МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК З МОТИВАМИ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Омельченко Анастасія Юріївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології Губа Н. О.
Рецензент: канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Голованова Т. П.,

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Омельченко Анастасії Юріївні

Тема роботи Зв'язок особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях

керівник роботи Губа Н.О., канд. психол. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати основні підходи до розуміння особистісних характеристик як психологічного чинника поведінки особистості; розкрити психологічну сутність і класифікацію мотивів вживання алкоголю; охарактеризувати складні життєві ситуації та копінг-стратегії як умову актуалізації алкогольної поведінки; емпірично встановити взаємозв'язок особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях; розробити психологічні рекомендації щодо зниження ризику формування адиктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях

Перелік графічного матеріалу: 12 таблиць 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень-жовтень2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	листопад 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	грудень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	січень 2026	Виконано

Студент _____ А. Ю. Омельченко

Керівник роботи _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ М. І. Гречаник

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 94 сторінки, 12 таблиць 5 рисунків, 69 джерел, 5 додатків.

Об’єкт дослідження: психологічні особливості поведінки особистості в складних життєвих ситуаціях.

Предмет дослідження: зв’язок особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях у контексті особливостей копінг-поведінки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв’язок особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях, з урахуванням ролі копінг-стратегій, а також на основі отриманих результатів розробити психологічні рекомендації щодо зниження ризику формування адиктивної поведінки.

Перша гіпотеза: ризик вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях пов’язаний із поєднанням підвищеного рівня тривожності, недостатньо сформованих регуляторних механізмів особистості та домінування емоційно-уникальних копінг-стратегій.

Друга гіпотеза: у жінок і чоловіків ризик вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях має відмінну психологічну детермінацію: у жінок він більшою мірою пов’язаний із підвищеним рівнем тривожності та особливостями емоційної регуляції, тоді як у чоловіків — із домінуванням уникальних копінг-стратегій та використанням зовнішніх засобів зниження психоемоційного напруження.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні:опитувальники, матодики анкета; методи кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних працівників та фахівців психологічного консультування.

ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ, МОТИВИ, СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ, ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ.

SUMMARY

Omelchenko A. Yu. Relationship of personal characteristics with motives for drinking alcohol in difficult life situations.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (69 items, 1 of foreign origin), 5 appendix on 27 pages. The qualifying work volume is 132 pages long, 94 of them – main text. There are 12 tables and 5 illustrations.

The qualifying paper presents a theoretical analysis and an empirical study of the relationship between personal characteristics and motives for alcohol consumption in difficult life situations, with particular emphasis on the role of coping strategies.

The master's thesis consists of two chapters that consistently reveal the theoretical foundations and empirical aspects of the studied problem.

The research object: psychological characteristics of individual behavior in difficult life situations.

The research subject: the relationship between personal characteristics and motives for alcohol consumption in difficult life situations in the context of coping behavior.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between personal characteristics and motives for alcohol consumption in difficult life situations, taking into account the role of coping strategies, and to develop psychological recommendations aimed at reducing the risk of addictive behavior.

The research objectives are:

1. To analyze the main theoretical approaches to understanding personal characteristics as a psychological factor of individual behavior.

2. To reveal the psychological essence and classification of motives for alcohol consumption.

3. To characterize difficult life situations and coping strategies as conditions for the actualization of alcohol-related behavior.

4. To empirically determine the relationship between personal characteristics and motives for alcohol consumption in difficult life situations.

5. To develop psychological recommendations for reducing the risk of addictive behavior in difficult life situations.

Chapter 1, “Theoretical Foundations of the Study of Alcohol Consumption Motives in the Context of Personal Characteristics,” presents an analysis of key psychological concepts related to personal characteristics, anxiety, self-regulation, coping behavior, and motivational mechanisms of alcohol use.

Chapter 2, “Empirical Study of the Relationship between Personal Characteristics and Motives for Alcohol Consumption in Difficult Life Situations,” describes the research methodology, sample characteristics, diagnostic tools, and the results of the empirical study, including correlation analysis and interpretation of the obtained data.

The findings of the study confirm that an increased risk of alcohol consumption in difficult life situations is associated with elevated levels of anxiety, insufficiently developed regulatory mechanisms, and the predominance of emotionally oriented and avoidance coping strategies.

Key words: alcohol consumption, motives, difficult life situations, personal characteristics, coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ В КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК 12

1.1. Особистісні характеристики як психологічний чинник поведінки 12

1.2. Психологічні мотиви вживання алкоголю 23

1.3. Складні життєві ситуації та копінг-стратегії як умова актуалізації алкогольної поведінки 39

1.4. Теоретичний аналіз зв’язку особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю 52

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК З МОТИВАМИ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ 56

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження 56

2.2. Аналіз особистісних характеристик досліджуваних 68

2.3. Дослідження копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях 75

2.4. Взаємозв’язок особистісних характеристик, копінг-стратегій і мотивів вживання алкоголю 83

2.5. Психологічні рекомендації щодо зниження ризику формування адиктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях 89

ВИСНОВКИ. 93

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 95

ДОДАТКИ 103

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-економічні та психологічні трансформації, що характеризуються зростанням рівня стресу, нестабільності та невизначеності, істотно впливають на психоемоційний стан особистості та її поведінкові стратегії. Переживання складних життєвих ситуацій, таких як міжособистісні конфлікти, втрати, професійні та соціальні кризи, нерідко супроводжується підвищеним емоційним напруженням, тривожністю та відчуттям психологічної дезадаптації. У цих умовах актуалізується проблема пошуку особистістю способів подолання труднощів, серед яких вживання алкоголю може виступати як форма неадаптивної копінг-поведінки.

Алкогольна поведінка в сучасній психології розглядається не лише як медико-соціальна проблема, але й як складне психологічне явище, тісно пов’язане з мотиваційною сферою особистості, особливостями її емоційної регуляції та індивідуально-психологічними характеристиками. Особливу наукову зацікавленість становлять мотиви вживання алкоголю, оскільки саме вони відображають суб’єктивні причини та психологічні механізми залучення особистості до алкогольної поведінки, зокрема в ситуаціях підвищеного стресу та життєвих труднощів.

Водночас результати сучасних психологічних досліджень свідчать, що вибір мотивів вживання алкоголю значною мірою зумовлений особистісними характеристиками індивіда, такими як емоційна нестійкість, рівень самоконтролю, тривожність, особливості реагування на стрес та здатність до саморегуляції. Проте, незважаючи на наявність окремих наукових напрацювань, проблема взаємозв’язку особистісних характеристик із мотивами вживання алкоголю саме в контексті складних життєвих ситуацій залишається недостатньо систематизованою та потребує подальшого вивчення.

Актуальність дослідження також зумовлена практичними потребами психологічного консультування та профілактичної роботи, спрямованої на зниження ризику формування адиктивної поведінки. Розуміння особистісних чинників і мотивів вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях створює підґрунтя для розроблення ефективних психологічних рекомендацій, орієнтованих на формування адаптивних копінг-стратегій та підвищення стресостійкості особистості.

Таким чином, дослідження зв’язку особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах, що й зумовлює вибір теми магістерської роботи: «Зв’язок особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях»

Об’єкт дослідження: психологічні особливості поведінки особистості в складних життєвих ситуаціях

Предмет дослідження: зв’язок особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях у контексті особливостей копінг-поведінки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв’язок особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях, з урахуванням ролі копінг-стратегій, а також на основі отриманих результатів розробити психологічні рекомендації щодо зниження ризику формування адиктивної поведінки.

Перша гіпотеза: ризик вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях пов’язаний із поєднанням підвищеного рівня тривожності, недостатньо сформованих регуляторних механізмів особистості та домінування емоційно-уникальних копінг-стратегій.

Друга гіпотеза: у жінок і чоловіків ризик вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях має відмінну психологічну детермінацію: у жінок він більшою мірою пов’язаний із підвищеним рівнем тривожності та особливостями емоційної регуляції, тоді як у чоловіків — із домінуванням

уникальних копінг-стратегій та використанням зовнішніх засобів зниження психоемоційного напруження.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи до розуміння особистісних характеристик як психологічного чинника поведінки особистості.

2. Розкрити психологічну сутність і класифікацію мотивів вживання алкоголю.

3. Охарактеризувати складні життєві ситуації та копінг-стратегії як умову актуалізації алкогольної поведінки.

4. Емпірично встановити взаємозв'язок особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях.

5. Розробити психологічні рекомендації щодо зниження ризику формування адиктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE; тест для визначення зловживання алкоголем AUDIT; методика «Здатність до самоврядування»; шкала тривоги Спілбергера; анкета «Незакінчені речення»; методи кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні особливостей взаємозв'язку особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю саме в умовах переживання складних життєвих ситуацій. Уточнено роль особистісних характеристик у формуванні мотивації вживання алкоголю як психологічної реакції на життєві труднощі.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних працівників та фахівців психологічного консультування під час роботи з особами, які перебувають у складних життєвих ситуаціях та демонструють ризик формування адиктивної поведінки.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

Структура кваліфікаційної роботи магістра включає вступ, два розділи, загальні висновки, список використаних джерел із 69 найменувань і додатків на 27 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 94 сторінка. Робота містить 12 таблиць і 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ В КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Особистісні характеристики як психологічний чинник поведінки

Поняття особистості належить до відносно пізніх категорій у розвитку психологічного знання, оскільки його входження до наукового обігу відбулося лише кілька століть тому. Так, у першій відомій систематизованій праці про психіку, трактаті Аристотеля «Про душу», категорія особистості ще не використовується. Початкові, фрагментарні спроби осмислення цього поняття у філософському дискурсі пов'язані з іменами мислителів XVI–XIX століть, зокрема Ф. Бекона, Т. Гоббса, Х. Вольфа, Г. Гегеля, В. Джемса та інших. Саме в їхніх працях було закладено підґрунтя для подальшого формування категорії особистості як предмета наукового аналізу. Подальший розвиток цього поняття здійснювався у межах зарубіжної психології, що знайшло відображення у численних наукових дослідженнях, представлених у фаховій літературі [11, 4].

У процесі наукового становлення категорія особистості зазнавала поступового уточнення, поглиблення та концептуалізації, що сприяло розкриттю різноманітних аспектів цього складного психологічного феномена. Особливо інтенсивного розвитку дослідження особистості набули у XX столітті, коли використання даного поняття стало систематичним і загальновживаним у психологічній науці. У межах вітчизняної психології сформувався багаторівневий методологічний простір вивчення особистості, який охоплює філософсько-психологічний, загальнонауково-психологічний, теоретико-психологічний, психолого-прикладний, практично-психологічний та онто-психологічний рівні. Така багатовимірність підходів забезпечує

можливість аналізу особистості в контексті теоретичної, прикладної та практичної психології [51, 16].

Попри тривалий період наукового осмислення, поняття особистості й донині залишається одним із найбільш складних і дискусійних у психології. У сучасній науці відсутнє єдине, універсальне визначення особистості, що зумовлює існування різноманітних підходів до її трактування. Відповіді психологів на питання про сутність особистості істотно відрізняються між собою, що свідчить про багатогранність і складність цього феномена. Різні наукові інтерпретації поняття «особистість», представлені у працях українських і зарубіжних дослідників, ілюструють відмінності у теоретичних позиціях та акцентах щодо розуміння її психологічної природи.

У межах вітчизняної психологічної науки одним із ґрунтовних є визначення особистості, запропоноване В. Ф. Моргуном. Учений розглядає особистість як людину, що не лише пристосовується до дійсності, а й активно її опановує та свідомо змінює, як навколишній світ, так і саму себе. На думку автора, особистість характеризується унікальним, динамічним поєднанням просторово-часових орієнтацій, потребнісно-вольових переживань, смислових спрямувань, рівнів засвоєння та форм реалізації діяльності. Саме це індивідуальне співвідношення зумовлює свободу самовизначення особистості у власних вчинках, а також визначає міру її відповідальності за наслідки здійснюваних дій, як перед суспільством і природою, так і перед власним сумлінням [33, 33].

Вагомий внесок у розуміння феномена особистості зробив вітчизняний науковець І. Д. Бех, який у центр концепції особистості ставить категорію особистісної цінності. На думку автора, становлення особистості нерозривно пов’язане з процесом засвоєння індивідом суспільних цінностей, що набувають для нього суб’єктивної значущості та особистісного смислу. Такі цінності можуть стосуватися різноманітних об’єктів, подій чи явищ навколишньої дійсності й виступають регуляторами поведінки людини. І. Д. Бех підкреслює, що особистісні цінності функціонують як нормативні

утворення, своєрідні приписи, які задають необхідні або бажані способи поведінки, а також можуть існувати у формі ідеалу чи зразка для наслідування [4, 8]. У такому контексті система особистісних цінностей формує внутрішній стрижень особистості та визначає її ціннісно-етичну орієнтацію. Знання цієї орієнтації створює можливості для цілісного розуміння поведінки людини й прогнозування як окремих вчинків, так і загальної спрямованості поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях. При цьому розвиток особистості в площині ціннісних орієнтацій розглядається автором як природний і нормативний спосіб її буття [4, 9].

Узагальнюючи різноманітні теоретичні підходи до визначення психологічного змісту особистості, З. С. Карпенко зазначає, що попри концептуальні відмінності вони сходяться до спільного розуміння цього феномена. Згідно з позицією дослідниці, особистість є соціально зумовленим, відносно стійким і таким, що формується протягом життя, психологічним утворенням. Її сутність полягає у системі мотиваційно-потребових відносин, які опосередковують взаємодію суб'єкта з об'єктами навколишньої реальності [20, 28]. Такий підхід акцентує увагу на мотиваційній природі особистості та її ролі в регуляції поведінки.

Подібної позиції дотримується О. В. Столяренко, який визначає особистість як людину в системі соціально зумовлених психологічних характеристик. Ці характеристики виявляються у процесі суспільних відносин, відзначаються відносною стійкістю та визначають моральну спрямованість і характер вчинків індивіда [58, 11]. У такому розумінні особистість постає не лише носієм індивідуальних властивостей, а й активним суб'єктом соціальної взаємодії, поведінка якого регулюється внутрішніми психологічними чинниками.

Важливим для аналізу регуляції поведінки є також підхід Л. І. Божович, яка пов'язує поняття особистості з досягненням такого рівня психічного розвитку, що забезпечує здатність людини здійснювати свідомий контроль над подіями власного життя та над собою. У цьому контексті особистість

розглядається як інтегративне утворення, що дозволяє індивіду не лише реагувати на зовнішні обставини, а й активно керувати власною поведінкою та життєвим шляхом.

У сучасному тлумачному психологічному словнику В. Б. Шапара особистість визначається як феномен суспільного розвитку та конкретна жива людина, наділена свідомістю і самосвідомістю. Автор підкреслює, що структура особистості є цілісною системною організацією, яка охоплює сукупність соціально значущих психічних властивостей, відносин і дій індивіда. Ці характеристики формуються в процесі онтогенезу та зумовлюють поведінку людини як свідомого суб'єкта діяльності й спілкування. У такому контексті особистість постає як саморегульована, динамічна функціональна система взаємопов'язаних властивостей, відносин і дій, що постійно взаємодіють між собою та розвиваються впродовж життя [67, 306].

У широкому, традиційному розумінні особистість трактується як індивід, що виступає суб'єктом соціальних відносин і свідомої діяльності. За такого підходу до структури особистості включаються всі психологічні характеристики людини, а також морфофізіологічні особливості її організму аж до індивідуальних особливостей обміну речовин. Поширеність і стійкість цього розширеного трактування в науковій та навчальній літературі пояснюється його близькістю до повсякденного, життєвого розуміння поняття особистості. Водночас у вузькому значенні особистість розглядається як системна якість індивіда, що формується в процесі включення до суспільних відносин, спільної діяльності та міжособистісного спілкування.

Аналізуючи підходи до вивчення особистості в різних психологічних традиціях, слід зазначити, що західна психологія тривалий час схильна була розглядати особистість як відносно незмінну духовну сутність або як суто психічну істоту. У межах гормічної психології та психоаналізу особистість інтерпретувалася як сукупність ірраціональних, переважно несвідомих

потягів. Представники біхевіоризму, у свою чергу, фактично усували проблему особистості з предметного поля психології, зводячи поведінку людини до механістичної схеми «стимул — реакція». Разом із тим гуманістичні концепції, представлені у працях К. Левіна, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, попри їх методичну продуктивність, також виявляють певні теоретичні обмеження [67, 306].

У вітчизняній психологічній особистість розглядається передусім як активний суб'єкт, поведінка якого визначається низкою ключових характеристик. До них належать активність, що виявляється у прагненні особистості виходити за межі безпосередніх вимог ситуації та рольових приписів; спрямованість як стійка домінуюча система мотивів, інтересів, переконань, ідеалів та цінностей, у яких відображаються потреби людини; глибинні смислові структури, або динамічні смислові системи, що опосередковують свідомість і поведінку особистості та є відносно стійкими до вербальних впливів, змінюючись у процесі спільної діяльності; а також рівень усвідомленості власного ставлення до дійсності, що виявляється у відносинах, установках і диспозиціях [67, 307].

Важливим аспектом у розумінні особистості є також її ціннісно-смислова сфера, яка формується в процесі аксіогенезу. Згідно з позицією З. С. Карпенко, потенціал і результати аксіогенезу особистості виявляються у різноманітних формах: мотиваційних ставленнях, що мають суб'єктивний і смисловий характер; диспозиційних утвореннях, до яких належать соціальні установки та ціннісні орієнтації; мотиваційних чинниках, зокрема потребах, інтересах, ідеалах, а також загальній спрямованості діяльності й поведінки. Окрім цього, до ціннісно-смислової сфери належать емоційно-ціннісні характеристики процесу переживання, пов'язані з предметом переживання та моральними колізіями, а також життєві вибори особистості у різних сферах її самовизначення [20, 10]. Такий підхід дозволяє розглядати особистість як суб'єкта, поведінка якого опосередковується системою цінностей і смислів.

У концепції С. Д. Максименка особистість розглядається як цілісне психологічне утворення, основу якого становить інтегрована організація психіки. Автор підкреслює, що психічні явища не функціонують ізольовано, а в сукупності утворюють унікальну міжфункціональну психологічну систему, структурно-динамічні закономірності якої визначають як особливості окремих психічних функцій, так і загальний смисл людського існування та можливості його оптимізації. Саме інтегральна єдність і взаємозумовленість психічних процесів, станів і властивостей, за С. Максименком, становить сутність особистості. Узагальнюючи різні наукові підходи до аналізу цього феномена, дослідник виокремлює низку ключових, змістових ознак особистості, серед яких: цілісність як інтегрованість психічної організації, унікальність внутрішнього світу, активність у взаємодії з навколишньою дійсністю, відкритість до середовища, а також спрямованість на саморозвиток і саморегуляцію. Автор наголошує, що ці характеристики мають складний і внутрішньо суперечливий характер, проте саме їх осмислення є необхідною умовою глибокого розуміння психологічної природи особистості та закономірностей регуляції її поведінки [28, 11-12].

Таким чином, аналіз основних теоретичних підходів до розуміння особистості дозволяє розглядати її як цілісне, багатовимірне психологічне утворення, внутрішня організація якого визначається системою відносно стійких властивостей і характеристик. Саме ці характеристики виконують регулятивну функцію, зумовлюючи вибір форм поведінки (адаптивних чи захисних) відповідно до ситуації, а також індивідуальний спосіб сприйняття життєвих подій, оцінки складних обставин і вибору поведінкових реакцій. У цьому контексті доцільним є перехід до аналізу основних особистісних рис, які відіграють провідну роль у регуляції поведінки людини, особливо в умовах підвищеного емоційного напруження, невизначеності та стресу.

Важливою особистісною характеристикою, що має визначальне значення для регуляції поведінки, є здатність до саморегуляції.

С. Д. Максименко зазначає, що в процесі онтогенетичного розвитку на ранніх етапах узгодженість психічних процесів забезпечується переважно неусвідомлюваними механізмами базальної емоційної регуляції, спрямованими на підтримання психологічної рівноваги та внутрішнього комфорту. Проте з ускладненням життєвих умов і зростанням соціальних вимог ефективність таких механізмів поступово знижується, що зумовлює формування вольової регуляції поведінки.

Подальший розвиток саморегуляції пов’язаний із перебудовою смислових утворень особистості та їх усвідомленням. У цьому процесі відбувається інтеграція емоційних переживань, вольових зусиль і ціннісно-смислової сфери, що забезпечує перехід до смислової, ціннісної саморегуляції поведінки. Такий рівень саморегуляції передбачає встановлення внутрішнього зв’язку між особистісними цінностями та конкретними поведінковими актами, внаслідок чого поведінка набуває індивідуального смислу та спрямованості [28, 14–16].

Поряд зі здатністю до саморегуляції, важливим особистісним чинником, що впливає на поведінку людини в складних життєвих ситуаціях, є рівень тривожності. що зумовлює підвищену схильність індивіда до переживання стану тривоги.

Іванова Т. підкреслює, що за таких умов значна кількість об’єктивно безпечних ситуацій або чинників сприймається людиною як потенційно загрозливі, що, своєю чергою, призводить до виникнення тривожного стану. Рівень особистісної тривожності визначається частотою та інтенсивністю переживань тривоги, а також стійкістю їх прояву в поведінці [19, 74].

У наукових дослідженнях тривожність інтерпретується з різних теоретичних позицій. У низці праць вона розглядається як психофізіологічна схильність до емоційного реагування навіть у ситуаціях незначної напруги. Так, Коваленко О.М. пов’язує високий рівень тривожності зі слабкістю нервової системи та хаотичністю нервових процесів, розглядаючи її як властивість темпераменту, що корелює з підвищеним рівнем

нейротизму [21]. В дослідженнях Spielbergera C., навпаки, тривожність трактується як набута поведінкова диспозиція, яка формується внаслідок негативного досвіду переживання тривожних станів та закріплюється у процесі життєдіяльності індивіда [69].

Узагальнюючи наведені підходи, тривожність доцільно розглядати як стійке особистісне утворення, що зберігається протягом тривалого часу, має власну спонукальну силу та виявляється у відносно стабільних формах поведінки з переважанням компенсаторних і захисних проявів [19, 74]. Поряд зі здатністю до саморегуляції, рівень тривожності виступає важливим психологічним чинником, який визначає специфіку поведінки особистості в складних життєвих ситуаціях. Як зазначають О. Д. Ворощук та О. В. Лущ, у психологічній літературі поширеною є думка про те, що тривожність є одним із провідних факторів формування агресивних форм поведінки. Водночас автори підкреслюють амбівалентний характер цього феномена: адекватний рівень тривожності виконує важливу функцію в емоційно-вольовій регуляції та сприяє формуванню адаптивного ресурсу зрілої особистості, тоді як підвищена тривожність пов’язується з труднощами соціально-психологічної адаптації, спотворенням уявлень про себе та власні особистісні якості [8, 103].

У структурі тривожності виокремлюють такі взаємопов’язані компоненти, як страх, тривога та занепокоєння. Страх визначається як афективно загострене переживання реально наявної загрози життю, здоров’ю або благополуччю людини, тоді як тривога є емоційним переживанням можливої, потенційної загрози і не завжди має негативне забарвлення, оскільки може проявлятися у формі хвилюючого очікування або внутрішнього напруження [15].

Окрім цього, у наукових дослідженнях розрізняють відкриті та закриті (замасковані) форми тривожності. До відкритих форм належать гостра нерегульована тривожність, регульована або компенсована тривожність, а також культивована тривожність. Закриті форми проявляються у вигляді так

званих «масок», серед яких виділяють агресивність, надмірну залежність, апатію, брехливість, лінь і підвищену мрійливість. Підвищений рівень тривожності негативно позначається на функціонуванні різних сфер психіки особистості, зокрема афективно-емоційної, комунікативної, морально-вольової та когнітивної [27, 10-12].

Поряд зі здатністю до саморегуляції та рівнем тривожності, важливою особистісною характеристикою, що визначає особливості поведінки людини є емоційна стійкість. У психологічній науці дане поняття розглядається на перехресті двох фундаментальних категорій «емоцій» і «волі», у зв'язку з чим досить поширеним є вживання терміна «емоційно-вольова стійкість» [35].

Як зазначає Аршава І.Ф, у словниково-довідкових джерелах емоційна стійкість визначається як здатність психіки зберігати оптимальний рівень функціональної активності в умовах дії стресорів і фруструючих чинників, що досягається як шляхом адаптації, так і завдяки сформованості емоційно-вольової саморегуляції. Остання розглядається як система усвідомлених прийомів самовпливу, спрямованих на підтримання стабільності емоційних станів і адекватної поведінки в напружених або потенційно небезпечних ситуаціях [2].

У цьому контексті Султанова І. В. вважає, що емоційну стійкість доцільно трактувати як відносно стійку властивість особистості, що проявляється у здатності контролювати інтенсивність емоційних реакцій, зберігати оптимальний рівень емоційного напруження та підтримувати продуктивність психічної діяльності в умовах підвищеного стресу. Важливою складовою цієї характеристики є самоконтроль, який забезпечує протидію деструктивному впливу негативних емоцій і сприяє вибору адекватних форм поведінки [59].

