

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У ЮНАКІВ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 241051

номер ІНП

Виконав: студент II курсу, група ППмз-24-1



Оксана МЕРІНОВА

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент



Наталія БЕРЕГОВА

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис, дата

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Ініціали, прізвище

1 грудня 2025 р.

Хмельницький 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

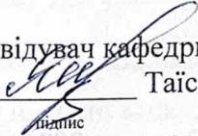
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА
КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Оксани МЕРІНОВОЇ

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: Психопрофілактика шкідливих звичок у юнаків.
2. Керівник кваліфікаційної роботи: Наталія БЕРЕГОВА, кандидат психологічних наук, доцент
Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65
3. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 01 грудня 2025 р.
Вихідні дані до роботи: Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: авторський опитувальник для визначення рівня поширеності шкідливих звичок у юнаків; методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм); методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге); методика вивчення рівня самооцінки. Вікова група – студенти ХНУ.
4. Зміст кваліфікаційної роботи: вступ; розділ 1. Теоретичні основи психопрофілактики шкідливих звичок; поняття, визначення та класифікація шкідливих звичок; причини виникнення шкідливих звичок у юнаків; психопрофілактика шкідливих звичок у юнаків; розділ 2. Організація Експериментальне дослідження поширеності та причин шкідливих звичок у юнаків, аналіз результатів експерименту, структура психологічної програми та практичні поради

щодо психопрофілактики та подолання шкідливих звичок у юнаків;
висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
2 рисунка, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

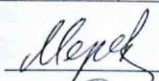
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

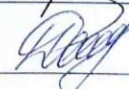
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2.	Визначення теоретико-методологічних і теоретичних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3.	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4.	I розділ кваліфікаційної роботи	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5.	II розділ кваліфікаційної роботи	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6.	Загальні висновки	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	<u>17, 11.</u> 2025 р.	виконано
9.	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>17</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач

 Оксана МЕРІНОВА

Керівник кваліфікаційної роботи

 Наталія БЕРЕГОВА

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

4. Тема кваліфікаційної роботи Психопрофілактика шкідливих звичок у юнаків.

Здобувач Оксана МЕРІНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія БЕРЕГОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 86 сторінок, 4 таблиць, 2 рисунків, перелік джерел посилання складає 60 найменувань, 3 додатків.

Ключові слова: шкідливі звички, юнацький вік, профілактика, профілактична програма.

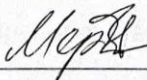
Об'єкт – процес формування та попередження шкідливих звичок у юнаків.

Предмет - психопрофілактика шкідливих звичок у юнаків.

За результатами дослідження уточнено сутність поняття «шкідливі звички», виявлено психологічні чинники формування шкідливих звичок у юнаків, визначено стратегії профілактики та подолання шкідливих звичок у юнаків, запропоновано профілактичну програму та практичні поради щодо профілактики та подолання шкідливих звичок у юнаків.

Одержані результати можуть бути використані для розробки спецкурсів; використовуватися в процесі професійної підготовки студентів-психологів в рамках курсів «Психологія залежностей», «Психологія девіантної поведінки» та психологічними службами різних ланок.

Дипломник



Підпис

Оксана МЕРІНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 01 грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК	10
1.1 Поняття, визначення та класифікація шкідливих звичок	10
1.2 Причини виникнення шкідливих звичок у юнаків	25
1.3 Психопрофілактика шкідливих звичок у юнаків	34
Висновки до розділу	44
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШИРЕНOSTІ ТА ПРИЧИН ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У ЮНАКІВ	46
2.1 Організація та проведення експериментального дослідження	46
2.2 Психологічна програма психопрофілактики шкідливих звичок у юнаків	54
2.3 Рекомендації щодо психопрофілактики шкідливих звичок у юнаків	64
Висновки до розділу	67
ВИСНОВКИ	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	71
ДОДАТКИ	77
Додаток А Авторський опитувальник для визначення рівня поширеності шкідливих звичок у юнаків	77
Додаток Б Методика психологічної діагностики копінг-механізмів	80
Додаток В Методика визначення стресостійкості	84
Додаток Г Методика вивчення рівня самооцінки	88

ВСТУП

Актуальність проблеми шкідливих звичок серед студентської молоді важко переоцінити, адже цей період життя є вирішальним для формування особистості та становлення її соціальної і професійної ідентичності. Студентські роки супроводжуються значним психоемоційним навантаженням, змінами в соціальному оточенні, зростанням вимог до особистої відповідальності та самостійності. У цих умовах молода людина часто стикається зі спокусою звернутися до різноманітних шкідливих звичок як до засобів зняття стресу та пошуку соціальної підтримки.

Шкідливі звички, такі як паління, вживання алкоголю, наркотиків, а також інші форми адиктивної поведінки, є серйозною загрозою для фізичного та психічного здоров'я молоді. Вони не тільки негативно впливають на стан здоров'я, але й призводять до погіршення академічної успішності, порушення міжособистісних стосунків, а також можуть стати причиною соціальної ізоляції та кримінальної поведінки. Таким чином, профілактика шкідливих звичок серед студентів є надзвичайно важливою як з точки зору збереження здоров'я індивідуума, так і з точки зору соціально-економічного благополуччя суспільства. [37]

Глобалізація, зростання темпів життя, інтенсивна інформатизація та цифровізація суспільства створюють нові виклики для молодих людей, що вимагає нових підходів до психопрофілактики. Особливо важливо враховувати ці фактори при розробці профілактичних програм, які повинні бути адаптовані до специфіки сучасного студентського середовища.

Психопрофілактика, як система заходів, спрямованих на попередження розвитку шкідливих звичок, набуває особливого значення в контексті студентської молоді. Вона включає комплекс психологічних, педагогічних та соціальних інтервенцій, спрямованих на зменшення ризиків та формування здорових звичок. Психопрофілактичні заходи допомагають не тільки запобігти розвитку адиктивної поведінки, але й сприяють формуванню психологічної стійкості, соціальних навичок та самосвідомості, необхідних для успішної адаптації у дорослому житті. [19]

Актуальність теми дослідження "Психопрофілактика шкідливих звичок у студентської молоді" зумовлена кількома важливими чинниками, що стосуються як соціальної, так і психологічної сфер життя сучасної молоді. Студентський вік є критичним періодом розвитку особистості, під час якого формуються життєві навички, звички та установки, що впливають на майбутнє життя. У цей період молоді люди часто стикаються зі значним психологічним і соціальним тиском, що може сприяти виникненню та закріпленню шкідливих звичок, таких як паління, зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, гральна залежність тощо.

Актуальність теми, її недостатня теоретична, методична й практична розробленість, необхідність розв'язання зазначених суперечностей зумовили вибір теми дослідження: «**Психопрофілактика шкідливих звичок у юнаків**».

Зв'язок роботи з програмами, планами, темами. Магістерська робота виконана відповідно до тематичного плану виконання магістерських робіт кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

Об'єкт дослідження – процес формування та попередження шкідливих звичок у юнаків.

Предмет дослідження – психопрофілактика шкідливих звичок у юнаків.

Мета дослідження - вивчити проблему прояву шкідливих звичок у юнаків та розробити ефективні методи психопрофілактики.

Для досягнення мети в роботі та перевірки гіпотези були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Вивчити існуючі теоретичні підходи та емпіричні дослідження у сфері психопрофілактики шкідливих звичок.
2. Проаналізувати поширеність та специфіку шкідливих звичок серед юнаків.
3. Визначити основні психологічні та соціальні фактори, що сприяють формуванню шкідливих звичок у юнаків.
4. Розробити комплексну психопрофілактичну програму та практичні рекомендації щодо психопрофілактики шкідливих звичок у юнаків.

Гіпотеза дослідження полягає у впровадженні комплексної психопрофілактичної програми, що включає освітні, психологічні та соціальні

компоненти, знижує ризик розвитку шкідливих звичок серед юнаків та сприяє формуванню здорового способу життя.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психолого - педагогічної літератури з метою визначення науково-теоретичного підґрунття дослідження; емпіричні – тестування, бесіда, діалог, дискусія, спостереження, опитування; статистичні – обробка експериментальних даних.

Новизна одержаних результатів дослідження полягає в розширенні наукових знань про психологічні та соціальні чинники, що сприяють розвитку шкідливих звичок юнаків; удосконаленні теоретичних підходів до психопрофілактики шкідливих звичок; розробці концептуальної моделі психопрофілактичної програми, яка включає різні аспекти психологічної підтримки та освітніх заходів, спрямованих на попередження шкідливих звичок.

Практичне значення роботи полягає у тому, що за допомогою проведеного дослідження виявлено студентів зі сформованими шкідливими звичками. На основі результатів дослідження розроблено психологічну програму та рекомендації щодо психопрофілактики та подолання шкідливих звичок у студентів.

Дослідження було проведено на базі Хмельницького національного університету. Вибірку склали 50 осіб – студенти 1 - 4 курсів спеціальності «Психологія».

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Отримані результати дослідження можуть використовуватися закладами вищої освіти України з метою психопрофілактики та подолання шкідливих звичок у юнаків. Запропоновану психологічну програму та рекомендації можна використовувати у професійній діяльності психолога ПТУ, ВПУ, ВНЗ.

Результати дослідження **впроваджено** в практику роботи Хмельницького національного університету.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження відображені у двох статтях на тему: «Психологічні чинники формування шкідливих звичок у юнаків», «Профілактика девіантної поведінки у сучасної молоді» та тезах у матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції на тему: «Формування здорової поведінки як засіб попередження шкідливих звичок у юнаків».

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (60 найменувань) та додатків (9 сторінок). Загальний обсяг магістерської - 86 сторінок. Ілюстрований матеріал подано у 4 таблицях та на 2 рисунках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

1.1 Поняття, визначення та класифікація шкідливих звичок

Спосіб життя є одним з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якого значно перевищує дію багатьох інших чинників. Разом з біологічними факторами, медичною допомогою та навколишнім середовищем, спосіб життя людини відноситься до чотирьох основних показників, що визначають рівень здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей; це людська діяльність зі збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє формуванню людиною своїх людських функцій через посередництво діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [14].

Здоров'я молоді в Україні в останні роки погіршується, а зусиль держави і громадськості щодо запобігання цій тенденції поки що недостатньо. Проблема впровадження здорового способу життя в молодіжному середовищі переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки України.

У сучасний період реформування системи охорони здоров'я України первинна профілактика, що базується на формуванні здорового способу життя, підвищенні відповідальності кожної людини за своє здоров'я, усуненні дії факторів ризику здоров'я, є актуальною. Мотивація до здорового способу життя, його доцільності та необхідності повинна формуватися з дитячих років.

На сьогоднішній день залежність від шкідливих звичок набула масового характеру. У більшості країн світу спостерігається значне зростання чисельності людей залежних від тютюнопаління, наркотиків, алкоголю. Зокрема, в Україні вже немає жодного регіону, який би характеризувався певною кількістю наркозалежних. Особливо тривожним є той факт, що проблема залежності від шкідливих звичок охопила значну кількість молоді та юної категорії населення, які по суті становлять майбутнє нації. Тому й зростає рівень захворювань серед дітей і підлітків, що пов'язані з поширенням шкідливих звичок. Проблема поширення шкідливих звичок за останні роки охарактеризувалася такими тенденціями: - збільшення молоді та осіб юнацького віку, які зловживають тютюном, алкоголем, наркотиками; -

поширення залежності від шкідливих звичок (особливо тютюнопаління) серед жінок та дівчат; - знижується вікова (від 9, 12 до 15 років) межа перших спроб вживання алкоголю, тютюну тощо. [46]

Узагальнені результати соціологічних досліджень висвітлюють одночасне існування протилежних щодо здоров'я ціннісних орієнтацій у молодіжному середовищі, які домінують залежно від того, хто або що найбільше впливає на конкретну групу молоді, якого характеру ідеали, авторитети визначають вектори спрямувань у духовному світі молодих людей. Певна група молоді не цікавиться проблемами власного здоров'я, цінність здоров'я не уявляється нею вищою за інші життєві цінності. Для іншої групи молоді здоров'я є головною цінністю, невід'ємною частиною успішної кар'єри, добробуту та благополуччя в житті. [16]

Протягом багатьох років вживання алкоголю, тютюну досліджувалися такими вченими різних країн як: О.М. Балакіреєв, О.О Яременко, А.Й Капська, Н.Максимова., А. Маюров, Н. Анісімов, О.І. Пилипенко, С.Л. Гарницький. У дослідженнях А.Й. Капської, О.М.Балакіреєва, О.О. Яременка, Б.С. Братусь з питань профілактики девіантної поведінки школярів у навчально-виховному процесі, зазначено, що існує реальна проблема формування адиктивної поведінки дітей підліткового віку, виявами якої є тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних речовин. Саме вони вважають, що формування шкідливих звичок беруть початок в підлітковому віці. Необхідно звернути увагу на той факт, що поява негативних звичок є тільки наслідками, а причини, як зауважують фахівці Н. Максимова, С. Толстоухова, А. Маюров, Н. Анісімов, Л.М. Завацька, пов'язані з труднощами саморегуляції й адаптації. Медичні обстеження довели, що такі залежності не передаються генетично, передається лише схильність до них, яка формується під дією негативних чинників соціального середовища. [2, 3, 52, 54, 56]

У сфері дослідження шкідливих звичок у юнаків вітчизняні науковці зробили значний внесок, досліджуючи різні аспекти цієї проблеми.

Г.М. Хамаза досліджує вплив соціально-психологічних факторів на формування шкідливих звичок у підлітків та юнаків. Вона вивчає роль сім'ї,

однолітків і соціального середовища у виникненні шкідливих звичок. На її думку, соціальне середовище, зокрема вплив друзів та оточення, має значний вплив на поведінку підлітків. Підтримка з боку сім'ї може знижувати ризик виникнення шкідливих звичок. Необхідність проведення профілактичних програм у школах та університетах для зниження ризику формування шкідливих звичок. [37]

М.В. Скібіцька досліджує психологічні аспекти формування залежностей у підлітків та юнаків, включаючи вплив стресу та психоемоційних станів. Вчена довела, що підлітки та юнаки з високим рівнем стресу та тривожності частіше звертаються до шкідливих звичок як способу зняття напруги. Висока самооцінка та стресостійкість можуть бути захисними факторами проти розвитку шкідливих звичок. Тому М.В. Скібіцька наголошує на розробці методів психологічної підтримки для підлітків і юнаків, спрямованих на підвищення самооцінки та розвиток стресостійкості. [14]

О.П. Кириченко вивчає вплив медіа на формування шкідливих звичок у підлітків та юнаків, зокрема роль реклами алкоголю та тютюну. Дослідниця цієї проблеми вважає, що медіа, зокрема реклама, мають значний вплив на формування поведінкових моделей у підлітків та юнаків. Позитивне зображення шкідливих звичок у медіа сприяє їх популяризації серед молоді. Вона наголошує на необхідності регулювання реклами тютюну та алкоголю та проведення освітніх кампаній для підвищення обізнаності про негативні наслідки шкідливих звичок. [57]

О.С. Рожкова досліджує психосоматичні аспекти формування шкідливих звичок у юнаків, зокрема взаємозв'язок між психоемоційними станами та фізичним здоров'ям. У своїх дослідженнях вона доводить, що психоемоційні стани, такі як депресія та тривожність, мають прямий вплив на формування шкідливих звичок. Шкідливі звички можуть призводити до розвитку психосоматичних захворювань. На її думку, важливою необхідністю проведення комплексної терапії, що включає психологічну підтримку та медичне лікування для осіб з шкідливими звичками. [16]

І.В. Іванов вивчає соціально-економічні фактори, що впливають на формування шкідливих звичок у підлітків та юнаків. Він вважає, що економічний статус сім'ї та рівень освіти батьків мають значний вплив на ризик виникнення шкідливих звичок у дітей. Підлітки з сімей з низьким економічним статусом частіше звертаються до шкідливих звичок як до способу зняття стресу та уникнення проблем. Головною метою психопрофілактики шкідливих звичок у підлітків та юнаків вважає необхідність підтримки сімей з низьким економічним статусом через соціальні програми та освітні ініціативи. [15]

Отже, вітчизняні науковці роблять значний внесок у розуміння проблеми шкідливих звичок у юнаків, досліджуючи її з різних аспектів, включаючи психологічні, соціальні, медійні та економічні фактори. Їхні дослідження допомагають розробляти ефективні профілактичні та лікувальні програми, спрямовані на зниження ризику виникнення шкідливих звичок серед молоді.

