

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи і психології
Кафедра Школа соціальної роботи ім. В. І. Полтавця

Кваліфікаційна робота
освітній ступінь - бакалавр

на тему: **«КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЩОДО
ПРОТИДІЇ/ПОДОЛАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД
ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
Спеціальності 231 Соціальна робота
Горбачова Маргарита Костянтинівна

Керівник Максименко Анна Вікторівна
старша викладачка

Рецензент Романова Наталія Федорівна
кандидатка педагогічних наук, доцентка

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою «_____»

Секретар ЕК _____
«__» _____ 2025 р.

Київ – 2026

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	1
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ПРОТИДІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН	6
1.1. Поняття стресу, копінг-стратегій та залежності від психоактивних речовин у сучасних наукових підходах	7
1.2. Класифікації копінг-стратегій та їх значення для запобігання вживанню психоактивних речовин студентською молоддю	10
1.3. Особливості копінг-стратегій студентів і чинники ризику та захисту щодо формування залежності від психоактивних речовин	12
1.4. Наукові підходи до психологічної та соціально-психологічної підтримки студентської молоді в контексті протидії залежності від психоактивних речовин.....	14
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	18
2.1 Час і місце проведення дослідження	19
2.2. Етапи проведення дослідження.....	19
2.3. Процедура проведення дослідження	20
2.4. Методи й інструменти дослідження	21
2.5 Характеристика вибірки.....	22
2.6 Труднощі, обмеження та етичні засади проведення дослідження.....	25
2.6. Концептуалізація та операціоналізація понять.....	26
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
3.1 Рівень сприйнятого стресу студентської молоді	29
3.2 Типи копінг-стратегій студентської молоді	34
3.3 Взаємозв'язок копінг-стратегій, рівня стресу та досвіду вживання психоактивних речовин	40
3.4 Роль соціального оточення та соціальної підтримки у формуванні копінг-стратегій і ставлення до психоактивних речовин	45
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	54
ДОДАТОК Б.....	65
ДОДАТОК В.....	67
ДОДАТОК Г	68

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ПАР — психоактивні речовини

ВООЗ — Всесвітня організація охорони здоров'я

ООН — Організація Об'єднаних Націй

UNODC — United Nations Office on Drugs and Crime

DSM-5 — Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)

CISS — Coping Inventory for Stressful Situations

PSS — Perceived Stress Scale

ЗВО — заклад вищої освіти

ВСТУП

Молодь віком 18-25 років належить до групи з найвищим рівнем уживання психоактивних речовин серед усіх вікових груп (Nawi et al., 2021). Особливої уваги в цьому контексті потребує студентська молодь, оскільки студентський період часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, пов'язаним із навчальним навантаженням, фінансовими труднощами, процесом самовизначення, адаптацією до нових соціальних умов і необхідністю ухвалювати самостійні рішення (Ignaszewski, 2021).

Актуальність теми також зумовлена тим, що психоактивні речовини можуть використовуватися студентами не лише з рекреаційних мотивів, а й як спосіб подолання стресу, емоційної напруги або відчуття виснаження. За даними попередніх досліджень, 57,2% студентів уживали алкоголь, а 20,8% - канабіс протягом останніх 12 місяців (Ignaszewski, 2021). Це вказує на поширеність досвіду вживання психоактивних речовин у студентському середовищі та необхідність вивчення чинників, які можуть підвищувати або знижувати ризик формування залежної поведінки.

Одним із таких чинників є копінг-стратегії, тобто способи, за допомогою яких студенти справляються зі стресовими ситуаціями. Дослідження свідчать про наявність зв'язку між типом копінг-стратегій і вживанням психоактивних речовин серед молоді (Caricati & Ferrari, 2021). Адаптивні стратегії, такі як звернення по соціальну підтримку, фізична активність, самоаналіз або конструктивне вирішення проблем, можуть знижувати ризик звернення до речовин як способу зняття напруги. Натомість уникнення проблем, емоційне відсторонення або використання алкоголю, нікотину чи інших психоактивних речовин як способу подолання стресу можуть посилювати ризик формування залежної поведінки.

Попри наявність досліджень, присвячених студентському стресу, копінг-стратегіям і вживанню психоактивних речовин, механізм впливу копінг-стратегій на ризик формування залежності залишається недостатньо вивченим в українському

контексті. Це особливо важливо з огляду на те, що досвід українських студентів формується під впливом не лише загальних вікових і освітніх чинників, а й ширших соціальних умов, включно з економічною нестабільністю, воєнним контекстом, міграцією, змінами в системі освіти та обмеженою доступністю психологічної підтримки. Саме тому вивчення копінг-стратегій студентської молоді у зв'язку з рівнем сприйнятого стресу, соціальним оточенням і досвідом уживання психоактивних речовин є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору.

Об'єктом дослідження є копінг-стратегії студентської молоді в контексті ризику вживання психоактивних речовин.

Предметом дослідження є типи та роль копінг-стратегій студентської молоді у протидії вживанню і ризику формування залежності від психоактивних речовин.

Досліджувана група - студентська молодь віком 17-30 років.

Метою дослідження є виявити типи копінг-стратегій студентської молоді та з'ясувати їхню роль у протидії вживанню і формуванню залежності від психоактивних речовин.

Для досягнення мети було визначено такі **завдання** дослідження:

1. Розкрити теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій та їхньої ролі у протидії формуванню залежності від психоактивних речовин.
2. Виявити типи копінг-стратегій, які використовують студенти для подолання стресових ситуацій.
3. Охарактеризувати зв'язок між типами копінг-стратегій студентської молоді, рівнем сприйнятого стресу та досвідом уживання психоактивних речовин.
4. З'ясувати роль соціального оточення у формуванні копінг-стратегій і ставленні студентів до вживання психоактивних речовин.

Для досягнення поставленої мети було використано змішаний дослідницький підхід. Кількісний компонент дослідження реалізовано за допомогою анонімного

онлайн-опитування студентської молоді. Якісний компонент було реалізовано за допомогою напівструктурованих інтерв'ю та аналізу відкритих відповідей респондентів анкети. Кількісні дані дали змогу виявити загальні тенденції у вибірці, а якісні матеріали використовувалися для поглиблення інтерпретації результатів.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки, список використаних джерел налічує 49 найменувань.

У першому розділі розкрито теоретичні засади вивчення стресу, копінг-стратегій і залежності від психоактивних речовин. У другому розділі описано методологію дослідження, зокрема дизайн, вибірку, методи збору й аналізу даних. У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження щодо рівня сприйнятого стресу, типів копінг-стратегій, їхнього зв'язку з досвідом уживання психоактивних речовин та ролі соціального оточення у формуванні копінг-поведінки студентської молоді.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ПРОТИДІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

1.1. Поняття стресу, копінг-стратегій та залежності від психоактивних речовин у сучасних наукових підходах

У сучасній науці стрес розглядається як невід’ємна складова життя і як один із ключових психологічних чинників, що підвищують ризик формування зловживання психоактивними речовинами та залежності від них, особливо за умов хронічної дії стресорів та неефективних копінг-стратегій (Chaplin et al., 2018; Adan et al., 2017). У класичному підході Selye (1991) стрес визначається як неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги, які пред’являє до нього середовище і які можуть перевищувати адаптивні ресурси людини.

Транзактна модель розглядає стрес не як суто фізіологічний стан, а як динамічний процес взаємодії між особистістю та середовищем, у якому вирішальне значення має когнітивна оцінка суб’єктом значущості події та власних ресурсів її подолання (Lazarus & Folkman, 1984). Саме тому різні люди можуть по-різному реагувати на один і той самий тригер. Загалом, напруга виникає тоді, коли ситуація оцінюється як така, що перевищує наявні ресурси суб’єкта

Поняття копіngu (від англ. to cope - справлятися, долати) розглядають як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління внутрішніми або зовнішніми вимогами ситуації, які суб’єкт оцінює як стресові та такими, що перевищують його звичайні адаптивні можливості (Lazarus & Folkman, 1984). Копінг-стратегії при цьому розглядаються не як фіксовані риси особистості, а як контекстуально зумовлені процеси, які змінюються залежно від характеру ситуації та попереднього досвіду. Українські дослідники визначають копінг-стратегії як важливий компонент стрес-долаючої поведінки особистості, що має істотне значення для підтримання психологічного здоров’я та ефективного функціонування (Карамушка & Снігур, 2019). Сучасні роботи, в свою чергу, демонструють, що вибір копінг-стратегій (орієнтованих на проблему, емоції чи

уникнення) пов'язаний із рівнем психологічного дистресу та ризиком уживання психоактивних речовин (ПАР) у підлітків і студентів (Adan et al., 2017).

У контексті подолання стресу особливого значення набуває проблема використання психоактивних речовин як способу емоційної регуляції.

Залежність від психоактивних речовин - це складний клінічний стан, що характеризується компульсивним вживанням речовини всупереч негативним наслідкам для здоров'я, стосунків та соціального функціонування людини. Відповідно до DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) (American Psychiatric Association, 2013), розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, виокремлені в окрему категорію «Substance-Related and Addictive Disorders», що підкреслює їхній статус самостійних психічних розладів. Всесвітня організація охорони здоров'я (World Health Organization, WHO) визначає зловживання психоактивними речовинами як шкідливе або небезпечне вживання таких речовин, включаючи алкоголь та/або нелегальні наркотики, що призводить до значних негативних наслідків для здоров'я людини (WHO, 2021). За класифікацією Окафор (2020), зловживання наркотиками означає необережне вживання будь-яких речовин - передусім тих, що діють на свідомість, - яке спричиняє дискомфорт і порушення когнітивних функцій. Також згідно з визначенням, наркотична залежність - це хронічне рецидивуюче захворювання мозку, що характеризується компульсивним пошуком і вживанням наркотиків, незважаючи на шкідливі наслідки.

Крім того, українські дослідники розглядають наркозалежність як біопсихосоціальний розлад, що формується внаслідок тривалої взаємодії індивіда з психоактивними речовинами та характеризується змінами на нейробіологічному, поведінковому та соціальному рівнях функціонування особистості, що супроводжується втратою контролю над власною поведінкою та прогресуючим погіршенням якості життя. (Карапетрова К., & Савчук О., 2021).

У сучасних дослідженнях залежність дедалі частіше розглядають не лише як медичну проблему, а і як явище, пов'язане з психологічними та соціальними

чинниками, зокрема рівнем стресу, доступністю підтримки та способами подолання труднощів.

Психоактивні речовини (ПАР) - це хімічні сполуки, що впливають на центральну нервову систему, змінюючи свідомість, настрій, сприйняття та поведінку людини. До основних груп ПАР відносять: стимулятори (кокаїн, метамфетамін, рецептурні психостимулятори), депресанти (алкоголь, бензодіазепіни, опіоїди), канабіноїди (марихуана), галюциногени (ЛСД, псилоцибін) та інгалянти.

Епідеміологія залежності від ПАР засвідчує її глобальний характер. За даними досліджень, впродовж 2019 р. 57,2 мільйона осіб у США віком від 12 років вживали нелегальні речовини протягом останнього року, що становить 20,8% від загальної чисельності населення цієї вікової групи; поширеність розладів, пов'язаних із вживанням наркотиків, протягом життя складає близько 10% (М. J. Ignaszewski, 2021). Також, за даними Управління ООН з наркотиків і злочинності, у 2021 році близько 296 мільйонів людей у світі вживали наркотики, що відповідає приблизно кожній 17-тій особі віком 15–64 років; близько 39,5 мільйона з них мали розлади, пов'язані з уживанням психоактивних речовин (World Drug Report 2023). В Україні проблема зловживання ПАР показує дослідження в університетах, що фіксує вживання алкоголю, наркотичних речовин та синтетичних препаратів серед студентської молоді (Ніколаєнко та ін., 2022).

До того ж студентська молодь є особливо вразливою до вживання ПАР. Критичний вік ініціації вживання ПАР припадає на підлітковий та ранній дорослий вік; максимальне вживання зафіксовано серед молоді 18–25 років (Nawi et al., 2021;). Дослідження підкреслюють, що перехід від школи до вищої освіти нерідко супроводжується академічним, соціальним та особистісним тиском, що підштовхують студентів до ситуативного або систематичного вживання речовин (Ibiyosi et al., 2024). Дослідники виявили, що основною причиною вживання наркотиків серед студентів Університету Ілорін (Нігерія) є потреба впоратися з

академічними труднощами ($M=3,00$, тобто найвищий середній бал серед усіх причин, 1-ше місце в рейтингу мотивів уживання речовин) (Okafor, 2020).

Розглянуті підходи показують, що явища необхідно розглядати в єдиній біопсихосоціальній рамці (Lazarus & Folkman, 1984; Mekonnen & Lee, 2021). Такий підхід дозволяє у подальших підрозділах зосередитися на класифікації копінг-стратегій і їхньому зв'язку з ризиком уживання ПАР у студентському середовищі.

1.2. Класифікації копінг-стратегій та їх значення для запобігання вживанню психоактивних речовин студентською молоддю

Класифікація копінг-стратегій є ключовим питанням у дослідженнях направлених на профілактику залежності від ПАР, оскільки саме вони дозволяють відрізнити конструктивні стратегії від тих, що пов'язані з ризиковою поведінкою (Карамушка, Снігур, 2019). Найбільш відомою є дихотомічна модель, яка розрізняє проблемно-орієнтований копінг (спрямований на зміну або вирішення ситуації) та емоційно-орієнтований копінг (спрямований на регуляцію емоційних реакцій) (Lazarus & Folkman, 1985). До того ж модель, реалізована в опитувальнику CISS, доповнює цей підхід третім виміром – копінгом уникнення, коли людина намагається уникати контакту з проблемною ситуацією (Endler & Parker, 1994). У цій роботі зазначені підходи розглядаються не лише в контексті профілактики, а як аналітична рамка для вивчення того, як різні стилі копіngu у відповідь на стресори в особистій, соціальній, академічній та інших сферах життя можуть лежати в основі вживання психоактивних речовин як способу подолання стресу. Ці типи стратегій не є взаємовиключними, і кожен із них може приводити як до адаптивних, так і до дезадаптивних результатів.