Як зазначає П. Б. Зільберман, емоційна стійкість є інтегративною особливістю особистості, що формується в результаті взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності

та забезпечує успішне досягнення цілей у складних емотивних ситуаціях [цит. за 35]. Такий підхід дозволяє розглядати емоційну стійкість не лише як стан, а як стійку індивідуально-психологічну характеристику, що має регулятивне значення для поведінки.

У сучасних дослідженнях Соловйової І. В. та Пилипенко К. В., емоційна стійкість також інтерпретується як динамічна інтегративна властивість особистості, яка формується в процесі багаторазового подолання складних життєвих ситуацій та супроводжується розвитком ефективних механізмів саморегуляції. Саме загальна здатність до усвідомленої регуляції власних емоційних станів і поведінкових реакцій розглядається як психологічна основа суб'єктного розвитку особистості [57; 40].

Важливим особистісним механізмом регуляції поведінки, тісно пов'язаним із саморегуляцією та емоційною стійкістю, є самоконтроль. В українському Психологічному словнику за редакцією В. В. Синявського та О. П. Сергєєнкової самоконтроль визначається як здатність людини до усвідомленої регуляції власної поведінки й діяльності з метою забезпечення відповідності їх результатів поставленим цілям, соціальним вимогам, нормам і правилам. У процесі самоконтролю здійснюється вибір соціально прийнятних і допустимих форм реагування, а також реалізується здатність до самообмеження — відмови від імпульсивних, непродуктивних або соціально несхвалюваних дій [49, 265].

У психологічній науці відсутнє єдине трактування функцій самоконтролю. Частина дослідників розглядає його як здатність стримувати первинні імпульсивні спонукання та підпорядковувати їх вищим цілям (Селлі), інші — як уміння критично оцінювати власні вчинки (Г. А. Собієва) або як інструмент свідомого планування діяльності (В. І. Кувшинов). Водночас О. Б. Емішянц наголошує, що самоконтроль реалізується на всіх рівнях самоорганізації поведінки, змінюючись якісно залежно від рівня психічної регуляції та змісту діяльності [16].

За ступенем відповідності між результатом діяльності та внутрішнім еталоном виокремлюють високий, середній і низький рівні розвитку самоконтролю. Також у межах часової організації поведінки розрізняють випереджальний (антиципаційний), поточний та підсумковий самоконтроль. Оніпко З. С. додатково виокремлює динамічний самоконтроль, що реалізується під час переключення уваги між етапами діяльності, та тонічний самоконтроль, який функціонує на фоновому рівні під час виконання автоматизованих дій [36, 136].

Наявність самоконтролю, на думку Н. В. Проценко, свідчить про сформованість свідомості та самосвідомості особистості. Для здійснення самоконтролю людина має усвідомлювати себе як суб'єкта діяльності, здатного до рефлексії, оцінки власних цілей, мотивів, цінностей і прийняття відповідальності за власні дії. Самоконтроль забезпечує адекватне психічне відображення внутрішнього світу та виступає умовою цілеспрямованої регуляції поведінки [44].

Як зазначає М. К. Чеботарьов, самоконтроль пронизує всі сфери психічного функціонування особистості — пізнавальні процеси, емоційні стани та вольові якості, і без нього неможливе ефективне функціонування емоційно-вольової сфери [65].

Таким чином, самоконтроль виступає ключовим особистісним механізмом регуляції поведінки, що забезпечує узгодження дій із внутрішніми цілями та соціальними нормами, дозволяє стримувати імпульсивні реакції, прогнозувати наслідки власної діяльності й сприяє особистісному розвитку. Недостатня сформованість самоконтролю або відмова від його використання зумовлює ризик неадаптивних форм поведінки, труднощі в професійній та міжособистісній сферах і може призводити до деформацій особистості.

1.2. Психологічні мотиви вживання алкоголю

Алкоголізм належить до числа актуальних і соціально значущих проблем сучасного суспільства, що має комплексний характер і поєднує як соматичні, так і психологічні аспекти. Масштаби поширення вживання алкоголю зумовлюються не лише індивідуальними особливостями людини, а й соціально-економічними умовами її життєдіяльності. В умовах суспільної нестабільності, соціальної напруги та економічних трансформацій проблема алкогольної залежності набуває особливої гостроти, що робить її предметом пильної уваги з боку психологічної науки.

У наукових дослідженнях неодноразово підкреслювалося, що формування алкогольної залежності значною мірою детермінується соціальними чинниками. Зокрема, вплив найближчого соціального оточення, медіапростору, рекламних стратегій алкогольної продукції, а також культурних зразків споживання алкоголю, представлених у кіно- та інформаційному просторі, створює сприятливе соціально-психологічне тло для закріплення моделей алкогольної поведінки. У цьому контексті алкоголь поступово інтегрується у повсякденні соціальні практики та сприймається як нормативний засіб дозвілля або подолання напруження.

Порівняльний аналіз соціокультурних умов різних країн свідчить, що в державах із жорсткими обмеженнями або забороною вживання алкоголю спостерігається значно нижчий рівень поширеності алкогольної залежності. Натомість у суспільствах, де споживання спиртних напоїв є соціально прийнятним і культурно легітимізованим, проблема алкоголізму має системний характер і супроводжується серйозними соціальними та психологічними наслідками.

У медико-психологічному аспекті алкогольна залежність визначається як стан, за якого вживання алкоголю набуває домінуючого значення в системі життєвих пріоритетів особистості. Для залежної людини характерною є поступова втрата контролю над кількістю споживаного

алкоголю, ігнорування негативних наслідків для фізичного та психічного здоров’я, а також знецінення соціально значущих сфер життя, таких як сім’я, професійна діяльність і міжособистісні стосунки. У структурі алкогольної залежності виділяють явища толерантності, абстинентного синдрому, порушення пам’яті та емоційної регуляції, що з часом призводить до деградації особистості та соціальної дезадаптації [48].

Водночас у психології розрізняють зловживання алкоголем і власне алкоголізм як клінічно сформовану залежність. Побутове пияцтво зазвичай має ситуаційний або традиційний характер і не супроводжується стійким потягом до алкоголю чи втратою контролю над поведінкою. На відміну від цього, алкоголізм розглядається як прогресуюче захворювання, що формується внаслідок тривалого зловживання спиртними напоями та характеризується розвитком психічної, а згодом і фізичної залежності, змінами реактивності організму та порушеннями емоційно-вольової сфери особистості. При цьому кількість споживаного алкоголю не є універсальним критерієм залежності, оскільки індивідуальна толерантність до спиртного істотно варіює [66].

Разом із тим зведення проблеми алкоголізму виключно до медичних або соціальних параметрів не дає змоги повною мірою пояснити причини звернення особистості до алкоголю. У цьому зв’язку особливої актуальності набуває психологічний аналіз внутрішніх детермінант поведінки, насамперед мотиваційної сфери особистості.

Як зазначають С. Л. Парфілова, В. Г. Бутенко, О. С. Білєр та Є. Д. Харькова, дослідження мотивації безпосередньо пов’язане з виявленням джерел активності людини, тих спонукальних сил, які визначають спрямованість і характер її поведінки. У цьому контексті мотиви розглядаються як складні психічні утворення, що охоплюють потреби, інтереси, установки, переживання, звички, цінності, уявлення та інші внутрішні чинники, які зумовлюють вибір конкретних форм діяльності [39, 29].

Огляд енциклопедичних і спеціальних наукових джерел із проблематики мотивації дозволив систематизувати основні етапи становлення та розвитку уявлень про мотивацію як психологічне явище. Характерною особливістю цих досліджень є багатоманітність підходів до трактування зазначених понять, що зумовлено прагненням науковців пояснити внутрішні причини та механізми спонукання людської поведінки.

У «Психологічній енциклопедії» мотивація визначається як система мотивів або стимулів, що виступає внутрішньою спонукою поведінки та діяльності людини [47, 215]. Подібної позиції дотримуються й автори «Українського педагогічного словника», де мотивація трактується як система мотивів чи стимулів, які спонукають особистість до певних форм діяльності або поведінки [67, 176]. У «Психологічному тлумачному словнику» за редакцією В. В. Синявського та О. П. Сергєєнкової мотивація розглядається як сукупність відносно стійких мотивів і спонук, що визначають зміст, спрямованість і характер діяльності особистості, а також специфіку її поведінки [49, 155].

Таким чином, у більшості словникових і енциклопедичних джерел мотивація постає як багатовимірна система внутрішніх детермінант, що забезпечує активність особистості та спрямовує її поведінку.

Ключовим елементом мотиваційної сфери є поняття «мотив». Етимологічно термін «мотив» походить від латинського *movere*, що означає «рухати», «спонукати». У психологічній науці мотив інтерпретується в кількох взаємопов’язаних значеннях: як спонука до діяльності, пов’язана із задоволенням потреб суб’єкта; як предметно спрямована активність певної сили; як матеріальний або ідеальний об’єкт, що визначає вибір спрямованості дії; а також як усвідомлена причина, яка лежить в основі вибору конкретних дій і вчинків особистості.

У сучасній психології виокремлюють два основні підходи до розуміння сутності мотиву — моністичний та інтегральний. У межах моністичного підходу мотив розглядається як один конкретний психологічний феномен.

Згідно з цим підходом, мотив може трактуватися як потреба, як мета, як спонукання, як намір, як властивість особистості (особистісна диспозиція), як психічний стан, а також як усвідомлене формулювання або переживання задоволеності діяльністю [39, 30].

Поняття «мотивація» є похідним від категорії «мотив», а багатозначність його трактування в психологічній науці зумовлена насамперед відсутністю єдиного підходу до визначення самого мотиву та його співвідношення з іншими психічними регуляторами поведінки — потребами, інтересами, стимулами, установками, диспозиціями, ціннісними орієнтаціями та системою особистісних відносин. У зв'язку з цим мотивація розглядається як складне, багаторівневе психологічне утворення, що інтегрує різні механізми внутрішньої регуляції діяльності та поведінки особистості.

У більшості психологічних концепцій мотив трактується як внутрішня причина або спонукання до дії, що зумовлює вибір поведінкової стратегії. Рушійною силою мотиваційних процесів при цьому визнаються потреби, які постають як стан нестачі або надлишку певних умов, ресурсів чи переживань, актуальних для індивіда у конкретний момент часу. За наявності потреби людина стає більш чутливою до мотиваційних впливів, оскільки саме потреби активізують поведінку та спрямовують її перебіг.

Багаторівнева організація психіки людини та складність її взаємодії з навколишнім середовищем зумовили існування різних підходів до розуміння сутності потреб. У межах одного з них потреба розглядається як об'єктивна нужда організму в певних умовах або предметах, без яких неможливі його існування та розвиток. У цьому випадку потреба постає як первинний, часто неусвідомлений чинник детермінації активності, пов'язаний із реагуванням на зміни внутрішнього стану людини.

Інший підхід акцентує увагу на предметному характері потреби, наголошуючи на тому, що вона формується та усвідомлюється лише у зв'язку з конкретним об'єктом, здатним її задовольнити. Відповідно, потреба набуває психологічного змісту лише в процесі діяльності, у якій суб'єкт

відкриває для себе значущий об’єкт або спосіб задоволення внутрішньої нужди.

Окремі дослідники розглядають потребу як необхідність у засобах реалізації життєдіяльності, підкреслюючи, що поведінка людини не завжди визначається актуальними потребами. У ряді випадків активність може бути спрямована на майбутнє або ґрунтуватися на бажаннях, що суперечать реальним інтересам особистості, зокрема у формі дій, які мають потенційно деструктивні наслідки. У такому контексті поведінка розглядається як реалізація складної програми життєдіяльності, зумовленої як біологічними, так і соціальними чинниками [3, 338].

Узагальнення наявних підходів дозволяє виокремити два основні напрями тлумачення мотивації: по-перше, як відносно стійке структурне утворення — сукупність мотивів або чинників, що визначають спрямованість поведінки; по-друге, як динамічний процес, що забезпечує підтримання психічної активності особистості на необхідному рівні та регулює перебіг діяльності залежно від ситуації. У цьому контексті мотив і мотивація постають як базові категорії, за допомогою яких пояснюються рушійні сили поведінки та діяльності людини.

Застосування мотиваційного підходу є особливо важливим для аналізу форм поведінки, що мають деструктивний або адиктивний характер, зокрема вживання алкоголю. Історично уявлення про алкоголізм зазнали суттєвих змін. До початку XIX століття зловживання алкоголем переважно пояснювалося моральною розбещеністю, недоліками виховання або слабкістю волі людини. Таке розуміння зводило проблему алкоголізму до індивідуальних рис особистості, яка нібито не здатна контролювати власну поведінку.

Однак накопичення наукових даних про складну природу алкогольної залежності, зокрема про механізми формування психічної та біологічної залежності, спричинило перегляд цих уявлень. Починаючи з середини XX століття алкоголізм дедалі частіше розглядається як хронічне захворювання, у розвитку якого поєднуються біологічні, психологічні та соціальні чинники.

Як зазначають І. Є. Чугуєва, Л. М. Мухіна та А. В. Ляшко, причини й мотиви вживання алкоголю є надзвичайно різноманітними. Для одних алкоголь виступає засобом зниження психоемоційної напруги, для інших способом полегшення міжособистісного спілкування або уникнення внутрішнього дискомфорту. Мотивація до вживання спиртних напоїв формується під впливом комплексу чинників, серед яких генетичні та фізіологічні особливості організму, вік, соціальне середовище, життєвий досвід і характер актуальних життєвих труднощів.

Узагальнюючи результати досліджень, автори виокремлюють дві відносно умовні групи мотивів уживання алкоголю. До першої належать мотиви, характерні переважно для молоді: прагнення наслідувати соціальні традиції, бажання пережити нові відчуття, цікавість, потреба у підвищенні впевненості в собі або так звана мотивація «для хоробрості». Другу групу становлять мотиви, більш типові для дорослих людей, серед яких провідними є прагнення зняти психоемоційне напруження, уникнути почуття нудьги, тимчасово позбутися негативних переживань, пов’язаних із сімейними, професійними чи соціальними труднощами [66, 25–26].

Як зазначають Н. В. Савчук, Н. А. Буняк та О. О. Сердюк, саме мотиваційна сфера найбільш повно відображає ключові психологічні чинники формування та розвитку алкогольної залежності. З одного боку, мотиви вживання алкоголю є відносно відкритим і доступним для аналізу компонентом алкогольної поведінки особистості, а з іншого саме у структурі мотивації концентруються її провідні потреби, настанови, життєвий досвід, а також вплив соціального середовища. Аналіз мотивів дозволяє не лише встановити безпосередні причини вживання алкоголю, а й зрозуміти суб’єктивний сенс цієї поведінки для конкретної людини [53; 55, 212].

У межах психологічного аналізу мотивів уживання алкоголю дослідники виокремлюють кілька узагальнених груп.

До першої групи належать соціально-психологічні мотиви, зумовлені впливом соціального контексту та міжособистісного оточення. Серед них виділяють:

1. *традиційні, соціально обґрунтовані та культурально поширені мотиви*, що пов’язані з усталеними нормами та звичаями вживання алкоголю в певному соціальному середовищі;

2. *субмісивні мотиви*, які відображають підпорядкування тиску значущих інших або референтної групи та реалізуються у формі так званого «нав’язування випивки»;

3. *псевдокультурні мотиви*, що виявляються у прагненні особистості адаптувати власний життєвий досвід до «алкогольних цінностей» мікросоціального середовища, у межах якого вона функціонує.

Другу групу становлять особистісні, індивідуально значущі психологічні мотиви, які безпосередньо пов’язані з внутрішніми переживаннями та суб’єктивними потребами людини. До них належать:

1. *гедоністичні мотиви*, що відображають прагнення до отримання фізичного й психологічного задоволення, переживання стану комфорту або алкогольної ейфорії;

2. *атарактичні мотиви*, пов’язані з бажанням знизити інтенсивність негативних емоційних станів — тривоги, напруження, страху — шляхом уживання алкоголю;

3. *мотиви гіперактивації поведінки*, які реалізуються через стимулювальний або розгальмовувальний ефект алкоголю та спрямовані на подолання станів психологічної порожнечі, нудьги, незайнятості або ж на підвищення суб’єктивної впевненості у власних діях (наприклад, уживання алкоголю «для хоробрості»).

До третьої групи належать *патологічні мотиви вживання алкоголю*, що формуються на етапах розвитку залежності та мають деструктивний характер. Серед них виокремлюють:

1. *похмільні мотиви*, які полягають у прагненні усунути прояви абстинентного синдрому та психофізіологічного дискомфорту за допомогою повторного вживання алкоголю;

2. *адиктивні мотиви*, що відображають стійкий потяг до спиртного, фіксацію на стані сп’яніння та формування потреби у його повторенні;

3. *мотиви самоушкодження*, які проявляються у вживанні алкоголю всупереч власному благополуччю, часто на тлі втрати життєвих перспектив, сенсу тверезого життя та наявності аутоагресивних тенденцій [53; 55, 212].

Мотивація початку вживання психоактивних речовин, а також подальшого формування зловживання, має багатофакторний характер і може істотно варіювати залежно від вікових, особистісних та соціокультурних умов. У зарубіжних психологічних дослідженнях одним із провідних мотивів адиктивної поведінки в молодіжному середовищі нерідко розглядається феномен міжпоколінної конфронтації, що проявляється у формі протесту проти цінностей батьківського покоління та домінуючих соціальних норм.

З позицій неофрейдистських підходів адиктивна поведінка інтерпретується як наслідок поширеного в сучасному суспільстві культу споживання, за якого прагнення до щастя редукується до бажання швидкого отримання задоволення, подібного до споживання товару. Додатковим чинником поширення алкоголю та інших психоактивних речовин виступають соціальні міфи щодо їх впливу. Зокрема, значна частина підлітків і молоді поділяє уявлення про нібито стимулювальний вплив психоактивних речовин на творчі здібності або вірить у «корисну» дію алкоголю в малих дозах.

Важливу роль у формуванні мотивації до вживання алкоголю відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема акцентуації характеру. Так, для осіб із нестійким типом акцентуації вживання алкоголю часто пов’язане з прагненням до розваг і заповнення вільного часу. У гіпертимних та істероїдних особистостей мотивація може бути зумовлена бажанням переживати яскраві, неординарні події, а також здобути престиж або визнання в референтній групі. Для осіб із шизоїдними рисами алкоголь інколи виступає засобом зниження внутрішньої напруги, полегшення міжособистісного контакту та стимуляції аутистичних фантазій. Емоційно-лабільні особистості, своєю чергою, схильні використовувати алкоголь як спосіб релаксації, тимчасового «відходу» від труднощів і негативних переживань.

На етапі формування психічної залежності провідним мотиваційним чинником стає потяг до зміни власного психічного стану. У разі розвитку фізичної залежності ключовим мотивом вживання алкоголю виступає уникнення абстинентного синдрому та страх перед його соматичними й психічними проявами.

Алкоголізм, наркоманія та токсикоманія розглядаються в психології й медицині як форми залежної поведінки. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (1965) , залежність є станом періодичної або хронічної інтоксикації, що виникає внаслідок повторного вживання органічних або синтетичних речовин [9]. У структурі залежності прийнято розрізняти психічну та фізичну її форми. Психічна залежність характеризується нав'язливим бажанням або непереборним потягом до вживання психоактивної речовини, поступовим підвищенням дози для досягнення бажаного ефекту, а також виникненням тривоги й психічного дискомфорту у разі відмови. Фізична залежність формується тоді, коли речовина включається в систему життєзабезпечення організму, а її відсутність спричиняє розвиток абстинентного синдрому, що проявляється соматичними, неврологічними та психологічними порушеннями [66, 29–30].

У дослідженнях А. О. Денисенко схильність до вживання алкоголю розглядається як наслідок порушення здатності особистості адекватно сприймати та оцінювати життєві ситуації, пов'язані з подоланням труднощів, вибудовуванням міжособистісних взаємин і регуляцією власної поведінки. Така неспроможність ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем істотно ускладнює процес соціальної адаптації. Авторка наголошує, що ключовими психологічними чинниками формування алкогольної поведінки виступають нездатність особистості до конструктивного виходу зі складних життєвих ситуацій, труднощі задоволення актуальних потреб, а також несформованість або неефективність механізмів психологічного захисту. У таких умовах алкоголь починає виконувати функцію тимчасового зниження

емоційної напруги, особливо за наявності психотравмувальних обставин, з яких індивід не знаходить конструктивного вирішення [13, 137].

У межах емпіричного дослідження А. О. Денисенко було виокремлено низку особистісних характеристик, що корелюють зі схильністю до вживання алкоголю. До них належать акцентуації характеру (гіпертимність, ригідність, лабільність, педантичність, тривожно-боязливий, циклотимний, демонстративний, дистимічний та екзальтований типи), а також психологічні стани й особистісні змінні, зокрема самотність, рівень самооцінки, тривожність, фрустрація, агресивність, мотивація досягнення успіху та страх невдач. Сукупність зазначених чинників формує психологічне підґрунтя, за якого алкоголь починає сприйматися як доступний спосіб регуляції емоційного стану.

У цьому контексті важливим мотиваційним чинником виступає переживання хронічного стресу, який за відсутності ефективних стратегій подолання може трансформуватися в депресивні стани. Прагнення тимчасово зменшити внутрішній дискомфорт, «відволіктися» або зняти психоемоційне напруження нерідко зумовлює звернення до алкоголю як до засобу емоційного полегшення, що з часом може сприяти формуванню залежної поведінки.

Психологічні дослідження свідчать, що мотивація до вживання алкоголю має виражені вікові та гендерні особливості, які зумовлюються специфікою соціальних ролей, життєвого досвіду та психологічних потреб особистості.

Соціально-психологічні аспекти алкогольної залежності у чоловіків ґрунтовно проаналізовані у працях І. П. Лисенко. Авторка зазначає, що формування мотивації до вживання алкоголю у чоловіків значною мірою детермінується системою соціальних очікувань і рольових вимог, які висуває суспільство. До провідних чинників належать емоційно неблагополучні або дезінтегровані сімейні стосунки, дефіцит підтримки з боку значущого оточення, а також відсутність довірливих міжособистісних контактів, що знижує можливості конструктивного емоційного розвантаження.

Важливу роль у формуванні алкогольної мотивації відіграють і соціально-економічні умови, зокрема обмежені можливості професійної самореалізації, які призводять до зниження самооцінки, втрати віри у власні сили та фрустрації потреби в самоствердженні. За таких умов алкоголь може виконувати компенсаторну функцію, створюючи ілюзію емоційної стабільності, внутрішньої свободи та зниження напруження. І. П. Лисенко також звертає увагу на роль особистісних комплексів, що ускладнюють соціальну адаптацію, а також на вплив мікросоціального середовища, у якому вживання алкоголю виступає нормативно схваленою формою поведінки.

Серед додаткових чинників ризику розвитку алкогольної залежності авторка виокремлює професійну діяльність, пов’язану з хронічним психоемоційним напруженням, у межах якої алкоголь нерідко використовується як псевдоантидепресивний засіб. Значущими є й гендерно зумовлені соціальні очікування, відповідно до яких на чоловіка покладається відповідальність за матеріальне забезпечення та захист сім’ї. Окремо підкреслюється роль травматичного життєвого досвіду, зокрема ситуацій, пов’язаних із приниженням гідності, зрадою або професійною дискредитацією, а також закріплення неадаптивних моделей поведінки у випадках, коли значущі життєві події (наприклад, перший сексуальний досвід) відбувалися в стані алкогольного сп’яніння [25].

Гендерна специфіка мотивації до вживання алкоголю виявляється і в жіночій вибірці. У наукових дослідженнях зазначається, що провідними психологічними чинниками формування алкогольної залежності у жінок виступають переживання самотності, емоційної незадоволеності та порушення значущих міжособистісних стосунків. Підвищену вразливість до розвитку залежності мають жінки, які пережили особистісно значущі втрати, зокрема смерть близьких, втрату дитини, розлучення або вимушене припинення професійної діяльності. Подібні події супроводжуються зростанням емоційної нестабільності, відчуттям безвиході та зниженням

здатності до ефективного подолання життєвих труднощів, унаслідок чого алкоголь починає виконувати функцію психологічної компенсації. Окремі емпіричні дані вказують також на значний вплив партнерських стосунків, у межах яких вживання алкоголю може бути індуковане близьким оточенням [52, 109].

Особливу групу становлять діти та підлітки, у яких мотивація до вживання алкоголю формується переважно під впливом сімейного середовища. У випадках, коли батьки зловживають алкоголем, дитина з раннього віку позбавлена досвіду конструктивних моделей поведінки та здорових сімейних стосунків. Унаслідок цього інтеріоризуються деформовані цінності та уявлення про соціальні норми, які надалі відтворюються у власній поведінці. В підлітковому віці такі особи схильні обирати референтні групи з подібним досвідом сімейної дисфункції, де вживання алкоголю набуває символічного значення дорослості, соціальної приналежності та підвищеного статусу [56].