Шкідливі звички у юнаків є важливою соціальною проблемою, яка має значні наслідки для їхнього здоров'я, розвитку і соціалізації. Девіантна поведінка, до якої відносять вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління, азартні ігри та інші деструктивні форми поведінки, є поширеним явищем серед молоді.

Загалом до психологічних проявів девіантної поведінки особистості відносять такі:

- духовні проблеми, зокрема, відсутність або втрату сенсу життя, переживання внутрішньої порожнечі, блокування самореалізації;
- деформацію ціннісно-мотиваційної сфери — несформовані або редуковані моральні цінності (совість, відповідальність, чесність), внутрішні конфлікти, неконструктивні механізми психологічного захисту;
- емоційні проблеми — тривогу, депресію, переважання негативних емоцій, алекситимію (ускладнення в розумінні своїх переживань і невміння сформулювати їх у словах), емоційне огрубіння (нездатність до співчуття, несформована емпатійність);

- проблеми саморегуляції — неадекватні самооцінка і рівень домагань, імпульсивність, тривожність, агресивність, ригідність поведінки (складність адаптуватися до певних життєвих ситуацій);

- викривлення у когнітивній сфері — стереотипність, ригідність мислення, неадекватні установки, обмеженість знань, наявність забобонів;

- негативний життєвий досвід — наявність шкідливих звичок, психічних травм, досвіду насильства, соціальну некомпетентність (не сформовані у людини знання та вміння взаємодіяти в оточенням в соціумі – як правило проблема з дитинства, помилка у вихованні батьків- гіперопіка). [12]

На думку одних авторів, *девіантна* поведінка, як антисоціальне явище, спрямована проти суспільства, його цінностей, інтересів і тому соціально небезпечна, а також тип поведінки, який у даному суспільстві вступає в протиріччя з правовими, моральними і соціальними нормами, інші вважають, що поведінка, яка відхиляється від норми є прийнятною у суспільстві. Загалом основою девіантної поведінки є конфлікт цінностей, інтересів, розбіжність потреб, деформація способів їхнього задоволення, помилки у вихованні, життєві невдачі на ін. [22]

Загалом девіантна поведінка – це вчинки, діяльність людей, соціальних груп, які не відповідають визнаним у даному суспільстві нормам, шаблонам і стандартам поведінки [40].

В процесі життєдіяльності людство створило і відпрацювало норми певної поведінки. У різних народів вони різняться, тому, розглядаючи критерії девіантної поведінки, доцільно дивитися на них через призму існуючих у суспільствах норм, усталених правил поведінки, традицій, догм (наприклад, релігійних), звичаїв тощо.

Норми – це принципи, які формують поведінку в тій чи іншій культурі, що поділяють члени даного суспільства і є тим механізмом, який утримує суспільну систему в стані життєздатної рівноваги в умовах невідворотних змін, а також приписи, вимоги, очікування відповідної поведінки існують як стандарти поведінки, або як очікувана поведінка. [27]

У психології норма (зразок, правило) – сукупність ознак, які характеризують певний стан здоров'я людини. Залежно від виконуваних функцій виокремлюють три основні види норми: статичні, фізіологічні, індивідуальні. [40]

Соціальні норми – це суспільно встановлені й закріплені зразки поведінки в діяльності людей. У соціальних спільнотах є важливим засобом регулювання поведінки людей, їх взаємовідносин і взаємодії у процесі спілкування. Вони дають змогу людині оцінювати свої і чужі вчинки, наявну ситуацію, партнерів по спільній діяльності чи спілкуванню, відбирати, спрямовувати, формулювати і регулювати діяльність та спілкування. Щодо конкретного індивіда соціальні норми виконують такі функції: регулятивну, вибіркову, оціночну, систематизуючу та ін. Усвідомлені соціальні норми дають внутрішню установку на поведінку індивідові у тій чи іншій ситуації. На демонстрацію поведінки у людській спільноті конкретного індивіда значно впливає соціальний контроль. У групових нормах закладається система вимог, яка визначає права, обов'язки і можливі дії кожного з членів групи, а також систему санкцій, що застосовують до окремих індивідів, які порушують соціальні норми [27].

До того ж соціальні норми є одним з тих видів існуючих норм (поряд з технічними, біологічними, естетичними, медичними та ін., які мають важливе значення у формуванні відносин «людина – суспільство», «суспільство – індивід»). Доцільно підтримати думку О.Б. Демкова, який справедливо стверджує, що «соціальні цінності та норми є відображенням закономірностей розвитку суспільства у свідомості людей, а відтак можуть відповідати законам соціального розвитку чи суперечити їм, або відображати їх частково та бути продуктом спотвореного, релігійного чи політизованого відображення закономірностей» [21].

За висловлюванням Ю.А. Клейберга, «соціальна норма – сукупність вимог і очікувань, які представляє соціальна спільнота (група, організація, клас, суспільство) до своїх членів із метою регуляції діяльності й відношень [48].

Є безумовним і той факт, що переважна більшість соціальних норм не виникають спонтанно і не є продуктом творчої чи фізичної діяльності невеликої групи людей, вони формувалися сотнями, а можливо й тисячами років (наприклад, християнські норми) і накладали відбиток на життя багатьох поколінь, класів, соціальних груп.

Але у певні періоди історії соціальні норми можуть бути відображенням часу, формуватися як чинник класової, суспільної, внутрішньої та зовнішньої державної політики (тоталітарні, диктаторські режими), тобто не завжди відповідали законам природного розвитку суспільства. Соціальні норми можуть бути як позитивними, так і негативними. Хоча, загалом, поняття норма (поведінка) є дискусійним і може трактуватися по різному. Наприклад, один той самий протиправний вчинок неоднаково сприймається представниками правоохоронних органів і членами антисоціального угруповання.

Кардинальним відхиленням від загальноприйнятої норми поведінки у суспільстві є девіантна поведінка, яка відрізняється великим розмаїттям за своєю генезою та формою прояву.

Так, за М.А. Галагузовою, відхилення від норми можна умовно розділити на чотири групи:

- фізичні (пов'язані з фізичним здоров'ям людини і визначаються медичними показниками: хвороба, втрата слуху та зору, обмежена фізична можливість, недієздатність тощо);
- психічні (пов'язані з розумовим розвитком людини, його психічними недоліками: затримка психічного розвитку, розумова відсталість, порушення мови, емоційно-вольової сфери);
- педагогічні (педагогічна запущеність, безграмотність, важковихованість, відсутність бажання отримати шкільну та професійну освіту) і соціальні (сирітство, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, проституція, безпритульність, бродяжництво тощо) [21].

Нормативна поведінка індивіда передбачає його взаємодію з мікросоціумом, що адекватно відповідає потребам і можливостям його

розвитку і соціалізації. Якщо оточення здатне вчасно і адекватно реагувати на ті чи інші особливості індивіда, то його поведінка завжди (чи майже завжди) буде нормальною [35]. Оскільки людська свідомість здатна виходити за межі будь-яких стереотипів і виробляти нові варіанти поведінки, це зумовлює можливість ненормативної поведінки або соціального відхилення, яке може бути двох видів: а) поведінка, що неурегульована нормою; б) поведінка, що суперечить нормі.

Відмітимо, що усталені норми поведінки різняться між собою. На них впливають такі чинники, як географія, культура, традиції, релігійні вірування, соціальне середовище, природа тощо. Наприклад, різні норми суспільної поведінки ми можемо зустріти в індіанців Америки, пігмеїв Африки, аборигенів Австралії, європейців. Що спільного і відмінного може бути у вироблених тисячоліттями нормах поведінки представників християнства та язичників амазонських племен? Питання риторичне і прямої відповіді немає.

Т.Й. Буда дотримується тієї думки, і ми її підтримуємо, що у культурі кожної спільноти, поряд із загальнолюдськими, існують власні цінності, які забезпечують цілісність суспільства, регулюють спроможність його виживання на різних етапах розвитку суспільства і наголошує на тому, що цінності – це переконання щодо цілей, до яких індивід прагне та основні засоби їх досягнення. Основна вимога до переконань – їх повинно поділяти все суспільство. Нормами називаються засоби, що регулюють поведінку індивідів та груп і виробляються залежно від соціальної структури суспільства, інтересів соціальних груп, систем суспільних відносин та уявлень членів суспільства про поведінкові стосунки. Норми створюють цілісно-нормативну структуру суспільства. Ціннісні орієнтації функціонують як характеристика спрямувань і засобів досягнення певних цілей. Вони відображають ситуативний характер дії та слугують регулятором соціальної поведінки з урахуванням суспільної системи цінностей. Тому завдання соціології полягає у тому, щоб виявити існуючі вузли протиріч, а також міру розбіжностей інтересів соціальних груп, визначити засоби чи можливість їх узгодження. [53]

Таким чином, «норма» – це усталена система відношень у певному суспільстві, правила поведінки, традиції, звичаї, уклад, побут тощо, якої повинні дотримуватися всі члени спільноти. У суспільстві існують різноманітні нормативні субкультури: наукові, релігійні, кримінальні, молодіжні тощо.

Отже, і девіантна поведінка може мати різну оцінку, яка залежить від того, хто її надає та чим вона визначається. Непоодинокі випадки, коли норми поведінки встановлює сама субкультура, в середовищі якої знаходиться індивід і який підпорядковується цій культурі, наприклад, середовище піратів, великого розбійного угруповання, повстанців тощо. Тобто людиною наслідуються правила, звички, традиції яких вона дотримується.

Говорячи про девіантну поведінку, як вже зазначалося, ми маємо на увазі, насамперед, відхилення від поведінкової норми конкретного індивіда чи групи людей.

Маючи спільну генезу, різні форми девіантної поведінки тісно пов'язані між собою і, за дослідженням Я.І. Гілінського, мають:

- відносно стійкий характер взаємозв'язку (насильницькі й корисні злочини, алкоголізація і наркотизація населення, вбивства і самогубства, жіноча злочинність і проституція);

- взаємозв'язки різних форм поведінки, що відхиляється від загальноприйнятої норми, складні, протирічні й часто не відповідають існуючим уявленням, тобто, коли один проступок посилює інший (алкоголізація посилює хуліганство, наркотизм – злочини тощо, проституція поширює венеричні захворювання);

- очевидну залежність різних форм девіантної поведінки від середовища – економічних, соціальних, демографічних, культурологічних, ідеологічних та інших факторів. Наприклад, протягом війни знижується кількість самогубств, а під час економічних криз зростає кількість корисних злочинів). [5]

В основі поведінки індивіда як адаптивної істоти, незалежно від національності, віросповідання та місця проживання, є поняття «психологічна культура», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я».

Для того, щоб підтримувати своє психічне здоров'я на нормальному рівні, необхідно володіти психологічною культурою. Поняття психологічна культура охоплює: «турботу про своє психічне здоров'я, вміння виходити із психологічних криз самостійно і допомагати близьким людям. Основу психологічної культури становлять: самопізнання, самооцінка, прагнення до пізнання інших людей, вміння управляти своєю поведінкою, емоціями під час спілкування. Всі ці компоненти є в структурі здорової особистості, тобто людини, яка володіє психічним та психологічним здоров'ям. [40]

Умовою психічного здоров'я є психологічне здоров'я, що виявляється в благополуччі, яке відчувається людиною на всіх рівнях (фізичному, психічному, духовному, соціальному).

Психологічне здоров'я – це «динамічна сукупність психічних властивостей індивіда, що забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства, що є передумовою орієнтації особистості на виконання свого життєвого завдання». [37]

Психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності. [40]

Можна виокремити такі рівні психічного здоров'я: креативний, адаптивний, дезадаптивний. Креативний рівень психічного здоров'я: стійкість до впливів середовища, активне творче ставлення до дійсності, усвідомленість і цілеспрямованість зусиль, які докладаються. Адаптивний рівень психічного здоров'я: адаптованість до соціуму супроводжується підвищеним рівнем тривожності. Дезадаптивний рівень психічного здоров'я: внутрішні проблеми не вирішуються. Порушений баланс між внутрішнім світом і зовнішнім намагаються відновити за допомогою асимілятивного стилю поведінки (приспосовування на шкоду своїм інтересам) чи акомодативного (агресивно-наступального, приспосовування на шкоду інтересів інших).

Відповідно до психоаналітичного підходу, девіантна поведінка особистості виявляється тоді, коли психологічний захист, спрямований на зменшення напруги внаслідок неефективної взаємодії трьох підструктур

особистості Ід, Его і Супер-Его, є недостатнім для повноцінного функціонування особистості (З. Фрейд). Причинами девіантної поведінки, на думку А. Адлера, є недостатня або викривлена компенсація почуття неповноцінності, а за К. Хорні – почуття тривоги, що призводить до неврозів тощо. Е. Фром пояснює девіантну поведінку особистості через певні психологічні механізми (конформізм, руйнівна поведінка та ін.), за допомогою яких людина вирішує суперечності між прагненням ствердити себе як індивідуальність і прагненням бути включеною до людської спільноти. В. Франкл, представник екзистенційно-гуманістичного напрямку, вбачає причину девіантної поведінки у «екзистенційному вакуумі», тобто стані духовної пустки, відсутності чи втрати сенсу життя. Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек) пояснює причини девіантної поведінки через когнітивні викривлення, когнітивні стереотипи, що впливають на виникнення негативних емоцій, які, своєю чергою, мають вплив на зміну поведінки, яка може стати девіантною. [47]

У сучасному світі шкідливі звички часто розглядаються як передумови до розвитку серйозних залежностей. Перш ніж розглянути цей взаємозв'язок, важливо визначити, що таке шкідливі звички і як вони можуть еволюціонувати в залежності. Шкідливі звички – це повторюване і неконтрольоване виконання дій, які негативно впливають на фізичне і психологічне здоров'я особи. [16]

Шкідливі звички можуть включати вживання певних речовин (наприклад, алкоголь, наркотики), а також поведінкові моделі, такі як азартні ігри, надмірне використання технологій або неправильне харчування.