Більш деталізована модель представлена в роботі Carver et al. (1989) втілена в опитувальнику COPE та Brief-COPE. У цій моделі представлено широкий перелік окремих копінг-стратегій, зокрема активний копінг, планування, пошук інструментальної та емоційної підтримки, позитивне переосмислення, прийняття,

заперечення, поведінкову дезангажованість, ментальне відволікання, гумор, релігійний копінг, а також вживання алкоголю чи інших речовин як способів подолання напруги. Саме ця модель є особливо важливою для дослідження студентської молоді, оскільки дає змогу не лише виявити загальний стиль реагування, а й простежити конкретні способи поведінки у стресових ситуаціях (Козловська, 2025).

Українські дослідники також поділяють копінг-стратегії на активні та пасивні, а також на продуктивні (адаптивні) і непродуктивні (неадаптивні) (Карамушка & Снігур, 2019). Продуктивні або адаптивні стратегії сприяють більш ефективному вирішенню проблеми, зниженню тривалого рівня стресу та підтриманню психологічного благополуччя, тоді як непродуктивні або неадаптивні забезпечують лише тимчасове полегшення, не усуваючи причин напруги, а інколи навіть посилюючи її наслідки (Карамушка & Снігур, 2019).

Під адаптивними копінг-стратегіями дослідники зазвичай розуміють такі способи реагування на стрес, які сприяють конструктивному вирішенню проблеми, збереженню психологічного здоров'я та ефективній соціальній адаптації. До них відносять, зокрема, проблемно-орієнтований копінг (планування, активне розв'язання проблемної ситуації), пошук соціальної підтримки, позитивну переоцінку, прийняття відповідальності та розвиток власних ресурсів (підтримання здорового способу життя, залучення до спорту, творчості тощо) (Карамушка & Снігур, 2019).

Неадаптивні копінг-стратегії описують як такі, що дають тимчасове полегшення, але в довгостроковій перспективі не розв'язують проблему й можуть погіршувати психологічний стан людини. До них зазвичай відносять уникнення (відкладання вирішення проблеми, «втеча» від ситуації), дистанціювання, надмірне занурення у віртуальну активність (наприклад, безцільне використання соціальних мереж), а також звернення до психоактивних речовин як способу «зняття напруги» (Карамушка & Снігур, 2019).

Деякі дослідники також виокремлюють стратегії, ефективність яких залежить від ситуації та інтенсивності стресу. Наприклад, короткочасне відволікання може допомогти стабілізувати емоційний стан, однак за тривалого використання перетворюється на уникнення проблеми. У помірних дозах ці стратегії можуть підтримувати тимчасову стабілізацію емоційного стану, але їхній надлишок наближає їх до неадаптивного уникнення (Карамушка & Снігур, 2019).

Дослідження (Козловська, 2025) на вибірці 135 студентів Львівського національного університету ім. І. Франка виявило, що стратегія уникнення є найпоширенішою серед трьох запропонованих варіантів, проте найвираженіший ефект зниження стресу мала емоційна розрядка - і всі три стратегії значущо знижували рівень стресу після їх застосування. Це засвідчує, що сам факт усвідомленого використання будь-якої копінг-стратегії може бути захисним чинником у порівнянні з ситуацією повної відсутності копінгу, включаючи маладаптивне вживання ПАР.

Аналіз наукових підходів до класифікації копінгу показує, що поділ копінг-стратегій на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні, а також на адаптивні й неадаптивні, є продуктивною теоретичною рамкою для дослідження поведінки студентської молоді. Ця класифікація використовується в подальшому аналізі результатів дослідження, що дає можливість розглянути, які копінг-стратегії можуть виступати ресурсом профілактики вживання психоактивних речовин, а які, навпаки, пов'язані з ризиком формування залежності.

1.3. Особливості копінг-стратегій студентів і чинники ризику та захисту щодо формування залежності від психоактивних речовин

Студентська молодь є специфічною соціально-демографічною групою, для якої характерне поєднання академічних, соціально-економічних та особистісних стресорів (Ignaszewski, 2021; Nawil et al., 2021). Перехід від школи до закладу вищої освіти супроводжується зростанням самостійності, новими академічними вимогами, нерідко зміною місця проживання та послабленням батьківського контролю, що створює

«критичний період» для формування як копінг-стратегій, так і ризикованих форм поведінки, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин (Ibiyosi et al., 2024).

До індивідуальних чинників належать особистісні особливості (висока імпульсивність, схильність до ризику, труднощі емоційної регуляції, алекситимія), психічні розлади (депресія, тривожні розлади, розлади поведінки), негативний життєвий досвід (наси́льство, нехтування) та позитивне ставлення до вживання ПАР (Nawi et al., 2021). Важливою є також низька сприйнята небезпека від вживання речовин та висока сприйнята доступність наркотиків, що підвищує імовірність експериментування й подальшого регулярного вживання (Nawi et al., 2021).

Серед сімейних чинників ризику вказуються вживання ПАР батьками або іншими значущими дорослими, низький рівень батьківського нагляду, емоційно холодні чи конфліктні стосунки в родині, а також низький освітній та соціально-економічний статус батьків (Nawi et al., 2021). У таких умовах молодь може не отримувати достатньої емоційної підтримки й моделей конструктивного копіngu, натомість засвоюючи патерни уникнення чи «хімічного» подолання стресу через ПАР (Гладкова, 2019).

До суспільних (контекстуальних) чинників ризику відносять тиск з боку однолітків, включення в групи, де нормалізоване вживання ПАР, доступність речовин у навчальному середовищі, брак структурованих форм дозвілля та недостатню представленість просвітницьких і профілактичних програм (Nawi et al., 2021). У студентському середовищі такі чинники проявляються у вигляді нормалізації «алкогольних» чи «наркотичних» вечірок, соціального схвалення вживання ПАР у певних компаніях та очікувань, що вживання є необхідною умовою для «вписування» в групу (Ibiyosi et al., 2024).

Окремі дослідження вказують, що серед студентів провідними причинами вживання ПАР є академічний стрес, психологічні труднощі (депресія, тривожність, самотність), цікавість, прагнення до експериментування, а також легка доступність речовин у кампусі (Ibiyosi et al., 2024). До того ж в одному з досліджень було

встановлено, що ключовим мотивом вживання наркотиків серед студентів є необхідність впоратися з академічними труднощами, що прямо вказує на використання ПАР як дезадаптивної копінг-стратегії (Okafor, 2020).

Поряд із чинниками ризику, в літературі описано низку захисних чинників, які знижують імовірність вживання ПАР. На індивідуальному рівні такими чинниками є оптимізм, високий рівень усвідомленості (*mindfulness*), сформовані переконання проти вживання ПАР, мотивація до збереження здоров'я, а також навички саморегуляції та конструктивного подолання стресу (Marin et al., 2019). На сімейному рівні захисну функцію виконують підтримувальні стосунки з батьками, обізнаність дорослих щодо ризиків ПАР, чіткі, але справедливі правила та залучення молоді до сімейних рішень (Luk et al., 2017). На рівні спільноти та навчального закладу важливими є позитивний зв'язок зі школою/університетом, участь у структурованих видах дозвілля, релігійні та світоглядні переконання, а також наявність доступних служб психологічної підтримки (Nawi et al., 2021).

Крім того, у дослідженні Caricati & Ferrari (2021) показано, що стать і вік виступають важливими модераторами: чоловіки та молодші студенти частіше вживають нелегальні речовини, навіть за однакового профілю копінг-стратегій, тоді як участь у духовних практиках та використання проблемно-орієнтованого копіngu знижують імовірність вживання ПАР. Натомість дослідження 2020 року виявило, що участь у спортивній діяльності є захисним чинником проти куріння та надмірного вживання алкоголю, тоді як регулярні курці демонструють вищі показники копіngu за типом «зняття напруги» (*tension reduction*), пов'язаного з використанням ПАР (Keczel, 2020).

Таким чином, дослідження копінг-стратегій студентів у контексті формування залежності від ПАР потребує одночасного врахування як індивідуальних способів реагування на стрес, так і багаторівневих чинників ризику й захисту.

1.4. Наукові підходи до психологічної та соціально-психологічної підтримки студентської молоді в контексті протидії залежності від психоактивних речовин

Сучасні підходи до залежності дедалі більше враховують не лише медичні, а й соціальні та психологічні чинники. (Mekonnen & Lee, 2021). Традиційна медична модель трактує адикцію як хронічне захворювання мозку з фізіологічними механізмами толерантності, синдрому відміни та втрати контролю, але водночас часто залишає поза увагою контекст травматичного досвіду, соціальної ізоляції та структурної нерівності (American Psychiatric Association, 2013).

На противагу цьому, теорія дислокації Alexander (2008), розглядає залежність як адаптивну реакцію на хронічні стани соціального відчуження та втрати відчуття приналежності. У цій перспективі вживання ПАР розуміється як спроба компенсувати брак значущих стосунків і сенсу життя, а не як суто індивідуальний «дефект» чи моральна слабкість.

До того ж теорія фрагментованої інтимності підкреслює реляційний характер адикції: залежність формується в мережі порушених стосунків, де взаємодія з об'єктом залежності витісняє інші джерела емоційної близькості (Adams, 2008).

Обидві теорії фокусують увагу на потребі відновлення соціальних зв'язків, що є центральною цінністю соціальної роботи.

Важливим пояснювальним підходом є гіпотеза самолікування (Self-Medication Hypothesis), відповідно до якої люди звертаються до ПАР з метою зменшення психологічного болю, тривоги, наслідків травматичного досвіду або інших емоційно складних станів (Khantzian, 1985).

В одному з досліджень було показано, що особи з історією залежності часто мають труднощі з розрізненням конструктивних і деструктивних копінг-стратегій, а вживання ПАР розглядають як засіб «заглушити» небажані думки й почуття. Водночас респонденти, які з часом опановували більш адаптивні стратегії

(самодогляд, звернення по підтримку, усвідомлені рішення), краще справлялися зі спокусами рецидиву (Mask, 2023).

Якісний мета-синтез Setiawan et al. (2024), що охопив 13 досліджень з різних країн, виявив п'ять ключових груп копінг-механізмів, які використовують люди на шляху одужання від наркотичної залежності - це пошук соціальної підтримки, психологічні копінг-стратегії, духовні практики, професійні втручання та підвищення рівня усвідомленості. Соціальна підтримка (сім'я, друзі, групи взаємодопомоги) розглядається як фундаментальний ресурс, що забезпечує емоційну опору та мотивацію, психологічні копінг-стратегії включають розвиток самоефективності, зміну переконань і вироблення нових патернів реагування, духовні практики допомагають знайти нові смисли та ідентичність, а професійні втручання (психотерапія, консультування, медикаментозна підтримка) та усвідомленість сприяють стійким змінам способу життя (Setiawan et al., 2024).

За даними Ibiyosi et al. (2024), у контексті студентської молоді ефективна психологічна та соціально-психологічна підтримка має поєднувати індивідуальний, груповий і системний рівні. Автори виокремлюють такі ключові компоненти підтримки студентів: просвітницькі та профілактичні програми щодо ризиків вживання ПАР; індивідуальне та групове консультування; програми однолітків-наставників; розробка й імплементація чіткої університетської політики щодо ПАР; залучення батьків і ширшої громади; а також створення можливостей для здорових альтернатив дозвілля. Особливої уваги заслуговують ранні інтервенції, спрямовані на виявлення студентів із підвищеним рівнем стресу та ризиком вживання ПАР до формування стійких залежнісних патернів.

Важливу роль у профілактиці відіграє освіта з розвитку життєвих навичок (life skills education). Дослідники аргументують, що навчальні програми, спрямовані на формування критичного мислення, навичок прийняття рішень, емоційної регуляції та ефективної комунікації, знижують вразливість молоді до вживання ПАР, оскільки напряду розвивають адаптивні копінг-стратегії (Roy et al., 2021). Всесвітня

організація охорони здоров'я відносить до ключових життєвих навичок, необхідних для зміцнення психічного здоров'я та профілактики залежностей, саме навички управління стресом, саморегуляції, міжособистісної взаємодії та критичного мислення (WHO, 2021).

До того ж соціальні працівники є однією з центральних професійних груп, які стикаються з проблемами вживання ПАР у різних секторах – від системи захисту дітей до закладів освіти та охорони здоров'я, але їхня підготовка у сфері адикцій часто залишається недостатньою. (Mekonnen & Lee, 2021). Автори наголошують на необхідності інтеграції курсів з адиктології та навичок роботи з копінг-стратегіями у навчальні програми з соціальної роботи, а також на важливості міждисциплінарної взаємодії з психіатрами, психологами та фахівцями громадського здоров'я (Mekonnen & Lee, 2021).

Узагальнюючі наукові підходи ефективна підтримка студентської молоді в контексті протидії залежності від психоактивних речовин ґрунтується на екологічно-системному розумінні адикції, яке враховує поєднання індивідуальних, сімейних та соціальних чинників ризику й захисту (Mekonnen & Lee, 2021). Важливим завданням є цілеспрямований розвиток адаптивних копінг-стратегій у студентів – насамперед проблемно-орієнтованого копінгу, навичок емоційної регуляції, пошуку соціальної підтримки та практик самодогляду (Roy et al., 2021). Не менш значущою є побудова підтримуючого освітнього середовища в університеті й забезпечення доступу до психологічних і консультативних служб для студентів (Ibiyosi et al., 2024). Реалізація цих підходів потребує міждисциплінарної співпраці фахівців соціальної роботи, психологів, медичних працівників та інших професій, залучених до підтримки молоді (Mekonnen & Lee, 2021; Setiawan et al., 2024).

Отже, проведений теоретичний аналіз показав, що стрес, копінг-стратегії та вживання психоактивних речовин у студентської молоді доцільно розглядати в єдиній біопсихосоціальній рамці, де поєднуються індивідуальні, сімейні та соціальні чинники.

