Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено
кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
протокол №____ від _____
завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Взаємозв'язок абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Дар'я ТОКМАКОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олександр БАЖЕНОВ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім’я, прізвище)

_____
(підпис)
«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

ТОКМАКОВА Дар'я Володимирівна
(прізвище, ім’я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: Взаємозв’язок абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку.

керівник роботи Баженов Олександр Володимирович.
(прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «_16_» грудня 2025 року, №4801-5/4400_

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: Робота складається зі вступу,двох розділів. висновків до першого та другого розділу,списку використаних джерел,додатків. Кваліфікаційна робота складається з 79 сторінок де: 62 сторінок це обсяг основного тексту

Також в роботі присутні 7 табл

Список джерел складається з 20 джерел.

Додано посилання на гугл форму.

4. Перелік питань, які потрібно розробити) 1. Розглянути абстинентну логіку як психологічний феномен: сутність, структуру та прояви. 2. Розкрити теоретичні підходи та особливості емоційної регуляції у дорослому віці. 3. Виявити специфіку взаємозв'язку абстинентної логіки та емоційної регуляції. 4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку. 5. Надати рекомендації щодо розвитку емоційної регуляції в осіб з проявами абстинентної логіки.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Аналіз наукової літератури стосовно абстинентної логіки у дорослих.	10.02.26	Виконано.
2	Оформлення Вступу.	20.02.26	Виконано.
3	Оформлення 1 розділу кваліфікаційної роботи.	26.02.26	Виконано.
4	Створення Google Forms для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку.	26.02.26	Виконано.
5	Оформлення першої половини 2 розділу кваліфікаційної роботи.	10.03.26	Виконано.
6	Статична перевірка (Кореляції Спірмена	25.03.26	Виконано.
7	Оформлення другої половини другого розділу	1.04.26	Виконано.
8	Розробка рекомендацій щодо зниження дитячої тривожності	10.04.26	Виконано.

9	Формулювання висновків	22.04.26.	Виконано.
10	Оформлення додатків,списку літератури та використаних джерел.	05.05.26	Виконано.

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Дар'я ТОКМАКОВА
(підпис) (ім’я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олександр БАЖЕНОВ

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 79 сторінок, 7 таблиць, 20 використаних літературних джерел.

Об’єкт дослідження: Емоційно-регулятивна сфера та особливості абстинентної поведінки людей дорослого віку.

Предмет дослідження: Характер взаємозв’язку між абстинентною логікою, когнітивними установками щодо утримання, рівнем потягу / ризиком зриву та стратегіями емоційної регуляції у людей дорослого віку.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв’язку абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку.

Основні задачі дослідження: 1. Розглянути абстинентну логіку як психологічний феномен: сутність, структуру та прояви. 2. Розкрити теоретичні підходи та особливості емоційної регуляції у дорослому віці. 3. Виявити специфіку взаємозв’язку абстинентної логіки та емоційної регуляції. 4. Провести емпіричне дослідження взаємозв’язку абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку. 5. Надати рекомендації щодо розвитку емоційної регуляції в осіб з проявами абстинентної логіки.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, консультантів, соціальних працівників і фахівців, які працюють із дорослими особами, що мають труднощі з утриманням від небажаної або залежної поведінки. Результати дослідження можуть бути застосовані для розроблення психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, підвищення впевненості в утриманні, зниження ризику зриву та формування конструктивної абстинентної логіки. Запропоновані рекомендації можуть використовуватися у психологічному консультуванні, груповій роботі, тренінгах саморегуляції, а також у подальших наукових дослідженнях проблеми абстинентної поведінки та емоційної стійкості дорослої особистості**.**

Ключові слова: абстинентна логіка, абстиненція, емоційна регуляція, дорослий вік, залежна поведінка, адиктивна поведінка, утримання, потяг, ризик зриву, когнітивна переоцінка, експресивне пригнічення, самоконтроль, когнітивні установки щодо утримання, емоційна саморегуляція, психологічна стійкість.

ABSTRACT

The qualification work contains: 79 pages, 7 tables, 20 used literary sources.

Object of research: Emotional-regulatory sphere and features of abstinent behavior of adults.

Subject of research: The nature of the relationship between abstinent logic, cognitive attitudes towards abstinence, level of craving / risk of breakdown and emotional regulation strategies in adults.

Purpose of the research: To theoretically substantiate and empirically investigate the features of the relationship between abstinent logic and emotional regulation among adults.

Main objectives of the research: 1. To consider abstinent logic as a psychological phenomenon: essence, structure and manifestations. 2. To reveal theoretical approaches and features of emotional regulation in adulthood. 3. To identify the specifics of the relationship between abstinent logic and emotional regulation. 4. To conduct an empirical study of the relationship between abstinence logic and emotional regulation among adults. 5. To provide recommendations for the development of emotional regulation in individuals with manifestations of abstinence logic.

The practical significance of the study is that the results obtained can be used in the activities of practical psychologists, consultants, social workers and specialists who work with adults who have difficulties with abstinence from undesirable or addictive behavior. The results of the study can be used to develop psychoprophylactic and corrective programs aimed at developing emotional regulation, increasing confidence in abstinence, reducing the risk of failure and forming a constructive abstinence logic. The proposed recommendations can be used in psychological counseling, group work, self-regulation training, as well as in further scientific research on the problem of abstinence behavior and emotional stability of the adult personality.

Keywords: abstinence logic, abstinence, emotional regulation, adulthood, dependent behavior, addictive behavior, abstinence, craving, risk of breakdown, cognitive reappraisal, expressive suppression, self-control, cognitive attitudes towards abstinence, emotional self-regulation, psychological resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП **8**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АБСТИНЕНТНОЇ ЛОГІКИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЕД ЛЮДЕЙ ДОРОСЛОГО ВІКУ **122**

1.1. Абстинентна логіка як психологічний феномен: сутність, структура та прояви 12

1.2. Теоретичні підходи та особливості емоційної регуляції у дорослому віці 18

1.3. Специфіка взаємозв'язку абстинентної логіки та емоційної регуляції 24

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 ..... **30**

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АБСТИНЕНТНОЇ ЛОГІКИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЕД ЛЮДЕЙ ДОРОСЛОГО ВІКУ **31**

2.1. Організація та методи дослідження 31

2.2. Аналіз результатів дослідження 38

2.3. Рекомендації щодо розвитку емоційної регуляції в осіб з проявами абстинентної логіки 49

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 ..... **56**

ВИСНОВКИ **58**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **60**

ДОДАТКИ……**60**

3

ВСТУП

Актуальність теми дослідження взаємозв'язку абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку зумовлена зростанням уваги сучасної психології до проблем самоконтролю, залежної поведінки, емоційної стійкості та здатності особистості підтримувати психологічну рівновагу в умовах стресу. Дорослий вік є періодом активної соціальної, професійної та сімейної реалізації, коли людина одночасно виконує багато ролей, приймає важливі рішення, несе відповідальність за себе та інших. У таких умовах емоційне напруження, тривога, перевтома, внутрішні конфлікти або фрустрація можуть посилювати ризик повернення до небажаних чи залежних форм поведінки.