Згідно з даними ГО «Наркологічний центр “ХЕЛП”», у формуванні мотивів вживання алкоголю доцільно виокремлювати декілька взаємопов’язаних груп факторів, серед яких генетичні, психологічні, соціальні та особистісні [43].

Генетичні фактори розглядаються як важливий, хоча й не визначальний, компонент ризику розвитку алкогольної залежності. Дослідження свідчать, що наявність близьких родичів, які зловживають алкоголем або мають сформовану залежність, істотно підвищує ймовірність розвитку алкоголізму у нащадків. Генетична схильність може передаватися між поколіннями та опосередковано впливати на біохімічні процеси головного мозку, підвищуючи вразливість особистості до формування адиктивної поведінки.

Одним із механізмів генетичної детермінації вважаються особливості генів, що регулюють метаболізм алкоголю. Зокрема, індивідуальні відмінності у швидкості розщеплення етилового спирту можуть зумовлювати

різний рівень алкоголю в крові та інтенсивність стану сп’яніння. Окрім цього, генетичні чинники здатні впливати на функціонування нейромедіаторних систем мозку, відповідальних за формування відчуттів задоволення та винагороди, що підсилює ризик закріплення алкогольної мотивації.

Психологічні фактори вживання алкоголю пов’язані насамперед із особливостями емоційної сфери та способами подолання внутрішнього напруження. Одним із провідних психологічних чинників виступає хронічний стрес, підвищений рівень тривожності або депресивні переживання. У таких випадках алкоголь використовується як засіб тимчасового зниження напруги, емоційного заспокоєння або уникнення складних життєвих проблем. Водночас тривале вживання алкоголю призводить до поглиблення психологічних труднощів, формуючи замкнене коло залежності.

Вагоме місце серед психологічних причин посідають низька самооцінка та невпевненість у власних можливостях. Особи з труднощами самоприйняття можуть вдаватися до алкоголю з метою підвищення соціальної впевненості або короткочасного покращення емоційного стану. Ще одним чинником є вплив соціального оточення та нормативних уявлень: зростання в середовищі, де регулярне вживання алкоголю є звичним і соціально схвалюваним, сприяє формуванню толерантного ставлення до зловживання спиртними напоями. Додатково слід зазначити роль травматичного життєвого досвіду — втрат, насильства, значущих життєвих потрясінь, у межах яких алкоголь може використовуватися як спосіб уникнення емоційного болю.

Соціальні фактори також істотно впливають на формування алкогольної мотивації. Насамперед йдеться про вплив родини та найближчого соціального оточення. Якщо в сімейній системі вживання алкоголю є нормалізованою практикою або один із членів родини має алкогольну залежність, ризик формування адиктивної поведінки у інших значно зростає.

Важливу роль відіграють культурні та суспільні норми. У культурах, де алкоголь є невід'ємним елементом традицій, святкувань або дозвілля, частота його вживання та ймовірність розвитку залежності суттєво зростають. Соціальна ізоляція та дефіцит підтримки також виступають значущими чинниками: переживання самотності або відчуження може стимулювати звернення до алкоголю як до способу компенсації емоційної порожнечі.

Серед соціальних детермінант варто окремо виокремити професійне середовище з високим рівнем психоемоційного навантаження, постійного тиску та низького задоволення від роботи. За таких умов алкоголь часто використовується як засіб розслаблення або тимчасового зняття напруги. Економічна нестабільність, фінансові труднощі та безробіття також підсилюють ризик формування алкогольної залежності, оскільки підвищують рівень хронічного стресу та почуття безперспективності.

Особистісні фактори вживання алкоголю пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями особистості, її емоційним станом і здатністю до саморегуляції. Однією з ключових характеристик виступає рівень стресостійкості та сформованість навичок конструктивного подолання життєвих труднощів. Особи з недостатньо розвиненими механізмами подолання стресу схильні використовувати алкоголь як засіб уникнення негативних емоцій.

Низька самооцінка, невпевненість у собі та схильність до ризикованої поведінки також підвищують імовірність зловживання алкоголем. У таких випадках спиртні напої можуть сприйматися як засіб розширення поведінкових меж, отримання нових відчуттів або підвищення соціальної привабливості. Окреме місце посідають психічні розлади, зокрема депресивні та тривожні стани, за наявності яких алкоголь нерідко використовується як форма самолікування, що в довготривалій перспективі призводить до погіршення психічного та фізичного здоров'я.

Вплив медіа та реклами є самостійним *фактором* формування толерантного ставлення до вживання алкоголю. Сучасні засоби масової

інформації часто репрезентують алкоголь у позитивному контексті, асоціюючи його з успіхом, задоволенням і соціальною привабливістю. Особливо вразливою до такого впливу є молодь.

Рекламні матеріали, фільми та серіали нерідко демонструють вживання алкоголю як універсальний спосіб відпочинку, святкування або подолання труднощів, що сприяє його нормалізації. Значний вплив мають також соціальні мережі, де поведінка блогерів і публічних осіб, які демонструють споживання алкоголю, стає зразком для наслідування та формує уявлення про його соціальну прийнятність [43].

Як зазначає Н. Ю. Максимова, формування схильності до вживання алкоголю найчастіше відбувається на тлі порушень психічного розвитку дитини, зокрема за наявності психопатій, акцентуацій характеру або мінімальних мозкових дисфункцій. Водночас істотну роль відіграє несприятлива соціальна ситуація розвитку, помилки батьківського виховання, а особливо, перебування дитини в алкогольному оточенні та наявність спадкових передумов алкоголізму [30]. Отже, особистісна схильність до адиктивної поведінки формується поступово, у процесі онтогенетичного розвитку.

Дослідниця підкреслює, що наявність у частини осіб глибинних біологічних передумов до формування психічної та фізичної залежності від алкоголю зумовлює принципову небезпеку навіть одноразового вживання спиртних напоїв дітьми та підлітками, які ще не досягли фізичної, психічної й соціальної зрілості. У цьому контексті систематичне вживання психоактивних речовин неповнолітніми доцільно розглядати насамперед як психолого-педагогічну, а не суто медичну чи наркотичну проблему.

Б. А. Леко у своїх дослідженнях аналізував особливості формування алкогольної установки залежно від індивідуально-типологічних властивостей особистості. Науковець зазначав, що алкоголь, будучи найбільш доступною психоактивною речовиною, може тимчасово знижувати рівень нервової напруги та забезпечувати сенсорне задоволення, однак його надмірне та

систематичне вживання призводить до стійких негативних і часто незворотних наслідків для психіки та особистісного розвитку. Автором було введено поняття алкогольної та антиалкогольної установок, а також проаналізовано статичні й динамічні прояви темпераменту студентської молоді, що дозволяє індивідуалізувати профілактичні заходи та формувати антиалкогольну стійкість з урахуванням генетичних, психологічних і фізіологічних особливостей організму [64, 107].

Досліджуючи соціальні ситуації розвитку молоді, Б. М. Ткач довів, що передумовами вживання психоактивних речовин виступають неповна сім'я, наявність у родині осіб, які зловживають алкоголем, сімейні конфлікти, дефіцит емоційної близькості між батьками та дітьми, негативні стилі сімейного виховання, а також низька навчальна успішність. Учений зазначає, що молоді люди, які епізодично вживають алкоголь, характеризуються надмірною орієнтацією на вплив соціального середовища, некомформними тенденціями у міжособистісних стосунках, схильністю до домінування й агресивності, ослабленим самоконтролем поведінки, низьким рівнем емпатії та домінуванням екстернального локусу контролю. Для цієї групи також властиві яскраво виражені акцентуації характеру й переважання деструктивних форм агресії над конструктивними [63].

Н. П. Бурмака, вивчаючи психологічні чинники формування алкогольної адиктивної поведінки у підлітків і юнаків, встановила, що готовність до її розвитку модулюється віковими та гендерними особливостями. Так, у дівчат підліткового віку підвищений ризик формування адиктивної поведінки спостерігається за умов зловживання алкоголем одним із батьків, у разі закріплення алкогольних традицій у сім'ї, за конформного типу адикції та надання алкоголю суб'єктивного сенсу святкування. У хлопців підліткового віку готовність до адикції частіше пов'язана з педагогічною занедбаністю, адикціями міжособистісних відносин і конформністю, тоді як у юнацькому віці додатково актуалізується мотив подолання стресу.

Дослідниця також зазначає, що міжособистісні відносини осіб з алкогольною адиктивною поведінкою у ранньому віці характеризуються ізольованістю, пасивністю, ворожістю та залежністю. При цьому для дівчат більш типовими є пасивність і залежність, тоді як для хлопців — ізольованість і ворожість. У зв'язку з цим Н. П. Бурмака наголошує на необхідності спрямування профілактичних програм на ранній підлітковий вік, коли ще зберігається значний потенціал внутрішніх ресурсів стримування розвитку алкогольної адиктивної поведінки [6].

За твердженням В. О. Іванова, прогресування алкогольної залежності безпосередньо пов'язане із загальною психічною деградацією особистості. У цьому процесі відбувається руйнування або витіснення еволюційно пізніших психічних утворень, сформованих у ході онтогенезу, натомість актуалізуються більш ранні, примітивні рівні психічної регуляції. Внаслідок цього особистість поступово регресує до більш інфантильних форм функціонування. Такий регрес має інтегральний характер і охоплює всі вищі психічні процеси — когнітивні, емоційні, мотиваційні, антиципаційні, поведінкові, ціннісні та комунікативні [26].

Таким чином, аналіз психологічних мотивів вживання алкоголю дозволяє розглядати алкогольну поведінку не як випадковий або ізольований акт, а як результат складної взаємодії особистісних, соціально-психологічних, вікових і гендерних чинників. Мотивація до вживання алкоголю формується у процесі онтогенезу та відображає особливості емоційної регуляції, самооцінки, способів подолання стресу, характер міжособистісних взаємин і вплив соціального середовища.

1.3. Складні життєві ситуації як умова актуалізації алкогольної поведінки

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується інтенсивними змінами в усіх сферах життєдіяльності, зростанням невизначеності

майбутнього та загальним прискоренням темпів життя. Така динаміка соціальних процесів висуває підвищені вимоги до особистості, зумовлюючи зростання психоемоційного навантаження та необхідність постійної мобілізації адаптаційних ресурсів. Водночас сучасне суспільство перебуває у стані тривалих кризових явищ, що охоплюють економічну, соціальну та професійну сфери. Складні соціально-економічні умови в Україні істотно ускладнюють повсякденну реальність людини, супроводжуються дестабілізацією фінансового становища, напруженою ситуацією на ринку праці, різкою трансформацією звичних життєвих стереотипів, а також невирішеністю житлових проблем для значної частини населення.

Сукупність зазначених чинників сприяє зниженню відчуття базової безпеки, формуванню станів тривоги та страху перед реальністю. За таких умов у людини може виникати прагнення психологічного дистанціювання від дійсності як способу зменшення внутрішнього напруження. Найбільш уразливими до цього виявляються особи з низькою переносимістю життєвих труднощів, недостатньо сформованими адаптаційними здібностями та обмеженими ресурсами подолання стресу. У пошуках засобів захисту від емоційного дискомфорту, напруги та хронічного стресу такі люди нерідко вдаються до стратегій адиктивної поведінки.

Сутність адиктивної поведінки полягає у прагненні особистості уникнути психотравмуючої реальності шляхом штучної зміни власного психічного стану, що створює ілюзію емоційної стабільності, внутрішньої рівноваги та суб’єктивного відчуття безпеки [45].

Життєві ситуації людини формуються в результаті складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Вони визначаються актуальним соціальним контекстом, особливостями середовища та індивідуальними характеристиками особистості, водночас виступаючи джерелом її активності. У психологічній науці ситуація розглядається як система зовнішніх умов, що спонукають і опосередковують життєдіяльність особистості та включають суб’єктний компонент, пов’язаний із внутрішніми

вимогами, очікуваннями й позицією людини щодо самої себе. У межах соціально-психологічного підходу життєві ситуації трактуються як сукупність значущих подій, які впливають на поведінку, переживання та світогляд людини в певний часовий проміжок [41].

У наукових дослідженнях Єрмакова І. Г. та Пузікова Д. О., життєва ситуація розглядається як важливий епізод життєвого шляху особистості, що визначає подальший напрям її розвитку та відображає динамічну взаємодію внутрішніх переживань із сукупністю зовнішніх обставин і умов, накопичених на певному етапі життєдіяльності [17, 108]. Такі ситуації можуть виступати поворотними моментами життєвого шляху, впливаючи на трансформацію ціннісно-смислової сфери особистості. Життєва ситуація, з одного боку, сприяє виникненню внутрішніх і зовнішніх проблем, а з іншого, створює умови для їх усвідомлення та подолання, визначаючи зміст і напрями подальшого особистісного розвитку.

Життєва ситуація включає як зовнішні (об’єктивні), так і внутрішні (суб’єктивні) умови життєдіяльності особистості. До зовнішніх умов належать соціальні, економічні, професійні та побутові обставини, що існують незалежно від волі людини, тоді як внутрішні умови охоплюють індивідуальні особливості сприйняття, емоційні стани, ціннісні орієнтації та особистісні ресурси. Життєва ситуація функціонує як на усвідомлюваному, так і на неусвідомлюваному рівнях, останній з яких може об’єктивно впливати на поведінку людини, не будучи при цьому повністю осмисленим нею. Водночас життєва ситуація, з одного боку, зумовлюється попереднім життєвим досвідом особистості, а з іншого, відносно стабільними умовами, характерними для поточного періоду її життя. Саме в межах життєвої ситуації відбувається процес усвідомлення людиною смислу власної життєдіяльності, що може проявлятися у формі «інсайту», «акту об’єктивації» або «просвітління» [38].

Згідно положень Предко Д. Є. та Ларіна Д. І., життєвий шлях особистості нерозривно пов’язаний із переживанням різних критичних

ситуацій, які здатні істотно трансформувати життєві орієнтири, змінити уявлення про себе та світ, а також надати нових смислів існуванню. Напрям і характер таких змін значною мірою залежать від індивідуально-психологічних особливостей людини та її здатності інтегрувати психотравмувальний досвід у подальший особистісний розвиток [42]. У цьому контексті життєві ситуації потребують гнучкого реагування та можуть бути умовно поділені на повсякденні й складні. Протягом життя кожна людина у різних сферах свого буття стикається зі складними життєвими ситуаціями, які є невід'ємною складовою розвитку особистості та здатні суттєво змінювати сприйняття навколишньої реальності.

Джерелом складної життєвої ситуації можуть бути як власні дії людини, так і зовнішні обставини, що виходять за межі її контролю. Такі ситуації здатні призводити до тимчасової або стійкої деформації життєдіяльності індивіда. Вони виникають, зокрема, у разі порушення балансу у системі відносин між особистістю та її соціальним оточенням або за умови невідповідності між цілями й прагненнями людини та її реальними можливостями й ресурсами. Складні життєві ситуації висувають підвищені вимоги до адаптаційного потенціалу особистості, її здатності мобілізувати внутрішні ресурси та активізувати поведінкову активність [41, 77].

Узагальнено складна життєва ситуація може бути визначена як значуща для особистості ситуація з високим рівнем невизначеності, яка об'єктивно або суб'єктивно погіршує умови її життєдіяльності. При цьому ступінь складності ситуації значною мірою визначається індивідуальними особливостями людини, її досвідом, очікуваннями та способом інтерпретації подій. Виникнення складної життєвої ситуації є результатом взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх характеристик особистості, які разом впливають на оцінку ситуації як критичної або проблемної.

Важливу роль у переживанні та подоланні складної життєвої ситуації відіграє суб'єктивне сприйняття. Якщо ситуація усвідомлюється як перешкода на шляху до досягнення значущих цілей, вона може

супроводжуватися переживаннями дистресу, підвищеної тривожності, фрустрації, дезорієнтації, а також активацією психологічних захисних механізмів. У разі екстремальних або загрозливих для життя обставин можливий розвиток посттравматичних реакцій, що істотно ускладнюють процес адаптації. У людей, які опиняються в об'єктивно або суб'єктивно складних життєвих ситуаціях, в умовах інтенсивного емоційного напруження можуть виникати різноманітні дезадаптивні реакції, зокрема порушення сприйняття реальності, психосоматичні прояви та невротичні розлади, пов'язані з втратою смислу життя й засвоєнням деструктивних ціннісних установок [60].

У сучасній психології для опису критичних життєвих ситуацій найчастіше використовують чотири базові поняття: стрес, фрустрацію, конфлікт та кризу. Саме ці феномени відображають різні рівні порушення адаптації особистості у відповідь на значущі життєві виклики. Провідну роль у формуванні станів дезадаптації та розвитку психічних порушень у складних соціальних умовах, зокрема в ситуаціях воєнних дій, відіграє стрес.

Стрес розглядається як психофізіологічна реакція, опосередкована когнітивною оцінкою загрози та включенням захисних механізмів. Його сутність полягає у втраті суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією, неможливості вироблення адекватної реакції за умов високої значущості можливих наслідків бездіяльності. В екстремальних обставинах, зокрема пов'язаних із воєнною небезпекою, бойовий або хронічний стрес призводить до істотних змін функціонального стану психічної діяльності, що проявляється у виникненні інтенсивних негативних емоцій (страху, тривоги, емоційного виснаження), а також вираженої розумової й фізичної перевтоми.

У психологічному контексті стрес використовується для позначення широкого спектра станів і поведінкових реакцій людини, що виникають у відповідь на дію екстремальних чинників (стресорів**)**. Стресори умовно поділяють на фізіологічні, до яких належать біль, голод, спрага, надмірні фізичні навантаження, температурні впливи, та психологічні, серед яких

особливе місце посідають загроза життю, небезпека, образа, обман, інформаційне перевантаження, невизначеність майбутнього та інші фактори, що порушують почуття безпеки [22, 6].

Складна життєва ситуація, що формується під впливом таких чинників, порушує процес адаптації людини до реальності та ускладнює задоволення її базових життєвих потреб. Важливо зазначити, що джерелом глибоких переживань можуть бути не лише негативні або травматичні події. Навіть позитивні зміни, реалізуючи одну значущу життєву потребу, нерідко порушують баланс в інших сферах життя, що також призводить до внутрішньої напруги та психологічних труднощів.

Предко В.В. зазначає, що складні життєві ситуації унеможливлюють подолання проблем за допомогою звичних моделей поведінки, актуалізуючи необхідність особистісних змін, перегляду стратегій реагування та мобілізації внутрішніх ресурсів. Це вимагає підвищеної активності суб'єкта, пошуку нових способів адаптації та вибору більш ефективних стратегій подолання. У разі дефіциту таких стратегій або недостатності особистісних ресурсів зростає ризик використання дезадаптивних форм реагування, зокрема адиктивної поведінки, як способу тимчасового зниження емоційної напруги та уникнення переживання складної реальності [41, 78].

Маннапова Е. Р. звертає увагу на те, що значна кількість складних життєвих ситуацій, у яких опиняється людина протягом життя, поступово призводить до того, що вони перестають сприйматися як виняткові або надзвичайні, трансформуючись у стійкий фон повсякденної життєдіяльності. Водночас навіть ситуації найвищого рівня складності, які потенційно можуть мати психотравмувальний характер, не є однозначно деструктивними для особистості. За певних умов вони здатні чинити трансформаційний вплив, ініціюючи глибокі внутрішні зміни та сприяючи розвитку життєстійкості як інтегративної особистісної характеристики.

Вирішальну роль у характері реагування на складні життєві ситуації відіграють індивідуальні відмінності, зокрема наявність і рівень

сформованості внутрішніх психологічних ресурсів. Саме ці ресурси визначають здатність особистості протистояти стресовим впливам, зберігати внутрішню рівновагу та запобігати розвитку дезадаптивних наслідків. У цьому контексті кожна складна життєва ситуація постає не лише як джерело напруження, а й як соціально-психологічний простір потенційного розвитку, у межах якого можливе переосмислення власного досвіду та життєвих орієнтирів [31].

Потрапляючи у складну життєву ситуацію, людина насамперед фокусується на первинних емоційних реакціях, що зумовлені невизначеністю майбутнього та актуальними труднощами. Надалі, за умови активної внутрішньої позиції, відбувається поступовий перехід до глибшого осмислення пережитого: людина починає аналізувати зміст ситуації, її значення для власного життя, співвідносити подію зі своїми цінностями та життєвими цілями. На цьому етапі виникає протиставлення первинного емоційного реагування та усвідомленого розуміння ситуації, що є ключовим моментом психологічної переробки складного досвіду. Важливо зазначити, що така переробка можлива не завжди. Пасивна особистісна позиція обмежується фіксацією на первинних негативних переживаннях, що підтримують стан напруження, образи та безпорадності. Натомість активна позиція передбачає ведення внутрішнього діалогу, формування нових смислів і життєвих установок, що дозволяє інтегрувати пережитий досвід у структуру особистості. Цей процес А. Ленгле визначає як знаходження сенсу у пережитому, результатом якого є включення травматичного або кризового досвіду в подальшу життєдіяльність людини та створення умов для особистісного зростання.

Формування життєвої позиції у складних обставинах тісно пов’язане з ціннісно-смисловою сферою особистості. А. Ленгле вводить поняття фундаментальної позиції щодо життя, яка виступає джерелом життєвої сили та переживається як базова цінність. Психологічним змістом такої позиції є активне проживання життя, засноване на глибокому ціннісному ставленні до

власного буття. За відсутності переживання фундаментальної цінності життя зростає ризик виникнення глибоких особистісних порушень, зокрема депресивних станів, емоційного спустошення та формування ставлення до життя як до тягаря. Така життєва позиція проявляється у внутрішній дезінтеграції, втраті гармонії із собою, навколишнім світом і власним життєвим шляхом [41, 79]. У подібних умовах зростає ймовірність звернення до дезадаптивних способів регуляції психоемоційного стану, серед яких особливе місце посідає алкогольна поведінка як засіб тимчасового уникнення переживання екзистенційної напруги.

Як зазначає С. Горбач, складні життєві ситуації здатні актуалізувати у людини ненормативну (анормальну) кризу, яка вимагає від особистості таких форм реагування, що перевищують її наявні адаптаційні можливості та енергетичні ресурси. Подібні кризові стани можуть призводити до дезорганізації раніше сформованих навичок і стратегій поведінки, а їх негативна фаза, пов’язана з процесами руйнації, зазвичай є більш тривалою та інтенсивною, ніж у межах нормативних криз розвитку. Водночас дослідник підкреслює, що творча, психологічно зріла особистість здатна трансформувати навіть надзвичайно складні життєві обставини у ресурс для формування нових життєвих «технік» і конструктивних стратегій подолання. Така особистість не лише переживає труднощі, а й осмислює їх як випробування, що сприяють набуттю досвіду, внутрішньому зростанню та загартуванню [10, 103].

У сучасній психології різні аспекти особистісного потенціалу, що забезпечують здатність людини протистояти складним життєвим ситуаціям, описуються через такі поняття, як воля, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію, здатність до саморегуляції та рефлексії. Узагальнюючим конструктом, який інтегрує зазначені характеристики, у зарубіжних дослідженнях виступає феномен життєстійкості (hardiness). Життєстійкість розглядається як система уявлень людини про себе та світ, що знижує ймовірність дезадаптивних реакцій у складних життєвих ситуаціях і водночас сприяє ефективному подоланню стресу [41, 80].

Психологічний зміст життєстійкості пов’язаний із здатністю особистості зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу, не порушуючи виконання актуальної життєвої та професійної діяльності. Сердюк Л. З. та Купрєєва О. І. зазначають, що вона забезпечує саморегуляцію, самоконтроль і стабілізацію внутрішньої цілісності особистості, дозволяючи трансформувати складні життєві ситуації у можливості для особистісного розвитку. Важливою складовою життєстійкості є особистісно-смисловий рівень, що охоплює систему життєвих смислів, самоставлення, ставлення до інших, усвідомлений вибір та рефлексивну здатність.

Рефлексія відіграє ключову роль у подоланні складних життєвих ситуацій, оскільки надає людині можливість не лише критично оцінити власні дії, а й усвідомити себе як суб’єкта активної життєдіяльності. Завдяки рефлексії особистість здатна коригувати самооцінку, розвивати особистісні якості, переосмислювати зміст проблемної ситуації, визначати причини її виникнення та обирати продуктивні стратегії подолання [54].

Прагнення зберегти психологічну цілісність, сформувати життєстійкість і самоствердитися в умовах складних життєвих обставин сприяє підвищенню рівня адаптованості особистості до життя та удосконаленню її взаємодії з соціальним середовищем. Натомість за відсутності життєстійкості та ефективних внутрішніх ресурсів зростає ризик звернення до дезадаптивних форм поведінки, зокрема алкогольної, як до спроби зниження психоемоційного напруження та уникнення переживання кризових станів.

Упродовж життєвого шляху практично кожна людина неодноразово стикається з подіями та обставинами, які суб’єктивно переживаються як складні та такі, що порушують усталений спосіб життя. З метою подолання стресогенних впливів особистість формує копінг-поведінку або копінг-стратегії, що становлять систему цілеспрямованих дій, спрямованих на свідоме опанування ситуації та зменшення її негативного психологічного впливу. У зарубіжній психології вивчення поведінки подолання здійснюється

в межах досліджень, присвячених аналізу *coping mechanisms* або *coping behavior*.