Встановлено, що копінг-стратегії студентів є динамічними процесами реагування на стрес, які можуть набувати як адаптивних (проблемно-орієнтовані, засновані на пошуку підтримки та саморегуляції), так і неадаптивних форм (уникнення, емоційна дезангажованість, звернення до ПАР як способу «зняття напруги»).

Показано, що саме типи обраних копінг-стратегій пов'язані з ризиком вживання психоактивних речовин: адаптивні стратегії здатні виконувати захисну функцію, тоді як неадаптивні можуть підсилювати вразливість до формування залежності поведінки.

Продемонстровано, що чинники ризику та захисту щодо формування залежності від ПАР у студентів мають багаторівневий характер і включають особистісні особливості, досвід психічного здоров'я, моделі поведінки в сім'ї, вплив однолітків, доступність речовин та якість освітнього середовища.

З'ясовано, що інтервенції, орієнтовані на розвиток життєвих навичок, емоційної регуляції, конструктивного вирішення проблем і використання соціальної підтримки, розглядаються в сучасній літературі як ключовий напрям профілактики вживання психоактивних речовин серед студентської молоді.

Отримані теоретичні результати обґрунтовують необхідність подальшого емпіричного дослідження типів копінг-стратегій студентів, їхнього зв'язку з рівнем сприйнятого стресу, практиками вживання ПАР та соціальними чинниками, що формують ризики й ресурси профілактики залежності.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Час і місце проведення дослідження

Дослідження проводилося з березня по квітень 2026 року серед української студентської молоді віком 17–30 років. Збір емпіричних даних здійснювався у дистанційному форматі з використанням змішаного дизайну, що поєднував кількісне онлайн-опитування та якісні напівструктуровані інтерв'ю.

Кількісний етап проводився за допомогою онлайн-опитування на платформі Google Forms, а якісний етап – у форматі інтерв'ю через Zoom. Географічно дослідження охоплювало студентів, які навчаються в Україні, а також українських студентів, що перебувають у європейських країнах, зокрема в Німеччині, Польщі, Чехії та інших. Такий підхід дав змогу врахувати досвід студентської молоді, що перебуває в різних соціальних і культурних контекстах.

2.2. Етапи проведення дослідження

Дослідження копінг-стратегій студентської молоді та їхнього зв'язку з уживанням психоактивних речовин відбувалося у три етапи: підготовчий, основний і заключний.

На підготовчому етапі (жовтень 2025 року – лютий 2026 року) було визначено тему, об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, здійснено огляд української та зарубіжної літератури, розроблено програму емпіричного дослідження, обрано змішаний дизайн і створено інструменти збору даних: анкету для онлайн-опитування та гайд напівструктурованого інтерв'ю. На цьому ж етапі було визначено критерії включення респондентів та сплановано рекрутинг учасників.

На основному етапі (березень – квітень 2026 року) проводився безпосередній збір емпіричних даних. Було поширено онлайн-анкету серед студентів українських і закордонних ЗВО та проведено напівструктуровані інтерв'ю з учасниками, які погодилися поділитися власним досвідом. Після завершення збору даних здійснено їх очищення, кодування, первинну обробку та попередній аналіз.

На заключному етапі (квітень – травень 2026 року) було проведено поглиблений аналіз кількісних і якісних даних, інтерпретовано результати відповідно до теоретичних підходів, та сформульовано висновки.

2.3. Процедура проведення дослідження

На першому етапі було опрацьовано наукову літературу з теми дослідження та уточнено його об'єкт, предмет, мету і завдання. На основі теоретичних підходів до вивчення стресу, копінг-стратегій і вживання психоактивних речовин було розроблено структуру анкети та гайду напівструктурованого інтерв'ю.

Перед початком основного збору даних проведено пілотне тестування анкети на невеликій групі студентів ($N=5$) для перевірки зрозумілості формулювань, логіки переходів між запитаннями та орієнтовної тривалості заповнення. За результатами пілотного тестування опитування окремі формулювання було уточнено, спрощено варіанти відповідей і додано короткі пояснення ключових термінів.

Набір респондентів для кількісного етапу здійснювався дистанційно через студентські чати, групи в месенджерах, студентські спільноти, а також за допомогою особистих контактів дослідниці та елементів методу «снігової кулі». До участі залучалися студенти українських і закордонних закладів вищої освіти віком 17–30 років.

На першій сторінці анкети містився текст інформованої згоди з поясненням мети дослідження, умов конфіденційності, добровільності участі та права припинити участь у будь-який момент. До кінцевої кількісної вибірки включалися лише повністю заповнені анкети. Неповні відповіді виключалися з аналізу, а найбільш імовірними причинами відмови від завершення анкети були брак часу, зниження мотивації або небажання відповідати на чутливі запитання про вживання ПАР.

Учасники якісного етапу запрошувалися окремо з-поміж студентів, які виявили готовність до більш детальної розмови про власний досвід. Інтерв'ю проводилися онлайн через Zoom, тривали в середньому 30–40 хвилин і записувалися лише за

згодою учасників. У процесі реалізації дослідження початковий задум загалом не змінювався, однак після пілотажу було уточнено формулювання окремих запитань.

2.4. Методи й інструменти дослідження

У дослідженні використано змішаний дизайн, що поєднує кількісний і якісний підходи. Такий підхід дозволяє, з одного боку, виявити поширені типи копінг-стратегій, рівень сприйнятого стресу та окремі характеристики досвіду вживання ПАР у студентської молоді, а з іншого – глибше зрозуміти суб'єктивний досвід подолання стресу, роль соціального оточення та мотиви звернення або незвернення до психоактивних речовин.

Основним кількісним методом було анонімне онлайн-опитування студентів. Інструментом виступала анкета для студентів (Додаток А), що включала п'ять тематичних блоків: соціально-демографічні характеристики, рівень сприйнятого стресу, копінг-стратегії, досвід уживання психоактивних речовин та суб'єктивні оцінки/відкриті відповіді. Для вимірювання рівня сприйнятого стресу використано шкалу PSS-10, адаптовану для українських вибірок.

Якісний компонент дослідження реалізовано за допомогою методу напівструктурованого інтерв'ю. Інструментом виступав гайд інтерв'ю зі студентами (Додаток Б), який складався з шести блоків: загальна інформація, стрес і копінг, соціальне оточення, ставлення до психоактивних речовин, альтернативи та рекомендації. Використання інтерв'ю дозволило деталізувати результати анкетування і насамперед поглибити виконання завдання, пов'язаного з роллю соціального оточення та суб'єктивним досвідом подолання стресу.

Для обробки кількісних даних використовувалося програмне забезпечення Microsoft Excel. За його допомогою було здійснено кодування відповідей, розрахунок частот, відсотків, середніх значень та базові порівняння показників між підгрупами респондентів на основі описової статистики.

Для розрахунку індексу сприйнятого стресу відповіді респондентів на питання відповідного блоку було перекодовано у бали від 0 до 4, де 0 означало “ніколи”, а 4 - “часто”. Для позитивно сформульованих тверджень було застосовано зворотне кодування. Після цього бали за всіма пунктами блоку були підсумовані для кожного респондента. Отриманий інтегральний показник використовувався для опису та порівняння рівня сприйнятого стресу у вибірці. Якісні дані інтерв’ю аналізувалися шляхом тематичного узагальнення відповідей респондентів відповідно до основних змістових блоків дослідження.

2.5 Характеристика вибірки

У дослідженні використовувався змішаний підхід до формування вибірки, що передбачав залучення двох груп респондентів: учасників кількісного онлайн-опитування та учасників якісних напівструктурованих інтерв’ю. Такий підхід було обрано відповідно до мети дослідження, оскільки він дозволив не лише описати поширеність окремих копінг-стратегій серед студентської молоді, а й глибше зрозуміти, як самі студенти пояснюють власні способи подолання стресу, ставлення до психоактивних речовин та роль соціального оточення.

До участі в кількісному етапі дослідження залучалися студенти та студентки закладів вищої освіти, які навчалися в Україні або за кордоном. Основними критеріями включення були: вік від 17 до 30 років та статус студента або студентки бакалаврської чи магістерської програми. Визначення саме цієї вікової групи пов’язане з тим, що студентський період часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, академічним навантаженням, змінами у соціальному середовищі, потребою поєднувати навчання з роботою, а також формуванням самостійних способів подолання складних життєвих ситуацій.

Загалом в онлайн-опитуванні взяли участь 118 респондентів. Соціально-демографічні характеристики учасників кількісного етапу подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Соціально-демографічні характеристики респондентів опитування (N=118)

Характеристика	Категорія	Кількість	%
Стать	Жіноча	97	82.9%
	Чоловіча	20	17.1%
	Інше	0	0%
Вік	17–19 років	21	17.9%
	20–22 роки	66	56.4%
	23–25 років	16	13.7%
	26–29 років	5	4.3%
	30+ років	9	7.7%
Рік навчання	1 курс бакалаврату	16	13.7%
	2 курс бакалаврату	8	6.8%
	3 курс бакалаврату	15	12.8%
	4 курс бакалаврату	32	27.4%
	Магістратура (1-2 рік)	30	25.6%
Зайнятість	Повна зайнятість	46	39.3%
	Часткова зайнятість	43	36.8%
	Не працюють	28	23.9%
Місце проживання	Сам/сама	25	21.4%
	З батьками	41	35%
	У гуртожитку	20	17.1%
	З партнером/друзями	31	26.5%

Таким чином, кількісна вибірка охоплює студентську молодь різного віку, статі, року навчання, рівня зайнятості та життєвих умов. Це дозволило описати різноманітність досвіду використання копінг-стратегій у студентському середовищі, а також порівняти окремі показники між підгрупами респондентів.

Якісний етап дослідження передбачав проведення напівструктурованих інтерв'ю зі студентами та студентками, які мали досвід переживання стресових ситуацій у період навчання та були готові до відкритої розмови про способи подолання стресу, роль соціальної підтримки і ставлення до вживання психоактивних речовин. Основними критеріями включення до якісного етапу були: вік від 18 до 30 років та статус студента або студентки закладу вищої освіти в Україні або за кордоном.

Добір респондентів для якісного етапу здійснювався за допомогою цілеспрямованої вибірки (purposive sampling). До участі запрошувалися особи, які відповідали визначеним критеріям та могли надати розгорнуті відповіді щодо власного досвіду подолання стресу. Додатково враховувався принцип максимальної варіативності, оскільки важливо було представити різний досвід студентів: із різним рівнем соціальної підтримки, різними копінг-стратегіями, а також різним досвідом уживання або неживання психоактивних речовин.

У межах якісного етапу було проведено 10 напівструктурованих інтерв'ю. Такий формат дозволив поєднати наперед визначені тематичні блоки з можливістю уточнювати відповіді респондентів і глибше розкривати індивідуальний досвід. Характеристики респондентів якісного етапу подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Характеристики респондентів інтерв'ю (N=10)

Код респондента	Вік	Стать	Рік навчання	Місце навчання	Досвід вживання ПАР

Респондент 1	22	жіноча	4 курс бакалавру	Україна	Так
Респондент 2	26	жіноча	4 курс бакалавру	Україна	Так
Респондент 3	23	чоловіча	3 курс бакалавру	Німеччина	Так
Респондент 4	21	чоловіча	4 курс бакалавру	Україна	Так
Респондент 5	21	жіноча	2 курс бакалавру	Україна	Так
Респондент 6	25	чоловіча	4 курс бакалавру	Польща	Так
Респондент 7	22	жіноча	3 курс бакалавру	Україна	Так
Респондент 8	23	жіноча	1 курс магістратури	Україна	Так
Респондент 9	24	чоловіча	1 курс магістратури	Німеччина	Так
Респондент 10	24	жіноча	3 курс бакалавру	Німеччина	Так

2.6 Труднощі, обмеження та етичні засади проведення дослідження

Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності участі, інформованої згоди, конфіденційності та права респондентів на відмову від участі без пояснення причин. На початку онлайн-анкети та перед проведенням інтерв'ю учасникам повідомлялися тема, мета дослідження, процедура участі, умови використання результатів і можливі ризики. Онлайн-опитування було анонімним, а в інтерв'ю використовувалися умовні коди респондентів без розкриття особистих даних.

Під час проведення інтерв'ю дослідниця дотримувалася принципу безпечної комунікації: уникала осудливих формулювань, створювала атмосферу поваги й довіри, а в разі емоційного дискомфорту учаснику пропонувалося зробити перерву або завершити розмову.

Для формування кількісної вибірки використовувався метод доступної вибірки, що обмежує можливість узагальнення результатів на всю студентську популяцію. До дослідження долучалися студенти, які мали доступ до онлайн-платформ і виявили готовність до участі, що могло посилити ефект самовідбору.

Дослідження також має географічну нерівномірність, оскільки учасники були залучені з різних регіонів України та з-за кордону, але розподіл за місцем навчання не є рівномірним. Чутливість теми могла вплинути на щирість відповідей щодо вживання психоактивних речовин, рівня стресу та особистих труднощів.

Якісна вибірка є невеликою і не претендує на статистичну репрезентативність. Якісні інтерв'ю використовувалися для глибшого розуміння індивідуального досвіду студентів і як доповнення до кількісних результатів.

Серед основних труднощів дослідження можна виокремити пошук учасників для інтерв'ю, технічні складнощі онлайн-комунікації та емоційну чутливість окремих тем, пов'язаних зі стресом, війною та особистими переживаннями респондентів. У кількох випадках проведення інтерв'ю ускладнювалося нестабільним інтернет-з'єднанням або необхідністю повторного узгодження часу зустрічі.

2.6. Концептуалізація та операціоналізація понять

У межах цього дослідження копінг-стратегії розуміються як відносно стійкі когнітивні, емоційні та поведінкові способи реагування студентів на стресові ситуації, спрямовані на подолання, послаблення або прийняття труднощів. Емпірично це поняття операціоналізується через самооцінку частоти використання різних стратегій, зокрема проблемно-орієнтованого копіngu, емоційного копіngu, уникнення, пошуку соціальної підтримки, самодогляду та інших способів реагування.

Сприйнятий стрес трактується як суб'єктивне відчуття напруженості, перевантаженості та недостатності власних ресурсів для подолання життєвих труднощів. У дослідженні він операціоналізується через сумарний показник за шкалою PSS-10.