У сучасному суспільстві проблема залежної та адиктивної поведінки не обмежується лише вживанням психоактивних речовин. Вона може проявлятися також у поведінкових залежностях, надмірному використанні цифрових технологій, компульсивних діях, переїданні, азартній поведінці або інших способах швидкого зняття внутрішнього дискомфорту. У цьому контексті особливого значення набуває не лише сам факт утримання від небажаної поведінки, а й те, як людина осмислює цей процес, як пояснює собі необхідність абстиненції, як ставиться до потягу, ризику зриву, власної відповідальності та можливості самоконтролю.

Саме тому важливим є вивчення абстинентної логіки як системи внутрішніх переконань, оцінок і способів самопояснення, що підтримують або, навпаки, ускладнюють процес утримання. Якщо абстинентна логіка має конструктивний характер, людина здатна сприймати потяг як тимчасовий стан, усвідомлювати власні тригери, звертатися по підтримку та використовувати адаптивні способи подолання напруження. Натомість деструктивна абстинентна логіка може проявлятися у мисленні за принципом «усе або нічого», надмірному самозвинуваченні, страху зриву,

запереченні емоційного дискомфорту або переконанні у власній неспроможності змінитися.

Особливе місце в цьому процесі посідає емоційна регуляція. Уміння людини розпізнавати власні емоції, витримувати напруження, переосмислювати складні ситуації та конструктивно виражати переживання є важливою умовою підтримання абстиненції. У разі недостатньо сформованої емоційної регуляції особистість може використовувати залежну або небажану поведінку як спосіб швидкого полегшення, уникнення тривоги, самотності, сорому, провини чи внутрішньої порожнечі. Тому розвиток емоційної регуляції є не лише чинником психологічного благополуччя, а й важливим ресурсом профілактики зриву.

Об’єкт дослідження – емоційно-регулятивна сфера та особливості абстинентної поведінки людей дорослого віку.

Предмет дослідження — характер взаємозв’язку між абстинентною логікою, когнітивними установками щодо утримання, рівнем потягу / ризиком зриву та стратегіями емоційної регуляції у людей дорослого віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв’язку абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку.

Завдання дослідження:

1. Розглянути абстинентну логіку як психологічний феномен: сутність, структуру та прояви.

2. Розкрити теоретичні підходи та особливості емоційної регуляції у дорослому віці.

3. Виявити специфіку взаємозв’язку абстинентної логіки та емоційної регуляції.

4. Провести емпіричне дослідження взаємозв’язку абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку.

5. Надати рекомендації щодо розвитку емоційної регуляції в осіб з проявами абстинентної логіки.

Методи дослідження – *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення та порівняння наукової літератури з проблеми абстинентної логіки, абстиненції, емоційної регуляції та залежної поведінки; *емпіричні:* методики Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) для визначення стратегій емоційної регуляції, Drug-Taking Confidence Questionnaire (DTCQ-8) для дослідження когнітивних установок щодо утримання та Penn Alcohol Craving Scale (PACS) для визначення рівня потягу / ризику зриву; *методи математичної обробки:* для обробки результатів застосовувалися кількісний і якісний аналіз, підрахунок частот і відсоткових показників, обчислення середніх значень, а також кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Вибірка дослідження – у емпіричному дослідженні взяли участь 20 осіб дорослого віку. Вік досліджуваних становив від 18 до 60 років, що дозволило охопити представників ранньої та середньої дорослості. За статевою ознакою вибірка була представлена 11 жінками та 9 чоловіками.

Інформаційна база дослідження представлена науковими працями вітчизняних і зарубіжних авторів з проблем абстиненції, адиктивної поведінки, абстинентної логіки, емоційної регуляції, самоконтролю та ризику зриву. У роботі використано положення психоаналітичного, когнітивно-поведінкового, психодинамічного, гуманістичного та регуляторного підходів. Теоретичну основу дослідження становлять праці З. Фрейда, А. Бека, Дж. Гордона, Дж. Гросса, Дж. Боулбі та інших дослідників. Також інформаційну базу становлять матеріали наукових статей, монографій, навчальних посібників, дисертаційних досліджень і психодіагностичні методики, використані в емпіричній частині роботи: Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Drug-Taking Confidence Questionnaire (DTCQ-8) та Penn Alcohol Craving Scale (PACS).

Новизна одержаних результатів полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні взаємозв’язку абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку. Уточнено зміст поняття абстинентної логіки, охарактеризовано її структурні компоненти та прояви, а також встановлено її зв’язок зі стратегіями емоційної регуляції. Емпірично показано, що когнітивна переоцінка пов’язана з вищою впевненістю в утриманні та нижчим ризиком зриву, тоді як експресивне пригнічення може супроводжуватися підвищенням внутрішнього напруження й потягу.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів, консультантів, соціальних працівників і фахівців, які працюють із дорослими особами, що мають труднощі з утриманням від небажаної або залежної поведінки. Результати дослідження можуть бути застосовані для розроблення психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, підвищення впевненості в утриманні, зниження ризику зриву та формування конструктивної абстинентної логіки. Запропоновані рекомендації можуть використовуватися у психологічному консультуванні, груповій роботі, тренінгах саморегуляції, а також у подальших наукових дослідженнях проблеми абстинентної поведінки та емоційної стійкості дорослої особистості.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АБСТИНЕНТНОЇ ЛОГІКИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЕД ЛЮДЕЙ ДОРОСЛОГО ВІКУ

1.1. Абстинентна логіка як психологічний феномен: сутність, структура та прояви

Поняття «абстиненція» походить від латинського слова abstinentia, що в перекладі означає «утримання», «стриманість», «відмова від чогось». У найширшому значенні абстиненція трактується як свідоме або вимушене утримання людини від певних дій, звичок, речовин чи форм поведінки, які раніше були для неї значущими або регулярно повторювалися. У психології це поняття найчастіше використовується в контексті залежної поведінки та позначає стан відмови від уживання психоактивних речовин або припинення певної поведінкової залежності, наприклад азартних ігор, надмірного використання інтернету, компульсивного переїдання тощо.

Людина, яка відмовляється від залежної або небажаної поведінки, може переживати внутрішнє напруження, тривогу, дратівливість, емоційну нестійкість, нав'язливі думки, потяг до повернення попередньої звички. Тому абстиненція охоплює не тільки зовнішню поведінку, а й внутрішній процес пристосування особистості до життя без звичного способу зняття напруги або отримання задоволення. Саме тому абстиненцію розглядають у зв'язку з мотивацією, самоконтролем, емоційною регуляцією, копінг-стратегіями та здатністю людини витримувати фрустрацію [1].

На основі цього можна перейти до поняття «абстинентна логіка». Під абстинентною логікою доцільно розуміти систему внутрішніх переконань, оцінок, пояснень і правил, за допомогою яких людина осмислює власне утримання від певної залежної, шкідливої або небажаної поведінки. Іншими словами, це своєрідний спосіб мислення, який визначає, як людина

пояснює собі необхідність абстиненції, як сприймає потяг, як реагує на труднощі утримання та як оцінює можливий зрив [2].

Історично перші підходи до розуміння абстиненції були пов’язані не лише з проблемою залежностей, а й із психоаналітичною традицією. У психоаналізі З. Фрейд використовував поняття абстиненції як технічний принцип терапії, що передбачав відмову аналітика від прямого задоволення несвідомих потреб пацієнта. У цьому контексті абстиненція не зводилася до фізичного утримання, а розумілася як умова психологічної роботи, за якої напруження, бажання та фрустрація не усуваються негайно, а стають матеріалом для усвідомлення.

