емоційного розвантаження, що, у свою чергу, ускладнює процес довготривалої психологічної адаптації особистості.

1.3. Види адиктивної поведінки та фактори, що зумовлюють її розвиток у молоді.

У сучасних психологічних дослідженнях адиктивна поведінка переважно інтерпретується як форма дезадаптивної поведінкової активності, спрямованої на зміну психоемоційного стану або зниження інтенсивності внутрішнього напруження (Orford, 2013; Haslam & Kvaale, 2015). У межах

психологічного підходу адиктивні прояви розглядаються як багатофакторний феномен, пов'язаний з особливостями емоційної регуляції, копінг-поведінки, рівнем психологічної стійкості та специфікою реагування особистості на стресові ситуації (Крупельницька і Загуменов, 2021). У наукових джерелах висловлюється припущення, що за недостатньої сформованості конструктивних механізмів подолання труднощів адиктивна поведінка може поступово набувати функції неадаптивного способу психологічної компенсації.

У психологічній літературі найбільш поширеним є поділ адиктивної поведінки на хімічні та нехімічні форми. Хімічні адикції пов'язуються з вживанням психоактивних речовин, тоді як нехімічні ґрунтуються на формуванні залежності від певного виду діяльності або емоційно значущої поведінкової активності (Лозова, 2007; Griffiths, 2005). Дослідники звертають увагу на те, що незалежно від форми залежності важливу роль у її розвитку можуть відігравати порушення процесів саморегуляції, труднощі емоційного контролю та недостатня ефективність адаптивних копінг-стратегій (Lazarus & Folkman, 1984; Чебикін, 2015; Павленко, 2019).

Алкогольна адикція у сучасних психологічних підходах розглядається не лише як форма залежності від психоактивної речовини, а і як потенційний спосіб редукції емоційного напруження та психологічного уникнення складних переживань. У частині досліджень зазначається, що вживання алкоголю може використовуватися молоддю як засіб зниження тривожності, емоційної скутості або внутрішнього дискомфорту (Максимова, 2002). За окремими теоретичними підходами, систематичне використання алкоголю в ситуаціях психоемоційного перевантаження потенційно здатне перешкоджати розвитку конструктивних механізмів емоційної саморегуляції та закріплювати унікальні форми реагування.

Наркотична залежність у психологічній літературі переважно пов'язується з прагненням до різкої зміни психоемоційного стану або

дистанціювання від негативних переживань (Лозова, 2007). У сучасних дослідженнях припускається, що ризик формування наркотичної адикції може підвищуватися за умов емоційної нестабільності, високого рівня внутрішнього напруження, імпульсивності та недостатньо сформованих навичок психологічної саморегуляції (Павленко, 2019). Крім того, окремі автори акцентують увагу на ролі референтного середовища та потреби у нових емоційних враженнях, що можуть виступати додатковими чинниками ризику в молодіжному віці.

Тютюнова залежність також розглядається крізь призму психологічних механізмів регуляції емоційного стану. У частині наукових джерел паління описується як спосіб ситуативного самозаспокоєння, зниження тривожності або стабілізації емоційного стану в умовах психоемоційного навантаження (Кириленко, 2016). Окремі дослідники звертають увагу на значення механізмів соціального наслідування, групової ідентифікації та прагнення до соціального прийняття, які можуть сприяти закріпленню тютюнової поведінки у молодіжному середовищі.

Серед нехімічних форм адиктивної поведінки особливе місце посідає інтернет-залежність. У сучасних психологічних підходах вона характеризується як надмірна залученість до цифрового середовища, що супроводжується поступовим зниженням контролю над онлайн-активністю (Young, 2011). У частині досліджень висловлюється припущення, що інтернет-середовище може виконувати функцію психологічного відволікання, емоційної компенсації або уникнення міжособистісних труднощів. За таких умов цифрова взаємодія потенційно починає сприйматися як більш психологічно комфортна порівняно з реальним соціальним середовищем. Окремі автори також звертають увагу на можливий взаємозв'язок між надмірною онлайн-активністю та емоційною дезадаптацією, труднощами соціальної взаємодії й підвищеним рівнем тривожності (Lorenzetti & Yücel, 2017).

Геймерська адикція у психологічній літературі переважно описується як форма поведінкової залежності, що супроводжується надмірною емоційною залученістю у віртуальну діяльність (Griffiths, 2005). За окремими теоретичними підходами, комп'ютерні ігри можуть забезпечувати суб'єктивне відчуття контролю, досягнення або емоційного дистанціювання від проблемних аспектів реального життя. У зв'язку з цим віртуальна активність потенційно може набувати компенсаторного значення, поступово витісняючи інші форми соціальної та особистісної активності.

Шопоголізм у сучасних дослідженнях здебільшого розглядається як форма поведінкової залежності, що проявляється у нав'язливій потребі здійснювати покупки з метою короточасної емоційної компенсації (Orford, 2013). У частині джерел висловлюється припущення, що процес придбання речей може асоціюватися з тимчасовим підвищенням самооцінки, зниженням внутрішнього напруження або компенсацією емоційної незадоволеності. У молодіжному середовищі додаткового значення можуть набувати соціальні стандарти успішності та орієнтація на зовнішню самопрезентацію.

Емоційна залежність у психологічних дослідженнях переважно пов'язується з надмірною потребою у схваленні, емоційній підтримці або постійній присутності значущої особи (Максимова, 2002). У межах окремих теоретичних підходів припускається, що подібна форма залежності може формуватися за умов недостатньо сформованої особистісної автономії, підвищеної тривожності та нестійкої самооцінки. Для молоді з ознаками емоційної залежності можуть бути характерними труднощі самостійного прийняття рішень, страх емоційного дистанціювання та надмірна орієнтація на зовнішнє схвалення.

У сучасній психологічній літературі також акцентується увага на спільності психологічних механізмів різних форм адиктивної поведінки. Зокрема, у частині досліджень адиктивні прояви розглядаються як потенційний спосіб уникнення психоемоційного напруження, редукції

тривожності або компенсації внутрішнього дискомфорту (Haslam & Kvaale, 2015). За умов недостатньої ефективності адаптивних копінг-стратегій адиктивна поведінка може поступово інтегруватися у структуру емоційного реагування та виконувати функцію неадаптивного механізму психологічної регуляції.

Серед чинників, які у сучасних дослідженнях найчастіше пов'язують із формуванням адиктивної поведінки у молодіжному середовищі, виокремлюють емоційну нестабільність, труднощі саморегуляції, низьку толерантність до фрустрації, високий рівень психоемоційного навантаження та дефіцит соціальної підтримки (Кириленко, 2016; Павленко, 2019). Крім того, окремі автори звертають увагу на можливий вплив інформаційного перевантаження, постійної включеності у цифрове середовище та соціальної невизначеності, які потенційно можуть посилювати потребу у швидких способах емоційного розвантаження (Siegrist, 2017).

1.4. Особливості копінг-поведінки при різних рівнях схильності до адикцій

Способи подолання стресу суттєво впливають на те, чи буде молода людина схильною до адиктивної поведінки. Молодь із високою адиктивною вразливістю частіше використовує неадаптивні форми копінгу: уникнення, заперечення проблеми, відволікання, емоційне "відключення" або пасивне очікування (Бреусенко-Кузнєцов, 2021; Павленко, 2019). У поведінковому плані це проявляється в уникненні активного розв'язання міжособистісних конфліктів та переорієнтації на альтернативні способи зниження психоемоційної напруги. Подібні стратегії дають короткочасне полегшення, але не забезпечують реального подолання труднощів.

На противагу цьому, молоді люди з низьким рівнем адиктивної схильності частіше вдаються до активного планування, пошуку інформації, раціонального аналізу ситуації, звернення за підтримкою, позитивної

переоцінки або контролю емоцій (Кириленко, 2018; Anyan & Hjemdal, 2016; Seligman, 2018). На практиці це проявляється у здатності до відкритого обговорення проблем, конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів та дотриманні збалансованих режимів праці та відпочинку.

Копінг-стратегії виконують також важливу регулятивну функцію, оскільки сприяють підтриманню емоційної рівноваги та контролю психоемоційного стану в стресових ситуаціях (Чебикін, 2015; Lazarus & Folkman, 1984). При недостатньо розвинених навичках емоційної регуляції молодь може використовувати адиктивну поведінку як спосіб зниження внутрішньої напруги, тривоги або психологічного дискомфорту (Максимова, 2002; Marlatt & Donovan, 2005). У такому випадку адиктивна поведінка перестає бути лише ситуативною реакцією на труднощі та поступово перетворюється на основний спосіб подолання стресу. Особливість адиктивної поведінки полягає в тому, що вона забезпечує швидке, хоча й короткочасне, зниження внутрішнього напруження та створює відчуття емоційного полегшення (Orford, 2013; Griffiths, 2005). Саме через швидкий емоційний ефект такі форми поведінки можуть закріплюватися як звичний механізм реагування на стресові ситуації та фрустрацію. Сучасні соціальні умови також сприяють поширенню адиктивної поведінки серед молоді. Постійна інформаційна перенасиченість, високий рівень соціальної напруги, невизначеність майбутнього, вплив соціальних мереж і зростання психоемоційного навантаження негативно впливають на стресостійкість особистості та посилюють потребу у швидких способах емоційного розвантаження (Hobfoll, 2004; Lorenzetti & Yücel, 2017; Partyko & Kozlovskaya, 2025). У контексті профілактики адиктивної поведінки важливого значення набуває розвиток конструктивних копінг-стратегій, навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та здатності до адаптивного вирішення проблемних ситуацій. Формуванню більш адаптивних способів подолання

стресу також сприяють підтримка позитивних соціальних зв'язків, психоосвітня робота, розвиток навичок усвідомленого емоційного реагування та своєчасна психологічна допомога (Frydenberg, 2008; Connor & Davidson, 2003; Cohen & Wills, 1985).

Копінг-поведінка виконує також профілактичну функцію. Конструктивні стратегії – такі як активне подолання чи пошук підтримки, знижують ймовірність того, що молодь звертатиметься до адиктивних способів регуляції власного стану (Haslam & Kvaale, 2015; Максимова, 2002). Натомість домінування уникнення чи емоційної інертності створює умови для закріплення залежнісних патернів та порушення соціального функціонування.