Поняття «копінг» трактується як індивідуальний спосіб взаємодії людини з життєвою ситуацією, що визначається її суб'єктивною значущістю, внутрішньою логікою подій та психологічними ресурсами особистості (Park, Bryson, Clery, Curtice, & Phillips, 2013). Людині притаманний інстинкт подолання, однією з форм реалізації якого є пошукова активність, що забезпечує залучення еволюційно закріплених стратегій у процес взаємодії з різноманітними життєвими обставинами [68].

Перевага тих чи інших способів подолання значною мірою зумовлюється індивідуально-психологічними характеристиками особистості, зокрема темпераментом, рівнем тривожності, особливостями мислення, типом локуса контролю та спрямованістю характеру. Вираженість конкретних форм реагування на складні життєві ситуації пов'язується також зі ступенем самоактуалізації: чим вищий рівень особистісного розвитку, тим ефективніше людина справляється з труднощами.

Як захисні, так і долаючі стилі реагування тісно пов'язані з системою установок і переживань особистості, її ставленням до себе та інших, а також зі структурою життєвого досвіду. Вони охоплюють когнітивний, емоційний і поведінковий рівні ієрархічної організації психіки, які актуалізуються у ситуаціях кризи. Кризова ситуація завжди передбачає наявність об'єктивних життєвих обставин і суб'єктивного ставлення до них, що формується залежно від ступеня їх особистісної значущості та супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різної інтенсивності.

До провідних характеристик кризових ситуацій належать підвищена психічна напруженість, інтенсивні переживання як форма внутрішньої роботи з осмислення травматичних подій, зміни у самооцінці та мотиваційній сфері, а також зростання потреби в їх корекції й зовнішній психологічній підтримці. Саме в умовах дефіциту ефективних копінг-стратегій і внутрішніх ресурсів підвищується ризик звернення до дезадаптивних способів

подолання, зокрема алкогольної поведінки, як засобу тимчасового зниження емоційної напруги.

У процесі дії стресогенного чинника відбувається первинна когнітивна оцінка ситуації, на підставі якої визначається її характер, як загрозливий або сприятливий. Саме на цьому етапі активізуються механізми психологічного захисту та подолання. У межах транзакційної теорії стресу Р. Лазарус розглядав ці процеси як здатність особистості здійснювати контроль над ситуаціями, що сприймаються як загрозливі (Folkman & Lazarus, 1980). Захисні механізми спрямовані на зменшення внутрішньої напруженості, усунення тривоги, зниження емоційної амбівалентності та блокування усвідомлення психологічно болісних переживань. Водночас ефективність психологічного захисту має обмежений характер: максимальний рівень захисної дії нерідко поєднується з мінімальною здатністю до реального розв’язання проблеми. На відміну від цього, успішна копінг-поведінка характеризується високим рівнем адаптивності, реалістичністю оцінки ситуації, гнучкістю, переважно усвідомленим та довільним вибором активних способів реагування, що сприяють збереженню психічної рівноваги та особистісному розвитку.

У контексті складних життєвих ситуацій особливого значення набуває адиктивна поведінка як форма неадаптивного копінгу. Як зазначають Андріеті А. В. та Ваврик Л. В., зміст адиктивної поведінки полягає в прагненні особистості досягти ілюзії безпеки шляхом уникнення реалій сьогодення та ситуативної зміни власного психічного стану за допомогою вживання алкоголю або інших психоактивних речовин. Унаслідок цього людина поступово втрачає здатність до саморегуляції, її вольові зусилля послаблюються, а залежність починає визначати поведінкові стратегії та ускладнювати міжособистісну взаємодію [1, 117].

Алкогольна поведінка, у цьому контексті, розглядається як одна з форм деструктивної поведінки, що виявляється у прагненні відійти від реальності через штучну зміну психічного стану, яка супроводжується інтенсивними

емоційними переживаннями. З часом цей процес набуває домінуючого характеру, починає керувати життям людини, знижуючи її здатність до вольового контролю та ефективного опору адикції. Вибір подібної стратегії поведінки зумовлений труднощами адаптації до проблемних життєвих ситуацій, зокрема складними соціально-економічними умовами, численними життєвими розчаруваннями, руйнуванням життєвих ідеалів, конфліктами в родині та професійному середовищі, втратою близьких, різкою зміною звичних соціальних і поведінкових стереотипів.

У сучасних умовах додатковим чинником виступає стрімке зростання темпу суспільних змін, що вимагає від людини ухвалення великої кількості рішень у короткі проміжки часу, суттєво перевантажуючи її адаптаційні ресурси. За таких обставин адиктивна особистість нерідко обирає універсальний, але однобічний спосіб «виживання» відхід від проблем, що супроводжується порушенням природних адаптаційних механізмів на психофізіологічному рівні [45].

Адиктивна поведінка на початкових етапах функціонує як уявний спосіб розв’язання проблемної ситуації, створюючи ілюзію подолання стресу шляхом уникнення його джерел. Водночас, формуючись на глибинних рівнях психіки, адиктивний спосіб реагування поступово призводить до зміни характеру емоційних зв’язків: замість міжособистісних відносин вони спрямовуються на неживі об’єкти або певні явища. У результаті відбувається заміщення реальних людських контактів предметними сурогатами, на які проєктуються власні емоційні переживання.

На свідомому рівні для підтримання такого способу функціонування активізується психологічний механізм, відомий як «мислення за бажанням». Його сутність полягає в тому, що людина, всупереч логіці причинно-наслідкових зв’язків, визнає реальним лише те, що відповідає її актуальним бажанням та емоційним потребам. У цьому випадку когнітивні процеси підпорядковуються емоціям, що значно ускладнює або робить практично неможливим переконання особистості у небезпеці та деструктивності обраної

поведінкової стратегії. Особи, які перебувають у тісному контакті з адиктом, нерідко потрапляють у залежне становище, стаючи об’єктами маніпулятивного впливу з його боку. Для адиктивної особистості характерною є гедоністична життєва установка, що виявляється у прагненні до негайного отримання задоволення незалежно від можливих наслідків.

З часом адикція трансформується в універсальний спосіб втечі від реального життя. Зміна емоційного стану в процесі адиктивних реалізацій підтримує ілюзію внутрішнього благополуччя та психологічної стабільності. При цьому предмети або речовини фактично заміщують живих людей, а міжособистісні стосунки редукуються. Оточуючі сприймаються адиктом не як суб’єкти взаємодії, а як об’єкти для задоволення власних потреб, що зумовлює зростання напруженості у стосунках, посилення соціальної ізоляції та відчуження. Порушується також ставлення до самого себе, яке набуває спрощеного, механістичного характеру та часто функціонує за жорсткою, негнучкою схемою [45].

Як зазначає Н. Ю. Максимова, у складних життєвих обставинах найбільш уразливими виявляються ті особи, які через індивідуально-психологічні особливості не здатні знайти конструктивний вихід із психотравмуючої ситуації. За умови неефективності або недостатньої сформованості механізмів психологічного захисту такі люди переживають інтенсивні негативні емоційні стани, що призводить до відчуття безпорадності та емоційного виснаження. Психологічний захист у цьому контексті постає як система мимовільних, неусвідомлюваних процесів, спрямованих на зниження тривоги, напруження та усунення сприймання психотравмуючої інформації.

Водночас дія психологічного захисту має тимчасовий характер і зазвичай триває лише доти, доки особистості необхідний «перепочинок» для відновлення активності. Якщо ж стан штучного емоційного благополуччя фіксується на тривалий період і фактично заміщує реальну діяльність, психологічний комфорт досягається ціною викривлення сприйняття

дійсності та самообману. У такому разі захисні механізми, забезпечуючи миттєве зниження емоційної напруги, ігнорують довгострокові наслідки, що призводить до дезінтеграції поведінки та появи відхилень у розвитку особистості.

На відміну від цього, реалістичний підхід до подолання життєвих труднощів ґрунтується на прийнятті реальності та формуванні активної позиції щодо усунення перешкод або адаптації до об’єктивних обмежень шляхом корекції рівня домагань, переорієнтації діяльності чи перегляду життєвих цілей. Психологічний захист, натомість, спрямований на збереження незмінності суб’єктивних уявлень ціною викривлення образу реальності. У міру накопичення негативного досвіду, критичних зауважень та соціальних невдач ефективність такого захисту поступово знижується.

У ситуації, коли система психологічного захисту виявляється неефективною або недостатньо сформованою, за загрози нервово-психічного зриву організм інстинктивно шукає зовнішні засоби регуляції стану. У таких випадках особистість може вдаватися до штучної зміни психічного стану хімічним шляхом, використовуючи психоактивні речовини як зовнішній засіб психологічного захисту. Це дає підстави говорити про спільність психологічних механізмів алкоголізму, наркоманії, невротичних і психотичних проявів, а також суїцидальної поведінки. Таким чином, особи, нездатні конструктивно регулювати власний емоційний стан і позбавлені ефективних копінг-ресурсів, нерідко опиняються перед деструктивною альтернативою: розвиток невротичних розладів або вживання психоактивних речовин [29, 3–5].

1.4. Теоретичний аналіз зв’язку особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю

У сучасній психологічній науці вживання алкоголю розглядається не лише як соціально детерміноване явище або наслідок дії зовнішніх стресорів,

а передусім як форма поведінки, зумовлена сукупністю індивідуально-психологічних чинників. Особистісні характеристики відіграють провідну роль у формуванні мотивів алкогольної поведінки, визначаючи як спрямованість, так і способи реагування людини на життєві труднощі, стресові ситуації та емоційні переживання.

Мотиви вживання алкоголю формуються на перетині внутрішніх потреб особистості та зовнішніх умов життєдіяльності, однак саме індивідуально-типологічні особливості значною мірою зумовлюють вибір алкоголю як засобу регуляції психоемоційного стану. У цьому контексті алкоголь може виконувати різні психологічні функції: зниження тривоги, зняття напруження, компенсацію дефіциту емоційної підтримки, підвищення самооцінки або уникнення переживання внутрішнього конфлікту.

Однією з ключових особистісних характеристик, пов’язаних із мотивами вживання алкоголю, є рівень тривожності. Особи з підвищеною особистісною або ситуативною тривожністю частіше використовують алкоголь як засіб тимчасового зменшення внутрішнього напруження, зниження страху та стабілізації емоційного стану. У таких випадках провідним мотивом виступає емоційно-регуляторний мотив, коли алкоголь сприймається як доступний спосіб швидкого полегшення психічного дискомфорту.

Важливе значення має також самооцінка та особливості Я-концепції особистості. Низька або нестійка самооцінка, внутрішня невпевненість, схильність до самознецінення можуть сприяти формуванню мотивів вживання алкоголю, пов’язаних із прагненням підвищити суб’єктивне відчуття значущості, зняти соціальну напругу або полегшити міжособистісну взаємодію. Алкоголь у таких випадках виконує компенсаторну функцію, створюючи ілюзію впевненості, відкритості та прийняття з боку оточення.

Особистісні риси, пов’язані з низьким рівнем стресостійкості та обмеженими копінг-ресурсами, також істотно впливають на мотиваційну структуру алкогольної поведінки. Особи, які мають труднощі з

конструктивним подоланням стресових ситуацій, частіше обирають неадаптивні способи регуляції стану, зокрема вживання алкоголю як форми уникнення проблем. У цьому випадку провідним мотивом є уникнення або втеча від психотравмуючої реальності, що узгоджується з уявленнями про адиктивну поведінку як форму неадаптивного копінгу.

Значущим чинником є також локус контролю особистості. Для осіб з переважно зовнішнім локусом контролю характерне перекладання відповідальності за події власного життя на зовнішні обставини, що знижує суб'єктивне відчуття контролю та підвищує ризик формування дезадаптивних мотивів вживання алкоголю. У таких випадках алкоголь може виступати засобом зняття напруги, пов'язаної з переживанням безпорадності та втрати впливу на життєві події.

Окремої уваги потребують особистісні особливості емоційної регуляції. Недостатній розвиток навичок усвідомлення, прийняття та вербалізації емоцій (алекситимічні риси) ускладнює внутрішню переробку негативних переживань і сприяє використанню зовнішніх засобів регуляції, серед яких алкоголь набуває особливої привабливості. У таких осіб мотив вживання алкоголю тісно пов'язаний із прагненням "заглушити" емоції або змінити внутрішній стан без необхідності його усвідомлення.

Важливу роль у формуванні мотивів алкогольної поведінки відіграють також акцентуації характеру та риси темпераменту. Імпульсивність, емоційна нестійкість, схильність до ризикованої поведінки можуть підсилювати мотиви експериментування, пошуку нових відчуттів або зняття внутрішнього напруження через вживання алкоголю. Натомість риси ригідності, замкненості або соціальної тривожності можуть зумовлювати використання алкоголю як засобу полегшення міжособистісних контактів.

Таким чином, мотиви вживання алкоголю не є універсальними або однорідними, а формуються у тісному зв'язку з індивідуально-психологічними особливостями особистості. Особистісні характеристики визначають не лише схильність до вживання алкоголю, а й функціональне

значення алкогольної поведінки у структурі життєдіяльності людини. У контексті складних життєвих ситуацій алкоголь може виступати як засіб емоційної регуляції, компенсації особистісних дефіцитів або неадаптивного подолання стресу, що підкреслює необхідність комплексного психологічного аналізу мотиваційних механізмів алкогольної поведінки.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК З МОТИВАМИ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Провівши теоретичний аналіз психологічних підходів до вивчення складних життєвих ситуацій, адиктивної поведінки та мотивів вживання алкоголю, а також визначивши роль особистісних характеристик у виборі способів подолання стресу, вважаємо доцільним провести емпіричне дослідження зв'язку особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях. Метою емпіричного дослідження є виявлення специфіки цього зв'язку та визначення психологічних передумов формування дезадаптивних копінг-стратегій алкогольної поведінки.

Відповідно до поставленої мети було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на аналіз особистісних характеристик досліджуваних, мотивів вживання алкоголю та особливостей їх взаємозв'язку в умовах переживання складних життєвих ситуацій.

Вибірку дослідження склали 44 респонденти віком від 20 до 45 років. З метою забезпечення можливості порівняльного аналізу вибірку було поділено на дві рівні групи за гендерною ознакою: I група — чоловіки (22 особи) та II група — жінки (22 особи).

До вибірки увійшли особи з різним рівнем освіти та професійної зайнятості, які мають досвід переживання складних життєвих ситуацій (соціально-економічні труднощі, міжособистісні конфлікти, втрати, професійні або особистісні кризи). Добір респондентів здійснювався за принципом добровільної участі.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms, що забезпечило анонімність відповідей, зручність участі та мінімізацію впливу зовнішніх факторів на результати опитування. Опитувальна форма поширювалася через соціальні мережі та особисті комунікаційні канали.

Емпіричне дослідження тривало впродовж липень–вересень 2025 року. Усі респонденти були попередньо поінформовані про мету дослідження, добровільність участі, конфіденційність отриманих даних та можливість припинення участі на будь-якому етапі без негативних наслідків. Участь у дослідженні здійснювалася за умовою усвідомленої згоди респондентів.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особистісних характеристик, особливостей переживання складних життєвих ситуацій та мотивів вживання алкоголю. Зокрема, було застосовано:

1. Діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE [46, 180-184].
2. Тест для визначення зловживання алкоголем AUDIT [34].
3. Методика «Здатність до самоврядування» [46, 150-156].
4. Шкала тривоги Спілбергера [61].
5. Анкета «Незакінчені речення».

Опишемо їх більш конкретніше:

1. Діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE (Додаток А).

Для вивчення копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях було використано опитувальник COPE (автори: Ч. Карвер, М. Шейєр, Д. Вентрауб), спрямований на діагностику способів психологічного подолання стресу та труднощів. Методика дає змогу оцінити як ситуативні копінг-реакції, так і стійкі стилі опанування, що лежать в основі поведінки людини в стресових обставинах. Опитувальник містить 60 тверджень, об’єднаних у 15 шкал. Респондент оцінює частоту власних реакцій у складних ситуаціях за шкалою від 1 до 4 (від «ні/майже ніколи» до «часто»).

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожною з 15 шкал відповідно до ключа, що дозволяє визначити вираженість окремих стратегій подолання. Серед діагностованих стратегій: активне опанування, планування, пошук соціальної підтримки, прийняття, позитивне переформулювання, заперечення, поведінкове та уявне уникнення, концентрація на емоціях, гумор, звернення до релігії, а також використання "заспокійливих" (алкоголю/ліків) як способу зниження напруги. Отримані показники використовуються для подальшого аналізу зв'язків копінг-стратегій з особистісними характеристиками та мотивами вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях.

2. Тест для визначення зловживання алкоголем AUDIT (Додаток Б).

Тест AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test), розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Методика спрямована на скринінгову діагностику небезпечного, шкідливого вживання алкоголю та ознак залежності.

Опитувальник складається з 10 запитань, що охоплюють три основні аспекти алкогольної поведінки:

— частоту та обсяги вживання алкоголю,

— ознаки втрати контролю та залежності,

— негативні медичні й соціальні наслідки вживання алкоголю.

Кожне запитання оцінюється за бальною шкалою від 0 до 4 (у другому питанні – до 5 балів). Загальний показник визначається шляхом підсумовування балів за всіма пунктами.

Інтерпретація результатів здійснюється за сумарним балом: – показник 8 балів і більше свідчить про наявність ризикованого або проблемного вживання алкоголю та потребує подальшого психологічного або медичного обстеження.

Методика AUDIT використовується у дослідженні для кількісної оцінки рівня алкогольної поведінки та подальшого аналізу її зв'язку з

особистісними характеристиками й копінг-стратегіями у складних життєвих ситуаціях.

3. Методика «Здатність до самоврядування» (Додаток В).

Опитувальник спрямований на вивчення здатності людини управляти поведінкою, діяльністю, спілкуванням і переживаннями, зокрема в умовах нестандартних або проблемних ситуацій. У межах підходу автора самоврядування розглядається як цілеспрямований, творчий процес постановки нових цілей і пошуку засобів їх досягнення, тоді як саморегуляція пов'язана із закріпленням сформованих способів дій у межах уже наявних норм і стереотипів.

Методика містить 48 тверджень, на які респондент відповідає у форматі «так/ні» (відповідно позначаючи «+» або «–» у бланку відповідей). Обробка результатів здійснюється за ключем із підрахунком сумарного показника загальної здатності до самоврядування (Σзаг) та показників за 8 етапами самоврядування:

— аналіз суперечностей,
— прогнозування,
— цілепокладання,
— планування,
— критерії оцінювання якості,
— прийняття рішення,
— самоконтроль,
— коригування.

Інтерпретація результатів проводиться шляхом співвіднесення отриманих балів із нормативною шкалою, що передбачає рівні: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий, з урахуванням статі респондентів. Отримані показники дають змогу оцінити, наскільки сформована система самоврядування особистості та які ланки процесу є більш/менш розвиненими, що є важливим для подальшого аналізу зв'язку особистісних характеристик із мотивацією вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях.

4. Шкала тривоги Спілбергера.

Методика дозволяє диференційовано дослідити дві форми тривожності:

— ситуативну (реактивну) тривожність — як поточний емоційний стан «тут і тепер», що відображає напруження, занепокоєння, нервозність;

— особистісну тривожність — як відносно стійку індивідуальну властивість, що характеризує схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати підвищеною тривогою.

Опитувальник складається з 40 тверджень, об’єднаних у дві підшкали: 20 пунктів ситуативної тривожності та 20 пунктів особистісної тривожності. Респондент оцінює твердження за шкалою частоти/інтенсивності переживань відповідно до інструкції. Обробка результатів здійснюється за ключем із підрахунком сумарних балів окремо за кожною підшкалою; значення можуть варіюватися в межах 20–80 балів, при цьому вищий показник відповідає вищому рівню тривожності.

Для орієнтовної інтерпретації показників використовується така градація: до 30 балів — низька тривожність; 31–44 бали — помірна; 45 балів і більше — висока. Порівняння результатів за двома підшкалами дозволяє оцінити як актуальну напругу респондента, так і його стійку схильність до тривожного реагування, що важливо для подальшого аналізу зв’язку особистісних характеристик із мотивацією алкогольного вживання в складних життєвих ситуаціях.

2.2. Аналіз особистісних характеристик досліджуваних

З метою виявлення можливих гендерних особливостей прояву особистісних характеристик вибірку було поділено на дві групи: чоловіків та жінок**.** Аналіз результатів здійснювався окремо для кожної групи, що дало змогу виявити специфіку психологічних характеристик у межах кожної з них та підготувати підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв’язків.

Для вивчення особливостей системи самоврядування (як вищого рівня саморегуляції) поведінкою досліджуваних було застосовано методику

«Здатність до самоврядування» (ЗСВ). Отримані результати дозволили визначити загальний рівень сформованості системи самоврядування, а також особливості розвитку окремих її етапів.

Рівні здатності до самоврядування визначалися відповідно до нормативної шкали методики з урахуванням статевої приналежності досліджуваних.

Таблиця 2.1 - Розподіл рівнів загальної здатності до самоврядування у досліджуваних 1-ї групи (жінок)

Показники самоврядування	Середній бал (М)	Рівень розвитку
Аналіз суперечностей	2,9	середній
Прогнозування	2,6	нижче середнього
Цілепокладання	3,1	середній
Планування	2,4	нижче середнього
Критерій оцінювання якості	2,8	середній
Приймання рішення	2,5	нижче середнього
Самоконтроль	3,0	середній
Коригування	2,3	нижче середнього
Загальна здатність до самоврядування	24,7	середній

Отримані результати за методикою «Здатність до самоврядування» свідчать, що у жінок, які увійшли до 1-ї групи, загальний рівень здатності до самоврядування відповідає середньому рівню розвитку. Це вказує на наявність у досліджуваних базових умінь усвідомлювати життєві труднощі, ставити цілі та здійснювати регуляцію власної поведінки, однак ці процеси не завжди мають цілісний і стабільний характер.

Аналіз окремих компонентів самоврядування показав, що найбільш розвиненими у жінок є такі етапи, як аналіз суперечностей, цілепокладання та самоконтроль, які перебувають на середньому рівні. Це свідчить про здатність досліджуваних адекватно усвідомлювати проблемну ситуацію, визначати бажані результати та відстежувати власні дії й емоційні реакції у

складних життєвих обставинах. Зазначені характеристики можуть виступати важливим психологічним ресурсом у процесі подолання стресу.

Водночас такі етапи самоврядування, як прогнозування, планування, приймання рішень і коригування, у жінок виявилися розвиненими нижче середнього рівня. Це може свідчити про труднощі у передбаченні можливих наслідків власних дій, виборі оптимальної стратегії поведінки та своєчасному внесенні змін у власні дії у відповідь на зміну обставин. У складних життєвих ситуаціях така особливість може зумовлювати підвищену емоційну напругу та схильність до менш адаптивних способів подолання стресу.

Загалом, результати свідчать, що жінки характеризуються відносно сформованою, але фрагментарною системою самоврядування, у якій емоційно-оцінювальні компоненти переважають над раціонально-планувальними.

Таблиця 2.2 - Розподіл рівнів загальної здатності до самоврядування у досліджуваних 2-ї групи (чоловіків)

Показники самоврядування	Середній бал (М)	Рівень розвитку
Аналіз суперечностей	3,2	середній
Прогнозування	4,1	вище середнього
Цілепокладання	3,9	вище середнього
Планування	4,0	вище середнього
Критерій оцінювання якості	3,3	середній
Приймання рішення	4,2	вище середнього
Самоконтроль	4,0	вище середнього
Коригування	3,5	середній
Загальна здатність до самоврядування	32,8	вище середнього

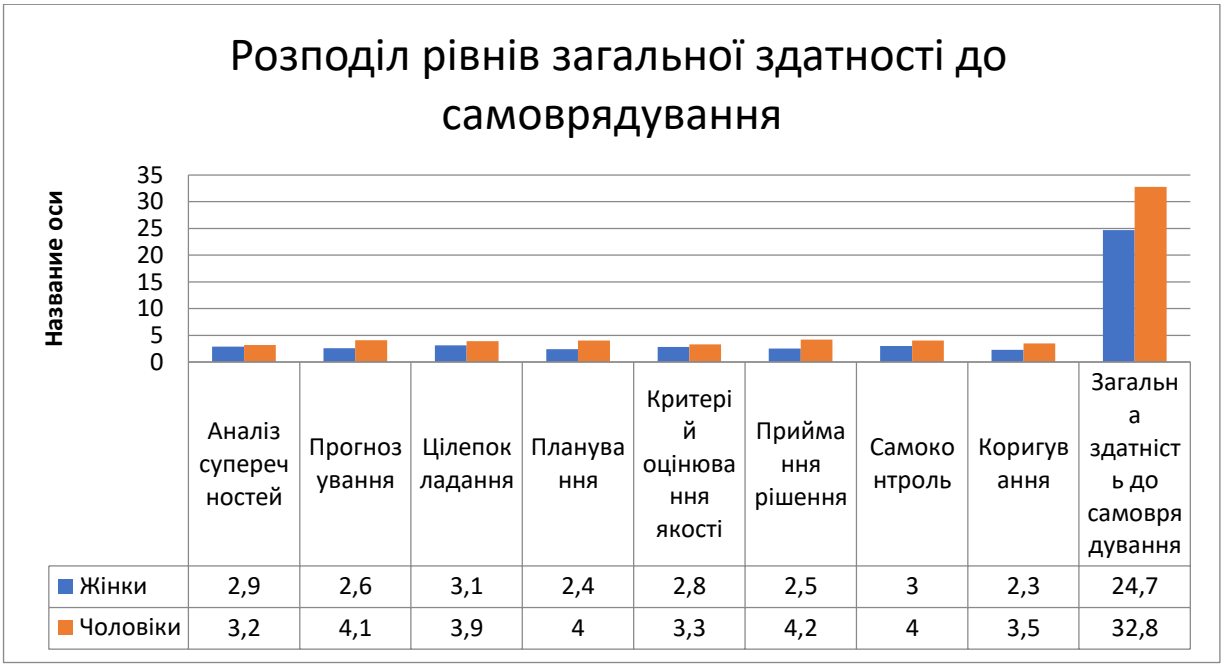
Аналіз результатів дослідження здатності до самоврядування у чоловіків показав, що загальний рівень сформованості цієї особистісної

характеристики в досліджуваній групі відповідає рівню вище середнього. Це свідчить про наявність у більшості респондентів відносно цілісної системи самоврядування, яка забезпечує здатність усвідомлено організовувати власну поведінку, діяльність і переживання в складних життєвих ситуаціях.