У подальшому поняття абстиненції набуло особливого значення в дослідженнях залежної поведінки. У клінічній та адиктологічній психології абстиненція почала розглядатися як стан утримання від речовини або поведінки, що раніше виконувала для людини функцію емоційного полегшення, зниження тривоги, уникнення болісних переживань або отримання швидкого задоволення. У цьому разі абстинентна логіка охоплює не лише рішення «не вживати» або «не повертатися до звички», а й цілий комплекс внутрішніх пояснень: чому утримання є необхідним, які ризики має зрив, як людина інтерпретує потяг, провину, сором, напруження, самоконтроль і власну відповідальність.

Важливий внесок у розуміння цього феномена зробили Г. Марлатт і Дж. Гордон, які розробили когнітивно-поведінкову модель профілактики рецидиву. У межах цієї моделі поведінка людини після періоду утримання пояснюється через взаємодію ситуацій високого ризику, навичок подолання, очікувань щодо наслідків поведінки та так званого ефекту порушення абстиненції. Цей ефект означає, що після одноразового зриву людина може інтерпретувати його як повну особисту поразку, втрату контролю або доказ власної нездатності змінитися. Така інтерпретація

посилює провину, сором і безпорадність, що, у свою чергу, підвищує ризик повного рецидиву.

Когнітивно-поведінковий підхід дозволяє розглядати абстинентну логіку як сукупність автоматичних думок, переконань і когнітивних схем. У цьому контексті важливими є ідеї А. Бека, який досліджував роль дисфункційних переконань у формуванні емоційних розладів і залежної поведінки. З погляду когнітивної психології, людина реагує не лише на сам факт потягу або утримання, а й на те, як вона пояснює цей стан. Наприклад, думки на зразок «я не витримаю», «мені потрібне негайне полегшення», «один раз не має значення» або «після зриву вже немає сенсу продовжувати» можуть підтримувати залежну поведінку. Натомість переконання «потяг тимчасовий», «емоційне напруження можна пережити», «помилка не дорівнює повній поразці» створюють основу для більш адаптивної абстинентної логіки.

Інший важливий напрям пов’язаний із теорією саморегуляції. У цьому підході абстинентна поведінка розглядається як результат здатності особистості керувати імпульсами, довгостроковими цілями, емоційними станами та поведінковими реакціями. Дослідники мотивації та саморегуляції підкреслюють, що залежна поведінка не може бути пояснена лише слабкістю волі або нестачею контролю. Вона часто пов’язана з конфліктом між короткочасним прагненням зменшити дискомфорт і довгостроковою метою зберегти здоров’я, стабільність, стосунки або особистісну автономію. У роботах, присвячених мотивації та саморегуляції в адиктивній поведінці, наголошується, що залежність підтримується складною взаємодією мотивів, цілей, звичок і регуляторних механізмів. Тому абстинентна логіка може розумітися як спосіб організації внутрішнього діалогу між бажанням негайного полегшення та потребою зберегти контроль над власним життям.

Значний вплив на розуміння абстинентної логіки має також транстеоретична модель змін Дж. Прохазки та К. ДіКлементе. Відповідно

до цієї моделі, зміна поведінки відбувається не одномоментно, а проходить через певні етапи: передроздуми, роздуми, підготовку, дію, підтримання змін і, в окремих випадках, повернення до попередніх моделей поведінки. У межах цього підходу абстинентна логіка залежить від того, на якому етапі змін перебуває людина. На етапі передроздумів вона може заперечувати проблему або мінімізувати її значення. На етапі роздумів виникає амбівалентність: людина одночасно бачить переваги утримання і відчуває страх перед змінами. На етапі дії абстинентна логіка стає більш структурованою, оскільки людина вже виробляє правила, стратегії уникнення ризикованих ситуацій і способи подолання потягу. На етапі підтримання головним завданням стає не лише утримання, а й формування нової ідентичності, у якій залежна поведінка втрачає центральне місце.

Окремої уваги заслуговує психодинамічний підхід до залежності, зокрема гіпотеза саморегуляції та самолікування Е. Ханцяна. Автор розглядав уживання психоактивних речовин не лише як пошук задоволення, а й як спробу впоратися з болісними емоційними станами, внутрішньою напругою, порушеннями самооцінки та труднощами у стосунках. У його гіпотезі самолікування залежна поведінка постає як неадаптивний спосіб регуляції афекту, коли людина використовує речовину або певну поведінку для зменшення психологічного болю. З цієї позиції абстинентна логіка не може бути зведена лише до заборони або контролю. Вона має включати пошук альтернативних способів емоційної регуляції, оскільки сама відмова від залежної поведінки без розвитку нових механізмів самопідтримки може посилювати тривогу, дратівливість, почуття порожнечі або емоційну нестабільність.

У зв’язку з цим особливо важливим є внесок Дж. Гросса, який розробив процесуальну модель емоційної регуляції. Згідно з цією моделлю, людина може впливати на емоції на різних етапах їх виникнення: через вибір ситуації, зміну ситуації, спрямування уваги, когнітивну переоцінку та модифікацію емоційної відповіді. Цей підхід є важливим для

аналізу абстинентної логіки, оскільки утримання від залежної поведінки майже завжди супроводжується необхідністю регулювати емоційні стани: напруження, нудьгу, провину, сором, страх, гнів або самотність. Якщо людина не володіє достатніми стратегіями емоційної регуляції, абстиненція може сприйматися не як шлях до відновлення, а як постійне позбавлення, боротьба або внутрішнє обмеження. У такому разі абстинентна логіка набуває жорсткого, конфліктного характеру [7].

Розглянемо структурні компоненти абстинентної логіки:

- когнітивний компонент, що включає уявлення людини про причини й необхідність утримання. До нього належать переконання про шкоду залежної або небажаної поведінки, розуміння її наслідків, усвідомлення власної відповідальності та оцінка можливих ризиків. Саме когнітивний компонент визначає, чи сприймає людина абстиненцію як особистісно значущий вибір, чи як зовнішній примус. Якщо утримання пояснюється лише тиском оточення або страхом покарання, воно часто є нестійким. Натомість усвідомлене розуміння сенсу абстиненції сприяє більш стабільному самоконтролю;

- емоційний компонент. Він пов’язаний із тим, які почуття супроводжують процес утримання. Людина може переживати тривогу, напруження, роздратування, сором, провину, страх зриву або невпевненість у власних силах. Водночас за умов сформованої абстинентної логіки поступово виникають і позитивні переживання: відчуття контролю, гордість за власну стійкість, надія, внутрішнє полегшення, зростання самоповаги;

- мотиваційно-ціннісний компонент. Він відображає, заради чого людина підтримує абстиненцію. Для одних осіб головним мотивом може бути збереження здоров’я, для інших – відновлення стосунків, професійна самореалізація, турбота про сім’ю, бажання повернути автономність або змінити якість життя. Чим більш особистісно значущою є мета утримання,

тим вищою є ймовірність, що людина зможе протистояти ситуативним спокусам і короткочасним емоційним імпульсам;

- поведінковий компонент. Він охоплює конкретні дії, за допомогою яких особистість підтримує абстиненцію: уникнення ризикованих ситуацій, обмеження контактів із провокуючим середовищем, звернення по підтримку, планування вільного часу, використання здорових способів зняття напруги, розвиток нових звичок [2].