Висновки до 1 розділу

Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми копінг-стратегій засвідчив, що копінг-поведінка є системою когнітивних, емоційних і поведінкових способів реагування на стресові ситуації, яка формується під впливом особистісних ресурсів, рівня саморегуляції та соціального середовища. Розгляд концепцій Р. Лазаруса і С. Фолкман, Н. Ендлера і Д. Паркера, а також моделі COPE Ч. Карвера дозволив встановити, що копінг-стратегії виконують адаптаційну та регулятивну функції, забезпечуючи підтримання психоемоційної рівноваги особистості в умовах стресу. Визначено, що характер копінг-реагування залежить як від суб'єктивної оцінки ситуації, так і від рівня сформованості навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та здатності до контролю власної поведінки. Водночас копінг-поведінка характеризується динамічністю та змінюється залежно від ситуації, що особливо характерно для молодіжного віку. У процесі аналізу психологічних особливостей молоді встановлено, що юнацький вік супроводжується активним особистісним становленням, емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до соціального впливу та

недостатньою сформованістю механізмів психологічної саморегуляції. Саме в цей період відбувається формування індивідуального стилю подолання труднощів, моделей емоційного реагування та поведінкових стратегій адаптації. Недостатній розвиток навичок конструктивного подолання стресу, труднощі емоційного контролю, імпульсивність та орієнтація на зовнішнє схвалення можуть підвищувати ризик використання дезадаптивних способів реагування на стресові ситуації. У зв'язку з цим копінг-стратегії виступають важливим психологічним чинником, який впливає на рівень психологічної адаптації молоді та особливості її поведінки в умовах психоемоційного навантаження.

У межах теоретичного розгляду проблеми було систематизовано основні підходи до розуміння адиктивної поведінки та визначено чинники її формування у молодіжному середовищі. Встановлено, що адиктивна поведінка розглядається як форма дезадаптивного реагування, спрямована на тимчасове зниження внутрішнього напруження, уникнення негативних переживань або компенсацію психологічного дискомфорту. Аналіз наукових джерел показав, що формування адиктивної схильності обумовлюється поєднанням індивідуально-психологічних, емоційних та соціальних чинників. Найбільш значущими серед них є низький рівень стресостійкості, труднощі емоційної регуляції, імпульсивність, дефіцит соціальної підтримки, хронічне психоемоційне напруження та недостатня сформованість навичок конструктивного подолання стресу.

Теоретичний аналіз дозволив дійти висновку, що адиктивна поведінка у багатьох випадках виконує компенсаторну та регулятивну функції. За умов недостатньо сформованих адаптивних копінг-ресурсів молодь може використовувати різні форми адиктивної поведінки як спосіб швидкого зниження тривоги, внутрішнього напруження або емоційного дискомфорту. У такому випадку адиктивні прояви поступово закріплюються як звичний спосіб реагування на стресові ситуації та фрустрацію. Встановлено, що

найбільший ризик формування адиктивної поведінки пов'язаний із домінуванням уникаючих та емоційно-орієнтованих стратегій копінгу, оскільки вони спрямовані переважно на уникнення переживань або короточасне полегшення емоційного стану без вирішення проблемної ситуації. Натомість проблемно-орієнтовані стратегії пов'язані з вищим рівнем психологічної стійкості, адаптивності та ефективнішою соціально-психологічною адаптацією особистості.

У ході теоретичного аналізу також встановлено, що важливу роль у процесі формування копінг-поведінки відіграє рівень розвитку емоційної саморегуляції особистості. Здатність до контролю власних емоційних станів, конструктивного переживання фрустрації та регуляції внутрішнього напруження розглядається як один із чинників психологічної адаптації. Недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції може супроводжуватися підвищенням тривожності, імпульсивності, труднощами контролю поведінки та схильністю до використання зовнішніх способів зниження психоемоційного дискомфорту. У зв'язку з цим адиктивна поведінка може виступати механізмом компенсації емоційної нестабільності та способом тимчасового психологічного розвантаження.

Важливим чинником психологічної адаптації молоді визначено рівень соціальної підтримки та особливості міжособистісної взаємодії. Підтримувальне соціальне середовище сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій, розвитку емоційної стійкості та зниженню ризику дезадаптивних форм поведінки. Натомість дефіцит емоційної підтримки, труднощі соціальної інтеграції, конфліктність міжособистісних стосунків та переживання соціальної ізоляції можуть підвищувати рівень психоемоційного напруження та посилювати вразливість особистості до адиктивних проявів. У молодіжному віці значний вплив на формування поведінкових моделей мають референтні групи, соціальні норми та потреба у соціальному прийнятті, що

також впливає на характер копінг-поведінки та рівень схильності до залежних форм поведінки.

Окрему увагу приділено впливу сучасних соціальних умов на поширення адиктивної поведінки серед молоді. Встановлено, що інформаційна перенасиченість, високий рівень психоемоційного навантаження, нестабільність соціально-економічних умов та постійний вплив цифрових технологій і соціальних мереж створюють додаткові ризики для формування адиктивних тенденцій. Такі умови можуть посилювати емоційне виснаження, тривожність, соціальну фрустрацію та потребу у швидких способах психологічного розвантаження. Доступність цифрових форм задоволення та постійна стимуляція інформаційного середовища сприяють закріпленню залежних форм поведінки, особливо за умов недостатньо розвинених навичок самоконтролю та емоційної регуляції.

Проведений аналіз наукових джерел дозволив встановити, що конструктивні копінг-стратегії виконують важливу профілактичну функцію щодо формування адиктивної поведінки. Розвиток навичок проблемно-орієнтованого копінгу, емоційної саморегуляції, усвідомленого контролю поведінки та ефективної міжособистісної взаємодії сприяє підвищенню рівня психологічної адаптації молоді та зниженню ризику закріплення залежних форм поведінки. У зв'язку з цим профілактика адиктивної поведінки має бути спрямована не лише на попередження окремих форм залежностей, а й на розвиток психологічних ресурсів особистості, формування адаптивних способів реагування на стрес та підвищення рівня стресостійкості молоді. Отримані теоретичні положення дозволяють розглядати копінг-поведінку як важливий психологічний механізм, що опосередковує взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями молоді та рівнем її схильності до адиктивної поведінки. Теоретичний аналіз створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій молоді з

різним рівнем адиктивної схильності та визначення напрямів профілактики адиктивної поведінки шляхом розвитку адаптивних способів подолання стресу й підвищення психологічної стійкості особистості.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій молоді з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки

2.1. Мета, завдання, гіпотеза та організація емпіричного дослідження.

Проблема взаємозв'язку копінг-стратегій та схильності до адиктивної поведінки набуває особливої актуальності в умовах сучасного соціального середовища, яке характеризується підвищеним рівнем стресогенних чинників, інформаційним перевантаженням та нестабільністю життєвих перспектив. Молодь як соціально-психологічна група перебуває на етапі активного становлення особистості, формування системи цінностей та способів реагування на труднощі, що робить її особливо вразливою до формування як конструктивних, так і дезадаптивних стратегій поведінки.

Копінг-стратегії розглядаються як індивідуальні способи подолання стресових ситуацій, які можуть бути як адаптивними (спрямованими на вирішення проблеми або конструктивну регуляцію емоцій), так і дезадаптивними (пов'язаними з уникненням або компенсаторними формами поведінки) (Folkman, 1997). Однією з можливих дезадаптивних форм реагування виступає адиктивна поведінка, яка може виконувати функцію психологічного захисту або способу зниження внутрішньої напруги (Orford, 2013).

У зв'язку з цим виникає потреба в емпіричному дослідженні особливостей копінг-стратегій молоді залежно від рівня її схильності до адиктивної поведінки.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей копінг-стратегій молоді з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки та визначення характеру взаємозв'язку між зазначеними показниками.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

- дослідити структуру та інтенсивність копінг-стратегій молоді, зокрема співвідношення проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та унікаючих стратегій;
- визначити рівень схильності до адиктивної поведінки у досліджуваній вибірці;
- виявити статистично значущі взаємозв'язки між показниками копінгу та рівнем адиктивної схильності;
- здійснити порівняльний аналіз копінг-стратегій у групах молоді з різним рівнем адиктивної схильності.

Емпіричне дослідження було організоване у дистанційному форматі із використанням сервісу Google Forms. Такий підхід забезпечив можливість оперативного збору емпіричних даних, стандартизованого пред'явлення психодіагностичного матеріалу та впорядкованого збереження відповідей респондентів у електронному форматі. Використання онлайн-опитування також дозволяє залучити учасників незалежно від місця їх перебування та забезпечити більш гнучкі умови проходження дослідження для молодіжної вибірки.

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 25 років. Усі респонденти надали добровільну згоду на участь в опитуванні та заповнювали анкету анонімно (див. додаток А). Етичність дослідження забезпечувалася дотриманням основних принципів психологічного дослідження, зокрема добровільності участі, анонімності, конфіденційності та інформованої згоди респондентів. Проведення опитування в онлайн-форматі сприяло збереженню конфіденційності персональної інформації, оскільки збір даних не передбачав фіксації особистих даних учасників, які могли б дозволити їх ідентифікацію. Такий формат мінімізував зовнішній психологічний тиск та вплив соціально бажаних відповідей, що є особливо важливим під час дослідження копінг-стратегій, емоційних переживань та схильності до адиктивної поведінки.

Перед початком проходження опитування учасники були ознайомлені з метою та загальним змістом дослідження, а також поінформовані про добровільний характер участі. Респонденти мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження без пояснення причин та без будь-яких негативних наслідків. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей, що забезпечувало дотримання принципів академічної етики та коректного поводження з емпіричними даними. За бажанням учасники могли подати заявку на обробку результатів, використовуючи вказане в анкеті кодове ім'я, щоб отримати індивідуальну інформацію щодо результатів використаних методик.

Середній вік вибірки становив 21,2 року. Цей віковий період належить до етапу ранньої дорослості, який характеризується активним особистісним становленням, пошуком життєвих орієнтирів, формуванням професійної та соціальної ідентичності, а також виробленням індивідуальних способів реагування на стресові ситуації (Кириленко, 2018; Moshman, 2011). У зв'язку з цим дослідження копінг-стратегій і адиктивної схильності саме в цій віковій групі є актуальним і науково обґрунтованим.

За статевую ознакою вибірка розподілилась наступним чином: 18 осіб (60 %) – жіночої статі, 10 осіб (33,3 %) – чоловічої статі, 2 особи (6,7 %) не побажали зазначати стать. Таким чином, вибірка має незначне переважання жіночих респондентів.