Шкідливі звички можна класифікувати за різними критеріями, включаючи тип впливу на здоров'я, вид звички та соціальні наслідки:

1. Фізичні шкідливі звички:

- Паління тютюну. Викликає залежність, спричиняє хронічні захворювання дихальної та серцево-судинної систем, збільшує ризик раку.

- Зловживання алкоголем. Призводить до розвитку алкоголізму, порушень роботи печінки, серця, нервової системи, підвищеного ризику травм.

- Вживання наркотиків. Спричиняє фізичну та психічну залежність, руйнує організм, веде до соціальної дезадаптації та кримінальної поведінки.
- Неправильне харчування. Викликає ожиріння, цукровий діабет, серцево-судинні захворювання та інші хронічні стани.

2. Психологічні шкідливі звички:

- Азартні ігри. Призводять до розвитку ігрової залежності, фінансових проблем, соціальної ізоляції.
- Надмірне використання соціальних мереж та інтернету. Викликає залежність, зниження продуктивності, проблеми зі сном, депресію та тривожність.
- Трудоголізм. Веде до вигорання, проблем зі здоров'ям, порушення особистого життя та стосунків.

Шкідливі звички є серйозною загрозою для фізичного, психічного та соціального здоров'я студентської молоді. Їхня класифікація дозволяє краще розуміти специфіку кожної з них та розробляти ефективні психопрофілактичні програми. Важливо враховувати всі аспекти шкідливих звичок при розробці профілактичних заходів, що сприятимуть зниженню їх поширеності та покращенню здоров'я студентів.

На думку О. І. Бондарчук, шкідливі звички можуть не лише розвиватися в залежності, але і посилюватися в їх рамках. Залежність часто веде до поглиблення шкідливих звичок, оскільки особа відчуває потребу в постійній підтримці своїх звичок для досягнення бажаних ефектів. Наприклад, постійне вживання наркотиків може спричинити фізичну і психологічну залежність, яка вимагає все більших доз для досягнення того ж рівня задоволення або полегшення. [53]

Важливість усвідомлення взаємозв'язку між шкідливими звичками і залежностями не можна переоцінити. Це розуміння може допомогти в розробці ефективних стратегій профілактики і лікування залежностей, а також у створенні програм підтримки для тих, хто бореться з шкідливими звичками. Раннє втручання і корекція шкідливих звичок можуть значно знизити ризик розвитку більш серйозних залежностей і покращити якість життя осіб.

Взаємозв'язок між шкідливими звичками і залежностями є складним і багатогранним. Шкідливі звички часто виступають як перший етап у формуванні залежностей, і розуміння цього процесу є ключовим для ефективного управління і профілактики залежностей.

Сучасне студентське середовище є особливо чутливим до впливу різноманітних стресових факторів, що пов'язані з навчанням, соціальною адаптацією та особистими викликами. У цьому контексті шкідливі звички, такі як куріння, зловживання алкоголем, надмірне використання інтернету чи їжа з порушеннями харчових звичок, можуть стати початковими етапами розвитку адиктивної поведінки. Важливо розглянути, як шкідливі звички можуть трансформуватися в більш серйозні форми залежностей і проявлятися як адиктивна поведінка, яка має значний вплив на здоров'я та соціальне функціонування студентів.

Адиктивна поведінка, в свою чергу, визначається як стійке прагнення до певних дій або речовин, які викликають формування залежності і руйнівно впливають на життя особи. [24]

На думку вчених, шкідливі звички можуть стати основою для розвитку адиктивної поведінки з кількох причин:

1. Психологічні механізми. Шкідливі звички часто використовуються як спосіб зняття стресу або управління емоціями. Наприклад, куріння чи вживання алкоголю може давати тимчасове полегшення від тривоги або депресії, що закріплюється як позитивний досвід. Це може призвести до формування звички, яка з часом перетворюється на залежність.

2. Соціальний вплив. Середовище, в якому знаходяться студенти, може підтримувати чи підкріплювати шкідливі звички. Соціальна група або культурні норми можуть заохочувати певні види поведінки, що сприяє їх поширенню і розвитку. Наприклад, участь у вечірках, де популярне вживання алкоголю, може збільшити ризик формування алкогольної залежності.

3. Біологічні фактори. Дослідження показують, що деякі люди мають генетичну схильність до розвитку залежностей. Біологічні механізми, такі як

нейрохімічні зміни в мозку, можуть робити деяких осіб більш вразливими до формування залежностей через вживання речовин або певну поведінку. [12]

Н.М. Бугайова наголошує на тому, що адиктивна поведінка може мати численні негативні наслідки для студентів:

1. Хронічне зловживання алкоголем або наркотиками може призвести до серйозних фізичних захворювань, таких як захворювання печінки, серцево-судинні проблеми, порушення функцій мозку і нервової системи. Харчові розлади, такі як булімія або анорексія, також можуть викликати серйозні проблеми зі здоров'ям.

2. Адиктивна поведінка може знижувати академічну продуктивність студентів. Проблеми з концентрацією, зниження мотивації та регулярні пропуски занять є частими наслідками залежностей, які заважають досягненню академічних успіхів.

3. Адиктивна поведінка може вплинути на соціальні стосунки студентів, спричиняючи конфлікти з друзями та родичами, а також ведучи до соціальної ізоляції. Залежності можуть порушити міжособистісні стосунки, що ускладнює адаптацію та соціальну інтеграцію.

4. Студенти з адиктивною поведінкою часто стикаються з психічними проблемами, такими як депресія, тривожні розлади, низька самооцінка та стрес. Це може погіршити загальний психологічний стан і життєву якість. [28]

Адиктивна поведінка, яка часто є наслідком шкідливих звичок, є серйозною проблемою серед студентів. Розуміння зв'язку між шкідливими звичками та залежностями, а також впровадження ефективних заходів профілактики і лікування є ключовими для забезпечення благополуччя студентів і підтримки їхнього психічного і фізичного здоров'я.

О.Ф. Бондаренко наголошує на ефективній профілактиці та лікуванні адиктивної поведінки у студентів, яка вимагає комплексного підходу:

1. Розробка і впровадження програм освіти про ризики шкідливих звичок і залежностей є критично важливими. Це включає інформацію про негативні наслідки, ознаки розвитку залежностей та методи самопомоги.

2. Надання психологічної підтримки та консультування може допомогти студентам справитися з проблемами і знизити ймовірність розвитку адиктивної поведінки. Важливо також забезпечити доступ до професійних послуг з лікування залежностей.

3. Організація активних заходів, спрямованих на здоровий спосіб життя і соціальну інтеграцію, може знизити ризик розвитку шкідливих звичок і залежностей. Це може включати спортивні заняття, клуби за інтересами та інші соціальні ініціативи.

4. Вищі навчальні заклади можуть відігравати активну роль у профілактиці залежностей, надаючи ресурси для психологічної підтримки, організовуючи тренінги та консультації, а також забезпечуючи студентів інформацією про здоровий спосіб життя. [59]

1.2 Причини виникнення шкідливих звичок у юнаків

Шкідливі звички, такі як паління, вживання алкоголю, наркотиків та інші форми адиктивної поведінки, залишаються поширеними серед студентської молоді у багатьох країнах.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших досліджень, значний відсоток юнацької молоді регулярно вживають алкоголь і тютюн, а також стикаються з проблемою наркотичної залежності.

За різними дослідженнями, від 20% до 30% студентів курять тютюн. Деякі дослідження вказують на ще вищі показники серед певних груп студентів. Основними факторами є соціальний тиск, стрес, бажання належати до певної групи та вплив медіа. Паління тютюну часто починається в підлітковому віці та продовжується в студентські роки. Може бути соціальним ритуалом або способом зняття стресу під час навчання. Паління спричиняє

серйозні проблеми зі здоров'ям, включаючи хронічні захворювання дихальної системи, залежність від нікотину, серцево-судинні захворювання та підвищений ризик раку. [47]

Вживання алкоголю є поширеним серед юнаків, причому багато з них вживають його регулярно. Близько 50-70% студентів повідомляють про регулярне вживання алкоголю, а приблизно 20-30% вказують на випадки надмірного вживання (binge drinking). Серед основних причин виділяються соціальні взаємодії, зниження стресу, свята та вечірки. Надмірне вживання алкоголю може призводити до алкоголізму, проблем з навчанням, агресивної поведінки, травм та проблем зі здоров'ям, таких як захворювання печінки та серцево-судинні проблеми.

Вживання наркотичних речовин серед юнаків також є значною проблемою. Від 10% до 20% студентів повідомляють про вживання марихуани, а близько 5-10% - про вживання інших наркотиків. Причинами можуть бути соціальний тиск, бажання експериментувати, стрес та психологічні проблеми. Вживання наркотиків призводить до розвитку залежності, проблем з психічним здоров'ям, академічних проблем та соціальної ізоляції. [46]

Близько 10-15% студентів виявляють симптоми ігрової залежності. Вона може призводити до соціальної ізоляції, фінансових проблем та зниження академічної успішності. Зростаюча кількість студентів демонструє залежність від соціальних мереж та інтернету, що впливає на їхню продуктивність, соціальні взаємодії та психічне здоров'я. Часто використовується як спосіб уникнення реальних проблем та соціальної взаємодії. Наслідками надмірного перебування в інтернеті може бути: соціальна ізоляція, порушення сну, зниження продуктивності, залежність від віртуального спілкування та інформаційного потоку.

Серед юнаків, також, розповсюджена така шкідлива звичка, як азартні ігри, яким притаманна участь у ставках, лотереях, казино та онлайн-іграх. Причиною участі в азартних іграх є спосіб зняття стресу або спроба швидко заробити гроші. Щодо наслідків, то це: фінансові проблеми, розвиток ігрової залежності; погіршення академічної успішності та соціальних стосунків.

Окрім всіх вище перерахованих шкідливих звичок юнакам властиве і неправильне харчування. Переїдання шкідливої їжі, часті перекуси, пропуск прийомів їжі відбувається через брак часу або стрес. А вживання фастфуду та готових продуктів через доступність та швидкість приготування.

Наслідками неправильного харчування може бути: ожиріння, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, дефіцит вітамінів та мікроелементів, зниження енергії та концентрації, що впливає на навчання.

Шкідливі звички серед студентської молоді є серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу до її вирішення. Важливо проводити психопрофілактичні заходи, спрямовані на підвищення обізнаності студентів про наслідки шкідливих звичок та формування здорових способів зняття стресу і взаємодії з навколишнім світом.

Для ефективної профілактики і лікування цих звичок необхідно розуміти причини їх формування. Науковці, що досліджували проблему формування шкідливих звичок у юнацької молоді вказують на різні причини прояву цих звичок.

В. В. Бойко вивчав причини формування алкогольної залежності у підлітків та юнаків, зокрема, досліджував вплив сімейних та соціальних чинників на розвиток цієї форми адиктивної поведінки. В своїх роботах він підкреслював значення сімейного середовища, виховання, взаємовідносин у родині та соціальних впливів, таких як компанії однолітків, на схильність молодих людей до вживання алкоголю. [22]

На думку О. С. Мороза низький рівень самооцінки та негативний психологічний стан, включаючи депресію та тривожність, суттєво підвищують ризик розвитку шкідливих звичок. Самооцінка – це важливий психологічний аспект, який відображає те, як людина оцінює власну значущість, здатність і цінність. Вона впливає на багато аспектів життя, включаючи поведінку, стосунки з іншими та здатність справлятися зі стресом. Рівень самооцінки відіграє важливу роль у формуванні шкідливих звичок у юнаків. [6]

Юнаки з високою самооцінкою зазвичай більш впевнені в собі і здатні справлятися зі стресовими ситуаціями без вдавання до шкідливих звичок. Вони

вірять у власні сили і здатні ефективно вирішувати проблеми. Мають кращі навички емоційної регуляції, що допомагає їм залишатися спокійними у стресових ситуаціях. Легше знаходять підтримку в оточуючих і рідше вдаються до шкідливих звичок як способу зниження стресу.

Юнаки з середнім рівнем самооцінки можуть мати певні труднощі в самосприйнятті, що впливає на їх поведінку і стосунки з іншими. Вони часто намагаються відповідати очікуванням інших, щоб уникнути конфліктів і стресу. Можуть бути вразливими до негативного впливу оточуючих, що може сприяти формуванню шкідливих звичок. Часто потребують схвалення з боку інших, що може призводити до непевності і зниження стресостійкості.

Юнаки з низькою самооцінкою частіше зазнають труднощів у взаєминах і мають підвищений ризик формування шкідливих звичок. Відчувають хронічну невпевненість, що призводить до підвищеної тривожності і стресу. Постійно критикують себе і мають відчуття неповноцінності, що знижує їх здатність справлятися зі стресом. Часто уникають соціальних контактів і ситуацій, які можуть призвести до критики або відмови, що підвищує ризик вдавання до шкідливих звичок як способу втечі від реальності.

Рівень самооцінки впливає на вибір копінг-стратегій і поведінкових моделей, що можуть сприяти або запобігати формуванню шкідливих звичок.

Висока самооцінка сприяє кращій емоційній регуляції, що знижує потребу вдавання до шкідливих звичок як способу справитися зі стресом, використанню конструктивних стратегій подолання стресу, таких як фізичні вправи, соціальна підтримка і саморефлексія.

Низька самооцінка призводить до використання неадаптивних стратегій, таких як куріння, вживання алкоголю або наркотиків, щоб знизити рівень стресу і тимчасово підвищити власну значущість.

Самооцінка є ключовим фактором, що впливає на формування шкідливих звичок у юнаків. Висока самооцінка сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій і запобігає розвитку шкідливих звичок, тоді як низька самооцінка часто призводить до вдавання до неадаптивних стратегій і формування

залежностей. Робота над підвищенням самооцінки і розвитком здорових копінг-стратегій є важливим аспектом профілактики шкідливих звичок у молоді. [48]

Вчена М. І. Петренко аналізувала соціальні чинники та їх вплив на формування тютюнової залежності у юнаків. Її дослідження включали вивчення ролі соціального оточення, доступності тютюнових виробів, соціальних норм і культурних установок у розвитку тютюнової залежності. М. І. Петренко також працювала над створенням превентивних заходів для зниження рівня куріння серед молоді. [52]

І. В. Шевченко досліджувала питання компульсивного переїдання серед студентів та вплив стресових ситуацій на цей вид залежності. Вона вивчала зв'язок між стресом, емоційним станом та поведінковими реакціями у вигляді компульсивного переїдання. Її роботи показали, що стрес є значущим фактором, який призводить до порушень харчової поведінки, і розробила методи психологічної допомоги для зменшення впливу стресу на харчову поведінку студентів та розвитку стресостійкості зокрема. [1]

На думку І. В. Шевченко важливу роль у формуванні стресостійкості та запобіганні шкідливим звичкам відіграють профілактичні заходи, включаючи психоедукацію, тренінги зі стрес-менеджменту та розвиток адаптивних копінг-стратегій. [48]

Стресостійкість – це здатність людини витримувати стресові ситуації без значних негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я. Високий рівень стресостійкості сприяє ефективному подоланню життєвих викликів, тоді як низький рівень може призводити до пошуку шкідливих способів зниження стресу, включаючи формування шкідливих звичок. [40]

Юнаки з високим рівнем стресостійкості зазвичай мають добре розвинені адаптивні копінг-стратегії.