Прояви абстинентної логіки можуть бути як конструктивними, так і деструктивними. До конструктивних проявів належать усвідомлення власних тригерів, здатність визнавати наявність потягу без негайного підкорення йому, реалістичне ставлення до труднощів, готовність звертатися по допомогу, уміння аналізувати помилки без самозвинувачення. Така логіка ґрунтується на розумінні, що утримання є процесом, який потребує часу, підтримки й розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Деструктивні прояви абстинентної логіки, навпаки, пов’язані з жорстким мисленням, надмірним самоконтролем, страхом будь-якої помилки та установкою «усе або нічого». У такому випадку навіть незначне порушення власних правил може сприйматися як повна поразка. Це посилює почуття провини, знижує самооцінку та може підвищувати ризик повернення до небажаної поведінки. Також до деструктивних проявів належать заперечення емоційного напруження, ігнорування потреби в підтримці, ізоляція, уникнення розмов про труднощі та переконання, що людина має впоратися виключно самостійно [10].

Отже, абстинентна логіка є складним психологічним феноменом, що відображає не лише факт утримання людини від залежної, шкідливої або небажаної поведінки, а й спосіб її внутрішнього осмислення цього процесу. Вона формується на основі уявлень особистості про абстиненцію, власну відповідальність, ризики зриву, можливості самоконтролю та здатність витримувати емоційний дискомфорт.

1.2. Теоретичні підходи та особливості емоційної регуляції у дорослому віці

Емоційна регуляція відображає здатність людини усвідомлювати, змінювати, послаблювати, посилювати або підтримувати власні емоційні стани відповідно до ситуації, особистісних цілей і соціальних вимог. У найзагальнішому розумінні емоційна регуляція – це процес керування емоціями, який дає змогу особистості адаптуватися до мінливих умов життя, зберігати психологічну рівновагу, будувати стосунки з іншими людьми та приймати більш усвідомлені рішення.

Емоції виконують сигнальну й регулятивну функцію. Вони повідомляють людині про значущість подій, допомагають швидко реагувати на небезпеку, підтримують соціальну взаємодію, впливають на мотивацію, увагу, пам’ять і поведінку. Водночас інтенсивні або тривалі емоційні переживання можуть ускладнювати діяльність, посилювати імпульсивність, знижувати здатність до самоконтролю та провокувати неадаптивні способи реагування.

У психологічній літературі емоційна регуляція розглядається як багаторівневий процес, що охоплює усвідомлення емоцій, їх інтерпретацію, вибір способу реагування, контроль експресії та здатність відновлювати внутрішню рівновагу після емоційного напруження. Вона не означає повного придушення почуттів або уникнення неприємних переживань. Навпаки, зріла емоційна регуляція передбачає здатність визнавати наявність емоцій, розуміти їх причини, приймати їх як частину внутрішнього досвіду та знаходити способи реагування, які не руйнують особистість і не шкодять іншим людям [4].

Розглянемо основні теоретичні підходи до визначення емоційної регуляції:

1) процесуальна модель Дж. Гросса. Вчений розглядає емоційну регуляцію як сукупність процесів, за допомогою яких людина впливає на

те, які емоції вона переживає, коли саме вони виникають, як проявляються та яким чином впливають на поведінку. У межах цієї моделі емоційне реагування розгортається в певній послідовності: ситуація привертає увагу людини, оцінюється нею, викликає емоційну реакцію, а потім ця реакція проявляється на рівні переживань, фізіологічних змін і поведінки. Відповідно, регуляція може здійснюватися на різних етапах цього процесу;

2) когнітивний підхід до емоційної регуляції, пов'язаний із роботами А. Бека, А. Елліса та інших представників. У межах цього підходу вважається, що емоції людини значною мірою залежать не лише від об'єктивної ситуації, а й від її суб'єктивної оцінки. Одна й та сама подія може викликати різні емоції залежно від того, як людина її інтерпретує. Наприклад, помилка може сприйматися як катастрофа, доказ власної неспроможності або як природна частина навчання. Відповідно, емоційна регуляція полягає у виявленні неадаптивних думок, переосмисленні ситуацій і формуванні більш реалістичного способу мислення.

З позицій когнітивного підходу порушення емоційної регуляції часто пов'язуються з автоматичними думками, когнітивними викривленнями та стійкими дисфункційними переконаннями. До таких викривлень належать катастрофізація, надмірне узагальнення, чорно-біле мислення, персоналізація, знецінення позитивного досвіду. Якщо людина схильна пояснювати труднощі через подібні схеми, її емоційні реакції можуть ставати надмірно інтенсивними й тривалими. Тому розвиток емоційної регуляції передбачає не лише контроль поведінки, а й зміну способу інтерпретації власного досвіду;

3) поведінковий підхід розглядає емоційну регуляцію через зв'язок між емоціями, поведінкою та наслідками. У цьому контексті значення мають навички самоконтролю, формування нових реакцій, уникнення підкріплення неадаптивної поведінки та розвиток альтернативних способів реагування. Наприклад, якщо людина звикла знімати тривогу через уникнення, агресивну реакцію або залежну поведінку, така стратегія може

тимчасово зменшувати напруження, але в довгостроковій перспективі закріплює проблему;

4) теорія прив'язаності Дж. Боулбі. Згідно з цим підходом, здатність людини регулювати емоції формується ще в ранніх стосунках із близькими дорослими. Якщо дитина отримує достатньо підтримки, безпеки й емоційного відгуку, вона поступово засвоює здатність заспокоюватися, розуміти власні переживання та звертатися по допомогу. У дорослому віці ці ранні моделі можуть проявлятися у способах реагування на стрес, близькість, конфлікти та втрати. Особи з безпечною прив'язаністю частіше використовують гнучкі стратегії емоційної регуляції, тоді як тривожна або уникальна прив'язаність може бути пов'язана з надмірним емоційним збудженням, придушенням почуттів або труднощами в довірі до інших людей;

5) психодинамічний підхід, який пояснює емоційну регуляцію через роботу внутрішніх конфліктів, захисних механізмів і здатності особистості витримувати афективне напруження. У цій традиції важливим є питання не лише про те, як людина контролює емоції, а й про те, чому певні переживання стають для неї неприйнятними або загрозливими. Захисні механізми, такі як заперечення, витіснення, проєкція, раціоналізація або ізоляція афекту, можуть тимчасово зменшувати психологічний дискомфорт, але водночас ускладнювати усвідомлення справжніх причин емоційного стану. Зріла емоційна регуляція у психодинамічному розумінні пов'язана зі здатністю визнавати складні почуття, інтегрувати суперечливі переживання та не руйнувати стосунки під впливом афекту;

6) гуманістичний підхід, представлений ідеями К. Роджерса, А. Маслоу та інших авторів, акцентує увагу на прийнятті власного емоційного досвіду, автентичності та особистісному зростанні. З цієї позиції емоційна регуляція не має зводитися до жорсткого контролю над почуттями. Вона передбачає відкритість до внутрішніх переживань, уміння бути уважним до себе, розпізнавати власні потреби та узгоджувати

поведінку з особистісними цінностями. Якщо людина постійно заперечує або знецінює власні емоції, вона втрачає контакт із собою, що може призводити до внутрішньої напруги, тривожності або неадаптивних способів компенсації.