Вибірка формувалася за принципом доступності. Респонденти залучалися через соціальні мережі. Основними критеріями включення були вік від 18 до 25 років та повне заповнення анкети. Дослідження проводилося в онлайн-форматі, що забезпечило добровільність участі та зменшило вплив зовнішнього тиску під час відповідей. З метою дотримання принципів конфіденційності учасникам пропонувалося, за бажанням, вказати кодове ім'я для подальшого отримання індивідуальної інтерпретації результатів.

Збір даних здійснювався протягом одного місяця. Усі отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Обробка результатів проводилася за допомогою сервісу "Google Sheets" шляхом автоматичного підрахунку сумарних показників відповідно до ключів використаних психодіагностичних методик, а також подальшого статистичного аналізу отриманих даних (див. додаток Б.)

Застосування онлайн-формату дослідження було зумовлене необхідністю забезпечення стандартизованої процедури збору емпіричних даних та підвищення точності фіксації відповідей респондентів. Використання цифрового формату дозволило уніфікувати умови проходження опитування для всіх учасників дослідження, мінімізувати вплив організаційних факторів на процес збору даних та забезпечити структуроване накопичення емпіричного матеріалу для подальшого аналізу. Крім того, онлайн-формат сприяв підвищенню оперативності збору інформації та оптимізації процесу систематизації результатів дослідження.

Використання сервісу «Google Sheets» було обумовлене його функціональними можливостями щодо автоматизованої обробки кількісних даних, систематизації результатів та проведення первинного статистичного аналізу. Сервіс забезпечував структуроване збереження емпіричних показників, автоматичне обчислення сумарних значень за психодіагностичними шкалами, а також можливість здійснення порівняльного аналізу отриманих результатів. Застосування електронних засобів обробки даних також сприяло зниженню ймовірності технічних помилок під час підрахунку результатів та підвищенню точності статистичної інтерпретації емпіричних показників.

Для обробки результатів було використано методи описової статистики, зокрема обчислення середніх значень, відсоткового розподілу та порівняння показників у групах респондентів із різним рівнем адиктивної схильності. Для визначення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем адиктивної

схильності використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (Spearman, 1904). Рівень статистичної значущості приймали на рівні $p \leq 0,05$.

2.2. Методики дослідження копінг-стратегій та рівня адиктивної схильності молоді.

Для реалізації мети емпіричного дослідження було використано стандартизований психодіагностичний інструментарій, який дозволяє комплексно дослідити особливості копінг-поведінки молоді та рівень її схильності до адиктивної поведінки. Вибір методик здійснювався з урахуванням їх теоретичної обґрунтованості, психометричної надійності, адаптованості до сучасного українського соціокультурного середовища, можливості кількісної інтерпретації результатів та доцільності застосування у молодіжних вибірках. У межах дослідження було використано опитувальник Brief-COPE Ч. Карвера для дослідження копінг-стратегій та «Методику діагностики схильності до 13 видів залежності» Г. Лозової для визначення рівня адиктивної схильності.

Для зручності дослідження особливостей копінг-поведінки було використано українську адаптацію опитувальника Brief-COPE, здійснену О. Яблонською, І. Верником та О. Гайворонським (Yablonska, Vernyk, & Haivoronskyi, 2023). Методика Brief-COPE є скороченою версією опитувальника COPE, розробленого американським психологом Чарльзом Карвером у межах когнітивно-поведінкового підходу до дослідження стресу та психологічної адаптації особистості (Carver et al., 1989). Наукові праці Ч. Карвера присвячені проблемам саморегуляції, копінг-процесів, особистісної адаптації та механізмів реагування людини на психоемоційне навантаження. У межах його підходу копінг розглядається як система когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій, спрямованих на подолання або послаблення впливу стресових чинників.

Створення методики COPE було пов'язане з необхідністю більш диференційованого дослідження копінг-поведінки, оскільки ранні підходи до вивчення стресу часто орієнтувалися переважно на загальні адаптаційні реакції особистості. Методика Ч. Карвера дозволила перейти до аналізу окремих копінг-стратегій та оцінювання специфіки реагування особистості у різних стресових ситуаціях. У подальшому на основі повної версії COPE було розроблено скорочений варіант Brief-COPE, який отримав значне поширення у сучасних психологічних дослідженнях завдяки компактності, структурованості та зручності практичного використання.

У сучасних емпіричних дослідженнях припускається, що саме скорочений формат Brief-COPE є більш доцільним для використання у молодіжних вибірках, оскільки надмірно об'ємні опитувальники можуть спричиняти втому респондентів, зниження концентрації уваги та формальне заповнення відповідей. Brief-COPE містить 28 тверджень, об'єднаних у 14 шкал по два пункти у кожній, що дозволяє зберігати достатню інформативність методики без суттєвого перевантаження учасників дослідження. Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою Лайкерта залежно від частоти використання відповідної форми реагування у стресових ситуаціях (Carver et al., 1989). Подібний формат може вважатися зручним для дослідження молоді, оскільки забезпечує достатню швидкість проходження тестування та одночасно дозволяє отримати диференційовані показники копінг-поведінки.

Українська адаптація методики, здійснена О. Яблонською та співавторами, ґрунтується на принципах психометричної еквівалентності та змістової відповідності оригінальному варіанту опитувальника. О. Яблонська у сучасних дослідженнях займається питаннями психометричного аналізу, психологічної адаптації та валідизації психодіагностичного інструментарію в українському соціокультурному просторі. У межах адаптації Brief-COPE авторами було проведено переклад тверджень, їх мовну та змістову перевірку,

а також оцінку внутрішньої узгодженості шкал. У публікації дослідників зазначається, що українська версія методики демонструє належні психометричні показники та дозволяє коректно відтворювати структуру копінг-стратегій, закладену в оригінальному варіанті опитувальника (Yablonska, Vernyk, & Haivoronskyi, 2023).

Важливим аспектом української адаптації є збереження психологічного змісту копінг-конструктів у процесі перекладу. У психодіагностичних дослідженнях вважається, що буквальний переклад тверджень без урахування мовно-культурного контексту може призводити до зміщення психологічного змісту шкал або неоднозначного розуміння окремих формулювань респондентами. У зв'язку з цим адаптація Яблонської та співавторів може розглядатися як методично обґрунтована, оскільки твердження опитувальника сформульовані відповідно до особливостей сучасного українського мовного середовища та є психологічно доступними для молодіжної аудиторії. Це має особливе значення в умовах самооцінювання, де точність інтерпретації тверджень безпосередньо впливає на достовірність отриманих результатів.

Шкали Brief-COPE дозволяють дослідити різні аспекти копінг-поведінки, зокрема активне подолання труднощів, планування, позитивний рефреймінг, пошук соціальної підтримки, прийняття ситуації, гумор, поведінкове уникнення, емоційне реагування, заперечення, самозвинувачення та самовідволікання. Подібна структура створює можливість аналізу не лише загального стилю реагування особистості, а й окремих емоційних, когнітивних і поведінкових механізмів подолання стресу. У сучасних психологічних підходах шкали методики здебільшого групуються у три інтегральні типи копінгу: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникаючий.

Проблемно-орієнтований копінг у межах транзакційної моделі стресу Лазаруса і Фолкман пов'язується з активною спрямованістю особистості на

аналіз та вирішення проблемної ситуації (Lazarus & Folkman, 1984). До його проявів відносять планування, активні дії та пошук практичної підтримки. Емоційно-орієнтований копінг переважно спрямований на регуляцію внутрішніх переживань та включає емоційне вираження, прийняття ситуації, пошук емоційної підтримки та самозвинувачення (Folkman, 1997). Уникаючий копінг характеризується прагненням дистанціюватися від проблемної ситуації та може проявлятися через поведінкове відсторонення, заперечення або психологічне уникнення (Endler & Parker, 1990). Подібний підхід до інтерпретації результатів дозволяє дослідити як адаптивні, так і потенційно дезадаптивні форми реагування на стресові ситуації.

Методика Brief-COPE може вважатися ефективною для дослідження копінг-поведінки молоді з огляду на її структурованість, компактність та здатність диференційовано оцінювати широкий спектр копінг-реакцій. У сучасних дослідженнях методика активно використовується під час вивчення емоційної регуляції, стресостійкості, психологічної адаптації та дезадаптивних форм поведінки. Її застосування у межах цього дослідження дозволяє оцінити особливості реагування молоді на психоемоційне навантаження та проаналізувати взаємозв'язок між копінг-стратегіями й рівнем адиктивної схильності.

Для дослідження рівня адиктивної схильності було використано «Методику діагностики схильності до 13 видів залежності», розроблену Г. Лозовою (Лозова, 2007). Г. Лозова є дослідницею проблем адиктивної поведінки, психологічної дезадаптації та залежних форм реагування. У своїх роботах авторка приділяє увагу психологічним механізмам формування адиктивних проявів та особливостям їх діагностики у молодіжному середовищі. Методика була створена як комплексний психодіагностичний інструмент для оцінювання схильності до різних форм залежної поведінки та може використовуватися під час дослідження як хімічних, так і поведінкових адикцій.

Опитувальник містить 70 тверджень, що охоплюють різні поведінкові прояви, установки та психологічні особливості, пов'язані зі схильністю до адиктивної поведінки. Методика дозволяє оцінити вираженість алкогольної, тютюнової, наркотичної, медикаментозної, ігрової, комп'ютерної, харчової, емоційної та інших форм залежності. Комплексний характер опитувальника створює можливість дослідження широкого спектра адиктивних тенденцій у межах однієї процедури тестування. У сучасних психологічних дослідженнях подібний підхід може вважатися доцільним, оскільки різні форми адиктивної поведінки часто мають спільні психологічні механізми, пов'язані з особливостями емоційної регуляції та реагування на стрес.

Методика Лозової може вважатися релевантною саме для молодіжних досліджень, оскільки дозволяє оцінити не лише традиційні хімічні форми залежності, а й поведінкові адикції, поширення яких у сучасному молодіжному середовищі поступово зростає. Крім того, твердження опитувальника сформульовані у доступній формі та орієнтовані на самоопис поведінкових і емоційних проявів, що є важливим у контексті дослідження молоді. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою, що дозволяє здійснювати кількісну інтерпретацію результатів та подальший статистичний аналіз показників.

Використання методик Brief-COPE та опитувальника Г. Лозової у межах одного дослідження може вважатися методично доцільним, оскільки вони дозволяють комплексно дослідити взаємозв'язок між особливостями копінг-поведінки та рівнем адиктивної схильності. Brief-COPE спрямований на виявлення способів реагування особистості у стресових ситуаціях, тоді як методика Лозової дозволяє оцінити потенційні форми дезадаптивної поведінки, які можуть використовуватися як способи психологічної компенсації або емоційного уникнення. Поєднання зазначених методик створює можливість аналізу взаємозв'язку між адаптивними та дезадаптивними механізмами психологічної регуляції.