Вони краще справляються з викликами і не вдаються до шкідливих звичок як способу зниження стресу. Вони здатні знаходити конструктивні способи подолання труднощів і стресових ситуацій. - Частіше звертаються за допомогою до друзів, родини або професіоналів, що допомагає знижувати рівень стресу. Вони частіше займаються спортом, мають здорові харчові звички

і знаходять час для релаксації, що допомагає зберігати психічне та фізичне здоров'я.

Юнаки з низьким рівнем стресостійкості часто не мають достатніх ресурсів для подолання стресу, що може призводити до вдавання до шкідливих звичок. Вони можуть вдаватися до таких стратегій, як уникнення, ізоляція або вживання психоактивних речовин, щоб тимчасово знизити рівень стресу. Шкідливі звички, такі як куріння, вживання алкоголю або наркотиків, можуть використовуватися як спосіб зняття напруги. Часте вживання шкідливих речовин може призводити до серйозних проблем зі здоров'ям, як фізичних, так і психічних.

Рівень стресостійкості значною мірою залежить від психологічних характеристик особистості, таких як самооцінка, самоконтроль, соціальна підтримка та навички емоційної регуляції. Розвинені навички самоконтролю допомагають уникати імпульсивної поведінки та шкідливих звичок.

Рівень стресостійкості є ключовим фактором, що впливає на формування шкідливих звичок у юнаків. Висока стресостійкість сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій і запобігає формуванню шкідливих звичок, тоді як низька стресостійкість часто призводить до вдавання до неадаптивних стратегій та формування залежностей. Профілактичні заходи, спрямовані на підвищення стресостійкості, можуть суттєво знизити ризик розвитку шкідливих звичок у юнаків.

Копінг-стратегії – це сукупність свідомих дій, спрямованих на подолання стресових ситуацій та збереження психоемоційної рівноваги. Вибір тих чи інших копінг-стратегій може значно вплинути на формування та підтримання шкідливих звичок у юнаків. [6]

Адаптивні копінг-стратегії є конструктивними і спрямовані на ефективне вирішення проблем та зниження рівня стресу. Вони можуть запобігати формуванню шкідливих звичок, оскільки сприяють здоровому подоланню труднощів.

Юнаки, що обирають адаптивні допінг-стратегії, звертаються за допомогою до друзів, родини або психологів та мають менше шансів на

розвиток шкідливих звичок, оскільки отримують емоційну підтримку та конструктивні поради. Зосереджуючись на конкретних діях для вирішення проблем, вони здатні уникати почуття безпорадності, що знижує потребу в шкідливих звичках як засобі втечі від труднощів. Регулярні фізичні навантаження допомагають юнакам зменшити рівень стресу та покращити загальне самопочуття, що знижує ймовірність вдавання до шкідливих звичок.

Неадаптивні копінг-стратегії, навпаки, є деструктивними і часто ведуть до тимчасового зниження стресу, але мають негативні довгострокові наслідки. Вони можуть сприяти формуванню шкідливих звичок, оскільки не вирішують проблеми, а лише відволікають від них.

Алкоголь, наркотики та нікотин часто використовуються юнаками як спосіб зняти напругу та уникнути стресу. Ці звички швидко переходять у залежність і погіршують загальний стан здоров'я. Уникаючи соціальних контактів та ситуацій, що викликають стрес, юнаки можуть знизити рівень безпосереднього стресу, але це веде до почуття самотності і безвиході, що може підштовхнути до шкідливих звичок. Це може включати надмірне використання Інтернету, комп'ютерних ігор або компульсивне переїдання. Такі звички забезпечують тимчасове відчуття полегшення, але в довгостроковій перспективі погіршують ситуацію. [59]

Рівень самооцінки та здатність до самоконтролю також впливають на вибір копінг-стратегій. Юнаки з високою самооцінкою та здатністю до самоконтролю частіше обирають адаптивні копінг-стратегії, тоді як низька самооцінка і слабкий самоконтроль сприяють вдаванню до неадаптивних стратегій.

Для запобігання формуванню шкідливих звичок важливо вчасно надавати психологічну допомогу, навчати юнаків адаптивних копінг-стратегій та сприяти розвитку позитивної самооцінки і самоконтролю. Психопрофілактика, яка включає тренінги, психологічні консультації та групову підтримку, може суттєво знизити ризик розвитку шкідливих звичок.

Копінг-стратегії відіграють важливу роль у формуванні поведінки юнаків у стресових ситуаціях. Вибір неадаптивних копінг-стратегій сприяє

формуванню та закріпленню шкідливих звичок, тоді як адаптивні стратегії допомагають ефективно справлятися зі стресом і знижують ризик розвитку залежностей. Важливо надавати юнакам необхідні знання і підтримку, щоб вони могли обирати здорові способи подолання труднощів. [12]

Проблема шкідливих звичок серед студентів залишається актуальною і потребує комплексного підходу до її вирішення, включаючи впровадження ефективних профілактичних програм, підтримку з боку навчальних закладів та суспільства, а також підвищення обізнаності студентів щодо наслідків шкідливих звичок.

Отже, теоретичний аналіз психологічної літератури дозволив нам узагальнити причини виникнення шкідливих звичок у студентської молоді.

Шкідливі звички серед юнацької молоді формуються під впливом різних факторів. Вони можуть бути класифіковані як психологічні, соціальні та біологічні фактори:

1. Психологічні фактори:

- Інтенсивний графік навчання, екзамени, дедлайни та велике навантаження можуть сприяти виникненню стресу.

- Конфлікти з однолітками, проблеми у відносинах, сімейні проблеми можуть викликати емоційне напруження.

- Високі очікування від батьків та викладачів можуть призводити до почуття невпевненості та тривоги.

- Студентський вік часто супроводжується кризами ідентичності та самоствердження.

- Бажання бути частиною соціальної групи може змушувати молодь приймати шкідливі звички, які поширені серед однолітків.

- Почуття меншовартості та невпевненість у власних силах можуть підштовхувати до вживання алкоголю, наркотиків або паління для підвищення самооцінки.

- Прагнення отримати позитивну оцінку від оточуючих може стимулювати до ризикованої поведінки.

- Молодь часто проявляє імпульсивність, що може призводити до непередуманих рішень, таких як вживання алкоголю чи наркотиків.

- Молоді люди можуть не мати достатніх навичок саморегуляції та контролю над своїми діями.

2. Соціальні фактори:

- Соціальні групи можуть чинити тиск на окремих членів, змушуючи їх приймати певні звички для досягнення прийняття та інтеграції в групу.

- Вживання алкоголю, паління або вживання наркотиків може сприйматися як норма в певних соціальних групах.

- Відсутність стабільного фінансового становища може сприяти стресу та пошуку способів уникнення реальності, таких як вживання алкоголю або наркотиків.

- Доступність та відносно низька вартість деяких шкідливих речовин робить їх привабливими для студентів. У деяких випадках, легкість придбання може сприяти поширенню таких звичок.

- Проблеми в сім'ї, такі як розлучення батьків, домашнє насильство або постійні конфлікти, можуть сприяти розвитку шкідливих звичок.

- Діти часто наслідують поведінку батьків, тому якщо батьки вживають алкоголь або курять, ймовірність того, що діти наслідуватимуть їх, зростає.

- У деяких культурах та суспільствах певні шкідливі звички, такі як вживання алкоголю, можуть бути сприйняті як соціально прийнятні.

- Медіа може пропагувати образи, які асоціюють успіх та популярність з вживанням алкоголю, палінням або іншими шкідливими звичками.

- Недостатня увага з боку навчальних закладів до проблеми шкідливих звичок може сприяти їх поширенню. Важливо, щоб університети та коледжі впроваджували програми підтримки та профілактики.

- Недостатня кількість або відсутність ефективних психопрофілактичних програм у навчальних закладах може знижувати можливість для студентів отримати необхідну допомогу та підтримку.

3. Біологічні фактори:

- Дослідження показують, що існує генетична схильність до залежності від алкоголю, наркотиків та нікотину. Якщо батьки мають залежність, діти мають вищий ризик розвитку подібних проблем.

- Залежність пов'язана з дією певних хімічних речовин у мозку, таких як дофамін, який відіграє важливу роль у системі винагороди та задоволення.

- Вживання наркотиків та алкоголю може призводити до структурних та функціональних змін у мозку, що підсилює залежність.

- Студенти часто шукають способи зняття напруги та релаксації, що може включати вживання алкоголю чи наркотиків.

- Недосипання та високе навчальне навантаження можуть змушувати студентів шукати стимулятори, такі як кофеїн, енергетичні напої або наркотики.

Шкідливі звички у студентської молоді формуються під впливом комплексної взаємодії психологічних, соціальних та біологічних факторів. Розуміння причин формування шкідливих звичок у юнаків є критично важливим для ефективної профілактики, ранньої діагностики, лікування та реабілітації. Це знання дозволяє створювати цілеспрямовані і комплексні програми, які сприяють зниженню ризику розвитку шкідливих звичок і покращенню загального психічного і фізичного здоров'я юнаків.

1.3. Психопрофілактика шкідливих звичок у юнаків

Психопрофілактика — це систематичний підхід до запобігання розвитку психічних розладів та підтримки психологічного здоров'я, що включає в себе ряд заходів, спрямованих на зменшення ризику виникнення психічних проблем і покращення загального психологічного добробуту. Вона охоплює широкий

спектр практик і технік, які мають на меті підтримку психічного здоров'я, забезпечення стійкості до стресів та підвищення якості життя. [19]

Психопрофілактика включає в себе ідентифікацію та запобігання чинникам, які можуть спричинити розвиток психічних розладів. Вона охоплює різні рівні втручання: від індивідуальної роботи до громадських програм. Основною метою є створення умов, що сприятимуть психологічному комфорту та попередженню негативних наслідків стресових ситуацій.

Серед принципів психопрофілактики виділяють:

1. Принцип ранньої діагностики та втручання.

Раннє виявлення потенційних проблем у психічному здоров'ї дозволяє вчасно запобігти їх розвитку. Рання діагностика допомагає виявити ризиковані ситуації та запровадити профілактичні заходи до того, як розвинулися серйозніші проблеми.

2. Принцип комплексності.

Психопрофілактика повинна бути багатогранною та охоплювати всі аспекти життя особи — фізичний, психічний, соціальний. Це означає, що для досягнення максимальних результатів необхідно використовувати різні методи та підходи, які впливають на різні аспекти життя.

3. Принцип індивідуального підходу.

Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини, її життєвий досвід, психологічний стан і потреби. Психопрофілактика повинна бути адаптована до конкретних умов і потреб особи.

4. Принцип активної участі особи.

Особа повинна бути активно залучена до процесу профілактики. Це включає в себе розвиток особистих навичок саморегуляції, участь у тренінгах та психотерапевтичних сеансах, а також ведення здорового способу життя.

5. Принцип безперервності.

Психопрофілактика є постійним процесом. Вона не закінчується після одного сеансу чи програми, а потребує регулярних заходів для підтримки психічного здоров'я протягом усього життя. [50]

Серед методів психопрофілактики виділяють:

1. Психологічні тренінги.

Тренінги та семінари, які навчають навичкам стрес-менеджменту, комунікації, саморегуляції і вирішення конфліктів. Вони допомагають підвищити стійкість до стресу і покращити міжособистісні навички.

2. Психотерапевтичні методи.

Включають в себе когнітивно-поведінкову терапію, психоаналітичну терапію, арт-терапію та інші напрямки, що дозволяють працювати з внутрішніми конфліктами і емоційними проблемами.

3. Медитація та релаксаційні техніки.

Техніки медитації, йога, дихальні вправи та інші методи релаксації допомагають зменшити рівень стресу і тривоги, покращити емоційний стан та загальне самопочуття.

4. Освітні програми.

Програми, що навчають основам психологічного здоров'я, включаючи інформацію про здоровий спосіб життя, техніки управління стресом, важливість соціальної підтримки і здорових відносин.

5. Групова терапія та підтримка.

Групові сеанси, в яких люди обговорюють свої проблеми та знаходять підтримку у інших, мають позитивний вплив на психологічний стан завдяки обміну досвідом і соціальному взаємодії.

6. Превентивні програми в освітніх установах.

Впровадження програм, спрямованих на профілактику психічних розладів серед студентів, включаючи навчальні курси з розвитку стресостійкості, навичок управління часом і соціальної адаптації.

7. Здоровий спосіб життя.

Підтримка фізичної активності, правильного харчування та достатнього сну є важливими складовими психопрофілактики, оскільки фізичне здоров'я тісно пов'язане з психологічним благополуччям. [42]

Психопрофілактика є важливим аспектом підтримки психологічного здоров'я та запобігання розвитку психічних розладів. Вона базується на принципах ранньої діагностики, комплексності, індивідуального підходу,

активної участі особи та безперервності. Використання різних методів, таких як психологічні тренінги, психотерапія, медитація та освітні програми, допомагає забезпечити всебічну підтримку і зменшити ризики психічних розладів. Це дозволяє не тільки справлятися з існуючими проблемами, а й створювати умови для здорового і гармонійного життя.

Психопрофілактична діяльність у вищих навчальних закладах має на меті підтримку особистісного розвитку і професійного формування студентів. Вона спрямована на підвищення психологічної обізнаності як викладачів, так і студентів, забезпечення високого рівня їх психологічної підготовки, сприяння психологічній підтримці освітнього процесу та попередження різноманітних особистих і професійних труднощів, які мають психологічний аспект. [43]

Основні завдання психологічної профілактики у вищих навчальних закладах включають:

- Психологічне оцінювання професійної готовності абітурієнтів.
- Попередження дезадаптації першокурсників в умовах навчального закладу, включаючи допомогу в освоєнні нових методів навчальної та професійної діяльності.
- Створення умов для професійної адаптації студентів, що передбачає їхню професійну ідентифікацію.
- Психологічна підтримка студентів у стресових ситуаціях (іспити, заліки тощо).
- Сприяння інтеграції студентів і викладачів, узгодження їх особистих, соціальних і професійних інтересів.
- Профілактика конфліктів і ускладнень у стосунках між викладачами та в студентському середовищі.
- Психологічна допомога викладачам у запобіганні професійному вигоранню і нервово-психічному виснаженню. [20]

У рамках психопрофілактичної роботи проводяться ділові ігри для студентів і викладачів, спеціалізовані тренінги як загальної (тренінги навичок саморегуляції, комунікації, вирішення конфліктів тощо), так і спеціалізованої спрямованості (тренінги ведення переговорів, тілесно орієнтовані тренінги,

тренінги професійних навичок тощо); а також індивідуальні та групові консультації в центрі психологічної підтримки навчального закладу.