У сучасній психології значну увагу приділяють також підходам, заснованим на усвідомленості. У межах цього напряму емоційна регуляція розуміється як здатність спостерігати за власними переживаннями без негайного оцінювання, уникнення або імпульсивного реагування. Усвідомленість допомагає людині помічати емоцію в момент її виникнення, визнавати її наявність і водночас не ототожнювати себе повністю з цим станом. Такий підхід є особливо важливим у ситуаціях сильного потягу, стресу або внутрішнього конфлікту, коли автоматична реакція може призвести до небажаної поведінки.

Окремо варто зазначити соціально-культурний аспект емоційної регуляції. Способи вираження й контролю емоцій значною мірою залежать від норм виховання, сімейних моделей, гендерних очікувань, професійного середовища та культури загалом. У деяких соціальних контекстах від людини очікується стриманість, у інших – відкритий прояв емоцій. Тому емоційна регуляція не є лише індивідуальною навичкою; вона формується у взаємодії особистості з оточенням і залежить від того, які емоції в певному середовищі вважаються прийнятними, небажаними або небезпечними [3].

Для людей дорослого віку емоційна регуляція має особливе значення, оскільки саме в цей період особистість виконує багато соціальних ролей, пов’язаних із професійною діяльністю, сімейними стосунками, батьківством, партнерством, фінансовою відповідальністю та турботою про інших. Доросла людина часто стикається з високим рівнем стресу, необхідністю приймати складні рішення та поєднувати власні потреби з очікуваннями соціального середовища. Тому здатність

регулювати емоції без уникнення, імпульсивних дій або залежних способів самозаспокоєння є важливою умовою психологічної зрілості.

Однією з головних особливостей емоційної регуляції дорослих є її зв'язок із соціальними ролями. Людина дорослого віку часто одночасно виконує ролі працівника, партнера, батька або матері, друга, члена родини, громадянина. Кожна з цих ролей висуває певні очікування щодо того, як саме потрібно виражати або стримувати емоції. Наприклад, у професійній сфері доросла людина нерідко змушена контролювати роздратування, тривогу чи втому, щоб зберігати ефективність і конструктивну взаємодію. У сімейному житті, навпаки, важливим стає не лише контроль емоцій, а й здатність відкрито говорити про власні переживання, потреби та межі.

У дорослому віці емоційна регуляція дедалі більше спирається на усвідомленість і рефлексію. Якщо в юності емоційні реакції частіше мають імпульсивний характер, то з набуттям досвіду людина зазвичай краще розуміє власні тригери, наслідки своїх реакцій і способи відновлення внутрішньої рівноваги. Доросла особистість може свідомо обирати, як реагувати на складну ситуацію: вступати в конфлікт, відкласти розмову, звернутися по підтримку, переосмислити подію або переключити увагу. Проте ця здатність не формується автоматично лише з віком; вона залежить від попереднього досвіду, психологічної культури, рівня саморозуміння та готовності працювати з власними переживаннями.

Для дорослого віку характерним є поєднання внутрішнього контролю та зовнішніх способів підтримки. Доросла людина частіше несе відповідальність не тільки за себе, а й за інших, тому може пригнічувати власні переживання, щоб залишатися «сильною» або не створювати додаткових проблем для близьких. Однак надмірне стримування емоцій не завжди є ознакою зрілості. Якщо людина постійно ігнорує втому, тривогу, образу чи напруження, це може призводити до емоційного виснаження, дратівливості, психосоматичних проявів або використання неадаптивних способів самозаспокоєння. Тому зріла емоційна регуляція передбачає не

придушення емоцій, а їхнє усвідомлення, прийняття та конструктивне вираження.

Особливе значення у дорослому віці має здатність до когнітивної переоцінки. Вона полягає в тому, що людина змінює спосіб інтерпретації події, завдяки чому зменшується інтенсивність негативного переживання. Наприклад, професійну невдачу можна сприймати не лише як доказ власної неспроможності, а як досвід, що допомагає побачити слабкі місця й удосконалити майбутні дії. Така переоцінка не заперечує складність ситуації, але дозволяє уникнути катастрофізації та зберегти відчуття контролю.

Емоційна регуляція дорослої людини також тісно пов’язана з умінням витримувати фрустрацію. У дорослому житті не всі потреби можуть бути задоволені негайно, а багато рішень потребують терпіння, компромісів і відкладеного результату. Тому важливою ознакою зрілої регуляції є здатність переносити напруження без імпульсивних дій, уникнення або повернення до звичних, але шкідливих способів зняття дискомфорту. Це особливо значуще для осіб, які перебувають у стані абстиненції або намагаються змінити залежні форми поведінки [12].

Отже, емоційна регуляція є важливим психологічним процесом, що забезпечує здатність людини усвідомлювати, контролювати, змінювати та конструктивно виражати власні емоційні стани. У дорослому віці емоційна регуляція набуває особливого значення, оскільки людина стикається з численними соціальними ролями, професійними й сімейними обов’язками, відповідальністю за себе та інших. Саме тому для дорослої особистості важливими стають здатність до рефлексії, усвідомлення власних емоційних реакцій, витримування фрустрації, когнітивна переоцінка складних ситуацій і конструктивне вираження почуттів.

1.3. Специфіка взаємозв'язку абстинентної логіки та емоційної регуляції

Взаємозв'язок абстинентної логіки та емоційної регуляції у людей дорослого віку доцільно розглядати як складну систему взаємного впливу між способом осмислення утримання від залежної або небажаної поведінки та здатністю особистості керувати власними емоційними станами.

Абстиненція не є лише зовнішнім фактом відмови від певної речовини, звички чи поведінкової моделі. Вона супроводжується внутрішньою психологічною перебудовою, оскільки людина втрачає звичний спосіб зняття напруги або отримання емоційного полегшення. Якщо раніше певна поведінка виконувала функцію швидкого зменшення тривоги, роздратування, самотності, нудьги чи внутрішньої порожнечі, то в період утримання особистість стикається з необхідністю переживати ці стани без попереднього способу компенсації. Саме тому абстинентна логіка тісно пов'язана з емоційною регуляцією [6].

У дорослому віці цей зв'язок набуває особливої значущості. Доросла людина має сформовані життєві звички, усталені способи реагування на стрес, професійні й сімейні обов'язки, соціальні ролі та певну систему цінностей. З одного боку, життєвий досвід може виступати ресурсом для підтримання абстиненції, адже доросла особистість краще усвідомлює наслідки власної поведінки та здатна ставити довгострокові цілі. З іншого боку, саме сталість звичок може ускладнювати зміну поведінки, якщо залежна або небажана дія тривалий час була основним способом емоційного розвантаження.