Найбільш вираженими компонентами самоврядування у чоловіків є приймання рішень, прогнозування, планування та самоконтроль, що вказує на їхню орієнтацію на раціональний аналіз ситуації, передбачення можливих наслідків власних дій та схильність до обдуманих, зважених рішень. Отримані дані дають підстави стверджувати, що для чоловіків характерним є прагнення діяти цілеспрямовано, контролювати перебіг подій і власні реакції, особливо в умовах підвищеного напруження чи невизначеності.

Показники аналізу суперечностей, критерію оцінювання якості та коригування перебувають на середньому рівні, що може свідчити про певні труднощі у глибокому усвідомленні внутрішніх і зовнішніх суперечностей ситуації, а також у гнучкому перегляді обраних стратегій поведінки у разі їхньої неефективності. У складних життєвих обставинах це може проявлятися у схильності довше дотримуватися вже прийнятих рішень навіть за наявності сигналів про необхідність змін.

Загалом, структура самоврядування чоловіків характеризується переважанням раціонально-вольових компонентів над рефлексивно-оцінними, що з одного боку сприяє швидкому ухваленню рішень і підтриманню контролю над ситуацією, а з іншого — може знижувати чутливість до внутрішнього емоційного стану та власних психологічних потреб. У контексті дослідження мотивів вживання алкоголю це є важливим, оскільки за умов емоційного перевантаження або неусвідомленого стресу алкоголь може може бути пов’язано з труднощами емоційного усвідомлення/вираження.



	Аналіз суперечностей	Прогнозування	Цілепокладання	Планування	Критерій оцінювання якості	Приймання рішення	Самоконтроль	Коригування	Загальна здатність до самоврядування
Жінки	2,9	2,6	3,1	2,4	2,8	2,5	3	2,3	24,7
Чоловіки	3,2	4,1	3,9	4	3,3	4,2	4	3,5	32,8

Рисунок 2.1. - Порівняльний аналіз розподілу рівнів загальної здатності до самоврядування у жінок і чоловіків

Як видно з рисунка 2.1, у чоловіків загальна здатність до самоврядування є вищою, ніж у жінок. Це підтверджується більш високими середніми значеннями майже за всіма компонентами методики, зокрема за такими показниками, як прогнозування, цілепокладання, планування, приймання рішень і самоконтроль. Отримані дані свідчать про те, що чоловіки більшою мірою орієнтовані на раціональне опрацювання ситуації, чітке визначення цілей та контроль за реалізацією власних рішень.

У групі жінок показники загальної здатності до самоврядування є дещо нижчими, однак перебувають у межах середнього рівня, що також свідчить про достатню сформованість навичок саморегуляції та організації поведінки. При цьому відносно близькими до показників чоловіків є значення аналізу суперечностей, що може вказувати на більшу чутливість жінок до змін ситуації та готовність переглядати власну поведінку у разі її неефективності.

Загалом результати порівняльного аналізу свідчать, що структура самоврядування чоловіків має більш виражений інструментально-раціональний характер, тоді як у жінок вона є більш збалансованою з

елементами рефлексії та гнучкості. У контексті дослідження мотивів вживання алкоголю це є суттєвим, оскільки відмінності у здатності до самоврядування можуть зумовлювати різні способи реагування на складні життєві ситуації та різні психологічні механізми подолання стресу.

З метою вивчення емоційно-особистісних характеристик досліджуваних у межах емпіричного дослідження було використано шкалу тривожності Спілбергера (STAI), яка дозволяє оцінити як ситуативну (реактивну), так і особистісну тривожність. Використання даної методики є доцільним, оскільки рівень тривожності впливає на особливості реагування на стресові події та складні життєві ситуації, а також може бути пов’язаним із вибором способів зниження емоційного напруження, у тому числі через вживання алкоголю.

На першому етапі було проаналізовано результати першої групи досліджуваних – жінок.

Таблиця 2.3 - Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності у 1-ї групи (жінок)

Показник	**Середнє значення (М)**	**Рівень тривожності**
Ситуативна тривожність (ST)	42,3	помірна
Особистісна тривожність (ОТ)	48,9	висока

Отримані результати свідчать, що у жінок рівень ситуативної тривожності перебуває в межах помірних значень, що вказує на наявність емоційної напруги та занепокоєння, пов’язаних із поточними життєвими обставинами та стресовими ситуаціями. Такий рівень тривожності є характерним для осіб, які перебувають у стані адаптації до складних життєвих подій, але водночас зберігають відносну емоційну стабільність.

Водночас показник особистісної тривожності у жінок є вищим за ситуативний і досягає високого рівня, що свідчить про стійку схильність до переживання тривоги як індивідуально-психологічної риси. Це означає, що

для респонденток характерне сприйняття широкого кола життєвих ситуацій як потенційно загрозливих, що зумовлює підвищену емоційну вразливість та напруження навіть за відсутності безпосереднього стресора.

Таблиця 2.4 - Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності у 2-ї групи (чоловіків)

Показник	Середнє значення (М)	Рівень тривожності
Ситуативна тривожність (ST)	38,1	помірна
Особистісна тривожність (ОТ)	41,6	помірна

Аналіз результатів за шкалою тривоги Спілбергера у групі чоловіків показав, що середній рівень ситуативної тривожності становить 38,1 бала, що відповідає помірному рівню. Отриманий показник свідчить про наявність у чоловіків помірно вираженого емоційного напруження у складних або стресогенних ситуаціях, яке, однак, не набуває дезадаптивного характеру. Такий рівень ситуативної тривожності вказує на здатність більшості респондентів контролювати свої емоційні реакції та зберігати відносну стабільність психоемоційного стану в умовах напруження.

Середній показник особистісної тривожності у чоловіків дорівнює 41,6 бала, що також відповідає помірному рівню. Це свідчить про наявність у досліджуваних певної схильності до переживання тривоги як відносно стійкої особистісної характеристики, однак без вираженої тенденції до генералізованої тривожності або постійного відчуття небезпеки. Помірний рівень особистісної тривожності може виконувати адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів особистості в складних життєвих ситуаціях.

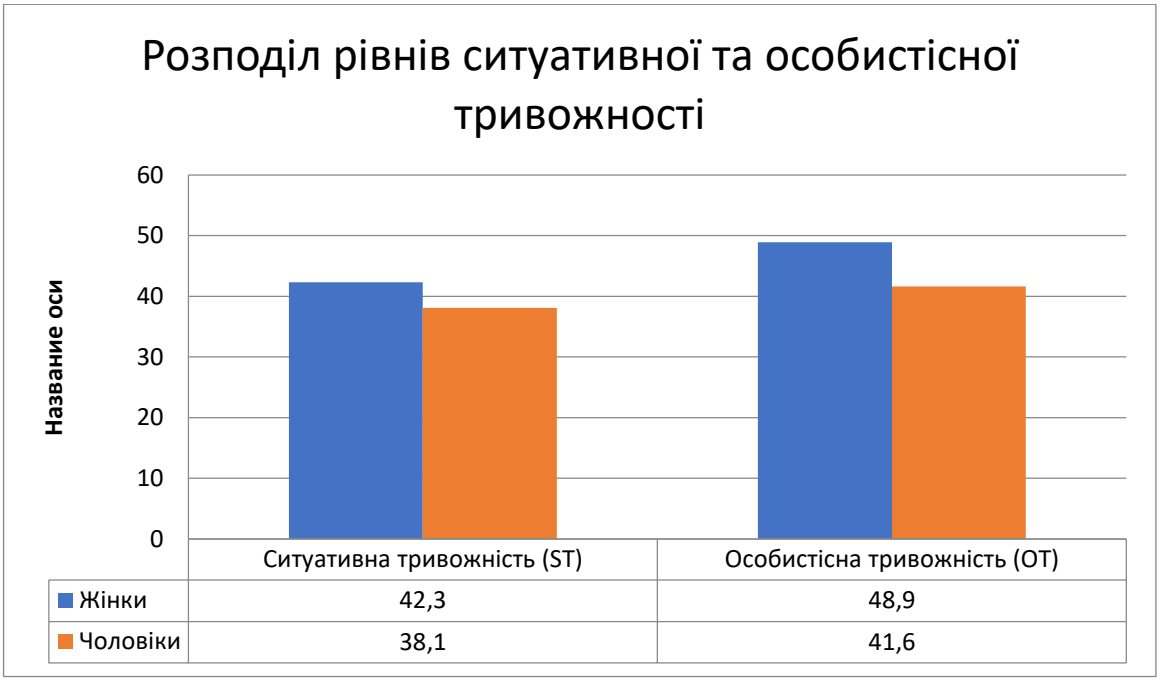


Рисунок 2.2. - Порівняльний аналіз розподілу рівнів ситуативної та особистісної тривожності у жінок і чоловіків

Як видно з рисунка 2.2, у досліджуваних обох груп ситуативна тривожність перебуває в межах помірних значень, тоді як особистісна тривожність у жінок має тенденцію до високого рівня.

Зокрема, рівень ситуативної тривожності у жінок є вищим (42,3 бала) порівняно з чоловіками (38,1 бала). Це свідчить про те, що жінки більш емоційно реагують на актуальні стресові обставини та складні життєві ситуації, частіше переживаючи напруження, занепокоєння й внутрішню тривогу «тут і тепер». Така особливість може бути зумовлена вищою емоційною чутливістю та схильністю до рефлексії щодо життєвих труднощів.

Аналіз особистісної тривожності показує ще більш виражені гендерні відмінності. У жінок середній показник становить 48,9 бала, що наближається до високого рівня, тоді як у чоловіків цей показник дорівнює 41,6 бала і залишається в межах помірного рівня. Це вказує на те, що жінки мають більш стійку схильність сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі, що супроводжується підвищеним рівнем тривожних очікувань та внутрішнього напруження.

Водночас у чоловіків спостерігається відносно менший розрив між показниками ситуативної та особистісної тривожності, що може свідчити про більш стриманий стиль емоційного реагування та кращу здатність до контролю емоційних станів у стресових умовах. Для жінок характерне більш виражене зростання особистісної тривожності порівняно з ситуативною, що може зумовлювати підвищену вразливість до тривалого психоемоційного напруження.

Таким чином, результати дослідження засвідчують наявність гендерних особливостей тривожності, які доцільно враховувати під час подальшого аналізу копінг-стратегій та мотивів вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях.

2.3. Дослідження мотивів вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях

З метою вивчення особливостей вживання алкоголю та виявлення ризику формування адиктивної поведінки в умовах складних життєвих ситуацій у дослідженні було використано тест для визначення зловживання алкоголем AUDIT. Дана методика дозволяє оцінити частоту та інтенсивність вживання алкогольних напоїв, наявність ознак втрати контролю, негативних наслідків вживання алкоголю, а також суб’єктивного ставлення респондентів до власної алкогольної поведінки.

Таблиця 2.5 - Показники вживання алкоголю за тестом AUDIT у 1-ї групі (жінок)

Показник	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення (M)
Загальний бал за AUDIT	2	11	6,4

Таблиця 2.6 - Розподіл жінок за рівнем ризику вживання алкоголю (AUDIT)

Рівень ризику	Кількість осіб	%
Низький ризик (0–7 балів)	15	68,2
Помірний ризик (8–15 балів)	7	31,8
Високий ризик (16 і більше)	0	0

Результати, наведені в таблиці 2.5, свідчать про те, що у групі жінок загальний показник вживання алкоголю за тестом AUDIT коливається в межах від 2 до 11 балів, при цьому середнє значення становить 6,4 бала. Отриманий середній показник перебуває у межах нормативного діапазону та не перевищує порогового значення, яке вказує на наявність проблемного або залежного вживання алкоголю. Це дозволяє зробити висновок, що для більшості жінок алкоголь не є домінуючим або систематичним способом регуляції психоемоційного стану.

Водночас аналіз розподілу рівнів ризику вживання алкоголю по таблиці 2.6 показує, що 68,2 % досліджуваних жінок мають низький рівень ризику, що свідчить про епізодичне або помірне вживання алкогольних напоїв без виражених негативних наслідків для життєдіяльності. Такий результат узгоджується з відсутністю високих показників за шкалами втрати контролю, почуття провини та соціальної дезадаптації, які вимірюються тестом AUDIT.

Разом із тим, 31,8 % жінок потрапляють до групи помірного ризику (8–15 балів). Наявність цієї підгрупи вказує на те, що для частини респонденток вживання алкоголю може виконувати функцію ситуативного копінг-засобу, зокрема у відповідь на переживання складних життєвих ситуацій, емоційної напруги, тривоги або фрустрації. У даному випадку алкоголь виступає не як ознака сформованої адикції, а як потенційно ризикована стратегія подолання, яка за несприятливих умов може набути більш стійкого характеру.

Варто підкреслити, що високого рівня ризику (16 балів і більше) серед жінок не виявлено, що свідчить про відсутність у вибірці осіб із вираженими ознаками алкогольної залежності або тяжких порушень контролю над вживанням алкоголю.

Таблиця 2.7 - Показники вживання алкоголю за тестом AUDIT у 2 групі (чоловіків)

Показник	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення (M)
Загальний бал за AUDIT	3	15	9,7

Таблиця 2.8 - Розподіл чоловіків за рівнем ризику вживання алкоголю (AUDIT)

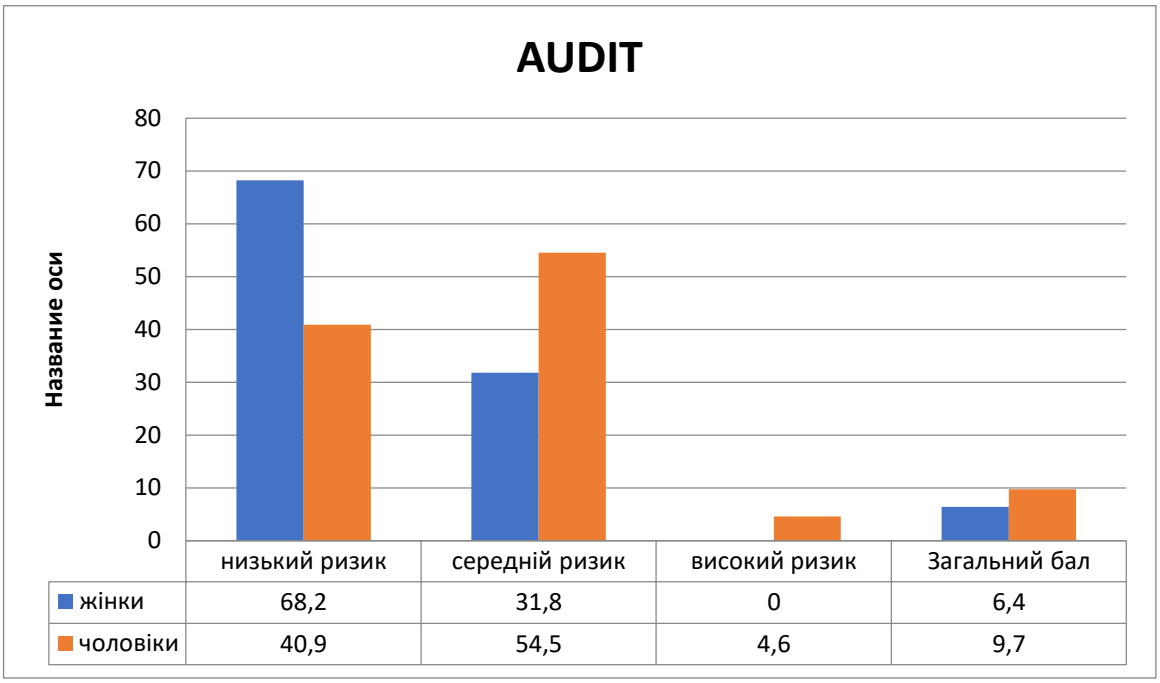
Рівень ризику	Кількість осіб	%
Низький ризик (0–7 балів)	9	40,9
Помірний ризик (8–15 балів)	12	54,5
Високий ризик (16 і більше)	1	4,6

За результатами застосування тесту AUDIT у групі чоловіків встановлено, що мінімальне значення загального бала становить 3 бали, а максимальне – 15 балів, при цьому середній показник (M) дорівнює 9,7 бала. Отримане середнє значення відповідає помірному рівню ризику вживання алкоголю, що свідчить про наявність у значної частини респондентів тенденції до використання алкоголю як способу реагування на складні життєві ситуації.

Аналіз розподілу чоловіків за рівнями ризику вживання алкоголю показав, що 40,9 % респондентів (9 осіб) належать до групи з низьким рівнем ризику (0–7 балів за AUDIT). Для цих осіб характерне епізодичне або контрольоване вживання алкоголю, яке не супроводжується вираженими негативними наслідками для повсякденного функціонування.

Водночас переважна частина вибірки – 54,5 % чоловіків (12 осіб) – має помірний рівень ризику вживання алкоголю (8–15 балів). Цей результат свідчить про те, що для значної кількості досліджуваних алкоголь може виконувати функцію копінг-засобу, зокрема у ситуаціях емоційного напруження, стресу або психологічних труднощів. Такий рівень ризику розглядається як потенційно небезпечний, оскільки за несприятливих умов може призводити до формування адиктивних форм поведінки.

Крім того, у вибірці виявлено 1 чоловіка (4,6 %) з високим рівнем ризику вживання алкоголю (16 і більше балів). Наявність навіть поодиноких випадків високого ризику є важливою з наукової точки зору, оскільки свідчить про існування групи підвищеної психологічної вразливості, для якої вживання алкоголю може виконувати функцію неадаптивного способу подолання складних життєвих ситуацій.



	низький ризик	середній ризик	високий ризик	Загальний бал
жінки	68,2	31,8	0	6,4
чоловіки	40,9	54,5	4,6	9,7

Рисунок 2.3. - Порівняльний аналіз розподілу рівнів ризику вживання алкоголю (AUDIT) у жінок і чоловіків

Згідно рисунка 2.2, розподіл рівнів ризику вживання алкоголю за тестом AUDIT має виразні гендерні відмінності.

Зокрема, серед жінок переважає низький рівень ризику вживання алкоголю: до цієї категорії належать 68,2 % респонденток, що свідчить про переважно контрольоване або епізодичне вживання алкоголю без виражених негативних наслідків. Водночас 31,8 % жінок мають помірний рівень ризику, що може вказувати на використання алкоголю як ситуативного засобу зниження емоційного напруження у складних життєвих ситуаціях. Осіб із високим рівнем ризику в групі жінок не виявлено.

Натомість у групі чоловіків спостерігається інша структура розподілу. Лише 40,9 % респондентів належать до групи з низьким рівнем ризику, тоді як переважна частина – 54,5 % – має помірний рівень ризику вживання алкоголю. Це свідчить про більшу схильність чоловіків до регулярнішого або менш контрольованого вживання алкоголю, зокрема в контексті подолання стресу та складних життєвих обставин.

Важливо зазначити, що високий рівень ризику вживання алкоголю виявлено лише в одного чоловіка (4,6 % вибірки), що не дозволяє говорити про його поширеність, проте вказує на наявність окремих випадків підвищеної адиктивної вразливості.

Порівняльний аналіз середніх значень загального бала AUDIT також підтверджує гендерні відмінності: у жінок середній показник становить 6,4 бала, що відповідає низькому рівню ризику, тоді як у чоловіків – 9,7 бала, що відповідає помірному рівню ризику. Отримані результати свідчать про те, що чоловіки частіше використовують алкоголь як спосіб реагування на складні життєві ситуації, що може бути пов’язано з особливостями емоційної регуляції, соціальними стереотипами маскулінної поведінки та меншою орієнтацією на конструктивні копінг-стратегії.

З метою поглибленого аналізу мотивів вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях було використано методику «Незакінчені речення», яка дозволяє виявити не лише усвідомлювані, а й латентні мотиваційні тенденції. Отримані відповіді підлягали якісному контент-аналізу з подальшим кількісним узагальненням за виділеними категоріями мотивів.

Таблиця 2.9 – Розподіл мотивів вживання алкоголю за методикою «Незакінчені речення» у 1 групі (жінок)

Категорія мотивів	Кількість осіб	%
Копінг-мотив (зниження напруги)	7	31,8
Емоційно-регуляторний мотив	5	22,7
Мотив уникнення	4	18,2
Соціальний мотив	3	13,6
Відсутність мотиву / контроль	3	13,6

Аналіз результатів методики «Незакінчені речення» у групі жінок свідчить про переважання копінг-орієнтованих мотивів вживання алкоголю. Так, у 31,8 % респонденток алкоголь використовується насамперед як засіб зниження психоемоційної напруги, що проявляється у відповідях типу «щоб заспокоїтися», «щоб легше пережити», «щоб зняти стрес». Це узгоджується з помірними показниками ситуативної та особистісної тривожності, зафіксованими в попередньому аналізі.

Емоційно-регуляторні мотиви (22,7 %) відображають прагнення респонденток покращити емоційний стан, підвищити настрій або відчути тимчасове полегшення. Водночас мотив уникнення (18,2 %) свідчить про наявність тенденції до використання алкоголю як способу відсторонення від проблем, що може розглядатися як менш адаптивна форма копінгу.

Соціальні мотиви та відсутність мотиву / контроль представлені в однаковій мірі (по 13,6 %), що вказує на те, що для частини жінок алкоголь або пов’язаний із соціальними ситуаціями, або не розглядається як значущий спосіб подолання складних життєвих обставин. Загалом у жінок домінують ситуативні, емоційно забарвлені мотиви, без ознак стійкої адиктивної спрямованості.

Таблиця 2.10 – Розподіл мотивів вживання алкоголю за методикою «Незакінчені речення» у 2 групі (чоловіків)

Категорія мотивів	Кількість осіб	%
Копінг-мотив (зниження напруги)	9	40,9
Емоційно-регуляторний мотив	6	18,2
Мотив уникнення	4	27,3
Соціальний мотив	1	9,1
Відсутність мотиву / контроль	1	4,5

Результати аналізу мотивів вживання алкоголю у групі чоловіків свідчать про більш виражену орієнтацію на використання алкоголю як копінг-засобу. Так, копінг-мотив домінує у 40,9 % респондентів, що вказує на тенденцію до використання алкоголю для зниження емоційної напруги, подолання стресу та психологічного дискомфорту.

Значна частка мотивів уникнення (27,3 %) свідчить про те, що для багатьох чоловіків алкоголь виконує функцію втечі від проблем, небажання безпосередньо взаємодіяти зі складною ситуацією або емоційними переживаннями. У поєднанні з підвищеними показниками за тестом AUDIT це може розглядатися як фактор ризику формування неадаптивних форм поведінки.

Емоційно-регуляторні та соціальні мотиви представлені меншою мірою, що свідчить про меншу орієнтацію чоловіків на усвідомлену емоційну регуляцію або соціальну підтримку у складних життєвих ситуаціях. Відсутність мотиву або орієнтація на контроль виявлена лише у 4,5 % респондентів, що підкреслює загалом вищу включеність алкоголю в систему подолання труднощів у чоловічій групі.