Психопрофілактика відіграє важливу роль у збереженні здоров'я молоді, особливо в період студентського віку, коли особистість проходить важливі етапи формування та розвитку. Профілактичні заходи спрямовані на попередження виникнення шкідливих звичок, які можуть мати серйозні наслідки для фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Щодо психопрофілактики шкідливих звичок, то вона базується на інтеграції психологічних, соціальних і біологічних теорій. Важливими теоретичними підходами є:

- Теорія стресу і допінгу. Розуміння механізмів стресу і стратегій його подолання є критичним для розробки профілактичних заходів. Відповідно до цієї теорії, навчання ефективним методам стрес-менеджменту допомагає зменшити ризик розвитку шкідливих звичок.

- Теорія соціального навчання. Визначає вплив соціального оточення на формування поведінкових паттернів. Згідно з цією теорією, моделі поведінки, роль однолітків і соціальні норми мають значний вплив на вибір шкідливих звичок.

- Біопсихосоціальна модель. Охоплює взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників, що сприяють розвитку шкідливих звичок. Ця модель підкреслює необхідність комплексного підходу до психопрофілактики, враховуючи всі ці аспекти. [10]

Науковці виділяють ключові аспекти важливості психопрофілактики в контексті збереження здоров'я молоді.

1. Запобігання шкідливим звичкам.

Психопрофілактика спрямована на запобігання виникненню та розвитку шкідливих звичок, таких як паління, зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, ігрова залежність та інші форми адиктивної поведінки. Впровадження профілактичних заходів дозволяє зменшити ризик появи цих проблем у молоді.

2. Формування здорового способу життя.

Профілактичні програми сприяють формуванню здорових звичок та способу життя. Вони включають освітні заходи щодо здорового харчування, фізичної активності, управління стресом та емоціями, що допомагає студентам розвивати навички, необхідні для підтримання фізичного та психічного здоров'я.

3. Психологічна підтримка та розвиток резилієнтності.

Психопрофілактика включає заходи, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості (резилієнтності) молоді, що допомагає їм справлятися з життєвими труднощами та стресом. Психологічна підтримка включає консультування, тренінги з розвитку емоційної компетентності та стрес-менеджменту.

4. Соціальна адаптація та інтеграція.

Профілактичні заходи допомагають студентам адаптуватися до нових соціальних умов, зокрема до навчання в університеті чи коледжі, нових соціальних ролей та взаємин. Це сприяє кращій соціальній інтеграції та зменшенню ризику соціальної ізоляції, яка часто є фактором ризику для розвитку шкідливих звичок.

5. Зниження рівня стресу та тривожності.

Психопрофілактика включає методи управління стресом та тривожністю, що особливо важливо для студентів, які часто стикаються зі значним академічним навантаженням та іншими джерелами стресу. Вправи на релаксацію, медитація, техніки глибокого дихання та когнітивно-поведінкова терапія допомагають зменшити рівень стресу та покращити психічне здоров'я.

6. Попередження психічних розладів.

Психопрофілактика спрямована на раннє виявлення та попередження розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші. Важливими є заходи з ранньої діагностики та надання своєчасної допомоги, що дозволяє зменшити тяжкість та тривалість психічних проблем.

7. Підвищення рівня самосвідомості та самооцінки.

Профілактичні програми сприяють підвищенню рівня самосвідомості та самооцінки молоді. Це включає навчання навичкам саморефлексії, самоконтролю та позитивного мислення, що допомагає студентам краще розуміти свої потреби, цілі та цінності, а також робити усвідомлений вибір у своєму житті.

8. Розвиток міжособистісних навичок.

Психопрофілактика включає навчання ефективним комунікативним навичкам, управлінню конфліктами та побудові здорових міжособистісних відносин. Це допомагає студентам будувати позитивні та підтримуючі стосунки з оточуючими, що є важливим фактором для психічного благополуччя.

9. Зменшення економічних та соціальних витрат.

Ефективна психопрофілактика знижує витрати, пов'язані з лікуванням шкідливих звичок та їх наслідків. Це включає зниження витрат на медичну допомогу, соціальні програми та втрати продуктивності. Профілактика допомагає зберегти ресурси як на індивідуальному, так і на суспільному рівні.

10. Покращення академічної успішності.

Психологічна підтримка та профілактика сприяють покращенню академічної успішності студентів. Здоровий спосіб життя, управління стресом та розвиток позитивних звичок допомагають студентам краще зосереджуватися на навчанні, покращують їхню мотивацію та продуктивність. [19, 26, 45, 57]

Психопрофілактика відіграє ключову роль у збереженні здоров'я молоді, сприяючи формуванню здорових звичок, управлінню стресом та тривожністю, покращенню соціальної адаптації та міжособистісних навичок, а також зменшенню ризику розвитку психічних розладів та шкідливих звичок. Впровадження комплексних профілактичних програм у навчальних закладах є важливим кроком для забезпечення здоров'я та благополуччя студентів, а також для створення здорового та продуктивного суспільства в цілому.

Психопрофілактика відіграє ключову роль у запобіганні розвитку шкідливих звичок серед різних верств населення, особливо у молоді, яка є найбільш вразливою до формування шкідливих паттернів поведінки. Основна мета психопрофілактики полягає у забезпеченні умов для здорового розвитку

особистості та попередженні формування звичок, що можуть завдати шкоди фізичному або психічному здоров'ю.

На думку вчених психопрофілактика шкідливих звичок здійснюється в рамках двох методологічних моделей: інформаційної і поведінкової. [26]

Згідно інформаційної моделі, знання негативних наслідків шкідливих звичок стримує від них. Інформування населення про негативні наслідки шкідливих звичок слід здійснювати на різних рівнях: медикопсихологічному, правовому, соціальному. Зокрема, на медикопсихологічному рівні інформування полягає у розповсюдженні відомостей про шкоду здоров'ю, якої завдають шкідливі звички. Правовий аспект передбачає інформування про правові наслідки вживання та розповсюдження наркотиків, злочини, що скоюються у стані наркотичного чи алкогольного сп'яніння тощо. Соціальний рівень інформування вимагає активізації суспільних структур, громадської думки щодо профілактики шкідливих звичок.

Поведінкові моделі профілактики концентруються на особистісних і соціальних проблемах людини (об'єкта профілактичного впливу), часто більш значущих для неї, ніж можливі наслідки шкідливої звички. До них відносять:

- модель підтримки позитивної самооцінки та самоповаги, формування системи особистісних цінностей, розвитку віри в свої сили, формування комунікативних навичок, подолання соціальної ізоляції, вироблення навичок виходу із стресу і конструктивного рішення проблем, підтримка процесів самовизначення та самореалізації;

- модель зміцнення здоров'я – заохочує розвиток альтернативних звичок (спорт, активне дозвілля, здоровий спосіб життя і т. п.), які можуть стати бар'єром шкідливих звичок;

- модель зміцнюючих чинників або так звана «копінг-стратегія» - базується на твердженні про те, що здорові люди володіють ресурсами, які допомагають конструктивно впоратися з навантаженнями, підвищеними вимогами середовища, стресами і конфліктами.

Таким чином, в поведінкових моделях багато уваги приділяється подоланню тривожності, виробленню навичок ухвалення конструктивних

рішень та конструктивної поведінки у складних життєвих ситуаціях, розв'язанню проблем спілкування, досягненню свідомої добровільної відмови від шкідливих звичок.

Узагальнюючи все вищеописане, виділимо головні аспекти психопрофілактики шкідливих звичок у юнаків:

1. Формування здорових психологічних навичок:

- Управління стресом. Психопрофілактика навчає молодь ефективним методам управління стресом, таких як релаксаційні техніки, медитація та дихальні вправи. Здатність справлятися зі стресовими ситуаціями без вживання шкідливих речовин є критично важливою для запобігання розвитку залежностей.

- Розвиток навичок саморегуляції. Тренінги і психологічні програми сприяють розвитку саморегуляції і контролю над імпульсивними поривами. Це допомагає уникнути імпульсивних рішень, які можуть призвести до вживання алкоголю, наркотиків або інших шкідливих звичок.

- Розв'язання проблем. Навчання навичкам вирішення проблем допомагає студентам знаходити конструктивні рішення для своїх труднощів замість звернення до шкідливих звичок. Це включає навчання вмінню аналізувати ситуацію, приймати обґрунтовані рішення та шукати підтримку при необхідності.

2. Підвищення обізнаності та освіти:

- Інформаційні кампанії. Психопрофілактика включає проведення інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності про негативні наслідки шкідливих звичок. Це може бути реалізовано через лекції, семінари, публікації та інші форми просвітницької діяльності.

- Освітні програми. Спеціальні освітні програми на тему здорового способу життя, значення психічного здоров'я і ризиків шкідливих звичок допомагають студентам зрозуміти важливість профілактики та набратися знань, необхідних для ухвалення здорових рішень.

- Роль моделі поведінки. Створення позитивних ролей і моделей поведінки в рамках психопрофілактичних програм демонструє здорові способи

життя і стратегії подолання труднощів, що допомагає молоді формувати здорові звички та ставлення до життя.

3. Соціальна підтримка і інтеграція:

- Розвиток соціальних навичок. Психопрофілактика включає навчання навичкам соціальної взаємодії, таких як ефективна комунікація, вирішення конфліктів і побудова здорових відносин. Це допомагає уникнути соціальної ізоляції та негативних впливів, які можуть сприяти розвитку шкідливих звичок.

- Підтримка і групові програми. Групова терапія та підтримка у спільнотах дозволяють особам знайти підтримку і розуміння серед однолітків. Такі програми можуть допомогти впоратися з проблемами без звернення до шкідливих звичок.

- Роль сім'ї. Включення сім'ї в процес психопрофілактики допомагає забезпечити підтримку та розуміння на домашньому рівні. Освіта батьків і родичів щодо ознак шкідливих звичок і способів їх запобігання є важливою частиною психопрофілактики.

4. Своєчасне втручання і підтримка:

- Раннє виявлення ризиків. Психопрофілактика включає моніторинг та оцінку ризикових поведінкових тенденцій на ранніх стадіях. Це дозволяє вчасно виявити потенційні проблеми і вжити профілактичні заходи до розвитку серйозніших проблем.

- Психологічна допомога. Наявність доступної психологічної допомоги і підтримки для осіб, які мають ризик до розвитку шкідливих звичок, є важливим аспектом. Психотерапевти і психологи можуть надавати індивідуальну підтримку та втручання для зміни небажаних патернів поведінки.

- Корекційні програми. Реалізація корекційних програм для осіб, які вже мають шкідливі звички, включає підтримку у процесі відмови від шкідливих звичок і надання альтернативних стратегій для поліпшення якості життя.

Отже, психопрофілактика є важливим інструментом у запобіганні формуванню шкідливих звичок. Вона охоплює широке коло заходів, що сприяють розвитку здорових психологічних навичок, підвищенню обізнаності,

соціальної підтримки та своєчасному втручанню. Через систематичний підхід до профілактики можна зменшити ризики розвитку шкідливих звичок і забезпечити молоді можливість для здорового і гармонійного життя.

Висновки до розділу

Теоретичне дослідження дозволило детально проаналізувати поширеність і причини формування шкідливих звичок серед юнаків. Отримані результати забезпечили глибоке розуміння як поширеності шкідливих звичок, так і факторів, які сприяють їх формуванню.

Дослідження, також, дозволило виявити основні причини формування шкідливих звичок, серед яких виділяються психологічні, соціальні та біологічні фактори:

- Психологічні фактори: високий рівень стресу, низька самооцінка, потреба в соціальному прийнятті і самоствердженні є ключовими психологічними чинниками, що сприяють розвитку шкідливих звичок. Неправильне управління емоціями і імпульсивність також відіграють важливу роль.

- Соціальні фактори: вплив однолітків і соціальні норми відіграють значну роль у формуванні шкідливих звичок. Груповий тиск і соціальна інтеграція, а також соціально-економічні умови і доступність шкідливих речовин є вагомими факторами.

- Біологічні фактори: генетична схильність до залежностей, фізіологічні потреби та зміни в нейрохімії мозку також сприяють розвитку шкідливих звичок.

Аналіз показав, що ці фактори взаємодіють між собою, створюючи комплексний вплив на формування шкідливих звичок. Наприклад, стресові ситуації можуть посилювати потребу в соціальному прийнятті, що в свою чергу може стимулювати використання шкідливих речовин як способу полегшення стресу або досягнення соціального визнання.

Висвітлені теоретичні основи психопрофілактики шкідливих звичок підкреслюють важливість комплексного та індивідуального підходів у розробці профілактичних заходів. Психопрофілактичні заходи повинні охоплювати психологічну підтримку, освітні програми, соціальну інтеграцію та враховувати біологічні аспекти залежностей.

Вивчення ключових теорій, принципів і методів дозволяє забезпечити ефективність профілактики, що є критично важливим для зменшення поширеності шкідливих звичок серед студентської молоді. Результати цього розділу служать теоретичною базою для практичної реалізації заходів психопрофілактики, спрямованих на підтримку здорового способу життя та психологічного благополуччя.

У підсумку, проведене дослідження підтвердило, що шкідливі звички є актуальною проблемою серед юнаків, а їх формування обумовлено взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів. Результати дослідження надають важливу інформацію для розробки ефективних програм психопрофілактики, спрямованих на зменшення поширеності шкідливих звичок і підтримку здорового способу життя серед студентів.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШИРЕНOSTІ ТА ПРИЧИН ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК У ЮНАКІВ

2.1 Організація та проведення експериментального дослідження

Експериментальне дослідження було нами проведене з метою вивчення поширеності та причин шкідливих звичок у юнаків.

В процесі проведення експериментального дослідження нами використані такі методики:

- авторський опитувальник для визначення рівня поширеності шкідливих звичок у юнаків;

- методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim);

- методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге);

- методика вивчення рівня самооцінки [31, 32, 33, 49, 55].

Бланки методик та їх інтерпретація представлені у додатках А, Б, В, Г.

Експериментальне дослідження проводилося в Хмельницькому національному університеті, вибірку склали 50 осіб – студенти 1 - 4 курсів спеціальності «Психологія».

Для визначення рівня поширеності шкідливих звичок у юнаків ми використали **авторський опитувальник** (Опис опитувальника у Додатку А).

Опитувальник налічує 9 запитань, відповіді допоможуть зрозуміти масштаби проблеми та розробити ефективні профілактичні заходи.

Запитання опитувальника:

1. Які шкідливі звички у вас є? (Можна вибрати кілька варіантів)

- Куріння

- Вживання алкоголю

- Вживання наркотичних речовин

- Надмірне споживання кофеїну (наприклад, енергетичні напої)

- Переїдання або нерегулярне харчування

- Інші (вкажіть) _____

2. Як часто ви вживаєте ці шкідливі звички?

- Щодня

- Кілька разів на тиждень

- Раз на тиждень

- Рідше ніж раз на тиждень

- Ніколи

3. Які основні причини виникнення цих звичок у вашому випадку?

(Можна вибрати кілька варіантів)

- Стрес і напруга

- Соціальний тиск (наприклад, від друзів)
- Вплив медіа і реклами
- Сімейні обставини
- Наявність психологічних проблем (депресія, тривожність)
- Інші (вкажіть) _____

4. Чи намагалися ви коли-небудь позбутися цих шкідливих звичок?