Абстинентна логіка виконує регулятивну функцію, оскільки допомагає людині пояснити собі, чому важливо зберігати утримання навіть за наявності дискомфорту. За конструктивного характеру вона дає змогу сприймати потяг не як неминучий наказ до дії, а як тимчасовий стан, який

можна пережити. Людина з такою логікою здатна усвідомити: «Мені складно, але цей стан мине», «Потяг не означає втрату контролю», «Я можу використати інший спосіб підтримки». У цьому випадку абстинентна логіка спирається на навички емоційної регуляції, адже особистість не лише розуміє потребу в утриманні, а й має внутрішні ресурси для подолання напруження. Натомість за недостатньо розвиненої емоційної регуляції абстинентна логіка може набувати жорсткого, суперечливого або нестійкого характеру. Людина може формально визнавати необхідність утримання, але внутрішньо не бути готовою витримувати емоційне напруження без звичного способу його зменшення. У такому випадку потяг сприймається як нестерпний, а абстиненція – як постійна боротьба із собою. Це посилює внутрішній конфлікт, підвищує рівень тривоги та збільшує ризик повернення до небажаної поведінки [8].

Одним із основних механізмів зв’язку між абстинентною логікою та емоційною регуляцією є когнітивна оцінка емоційного стану. Важливо не лише те, яку емоцію переживає людина, а й те, як вона її пояснює. Наприклад, тривога може сприйматися як сигнал небезпеки, як доказ слабкості або як природна реакція на зміни. Якщо людина інтерпретує дискомфорт як катастрофу, її здатність до самоконтролю знижується. Тоді виникають думки на зразок: «Я не витримаю», «Мені потрібно негайно заспокоїтися», «Без старої звички я не впораюся». Такі переконання посилюють емоційне напруження й підвищують ризик зриву. Конструктивна абстинентна логіка передбачає гнучкішу когнітивну оцінку. Людина визнає наявність складних емоцій, але не ототожнює їх із необхідністю діяти імпульсивно. Вона може переосмислювати ситуацію: не «я позбавлений чогось необхідного», а «я вчуся обходитися без того, що мені шкодило»; не «потяг означає поразку», а «потяг є частиною процесу змін»; не «якщо мені важко, я не впораюся», а «труднощі не скасовують мого прогресу». Такий спосіб мислення безпосередньо пов’язаний із когнітивною переоцінкою як важливою стратегією емоційної регуляції.

Другим важливим механізмом є здатність витримувати фрустрацію. У дорослому віці людина постійно стикається з ситуаціями, у яких бажане не може бути отримане одразу. Абстиненція також потребує відкладеного задоволення, оскільки швидке емоційне полегшення може суперечити довгостроковим цілям. Якщо емоційна регуляція недостатньо сформована, фрустрація переживається як надмірно болісна, а людина шукає негайного способу зменшити напруження. Якщо ж регулятивні навички розвинені краще, особистість може пережити тимчасовий дискомфорт, не руйнуючи власну мету утримання [18].

Взаємозв'язок абстинентної логіки та емоційної регуляції особливо помітний у ставленні людини до зриву або помилки. Небезпечною є не лише сама помилка, а й те, як людина її інтерпретує. За деструктивної абстинентної логіки навіть незначне порушення правил може сприйматися як повна поразка. У такому випадку виникають сором, провина, розчарування, знецінення попередніх зусиль. Людина може думати: «Я все зіпсував», «Я не здатний змінитися», «Тепер немає сенсу продовжувати». Подібне мислення за принципом «усе або нічого» посилює емоційне напруження та може перетворити одиничний зрив на тривале повернення до залежної поведінки. Більш адаптивна абстинентна логіка не виправдовує зрив, але й не перетворює його на доказ повної неспроможності особистості. У такому випадку людина аналізує ситуацію: які обставини стали тригером, яких ресурсів не вистачило, які емоції не були своєчасно усвідомлені, яку підтримку можна залучити надалі. Тут емоційна регуляція допомагає зменшити руйнівний вплив сорому й провини, а абстинентна логіка зберігає спрямованість на продовження змін.

Значним аспектом взаємозв'язку цих феноменів є емоційне уникнення. Залежна або небажана поведінка часто виконує функцію втечі від неприємних переживань. Людина може уникати тривоги, самотності, образи, почуття провини, нудьги або внутрішньої порожнечі через дії, які

дають швидке, але короткочасне полегшення. У період абстиненції ці емоції стають більш помітними, оскільки попередній спосіб їх приглушення уже не використовується. Тому ефективна абстинентна логіка має включати не лише заборону небажаної поведінки, а й усвідомлення тих емоційних потреб, які раніше задовольнялися через неї.

У дорослому віці емоційне уникнення нерідко маскується під зайнятість, раціональність або відповідальність. Людина може пояснювати внутрішнє напруження роботою, сімейними проблемами чи зовнішніми обставинами, не помічаючи, що залежна поведінка стала звичним способом не зустрічатися з власними переживаннями. Тому формування конструктивної абстинентної логіки передбачає розвиток здатності розпізнавати власні емоції, називати їх і шукати більш безпечні способи само підтримки [20].

Соціальний контекст також впливає на взаємозв'язок абстинентної логіки та емоційної регуляції. Доросла людина часто підтримує утримання не лише заради себе, а й заради родини, партнерських стосунків, професійної стабільності, довіри близьких або збереження соціального статусу. Такі мотиви можуть посилювати абстинентну логіку, надаючи їй додаткового сенсу. Водночас, якщо утримання ґрунтується лише на зовнішньому тиску або страху осуду, воно може бути нестійким. У такому разі емоційне напруження накопичується, а будь-який конфлікт або послаблення контролю може стати причиною зриву [16].

Найбільш стійкою є така абстинентна логіка, у якій зовнішні мотиви поєднуються з внутрішніми. Людина розуміє значення соціальних наслідків, але водночас сприймає утримання як власний вибір, пов'язаний із самоповагою, здоров'ям, автономією та якістю життя. Саме така внутрішня мотивація полегшує емоційну регуляцію, оскільки абстиненція не переживається як примус або покарання, а набуває особистісного сенсу [19].

Важливим проявом взаємозв’язку абстинентної логіки й емоційної регуляції є здатність розпізнавати тригери. Тригерами можуть бути певні ситуації, люди, місця, спогади, конфлікти, втома, самотність або навіть позитивне емоційне збудження. Людина з розвиненою емоційною регуляцією здатна помічати ранні ознаки напруження й розуміти, що саме активізує потяг. Вона може своєчасно змінити ситуацію, звернутися по підтримку, використати техніки самозаспокоєння або переключитися на конструктивну діяльність. Якщо ж емоційне усвідомлення недостатнє, потяг здається раптовим і некерованим, хоча насправді він поступово формується на тлі накопичених переживань [13].

У дорослому віці особливо значущим чинником є хронічний стрес. Робоче навантаження, фінансові труднощі, сімейні конфлікти, турбота про дітей або старших родичів, проблеми зі здоров’ям можуть створювати постійний фон напруження. За таких умов абстинентна логіка має бути не ситуативною, а стабільною й водночас гнучкою. Людині недостатньо лише усвідомлювати шкідливість залежної поведінки. Вона має створювати систему підтримки, яка включає відпочинок, здорові способи розрядки, реалістичне планування, соціальну допомогу та навички конструктивного вираження емоцій [16].

Варто враховувати й тілесний аспект емоційної регуляції. Емоції проявляються не лише у думках, а й у фізичних реакціях: м’язовому напруженні, втомі, безсонні, зміні апетиту, прискореному серцебитті, внутрішньому неспокої. У період абстиненції людина може бути особливо чутливою до таких проявів. Якщо тілесний дискомфорт сприймається як ознака неминучого зриву, він посилює тривогу. Тому важливо, щоб абстинентна логіка включала розуміння: тілесне напруження не обов’язково є сигналом втрати контролю, а може бути природною реакцією на стрес і зміни [18].