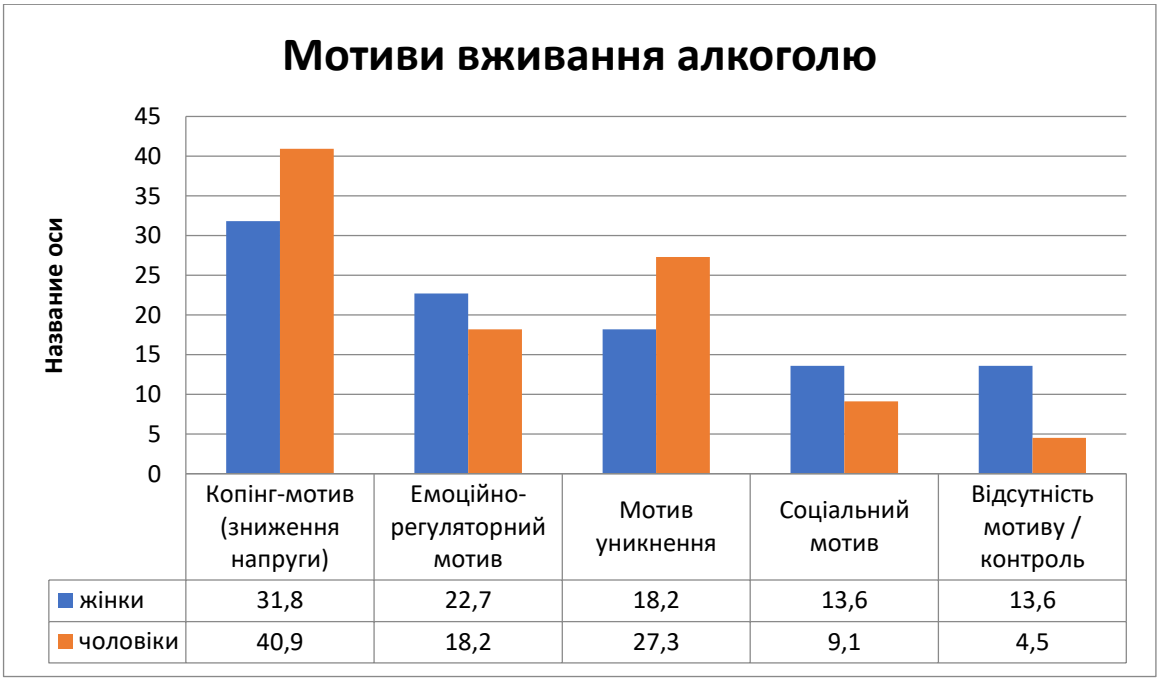


Рисунок 2.4. - Порівняльний аналіз мотивів вживання алкоголю у жінок і чоловіків

Отримані результати свідчать про наявність виражених гендерних відмінностей у мотивації вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях. Якщо у жінок алкоголь частіше використовується як ситуативний засіб емоційної регуляції, то у чоловіків він набуває більш стійкої копінг-функції, часто поєднаної з уникненням проблем. Це створює психологічні передумови для подальшого аналізу взаємозв'язку між особистісними характеристиками, копінг-стратегіями та мотивами вживання алкоголю, що буде розглянуто в наступному підрозділі.

2.4. Дослідження копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях

З метою визначення особливостей подолання стресу та складних життєвих ситуацій у дослідженні було використано опитувальник COPE, який спрямований на діагностику копінг-стратегій як ситуаційного реагування, так і відносно стабільних стилів опанування труднощів.

Таблиця 2.11 - Показники копінг-стратегій за опитувальником COPE у 1 групі (жінок)

Копінг-стратегії	Середнє значення (М)	Рівень вираженості
Позитивне переформулювання і особистісне зростання	12,8	середній
Уявне уникнення проблеми	7,4	середній
Концентрація на емоціях і їх активне вираження	11,2	вище середнього
Використання інструментальної соціальної підтримки	11,6	вище середнього
Активне опанування себе	11,9	середній
Заперечення	8,6	середній
Звернення до релігії	8,1	середній
Гумор	10,3	середній
Поведінкове уникнення проблеми	8,9	вище середнього
Стримування	8,7	середній
Використання емоційної соціальної підтримки	12,1	вище середнього
Використання “заспокійливих”	6,2	середній
Прийняття	11,4	вище середнього
Придушення конкуруючої діяльності	10,6	середній
Планування	11,8	середній

Аналіз результатів за опитувальником COPE у групі жінок свідчить про переважання емоційно орієнтованих та соціально опосередкованих копінг-стратегій у процесі подолання складних життєвих ситуацій. Загалом структура копінг-поведінки жінок є відносно різноманітною, однак характеризується нерівномірною сформованістю окремих стратегій.

Найбільш вираженими у жінок є такі копінг-стратегії, як концентрація на емоціях і їх активне вираження, використання емоційної соціальної підтримки, використання інструментальної соціальної підтримки та прийняття, показники яких перебувають на рівні вище середнього. Це свідчить про те, що у складних життєвих ситуаціях жінки схильні активно переживати власні емоції, обговорювати свої труднощі з близьким оточенням, звертатися по допомогу та підтримку, а також намагатися прийняти реальність ситуації.

Такий копінг-профіль узгоджується з результатами попереднього аналізу, згідно з якими у жінок зафіксовано підвищений рівень особистісної тривожності. Активне емоційне реагування та орієнтація на соціальну підтримку в цьому випадку можуть виконувати як адаптивну, так і компенсаторну функцію, сприяючи зниженню суб'єктивного рівня напруги, однак не завжди забезпечуючи ефективне вирішення самої проблемної ситуації.

Показники таких стратегій, як планування, активне опанування себе, стримування та позитивне переформулювання, перебувають у межах середнього рівня. Це вказує на те, що раціонально-орієнтовані способи подолання труднощів використовуються жінками ситуативно й не завжди мають системний характер. У складних життєвих обставинах вони можуть поступатися місцем емоційним реакціям або потребі у зовнішній підтримці.

Окремої уваги заслуговують показники поведінкового уникнення проблеми та уявного уникнення, які перебувають на середньому та вище середнього рівнях. Це може свідчити про тенденцію частини жінок до відкладання активних дій, відволікання від проблеми або тимчасового «виходу» з ситуації у відповідь на високий рівень емоційного напруження. Такі стратегії, за відсутності конструктивних форм опрацювання проблеми, можуть знижувати ефективність подолання складних життєвих ситуацій.

Стратегія використання "заспокійливих" у жінок перебуває на середньому рівні, що узгоджується з результатами тесту AUDIT, відповідно

до яких переважна більшість жінок має низький або помірний рівень ризику вживання алкоголю. Це свідчить про те, що алкоголь або медикаментозні засоби не є домінуючим копінг-ресурсом у жіночій групі, а використовуються радше епізодично або ситуативно.

Загалом копінг-поведінка жінок характеризується переважанням емоційно-фокусованих і соціально орієнтованих стратегій над проблемно-орієнтованими. Така особливість може підвищувати суб'єктивне відчуття психологічної підтримки та зменшувати гостроту емоційних переживань, однак водночас створює ризик формування менш адаптивних способів подолання труднощів у разі тривалого або повторюваного стресу. У контексті дослідження мотивів вживання алкоголю це дозволяє розглядати алкоголь як потенційний допоміжний, але не провідний засіб емоційної регуляції у складних життєвих ситуаціях.

Таблиця 2.12 - Показники копінг-стратегій за опитувальником COPE у 2 групі (чоловіків)

Копінг-стратегії	Середнє значення (M)	Рівень вираженості
Позитивне переформулювання і особистісне зростання	10,9	середній
Уявне уникнення проблеми	8,1	вище середнього
Концентрація на емоціях і їх активне вираження	9,4	середній
Використання інструментальної соціальної підтримки	9,8	середній
Активне опанування себе	12,6	вище середнього
Заперечення	9,6	вище середнього
Звернення до релігії	6,9	нижче середнього
Гумор	11,7	вище середнього
Поведінкове уникнення проблеми	9,2	вище середнього
Стримування	9,1	середній

Продовження таблиці 2.12

Використання емоційної соціальної підтримки	8,7	нижче середнього
Використання «заспокійливих»	7,8	вище середнього
Прийняття	10,2	середній
Придушення конкуруючої діяльності	11,4	вище середнього
Планування	13,1	вище середнього

Аналіз результатів за опитувальником COPE у групі чоловіків засвідчив специфічну структуру копінг-стратегій, що характеризується поєднанням активних, раціонально спрямованих форм подолання зі схильністю до уникальних і компенсаторних способів реагування на стрес.

Найбільш вираженими у чоловіків є такі стратегії, як планування, активне опанування себе, придушення конкуруючої діяльності та гумор, рівень яких перевищує середні нормативні значення. Це свідчить про прагнення респондентів діяти цілеспрямовано, контролювати ситуацію, концентрувати зусилля на вирішенні проблеми та зберігати зовнішню психологічну стабільність навіть в умовах підвищеного напруження. Такі стратегії загалом вважаються адаптивними та сприяють ефективному подоланню складних життєвих ситуацій.

Водночас у структурі копінгу чоловіків помітно представлені стратегії уникнення, зокрема уявне уникнення проблеми, поведінкове уникнення та заперечення, показники яких перебувають на рівні вище середнього. Це вказує на наявність тенденції до тимчасового дистанціювання від проблемної ситуації, ігнорування або відкладання активної взаємодії зі стресором, особливо в умовах емоційного перевантаження. Подібна стратегія може знижувати суб’єктивний рівень напруги в короткостроковій перспективі, проте в довготривалому вимірі не сприяє конструктивному вирішенню проблем.

Особливої уваги заслуговує підвищений показник за шкалою «використання “заспокійливих”», який у чоловіків перевищує нормативний середній рівень. Це свідчить про те, що алкоголь або медикаментозні засоби можуть використовуватися як додатковий спосіб зниження психоемоційного напруження. У поєднанні з результатами тесту AUDIT така особливість може розглядатися як психологічний чинник ризику формування неадаптивних форм подолання стресу та адиктивної поведінки.

Показники використання емоційної соціальної підтримки та звернення до релігії у чоловіків виявилися нижчими за середні значення, що свідчить про меншу орієнтацію на залучення зовнішніх джерел емоційної підтримки у складних життєвих ситуаціях. Це може бути пов’язано з соціальними стереотипами маскулінності, які обмежують відкритий прояв емоцій і звернення по допомогу.

Загалом копінг-профіль чоловіків характеризується домінуванням інструментально-раціональних стратегій у поєднанні з уникальними та компенсаторними формами подолання. Така структура копінгу створює умови, за яких алкоголь може виконувати функцію додаткового або замісного засобу регуляції емоційного стану, особливо в ситуаціях тривалого стресу або невирішених внутрішніх конфліктів.

Отримані результати підтверджують доцільність подальшого аналізу взаємозв’язку копінг-стратегій з особистісними характеристиками та мотивами вживання алкоголю, що буде здійснено у наступному підрозділі дослідження.

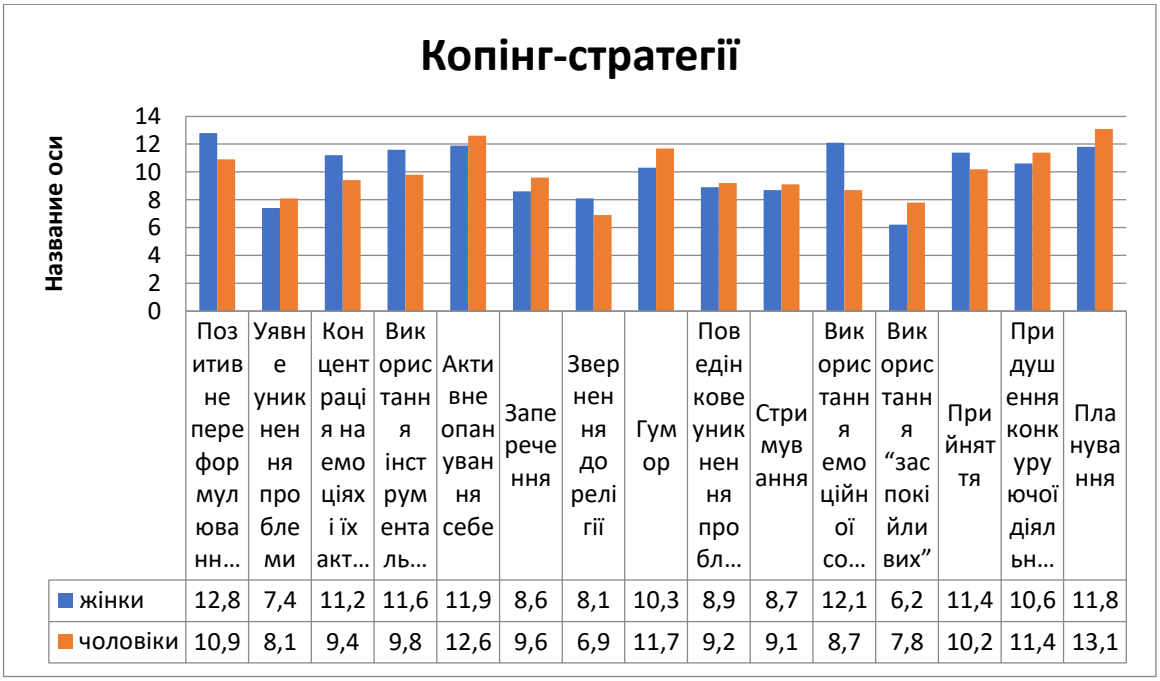


Рисунок 2.5. - Порівняльний аналіз копінг-стратегій за опитувальником COPE у жінок і чоловіків

Порівняльний аналіз копінг-стратегій за опитувальником COPE, представлений на рисунку 2.5, свідчить про наявність як спільних тенденцій, так і виразних гендерних відмінностей у способах подолання складних життєвих ситуацій.

Загалом у обох групах спостерігається достатньо високий рівень використання адаптивних, проблемно-орієнтованих стратегій, зокрема планування, активного опанування себе та прийняття, що вказує на прагнення досліджуваних до конструктивного вирішення життєвих труднощів. Водночас співвідношення цих стратегій із емоційними та уникальними формами копінгу суттєво різниться у жінок і чоловіків.

У групі жінок більш вираженими є такі стратегії, як позитивне переформулювання і особистісне зростання, концентрація на емоціях і їх активне вираження, використання емоційної соціальної підтримки та прийняття. Це свідчить про орієнтацію жінок на емоційне осмислення ситуації, вербалізацію переживань та залучення міжособистісних ресурсів для подолання стресу. Виявлена тенденція узгоджується з підвищеним

рівнем особистісної тривожності у жінок і може розглядатися як спроба зменшення внутрішнього напруження шляхом емоційної регуляції.

Разом із тим у жінок фіксуються відносно нижчі показники за шкалами уявного та поведінкового уникнення, а також використання “заспокійливих”, що свідчить про менш виражену схильність до уникальних та компенсаторних стратегій подолання. Це узгоджується з результатами тесту AUDIT, які показали переважно низький рівень ризику вживання алкоголю серед жінок.

У групі чоловіків домінують інструментально-раціональні копінг-стратегії, зокрема активне опанування себе, планування та придушення конкуруючої діяльності, що вказує на прагнення контролювати ситуацію та діяти цілеспрямовано. Водночас у чоловіків більш вираженими є уникальні форми копінгу, зокрема уявне та поведінкове уникнення, а також заперечення, що може свідчити про схильність до відтермінування безпосереднього емоційного реагування на стресову подію.

Особливої уваги заслуговує той факт, що показники за шкалою «використання “заспокійливих”» у чоловіків є вищими, ніж у жінок. Це підтверджує дані попереднього аналізу мотивів вживання алкоголю та рівнів ризику за AUDIT і вказує на те, що алкоголь може використовуватися чоловіками як додатковий або замісний спосіб регуляції психоемоційного стану в умовах стресу.

Таким чином, результати порівняльного аналізу свідчать, що жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані та соціально спрямовані копінг-стратегії, тоді як чоловіки більшою мірою орієнтовані на раціонально-інструментальні, але водночас уникальні та компенсаторні способи подолання складних життєвих ситуацій. Саме поєднання активних стратегій з уникненням і використанням “заспокійливих” у чоловіків створює підвищений ризик залучення алкоголю як засобу подолання стресу.

2.5. Взаємозв’язок особистісних характеристик, копінг-стратегій і мотивів вживання алкоголю

Отримані результати аналізу особистісних характеристик, рівнів тривожності, копінг-стратегій та мотивів вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях свідчать про складну та багатовимірну структуру психологічних механізмів реагування досліджуваних на стресові обставини.

Зокрема, у попередніх підрозділах було встановлено, що досліджувані чоловіки та жінки відрізняються за рівнем сформованості системи самоврядування, характером переживання тривожності, а також за переважними способами подолання складних життєвих ситуацій. Виявлені гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій та у мотивації вживання алкоголю дозволяють припустити наявність взаємозв’язків між зазначеними психологічними змінними.

Так, результати дослідження засвідчили, що підвищений рівень тривожності, особливо особистісної, може поєднуватися з орієнтацією на емоційно-орієнтовані або уникальні копінг-стратегії, тоді як нижчий рівень самоврядування та недостатня розвиненість раціонально-планувальних компонентів можуть зумовлювати звернення до зовнішніх засобів зниження психоемоційного напруження. Одним із таких засобів у контексті складних життєвих ситуацій виступає вживання алкоголю, що підтверджується даними тесту AUDIT і результатами аналізу мотивів за методикою «Незакінчені речення».

Водночас наявність адаптивних копінг-стратегій, зокрема планування, активного опанування себе та позитивного переформулювання, може виконувати захисну функцію, знижуючи ймовірність використання алкоголю як способу подолання стресу. Таким чином, вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях доцільно розглядати не як ізольований феномен, а як результат взаємодії особистісних характеристик, емоційного стану та обраних стратегій копінгу.

З огляду на це, виникає необхідність у встановленні статистично значущих взаємозв'язків між показниками здатності до самоврядування, рівнями ситуативної та особистісної тривожності, копінг-стратегіями та показниками ризику вживання алкоголю.

Таблиця 2.13 - Кореляційні зв'язки між рівнем ризику вживання алкоголю (AUDIT) та психологічними показниками у 1групі (жінок)

Показник	ρ (AUDIT)	p
Ситуативна тривожність (ST)	0,46	0,031
Особистісна тривожність (OT)	0,54	0,009
Загальна здатність до самоврядування	–0,48	0,014
Активне опанування себе (COPE)	–0,42	0,038
Планування (COPE)	–0,45	0,022
Позитивне переформулювання	–0,39	0,047
Концентрація на емоціях	0,44	0,026
Поведінкове уникнення	0,57	0,006
Уявне уникнення	0,51	0,012
Використання "заспокійливих"	0,61	0,004

Кореляційний аналіз, проведений у групі жінок, дозволив виявити позитивний кореляційний зв'язок між рівнем ризику вживання алкоголю та ситуативною тривожністю ($\rho = 0,46$; $p = 0,031$), що свідчить про те, що зі зростанням актуальної емоційної напруги, занепокоєння та переживання стресу зростає ймовірність використання алкоголю як засобу зниження психоемоційного напруження. Це підтверджує роль алкоголю як ситуативного копінг-засобу у відповідь на стресові обставини.

Ще більш виражений зв'язок виявлено між особистісною тривожністю та ризиком вживання алкоголю ($\rho = 0,54$; $p = 0,009$). Отримані результати свідчать про те, що стійка схильність до тривожного реагування, характерна для жінок з високим рівнем особистісної тривожності, виступає значущим

психологічним чинником ризику формування алкогольної поведінки в складних життєвих ситуаціях. Таким чином, алкоголь у даному випадку може виконувати функцію хронічного способу зниження внутрішнього напруження.

Виявлено негативний кореляційний зв’язок між загальною здатністю до самоврядування та рівнем ризику вживання алкоголю ($\rho = –0,48$; $p = 0,014$). Це означає, що зі зниженням сформованості регуляторних механізмів (уміння планувати, контролювати та коригувати власну поведінку) зростає ймовірність звернення до алкоголю як зовнішнього засобу подолання труднощів. Даний результат узгоджується з попереднім аналізом, який показав фрагментарність системи самоврядування у жінок.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив, що адаптивні проблемно-орієнтовані стратегії мають захисний характер щодо ризику вживання алкоголю. Так, виявлено негативні кореляції між показником AUDIT та стратегіями активного опанування себе ($\rho = –0,42$; $p = 0,038$), планування ($\rho = –0,45$; $p = 0,022$) і позитивного переформулювання ($\rho = –0,39$; $p = 0,047$). Це свідчить про те, що жінки, які схильні активно діяти, планувати свої кроки та переосмислювати складні ситуації у позитивному ключі, рідше використовують алкоголь як спосіб подолання стресу.

Водночас встановлено позитивні кореляційні зв’язки між ризиком вживання алкоголю та емоційно-уникальними копінг-стратегіями. Зокрема, виявлено значущі зв’язки з концентрацією на емоціях ($\rho = 0,44$; $p = 0,026$), поведінковим уникненням ($\rho = 0,57$; $p = 0,006$) та уявним уникненням ($\rho = 0,51$; $p = 0,012$). Це означає, що фокусування на переживаннях, уникнення активного розв’язання проблем та відхід у фантазії або відволікання істотно підвищують ризик використання алкоголю як засобу регуляції психоемоційного стану.

Найбільш сильний кореляційний зв’язок виявлено між використанням “заспокійливих” (алкоголю, ліків) як копінг-стратегії та загальним рівнем ризику за AUDIT ($\rho = 0,61$; $p = 0,004$), що є логічно обґрунтованим і

підтверджує валідність отриманих результатів. Це свідчить про те, що для частини жінок алкоголь виступає не лише епізодичним засобом зняття напруги, а й інтегрованою складовою їхньої системи подолання стресу.

Отримані результати свідчать, що ризик вживання алкоголю у жінок у складних життєвих ситуаціях зумовлений поєднанням підвищеної тривожності, недостатньо сформованих регуляторних механізмів та домінування емоційно-уникальних копінг-стратегій, тоді як проблемно-орієнтовані та когнітивно-адаптивні стратегії виконують захисну функцію.

Таблиця 2.14 - Кореляційні зв'язки між рівнем ризику вживання алкоголю (AUDIT) та психологічними показниками у 2групі (чоловіків)

Показник	ρ (AUDIT)	p
Ситуативна тривожність (ST)	0,46	0,029
Особистісна тривожність (OT)	0,52	0,011
Загальна здатність до самоврядування	–0,49	0,015
Активне опанування себе (COPE)	–0,41	0,041
Планування (COPE)	–0,44	0,028
Позитивне переформулювання	–0,38	0,049
Концентрація на емоціях	0,47	0,019
Поведінкове уникнення	0,55	0,007
Уявне уникнення	0,51	0,010
Використання "заспокійливих"	0,63	0,003
Заперечення	0,42	0,034

Кореляційний аналіз у групі чоловіків дозволив позитивний кореляційний зв'язок між рівнем ризику вживання алкоголю та ситуативною тривожністю (ρ = 0,46; p = 0,029), що свідчить про зростання ймовірності звернення до алкоголю в умовах підвищеного актуального емоційного напруження, стресу та психологічного дискомфорту. Це вказує на

використання алкоголю як засобу швидкого зниження напруги у стресових ситуаціях.

Аналогічно виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між особистісною тривожністю та ризиком вживання алкоголю ($\rho = 0,52$; $p = 0,011$). Отримані результати свідчать про те, що стійка схильність до тривожного реагування виступає важливим чинником формування алкогольної поведінки у чоловіків, особливо в умовах тривалого психоемоційного навантаження та невизначеності.

Виявлено негативний кореляційний зв'язок між загальною здатністю до самоврядування та рівнем ризику вживання алкоголю ($\rho = –0,49$; $p = 0,015$). Це означає, що зниження сформованості регуляторних механізмів (самоконтролю, планування, приймання рішень) супроводжується зростанням імовірності використання алкоголю як компенсаторного способу подолання складних життєвих ситуацій.

Аналіз копінг-стратегій показав, що проблемно-орієнтовані та когнітивно-адаптивні стратегії мають стримувальний вплив щодо ризику вживання алкоголю. Зокрема, встановлено негативні кореляційні зв'язки між рівнем AUDIT та активним опануванням себе ($\rho = –0,41$; $p = 0,041$), плануванням ($\rho = –0,44$; $p = 0,028$) і позитивним переформулюванням ($\rho = –0,38$; $p = 0,049$). Це свідчить про те, що чоловіки, які схильні до активних дій, раціонального аналізу ситуації та переосмислення труднощів, рідше вдаються до алкоголю як засобу емоційної регуляції.

Водночас встановлено позитивні кореляційні зв'язки між ризиком вживання алкоголю та емоційно-уникальними копінг-стратегіями. Зокрема, виявлено значущі зв'язки з концентрацією на емоціях ($\rho = 0,47$; $p = 0,019$), поведінковим уникненням ($\rho = 0,55$; $p = 0,007$) та уявним уникненням ($\rho = 0,51$; $p = 0,010$). Це означає, що схильність до емоційної фіксації на проблемі, відмови від активного її розв'язання та втечі у фантазії або відволікання істотно підвищує ризик використання алкоголю як способу подолання стресу.

Найбільш сильний позитивний зв’язок зафіксовано між використанням “заспокійливих” як копінг-стратегії та рівнем ризику вживання алкоголю (ρ = 0,63; p = 0,003), що підтверджує тісний взаємозв’язок між систематичним застосуванням алкоголю з метою саморегуляції та загальним ризиком формування адиктивної поведінки.