Обидві методики є придатними для використання в онлайн-форматі, оскільки мають чітку структуру, стандартизовані інструкції та не потребують складних процедур інтерпретації під час проходження тестування. Компактність Brief-COPE та логічна структурованість опитувальника Лозової дозволяють знизити ризик втоми респондентів і підтримувати достатній рівень концентрації уваги протягом проходження опитування. Формат самооцінювання також може сприяти більшій відкритості відповідей у контексті дослідження копінг-поведінки та адиктивної схильності.

Обробка результатів дослідження здійснювалася у середовищі Google Sheets, що дозволило автоматизувати процес систематизації емпіричних даних та забезпечити структурований підхід до кількісного аналізу результатів. Використання електронних таблиць створювало можливість автоматичного підрахунку сумарних показників відповідно до ключів психодіагностичних методик, групування результатів за окремими шкалами та подальшого розподілу респондентів за рівнями адиктивної схильності. Інтеграція Google Forms із Google Sheets забезпечувала автоматичне перенесення відповідей респондентів до електронної бази даних, що оптимізувало процес накопичення емпіричного матеріалу та знижувало ризик механічних помилок під час обробки результатів.

Інтерпретація результатів здійснювалася відповідно до нормативних меж, запропонованих у методиці Г. Лозової. Показники в межах від 5 до 11 балів інтерпретувалися як низький рівень адиктивної схильності, що потенційно могло свідчити про незначну вираженість залежних тенденцій. Результати в межах 12–18 балів розглядалися як середній рівень адиктивної схильності та могли вказувати на наявність окремих адиктивних проявів або ситуативне використання неадаптивних способів емоційного реагування. Показники від 19 до 25 балів інтерпретувалися як високий рівень адиктивної схильності та потенційно могли свідчити про виражену схильність до

використання залежних форм поведінки як способу психологічної компенсації або регуляції психоемоційного стану.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження копінг-стратегій молоді.

У межах емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз особливостей копінг-стратегій та рівня адиктивної схильності молоді. Обробка результатів проводилась відповідно до ключів методик Brief-COPE (Yablonska, Vernyk, & Naivoronskyi, 2023) та "Методики діагностики схильності до 13 видів залежності" (Лозова, 2007). Для узагальнення результатів було використано розрахунок середніх значень, відсоткового розподілу та порівняльний аналіз інтенсивності адиктивних проявів у групах із різним рівнем загальної схильності.

Розподіл типів копінг-стратегій

Згідно з отриманими даними (рис. 2.1.), у структурі копінг-реагування молоді переважає емоційно-орієнтований копінг – 55,06 %. Проблемно-орієнтований копінг становить 24,97 %, а унікаючий – 19,97 %.

Домінування емоційно-орієнтованого копінгу можна інтерпретувати як тенденцію респондентів зосереджуватись передусім на регуляції власних емоційних переживань у стресових ситуаціях. Відповідно до транзакційної моделі стресу Р.Лазаруса та С.Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), емоційно-орієнтовані стратегії є адаптивними за умов, коли ситуація сприймається як малоконтрольована або невизначена. Водночас надмірне їх використання за відсутності проблемно-орієнтованих стратегій може обмежувати активну зміну обставин (Folkman, 1997).

Проблемно-орієнтований копінг представлений меншою мірою, що у межах отриманих даних вказує на недостатню орієнтацію на активне подолання труднощів або залежність його використання від контексту ситуації. Унікаючий копінг має найнижчі середні показники у структурі

копінг-реагування, проте він представлений у вибірці та вказує на наявність у частини молоді тенденцій до заперечення, відволікання або уникнення стресових обставин.

Показники варіативності (стандартне відхилення) характеризуються помірним рівнем розсіювання результатів, що дозволяє припустити відносну однорідність вибірки при збереженні індивідуальних відмінностей у структурі копіngu.

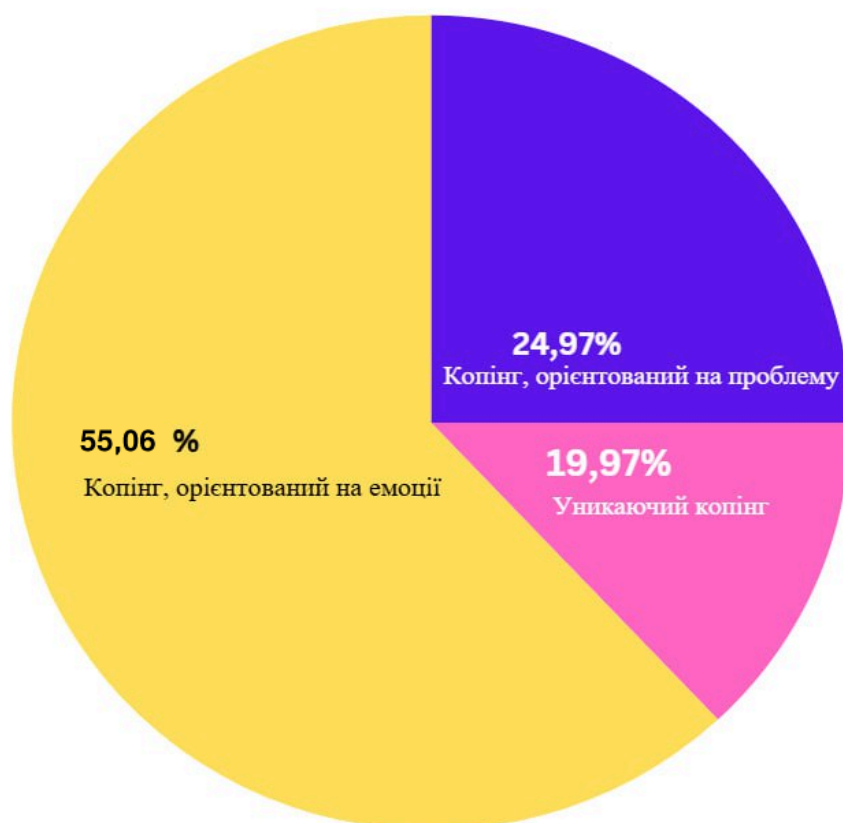


Рис. 2.1. Розподіл копінг-стратегій у вибірці

Результати, представлені на рис. 2.1, свідчать про переважання у досліджуваній молоді емоційно-орієнтованого копіngu, що може бути пов'язано з підвищеною емоційною чутливістю, віковими особливостями емоційного реагування та недостатньою сформованістю навичок конструктивного подолання стресу в юнацькому віці. Домінування емоційно-орієнтованих стратегій вказує на тенденцію респондентів приділяти більше уваги внутрішнім переживанням і зниженню емоційної напруги, ніж безпосередньому впливу на джерело стресу. Водночас нижчі показники

проблемно-орієнтованого копінгу можуть свідчити про недостатню орієнтацію частини молоді на активне вирішення труднощів та використання конструктивних поведінкових стратегій. Наявність уникаючого копінгу у структурі копінг-реагування вказує на існування тенденцій до психологічного дистанціювання від проблемної ситуації та уникнення переживань, пов'язаних зі стресом (Lazarus & Folkman, 1984; Frydenberg, 2008; Мітіна, 2016).

Молоді люди частіше орієнтуються на регуляцію власних емоційних переживань, ніж на активне вирішення проблемної ситуації. Отримані результати узгоджуються з дослідженнями Кириленко (2018), Volovyk (2018) та Anyan і Hjemdal (2016), у яких зазначається, що в умовах психоемоційного навантаження молодь схильна частіше використовувати емоційно-орієнтовані та уникаючі способи реагування. Водночас відносно нижчі показники проблемно-орієнтованого копінгу можуть свідчити про недостатній рівень сформованості навичок раціонального подолання труднощів та саморегуляції.

Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний із використанням стратегій аналізу ситуації, планування дій та активного подолання труднощів, що сприяє більш конструктивному реагуванню на стресові обставини. Емоційно-орієнтований копінг спрямований переважно на регуляцію психоемоційного стану та зниження внутрішнього напруження, тоді як уникаючий копінг характеризується використанням непрямих способів зменшення психологічного дискомфорту, зокрема через заперечення, відволікання або поведінкове уникнення проблемної ситуації (Endler & Parker, 1990; Folkman, 1997; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Відповідно до нормативів "Методика діагностики схильності до 13 видів залежності" Г. Лозової, було визначено такі рівні загальної адиктивної схильності:

- 5–11 балів – низький рівень;
- 12–18 балів – середній рівень;

– 19–25 балів – високий рівень.

Отримані результати (рис. 2.2.) показали, що:

- 13,3 % (n = 4) – мають низький рівень;
- 70 % (n = 21) – середній рівень;
- 16,7 % (n = 5) – високий рівень адиктивної схильності.