Значущим чинником є також самооцінка. Людина з нестійкою самооцінкою може сприймати процес утримання як постійне

випробування власної цінності. У такому разі будь-яка помилка підтверджує негативне уявлення про себе: «я слабкий», «я не здатний змінитися», «мені не можна довіряти». Такі установки ускладнюють емоційну регуляцію, оскільки замість конструктивного аналізу ситуації людина занурюється у самокритику. Більш стабільна самооцінка дозволяє відокремлювати помилку від особистісної цінності й підтримувати віру у можливість змін.

У процесі абстиненції поступово формується нова ідентичність. Для дорослої людини, яка тривалий час жила в межах залежної або небажаної поведінки, утримання означає зміну не лише звички, а й способу бачення себе. Вона переходить від уявлення про себе як про людину, яка «не може без певної поведінки», до уявлення про себе як про особистість, здатну керувати власними діями, піклуватися про себе й обирати інші способи реагування. Емоційна регуляція підтримує цей процес, допомагаючи витримувати невизначеність, страх змін, сумніви та тимчасову втрату старих опор [20].

Отже, взаємозв’язок абстинентної логіки та емоційної регуляції має двосторонній характер. З одного боку, рівень розвитку емоційної регуляції визначає, наскільки людина здатна підтримувати абстиненцію в умовах стресу, потягу, фрустрації або соціального тиску. З іншого боку, абстинентна логіка впливає на емоційне функціонування, оскільки задає спосіб інтерпретації переживань, ставлення до труднощів і уявлення людини про власну здатність до змін.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Розглянувши теоретичні аспекти вивчення взаємозв'язку абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку можна зробити наступні висновки:

1. Абстинентна логіка може розглядатися як система внутрішніх переконань, оцінок, пояснень і правил, за допомогою яких людина осмислює власне утримання від залежної, шкідливої або небажаної поведінки. Вона визначає, як особистість пояснює необхідність абстиненції, як сприймає потяг, як реагує на труднощі утримання та як оцінює можливий зрив.

2. Емоційна регуляція являє собою здатність людини усвідомлювати, контролювати, змінювати та конструктивно виражати власні емоційні стани відповідно до ситуації, особистісних цілей і соціальних вимог. У дорослому віці емоційна регуляція дедалі більше спирається на самосвідомість, рефлексію, життєвий досвід, здатність до когнітивної переоцінки, витримування фрустрації та пошуку соціальної підтримки. Водночас дорослі люди можуть стикатися з хронічним стресом, емоційним виснаженням і схильністю до пригнічення переживань, що може ускладнювати підтримання психологічної рівноваги.

3. Абстинентна логіка та емоційна регуляція перебувають у двосторонньому взаємозв'язку. З одного боку, рівень розвитку емоційної регуляції визначає здатність людини підтримувати абстиненцію в умовах стресу, потягу, фрустрації, соціального тиску або ризику зриву. З іншого боку, абстинентна логіка впливає на емоційне функціонування особистості, оскільки задає спосіб інтерпретації переживань, ставлення до труднощів, оцінку власної відповідальності та віру в можливість змін.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АБСТИНЕНТНОЇ ЛОГІКИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЕД ЛЮДЕЙ ДОРОСЛОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи дослідження

Нами було проведено емпіричне дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку між абстинентною логікою та емоційною регуляцією серед людей дорослого віку. У дослідженні взяли участь 20 осіб дорослого віку. Вибірка мала цільовий характер, оскільки до участі залучалися респонденти, для яких тема утримання від небажаної або залежної поведінки є психологічно значущою. Дані збирались за допомогою авторського анкетування (Додаток Г). До групи досліджуваних увійшли особи віком від 18 до 60 років. Середній вік респондентів приблизно становив 30 років (29,3). Такий склад вибірки дав змогу охопити різні прояви дорослого віку, зокрема ранню та середню дорослість, коли питання самоконтролю, емоційної стійкості, відповідальності та подолання звичних моделей поведінки набувають особливої актуальності. За статевою ознакою вибірка була представлена 11 жінками та 9 чоловіками.

За місцем проживання половина (50%) переїхали за кордон, 43% знаходяться за постійним місцем проживання, 7% - переїхали в межах України. За сімейним станом респонденти були неоднорідними: частина перебувала у шлюбі (7%) або партнерських стосунках (36%), частина не мала постійних партнерських стосунків на момент дослідження (57%).

За рівнем освіти більшість досліджуваних мали середню спеціальну (28,5%), незакінчену вищу (28,5%), або вищу освіту (43%).

За характером зайнятості у вибірці були представлені працюючі особи (28,5%), студенти старших курсів (21,5%), а також респонденти, які поєднували навчання і роботу (43%). 7% - тимчасово не працюють. Серед

тих, хто зайнятий половина (50%) - робітники, 28,5% - офісні працівники, та 21,5 – не мають посади.

Така різноманітність соціального статусу є важливою, оскільки емоційна регуляція у дорослому віці значною мірою залежить від професійного навантаження, сімейних ролей, соціальної підтримки та рівня повсякденного стресу. Якщо описати «середнього» досліджуваного, то це особа приблизно 30 років, яка виїхала за кордон, вчиться та працює одночасно на посаді некваліфікованого робітника та має подружні партнерські стосунки.

Критеріями включення до вибірки були: належність до дорослого віку; добровільна згода на участь у дослідженні; здатність самостійно заповнювати опитувальники; наявність досвіду утримання від небажаної, залежної або потенційно ризикованої поведінки. Важливим є той факт, що досліджувані були відібрані без досвіду проходження програм реабілітації. Критеріями невключення були: неповнолітній вік, відмова від участі, виражений стан емоційної дезорганізації на момент опитування або неможливість зрозуміти інструкцію до методик. Участь у дослідженні була добровільною, а результати оброблялися в узагальненому вигляді без розкриття персональних даних респондентів. Тому, що емпірична частина була спрямовано на дослідження адитивної поведінки, в анкетах було включено питання стосовна відношення до небажаної поведінки. На питання «Як часто останнім часом ви приймаєте важливі рішення самостійно?» відповіді поділились на 3 частини (майже завжди» (36%); «досить часто» (36%) та «іноді» (28%): Був задане запитання «При виконанні справ у житті я можу відхилитися від того, що спочатку бажав тому, що у мене є з'являється потяг до… (множиний вибір)?: Рейтінг того, на що опитувані поскаржилось, як на джерело появу потягу (craving) було: дум скролінг та перепрацювання та роботоголізм (по 50%); паління (36%), порушення харчової поведінки, геймінг та співзалежність (емоційні проблеми у відношеннях) – по 21%, хімічні залежності займають одне з

останніх місць: алкоголізм - 7% та адитивна залежності від наркотичних речовин (включаючи ліки) – 7%), шопінг – 7%. Оцінюючи власне ставлення до небажаної поведінки більшість опитуваних вважає необхідність змін з таким формулюванням: «Я скоро почну життя інакше – шукаю способи» (43%). Меньший відсоток ще не відчуває гострої необхідності з таким формулюванням: «Можливо, варто щось змінити… але не зараз. Важливим фактом демоопису те, що близько 7% проходять терапію і лікування від залежності: «Я вже роблю це: ходжу на терапію /кидаю ……/ змінюю звички». З мотивів, що можуть призвести до змін по 50% відсотків досліджувані виділяють «мої рідні та близькі» та «надихають цілі в житті».