Крім того, у групі чоловіків виявлено позитивний кореляційний зв’язок між стратегією заперечення та рівнем ризику вживання алкоголю (ρ = 0,42; p = 0,034). Це свідчить про те, що ігнорування або неприйняття реальності складної життєвої ситуації може сприяти використанню алкоголю як засобу психологічного відсторонення від проблеми.

Таким чином, результати кореляційного аналізу у групі чоловіків свідчать, що ризик вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях пов’язаний із підвищеним рівнем тривожності, недостатньо сформованими механізмами саморегуляції та домінуванням емоційно-уникальних і заперечувальних копінг-стратегій. Натомість проблемно-орієнтовані та когнітивно-адаптивні стратегії виконують захисну функцію щодо формування адиктивної поведінки.

Порівняльний аналіз кореляційних зв’язків між рівнем ризику вживання алкоголю (AUDIT) та психологічними показниками у жінок і чоловіків засвідчив наявність як спільних закономірностей, так і окремих гендерних особливостей.

В обох групах встановлено позитивні кореляційні зв’язки між ризиком вживання алкоголю та рівнем ситуативної й особистісної тривожності, що свідчить про універсальну роль тривоги як чинника залучення алкоголю у процес подолання складних життєвих ситуацій незалежно від статі.

Також у жінок і чоловіків виявлено негативні зв’язки між ризиком вживання алкоголю та загальною здатністю до самоврядування, а також проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями (активне опанування себе, планування, позитивне переформулювання). Це підтверджує захисну роль розвинених регуляторних механізмів і конструктивних способів подолання стресу.

Водночас для обох груп характерні виражені позитивні кореляції між ризиком вживання алкоголю та емоційно-уникальними копінг-стратегіями, зокрема концентрацією на емоціях, поведінковим і уявним уникненням, а також використанням «заспокійливих». Це вказує на те, що саме домінування уникальних стратегій створює психологічні передумови для підвищення адиктивного ризику.

Гендерні відмінності проявляються у тому, що у чоловіків додатково виявлено значущий зв’язок між стратегією заперечення та ризиком вживання алкоголю, тоді як у жінок цей зв’язок не зафіксовано. Це може свідчити про різні психологічні механізми реагування на стрес: у жінок — більш емоційно-рефлексивні, у чоловіків — більш захисно-уникальні.

Отже, результати підтверджують, що ризик вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях зумовлений поєднанням підвищеної тривожності, недостатньо сформованих регуляторних механізмів та домінування емоційно-уникальних копінг-стратегій, при збереженні загальної подібності психологічної структури ризику у жінок і чоловіків.

2.5. Психологічні рекомендації щодо зниження ризику формування адиктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що ризик вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях зумовлюється поєднанням підвищеного рівня тривожності, недостатньо сформованих регуляторних механізмів особистості та домінування емоційно-уникальних копінг-стратегій. У зв’язку з цим психологічні рекомендації мають бути спрямовані не лише на обмеження або контроль вживання алкоголю, а насамперед на формування адаптивних способів подолання стресу та підвищення психологічної стійкості особистості**.**

1. Зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності

З огляду на виявлені позитивні кореляції між рівнем тривожності та

ризиком вживання алкоголю, доцільним є впровадження психологічних заходів, спрямованих на емоційну стабілізацію особистості. Рекомендується:

— використання технік релаксації (дихальні вправи, прогресивна м’язова релаксація, аутогенне тренування);

— навчання навичкам усвідомлення та вербалізації власних емоцій;

— розвиток толерантності до невизначеності та стресових чинників;

— застосування елементів когнітивно-поведінкових підходів для зменшення катастрофізації та тривожних очікувань.

Особливу увагу слід приділяти жінкам, у яких виявлено високий рівень особистісної тривожності, що підвищує ймовірність використання алкоголю як засобу емоційної регуляції.

2. Розвиток регуляторних механізмів особистості

Негативні кореляції між загальною здатністю до самоврядування та ризиком вживання алкоголю свідчать про необхідність цілеспрямованого розвитку регуляторних функцій особистості. У цьому контексті рекомендовано:

— формування навичок цілепокладання та реалістичного планування;

— розвиток здатності прогнозувати наслідки власних дій;

— підвищення рівня самоконтролю та відповідальності за прийняті рішення;

— навчання гнучкому коригуванню поведінки у відповідь на зміну життєвих обставин.

Розвиток зазначених навичок сприяє зниженню імпульсивних форм реагування та зменшує потребу в зовнішніх засобах зняття напруження, зокрема алкоголі.

3. Формування адаптивних копінг-стратегій

З урахуванням того, що домінування уникальних та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій пов’язане з підвищеним ризиком адиктивної поведінки, доцільним є спрямування психологічної роботи на:

— розвиток активного опанування складних життєвих ситуацій;

— навчання навичкам проблемно-орієнтованого копінгу;

— стимулювання використання стратегій планування та позитивного переформулювання;

— зменшення залежності від уникальних форм реагування (поведінкове та уявне уникнення).

Особливої уваги потребує зниження використання стратегії «заспокійливих» як способу подолання стресу, що безпосередньо пов’язана з ризиком формування адиктивної поведінки.

4. Гендерно орієнтовані рекомендації

Отримані результати свідчать про доцільність урахування гендерних особливостей у профілактичній роботі:

— для жінок доцільно зосередити психологічні інтервенції на зниженні тривожності, розвитку навичок емоційної регуляції та усвідомленого проживання емоцій без використання алкоголю;

— для чоловіків важливим є зменшення уникальних копінг-стратегій, розвиток емоційної рефлексії та формування альтернативних способів зниження напруження, не пов’язаних із вживанням алкоголю.

5. Профілактичні та психоосвітні заходи

З метою запобігання формуванню адиктивної поведінки рекомендується впровадження:

— психоосвітніх програм щодо впливу стресу та тривожності на поведінкові вибори;

— тренінгів стресостійкості та емоційної компетентності;

— групових форм роботи, спрямованих на розвиток соціальної підтримки та конструктивного обміну досвідом подолання труднощів.

Таким чином, зниження ризику формування адиктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях можливе за умови комплексного психологічного впливу, спрямованого на зменшення тривожності, розвиток

саморегуляції та формування адаптивних копінг-стратегій. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме підвищенню психологічної стійкості особистості та зменшенню ймовірності використання алкоголю як неадаптивного способу подолання життєвих труднощів.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретико-емпіричного дослідження було досягнуто поставленої мети та виконано всі визначені завдання. Основні висновки дослідження можна узагальнити таким чином.

1. Проаналізовано основні підходи до розуміння особистісних характеристик як психологічного чинника поведінки особистості. Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що особистісні характеристики розглядаються як цілісна система індивідуально-психологічних властивостей, які зумовлюють специфіку поведінки особистості в різних життєвих умовах. Особливу роль у регуляції поведінки відіграють тривожність, здатність до самоврядування та саморегуляції, а також індивідуальні стилі подолання стресу. Було встановлено, що недостатня сформованість регуляторних механізмів і підвищений рівень тривожності можуть виступати чинниками ризику вибору неадаптивних форм поведінки, зокрема адиктивних.

2. Розкрито психологічну сутність і класифікацію мотивів вживання алкоголю. У ході теоретичного аналізу з’ясовано, що мотиви вживання алкоголю мають багатовимірний характер і можуть виконувати різні психологічні функції: зниження емоційної напруги, регуляцію емоційного стану, уникнення проблем, соціальну інтеграцію або підтримання контролю. Особливу увагу приділено копінг-мотивам та мотивам уникнення, які розглядаються як психологічно вразливі та потенційно небезпечні в контексті формування адиктивної поведінки. Алкоголь у таких випадках виступає не як мета, а як засіб подолання внутрішнього дискомфорту.

3. Охарактеризовано складні життєві ситуації та копінг-стратегії як умову актуалізації алкогольної поведінки. Було встановлено, що складні життєві ситуації супроводжуються підвищеним рівнем емоційної напруги, тривоги та суб’єктивного відчуття втрати контролю, що актуалізує потребу в

копінг-поведінці. Теоретичний аналіз засвідчив, що використання емоційно-орієнтованих і уникальних копінг-стратегій підвищує ризик звернення до алкоголю як засобу швидкого зняття напруження. Натомість проблемно-орієнтовані та когнітивно-рефлексивні стратегії виступають чинниками психологічного захисту від формування адиктивної поведінки.

4. Емпірично встановлено взаємозв'язок особистісних характеристик з мотивами вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях. Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність статистично значущих кореляцій між рівнем ризику вживання алкоголю та психологічними характеристиками особистості. Було встановлено, що підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності, низька здатність до самоврядування, а також домінування емоційно-уникальних копінг-стратегій пов'язані зі зростанням ризику вживання алкоголю. Виявлено гендерні відмінності у психологічній детермінації алкогольної поведінки: у жінок ризик вживання алкоголю більшою мірою пов'язаний із тривожністю та емоційною регуляцією, тоді як у чоловіків — з уникальними копінг-стратегіями та використанням зовнішніх засобів зниження напруження.

Загалом результати дослідження підтвердили висунуті гіпотези та засвідчили, що ризик вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях є наслідком комплексної взаємодії особистісних характеристик, рівня тривожності та обраних копінг-стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріеті А. В., Ваврик Л. В. Психологічні аспекти профілактики девіантної поведінки військовослужбовців сектору безпеки і оборони України. *Габітус*. Вип. 65. 2024. С. 116-121. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.20

2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Донецьк : Вид-во ДНУ, 2006. 336с.

3. Багрій В. В., Титла І. М. Взаємозв'язок соціального статусу і мотиваційної сфери особистості. *Молодий вчений*. № 3 (79), 2020. С. 337-340. DOI : https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-3-79-70

4. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 80 с.

5. Буняк Н. А. Загальна психологія : лекції (частина ІІ). Тернопіль : вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 104 с. URL : https://surl.li/vxqaig

6. Бурмака Н. П. Психологічні чинники формування алкогольної адиктивної поведінки у підлітків та юнаків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.04 «Медична психологія». Київ, 2002. 18 с.

7. Володарська Н. Д. Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самотворення особистості. Самотворення у розвитку особистості : науково-методичний посібник / за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Педагогічна думка, 2015. С. 27-40.

8. Ворощук О. Д., Лущ О. В. Вплив тривожності на агресивну поведінку старших підлітків. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. № 66, Т. 1. 2019. С. 103-107. DOI : https://doi.org/10.32840/1992-5786.2019.66-1.21

9. Глобальний звіт про алкоголь і здоров'я. *Всесвітня організація охорони здоров'я.* Женева : ВООЗ, 2018. URL : https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639

10. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 1. С. 94-103.

11. Гуляс І. А. Особистість як інтегральний суб'єкт аксіопсихіки. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2010. № 2. С. 4-8.

12. Ґенеза поняття «особистість» в українській психологічній науці : монографія / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Бушанський, В. В. Москаленко, Ж. М. Маценко та ін.; за ред. В.В. Турбан. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL : https://surl.li/woibmu

13. Денисенко А. О. Психологічні чинники вживання старшими підлітками алкоголю. *Габітус*. Вип. 59. 2024. С. 135-140. URL : http://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/24.pdf

14. Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. *Актуальні проблеми психології*. Том V. Випуск 16. С. 24- 29. URL : https://surl.li/knaadh

15. Донець О. Р. Тривожність як психологічний феномен. *Тиждень науки-2024* : тези доповідей науково-практичної конференції (Запоріжжя, 15-19 квітня 2024 р.) / редкол. : Вадим Шаломєєв (відпов. ред.). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 30-32. URL : https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/18023

16. Емішянц О. Б. Психологічні особливості самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 15. С. 127–134. URL : https://surl.lt/mtstlf

17. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проект особистості : від теорії до практики : практико зорієнтований посібник. Київ : Освіта України, 2007. 212 с.

18. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

19. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78. DOI : https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11

20. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.

21. Коваленко О.М. Психологічні особливості особистості з високим рівнем тривожності. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. 2011. № 674. С. 145–150.

22. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / під ред. проф. Л. М. Юр'євої. Київ : Видавництво ТОВ «Галерея Принт» , 2017. 174 с.

23. Лапшинська Г. М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». №1121. 2014. С. 23-27. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2014_1121_56_6

24. Леко Б. А. Психологічні особливості формування алкогольної установки в залежності від індивідуально-типологічних властивостей особистості : дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 1997. 225 с.

25. Лисенко І. П. Динаміка і корекція патопсихологічних симптомокомплексів у осіб, залежних від алкоголю та наркотиків (дисертація д-ра психол. наук: 19.00.04). Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, Україна. 2003.

26. Макаренко А. О. Психологія адиктивної поведінки : навчальний посібник / А. О. Макаренко, Н. Л. Калайтан, Т. П. Старовойт. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2020. 127 с. URL : https://surl.lt/ggtoub

27. Максименко К. Агресивність підлітків. Експериментальне вивчення. *Психолог*. 2003. №6. С. 10-12.

28. Максименко С. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. Вип. 1 (9). 2016. С. 11–17. DOI : https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.1.151724

29. Максимова Н. Ю. Психологічні фактори виникнення адиктивної поведінки. 14 с. URL : https://surl.li/qqjedv

30. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки : навчальний посібник. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. 308 с.

31. Маннапова Е. Р Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, Т. 2. С. 75-78.

32. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. № 2 (22). С. 115-127. DOI : https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265489

33. Моргун В. Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування. *Філософська і соціологічна думка*. *Респ. Науково-теоретичний часопис*. 1992. № 2. С. 27-40.

34. Настанова 00889. Розпізнавання алкогольної та наркозалежності. Настанови на засадах доказової медицини. DUODECIM Medical Publications, Ltd., 2017. 9 с. URL : https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3657

35. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стійкості та стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 85 – 94

36. Оніпко З. С. До проблеми визначення сутності самоконтролю особистості. *Габітус*. Вип. 33. 2022. С. 133-137. DOI : https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.23

37. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології : колективна монографія / кол. авт.; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, Том 1 2019. 220 с. DOI : https://doi.org/10.31812/123456789/3624

38. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.

39. Парфілова С. Л., Бутенко В. Г., Білєр О. С., Харькова Є. Д. Психолого-педагогічні підходи до проблеми мотивації. *Science and Education a New Dimension*. Pedagogy and Psychology, IX (97), Issue : 246, 2021. P. 29-32. URL : https://surl.li/apiwjp

40. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього педагога. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 154-159. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/akprpzo_2019_9_25

41. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. С. 74-99. DOI : 10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99

42. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. № 4(8). С. 76-86

43. Причини алкоголізму: генетичні, психологічні, соціальні та медійні аспекти. *ГО Наркологічний центр «ХЕЛП».* URL : https://helprehab.org.ua/prichini-alkogolizmu/

44. Проценко Н. В. Проблема самоконтролю в психології особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський, 2009. Вип. 5. С. 380–389. DOI : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2009-5.%25p

45. Психогігієна і психопрофілактика адиктивної поведінки. *Наркологічний центр "Моноліт"*. 2020. URL : https://surl.li/aaripu

46. Психодіагностика в Національній гвардії України : методичний посібник / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

47. Психологічна енциклопедія / за ред. О. М. Степанова. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

48. Психологічний аспект алкоголіка. *Inhumans*. URL : https://inhumans.com.ua/psihologicheskij-portret-alkogolika/

49. Психологічний словник / уклад. В. В.Синявський, О. П.Сергєєнкова ; ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с. URL : https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf

50. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі : навчально-методичний посібник / за заг. ред. М. Й. Боришевського. Київ : Міленіум. 1999. 192 с.

51. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : навчальний посібник. Одеса : Бакаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.

52. Савіна М. В., Слюсар В. В., Антонович М. О. Гендерні особливості психологічних чинників саморегуляції в осіб із алкогольною залежністю. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. Т.2, №2 (4) 2015. С. 109-113.

53. Савчук Н. В., Буняк Н. А. Мотиваційні особливості вживання алкоголю. *Актуальні задачі сучасних технологій* : матеріали IV Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (м. Тернопіль 25-26 листопада 2015). URL : https://surl.lu/itrffd

54. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.

55. Сердюк О. О. Особливості мотивації вживання спиртних напоїв: досвід соціологічного вивчення. *Наука і соціальні проблеми суспільства*: Вісник ХДУ № 414. Харків, 1998. С. 212–214. URL : http://www.psychiatry.ua/articles/paper053.htm

56. Славіна Н. Психопрофілактика алкогольної залежності в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології :* збірник наукових праць К-

ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 36. 2017. С. 330-339. DOI : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-36.%p

57. Соловйова І. В. Чинники психологічної стійкості особистості до впливу засобів масової інформації. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 109– 113. URL : https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/27.pdf

58. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с. URL : https://surl.lt/eazxgi

59. Султанова І. В. Формування емоційної стійкості у студентів на початковому етапі навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; наук. кер. О. Ю. Пономарьова; ДЗ "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". Одеса, 2013. 20 с. URL : http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/557

60. Тавровецька Н. І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. URL : https://surl.li/jiiodl

61. Тест тривожності Спілбергера – Ханіна. *MozOK***.** URL : https://surl.lt/wrzwcg

62. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

63. Ткач Б. М. Основні напрямки психопрофілактики адиктив-ної поведінки та робота з практично здоровою молоддю. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ, 2004. №1. С. 309–315.

64. Христук О. Л. Проблема алкогольної адикції у сучасній вітчизняній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. Т.2. №2. С. 104-112.

65. Чеботарьов М. К. Самоконтроль як важливий компонент формування готовності майбутніх менеджерів до даптивного управління. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2014. № 45. С. 195–200. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pipo_2014_45_32

66. Чугуєва І. Є., Мухіна Л. М., Ляшко А. В. Психологія роботи із залежними станами : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів. Миколаїв : НУК ім. адмірала Макарова, 2022. 101 с. URL : https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/OK-30.-MR.-Psihologiya-roboti-iz-zalezhnimi-stanami-1.pdf

67. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007.640 с.

68. Шебанова В. І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології* : зб. наук. праць. №2 (3). Херсон : ХНТУ, 2010. С. 262-267.

69. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. *European Psychologist*. 2006. Vol. 11(4). P. 297–303.

ДОДАТКИ

Додаток А
Діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE
(Ч. Кавер, М. Шейєр, Д. Вентрауб)

Авторами цієї методики є Ч. Кавер, М. Шейєр, Д. Вентрауб. Дослідження проблеми копінгу безпосередньо пов'язане з важливістю підтримання психологічного благополуччя людей, які переживають різні важкі життєві події, і успішністю їх функціонування в рамках продуктивних діяльностей (навчальної, професійної, спортивної), незважаючи на невдачі, що трапляються на шляху. Копінг припускає різного роду процеси, спрямовані на якомога краще вирішення особистісних, міжособистісних чи професійних проблем, адаптацію людини до вимог ситуації, що викликає стрес, дозволяє опанувати її, ослаблення або пом'якшення цих вимог і відновлення психологічного благополуччя. Опитувальник COPE призначений для вимірювання як ситуаційних копінг-стратегій, так і диспозиційних стилів, що лежать в їх основі. Спочатку опитувальник складався з тринадцяти шкал, потім до них було додано ще дві, які вимірюють використання алкоголю й наркотиків і гумору як засобу опанування себе. На відміну від багатьох інших методик діагностики стратегій опанування себе, що ґрунтуються на даних факторного аналізу (на статистичному підході), автори методики COPE Ч. Карвер, М. Шейєр і Д. Вентрауб у процесі розроблення спиралися на два теоретичних підходи: підхід Р. Лазаруса і на їх власну модель саморегуляції поведінки. Однак на відміну від Р. Лазаруса автори методики вважають його розмежування між сфокусованими на проблемі і сфокусованими на емоціях способами опанування себе занадто спрощеним. У зв'язку з цим Ч. Карвер закликає не пропонувати універсальних груп копінг-стратегій другого рівня, а за необхідності виявляти вторинну факторну структуру, що відповідає отриманим даним. Ця структура відрізнятиметься особливостями вибірки,

ситуацією діагностики і багатьма іншими чинниками.

Опитувальник COPE складається з 60 пунктів, об'єднаних у 15 шкал, сьогодні існує і його скорочена версія (Carver, 1997).

Процедура проведення методики. Передбачається, що обстежуваний самостійно працює з бланком методики, що містить інструкцію і текст опитувальника. Інструкція і текст опитувальника наведені мовою, якою здійснювались адаптація і рестандартизація методики COPE.

Інструкція. Ця анкета спрямована на вивчення того, як люди реагують на труднощі в повсякденних життєвих ситуаціях. Існує багато способів упоратися з життєвими труднощами, і на різні ситуації можна реагувати по-різному. Будь ласка, зробіть відмітку в цьому опитувальнику, що ви зазвичай робите і як відчуваєте себе, коли потрапляєте в складну ситуацію.

Для кожного твердження обведіть цифру, що відповідає вашій відповіді. Будь ласка, уважно відповідайте на кожне питання. Тут немає хороших або поганих відповідей, оскільки кожна людина по-різному реагує на різні ситуації. Нам дуже важливо, як дієте саме ви, коли потрапляєте у складну ситуацію.

Текст опитувальника

№	У складній ситуації зазвичай…	Ні	Рідко	Іноді	Часто
1	Я намагаюся знайти плюси в тому, що сталося	1	2	3	4
2	Я занурююся в роботу або інші справи, щоб відключитися від проблем	1	2	3	4
3	Я засмучуюсь і даю вихід своїм емоціям	1	2	3	4
4	Я шукаю в інших людей поради, що робити далі	1	2	3	4
5	Я зосереджую зусилля на тому, аби якось вирішити проблему	1	2	3	4
6	Я кажу собі: "Цього не може бути"	1	2	3	4
7	Я сподіваюся на те, що Бог мені допоможе	1	2	3	4
8	Я намагаюся сприймати те, що сталося, з гумором	1	2	3	4
9	Я визнаю, що нічого не можу зробити з проблемою, і не намагаюся	1	2	3	4
10	Я намагаюся стримувати себе від поспішних кроків	1	2	3	4
11	Я обговорюю з ким-небудь те, що я зараз відчуваю	1	2	3	4

12	Я приймаю заспокійливе або випиваю, щоб мені стало краще	1	2	3	4
13	Я намагаюся звикнути до думки, що це трапилося, адаптуватися до ситуації	1	2	3	4
14	Я обговорюю те, що трапилося, аби краще зрозуміти ситуацію	1	2	3	4
15	Я намагаюся вирішувати проблему, не відволікаючись на інші справи і думки	1	2	3	4
16	Я поринаю у фантазії на інші теми, щоб відволіктися	1	2	3	4
17	Я засмучуюсь, нервую, переживаю	1	2	3	4
18	Я прошу допомоги у Бога	1	2	3	4
19	Я намагаюся спланувати й обдумати свої подальші дії	1	2	3	4
20	Я переводжу те, що трапилось, у жарт	1	2	3	4
21	Я намагаюся прийняти те, що трапилося, звикнути до цього	1	2	3	4
22	Я намагаюся нічого не починати, доки ситуація не поліпшиться	1	2	3	4
23	Я намагаюся отримати емоційну підтримку у друзів або рідних	1	2	3	4
24	Я не розпочинаю активних дій	1	2	3	4
25	Я розпочинаю ще якісь дії, намагаючись подолати ситуацію, що склалася	1	2	3	4
26	Я намагаюся відключитися на якийсь час, приймаючи алкоголь або ліки	1	2	3	4
27	Мені не хочеться вірити, що це сталося	1	2	3	4
28	Я даю вихід своїм переживанням	1	2	3	4
29	Я намагаюся подивитися на ситуацію з позитивнішого боку, в іншому світлі	1	2	3	4
№	У складній ситуації зазвичай…	Ні	Рідко	Іноді	Часто
30	Я раджуся з кимось, хто міг би конкретно допомогти вирішити мою проблему	1	2	3	4
31	Я сплю більше ніж звичайно, намагаючись забути про проблему	1	2	3	4
32	Я придумую, як діяти далі	1	2	3	4
33	Я повністю концентруюся на вирішенні цієї проблеми, якщо необхідно відкласти інші справи	1	2	3	4
34	Я шукаю співчуття і розуміння в інших людей	1	2	3	4
35	Я випиваю або приймаю ліки, щоб менше думати про проблему	1	2	3	4
36	Я жартую з приводу того, що трапилося	1	2	3	4
37	Я припиняю намагатися добитися свого (отримати	1	2	3	4

	бажане)				
38	Я шукаю щось хороше в тому, що сталося	1	2	3	4
39	Я розмірковую, як найкраще подолати цю проблему	1	2	3	4
40	Я вдаю, що нічого не трапилося	1	2	3	4
41	Я намагаюся не діяти надто поспішно, аби не погіршити ситуацію	1	2	3	4
42	Я намагаюся, аби інші справи не заважали мені докладати максимум зусиль до вирішення проблеми	1	2	3	4
43	Я йду в кіно або дивлюся телевізор, щоб менше думати про проблему	1	2	3	4
44	Я намагаюся прийняти ситуацію, зжитися з нею	1	2	3	4
45	Я запитую людей, у яких була аналогічна проблема, як вони її вирішували	1	2	3	4
46	Я переживаю та активно виявляю свої почуття	1	2	3	4
47	Я починаю активні дії, щоб розв’язати проблему	1	2	3	4
48	Я намагаюся знайти розраду у вірі (релігії)	1	2	3	4
49	Я змушую себе чекати, коли настане відповідний момент і можна буде діяти	1	2	3	4
50	У тому, що трапилося, я знаходжу цікаві моменти	1	2	3	4
51	Я знижую кількість зусиль, спрямованих на вирішення цієї проблеми	1	2	3	4
52	Я обговорюю свої переживання з кимось із моїх близьких	1	2	3	4
53	Я приймаю алкоголь або заспокійливі, тому що це допомагає мені вирішити проблему	1	2	3	4
54	Я вчуся жити з цим	1	2	3	4
55	Я відкладаю інші справи, щоб зосередитися на вирішенні проблеми	1	2	3	4
56	Я ретельно обмірковую кроки, які робитиму для вирішення проблеми	1	2	3	4
57	Я просто вдаю, що нічого не трапилося	1	2	3	4
58	Я послідовно, крок за кроком роблю те, що потрібно	1	2	3	4
59	Я стараюся, щоб цей досвід чогось мене навчив	1	2	3	4
60	Я молюся (більше ніж зазвичай)	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів

Підраховуються бали за кожною шкалою згідно за ключем, наведеним у табл. 2.34, де наведено також нормативні показники для кожної шкали.