- Так
- Ні
- Планую в майбутньому

5. Які методи або ресурси ви використовували для подолання шкідливих звичок? (Можна вибрати кілька варіантів)

- Консультації з психологом або психотерапевтом
- Групи підтримки
- Спортивні заняття або фізичні вправи
- Освітні програми і семінари
- Медикаменти (за призначенням лікаря)
- Інші (вкажіть) _____

6. Наскільки вам важко було подолати ці звички?

- Дуже важко
- Досить важко
- Мало важко
- Легко
- Не намагався

7. Як ви оцінюєте свій поточний рівень стресу?

- Дуже високий
- Високий
- Помірний
- Низький

- Дуже низький

8. Чи відчуваєте ви потребу в додатковій допомозі або підтримці для подолання шкідливих звичок?

- Так

- Ні

- Не впевнений(а)

9. Які профілактичні заходи ви вважаєте найбільш ефективними? (Можна вибрати кілька варіантів)

- Навчання навичкам управління стресом

- Освітні програми про наслідки шкідливих звичок

- Групи підтримки та консультації

- Фізична активність і спорт

- Соціальна підтримка та дружні стосунки

- Інші (вказіть) _____

За допомогою авторського опитувальника для визначення рівня поширеності шкідливих звичок у юнаків, ми отримали такі показники:

Щодо поширеності шкідливих звичок серед студентів, то 54% студентів зізналися, що є курцями; 60% студентів вживають алкоголь, з них 20% роблять це регулярно; у 41% респондентів проявляється надмірне використання соціальних мереж та інтернету; 30% студентів вживають енергетичні напої кілька разів на тиждень; у 22% студентів неправильне харчування, і 13% студентів систематично грають в азартні ігри.

Серед основних причин формування шкідливих звичок 50% респондентів вказали стрес як головну причину розвитку шкідливих звичок; 40% зазначили вплив однолітків як значущий фактор; 30% студентів вказали на вплив медіа як одну з причин.

При вивченні методів подолання шкідливих звичок 40% студентів висловили потребу в додатковій підтримці для подолання шкідливих звичок; 20% студентів вказують, що зверталися за професійною допомогою; 15%

використовували групи підтримки; 25% активно займалися спортом для подолання шкідливих звичок.

Результати опитування представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Показники визначення рівня поширеності шкідливих звичок у юнаків, (у %)

№	Види шкідливих звичок	Кількість у %
1	Вживання алкоголю	60%
2	Тютюнопаління	54%
3	Надмірне використання соціальних мереж та інтернету	41%
4	Вживання енергетичних напоїв	35%
5	Неправильне харчування	22%
6	Азартні ігри	13%

Щодо оцінки труднощів у подоланні шкідливих звичок, то 30% студентів відзначили, що їм було дуже важко позбутися шкідливих звичок; 35% респондентів зазначили, що процес був досить важким; 15% студентів вважали, що подолання шкідливих звичок було відносно легким.

Розглянемо результати, які були отримані за допомогою використаної нами **методики психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)**, (Опис методики у Додатку Б).

Результати тестування студентів представлені у таблиці 2.2

Таблиця 2.2 – Копінг-стратегії юнаків (у %)

Форми копінг-механізмів	Кількість (у%)
Адаптивні когнітивні	65%
Неадаптивні поведінкові	14%
Відносно адаптивні емоційні когнітивні	21%

Згідно з таблицею 2.2, у більшості студентів (65%) спостерігаються адаптивні когнітивні копінг-стратегії, які орієнтовані на аналіз труднощів та можливих шляхів їх подолання. Серед таких стратегій можна виділити: підвищення самооцінки та самоконтролю, усвідомлення власної цінності, віру у свої можливості у подоланні складних ситуацій, а також впевненість у можливості знайти вихід з будь-якої складної ситуації. Особи, які застосовують ці стратегії при вирішенні своїх проблем, шукають підтримку в найближчому соціальному оточенні або самі намагаються допомогти людям, які потрапили в складні життєві обставини.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії в складних життєвих ситуаціях вибирають 14% респондентів. Це пасивний підхід до вирішення проблем, який характеризується невпевненістю у власних силах, самообвинуваченням, відчуттям покірності, безнадійністю, надмірною емоційністю, роздратованістю та агресивністю, а також зацикленістю на собі. Така копінг-стратегія включає пасивність, уникання думок про неприємності, самоізоляцію, прагнення уникати активних міжособистісних контактів і відмову від вирішення проблем. Це веде до ще більшого зростання рівня стресу та може спричинити розвиток певних адикцій у юнаків.

Щодо відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій, то їх використовують 21% юнаків. Цей підхід орієнтований на зменшення напруги, пов'язаної з проблемами, емоційного відреагування або перекладання відповідальності за вирішення труднощів на інших. Це включає поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресових ситуацій. Це може здійснюватися через відволікання на інші види діяльності, використання лікарських засобів, алкоголю, компульсивне переїдання або уникання соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення інтенсивності стресу.

Для дослідження стресогенних станів у студентів ми застосували **методику оцінки стресостійкості (Холмса-Раге)** (Опис методики у Додатку

В). Стресові ситуації в житті кожної особистості можуть бути основою для формування шкідливих звичок, і як наслідок, розвитку залежностей.

Методика дозволяє проаналізувати важкі травмуючі ситуації, що пережила людина, і оцінити її стійкість до стресу, що є критично важливим для адаптації до майбутніх труднощів. Учасникам дослідження було запропоновано вибрати з переліку травмуючих ситуацій і подій ті, що мали місце протягом останніх двох років у їхньому житті. (Опис методики наведено у Додатку Б).

Отже, за результатами застосованої нами методики ми отримали такі загальні показники: 30% студентів демонструють високий рівень стійкості до стресів, що свідчить про те, що чим вищий рівень стресостійкості, тим більші психоемоційні навантаження особа здатна витримати. Особи з таким високим рівнем стресостійкості також мають вищі досягнення в житті. 51% респондентів виявилися з помірним рівнем стійкості до стресів, а 19% мають низький рівень стресостійкості.

Результати опитування за цією методикою представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Показники вивчення рівня стресостійкості у юнаків, (у %)

Ступінь опірності стресу	Кількість у %
Високий	30%
Граничний	51%
Низький	19%

Загальні результати вивчення рівня стресостійкості юнаків представлено на рис. 2.1.

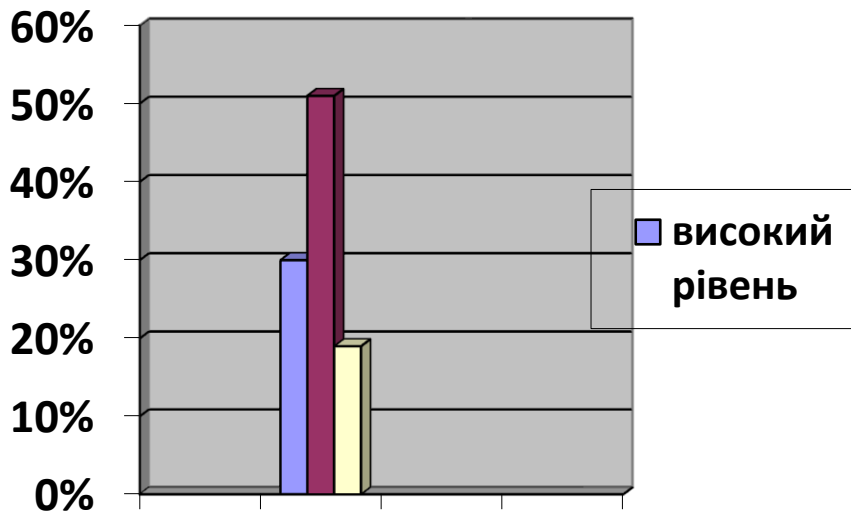


Рисунок 2.1 – Загальні показники стресостійкості юнаків (у %)

Для осіб з низьким рівнем стресостійкості існує реальна небезпека розвитку психосоматичних розладів, що є наслідком нервового виснаження та схильності до адиктивної поведінки.

Таким чином, ці категорії осіб повинні терміново вжити заходів для конструктивного вирішення своїх психологічних проблем і подолання стресу.

Оскільки самооцінка має важливе значення у вирішенні психологічних проблем особи, її самореалізації, подоланні певних комплексів неповноцінності, виходу зі стресових ситуацій і, зокрема, формуванні адиктивної поведінки, наступним завданням нашого дослідження було вивчити рівні самооцінки у студентської молоді. Для реалізації цього завдання ми використали методичку "**Вивчення рівня самооцінки**" (Додаток Г).

Результати діагностики за цією методикою представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Показники рівнів самооцінки юнаків, (у %)

Рівні самооцінки	Кількість у %
Високий	18%
Середній	60%
Низький	22%

Загальні результати рівнів самооцінки юнаків представлено на рис. 2.2.

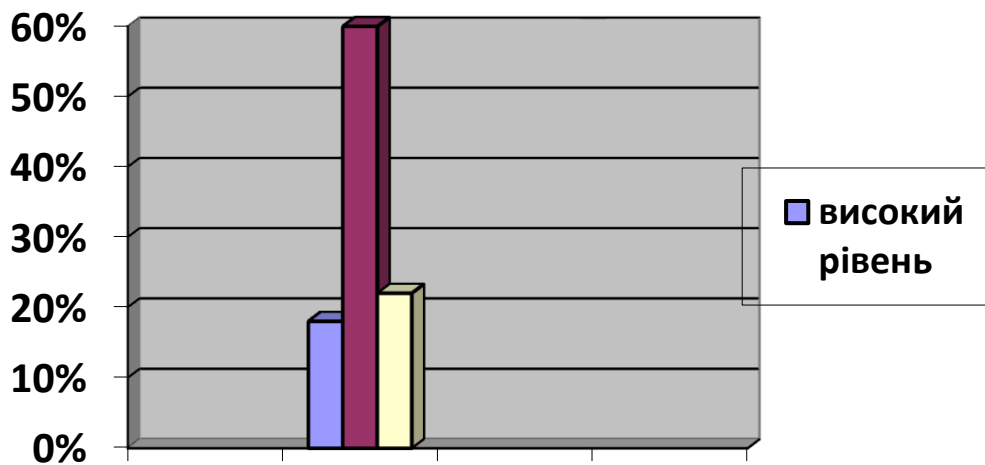


Рисунок 2.2 – Загальні показники самооцінки юнаків (у %)

Таким чином, у процесі застосування **методики вивчення рівня самооцінки** ми виявили, що 18% студентів мають високий рівень самооцінки. За їхніми висловлюваннями, вони не відчують жодних проблем у вирішенні складних життєвих ситуацій, хоча інколи у них можуть виникати конфлікти у спілкуванні з оточуючими.

Щодо студентів із середнім рівнем самооцінки, їх виявилось найбільше – 60%. Це особи, які в окремих випадках можуть мати комплекс неповноцінності та іноді підлаштовуються під думку оточуючих, щоб уникнути конфліктів та стресів.

Досліджуваних з низьким рівнем самооцінки виявилось 22%. Такі особи надто болісно сприймають критику на свою адресу, мають сформований комплекс неповноцінності. Вони рідко висловлюють свою думку, часто замкнуті, перебувають у тривожному стані, неконфліктні, недооцінюють свою особистість, що може вплинути на всі сфери їхнього життя і бути тригером для формування шкідливих звичок.

Отже, за результатами проведеного нами експериментального дослідження ми визначили, що серед шкідливих звичок вживання алкоголю, куріння є найбільш поширеними у студентів. Основними причинами є стрес, соціальний тиск, вплив медіа, як варіант виходу з стресових ситуацій. Це доводить, що формування та прояв шкідливих звичок залежить від соціальних,

психологічних та біологічних чинників. Студенти, які прагнуть подолати ці звички, часто використовують комбінацію різних методів, таких як консультації з психологом, участь у групах підтримки та фізична активність. Однак, значна частина студентів відзначає труднощі у цьому процесі та потребує додаткової підтримки.

2.2 Психологічна програма психопрофілактики шкідливих звичок у юнаків

Враховуючи результати констатуючого експерименту нами була розроблена психологічна програма психопрофілактики шкідливих звичок та підтримки здорового способу життя у юнаків.

Мета психологічної програми полягає в розвитку ефективних стратегій для запобігання формуванню шкідливих звичок у юнаків та підтримці їх психологічного благополуччя. Програма спрямована на підвищення обізнаності юнаків про наслідки шкідливих звичок, розвиток навичок саморегуляції, управління стресом і формування здорових моделей поведінки.

Завдання програми:

1. Проведення інтерв'ю для визначення типових шкідливих звичок та їх причин і поширеності.
2. Підвищення обізнаності про наслідки шкідливих звичок.
3. Розвиток навичок саморегуляції та стратегії подолання стресу.
4. Розвиток адекватної самооцінки, впевненості у собі.
5. Корекція негативних психологічних станів.
6. Зняття емоційного та м'язового напруження.
7. Навчання прийомам прояву емоцій і почуттів соціально прийнятними способами.
8. Розвиток позитивного мислення.
9. Формування позитивного сприйняття власного "Я".

Очікувані результати:

1. Зменшення кількості студентів, які мають шкідливі звички, такі як куріння, вживання алкоголю або наркотичних речовин.

2. Підвищення рівня задоволеності життям та зменшення рівня стресу серед студентів.

3. Підвищення знань студентів про наслідки шкідливих звичок і здорові способи їх подолання.

4. Підвищення здатності студентів справлятися з стресовими ситуаціями без вдавання до шкідливих звичок.

5. Покращення соціальної інтеграції студентів у навчальному середовищі.

У програмі використані методи: релаксаційні вправи, вправи з арт-терапії, емоційна гімнастика, дихальні вправи, техніки позитивної і тілесно-орієнтованої психотерапії [18, 25, 33, 36, 39, 60].

Програма призначена для роботи зі студентами різних курсів та рекомендує проведення двох занять на тиждень. Загальна кількість - 6 занять.

Зміст психологічної програми психопрофілактики шкідливих звичок та підтримки здорового способу життя у юнаків

Заняття 1: Вступ до психопрофілактики шкідливих звичок

Мета заняття: Ознайомити учасників з поняттям шкідливих звичок, їхніми видами та впливом на життя. Виявити особисті мотивації до зміни поведінки.

Вправа 1: Вступне знайомство

Мета: Ознайомити учасників один з одним, створити дружню та довірливу атмосферу.

Опис:

- Учасники сідають у коло.
- Кожен по черзі представляється, розповідає про себе і свою мотивацію до участі в програмі.
- Ведучий коротко розповідає про мету програми та очікувані результати.

Вправа 2: Діагностика шкідливих звичок

Мета: Виявити наявність шкідливих звичок у учасників та оцінити їх рівень поширеності.

Опис:

- Учасники заповнюють анонімні анкети з переліком шкідливих звичок (куріння, алкоголь, інтернет-залежність тощо).

- Ведучий аналізує результати і обговорює з групою загальні тенденції.

Вправа 3: Вплив шкідливих звичок

Мета: Усвідомити негативний вплив шкідливих звичок на різні сфери життя.

Опис:

- Учасники діляться на малі групи.

- Кожна група обирає одну шкідливу звичку і обговорює її вплив на здоров'я, соціальні відносини, навчання та самопочуття.