Психоактивні речовини (ПАР) у роботі розуміються як речовини, що впливають на центральну нервову систему та змінюють настрій, сприйняття, свідомість і поведінку. До них у межах дослідження віднесено алкоголь, нікотинові вироби, електронні сигарети, канабіноїди та інші речовини, про вживання яких повідомляють респонденти. Поняття вживання ПАР операціоналізується через самозвіт про факт уживання, частоту, часові рамки (упродовж життя, останнього року, останнього місяця) і суб'єктивно названі мотиви звернення до речовини.

Ризик формування залежності від ПАР у цій роботі не ототожнюється з клінічним діагнозом, а використовується для позначення підвищеної імовірності проблемного вживання речовин як способу подолання стресу. Емпіричними індикаторами цього ризику виступають частота вживання, мотив уживання для зниження напруги, повторюваність звернення до ПАР у стресових ситуаціях і повідомлення про негативні наслідки у навчанні, самопочутті чи взаєминах.

Соціальне оточення в межах дослідження розуміється як сукупність впливів сім'ї, друзів, партнерів, студентського середовища та освітнього контексту, що можуть формувати ставлення до стресу, способів його подолання та вживання психоактивних речовин. Операціоналізація цього поняття здійснюється через питання про підтримку з боку близьких, наявність у найближчому оточенні осіб, які вживають ПАР, та суб'єктивно сприйнятий вплив цього оточення на власну поведінку студента.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Рівень сприйнятого стресу студентської молоді

Рівень сприйнятого стресу є важливим показником для розуміння того, у яких умовах студентська молодь обирає ті чи інші копінг-стратегії. У межах дослідження стрес розглядався не лише як окремий психологічний стан, а як контекст, у якому можуть формуватися як адаптивні способи подолання труднощів, так і менш конструктивні практики, зокрема уникнення проблем або звернення до алкоголю, нікотину чи інших психоактивних речовин.

Для оцінки рівня сприйнятого стресу було використано блок питань, побудований на основі шкали PSS-10. Респондентам пропонувалося оцінити, як часто протягом останнього місяця вони відчували нервову напругу, занепокоєння через непередбачувані події, втрату контролю, накопичення труднощів, а також здатність справлятися з особистими проблемами. Відповіді було перекодовано у бали від 0 до 4, де вищий бал означав вищу частоту відповідного переживання. Для позитивно сформульованих тверджень було застосовано зворотне кодування. На основі відповідей респондентів було розраховано інтегральний індекс сприйнятого стресу, результати якого наведено в таблиці 3.1.

У кількісному етапі дослідження взяли участь 118 респондентів. Результати аналізу свідчать, що середній показник індексу сприйнятого стресу становить 19,14 бала, а медіанне значення - 20 балів. Мінімальне значення індексу становило 3 бали, максимальне - 33 бали. Це вказує на те, що рівень стресу серед студентів не є однорідним: частина респондентів демонструє відносно низькі показники, тоді як інша частина має виражений рівень суб'єктивно пережитої напруги.

Таблиця 3.1 Описові показники індексу сприйнятого стресу серед студентів

Показник	Значення
----------	----------

Кількість респондентів	118
Середнє значення	19,14
Медіана	20,00
Мінімальне значення	3
Максимальне значення	33
Стандартне відхилення	6,45

Для подальшого аналізу респондентів було умовно поділено на три групи за рівнем сприйнятого стресу: низький, середній і високий. Такий поділ дає змогу не лише описати загальний рівень стресу у вибірці, а й надалі порівняти, які копінг-стратегії частіше використовують студенти з різним рівнем напруги.

Таблиця 3.2 Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу

Рівень сприйнятого стресу	Кількість респондентів
Низький	20
Середній	69
Високий	29
Разом	118

Як видно з таблиці 3.2, найбільша частка респондентів має середній рівень сприйнятого стресу - 58,5%. Водночас майже чверть опитаних, а саме 24,6%, належить до групи з високим рівнем стресу. Низький рівень стресу було зафіксовано

у 16,9% респондентів. Отже, хоча для більшості студентів характерним є середній рівень напруги, значна частина вибірки перебуває у зоні підвищеного стресового навантаження.

Рис. 3.1. Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу

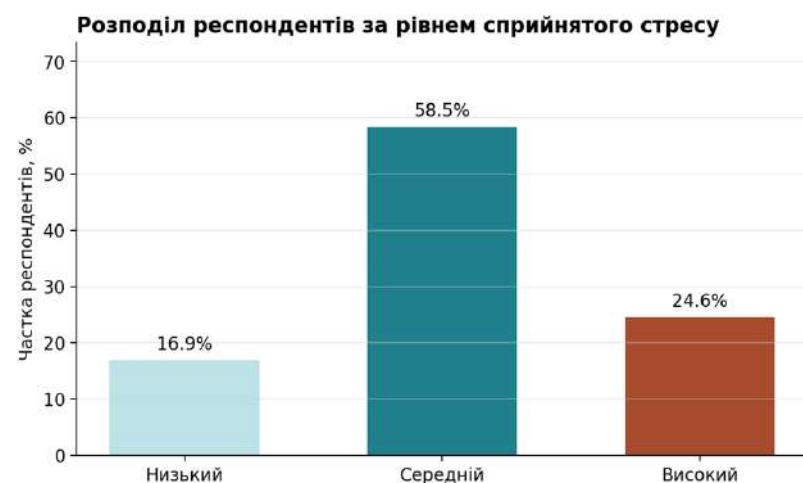


Рис. 3.1. Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу, %. Джерело: складено авторкою.

Результати, представлені на рисунку 3.1, демонструють, що стрес є помітною характеристикою студентського досвіду. Особливої уваги потребує група з високим рівнем стресу, оскільки саме для таких студентів може бути більш актуальним пошук швидких способів зниження напруги. У подальших підрозділах це дає змогу простежити, чи відрізняються копінг-стратегії студентів із різним рівнем стресу та чи пов'язаний високий рівень напруги з досвідом уживання психоактивних речовин.

Окремо було проаналізовано середні значення за окремими твердженнями блоку сприйнятого стресу. Найвищий середній показник отримало твердження про відчуття нервової напруги чи стресу за останній місяць - 3,14 бала. Також високі значення мають показники хвилювання через непередбачені події - 2,61 бала, відчуття нагромадження труднощів - 2,38 бала, роздратування через події поза контролем - 2,35 бала, а також думки про неможливість впоратися з усім необхідним - 2,31 бала.

Таблиця 3.3 Середні значення за окремими показниками сприйнятого стресу

Твердження	Середній бал
Відчуття нервової напруги чи стресу	3,14
Турбування через непередбачені події	2,61
Відчуття, що труднощі нагромаджуються занадто багато	2,38
Роздратування через події поза контролем	2,35
Думки про неможливість впоратися з усім необхідним	2,31
Відчуття, що все йде так, як хотілося	1,86
Відчуття володіння ситуацією	1,75
Здатність дати раду дратівливості	1,50
Впевненість у здатності вирішувати особисті проблеми	1,24

Рис 3.2 Середні значення за окремими показниками сприйнятого стресу

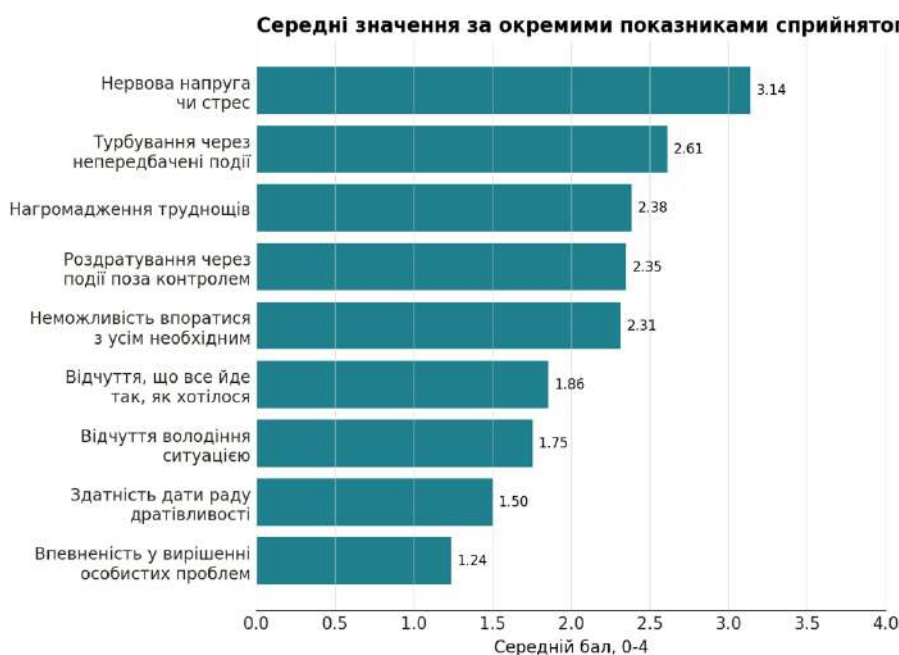


Рис. 3.2. Середні значення за окремими показниками сприйнятого стресу. Джерело: складено авторкою.

Як свідчать результати, найчастіше студенти повідомляють саме про нервову напругу, занепокоєння через непередбачувані події та відчуття накопичення труднощів. Це може вказувати на те, що стрес студентської молоді пов'язаний не лише з окремими навчальними завданнями, а й із ширшим відчуттям нестабільності, перевантаження та потреби постійно адаптуватися до змін.

Матеріали якісного етапу дослідження також підтверджують, що джерелом стресу для студентів можуть бути конкретні ситуації в освітньому процесі. Зокрема, один із респондентів зазначив:

«Мабуть, групові роботи викликають у мене стрес» (Р1, інтерв'ю).

У цьому випадку стрес пов'язується не лише з навчальним навантаженням як таким, а й із необхідністю взаємодії з іншими студентами, публічного висловлювання та включення в групову роботу. Для респондента додатковим чинником напруги є також навчання іноземною мовою, що потребує більшої підготовки та впевненості в комунікації:

«Через те, що навчання йде іноземною мовою, я стараюсь [...] підсилити себе інформацією, словниковим запасом» (Р3, інтерв'ю).

Наведені цитати дають змогу уточнити кількісні результати: високі показники нервової напруги та відчуття труднощів можуть бути пов'язані не лише з обсягом навчальних завдань, а й із ситуаціями соціальної взаємодії, мовною невпевненістю, необхідністю виступати або брати участь у групових формах роботи. Це особливо важливо для студентів, які навчаються в новому освітньому або культурному середовищі.

Відкриті відповіді в анкеті також показують, що частина студентів пов'язує стрес із навчальним навантаженням та організацією освітнього процесу. Так, респонденти серед можливих способів зниження напруги називали зменшення академічного тиску, гнучкість дедлайнів і більш уважне ставлення з боку викладачів:

«Зменшення навантаження на студентів» (Респондент анкети 37).

«Можливість на регламентованому офіційному рівні відтерміновувати дедлайни у разі потреби, чутливість викладачів до психічного стану студентів» (Респондент анкети 111).

Ці відповіді доповнюють кількісні результати та вказують на те, що стрес студентської молоді має не лише індивідуальний, а й інституційний вимір. Іншими словами, переживання стресу пов'язане не тільки з особистими особливостями студентів, а й з умовами навчання, організацією освітнього процесу, доступністю підтримки та якістю взаємодії між студентами й викладачами.

Таким чином, результати кількісного та якісного етапів дослідження свідчать, що сприйнятий стрес є значущою характеристикою студентського досвіду. Більшість респондентів має середній рівень стресу, однак майже чверть опитаних демонструє високий рівень напруги. Найбільш вираженими проявами стресу є нервова напруга, занепокоєння через непередбачувані події, відчуття накопичення труднощів і часткова втрата контролю над ситуацією. Якісні дані дозволяють уточнити, що ці переживання можуть бути пов'язані з груповою роботою, мовним бар'єром, навчальним навантаженням, дедлайнами та недостатньою чутливістю освітнього середовища до психологічного стану студентів. Це створює підґрунтя для

подальшого аналізу того, які саме копінг-стратегії використовують студенти для подолання стресу.

3.2 Типи копінг-стратегій студентської молоді

Після визначення рівня сприйнятого стресу важливо з'ясувати, якими саме способами студенти намагаються його подолати. У межах дослідження копінг-стратегії розглядалися як поведінкові та когнітивні способи реагування на напружені або проблемні ситуації. Особливу увагу було приділено тому, чи переважають серед респондентів адаптивні способи подолання стресу, такі як спілкування, фізична активність, хобі чи самоаналіз, або ж частіше використовуються уникнення, відволікання чи звернення до алкоголю, нікотину та інших психоактивних речовин.

В анкеті респонденти оцінювали, як часто вони використовують різні способи подолання стресу. Відповіді було перекодовано у бали від 0 до 4, де 0 означало “ніколи”, а 4 - “дуже часто”. Це дало змогу порівняти середні значення за окремими копінг-стратегіями та визначити, які з них є найбільш поширеними серед студентської молоді.

Таблиця 3.4 Частота використання окремих копінг-стратегій студентами

Копінг-стратегія	Середній бал	Частота «часто» часто», %
Відволікання	3,22	79,7
Спілкування з близькими	2,79	66,1
Самоаналіз	2,53	58,5
Уникнення проблем	2,18	43,2

Фізична активність	2,05	39,0
Хобі/творчість	2,04	38,1
ПАР/алкоголь	1,39	22,9

Як видно з таблиці 3.4, найчастіше респонденти використовують відволікання як спосіб подолання стресу: 79,7% опитаних зазначили, що вдаються до нього часто або дуже часто. Другою за поширеністю стратегією є спілкування з близькими, яке часто або дуже часто використовують 66,1% респондентів. Самоаналіз також є досить поширеним способом подолання стресових ситуацій: його часто або дуже часто використовують 58,5% опитаних.