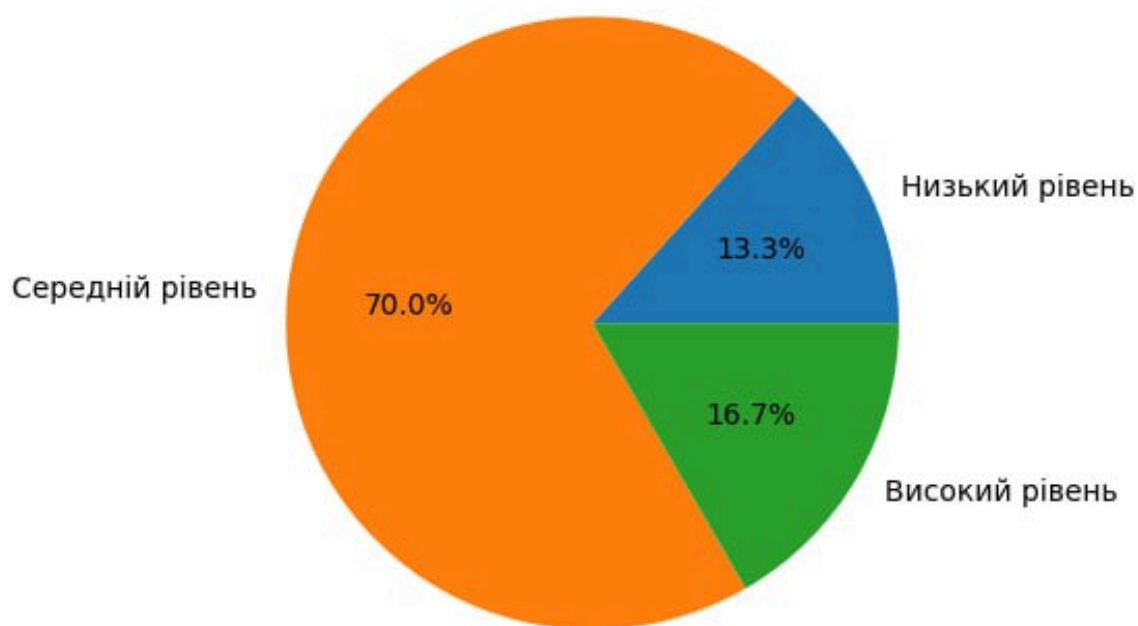


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем адиктивної схильності

Результати, представлені на рис. 2.2, свідчать про неоднорідність вибірки за рівнем вираженості адиктивної схильності. Домінування середнього рівня може вказувати на наявність у більшості респондентів окремих адиктивних тенденцій, які проявляються ситуативно та не мають стійко сформованого характеру. Водночас наявність групи з високим рівнем адиктивної схильності свідчить про існування у частини досліджуваних більш виражених тенденцій до використання адиктивних форм поведінки, що може бути пов'язано зі зниженням адаптаційних ресурсів та недостатньою ефективністю способів подолання стресу. Низький рівень адиктивної

схильності, представлений у меншій частини вибірки, може свідчити про відносно вищу стійкість до формування залежної поведінки та більш адаптивні механізми психоемоційної регуляції (Лозова, 2007; Orford, 2013; Marlatt & Donovan, 2005).

Переважаання середнього рівня може вказувати на поширеність у досліджуваних вибірці адиктивних тенденцій, які ще не мають вираженого характеру, однак можуть виконувати функцію емоційної регуляції або зняття психологічної напруги. Згідно з інтерпретаційними положеннями методики (Лозова, 2007; Земцова, 2023), середній рівень відображає потенційну схильність до використання адиктивних форм поведінки як компенсаторного механізму.

У сучасних дослідженнях адиктивна поведінка розглядається як поступовий процес формування дезадаптивної стратегії подолання стресу (Orford, 2013; Marlatt & Donovan, 2005). У межах цього підходу середній рівень розглядається як зона підвищеної ймовірності формування адиктивних тенденцій, оскільки за умов хронічного стресу або дефіциту ефективних копінг-ресурсів адиктивні тенденції можуть посилюватися та набувати стійкого характеру.

Наявність 16,7 % ($n = 5$) із високим рівнем адиктивної схильності у межах отриманих результатів вказує на наявність групи підвищеного ризику формування залежної поведінки та потребує подальшого аналізу у взаємозв'язку з копінг-стратегіями.

Інтенсивність адиктивних проявів у групах з різним рівнем загальної схильності

На рисунку 2.3 представлено порівняння інтенсивності різних видів залежності у групах із низьким, середнім та високим рівнем адиктивної схильності.

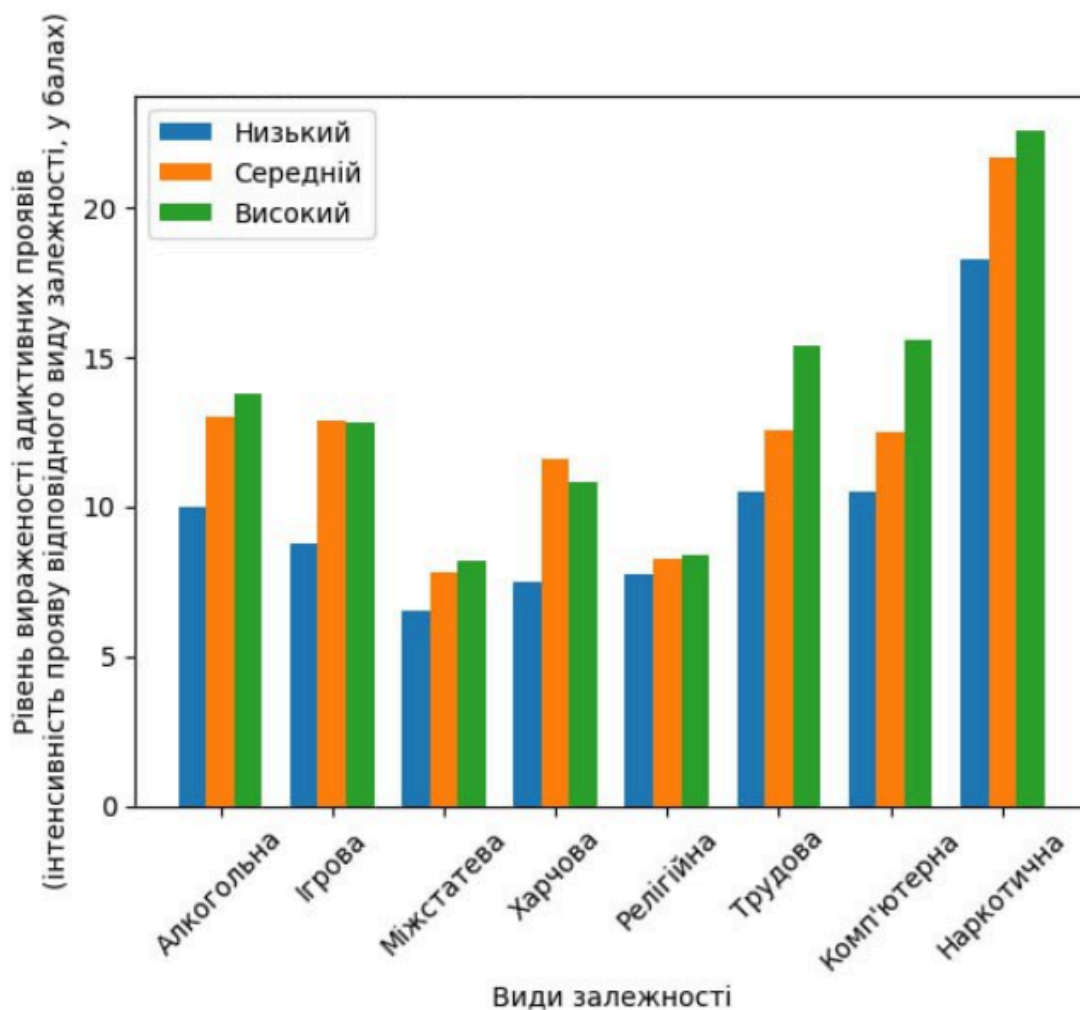


Рис. 2.3. Порівняння інтенсивності адиктивних проявів у групах з різним рівнем загальної схильності

Дані, представлені на рис. 2.3, відображають відмінності у вираженості окремих видів залежностей залежно від рівня адиктивної схильності респондентів. Отримані результати дозволяють простежити специфіку розподілу адиктивних проявів у межах досліджуваних груп та вказують на неоднакову інтенсивність окремих форм залежної поведінки. Порівняння показників між групами дає можливість виявити особливості структури адиктивних тенденцій та використати отримані дані для подальшого аналізу взаємозв'язку між адиктивною схильністю та копінг-стратегіями особистості. Аналіз результатів дозволяє виявити тенденцію до зростання інтенсивності більшості видів залежності зі зростанням загального рівня схильності.

У групі низького рівня показники всіх видів залежності перебувають у межах нижнього або середнього діапазону. У групі середнього рівня простежується тенденція до зростання алкогольної, трудової та комп'ютерної залежностей. У групі високого рівня відзначається комплексне посилення адиктивних проявів, особливо наркотичної залежності, яка є найбільш вираженою в усіх трьох групах.

Така закономірність узгоджується з концепцією адиктивної поведінки як багатовекторного явища, що може проявлятися у різних формах (хімічних та поведінкових) залежно від індивідуальних та соціальних чинників (Orford, 2013). Зі зростанням загального рівня схильності простежується не лише посилення окремого виду залежності, а й розширення спектра адиктивних проявів.

Варіативність показників у групі високого рівня є більшою, що вказує на індивідуально специфічну структуру адиктивних тенденцій у межах цієї категорії.

Таким чином, результати первинного аналізу свідчать про наявність певних особливостей у структурі копінг-поведінки молоді та дозволяють припустити існування взаємозв'язку між типами копінг-стратегій і рівнем адиктивної схильності. Для більш детального вивчення цих взаємозв'язків було здійснено порівняльний та кореляційний аналіз отриманих результатів.

2.4. Порівняльний аналіз копінг-стратегій молоді з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки.

З метою перевірки висунутої гіпотези щодо наявності взаємозв'язку між рівнем адиктивної схильності та особливостями копінг-поведінки було проведено порівняльний аналіз показників копінг-стратегій у групах респондентів із низьким, середнім та високим рівнем адиктивної схильності.

Розподіл респондентів за рівнями адиктивної схильності здійснювався відповідно до нормативів методики «Методика діагностики схильності до 13

видів залежності» Г. Лозової. Подальший аналіз передбачав зіставлення показників трьох інтегральних типів копінгу — проблемно-орієнтованого, емоційно-орієнтованого та унікаючого — у кожній із досліджуваних груп. Такий підхід дозволив простежити особливості реагування молоді на стресові ситуації залежно від рівня адиктивної схильності та визначити характерні закономірності копінг-поведінки.

У групі з низьким рівнем адиктивної схильності переважає проблемно-орієнтований копінг. Отримані результати свідчать про схильність респондентів до активного вирішення проблемних ситуацій, аналізу труднощів, планування подальших дій та використання конструктивних способів подолання стресу. Емоційно-орієнтовані стратегії у цій групі мають помірний рівень вираженості, тоді як унікаючий копінг характеризується найнижчими показниками.

Подібний профіль копінг-поведінки можна розглядати як відносно адаптивний, оскільки переважання активних способів реагування на труднощі сприяє більш ефективній психологічній адаптації та знижує ймовірність використання адиктивних форм поведінки як способу компенсації внутрішнього напруження. Відповідно до транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, активна оцінка ситуації та спрямованість на її зміну пов'язані з вищим рівнем психологічної стійкості та ефективністю подолання стресу.

У групі із середнім рівнем адиктивної схильності спостерігається збільшення частки емоційно-орієнтованого копінгу. Проблемно-орієнтовані стратегії зберігаються на помірному рівні, проте показники унікаючого копінгу демонструють тенденцію до підвищення.