- Групи представляють свої висновки перед усією групою.

Вправа 4: Особистий досвід

Мета: Усвідомити власний досвід та мотиви, які сприяли формуванню шкідливих звичок.

Опис:

- Кожен учасник пише коротке есе про свій досвід зі шкідливими звичками.

- Деякі учасники (за бажанням) діляться своїми історіями з групою.

- Ведучий підсумовує, наголошуючи на важливості усвідомлення особистих мотивів.

Вправа 5: Формування групової підтримки

Мета: Створити атмосферу підтримки та взаємодопомоги в групі.

Опис:

- Учасники обговорюють, як вони можуть підтримувати один одного в процесі позбавлення шкідливих звичок.

- Ведучий пропонує встановити правила підтримки і взаємодопомоги в групі (наприклад, регулярні зустрічі, обмін контактами для підтримки).

Заняття 2: Робота зі стресом та емоціями

Мета заняття: Навчити учасників ефективним способам управління стресом та емоціями, які сприяють формуванню шкідливих звичок.

Вправа 1: Дихальні техніки

Мета: Навчити учасників базовим дихальним технікам для зняття стресу.

Опис:

- Ведучий пояснює базові принципи дихальних технік.
- Учасники практикують техніку глибокого дихання: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки.
- Обговорення відчуттів та ефективності техніки.

Вправа 2: Візуалізація спокійного місця

Мета: Навчити учасників техніці візуалізації для зняття стресу.

Опис:

- Ведучий просить учасників заплющити очі і уявити собі спокійне, безпечне місце.
- Кожен учасник описує своє місце, зосереджуючися на деталях (кольори, звуки, запахи).
- Обговорення, як використовувати цю техніку у стресових ситуаціях.

Вправа 3: Емоційний щоденник

Мета: Допомогти учасникам усвідомити свої емоції та способи їх вираження.

Опис:

- Учасники ведуть щоденник емоцій протягом тижня, записуючи свої емоції і ситуації, які їх викликали.
- На занятті учасники обговорюють свої записи в малих групах.
- Ведучий підсумовує, надаючи поради щодо конструктивного вираження емоцій.

Вправа 4: Релаксація за методом Джекобсона

Мета: Навчити учасників техніці м'язової релаксації для зняття стресу.

Опис:

- Ведучий пояснює принципи м'язової релаксації за методом Джекобсона.
- Учасники по черзі напружують і розслабляють різні групи м'язів, починаючи з ніг і закінчуючи обличчям.
- Обговорення відчуттів та ефективності техніки.

Вправа 5: Ситуаційне моделювання

Мета: Розвинути навички управління стресом у реальних життєвих ситуаціях.

Опис:

- Учасники діляться на пари.
- Кожна пара отримує сценарій стресової ситуації (наприклад, іспит, конфлікт з другом).
- Учасники розігрують ситуацію, застосовуючи навички, отримані в попередніх вправах.
- Обговорення результатів та зворотний зв'язок.

Заняття 3: Формування здорових звичок

Мета заняття: Ознайомити учасників з принципами формування здорових звичок, які можуть замінити шкідливі.

Вправа 1: Визначення здорових звичок

Мета: Ознайомити учасників з прикладами здорових звичок.

Опис:

- Ведучий розповідає про основні здорові звички (здорове харчування, фізична активність, регулярний сон тощо).
- Учасники обговорюють, які здорові звички вони хотіли б сформувати.

Вправа 2: Планування змін

Мета: Допомогти учасникам скласти план впровадження здорових звичок.

Опис:

- Учасники пишуть конкретний план впровадження однієї здорової звички.
- План має включати конкретні дії, терміни та критерії успіху.
- Ведучий надає зворотний зв'язок і допомагає скоригувати плани.

Вправа 3: Самомотивація

Мета: Розвинути навички самомотивації для підтримки здорових звичок.

Опис:

- Ведучий розповідає про техніки самомотивації (візуалізація успіху, позитивні афірмації, винагороди тощо).
- Учасники обирають одну техніку і практикують її.
- Обговорення відчуттів та ефективності техніки.

Вправа 4: Підтримка в групі

Мета: Створити атмосферу підтримки для впровадження здорових звичок.

Опис:

- Учасники діляться на пари або трійки.
- Кожна група обговорює свої плани і домовляється про взаємну підтримку.
- Ведучий підсумовує, наголошуючи на важливості підтримки.

Вправа 5: Рефлексія

Мета: Узагальнити отриманий досвід та підвести підсумки заняття.

Опис:

- Учасники відповідають на запитання: Що було найбільш корисним на занятті? Що вони планують змінити у своєму житті?
- Кожен ділиться своїми думками з групою.
- Ведучий підсумовує заняття.

Заняття 4: Вплив соціального оточення

Мета заняття: Ознайомити учасників з впливом соціального оточення на формування шкідливих звичок і навчити ефективним стратегіям взаємодії з оточенням.

Вправа 1: Соціальне оточення і звички

Мета: Усвідомити вплив соціального оточення на формування шкідливих звичок.

Опис:

- Ведучий пояснює, як соціальне оточення впливає на поведінку та звички людини.
- Учасники обговорюють у малих групах, як їхнє оточення вплинуло на їхні звички.

Вправа 2: Аналіз соціальних ролей

Мета: Усвідомити свої соціальні ролі та їхній вплив на звички.

Опис:

- Учасники пишуть список своїх соціальних ролей (студент, друг, член родини тощо).
- Кожен аналізує, як кожна роль впливає на їхні звички.
- Обговорення в групі.

Вправа 3: Вплив позитивного оточення

Мета: Навчити учасників створювати та підтримувати позитивне соціальне оточення.

Опис:

- Ведучий розповідає про принципи створення позитивного оточення.
- Учасники обговорюють, як вони можуть змінити своє оточення або взаємодію з ним.
- Кожен складає план змін.

Вправа 4: Відмова від негативного впливу

Мета: Розвинути навички відмови від негативного впливу оточення.

Опис:

- Учасники розігрують ситуації, де їм потрібно відмовитися від пропозиції взяти участь у шкідливій звичці.
- Обговорення стратегії відмови і зворотний зв'язок.

Вправа 5: Групова підтримка

Мета: Підтримати учасників у їхніх намірах змінити соціальне оточення.

Опис:

- Учасники діляться своїми планами змін в групі.
- Обговорення можливих труднощів та способів їх подолання.
- Взаємна підтримка та зворотний зв'язок.

Заняття 5: Підвищення самооцінки

Мета заняття: Розвинути навички підвищення самооцінки як засіб запобігання шкідливим звичкам.

Вправа 1: Самооцінка та її вплив

Мета: Ознайомити учасників з поняттям самооцінки та її впливом на поведінку.

Опис:

- Ведучий пояснює поняття самооцінки та її роль у формуванні поведінки.

- Учасники обговорюють, як їхня самооцінка впливає на їхні звички.

Вправа 2: Оцінка власної самооцінки

Мета: Допомогти учасникам оцінити власний рівень самооцінки.

Опис:

- Учасники заповнюють анкету для оцінки рівня самооцінки.

- Обговорення результатів у малих групах.

- Ведучий надає зворотний зв'язок.

Вправа 3: Позитивні афірмації

Мета: Навчити учасників техніці позитивних афірмацій для підвищення самооцінки.

Опис:

- Ведучий пояснює принципи позитивних афірмацій.

- Учасники складають власні позитивні афірмації.

- Практика афірмацій у парах.

Вправа 4: Досягнення і успіхи

Мета: Усвідомити власні досягнення та успіхи як засіб підвищення самооцінки.

Опис:

- Учасники пишуть список своїх досягнень та успіхів.

- Обговорення у малих групах.

- Ведучий підсумовує, наголошуючи на важливості усвідомлення власних досягнень.

Вправа 5: Розвиток впевненості

Мета: Розвинути навички впевненості у собі.

Опис:

- Учасники виконують вправи на розвиток впевненості (наприклад, вправи на публічний виступ, розігрування ситуацій).
- Обговорення відчуттів та зворотний зв'язок.
- Ведучий підсумовує заняття.

Заняття 6: Підведення підсумків і закріплення результатів

Мета заняття: Узагальнити отримані знання та навички, закріпити результати програми та підготувати план подальших дій.

Вправа 1: Рефлексія програми

Мета: Узагальнити досвід участі у програмі.

Опис:

- Учасники відповідають на запитання: Що було найкориснішим у програмі? Що вони планують змінити у своєму житті?
- Обговорення у групі.
- Ведучий підсумовує основні висновки.

Вправа 2: Планування подальших дій

Мета: Скласти конкретний план подальших дій для підтримки позитивних змін.

Опис:

- Учасники складають план подальших дій для підтримки здорових звичок.
- Обговорення планів у парах.
- Ведучий надає зворотний зв'язок.

Вправа 3: Підтримка та зворотний зв'язок

Мета: Підтримати учасників у їхніх намірах і надати зворотний зв'язок.

Опис:

- Учасники діляться своїми планами з групою.
- Взаємна підтримка та зворотний зв'язок.
- Ведучий підсумовує, наголошуючи на важливості підтримки.

Вправа 4: Підсумковий тест

Мета: Оцінити зміни у рівні шкідливих звичок та самооцінки після програми.

Опис:

- Учасники заповнюють підсумкові анкети для оцінки рівня шкідливих звичок та самооцінки.

- Ведучий аналізує результати і обговорює з групою.

- Порівняння результатів з початковими даними.

Вправа 5: Заключна рефлексія

Мета: Завершити програму на позитивній ноті, закріпити отримані знання та навички.

Опис:

- Учасники відповідають на запитання: Які основні зміни вони помітили в собі? Як вони планують підтримувати позитивні зміни у майбутньому?

- Обговорення у групі.

- Ведучий підсумовує програму, дякуючи учасникам за участь і наголошуючи на важливості продовження роботи над собою.

Заключне слово ведучого.

Реалізація програми "Психопрофілактика шкідливих звичок у юнаків" дасть можливість юнакам зменшити або повністю відмовитися від шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю, інтернет-залежність тощо. Учасники підвищать свою самооцінку, що сприятиме кращому самосприйняттю і впевненості у власних силах. Опанують ефективні техніки управління стресом, що допоможе їм справлятися зі складними життєвими ситуаціями без вдавання до шкідливих звичок. Учасники навчаться краще взаємодіяти з оточуючими, формувати позитивне соціальне оточення та уникати негативного впливу, створять міцні зв'язки в групі, що забезпечить їм взаємну підтримку у процесі зміни поведінки та формування нових звичок. Юнаки навчаться краще розуміти та контролювати свої емоції, що сприятиме загальному покращенню їхнього емоційного стану.

2.3 Рекомендації щодо психопрофілактики шкідливих звичок у юнаків

Враховуючи результати експериментального дослідження нами було розроблено практичні рекомендації для студентів, спрямовані на психопрофілактику та ефективне подолання шкідливих звичок і підтримання здорового способу життя. Ці рекомендації охоплюють різні аспекти, включаючи психологічні, соціальні та практичні підходи:

1. Розвиток особистої стійкості:

- Вивчайте та практикуйте техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи, медитація та техніки релаксації. Регулярне використання цих методів допомагає управляти стресом і запобігти імпульсивним реакціям.

- Розвивайте навички самосвідомості та саморегуляції. Навчіться розпізнавати свої емоції та ефективно управляти ними без звернення до шкідливих звичок.

2. Профілактика стресу:

- Розробіть особисту стратегію управління стресом, яка може включати регулярні фізичні вправи, хобі та соціальну підтримку. Знайдіть здорові способи розслаблення, такі як заняття спортом або участь у творчих проектах.

- Створюйте чіткий розклад і плануйте свій час таким чином, щоб зменшити стрес від термінових завдань. Добре організований графік допомагає уникнути перевантаження і покращити загальне самопочуття.

- Оволодійте техніками релаксації, такими як медитація, дихальні вправи і йога. Ці методи допоможуть зменшити стрес і покращити психічний стан без звернення до шкідливих звичок.

- Замість вживання алкоголю або наркотиків для розслаблення, знайдіть здорові альтернативи, такі як заняття спортом, хобі або проведення часу на свіжому повітрі.

3. Залучення до соціальних та освітніх ініціатив:

- Беріть участь у освітніх програмах та тренінгах, спрямованих на підвищення обізнаності про шкідливі звички і їх наслідки. Це допоможе вам краще зрозуміти проблеми і знайти способи їх подолання.

- Візьміть участь у семінарах, тренінгах та інформаційних кампаніях на тему шкідливих звичок і їх наслідків. Освітлення проблеми допоможе зрозуміти, чому важливо підтримувати здоровий спосіб життя.

- Розвивайте критичне мислення щодо медійного контенту та соціальних впливів, які можуть пропагувати шкідливі звички. Навчайтеся аналізувати інформацію і приймати обґрунтовані рішення.

- Оточіть себе позитивними і підтримуючими людьми. Спілкуйтеся з однолітками, які поділяють здорові звички та ведуть активний спосіб життя. Соціальна підтримка є важливим аспектом профілактики шкідливих звичок.

4. Ведення здорового способу життя:

- Дотримуйтесь збалансованого харчування, яке включає різноманітні продукти, багаті на вітаміни та мінерали. Здорове харчування підтримує фізичне здоров'я і допомагає впоратися з стресом.

- Залучайтеся до регулярних фізичних вправ. Спорт не тільки покращує фізичний стан, але й сприяє виробленню ендорфінів, що допомагають підвищити настрій і зменшити стрес.

5. Формування здорових звичок:

- Створюйте нові здорові звички, такі як регулярний сон, планування дня і заняття творчістю. Встановлення позитивних звичок допомагає замінити шкідливі і зменшити їх вплив.

- Відзначаєте свої досягнення в боротьбі зі шкідливими звичками. Визнання навіть маленьких перемог допомагає зберегти мотивацію і продовжувати рухатися вперед.

6. Використання професійних ресурсів:

- Якщо ви відчуваєте труднощі у подоланні шкідливих звичок, зверніться за допомогою до психолога або психотерапевта. Професійна підтримка може допомогти виявити та подолати глибинні психологічні проблеми.

- Використовуйте спеціалізовані додатки і онлайн-ресурси для самопомочі і моніторингу прогресу. Існують численні платформи, які

пропонують корисні поради і інструменти для управління шкідливими звичками.

7. Розвиток самосвідомості і мотивації:

- Сформулюйте чіткі, конкретні цілі щодо змін у поведінці та здоровому способі життя. Розробіть особистий план досягнення цих цілей і регулярно оцінюйте свій прогрес.

- Ведіть щоденник, в якому фіксуєте свої успіхи, труднощі та емоційний стан. Це допоможе відстежити прогрес і виявити фактори, які впливають на ваше поведінкове становище.

8. Розвиток соціальних навичок і підтримка:

- Шукайте підтримку у друзів, родини або групи підтримки. Спілкування з людьми, які мають подібні цілі або успішно подолали шкідливі звички, може бути дуже корисним.

- Оточіть себе позитивними людьми, які підтримують ваші цілі та стиль життя. Відмовтесь від спілкування з особами, які схиляють вас до шкідливих звичок.