Рис.3.3. Частота використання копінг-стратегій студентами

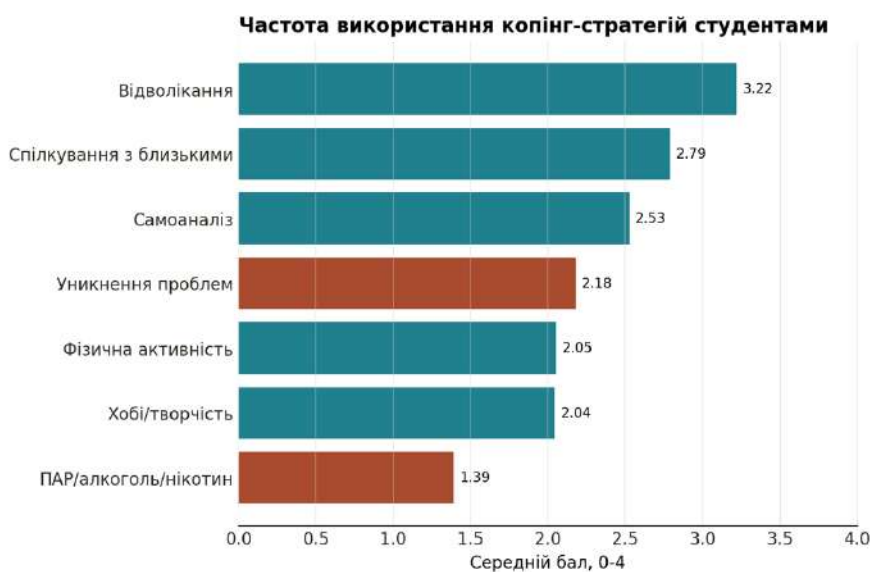


Рис. 3.3. Середні значення частоти використання копінг-стратегій. Джерело: складено авторкою.

Результати, представлені на рисунку 3.3, свідчать, що у вибірці поєднуються як адаптивні, так і унікальні стратегії подолання стресу. З одного боку, значна частина респондентів звертається до соціальної підтримки, самоаналізу, фізичної активності або творчості. З іншого боку, найвищий середній показник має саме відволікання, що може свідчити про прагнення тимчасово дистанціюватися від джерела напруги, а не обов'язково вирішувати проблему безпосередньо.

Таблиця 3.5 Узагальнені індекси копінг-стратегій

Типи копіngu	Що включено до індексу	Середній бал
Адаптивний копінг	Спілкування з близькими, фізична активність, хобі/творчість, самоаналіз	2,35
Неадаптивний копінг	Уникання проблем, відволікання	2,70
ПАР/алкоголь як копінг	Використання речовин як способу подолання стресу	1,29

Узагальнення окремих показників демонструє, що середній індекс неадаптивного копіngu становить 2,70 бала, тоді як середній індекс адаптивного копіngu - 2,35 бала. Це не означає, що студенти загалом не використовують конструктивні способи подолання стресу, однак показує, що уникнення та відволікання посідають помітне місце у повсякденних практиках реагування на напругу. Вживання алкоголю, нікотину чи інших психоактивних речовин як копінг-стратегія має нижчий середній показник - 1,39 бала, проте 22,9% респондентів зазначили, що використовують цей спосіб часто або дуже часто.

Матеріали якісного етапу дослідження допомагають уточнити, як саме студенти описують власні способи подолання стресу. Один із респондентів інтерв'ю зазначив, що у стресових навчальних ситуаціях намагається не лише уникати напруги, а й виробляти конкретну стратегію підготовки:

«Я сформував собі стратегію, як мені готуватися для того, щоб зменшити свій стрес при групових роботах» (P1, інтерв'ю).

Ця цитата ілюструє проблемно-орієнтований копінг, тобто спробу зменшити стрес через підготовку, планування та посилення відчуття контролю над ситуацією.

Водночас той самий респондент описує й роль соціальної підтримки, до якої звертається у складні періоди:

«Є люди, до яких я час від часу звертаюся [...] це, наприклад, близькі, рідні або якісь друзі» (P1, інтерв'ю).

«Я можу розраховувати на неї, якщо я проходжу через якісь стресові періоди, я ділюсь і завжди питаю якісь поради» (P1, інтерв'ю).

Отже, результати інтерв'ю підтверджують дані онлайн-опитування про важливість спілкування з близькими як однієї з основних копінг-стратегій. У відкритих відповідях респонденти також наголошували на значенні підтримки, розуміння та можливості говорити про проблеми без стигматизації:

«Більше спілкування з близькими, обговорення проблем і відчуття розуміння» (Респондент анкети 114).

«Групи підтримки. Просто поговорити, поділитись думками» (Респондент анкети 75).

«Підтримка середовища, адже люди менше тягнуться до таких речей, коли вони не почувуються самотніми» (Респондент анкети 83).

Окремий блок відповідей стосується здорових альтернатив стресу, зокрема спорту, творчості, хобі та активного дозвілля. Ці відповіді підтверджують, що частина респондентів сприймає фізичну активність і включеність у спільноти як способи зниження напруги та профілактики ризикової поведінки:

«Усвідомлювати, що спорт, хобі, дозвілля тощо дійсно допомагає і приносить позитивний ефект» (Респондент анкети 17).

«Спорт, наявність підтримки оточуючих, адекватне мислення + стабільна психіка» (Респондент анкети 51).

«Можливість займатися тим, що подобається, безкоштовно і знайти ком'юніті, якому це також цікаво» (Респондент анкети 107).

«Розвивати здорове середовище, в якому нормалізоване тверезе проведення часу: гуртки, клуби за інтересами, компанії для прогулянок чи спорту» (Респондент анкети 108).

Водночас якісні матеріали показують, що відволікання також є значущою практикою подолання стресу. В інтерв'ю респондент описує вільний час, серіали та ігри як спосіб тимчасово відсторонитися від поточних подій:

«Мені допомагає справитися зі стресом вільний час [...] ігри, серіали, відволікання своєї психіки від поточних подій» (P1, інтерв'ю).

Цей фрагмент узгоджується з кількісними результатами, згідно з якими відволікання має найвищий середній показник серед усіх копінг-стратегій. Водночас таку стратегію доцільно інтерпретувати обережно: вона може виконувати адаптивну функцію короточасного відновлення, але за умов постійного використання може перетворюватися на уникнення проблем.

Частина відкритих відповідей також вказує на потребу в розвитку навичок саморегуляції, стрес-менеджменту та доступної психологічної підтримки. Це свідчить про те, що студенти не завжди мають достатньо ресурсів або знань для самостійного подолання стресових ситуацій:

«На індивідуальному рівні - розвиток навичок емоційної регуляції, стрес-менеджменту та усвідомленості, а також доступ до психологічної підтримки» (Респондент анкети 5).

«Канал зв'язку, за бажанням анонімний, через який студенти могли б отримувати поради або психологічну допомогу» (Респондент анкети 29).

«Більша обізнаність про те, де допомогу можна отримати безкоштовно/за нижчу ціну, так як психологічні консультації є не дуже аффордабл для студентів» (Респондент анкети 72).

Окремо варто звернути увагу на те, що частина респондентів прямо описує ризик переходу від звичайного відволікання або зняття напруги до використання речовин

як способу подолання стресу. У відкритій відповіді один із респондентів наголошує на важливості раннього розпізнавання моменту, коли вживання стає не епізодом, а способом справлятися:

«Важливо також мати маленьке коло людей, де можна чесно сказати, що не справляєшся [...] окремо працює відкрите обговорення ранніх сигналів ризику, коли вживання стає способом справлятися» (Респондент анкети 49).

«Щоб впоратись з подвійним тиском, почала використовувати ПАР: одні речовини - щоб розслабитись, інші - щоб тиснути на себе сильніше, коли власний ресурс вичерпався» (Респондент анкети 99).

Наведені цитати не означають, що використання ПАР є домінантною копінг-стратегією у вибірці. Навпаки, кількісні результати показують, що цей спосіб має нижчий середній показник порівняно з відволіканням, спілкуванням або самоаналізом. Проте наявність таких відповідей свідчить про те, що для частини студентів психоактивні речовини можуть виконувати функцію швидкого регулювання напруги, особливо тоді, коли інші ресурси подолання стресу є недостатніми або недоступними.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що копінг-поведінка студентської молоді є неоднорідною. Найчастіше респонденти використовують відволікання, спілкування з близькими та самоаналіз. Водночас помітною залишається роль неадаптивного копіngu, що може бути пов'язано з прагненням тимчасово зменшити напругу без безпосереднього вирішення проблеми. Адаптивні стратегії, такі як підтримка, фізична активність, хобі та участь у спільнотах, також мають важливе значення, однак їх доступність і регулярність можуть залежати від соціального середовища, фінансових ресурсів та інституційної підтримки. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу зв'язку між копінг-стратегіями, рівнем сприйнятого стресу та досвідом уживання психоактивних речовин.

3.3 Взаємозв'язок копінг-стратегій, рівня стресу та досвіду вживання психоактивних речовин

Після опису рівня сприйнятого стресу та основних типів копінг-стратегій було проаналізовано, як ці показники пов'язані між собою та з досвідом уживання психоактивних речовин. У межах цього підрозділу результати розглядаються не як доказ причинно-наслідкового впливу, а як описові тенденції у вибірці. Такий підхід є доцільним з огляду на нерепрезентативний характер вибірки та самозвітний формат отриманих даних.

Для аналізу було порівняно три групи респондентів за рівнем сприйнятого стресу: з низьким, середнім і високим рівнем. У кожній групі було розраховано середні значення адаптивного копінгу, неадаптивного копінгу, використання ПАР/алкоголю/нікотину як способу подолання стресу, а також середній рівень соціальної підтримки.

Таблиця 3.6 Копінг-стратегії та соціальна підтримка за рівнем сприйнятого стресу

Рівень стресу	№	Адаптивний копінг	Неадаптивний копінг	ПАР/алкоголь	Соціальна підтримка
Низький	20	2.15	2.05	1.20	3.33
Середній	69	2.45	2.72	1.33	3.27
Високий	29	2.25	3.10	1.66	2.87

Як видно з таблиці 3.6, зі зростанням рівня сприйнятого стресу помітно зростає середній показник унікального копінгу. У групі з низьким рівнем стресу він становить 2,05 бала, у групі із середнім рівнем - 2,72 бала, а у групі з високим рівнем - 3,10 бала. Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем напруги частіше вдаються до уникнення проблем або відволікання від них. Водночас середній показник соціальної підтримки є нижчим у групі з високим рівнем стресу, що може вказувати на роль підтримки як потенційного захисного чинника.

Рис. 3.4 Копінг-стратегії за рівнем сприйнятого стресу



Рисунок 3.4 демонструє, що найбільш помітна різниця між групами спостерігається саме за унікальним копінгом. Адаптивний копінг не зростає разом зі стресом настільки виразно: у групі з високим рівнем стресу його середнє значення навіть дещо нижче, ніж у групі із середнім рівнем. Отже, високий стрес у цій вибірці радше поєднується з частішим уникненням і відволіканням, ніж із посиленням конструктивних стратегій подолання.

Якісні дані допомагають уточнити цю тенденцію. В інтерв'ю респондент описує відволікання як спосіб тимчасового зменшення напруги:

«Мені допомагає справитися зі стресом вільний час [...] ігри, серіали, відволікання своєї психіки від поточних подій» (P10, інтерв'ю).

Ця цитата не обов'язково свідчить про неадаптивність відволікання, оскільки короткочасне переключення уваги може бути способом відновлення. Проте у поєднанні з кількісними даними вона показує, що частина студентів реагує на стрес не через безпосереднє вирішення проблеми, а через тимчасове дистанціювання від неї.

Таблиця 3.7 Досвід уживання психоактивних речовин за рівнем сприйнятого стресу

Рівень стресу	Є досвід ПАР, %	Часте ПАР, %	Алкоголь щомісяця+, %	Досвід канабісу, %
Низький	45.0	20.0	80.0	45.0
Середній	40.6	11.6	69.6	37.7
Високий	31.0	20.7	65.5	27.6

Порівняння досвіду вживання психоактивних речовин за рівнем стресу показує неоднозначну картину. Частка респондентів, які мають досвід неалкогольних ПАР, є найвищою у групі з високим рівнем стресу - 55,2%. Водночас часте вживання неалкогольних ПАР не демонструє лінійного зростання разом зі стресом. Це означає, що сам по собі рівень стресу не можна розглядати як єдине пояснення досвіду вживання ПАР.

Рис. 3.5 Досвід уживання ПАР за рівнем сприйнятого стресу

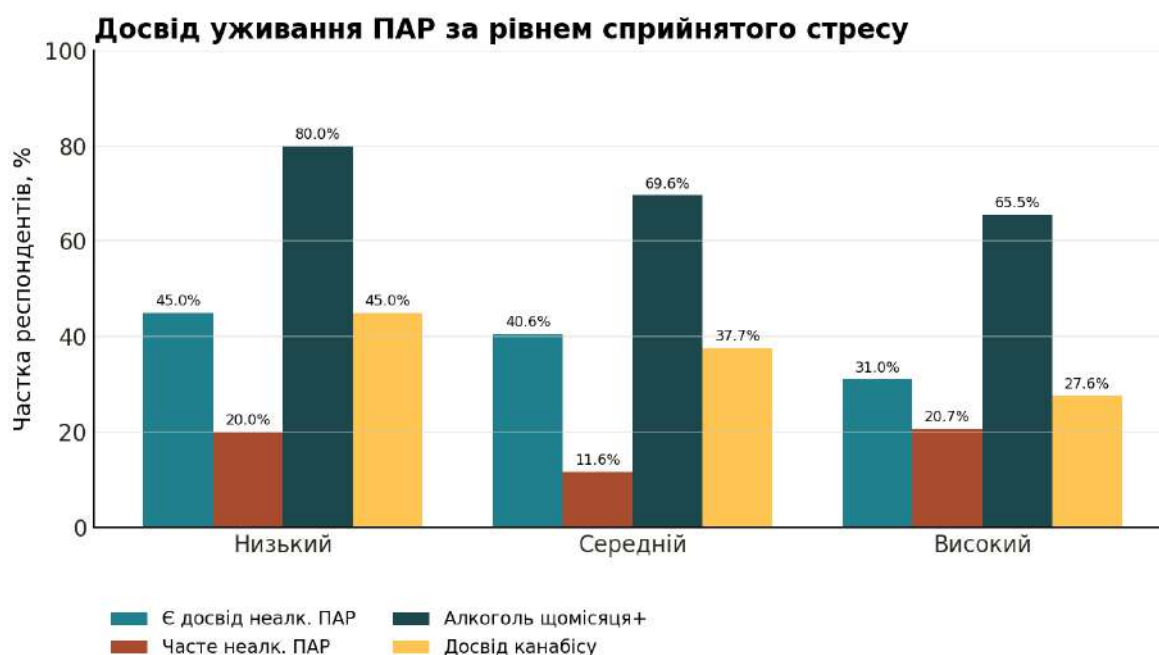


Рисунок 3.5 дозволяє побачити, що зв'язок між стресом і досвідом уживання ПАР є складним. Алкоголь щомісяця або частіше вживає значна частина респондентів у всіх трьох групах, що може свідчити про його нормалізованість у студентському

середовищі. Водночас досвід неалкогольних ПАР і досвід канабісу частіше фіксуються серед респондентів із вищим рівнем стресу, однак ці результати слід інтерпретувати як тенденцію, а не як доказ прямого причинного зв'язку.