Таблиця– Ключі й норми методики COPE

Шкали	Ключ	Середнє	Стандартне відхилення
1. Позитивне переформулювання і особистісне зростання	1, 29, 38, 59	12,41	2,40
2. Уявне уникнення проблеми	2, 16, 31, 43	6,48	3,74
3. Концентрація на емоціях і їх активне вираження	3, 17, 28, 46	9,77	3,06
4. Використання інструментальної соціальної підтримки	4, 14, 30, 45	10,45	3,04
5. Активне опанування себе	5, 25, 47, 58	12,09	2,05
6. Заперечення	6, 27, 40, 57	8,18	2,43
7. Звернення до релігії	7, 18, 48, 60	7,85	3,74
8. Гумор	8, 20, 36, 50	10,56	2,95
9. Поведінкове уникнення проблеми	9, 24, 37, 51	7,68	2,13
10. Стримування	10, 22, 41, 49	8,24	3,13
11. Використання емоційної соціальної підтримки	11, 23, 34, 52	10,17	3,35
12. Використання “заспокійливих”	12, 26, 35, 53	5,60	2,61
13. Прийняття	13, 21, 44, 54	10,70	2,36
14. Придушення конкуруючої діяльності	15, 33, 42, 55	10,23	2,37
15. Планування	19, 32, 39, 56	12,64	2,06

Кожна шкала методики призначена для вимірювання певної стратегії подолання:

– активне опанування себе (активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання стресової ситуації);

– планування (обдумування того, як діяти у складній життєвій ситуації, розроблення стратегій поведінки);

– придушення конкуруючої діяльності (уникнення, відволікання на інші види активності і, можливо, ігнорування інших речей, аби активніше справлятися зі стресовою ситуацією);

– стримування опанування себе (очікування відповідного для дій моменту і утримання від надто поспішних, імпульсивних дій);

– пошук соціальної підтримки інструментального характеру (прагнення отримати пораду, допомогу чи інформацію);

– пошук соціальної підтримки з емоційних причин (прагнення

знайти емоційну, моральну підтримку, співчуття й розуміння);

– концентрація на емоціях і їх активне вираження (фокусування на неприємних емоціях, неприємностях і виявленні почуттів);

– позитивне переформулювання й особистісне зростання (спроби переосмислити стресову ситуацію в позитивному ключі);

– заперечення (відмова вірити в те, що трапилося, або спроби заперечувати реальність того, що відбувається);

– прийняття (прийняття реальності події, стресової ситуації);

– звернення до релігії (звернення по допомогу до Бога, віри, релігії);

– використання “заспокійливих” (використання алкоголю, лікарських засобів або наркотиків як способів уникнення проблеми і поліпшення самопочуття);

– гумор (жарти і сміх із приводу ситуації);

– поведінкове уникнення проблеми (відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресором);

– уявне уникнення проблеми (використання різних видів активності, аби відволіктися від неприємних думок, пов’язаних із проблемою, наприклад, фантазування, сон).

Додаток Б

Тест для визначення зловживання алкоголем AUDIT

1. Як часто ви вживаєте спиртні напої? ніколи (0)

— один раз на місяць або рідше (1) 2 або 4 рази на місяць (2)

— 2 або 3 рази на тиждень (3)

— 4 рази на тиждень або частіше (4)

2. Скільки порцій спиртного ви випиваєте в типовий день, коли ви вживаєте алкоголь?

(під порцією мається на увазі або 0,5 л пива, або 200 мл сухого вина, або 50 мл горілки або коньяку)

— жодного (0)

— 1 або 2 (1)

— 3 або 4 (2)

— 5 або 6 (3)

— 7 або 9 (4)

— 10 або більше (5)

3. Як часто ви випиваєте більше шести порцій алкоголю за один раз? ніколи (0)

— один раз на місяць або рідше (1) щомісяця (2)

— щотижня (3)

— щодня або майже щодня (4)

4. Як часто протягом минулого року ви помічали, що не в змозі зупинитися, якщо почали пити?

— ніколи (0)

— один раз на місяць або рідше (1) щомісяця (2)

— щотижня (3)

— щодня або майже щодня (4)

5. Як часто протягом минулого року ви не виконували того, чого зазвичай від вас очікували, через вживання алкоголю?

— ніколи (0)

— один раз на місяць або рідше (1) щомісяця (2)

— щотижня (3)

— щодня або майже щодня (4)

6. Як часто протягом минулого року ви відчували потребу вранці випивати спиртне для того, щоб бути в змозі що-небудь робити після надмірного вживання алкоголю напередодні?

— ніколи (0)

— один раз на місяць або рідше (1) щомісяця (2)

— щотижня (3)

— щодня або майже щодня (4)

7. Як часто ви відчували почуття провини або дорікали себе з приводу вживання алкоголю?

— ніколи (0)

— один раз на місяць або рідше (1) щомісяця (2)

— щотижня (3)

— щодня або майже щодня (4)

8. Як часто протягом минулого року ви не могли пригадати подій попереднього дня через те, що були в стані сп'яніння?

— ніколи (0)

— один раз на місяць або рідше (1) щомісяця (2)

— щотижня (3)

— щодня або майже щодня (4)

9. Чи траплялося, що ви в стані сп'яніння були причиною травмування себе або оточуючих?

— ніколи (0)

— один раз на місяць або рідше (1) щомісяця (2)

— щотижня (3)

— щодня або майже щодня (4)

10. Чи траплялося, що хтось із членів вашої родини, хтось із друзів, або лікар висловлював свою стурбованість з приводу вживання вами алкоголю або радив вам менше пити?

— ніколи (0)

— один раз на місяць або рідше (1) щомісяця (2)

— щотижня (3)

— щодня або майже щодня (4)

Інтерпретація: якщо загальна кількість балів складає 8 або більше, слід звернутися до лікаря і продовжити обстеження, а при необхідності – отримати допомогу.

Додаток В

Методика «Здатність до самоврядування»

Методика “Здатність до самоврядування” (ЗСВ) призначається для вивчення здатності людини керувати своїми формами активності, здатності володіти собою в різних ситуаціях.

Самоврядування розглядається авторами як цілеспрямована зміна, і мету собі ставить людина, яка сама керує своїми формами активності: спілкуванням, поведінкою, діяльністю і переживаннями. Самоврядування слід відрізняти від саморегуляції. Самоврядування являє собою творчий процес, пов’язаний зі створенням нового, незвичайною ситуацією або суперечністю, необхідністю постановки нових цілей, пошуком нових рішень і засобів досягнення цілей.

Саморегуляція – це також зміни, але вони відбуваються в рамках наявних правил, норм, стереотипів. Функція саморегуляції інша: вона полягає в тому, аби закріпити набуте в процесі самоврядування. Таким чином, самоврядування і саморегуляція – не два різних процеси, а дві сторони активності особистості, діалектична єдність мінливого і сталого в безперервному розвитку суб’єктивного світу людини.

Інструкція. Запропонована анкета дає можливість дізнатися про здібності володіти собою в різноманітних ситуаціях. В анкеті наведено дві групи тверджень.

1. Твердження, що вимагають звернення до досвіду, наприклад, питання

№ 5. Якщо ви дійсно часто оцінюєте свої дії і вчинки, намагайтеся знайти відповідь на поставлене питання, то сміливо відповідайте “так”, а коли ви робите це рідко, відповідайте “ні”.

2. Твердження, що характеризують ваше ставлення до загальноприйнятої думки, наприклад, питання № 28. Якщо ви згодні з думкою, то відповідайте “так”, у разі незгоди – “ні”.

Відповідь “так” позначайте “+”, відповідь “ні” – знаком “–”. Свій вибір заносьте у бланк для відповідей. При цьому зверніть увагу, що номери

питань у бланку розташовані не в порядку зростання.

Текст опитувальника

1. Практика показує, що я правильно визначаю свої можливості в будь- якій діяльності.
2. Я завбачлива людина.
3. Беруся тільки за те, що зможу довести до кінця.
4. Зазвичай добре уявляю, що потрібно зробити, аби домогтися задуманого.
5. Постійно намагаюся знайти відповідь на питання “Що таке добре і що таке погано?”.
6. Перш ніж зробити остаточний крок, я зважую всі “за” і “проти”.
7. Завжди усвідомлюю те, що зі мною відбувається.
8. Непередбачені перешкоди не заважають мені довести справу до кінця.
9. Мені бракує терпіння довго розбиратися в тому, що не вдається відразу.
10. У своїх вчинках і справах не люблю зазирати далеко наперед.
11. Рідко замислююся про головні цілі свого життя.
12. Відсутність продуманих планів не заважає мені добиватися хороших результатів.
13. Часто важко сказати, що я досягнув саме того, чого хотів.
14. На вибір моїх рішень впливають не поставлені цілі, а настрій у цей момент.
15. Мені часто здається, що ціла година або дві збігли зовсім непомітно.
16. Той, хто вважає за необхідне виправляти всі допущені помилки, не помічає, як робить нові.
17. Коли потрібно розбиратись у складній обстановці, відчуваю приплив енергії і сил.
18. Я чітко уявляю свої життєві перспективи.
19. Умію відмовлятися від усього, що відволікає мене від мети.

20. У своїх вчинках і словах дотримуюся прислів'я "Сім разів відміряй, один – відріж".

21. Приділяю багато часу тому, аби зрозуміти, з яких позицій оцінювати свої дії.

22. У своїх діях я успішно поєдную ризик з обачністю.

23. Необхідність перевіряти самого себе стала моєю другою натурою.

24. Коли в мене псуються стосунки з людьми, я зними більше не контактую.

25. Як правило, мені буває складно виділити головне в ситуації, що склалася.

26. Життя показує, що мої прогнози рідко збуваються.

27. Люди, які завжди чітко знають, чого хочуть, видаються мені надто раціональними.

28. Удача супроводжує того, хто не планує заздалегідь, а покладається на природний хід подій.

29. Мені бракує відчуття міри у стосунках із близькими.

30. Мене пригнічує необхідність приймати термінові рішення.

31. Зазвичай мало стежу за своєю мовою.

32. Деякі свої звички я охоче б змінив, якби знав, як це зробити.

33. Чого я хочу і що повинен робити – ось предмет моїх постійних роздумів.

34. Заздалегідь знаю, яких вчинків можна очікувати від людей.

35. Зазвичай від самого початку чітко уявляю майбутній результат.

36. Поки в голові не склався чіткий, конкретний план, я не починаю серйозної розмови.

37. У мене завжди є точні орієнтири, за якими я оцінюю свою працю.

38. Я завжди враховую наслідки прийнятих мною рішень.

39. Уважно стежу за тим, чи розуміють мене під час суперечок.

40. Я готовий знов і знову вдосконалювати вже закінчену роботу.

41. Скільки не аналізую свої життєві труднощі, не можу досягти повної ясності.

42. Життя таке складне, що вважаю гаянням часу передбачати хід подій.

43. Дотримання одного разу поставленої мети дуже збіднює життя.

44. Вважаю, плануй – не плануй, а обставини завжди сильніше.

45. Останнім часом ловлю себе на думці, що надаю великого значення дрібницям, забуваючи про головне.

46. Зазвичай мені не вдається знайти правильне рішення через велику кількість можливих варіантів.

47. У сварках не помічаю, як починаю дратуватися.

48. Зробивши справу, вважаю за краще не виправляти навіть явні прорахунки.

Обробка та інтерпретація результатів

У додаток до методики створено бланки для відповідей, куди випробовуваний заносить знаки згоди (“+”) і незгоди (“–”) із твердженнями. Ці бланки за розташуванням пунктів відповідають ключу, розробленому для зручності обробки даних кожного випробовуваного.

Бланк для відповідей

Відповіді на питання						Бали
1	17	33	9	25	41	
2	18	34	10	26	42	
3	19	35	11	27	43	
4	20	36	12	28	44	
5	21	37	13	29	45	
6	22	38	14	30	46	
7	23	39	15	31	47	
8	24	40	16	32	48.	

У ключі пункти розташовані так, аби було зручно розраховувати по горизонталі результат за кожною ланкою, а потім – загальний результат за ЗСВ.

Згідно з ключем уся сукупність пунктів методики поділяється на дві частини: позитивну (ліва частина бланка) і негативну (права частина бланка).

У лівій частині ключа за кожну відповідь “+” до загального результату за ланкою додається один бал, тобто за питання: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 17, 18, 19, 20,

21, 22, 23, 24, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40.

У правій частині бал додається за кожну відповідь “–”, за питання: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 25, 26, 27, 28, 29,30, 31, 32, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48.

Аналогічно підраховуються бали для сумарного результату за ЗСВ.

До тесту додається локальна оцінна шкала, що дозволяє перевести кількісні результати в якісні.

Бланк контрольної картки

Питання						Результат, сума балів (кількісні бали)	Назва етапів самоврядування	Оцінка рівня самовряду-вання за шкалою (якісні бали)
За відповідь “так” – 1 бал			За відповідь “ні” – 1 бал					
1	17	33	9	25	41	Σ1=	Аналіз суперечностей	
2	18	34	10	26	42	Σ2=	Прогнозування	
3	19	35	11	27	43	Σ3=	Цілепокладання	
4	20	36	12	28	44	Σ4=	Планування	
5	21	37	13	29	45	Σ5=	Критерій оцінювання якості	
6	22	38	14	30	46	Σ6=	Приймання рішення	
7	23	39	15	31	47	Σ7=	Самоконтроль	
8	24	40	16	32	48	Σ8=	Коригування	
Загальна сума						$\Sigma_{заг}$=	Загальна здатність до самоврядування	

Загальна здатність до самоврядування визначається за формулою

$\Sigma_{заг} = \Sigma1 + \Sigma2 + \Sigma3 + \ldots \Sigma8.$

Далі $\Sigma_{заг}$ порівнюється із психодіагностичною шкалою, ураховуючи стать (табл. 2.27). При цьому всі можливі результати діляться за 5 градаціями: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий; для кожного із цих рівнів позначено граничні значення (за ланками і за

загальною ЗСВ).

Таблиця – Психодіагностична шкала

Показник	Рівні здатності самоврядування				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Чоловіки $\Sigma_{заг}$	0–13	14–22	23–31	32–40	41–48
Жінки $\Sigma_{заг}$	0–11	12–21	22–30	31–39	40–48
Σі – етапи	0–1	2	3-4	5	6

Якщо результати анкетування у правій частині шкали (ближче до високого рівня), то в цілому цей респондент має систему самоврядування, проте існує небезпека того, що людина занадто виважена й раціональна, йому бракує емоцій.

Якщо результати анкетування наближаються до зони низьких оцінок, то в респондента поки немає цілісної системи самоврядування, а сформовані лише окремі ланки. Найімовірніше, така людина дуже переживає свої невдачі, але далі цього не йде. У нього емоційна оцінка превалює над раціональним аналізом, тобто повноцінний цикл самоврядування в такому випадку навіть не починається, а тому й не формується.

Аби краще дізнатися про сформованість окремих етапів системи управління, необхідно порівняти отримані результати з цифрами, наведеними у психодіагностичній шкалі (рівні, що визначені для етапів) і визначити ступінь розвитку кожної з восьми ланок процесу самоврядування. Усі вони оцінюються за однією шкалою від 0 до 6 балів.

Інтерпретація етапів

1. Аналіз суперечностей або орієнтування в ситуації – це психічна діяльність суб’єкта самоврядування, результатом якої є суб’єктивна модель ситуації. Людина формує об’єктивну модель ситуації, відповідаючи на запитання, які ставить собі сама: “Чому зараз не виходить так, як це було раніше? Що змінилося порівняно з минулим? Що відбувається зі мною? У чому причина моїх невдач (у мені, в інших, в обставинах, що склалися)? Що відбувається навколо мене? Який реальний стан речей?” та ін.

2. Прогнозування – це розумова діяльність суб'єкта самоврядування, результатом якої є ще одна модель-прогноз, заснована на аналізі минулого і сьогодення. Прогноз – це спроба заглянути в майбутнє, передбачити хід подій або бажані дії. Людина намагається отримати відповіді на запитання: "Чи можна щось змінити? Що може змінитися, якщо я втручусь і буду якось діяти? Що відбуватиметься, якщо я не втручуся в хід подій?".

3. Цілепокладання – розумова діяльність суб'єкта самоврядування, а її результатом є суб'єктивна модель бажаного, належного. В основі цілепокладання лежить прогноз. Це перехід від припущення про ймовірність провести зміну до припущення про можливі результати. Людина прагне отримати відповіді на такі запитання: "Якими повинні бути результати? У якому напрямку слід змінювати себе, своє спілкування, поведінку або діяльність? Що конкретно можна змінити, ситуацію чи самого себе?".

Цілепокладання являє собою процес створення системи цілей, співвідношення їх між собою і вибору кращих. Вибираючи цілі, їх порівнюють за тривалістю (стратегічні цілі розраховані на все життя, на їх основі висувають тактичні цілі, здійснення яких потребує 5–7 років, а вони, у свою чергу, визначають оперативні цілі, реалізація яких вимагає днів, місяців). Щодо суб'єктивної привабливості оцінюються ймовірність досягнення мети, зусилля, необхідні для її досягнення.

4. Планування – розумові дії суб'єкта самоврядування, їх результат – модель засобів досягнення мети, або план як система засобів і послідовності їх застосування. Відповідно до цілей плани можуть бути стратегічними, тактичними, оперативними. Людина шукає відповіді на такі питання: "Якими засобами потрібно досягати мети? У якій послідовності їх застосовувати?".

5. Критерії оцінювання є результатом усієї системи ставлення особистості до інших людей, до себе, своїх можливостей, самооцінки

суб'єкта. Суб'єкт вирішує, якими мають бути показники, що оцінюватимуть успіхи в реалізації плану. Людина задається питаннями: "Якими мають бути показники, що дозволяють оцінити успіхи в реалізації плану? Як оцінити, що зроблене було необхідним? Як оцінити, що мої вчинки і дії достатні?". Систему оцінок бажано підготувати до початку практичних дій і вчинків, а в процесі їх краще коригувати. Поспішне вироблення критеріїв може призвести до того, що вони виявляться недостатньо обґрунтованими або просто помилковими, що може, у свою чергу, призвести до зовсім інших результатів, аніж задумувалося спочатку.

6. Прийняття рішення – перехід від плану до дій, можливості – у реальність. Це самонаказ: розпочати справу! Однак для цього людині належить відповісти на досить складні питання: "Чи все я передбачив? Чи є у мене ще час? Починати діяти або ще трохи почекати?". Людина прагне знайти оптимальне рішення, яке передбачає поєднання сміливості й обачності. Не варто починати стрімголов, але й не можна занадто відтягувати виконання задуманого. Згаяний час може бути втрачено безповоротно. Коли людина врешті зважилася на активні дії, може виявитися, що до цього моменту все змінилося настільки суттєво, що будь-яка, навіть дуже добре підготовлена дія втрачає всякий сенс.

7. Самоконтроль – збір інформації про те, як виконується план у реальному спілкуванні, поведінці, діяльності. Людина відповідає на питання: "Як іде справа? Чи є рух до мети? Чи немає помилок у моїх вчинках?".

8. Коригування – зміна реальних дій, спілкування і поведінки, а також системи самоврядування. Людина шукає відповідь на питання: "Як бути далі?". Відповідь залежить від результатів самоконтролю. Якщо все відбувається як задумано, то людина може продовжувати діяти так само, повторювати ще і ще раз, аби переконатися в ефективності знайденої системи самоврядування. Фактично це перехід до саморегуляції, закріплення того нового, що було знайдено в процесі самоврядування. Коли самоконтроль показує, що існує розбіжність між бажаним і дійсним, є помилки в поведінці і

діяльності, то виникають нові питання: “Що потрібно змінити у своїх вчинках і діях? Коли слід провести зміни, негайно чи за деякий час? Чи є час на обдумування? Що конкретно переглянути в процесі самоврядування, аби отримати бажаний результат?”.

Після цього розпочинається новий цикл самоврядування, новий аналіз ситуації, прогнозування, цілепокладання і т. ін. Такі цикли повторюються доти, поки не зникне потреба в удосконаленні окремих ланок, етапів процесу самоврядування, поки не відбудеться перехід до саморегуляції, тобто до звичних вчинків і дій, що здійснюються на основі знайдених цілей, планів, критеріїв оцінювання якості.

Додаток Г
Шкала тривоги Спілбергера

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчувають себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо

корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Процедура проведення

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Шкала ситуативної тривожності

1. Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

2. Мені ніщо не загрожує
— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні
— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

4. Я внутрішньо скутий
— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто

— Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

6. Я засмучений

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

9. Я стривожений

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

11. Я впевнений в собі

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

12. Я нервуюсь

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

14. Я напружений

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

15. Я не відчуваю скутості, напруження

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

16. Я задоволений

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

17. Я стурбований

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

18. Я дуже збуджений і мені не по собі

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

19. Мені радісно

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

20. Мені приємно

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

Шкала особистої тривожності

21. У мене буває піднесений настрій

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

22. Я буваю дратівливим

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

23. Я легко впадаю в розпач

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

27. Я спокійний, урівноважений та зібраний

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

28. Мене турбують можливі труднощі

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

29. Я дуже переживаю через дрібниці

— Я спокійний
— Ніколи
— Майжк ніколи
— Часто
— Майже завжди

30. Я буваю цілком щасливий

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

31. Я все приймаю близько до серця

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

32. Мені не вистачає впевненості в собі

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

33. Я відчуваю себе беззахисним

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

35. У мене буває хандра

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

36. Я буваю задоволений

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

39. Я врівноважена людина

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

— Я спокійний

— Ніколи

— Майжк ніколи

— Часто

— Майже завжди

Обробка результатів включає наступні етапи:

Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.

На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.

Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31-44 бали – помірна;

45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Додаток Д

Методика «Незакінчені речення»

(для дослідження мотивів вживання алкоголю в складних життєвих ситуаціях)

Мета методики: в**иявлення** суб'єктивних мотивів вживання алкоголю у складних життєвих ситуаціях, зокрема копінг-мотивів, мотивів уникнення, соціальних та емоційно-регуляторних мотивів.

Інструкція: перед вами незакінчені речення. Прочитайте кожне з них і закінчіть так, як вважаєте за потрібне. Пишіть першу думку, яка спадає на думку. Відповідайте щиро, не обдумуючи відповіді надто довго.

Текст методики

1. У складних життєвих ситуаціях алкоголь для мене – це …
2. Найчастіше я вживаю алкоголь тоді, коли …
3. Після вживання алкоголю я зазвичай відчуваю …
4. Алкоголь допомагає мені, коли я …
5. Коли я переживаю сильну напругу або тривогу, я …
6. Алкоголь для мене є способом …
7. У важкі періоди життя алкоголь асоціюється у мене з …
8. Я вживаю алкоголь, щоб …
9. Якщо я не вживаю алкоголь у складній ситуації, то …
10. Моє ставлення до алкоголю в стресових ситуаціях полягає в тому, що …

Обробка результатів: відповіді підлягають **якісному контент-аналізу** з подальшим кількісним узагальненням.

Відповіді підлягають **якісному контент-аналізу** з подальшим кількісним узагальненням.

Категорії мотивів (кодування відповідей):

1. Копінг-мотив (зниження напруги)

— «заспокоїтися»

— «менше нервувати»

— «зняти напругу»

— «легше пережити»

— «заспокоїти думки»

2. Мотив уникнення / втечі

— «не думати»

— «забутись»

— «відволіктися»

— «відключитись»

— «не відчувати»

3. Емоційно-регуляторний мотив

— «підняти настрій»

— «стало легше»

— «відчуваю полегшення»

— «радість»

— «розслаблення»

4. Соціальний мотив

— «бути як всі»

— «у компанії»

— «щоб підтримати спілкування»

— «так прийнято»

— «не виділятись»

5. Відсутність мотиву / контроль

— «не допомагає»

— «намагаюсь не пити»

— «шукаю інші способи»

— «алкоголь не вирішує проблем»