Така структура копінг-поведінки може свідчити про часткове зниження ефективності адаптивних механізмів подолання стресу. У ситуаціях психоемоційного напруження респонденти частіше зосереджуються на власних переживаннях або вдаються до уникнення проблемної ситуації, а не

до її конструктивного вирішення. Подібні особливості можуть створювати умови для використання адиктивної поведінки як способу тимчасового зниження тривоги та внутрішнього дискомфорту. З позиції сучасних концепцій адиктивної поведінки саме поєднання емоційної вразливості, труднощів емоційної регуляції та недостатнього використання активних способів подолання стресу розглядається як один із чинників формування залежної поведінки.

У групі з високим рівнем адиктивної схильності спостерігається найбільш виражене зростання показників унікаючого копінгу. Емоційно-орієнтовані стратегії також мають високий рівень вираженості, тоді як проблемно-орієнтований копінг демонструє тенденцію до зниження.

Подібний профіль копінг-реагування характеризується переважанням стратегій заперечення, психологічного дистанціювання, відволікання або уникнення проблемної ситуації. У психологічному контексті це може свідчити про недостатню сформованість ефективних механізмів подолання стресу та труднощі конструктивної емоційної регуляції. За таких умов адиктивна поведінка може виконувати функцію швидкого, хоча й короткочасного, зниження внутрішнього напруження та емоційного дискомфорту.

Порівняльний аналіз дозволив простежити чітку тенденцію: зі зростанням рівня адиктивної схильності відбувається поступове зниження показників проблемно-орієнтованого копінгу та підвищення вираженості емоційно-орієнтованих і унікаючих стратегій. Отримані результати свідчать про те, що молодь із вищим рівнем адиктивної схильності меншою мірою орієнтована на активне вирішення проблемних ситуацій і частіше використовує способи реагування, спрямовані на уникнення переживань або тимчасове зниження емоційного напруження.

Отримані дані дозволяють розглядати адиктивну поведінку як своєрідну альтернативну форму подолання стресу за умов недостатньої

сформованості адаптивних копінг-ресурсів. У ситуаціях психоемоційного навантаження особи з високою адиктивною схильністю частіше використовують емоційне реагування або уникнення, що може знижувати ефективність конструктивного подолання труднощів та сприяти закріпленню залежних форм поведінки.

Для більш детального вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем адиктивної схильності було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ). Рівень статистичної значущості приймався на рівні $\rho \leq 0,05$. У результаті аналізу встановлено статистично значущі зв'язки між усіма трьома інтегральними типами копінгу та загальним рівнем адиктивної схильності ($\rho < 0,001$).

Між проблемно-орієнтованим копінгом та рівнем адиктивної схильності виявлено сильний зворотний зв'язок ($\rho = -0,75$). Отриманий результат свідчить про те, що зі зростанням використання активних способів подолання труднощів рівень адиктивної схильності знижується. Це дозволяє розглядати проблемно-орієнтований копінг як психологічний ресурс, що виконує захисну функцію та сприяє більш ефективній адаптації до стресових ситуацій.

Водночас між емоційно-орієнтованим копінгом та адиктивною схильністю встановлено сильний прямий зв'язок ($\rho = 0,74$). Це свідчить про те, що зі зростанням орієнтації на емоційне переживання ситуації та фокусування на власному психоемоційному стані підвищується ймовірність використання адиктивних форм поведінки як способу зниження внутрішньої напруги.

Аналогічна тенденція простежується і щодо уникаючого копінгу, між рівнем адиктивної схильності виявлено сильний прямий зв'язок ($\rho = 0,70$). Отримані результати свідчать про те, що часте використання стратегій уникнення, заперечення або відволікання супроводжується підвищенням рівня адиктивних проявів. Це може бути пов'язано з недостатньою

готовністю особистості до активного вирішення проблемних ситуацій та схильністю до уникнення психоемоційного дискомфорту.

Загалом результати проведеного аналізу підтверджують наявність взаємозв'язку між структурою копінг-стратегій та рівнем адиктивної схильності молоді. Отримані дані узгоджуються з гіпотезою дослідження про те, що переважання емоційно-орієнтованих та уникаючих стратегій пов'язане з вищим рівнем адиктивних проявів, тоді як проблемно-орієнтований копінг має більш адаптивний характер та сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій.

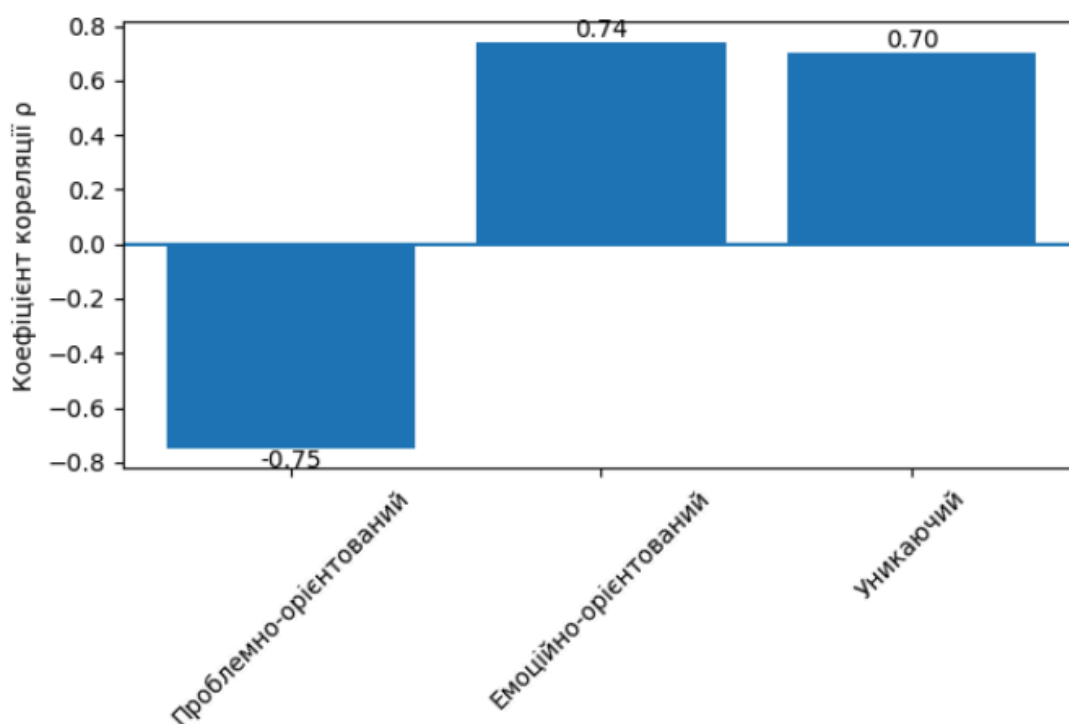


Рис. 2.4. Кореляційний аналіз (r Спірмена) між типами копінгу та рівнем адиктивної схильності.

На рисунку 2.4. зображено кореляційні зв'язки між інтегральними типами копінг-стратегій та рівнем адиктивної схильності. Графічне представлення підтверджує загальну закономірність: зі зростанням

адиктивної схильності знижується роль проблемно-орієнтованого копіngu та посилюється використання емоційно-орієнтованих і уникаючих стратегій.

2.5. Практичні рекомендації щодо профілактики адиктивної поведінки у молоді

Результати проведеного дослідження дозволяють визначити основні напрями профілактики адиктивної поведінки серед молоді з урахуванням особливостей копіng-поведінки та способів реагування на стресові ситуації. Виявлений взаємозв'язок між переважанням емоційно-орієнтованих і уникаючих копіng-стратегій та підвищеним рівнем адиктивної схильності може свідчити про необхідність розвитку у молоді більш адаптивних способів подолання психоемоційного напруження та навичок емоційної саморегуляції.

Отримані результати дають підстави припускати, що уникаючі способи реагування та схильність до емоційного дистанціювання від проблемної ситуації за умов тривалого стресового навантаження можуть поступово закріплюватися як звичні форми поведінки. У зв'язку з цим одним із важливих напрямів профілактичної роботи може бути розвиток проблемно-орієнтованого копіngu, який пов'язується зі здатністю аналізувати проблемну ситуацію, планувати способи її вирішення та контролювати власні поведінкові реакції. Доцільним може бути використання тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок стресостійкості, емоційної регуляції, конструктивної комунікації та більш адаптивних способів реагування у ситуаціях психоемоційного напруження.

Важливим компонентом профілактики може бути формування навичок усвідомленого переживання стресових ситуацій без використання психологічного уникнення або деструктивних способів емоційного розвантаження. У сучасних психологічних підходах припускається, що розвиток здатності до емоційного самоконтролю та конструктивного переживання труднощів може сприяти підвищенню психологічної стійкості

та зниженню ризику закріплення неадаптивних поведінкових моделей. У межах профілактичної роботи доцільним може бути використання вправ, спрямованих на розвиток емоційної рефлексії, самоспостереження та усвідомлення власних способів реагування на стрес.

Окреме значення може мати психоедукаційна робота, спрямована на підвищення рівня психологічної обізнаності молоді щодо механізмів формування адиктивної поведінки та ролі копінг-стратегій у процесі психологічної адаптації. Психоедукаційні заходи можуть включати інформування щодо впливу стресу на емоційний стан, особливостей дезадаптивних способів реагування та значення конструктивних копінг-ресурсів у подоланні труднощів. Подібна робота також може сприяти формуванню навичок своєчасного звернення по психологічну допомогу в ситуаціях емоційного перевантаження (Свідовська, 2020; Ковш, 2025).

Доцільним може бути проведення інформаційно-просвітницьких заходів щодо ризиків цифрових форм адиктивної поведінки, оскільки надмірна залученість до соціальних мереж, онлайн-ігор та цифрового контенту у сучасному молодіжному середовищі часто сприймається як звична форма повсякденної активності. У зв'язку з цим окремі прояви цифрової залежності можуть тривалий час залишатися непомітними та поступово закріплюватися як спосіб емоційного реагування на стресові ситуації, внутрішнє напруження або переживання самотності.

Інформаційно-просвітницька робота у цьому напрямі може бути спрямована не лише на інформування про ознаки цифрових адикцій, а й на розвиток навичок самоконтролю та більш усвідомленого використання цифрового середовища. Особливого значення може набувати здатність розпізнавати ситуації, у яких онлайн-активність починає використовуватися переважно як спосіб психологічного уникнення або емоційного відволікання. Крім того, до профілактичних програм доцільно включати елементи психоосвіти щодо впливу інформаційного перенавантаження та постійної

цифрової стимуляції на емоційний стан, концентрацію уваги й психологічну стійкість молоді.