Таблиця 3.8 Описові коефіцієнти зв'язку між ключовими показниками

Пара показників	Коефіцієнт	Інтерпретація
Індекс стресу – неадаптивний копінг	0,37	Вищий стрес поєднується з частішим униканням і відволіканням
Індекс стресу – соціальна підтримка	-0,21	Вищий стрес поєднується з нижчою підтримкою
Уникання ПАР/алкоголь як копінг	0,22	Використання речовин як копіngu частіше поєднується з уникненням
Взаємодія з людьми, які вживають ПАР – ПАР/алкоголь як копінг	0,46	Соціальне оточення має помітний зв'язок із використанням речовин як копіngu
Індекс стресу – ПАР/алкоголь як копінг	0,11	Прямий зв'язок слабкий, тому стрес не пояснює цей показник самостійно

Дані таблиці 3.8 підтверджують, що найбільш виразний зв'язок спостерігається не між стресом і вживанням ПАР напряду, а між стресом і унікальним копіngом, а також між соціальним оточенням і використанням ПАР/алкоголю/нікотину як способу подолання стресу. Це дозволяє сформулювати більш обережний висновок:

ризик звернення до психоактивних речовин може формуватися не лише під впливом стресу, а в поєднанні з певними копінг-стратегіями та соціальним середовищем.

Відкриті відповіді респондентів також підтверджують, що для частини студентів речовини можуть виконувати функцію швидкого способу регуляції напруги. Один із респондентів прямо пов'язує використання ПАР із подвійним тиском навчання та роботи:

«Щоб впоратись з подвійним тиском, почала використовувати ПАР: одні речовини - щоб розслабитись, інші - щоб тиснути на себе сильніше, коли власний ресурс вичерпався» (Респондент анкети 99).

Інший респондент підкреслює важливість раннього розпізнавання ситуацій, коли вживання перестає бути епізодичним і починає виконувати функцію копіngu:

«Важливо також мати маленьке коло людей, де можна чесно сказати, що не справляєшся [...] окремо працює відкрите обговорення ранніх сигналів ризику, коли вживання стає способом справлятися» (Респондент анкети 49).

Ці цитати поглиблюють кількісні результати: вони показують, що вживання ПАР може бути пов'язане не лише з цікавістю або рекреаційними мотивами, а й із виснаженням, браком ресурсів і потребою швидко зменшити напругу.

Водночас матеріали інтерв'ю дозволяють уникнути надмірного спрощення. Респондент зазначає, що вживання може мати рекреаційний або релаксаційний характер і не завжди сприймається самою людиною як залежність:

«Моя мотивація вживати, тому що вона розслабляє мою нервову систему, розслабляє мої м'язи і допомагає мені краще заснути» (P1, інтерв'ю).

«Мені складно диференціювати, де є залежність [...] а коли це просто вживання в межах якогось періоду» (P1, інтерв'ю).

Наведені висловлювання демонструють, що межа між епізодичним вживанням, рекреаційною практикою та використанням речовин як копіngu може бути нечіткою. Саме тому в межах цієї роботи доцільно говорити не про сформовану залежність, а

про ризикові способи подолання стресу та потенційні умови формування залежної поведінки.

Отже, результати підрозділу свідчать, що зв'язок між рівнем стресу, копінг-стратегіями та досвідом уживання ПАР не є прямим і однозначним. Найбільш послідовною тенденцією є те, що вищий рівень стресу поєднується з частішим використанням унікального копіngu та нижчим рівнем соціальної підтримки. Досвід уживання ПАР частіше трапляється серед частини респондентів із вищим рівнем стресу, однак сам стрес не пояснює цей досвід повністю. Більш переконливою є інтерпретація, за якою ризик звернення до ПАР формується на перетині стресу, унікальних способів подолання, доступності речовин у соціальному оточенні та недостатності підтримки.

3.4 Роль соціального оточення та соціальної підтримки у формуванні копінг-стратегій і ставлення до психоактивних речовин

Результати попереднього підрозділу показали, що рівень сприйнятого стресу сам по собі не пояснює повністю досвід уживання психоактивних речовин. Тому важливо розглянути соціальний контекст, у якому формуються копінг-стратегії студентів: рівень підтримки з боку близьких і навчального середовища, наявність людей, які вживають ПАР, у близькому оточенні, досвід соціального тиску та загальне ставлення до психоактивних речовин.

У межах дослідження соціальна підтримка вимірювалася через оцінку підтримки з боку сім'ї, друзів та навчального середовища. Респонденти оцінювали кожен із цих ресурсів за шкалою від 1 до 5, де вищий бал означав вищу суб'єктивну оцінку підтримки.

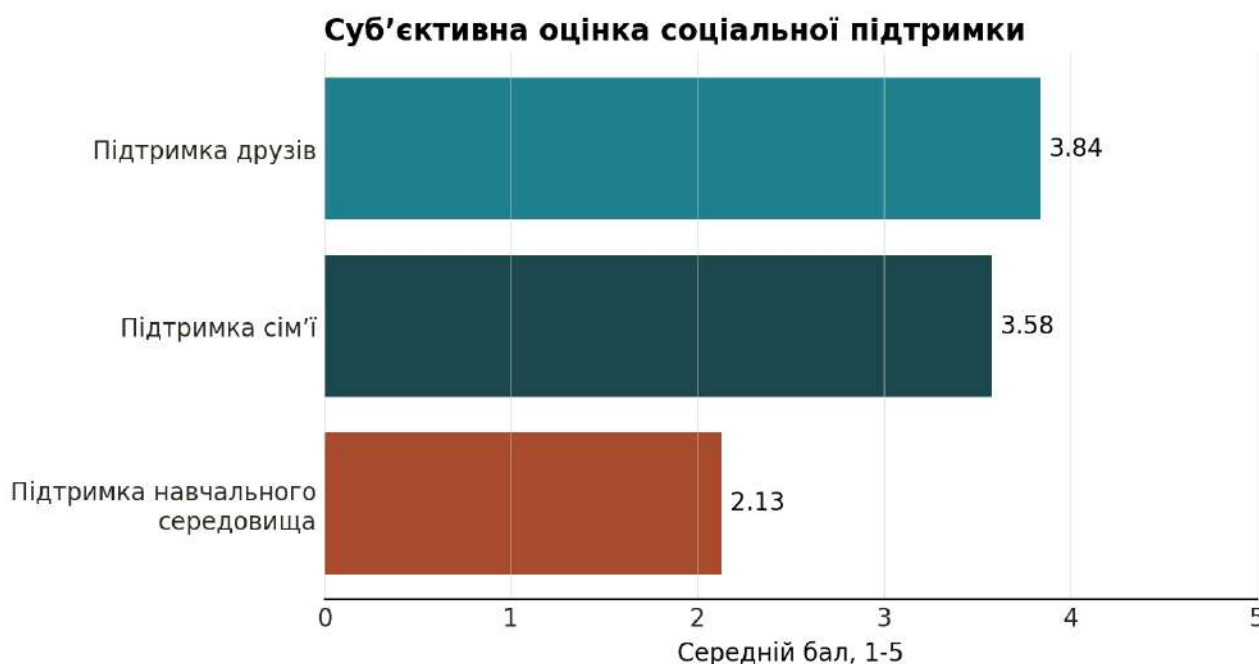
Таблиця 3.9 Середні оцінки соціальної підтримки

Джерело підтримки	Середній бал
Підтримка друзів	3.84

Підтримка сім'ї	3.58
Підтримка навчального середовища	2.13

Як видно з таблиці 3.9, найвищу середню оцінку отримала підтримка з боку друзів - 3,84 бала. Дещо нижче респонденти оцінили підтримку сім'ї - 3,58 бала. Найнижчий показник має підтримка з боку навчального середовища - 2,13 бала. Це свідчить про те, що студенти частіше сприймають неформальні зв'язки як ресурс подолання стресу, тоді як інституційна підтримка з боку університету або навчального середовища оцінюється значно слабше.

Рис. 3.6 Середні оцінки соціальної підтримки



Відкриті відповіді респондентів підтверджують значення підтримувального середовища. Частина студентів прямо пов'язує наявність підтримки з меншою потребою звертатися до ризикових способів подолання стресу:

«Підтримка середовища, адже люди менше тягнуться до таких речей, коли вони не почувуються самотніми» (Респондент анкети 83).

«Більше спілкування з близькими, обговорення проблем і відчуття розуміння» (Респондент анкети 114).

«Більше підтримки від оточуючих» (Респондент анкети 98).

Матеріали інтерв'ю також підтверджують, що підтримка близьких може бути важливим ресурсом у стресових ситуаціях. Один із респондентів зазначив:

«Є люди, до яких я час від часу звертаюся [...] це, наприклад, близькі, рідні або якісь друзі» (Р8, інтерв'ю).

«Я можу розраховувати на неї, якщо я проходжу через якісь стресові періоди, я ділюсь і завжди питаю якісь поради» (Р7, інтерв'ю).

Водночас низька оцінка підтримки з боку навчального середовища узгоджується з відкритими відповідями, у яких респонденти вказували на недостатню видимість або доступність психологічної допомоги у закладах освіти:

«Жодного разу не чула про психологічну допомогу в цих закладах освіти, хоча психологічний тиск там суттєвий» (Респондент анкети 94).

«Можливо, якісь психологічні програми, що допоможуть студентам бути почутими, щоб вони могли бути анонімними [...] якась базова психологічна підтримка хоча б» (Респондент анкети 91).

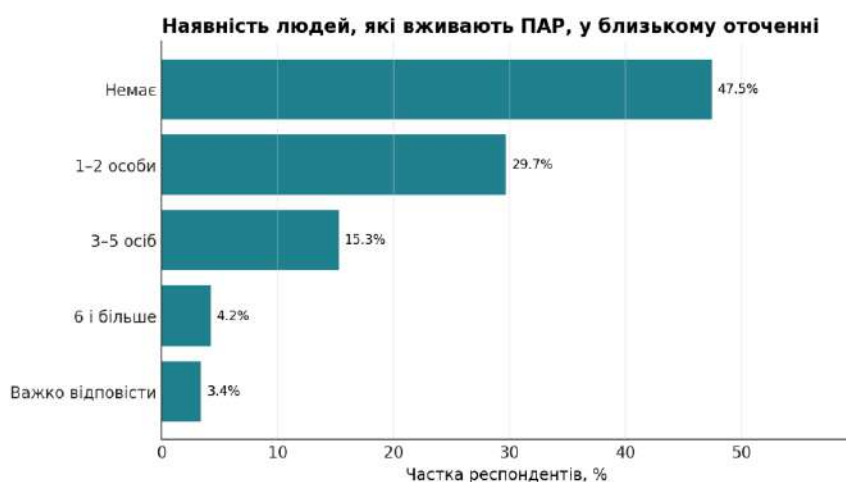
«Канал зв'язку, за бажанням анонімний, через який студенти могли б отримувати поради або психологічну допомогу» (Респондент анкети 29).

Окрім загальної підтримки, важливим елементом соціального контексту є наявність людей, які вживають психоактивні речовини, у близькому оточенні респондентів. Цей показник дозволяє зрозуміти, наскільки вживання ПАР може бути нормалізованим у повсякденному студентському середовищі.