- Визначте ситуації, людей або емоції, які викликають у вас бажання повернутися до шкідливих звичок. Розробіть стратегії для уникнення або конструктивного управління цими тригерами.

Практичні рекомендації, представлені у цьому розділі, надають студентам комплексний підхід до профілактики шкідливих звичок. Інтеграція технік саморегуляції, управління стресом, участі в освітніх ініціативах, підтримка здорового способу життя і використання професійних ресурсів можуть значно зменшити ризик розвитку шкідливих звичок і підтримати психологічне здоров'я. Рекомендації є важливим інструментом для студентів, які прагнуть покращити своє життя і уникнути негативних наслідків шкідливих звичок.

Висновки до розділу

Результати експериментального дослідження поширеності та причин шкідливих звичок у юнаків показали, що найпоширенішими шкідливими звичками серед студентів є вживання алкоголю, куріння, надмірне перебування в соціальних мережах та інтернеті є найбільш поширеними у студентів. Певна частка студентів також демонструє інші види шкідливих звичок, такі як неправильне харчування та азартні ігри. Основними причинами є стрес, соціальний тиск, вплив медіа, як варіант виходу з стресових ситуацій. Це доводить, що формування та прояв шкідливих звичок залежить від соціальних, психологічних та біологічних чинників. Студенти, які прагнуть подолати ці звички, часто використовують комбінацію різних методів, таких як консультації з психологом, участь у групах підтримки та фізична активність. Однак, значна частина студентів відзначає труднощі у цьому процесі та потребує додаткової підтримки.

Серед основних причин формування шкідливих звичок у студентів можна виділити низький рівень самооцінки, низьку стресостійкість, тривожність, проблеми в комунікації з оточуючими, а також вплив соціального оточення, включаючи друзів та родину. Також важливу роль відіграють соціальні та культурні фактори, які формують загальний контекст життя студентів.

Дослідження показало, що студенти з високим рівнем тривожності та низькою самооцінкою схильні до розвитку адиктивної поведінки. Вони часто обирають неадаптивні копінг-стратегії для вирішення своїх психологічних проблем, що посилює їх схильність до шкідливих звичок.

Психоемоційний стрес виявився важливим тригером для формування шкідливих звичок. Студенти, які часто перебувають у стані стресу, демонструють вищий рівень схильності до ніотинової, алкогольної та інтернет-залежностей. Це свідчить про необхідність ефективного управління стресом як важливого аспекту психопрофілактичної роботи.

Експериментальне дослідження показало, що шкідливі звички серед студентської молоді є актуальною проблемою. На основі отриманих результатів можна зробити висновок про необхідність розробки та впровадження програм психопрофілактики, які б були спрямовані на підвищення рівня самооцінки,

розвиток стресостійкості, формування адаптивних копінг-стратегій та поліпшення комунікативних навичок серед студентів.

ВИСНОВКИ

Проведене нами експериментальне дослідження спрямоване на всебічне вивчення проблеми шкідливих звичок серед студентів, причин їх формування, а також розробку і впровадження ефективних профілактичних заходів. Результати дослідження підтвердили актуальність і важливість психопрофілактики як необхідного інструменту для зменшення поширеності шкідливих звичок і підтримки психологічного благополуччя студентської молоді.

Шкідливі звички, такі як вживання алкоголю, паління та вживання наркотиків, є поширеною проблемою серед студентської молоді, що має серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Визначення основних причин їх формування та впливу на студентів є критичним для розробки ефективних профілактичних заходів.

Дослідження підтвердило, що психопрофілактика шкідливих звичок базується на інтеграції психологічних, соціальних і біологічних теорій. Важливими аспектами є управління стресом, соціальне навчання і біопсихосоціальна модель, що забезпечує комплексний підхід до вирішення проблеми.

Розглянуті в дослідженні психологічні, соціальні та біологічні фактори демонструють складність проблеми. Психологічні причини включають стрес, низьку самооцінку і потребу в соціальному прийнятті, соціальні фактори охоплюють вплив однолітків і соціальні норми, а біологічні фактори включають генетичну схильність і фізіологічні зміни.

Виявлені методи психопрофілактики, такі як психологічні тренінги, освітні програми, соціальна підтримка і психотерапевтичні втручання, виявилися ефективними у запобіганні шкідливих звичок. Інтеграція цих методів у комплексні програми профілактики може значно зменшити ризик розвитку

шкідливих звичок і покращити загальний рівень психологічного здоров'я студентів.

Провівши експериментальне дослідження, нами використано такі методики: авторський опитувальник для визначення рівня поширеності шкідливих звичок у юнаків; методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Неім); методика визначення стресостійкості (Холмса-Раге); методика вивчення рівня самооцінки.

На основі результатів цих методик встановлено, що шкідливі звички, такі як вживання алкоголю, паління та вживання наркотиків, є поширеними серед студентської молоді. Виявлено, що значна частина студентів хоча б раз у житті стикалася з цими звичками, а частина з них продовжує їх практикувати. Аналіз показав, що найбільша частота вживання шкідливих звичок спостерігається серед студентів, які мають певний рівень стресу та соціального тиску.

Враховуючи результати проведеного експериментального дослідження нами розроблено психологічну програму, мета психологічної програми полягає в розвитку ефективних стратегій для запобігання формуванню шкідливих звичок у юнаків та підтримці їх психологічного благополуччя. Програма спрямована на підвищення обізнаності юнаків про наслідки шкідливих звичок, розвиток навичок саморегуляції, управління стресом і формування здорових моделей поведінки.

З метою попередження прояву тривожності у студентів нами розроблено практичні рекомендації, які допоможуть підтримувати здоровий спосіб життя та значно зменшити ризик розвитку шкідливих звичок.

Це дослідження надає всебічне розуміння проблеми шкідливих звичок і підкреслює важливість комплексного підходу до їх профілактики. Розроблені рекомендації і висновки можуть бути використані для створення ефективних профілактичних програм, спрямованих на збереження психологічного та фізичного здоров'я студентів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Адиктологія : навч. посіб. для лікарів наркологів, психіатрів, заг. практики – сімейна медицина та лікарів-інтернів / Л. Н. Юр'єва [та ін.] ; за ред. проф. Л. М. Юр'євої. – Вид. друге, перероб. і доп. – Дніпро, 2018. – 185 с.

2. Бардов В.Г., Сергета І.В. Загальна гігієна та екологія людини. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2002. – С. 164–185.

3. Берзін В.І., Гармаш Л.С, Коцур Н.І. Основи психогігієни. Курс лекцій. – Переяслав-Хмельницький. Освіта, 1997.– С. 54 – 70.

4. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студенської молоді // Практична психологія та соціальна робота.- 2003.- № 4.- С. 8-11.

5. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки / О. І. Бондарчук. – Київ : МАУП, 2006. – 92 с.

6. Бугайова Н.М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі / Н.М. Бугайова // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2010. – т. XII, ч.4. – С. 48–57.

7. Вакуліч Т. М. Психологія віктимної поведінки / Т. М. Вакуліч. – Київ : Наук. світ, 2009. – 152 с.

8. Вікова психологія / Під ред. Г. С. Костюка. – К. : Радянська школа, 1976. – 269 с.

9. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / авт.: О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. - К. : Просвіта, 2001. - 416 с.

10. Вольнова Л. М. Зміст і напрями соціально-педагогічної профілактики девіантних проявів у поведінці важковиховуваних підлітків [Електронний ресурс] / Л. М. Вольнова // Соціальна робота в Україні : теорія і практика. – 2012. – № 3-4. – С. 60-70.

11. Вольнова Л. М. Особливості середовища великого міста як чинника соціалізації / десоціалізації сучасної молоді / Л. М. Вольнова // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2011. – №3-4. – С. 23-31.

12. Вольнова Л.М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. – Ч. 1. Теоретична частина. – 2-ге вид., перероб і доповн. – Київ, 2016. – 188 с.

13. Гарасимів Т. З. Природні та соціальні детермінанти формування девіантної поведінки людини: філософсько-правовий вимір : монографія / Тарас Зеновійович Гарасимів. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. – 420 с.

14. Горобей М.П. Проблеми шкідливих звичок і залежностей студентів [Електронний ресурс] / М.П. Горобей – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2011_11/11gmphds.pdf

15. Гузьман О. А. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження [Електронний ресурс] / О. А. Гузьман, Н. О. Ляшенко // Вісник Харківського Національного університету внутрішніх справ. – 2011. – № 1 (52). – С. 369-380.

16. Дідик Н. М. Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності / [Електронний ресурс] / Н. М. Дідик // Молодий вчений. – 2015. – № 2 (17) лютий. – С. 226-229.

17. Дроздов О. Ю., Скок М. А. Проблеми агресивної поведінки особистості: Навч. посіб. — Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2000. —156 с.

18. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ у спеціальність : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.

19. Золотова Г. Д. Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки серед дітей групи ризику / Г. Д. Золотова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 9 (196). – С. 92–101

20. Золотова Г.Д. Нові підходи до профілактики адиктивної поведінки / Г.Д. Золотова // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2004. – № 1. – С. 74-79.

21. Ківенко Н. В. Девіантна поведінка: сучасна парадигма : Моногр. / Н. В. Ківенко, І. І. Лановенко, П. В. Мельник. – Ірпінь : Акад. держ. податк. служби України, 2002. – 240 с.

22. Кікалішвілі М. В. Девіантна поведінка: поняття та ознаки [Електронний ресурс] / М. В. Кікалішвілі // Вісник Академії адвокатури України. – 2011. – Число 3. – С. 109-122.

23. Колба В. Р., Берегова Н. П. Профілактика адиктивної поведінки у юнацької молоді. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців». – Хмельницький. – 2023. – С. 27-28

24. Колба В. Р., Берегова Н. П. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді / В. Р. Колба, Н. П. Берегова // Науковий журнал «Психологічні травелогі» ХНУ. Серія: Психологія», 2023. – Вип. 1. – С. 54-59.

25. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / С. Б. Кузькова. – Суми : ВТД «У», 2006.– 384 с

26. Лютий В.П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді / В.П.Лютий // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. – Вип. 16, книга 2. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012. – С. 222-231.

27. Лякішева А. В. Соціальна поведінка: сутність, типологічні та видові ознаки // [Електронний ресурс] / А. В. Лякішева // Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Сер. : Психолого-педагогічні науки. – 2012. – № 2. – С. 23-28.

28. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки : навч. посібник/ Н. Ю. Максимова. – Київ : Київський у-нт, 2002. – 308 с.

29. Мартинюк І. А. Патопсихологія : навч. посібник / І. А. Мартинюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 208 с.

30. Мартинюк Т. А. Соціально-педагогічна профілактика вживання психоактивних речовин підлітками. Методичні рекомендації / Т. А. Мартинюк ; [ред. П.М. Гусака та Л.М. Вольнової]. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 74 с.

31. Масенко В. Діагностика та корекція психологічних девіацій // Основи практичної психології. – К., 2000.

32. Осадько О. Ю. Основи психологічної допомоги особистості : навч. посіб. / О. Ю.Осадько. – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2004. – 87 с.
33. Основи практичної психології: підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.
34. Основи психології: підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 1996. – 632 с.
35. Поширеність тютюнопаління та тютюнової залежності у різних країнах світу. Нові підходи до профілактики, психотерапії та корекції [Електронний ресурс] / С. І. Табачников, І. С. Риткіс, А. Ю. Васильєва, О. В. Гуркова // Мистецтво лікування. Журнал сучасного лікаря. – 2013. – № 7. – С.35-41.
36. Практична психологія в системі освіти: Питання організації та методики / За ред. В.Г.Панка. – К.: Либідь,1995. – 204 с.
37. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Навч. Посібник / Заг. редакція М.С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 269 с.
38. Психологія людини від народження до смерті [Текст] психологічна енциклопедія / за загальною редакцією А. А. Реана .- СПб.: ПРАЙМ-Евразіа, 2002 .- 656 с.
39. Психокорекційні техніки як засіб формування адекватного образу-Я і саморегуляції неповнолітніх з поведінковими девіаціями / уклад. Н.М. Апетит. – Чернівці : Рута, 2000. – 41 с.
40. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. – Х. : Прапор, 2009. –672 с.
41. Рибалка В. В. Психологічні проблеми особистості, їх визначення та шляхи розв'язання / В. В. Рибалка // Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – С. 236–242.
42. Романова Н.Ф. Роль студентських соціальних служб у вирішенні соціальних проблем в студентському середовищі / Український соціум. 2004. № С. 32–37.
43. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді :

монографія / Н. Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. – К. : Пульсари, 2010. – С. 39–48.

44. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. — К.: кадемвидав (Альма-матер), 2005. – 360 с.

45. Синюк Н. В. Профілактика адиктивної поведінки як сфера професійної діяльності майбутнього соціального педагога / Н. В. Синюк // Вісник ХІСТУ «Україна». – 2014. – Вип. №1(9). – С. 114-118.

46. Соціологія : підручник / М. П. Требін, В. Д. Воднік, Г. П. Клімова [та ін.] ; за ред. М. П. Требіна. – Х. : Право, 2010. – 224 с.

47. Степанов В. Ю. Вплив засобів масової інформації на свідомість молоді [Електронний ресурс] / В. Ю. Степанов // Культура України. – 2012. – Випуск 38. – С. 57-63.

48. Тарновська О. С. Девіантна поведінка підлітків і превентивна Фронощук Марія. Профілактика куріння серед молоді: досвід антитютюнових кампаній США та Канади [Електронний ресурс] / Марія Фронощук // Медіафільтр . – 2012- 03-22.

49. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики. Навчальний посібник / Л. Г. Терлецька. - К.: Главник, 2006. - 144 с.

50. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с.

51. Ткач Б.М. Індивідуально-психологічні та нейропсихологічні особливості молоді з адиктивною поведінкою: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.04 / Богдан Миколайович Ткач. - К., 2006 - 211 с.

52. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика /О.О. Яременко, О.М. Балакірева, О.Р. Артюх та ін. - Київ, 2005. - 193 с.

53. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / [Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галустян Ю. М. та ін.]. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 164 с.

54. Формування здорового способу життя : Навч. пос. / О.Яременко, О.Вакуленко, Л.Жаліло, Н.Комарова та ін. – К.: Українській ін-т соціальних досліджень, 2000. – 232 с.

55. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності. Тернопіль: Економічна думка, 2000. № 2. С. 34–49.

56. Ходан В. П. Комп'ютерна та Інтернет-залежність як хвороба ХХІ століття [Електронний ресурс] / В. П. Ходан, В. М. Богущ // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2012. – Вип. 10. – С. 255-262.

57. Холодов О. Структура і зміст психологічної допомоги: підручник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. С. 17–24. Шапар В. Психологічний тлумачний словник / Харків.: Прапор, 2004. 640 с.

58. Цал-Цалко І.В. Психологія особистості, схильної до залежності [Електронний ресурс] / І.В. Цал-Цалко – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2008_28/19.html

59. Чунос М. О. Класифікація видів делінквентної поведінки як теоретична проблема [Електронний ресурс] / М. О. Чунос // Комп'ютерно-інтегровані технології: освіта, наука, виробництво. – 2013. – №11. – С. 158-161.

60. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. Київ : Либідь, 1996. 264 с.