Ефективність профілактики адиктивної поведінки також значною мірою пов'язується зі створенням сприятливого соціально-психологічного середовища у закладах освіти та розвитком системи психологічного супроводу молоді. Важливого значення може набувати своєчасне виявлення осіб групи ризику, зокрема молоді з вираженими унікаючими копінг-стратегіями, труднощами емоційної регуляції та ознаками психологічної дезадаптації. За даними окремих досліджень, подібні особливості можуть виступати чинниками ризику формування адиктивної поведінки (Бреусенко-Кузнєцов, 2021).

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості використання представлених рекомендацій у діяльності практичних психологів закладів освіти, а також під час розробки профілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на попередження адиктивної поведінки та розвиток адаптивних копінг-ресурсів молоді.

Висновки до розділу 2.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій молоді та їх взаємозв'язку з рівнем адиктивної схильності. У межах дослідження було обґрунтовано організацію емпіричного етапу роботи, охарактеризовано психодіагностичний інструментарій та здійснено аналіз отриманих результатів. Для дослідження копінг-поведінки використовувалася українська адаптація опитувальника Brief-COPE Ч. Карвера, а для визначення рівня адиктивної схильності – «Методика діагностики схильності до 13 видів залежності» Г. Лозової. Використані методики дозволили комплексно дослідити особливості реагування молоді на стресові ситуації та вираженість адиктивних тенденцій.

За результатами дослідження встановлено, що у більшості респондентів переважають емоційно-орієнтовані копінг-стратегії (55,06 %). Це може свідчити про те, що в умовах психоемоційного напруження молодь частіше зосереджується на власних емоційних переживаннях, ніж на активному вирішенні проблемної ситуації. Проблемно-орієнтований копінг виявився менш поширеним, тоді як уникаючі стратегії також були представлені у частини респондентів, хоча й менш виражено. Отримані результати дають підстави припускати, що для частини молоді можуть бути характерними труднощі використання конструктивних способів подолання стресових ситуацій та недостатня сформованість навичок емоційної саморегуляції.

Аналіз показників адиктивної схильності показав, що найбільша частина учасників дослідження має середній рівень адиктивної схильності – 70 % ($n = 21$). Низький рівень було виявлено у 13,3 % респондентів ($n = 4$), тоді як високий рівень адиктивної схильності зафіксовано у 16,7 % учасників дослідження ($n = 5$). Подібний розподіл результатів може свідчити про наявність окремих адиктивних тенденцій у значної частини молоді, які ще не мають стійкого характеру, проте потенційно можуть виступати чинником ризику формування дезадаптивних форм поведінки.

Порівняльний аналіз результатів дозволив виявити певну закономірність між особливостями копінг-поведінки та рівнем адиктивної схильності. Зі зростанням рівня адиктивної схильності спостерігалось зниження вираженості проблемно-орієнтованих способів реагування та посилення тенденції до емоційного реагування й уникнення проблемної ситуації. Водночас респонденти з низьким рівнем адиктивної схильності частіше демонстрували більш конструктивні способи подолання труднощів, пов'язані з аналізом ситуації, плануванням дій та активним пошуком шляхів вирішення проблеми.

Отримані результати загалом підтверджують наявність взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем адиктивної схильності. Більш адаптивні способи подолання стресових ситуацій пов'язувалися з нижчим рівнем адиктивних проявів, тоді як переважання емоційно-орієнтованих та уникаючих форм реагування частіше спостерігалось у респондентів із вищими показниками адиктивної схильності. Це дозволяє припустити, що особливості копінг-поведінки можуть виступати одним із психологічних чинників формування адиктивної поведінки у молодіжному середовищі.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики адиктивної поведінки серед молоді. Основна увага приділялася розвитку проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, формуванню навичок емоційної саморегуляції, підвищенню рівня психологічної стійкості та зниженню схильності до уникаючих форм поведінки. Також було визначено доцільність психоедукаційної роботи, спрямованої на підвищення рівня психологічної обізнаності молоді щодо механізмів формування адиктивної поведінки, впливу стресу на психоемоційний стан та ролі копінг-стратегій у процесі психологічної адаптації.

Окрему увагу приділено профілактиці цифрових форм адиктивної поведінки, поширення яких у сучасному молодіжному середовищі поступово зростає. У зв'язку з цим доцільним може бути проведення інформаційно-просвітницьких заходів, спрямованих на формування більш усвідомленого ставлення молоді до цифрової активності, розвиток навичок самоконтролю та попередження закріплення дезадаптивних поведінкових моделей.

Практична значущість проведеного дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів та розроблених рекомендацій у діяльності практичних психологів закладів освіти під час організації профілактичної, консультативної та психокорекційної роботи з молоддю.

Представлені рекомендації можуть бути використані у програмах розвитку адаптивних копінг-ресурсів, профілактики емоційної дезадаптації та попередження адиктивної поведінки.

У цілому результати емпіричного дослідження узгоджуються з висунутою гіпотезою та підтверджують наявність взаємозв'язку між особливостями копінг-поведінки молоді й рівнем адиктивної схильності.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій молоді з різним рівнем схильності до адиктивної поведінки. Аналіз наукових джерел дозволив узагальнити сучасні підходи до розуміння копінг-поведінки як системи когнітивних, емоційних та поведінкових способів подолання стресових ситуацій, що забезпечують психологічну адаптацію особистості. Визначено, що ефективність копінг-стратегій значною мірою пов'язується з рівнем саморегуляції, психологічної стійкості та особливостями соціального середовища.

Теоретичний аналіз показав, що молодіжний вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю процесів саморегуляції, впливом соціального оточення та активним формуванням способів реагування на труднощі. За даними наукових джерел, недостатня сформованість конструктивних способів подолання стресу може супроводжуватися переважанням емоційно-орієнтованих та уникаючих форм копінгу, що потенційно підвищує ризик розвитку адиктивної поведінки. Також встановлено, що адиктивні форми поведінки можуть виконувати функцію психологічної компенсації, емоційного відволікання або тимчасового зниження внутрішнього напруження.

Окрему увагу у роботі приділено аналізу основних видів адиктивної поведінки, поширених у молодіжному середовищі, зокрема хімічних і нехімічних адикцій. Узагальнення наукових підходів дозволило визначити, що важливе значення у формуванні залежної поведінки можуть мати труднощі емоційної регуляції, недостатня ефективність адаптивних копінг-стратегій, високий рівень психоемоційного навантаження та дефіцит конструктивних способів подолання стресових ситуацій. Додатково було розглянуто вплив цифрового середовища, інформаційного перенавантаження та соціальної невизначеності на психологічну адаптацію молоді.

Емпіричний етап дослідження проводився із використанням української адаптації опитувальника Brief-COPE Ч. Карвера та «Методики діагностики схильності до 13 видів залежності» Г. Лозової. Застосування зазначених методик дозволило комплексно дослідити особливості копінг-поведінки молоді та рівень адиктивної схильності. Результати дослідження показали, що у більшості респондентів переважають емоційно-орієнтовані копінг-стратегії (55,06 %), тоді як проблемно-орієнтовані способи реагування виявилися менш поширеними. Унікаючі копінг-стратегії також були представлені у частини досліджуваних, хоча й менш виражено.

Аналіз показників адиктивної схильності засвідчив, що середній рівень виявлено у 70 % респондентів ($n = 21$), низький рівень – у 13,3 % ($n = 4$), а високий рівень – у 16,7 % учасників дослідження ($n = 5$). Подібний розподіл результатів може свідчити про наявність окремих адиктивних тенденцій у значної частини молоді, які за певних умов можуть набувати більш стійкого характеру.

Проведений порівняльний та кореляційний аналіз дозволив встановити взаємозв'язок між особливостями копінг-поведінки та рівнем адиктивної схильності. Зі зростанням показників адиктивної схильності спостерігалось посилення тенденції до використання емоційно-орієнтованих та унікаючих способів реагування, тоді як більш адаптивні проблемно-орієнтовані стратегії частіше виявлялися у респондентів з нижчим рівнем адиктивної схильності. Отримані результати загалом узгоджуються з висунутою гіпотезою та підтверджують наявність взаємозв'язку між характером копінг-поведінки й рівнем схильності до адиктивної поведінки.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо профілактики адиктивної поведінки у молодіжному середовищі. Основна увага приділялася розвитку адаптивних копінг-стратегій, навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та конструктивних способів

подолання труднощів. Визначено доцільність психоедукаційної та інформаційно-просвітницької роботи, спрямованої на підвищення психологічної обізнаності молоді щодо механізмів формування адиктивної поведінки, впливу стресу та ролі копінг-стратегій у процесі психологічної адаптації. Окремого значення у профілактичній роботі набуває попередження цифрових форм адиктивної поведінки та формування більш усвідомленого ставлення до цифрової активності.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів освіти під час організації профілактичної, консультативної та психокорекційної роботи з молоддю. Перспективою подальших досліджень може бути розробка та апробація комплексних програм профілактики адиктивної поведінки, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-ресурсів та психологічної стійкості молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychological Association. (2022). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
2. Anyan, F., & Hjemdal, O. (2016). Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentiates the relationships. *Journal of Affective Disorders*, 203, 213–220. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.031>
3. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
4. Baumeister, R. F. (2012). *Addiction and self-control*. Oxford University Press.
5. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
6. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
7. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
8. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Coping inventory for stressful situations (CISS)*. Multi-Health Systems.
9. Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *American Psychologist*, 52(6), 120–131. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.6.120>
10. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire*. Consulting Psychologists Press.
11. Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Routledge.

- 12.Griffiths, M. D. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- 13.Haslam, N., & Kvaale, E. P. (2015). Biogenetic explanations of mental disorder: The mixed-blessings model. *Current Directions in Psychological Science*, 24(5), 399–404. <https://doi.org/10.1177/0963721415588082>
- 14.Hobfoll, S. E. (2004). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. Springer.
- 15.Kogan, S. M., Cho, J., Allen, K. A., Beach, S. R. H., & McNair, L. D. (2017). Pathways linking cumulative risk exposure and substance use among African American young adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(12), 2581–2593. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0732-3>
- 16.Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- 17.Lorenzetti, V., & Yücel, M. (2017). The neurobiology of adolescent substance use. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 111–123. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.12.015>
- 18.Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press.
- 19.Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors* (2nd ed.). Guilford Press.
- 20.Mitchell, A. E. P. (2020). The perceived psychological stressors and coping behaviours in university students on a pre-registration programme. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 15(4), 249–259. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-09-2019-0048>
- 21.Moshman, D. (2011). *Adolescent rationality and development: Cognition, morality, and identity* (3rd ed.). Psychology Press.
- 22.Orford, J. (2013). *Excessive appetites: A psychological view of addictions* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.