Таблиця 3.10 Наявність людей, які вживають ПАР, у близькому оточенні респондентів

Кількість таких людей у близькому оточенні	Кількість респондентів	Частка, %
Немає	56	47,5
1–2 особи	35	29,7
3–5 осіб	18	15,3
6 і більше	5	4,2
Важко відповісти	4	3,4

Рис.3.7. Наявність людей, які вживають ПАР, у близькому оточенні



Наявність у близькому оточенні людей, які вживають ПАР, не означає автоматичного впливу на поведінку респондента. Проте такий соціальний контекст може впливати на нормалізацію ставлення до речовин, доступність ПАР і готовність розглядати їх як один із можливих способів зняття напруги. В інтерв'ю респондент прямо зазначає, що знайомі, які вживають ПАР, у його оточенні є, але він не сприймає це як безпосередній вплив на власну поведінку:

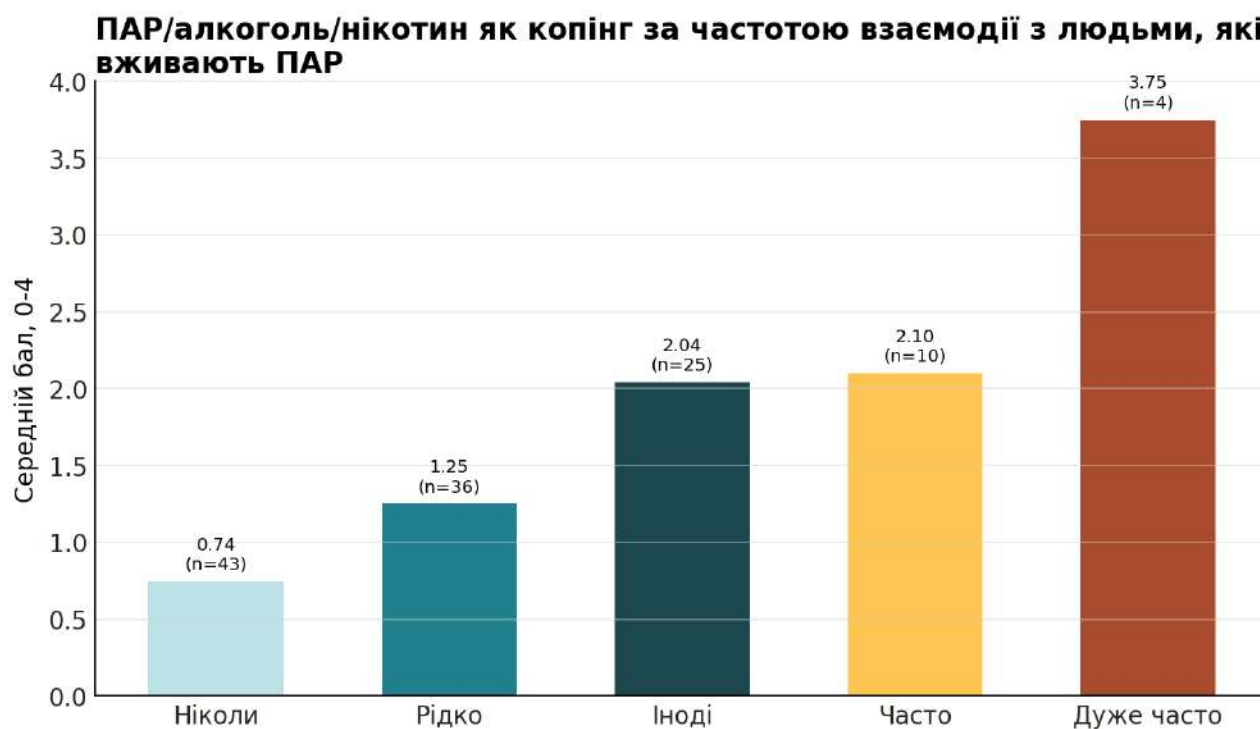
«Є знайомі, які вживають, але на мене, я б не сказав, що це якось впливає, тому що я з ними не вживаю» (Р5, інтерв'ю).

Ця цитата важлива, оскільки вона не підтверджує просту лінійну логіку “оточення визначає поведінку”. Навпаки, вона показує, що соціальне оточення створює контекст, але індивідуальна позиція, межі та власні копінг-стратегії також мають значення.

Таблиця 3.11 Взаємодія з людьми, які вживають ПАР та використання ПАР/алкоголю як копінгу

Частота взаємодії	Кількість респондентів	Частка, %	Середній бал ПАР як копінгу
Ніколи	43	36,4	0,74
Рідко	36	30,5	1,25
Іноді	25	21,2	2,04
Часто	10	8,5	2,10
Дуже часто	4	3,4	3,75

Рис.3.8. Частота взаємодії з людьми, які вживають ПАР



Дані таблиці 3.11 і рисунка 3.8 показують, що середній показник використання ПАР/алкоголю/нікотину як способу подолання стресу є вищим серед тих респондентів, які частіше взаємодіють з людьми, що вживають ПАР. Це дозволяє припустити, що соціальне оточення може бути одним із чинників, які роблять такі практики більш видимими, доступними або нормалізованими. Водночас ці результати не дають підстав стверджувати причинний вплив, оскільки йдеться про описову тенденцію у вибірці.

Таблиця 3.12 Досвід соціального тиску щодо вживання ПАР

Відповідь	Кількість респондентів	Частка, %
Ні	69	58,5
Іноді	27	22,9
Так	22	18,6

Ставлення до ПАР у вибірці є неоднорідним. Частина респондентів демонструє негативне або скоріше негативне ставлення, однак частина займає нейтральну позицію. Саме нейтральне або менш критичне ставлення може створювати умови для нормалізації епізодичного вживання, особливо якщо воно поєднується з високим рівнем стресу, неадаптивним копінгом і наявністю відповідного соціального оточення.

Відкриті відповіді також демонструють, що респонденти бачать профілактику ризикового вживання не лише в індивідуальному самоконтролі, а й у створенні підтримувального, здорового й активного студентського середовища:

«Розвивати здорове середовище, в якому нормалізоване тверезе проведення часу: гуртки, клуби за інтересами, компанії для прогулянок чи спорту» (Респондент анкети 108).

«Доступ до груп підтримки, залученість студентів до студентського життя» (Респондент анкети 6).

«Більше цікавих активностей, небайдужість оточуючих, в тому числі одногрупників, вчителів, дружня група» (Респондент анкети 85).

«Соціальні заходи, події або позанавчальний час, коли студенти проводять разом [...] допомагає справитися зі стресом, допомагає знайти нових друзів» (P7, інтерв'ю).

Отже, результати підрозділу свідчать, що соціальне оточення та підтримка відіграють важливу роль у формуванні копінг-поведінки студентів. Найбільш значущими ресурсами підтримки для респондентів є друзі та сім'я, тоді як підтримка навчального середовища оцінюється суттєво нижче. Наявність людей, які вживають ПАР, у близькому оточенні та частіша взаємодія з ними пов'язані з вищим середнім показником використання ПАР/алкоголю/нікотину як способу подолання стресу. Водночас якісні дані показують, що цей зв'язок не є механічним: соціальне оточення створює контекст, але не повністю визначає поведінку студента. Загалом отримані результати дозволяють стверджувати, що профілактика ризикових копінг-стратегій

має включати не лише інформування про шкоду ПАР, а й розвиток доступної психологічної підтримки, студентських спільнот, активного дозвілля та безпечного освітнього середовища.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було досліджено копінг-стратегії студентської молоді у контексті протидії та подолання ризику формування залежності від психоактивних речовин. На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було досягнуто поставленої мети та виконано визначені завдання.

У процесі теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що проблема вживання психоактивних речовин студентською молоддю має комплексний біопсихосоціальний характер і пов'язана не лише з індивідуальними особливостями особистості, а й із рівнем пережитого стресу, соціальним оточенням, доступністю підтримки та способами подолання труднощів. З'ясовано, що копінг-стратегії виступають важливим чинником, який може як знижувати ризик формування залежної поведінки, так і посилювати його. Адаптивні копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтований копінг, пошук соціальної підтримки, саморегуляція, фізична активність та емоційне усвідомлення, розглядаються дослідниками як захисні чинники. Водночас уникнення проблем, емоційне дистанціювання та використання психоактивних речовин як способу регуляції емоцій пов'язуються з підвищеним ризиком формування залежності.

За результатами кількісного етапу дослідження встановлено, що значна частина студентської молоді переживає помірний або високий рівень сприйнятого стресу. Найчастіше студенти повідомляли про переживання нервового напруження, перевантаження, труднощі з контролем ситуації та емоційне виснаження. Водночас рівень стресу у вибірці виявився неоднорідним, що свідчить про різний рівень доступних ресурсів і способів подолання труднощів серед респондентів.

Виявлено, що найбільш поширеними копінг-стратегіями серед студентської молоді є пошук соціальної підтримки, емоційне відволікання, спілкування з друзями, музика, сон, перегляд соціальних мереж, фізична активність та намагання самотійно вирішувати проблеми. Частина респондентів використовує переважно адаптивні стратегії, спрямовані на вирішення проблеми або стабілізацію емоційного стану,

однак у частини студентів спостерігається схильність до уникнення, ізоляції або використання психоактивних речовин як способу зниження напруги.

Результати дослідження підтверджують наявність зв'язку між рівнем сприйнятого стресу, типами копінг-стратегій та досвідом уживання психоактивних речовин. Студенти з вищим рівнем стресу частіше повідомляли про використання неадаптивних способів подолання труднощів, зокрема уникнення або звернення до алкоголю, нікотину чи інших психоактивних речовин як способу тимчасового полегшення емоційного стану. Водночас студенти, які використовували підтримку близьких, саморегуляцію, планування та інші конструктивні копінг-стратегії, рідше описували психоактивні речовини як основний спосіб подолання стресу.

Дослідження також показало важливу роль соціального оточення у формуванні копінг-поведінки студентської молоді. Підтримка друзів, партнерів, родини та безпечного студентського середовища виступала важливим ресурсом емоційної стабільності та сприяла використанню більш адаптивних стратегій подолання стресу. Водночас нормалізація вживання алкоголю чи інших психоактивних речовин у певних студентських компаніях могла підсилювати ризик звернення до ПАР як до звичного способу емоційної регуляції та соціальної взаємодії.

Якісний етап дослідження дозволив глибше зрозуміти суб'єктивний досвід студентів у ситуаціях стресу. Учасники інтерв'ю описували академічне навантаження, невизначеність майбутнього, фінансові труднощі, війну, емоційне виснаження та самотність як основні джерела стресу. Частина респондентів зазначала, що психоактивні речовини можуть сприйматися як спосіб «відключитися», «розслабитися» або тимчасово уникнути переживань, однак одночасно більшість учасників усвідомлювали ризики такого способу подолання труднощів.

Отримані результати підтверджують важливість розвитку адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді як одного з напрямів профілактики ризикованої поведінки та вживання психоактивних речовин. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки профілактичних

програм, програм психологічної та соціально-психологічної підтримки студентів, розвитку життєвих навичок, емоційної регуляції та навичок звернення по допомогу. Особливу увагу доцільно приділити забезпеченню доступності та безоплатності таких послуг для студентської молоді, з огляду на наявні фінансові бар'єри у зверненні по психологічну допомогу.

Проведене дослідження має певні обмеження. Використання доступної вибірки та онлайн-формату збору даних обмежує можливість узагальнення результатів на всю студентську популяцію. Крім того, чутливість теми могла вплинути на рівень відкритості респондентів щодо досвіду вживання психоактивних речовин. Водночас поєднання кількісного та якісного підходів дозволило комплексніше розкрити досліджувану проблему та поглибити розуміння особливостей копінг-поведінки студентської молоді.

Перспективою подальших досліджень може бути глибше вивчення взаємозв'язку між окремими типами копінг-стратегій, психічним здоров'ям студентської молоді, досвідом війни та ризиком формування залежної поведінки, а також оцінка ефективності профілактичних і підтримувальних програм у студентському середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Adams, M. (2008). *Fragmented intimacy: Addiction in a social world*. Springer.
- Adan, A., Forero, D. A., & Navarro, J. F. (2017). Personality traits related to binge drinking: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 8, Article 134. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00134>
- Alexander, B. (2008). *The globalization of addiction: A study in poverty of the spirit*. Oxford University Press.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Caricati, L., & Ferrari, M. (2021). Coping strategies and substance use among university students. *Journal of American College Health*.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chaplin, T. M., Niehaus, C., & Gonçalves, S. F. (2018). Stress and substance use among adolescents and young adults. *Current Opinion in Psychology*, 30, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.005>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
- Ibiyosi, A., et al. (2024). Substance use among university students: Stress, coping, and psychosocial factors. *Journal of Substance Use*.
- Ignaszewski, M. J. (2021). The epidemiology of substance use among college-aged students. *Journal of Clinical Medicine*, 10(4), 1–15. <https://doi.org/10.3390/jcm10040715>
- Keczeli, Á. (2020). Sport activity as a protective factor against smoking and alcohol use among university students. *Substance Use & Misuse*, 55(14), 2345–2353.

- Khantzian, E. J. (1985). The self-medication hypothesis of addictive disorders: Focus on heroin and cocaine dependence. *American Journal of Psychiatry*, 142(11), 1259–1264. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.11.1259>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Luk, J. W., Farhat, T., Iannotti, R. J., & Simons-Morton, B. G. (2017). Parent–child communication and substance use among adolescents. *Prevention Science*, 18(5), 524–533. <https://doi.org/10.1007/s11121-016-0710-0>
- Mack, K. (2023). Coping strategies and addiction recovery: A qualitative study. *Addiction Research & Theory*, 31(4), 320–330.
- Marin, M. F., et al. (2019). Mindfulness and coping as protective factors against substance use in young adults. *Substance Use & Misuse*, 54(9), 1450–1461.
- Mekonnen, G., & Lee, K. (2021). Social work education and addiction studies: Challenges and opportunities. *Social Work Education*, 40(6), 731–745.
- Nawi, A. M., Ismail, R., Ibrahim, F., Hassan, M. R., Manaf, M. R. A., Amit, N., Ibrahim, N., & Shafurdin, N. S. (2021). Risk and protective factors of drug abuse among adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, 21, Article 2088. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11906-2>
- Okafor, I. P. (2020). Drug abuse among university students and coping with academic stress. *African Journal of Drug and Alcohol Studies*, 19(2), 101–115.
- Roy, A., et al. (2021). Life skills education and prevention of substance abuse among youth: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 430–445.

Selye, H. (1991). History and present status of the stress concept. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (3rd ed., pp. 21–35). Columbia University Press.

Setiawan, A., et al. (2024). Coping mechanisms in addiction recovery: A qualitative meta-synthesis. *International Journal of Mental Health and Addiction*.

United Nations Office on Drugs and Crime. (2023). *World drug report 2023*. United Nations. <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/world-drug-report-2023.html>

World Health Organization. (2021). *Guidelines on substance use and mental health*. <https://www.who.int/>

Гладкова, Є. О. (2019). Соціально-психологічні чинники формування залежної поведінки молоді. *Психологічний часопис*.

Гузенко, В. А., & Дуда, К. В. (2024). Взаємозв'язок копінг-стратегій та акцентуацій характеру молодих українців. *Перспективи та інновації науки*. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)-135-144](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-135-144)

Гусак, П. М., Мартинюк, Т. А., & Сидорук, І. І. (2013). *Профілактика вживання психоактивних речовин підлітками*. Вежа-Друк.

Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. В. (2019). Копінг-стратегії особистості в умовах стресу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*

Карапетрова, К., & Савчук, О. (2021). Наркозалежність як біопсихосоціальний розлад: сучасні підходи до розуміння проблеми. *Український психологічний журнал*

Козловська, О. (2025). Копінг-стратегії студентської молоді та їхній вплив на рівень стресу. *Вісник Львівського університету. Серія психологічна*, 12, 55–67.

Корнієнко, І. О. (2012). Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. *Проблеми сучасної психології*, 18, 395–407.

- Краснопір, А. Б., & Дорошук, А. Р. (2025). Рефлексивні механізми копінг-стратегій студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 18*, 128–134.
- Мацегора, Я. В., Колесніченко, О. С., Приходько, І. І., та ін. (2021). *Профілактика вживання психоактивних речовин військовослужбовцями Національної гвардії України: Практичний посібник*. Національна академія Національної гвардії України.
- Ніколаєнко, В., та ін. (2022). Поширеність уживання психоактивних речовин серед студентської молоді України. *Медична психологія, 17*(2), 34–41.
- Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. (2018). Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології, 39*, 368–379. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>
- Alliance for Public Health. (2021). *Drug control policies in Eastern Europe and Central Asia: The economic, health and social impact*. <https://aph.org.ua/en/home/>
- Alliance for Public Health. (2024). *Статистика профілактичних програм для людей, які вживають наркотики ін'єкційно*. <https://aph.org.ua/en/home/>
- Drugstore. (n.d.). *Інформаційно-просвітницький ресурс щодо психоактивних речовин*. <https://drugstore.org.ua/uk/>
- Український центр моніторингу наркотиків та алкоголю. (2022). *Звіт щодо наркотичної та алкогольної ситуації в Україні за 2022 рік*.
- Балакірева, О. М., Бондар, Т. В., & Павлова, Д. М. (2016). *Поширення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків України*. Український інститут соціальних досліджень.
- Бокша, Н. М. (2015). Соціально-психологічні чинники формування адиктивної поведінки молоді. *Психологія і суспільство, 3*, 112–118.
- Ванда, М. А., & Бондаренко, Н. Б. (2019). Інтернет-залежність та ігрова адикція серед молоді. *Молодий вчений, 11*(75), 215–220.

Вієвський, А. М., Лепеха, Л. І., Балакірева, О. М., & Дивак, В. П. (2014). *Фактори ризику та захисту щодо вживання психоактивних речовин серед молоді України*. Український інститут соціальних досліджень.

Лінський, І. В., Хаустов, М. М., Кузьмінов, В. Н., & Мінко, О. І. (2023). Сучасні підходи до вивчення алкогольної та наркотичної залежності. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 10(1), 5–16.

Міллер, В. Р., & Ролнік, С. (2017). *Мотиваційне інтерв'ювання: Як допомогти людям змінитися*.

Прохаска, Д., & ДіКлементе, С. (2009). Транстеоретична модель зміни поведінки у роботі із залежностями. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 465–478.

Стінчфілд, Р., & Оуен, П. (1998). Ефективність 12-крокової моделі лікування залежностей. *Journal of Addictive Diseases*.

Юр'єва, Л. М. (2018). *Адиктологія: Основи теорії та практики залежної поведінки*. Дніпро.

ДОДАТОК А

АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТІВ

«Копінг-стратегії студентської молоді щодо протидії/подолання формування залежності від психоактивних речовин»

Шановний(-а) учаснику(-це)!

Це опитування є частиною кваліфікаційного дослідження, присвяченого вивченню копінг-стратегій студентської молоді щодо протидії та подолання формування залежності від психоактивних речовин.

Метою дослідження є з'ясувати, які способи реагування та подолання стресових ситуацій використовують студенти, а також як ці стратегії пов'язані з ризиком або запобіганням формуванню залежності. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти цю проблему та можуть бути корисними для розробки профілактичних підходів у роботі зі студентською молоддю.

Опитування є повністю анонімним. Усі відповіді будуть оброблятися конфіденційно та використовуватися виключно в узагальненому вигляді для написання кваліфікаційної роботи.

Участь в опитуванні є добровільною, і ви можете припинити проходження анкети у будь-який момент.

Заповнення анкети займе приблизно 10–15 хвилин.

Дякую за ваш час і відкритість.

Соціально-демографічний блок

1. Вкажіть ваш вік:

- ☐ 17–19
- ☐ 20–22
- ☐ 23–25
- ☐ 26–29
- ☐ 30+

2. Стать:

- ☐ Жіноча
- ☐ Чоловіча
- ☐ Інше

3. Ваш рік навчання:

- ☐ 1 курс бакалаврської програми

- 2 курс бакалаврської програми
- 3 курс бакалаврської програми
- 4 курс бакалаврської програми
- Магістратура (1–2 рік)
- Інше

4. Чи працюєте ви паралельно з навчанням?

- Так, повна зайнятість
- Так, часткова зайнятість
- Ні, не працюю

5. Де ви проживаєте?

- Сам/сама
- З батьками
- У гуртожитку
- З партнером(-кою)/друзями

Рівень сприйнятого стресу

Оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому досвіду:

Ніколи — жодного разу

Майже ніколи — 1–2 рази на місяць

Інколи — кілька разів на місяць

Доволі часто — приблизно раз на тиждень

Часто — кілька разів на тиждень або частіше

6. Як часто останнього місяця ви турбувалися через непередбачені події?
7. Як часто за останній місяць ви відчували нервову напругу чи стрес?
8. Як часто за останній місяць ви відчували впевненість у тому, що впораєтесь з вирішенням ваших особистих проблем?
9. Як часто за останній місяць ви відчували, що все йде так, як ви цього хотіли?
10. Як часто останнього місяця ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що вам було треба зробити?
11. Як часто останнього місяця ви могли дати собі раду з вашою дратівливістю?
12. Як часто останнього місяця ви відчували, що володієте ситуацією?
13. Як часто останнього місяця ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під вашого контролю?
14. Як часто останнього місяця вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що ви не в змозі їх контролювати?

Копінг-стратегії

15. Як часто ви використовуєте наступні способи подолання складних ситуацій?

Спосіб подолання	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
Спілкування з близькими	☐	☐	☐	☐	☐
Фізична активність	☐	☐	☐	☐	☐
Хобі/творчість	☐	☐	☐	☐	☐
Самоаналіз (роздуми, записи)	☐	☐	☐	☐	☐
Уникнення проблем	☐	☐	☐	☐	☐
Відволікання (соцмережі, серіали)	☐	☐	☐	☐	☐
Вживання алкоголю, психоактивних речовин або нікотину	☐	☐	☐	☐	☐

Соціальне оточення

16. До кого ви зазвичай звертаєтесь за підтримкою?
(Можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Друзі
- ☐ Сім'я
- ☐ Партнер(-ка)
- ☐ Психолог
- ☐ Ні до кого

17. Наскільки ви відчуваєте підтримку з боку:

Джерело підтримки	1	2	3	4	5
Сім'ї	☐	☐	☐	☐	☐
Друзів	☐	☐	☐	☐	☐
Навчального середовища	☐	☐	☐	☐	☐

18. Чи є серед вашого близького оточення люди, які вживають психоактивні речовини (канабіс, психостимулятори, психоделіки, опіюїди, алкоголь у великих дозах, інші)?

- ☐ Немає
- ☐ 1–2 особи
- ☐ 3–5 осіб
- ☐ 6 і більше
- ☐ Важко відповісти

19. Як часто ви взаємодієте з людьми, які вживають психоактивні речовини?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

Ставлення до психоактивних речовин

20. Чи відчуваєте ви соціальний тиск щодо вживання алкоголю, психоактивних речовин або нікотину?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Іноді

21. Як ви загалом ставитеся до вживання психоактивних речовин?

- ☐ Повністю негативно
- ☐ Скоріше негативно
- ☐ Нейтрально
- ☐ Скоріше позитивно
- ☐ Повністю позитивно

22. Чи мали ви особистий досвід вживання наступних речовин за останній рік?

Речовина	Не вживав(-ла)	1–2 рази	1–2 рази на місяць	1–2 рази на тиждень	Майже щодня/щодня
Алкоголь	☐	☐	☐	☐	☐

Канабіс	☐	☐	☐	☐	☐
Психостимулятори	☐	☐	☐	☐	☐
Психodelіки	☐	☐	☐	☐	☐
Опіюди	☐	☐	☐	☐	☐

23. Якщо ви вживали психоактивні речовини, з якою метою це відбувалося найчастіше?

(Можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Для зняття напруги, стресу
- ☐ Для підняття настрою, «розслабитись з друзями»
- ☐ Для підвищення продуктивності/концентрації
- ☐ З цікавості/експерименту
- ☐ Не вживав(-ла)
- ☐ Інше: _____

Внутрішні ресурси

24. Наскільки часто ви використовуєте здорові способи відновлення (спорт, творчість, сон, прогулянки, відпочинок, спілкування з близькими тощо) для подолання стресу?

- ☐ Ніколи
- ☐ Рідко
- ☐ Іноді
- ☐ Часто
- ☐ Дуже часто

25. Чи зверталися ви коли-небудь по психологічну допомогу?

- ☐ Так, регулярно
- ☐ Так, кілька разів
- ☐ Ні, але розглядаю таку можливість
- ☐ Ні, і не планую

26. Наскільки доступною, на вашу думку, є психологічна допомога у вашому університеті?

1 — зовсім недоступна

5 — дуже доступна

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

27.Що, на вашу думку, могло б допомогти студентам краще справлятися зі стресом і зменшити ризик формування залежності від психоактивних речовин?

Дякую вам за участь в опитуванні!

ДОДАТОК Б

ГАЙД НАПІВСТРУКТУРОВАНОГО ІНТЕРВ'Ю

Вступ до інтерв'ю

Добрий день. Дякую, що погодилися взяти участь у дослідженні.

Інтерв'ю проводиться в межах кваліфікаційної роботи та має на меті дослідити особливості копінг-стратегій студентської молоді у контексті ризику формування залежності від психоактивних речовин.

Участь є добровільною та конфіденційною. Ваше ім'я не буде зазначене у результатах дослідження. Ви можете відмовитися відповідати на будь-яке запитання або припинити участь у будь-який момент.

Блок 1. Загальна інформація

1. Скільки вам років, на якому курсі ви навчаєтесь та яка ваша спеціальність?
2. Як ви охарактеризуєте своє студентське життя?
3. Чи працюєте ви паралельно з навчанням?

Блок 2. Стрес та копінг-стратегії

4. Які ситуації у студентському житті викликають у вас найбільший стрес?
5. Якими способами ви зазвичай справляєтесь зі стресом?
6. Чи змінювалися ваші способи подолання труднощів протягом навчання?
7. До кого ви звертаєтесь за підтримкою у складних ситуаціях?
8. Чи використовували ви алкоголь, нікотин або інші речовини як спосіб зняття стресу або покращення емоційного стану?

Блок 3. Соціальне оточення

9. Як би ви описали стосунки у вашій сім'ї?
10. Як ваше коло спілкування впливає на ваш спосіб життя?
11. Чи відчуваєте ви підтримку у навчальному середовищі?
12. Чи є у вашому оточенні люди, які вживають психоактивні речовини? Як це впливає на вас?

Блок 4. Ставлення до психоактивних речовин

13. Яке ваше особисте ставлення до психоактивних речовин?
14. Чи мали ви досвід уживання психоактивних речовин?
15. Чому, на вашу думку, студенти можуть звертатися до психоактивних речовин?
16. Чи знаєте ви випадки залежності серед знайомих або друзів?

Блок 5. Внутрішні ресурси та підтримка

17. Які здорові способи відновлення або розслаблення ви використовуєте?
18. Чи займаєтесь ви спортом, творчістю або волонтерством?
19. Чи зверталися ви коли-небудь по психологічну допомогу?
20. Що, на вашу думку, могло б допомогти студентам краще справлятися зі стресом?

Блок 6. Рекомендації

21. Які поради ви б дали студентам щодо підтримки психологічного здоров'я?
22. Які особисті практики допомагають зберігати психологічну рівновагу?
23. Що могли б зробити університети або студентські спільноти для підтримки молоді у розвитку здорових копінг-стратегій?

Завершення інтерв'ю

- Чи хотіли б ви додати щось від себе?
- Чи маєте запитання щодо дослідження?

Дякую за участь у дослідженні.

ДОДАТОК В

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА УЧАСНИКІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Добрий день.

Мене звати Маргарита Горбачова, я є студенткою Національного університету «Києво-Могилянська академія». Дослідження проводиться в межах кваліфікаційної роботи на тему: «Копінг-стратегії студентської молоді щодо протидії/подолання формування залежності від психоактивних речовин».

Метою дослідження є вивчення особливостей копінг-стратегій студентської молоді та їхнього взаємозв'язку з ризиком формування залежності від психоактивних речовин.

Участь у дослідженні є добровільною. Ви маєте право:

- відмовитися від участі;
- не відповідати на окремі запитання;
- припинити участь у будь-який момент без пояснення причин.

Опитування є анонімним. Отримані дані будуть використані виключно в наукових цілях у межах кваліфікаційної роботи та представлені лише в узагальненому вигляді.

Заповнення анкети або участь в інтерв'ю підтверджує вашу добровільну згоду на участь у дослідженні.

ДОДАТОК Г

«Використання ІІІ при підготовці кваліфікаційної роботи»

No п/ п	Назва використано го застосу нку або моделі ІІІ	Мета використан ня	Обсяг використан ня (конкретні розділи)	Опис методики формування контенту	Опис редагування або верифікації
1	ChatGPT (OpenAI)	Оформлення наукових джерел	Список використани х джерел	Використовувавс я для допомоги з оформленням бібліографії у стилі АРА 7 та структурування списку літератури	Усі джерела були перевірені автором вручну, уточнені DOI, назви журналів та відповідніст ь темі дослідження
2	ChatGPT (OpenAI)	Допомога у створенні рисуноків та візуалізації результатів	Розділ 3. Результати дослідження	Використовувавс я для формування структури діаграм, підписів та візуального оформлення результатів на основі авторських емпіричних даних	Усі дані для рисуноків отримані автором самостійно під час дослідження ; результати перевірені та відредагован і вручну