23. Partyko, T., & Kozlovska, Y. (2025). The influence of coping strategies on the stress resistance of student youth in the third year of the full-scale Russian-Ukrainian war. *Lviv University Herald. Series Psychological Sciences*, 24, 214–223. <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.18>
24. Seligman, M. E. P. (2018). *The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism*. PublicAffairs.
25. Siegrist, J. (2017). The effort–reward imbalance model. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 24–35). Wiley.
26. Spearman, C. (1904). The proof and measurement of association between two things. *The American Journal of Psychology*, 15(1), 72–101. <https://doi.org/10.2307/1412159>
27. Yablonska, T., Vernyk, O., & Haivoronskyi, H. (2023). Ukrainian adaptation of the Brief-COPE questionnaire. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 10, 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
28. Young, K. S. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Wiley.
29. Бех, І. Д. (2003). *Особистісно орієнтоване виховання*. Либідь.
30. Богачова, В. Ю. (2025). *Зв'язок соціальної тривожності та різних видів залежності у студентської молоді* [Бакалаврська робота, Державний університет "Київський авіаційний інститут"]. Репозитарій КАІ. <https://er.kai.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4b37f1a9-f105-465a-b168-03d2b3fc4f5d/content>
31. Бреусенко-Кузнєцов, О. А. (2021). *Психологія адиктивної поведінки молоді*. Інфодрук.
32. Гуменюк, О. В. (2018). *Соціальна психологія молоді*. Освіта.
33. Земцова, Г. Р. (2023). *Особливості адиктивної поведінки у осіб раннього дорослого віку* [Бакалаврська робота, Національний аерокосмічний університет "ХАІ"].

<https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/5193/Zemtsova.pdf>

34. Карамушка, Л. М. (2021). *Психологія управління*. Каравела.
35. Кириленко, Т. (2018). Емоційна сфера особистості: вектори вивчення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(8), 26–30. вилучено із <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/190>
36. Ковш, М. (2025). *Профілактика поведінкових адикцій у молодіжному середовищі* [Кваліфікаційна робота]. Криворізький державний педагогічний університет. https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/12159/1/%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D1%88_%D0%9F%D0%9F%D0%BC-24_%D0%9A%D0%A0_2025.pdf
37. Крупельницька, Л., & Загуменов, А. (2021). Схильність до адиктивної поведінки та її зв'язок зі смисложиттєвими орієнтаціями й особистісними властивостями. *Psychological Journal*, 7(6), 74–88. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.6.7>
38. Лозова, Г. В. (2007). *Методика діагностики схильності до 13 видів залежностей*.
39. Максименко, С. Д. (2020). *Загальна психологія*. Центр учбової літератури.
40. Максимова, Н. Ю. (2002). *Психологія адиктивної поведінки*. Київський університет.
41. Мітіна, Л. М. (2016). *Психологічні ресурси особистості у подоланні стресу*. НПУ.
42. Павленко, В. М. (2019). *Соціально-психологічні особливості схильності молоді до девіантної та адиктивної поведінки*. ПНПУ.

- 43.Піроженко, Т. О. (2014). *Особистісний розвиток у юнацькому віці*.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.
- 44.Прокопенко, І. Ф. (2018). *Психологічне здоров'я студентів*. Торсінг.
- 45.Свідовська, О. (2020). Психологічні особливості профілактики
адиктивної поведінки молоді. *Psychological Journal* 6(2), 145–152.
- 46.Чебикін, О. Я. (2015). *Регуляція емоційних станів та стресодолення*.
Національна академія педагогічних наук України.
- 47.Чепелєва, Н. В. (2014). *Психологія життєвих криз*. Либідь.

ДОДАТКИ

Зразок запрошувального листа та посилання на форму:

Вітаю!

Я проводжу навчальне дослідження на тему залежностей серед молоді та копінг-стратегій (способів подолання стресу та складних життєвих ситуацій).

Прошу Вас взяти участь в опитуванні та заповнити анонімну Google-форму. Отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

За бажанням, після проходження опитування Ви зможете отримати результати власного тестування з розшифровкою. Буду щиро вдячна за Вашу участь. Посилання на форму: <https://forms.gle/jNy7G3Efd3ZcXfpL7>

Дослідження копінг-стратегій молоді та схильності до адиктивної поведінки

Опитування проводиться в межах бакалаврського дослідження з психології. Анкетування є анонімним. Отримані результати використовуються виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Розділ 1. Загальні відомості про респондента

За бажанням Ви можете вказати **кодове ім'я** або **псевдонім**, за яким у подальшому можна буде отримати **індивідуальну інтерпретацію результатів дослідження**.

Вказання кодового імені **не є обов'язковим** і не впливає на участь у дослідженні.

Отримані дані використовуються **в узагальненому вигляді** та є **анонімними**.

Кодове ім'я (за бажанням)

Ваша відповідь

Рис. А.1. Зразок онлайн-форми опитування в сервісі Google Forms

Фрагменти результатів анкетування респондентів та приклади формул для підрахунку:

1	Копінг, Реактивний	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Копінг, Реактивний	Копінг, Реактивний	Ваша стать	1. Я вважаю(ю) за роботу на цьому дані цей подвиг(ів) від роботи	2. Я вважаю(ю) за роботу на цьому дані цей подвиг(ів) від роботи	3. Я вважаю(ю) за роботу на цьому дані цей подвиг(ів) від роботи	4. Я вважаю(ю) за роботу на цьому дані цей подвиг(ів) від роботи	5. Я вважаю(ю) за роботу на цьому дані цей подвиг(ів) від роботи	6. Я вважаю(ю) за роботу на цьому дані цей подвиг(ів) від роботи	7. Я вважаю(ю) за роботу на цьому дані цей подвиг(ів) від роботи
2	08.02.2024 21:27:59	Парина	23 Жінка	3	4	2	3	2	3	3
3	08.02.2024 21:28:00	Парина	20 Жінка	2	3	3	3	2	3	2
4	08.02.2024 21:28:44	timby	21 Чоловік	2	4	4	1	1	1	1
5	08.02.2024 21:31:32	BBT	21 Чоловік	3	2	2	1	3	3	3
6	08.02.2024 21:53:04		19 Жінка	3	3	3	2	3	3	3
7	08.02.2024 21:42:45		21 Жінка	3	2	4	4	4	4	4
8	08.02.2024 21:55:34	Біліна	20 Жінка	4	4	2	2	1	1	1
9	08.02.2024 22:41:22	айлана	19 Не бажано зазначати	3	2	4	4	1	1	1
10	08.02.2024 22:04:30		18 Жінка	3	3	4	4	2	2	2
11	08.02.2024 00:54:33	Татьяна (коз)	22 Чоловік	2	2	2	2	3	3	3
12	09.02.2024 13:34:06	офигистик	18 Жінка	4	3	3	3	4	4	4
13	09.02.2024 16:41:56	Андрей	23 Чоловік	3	3	1	1	3	3	3
14	09.02.2024 21:58:35		21 Чоловік	3	4	2	2	3	3	3
15	09.02.2024 23:05:25	Марина (Коз)	24 Жінка	4	4	2	2	1	1	1
16	09.02.2024 23:53:01	Ева (Коз)	18 Жінка	2	3	3	3	1	1	1
17	10.02.2024 12:19:52	Степ	19 Не бажано зазначати	2	1	4	4	1	1	1
18	10.02.2024 12:48:26	Томас	24 Чоловік	4	3	2	2	2	2	2
19	10.02.2024 13:34:53	Фенікс	25 Чоловік	3	3	3	3	4	4	4
20	10.02.2024 19:35:36		20 Жінка	3	2	2	2	3	3	3
21	12.02.2024 03:55:46	ніжик	21 Жінка	4	4	3	3	2	2	2
22	12.02.2024 10:45:33	Мася	19 Жінка	4	4	3	3	2	2	2
23	12.02.2024 12:45:37	Лілі	21 Не бажано зазначати	4	3	4	4	3	3	3
24	12.02.2024 14:46:27		19 Жінка	2	3	2	2	3	3	3

Рис. Б. 1. Фрагмент таблиці результатів анкетування

2	Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Уникаючий копінг	1. Час
2	24	31	23	
3	30	36	22	
4	26	37	13	
3	27	35	21	
4	25	37	17	
3	16	36	29	
3	24	34	19	
4	19	35	20	
4	23	40	21	
4	29	36	17	
4	26	43	27	
3	24	33	17	
3	29	34	22	
4	29	44	18	
4	22	36	15	
4	27	42	22	

Рис. Б. 2. Фрагмент таблиці узагальнення кореляцій

```
fx =F2+K2+N2+P2+R2+U2+AA2+AC2
fx =SUM(I2;M2;Q2;S2;V2;X2;Y2;Z2;AB2;AD2;AE2;AF2)
fx =E2+G2+H2+J2+L2+O2+T2+W2
```

Рис. Б. 3. Приклад формул використаних для обчислення результатів опитування у програмі "Google Sheets"

Приклад питань що були використані "Методика діагностики схильності до 13 видів залежності" Г. В. Лозової:

Тестовий матеріал (МДРВЗ)

1. Час від часу мені дуже хочеться випити, щоб розслабитися.
2. У свій вільний час я зараз дивлюся телевізор.
3. Я вважаю, що самотність – це найстрашніше в житті.
4. Я – людина азартна і люблю азартні ігри.
5. Міжамериканські 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 активний і 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 довго можу клацати пультом упошуках чогось цікавого по телевізору.
17. Головне, щоб кохана людина завжди був поруч.
18. Час від часу я відвідувану ігрові автомати.
19. Я не думаю про між статеві 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 не вмію відпочивати, відчуваю себе погано під час вихідних.
23. Ліки – найпростіший спосіб поліпшити самопочуття.
24. Комп'ютер – 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 чого залежить.
29. Буває щось трішки «перебираю», коли випиваю.
30. Телевізор увімкнено протягом тривалого часу мого перебування вдома.

Ukrainian Adaptation of the Brief-COPE Questionnaire Українська адаптація опитувальника Brief-COPE

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997)
(адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				