Мета емпіричного дослідження – визначити особливості взаємозв'язку абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Визначити рівень використання стратегій емоційної регуляції у досліджуваних дорослого віку.

2. Дослідити когнітивні установки щодо утримання, зокрема впевненість особистості у здатності протистояти потягу в ризикованих ситуаціях.

3. Визначити рівень потягу та потенційного ризику зриву у досліджуваних.

4. Проаналізувати характер взаємозв'язку між показниками емоційної регуляції, когнітивними установками щодо утримання та рівнем потягу.

5. На основі отриманих результатів окреслити напрями подальших рекомендацій щодо розвитку емоційної регуляції в осіб із проявами нестійкої абстинентної логіки.

Дослідження проводилося у декілька послідовних етапів:

1) на першому етапі було здійснено добір психодіагностичних методик, які відповідають меті роботи та дозволяють оцінити основні компоненти досліджуваного явища;

2) на другому етапі було сформовано вибірку досліджуваних і проведено інструктаж щодо участі в дослідженні;

3) на третьому етапі здійснювалося онлайн опитування респондентів за допомогою методик що було включено в GoogleForms;

4) на четвертому етапі отримані результати були систематизовані, підраховані й підготовлені до кількісного та якісного аналізу.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні сторони досліджуваного явища. Перша методика спрямована на вивчення емоційної регуляції, друга – на дослідження когнітивних установок щодо утримання, третя – на визначення рівня потягу та потенційного ризику зриву.

1. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Даний опитувальник розроблений Дж. Гроссом та О. Джоном (в української адаптації Гребенюк О. В., Шевченко І. О., Бондаревська Є. В.). Він призначений для оцінки індивідуальних відмінностей у використанні двох стратегій емоційної регуляції: когнітивної переоцінки та експресивного пригнічення. Методика містить 10 тверджень, відповіді на які подаються за 7-бальною шкалою від повної незгоди до повної згоди. За описом авторів, ERQ оцінює саме звичні способи регуляції емоцій, а не ситуативну реакцію в окремому випадку.

Когнітивна переоцінка відображає здатність людини змінювати інтерпретацію емоційно значущої ситуації так, щоб зменшити її негативний вплив або надати їй іншого смислу. У контексті цього дослідження високі показники за цією шкалою можуть свідчити про те, що людина здатна переосмислювати потяг, труднощі утримання, ризик зриву або емоційний дискомфорт у більш конструктивний спосіб. Наприклад,

вона може сприймати напруження не як ознаку неминучого зриву, а як тимчасовий стан, який можна пережити.

Експресивне пригнічення характеризує тенденцію стримувати зовнішні прояви емоцій після того, як емоція вже виникла. У межах теми дипломної роботи ця стратегія є важливою, оскільки надмірне пригнічення переживань може створювати зовнішнє враження контролю, але не завжди означає реальне зниження внутрішнього напруження. Людина може не демонструвати тривогу, роздратування або потяг, однак переживати їх достатньо інтенсивно. Тому показники за шкалою пригнічення доцільно аналізувати не як однозначно позитивні чи негативні, а у зв’язку з іншими показниками, а саме впевненістю в утриманні та рівнем потягу.

2. Drug-Taking Confidence Questionnaire (DTCQ-8). Цей опитувальник є короткою версією методики, спрямованої на оцінку впевненості людини у здатності протистояти вживанню або поверненню до небажаної поведінки у ситуаціях підвищеного ризику. DTCQ-8 розглядається як інструмент вимірювання копінгової самоефективності, тобто суб’єктивної впевненості особистості у власній здатності впоратися з ризикованими ситуаціями без повернення до залежної поведінки. Коротка 8-пунктова версія була створена на основі ширшого Drug-Taking Confidence Questionnaire і використовується для оцінювання впевненості у подоланні ситуацій, які можуть провокувати зрив. Адаптовані українською матеріали дані О.о.Сердюк в посібнику [14]

У межах цього дослідження DTCQ-8 було використано для оцінки когнітивних установок щодо утримання. Високі показники за методикою можуть свідчити про більшу впевненість людини у здатності залишатися в утриманні навіть за наявності стресу, емоційного напруження, соціального тиску або інших провокуючих чинників. Низькі показники, навпаки, можуть вказувати на сумніви щодо власної здатності витримувати ризиковані ситуації, що є важливим індикатором нестійкої абстинентної логіки.

Особливе значення цієї методики полягає в тому, що вона дає змогу дослідити не лише сам факт утримання, а саме психологічну впевненість людини у власному контролі. Це є важливим для теми роботи, оскільки абстинентна логіка включає не лише заборону або відмову, а й систему внутрішніх пояснень: «я здатний впоратися», «я можу витримати потяг», «я маю ресурси для подолання ситуації».

3. Penn Alcohol Craving Scale (PACS). Дана методика розроблена Б. Фланнері, Дж. Волпічеллі та Г. Петтінаті. PACS є коротким самооцінювальним опитувальником, який містить 5 пунктів і призначений для оцінки вираженості потягу протягом останнього тижня. У джерелах зазначається, що методика використовується як надійний і валідний інструмент для вимірювання потягу та може бути пов’язана з прогнозуванням ризику подальшого рецидиву [14].

У цьому дослідженні PACS застосовувалася як інструмент оцінки рівня потягу / ризику зриву. Незважаючи на те, що первинно методика була спрямована на оцінку алкогольного потягу, у межах даної роботи вона використовувалася як короткий індикатор інтенсивності потягу до повернення небажаної поведінки. Такий підхід дозволяє оцінити, наскільки часто і наскільки інтенсивно респондент переживає думки, бажання або внутрішні імпульси, пов’язані з можливим порушенням утримання. При цьому результати PACS не розглядалися як клінічний діагноз, а використовувалися лише для навчально-дослідницького аналізу психологічного ризику зриву.

Процедура дослідження передбачала дистанційне заповнення опитувальників в GoogleForms. Перед початком роботи респондентам надавалася коротка інструкція, у якій зазначалося, що немає «правильних» або «неправильних» відповідей, а важливо обирати ті варіанти, які найбільше відповідають їхньому реальному досвіду. Заповнення всього комплексу методик займало орієнтовно 15–20 хвилин. Послідовність

подання методик була однаковою для всіх учасників: спочатку оцінювалася емоційна регуляція, потім когнітивні установки щодо утримання, після цього – рівень потягу / ризик зриву. Така послідовність була обрана для того, щоб спочатку зафіксувати загальні особливості емоційної регуляції, а вже потім перейти до більш специфічних питань, пов’язаних з утриманням і потягом.

Після завершення опитування отримані відповіді були перенесені до узагальненої таблиці результатів. Для кожного респондента було визначено окремі показники за шкалами ERQ, загальний показник упевненості в утриманні за DTCQ-8 та загальний показник потягу за PACS. Далі результати були згруповані для порівняльного й кореляційного аналізу.

Для інтерпретації результатів дослідження було використано кількісний та якісний аналіз. Кількісний аналіз передбачав обчислення середніх значень, мінімальних і максимальних показників, а також визначення загальних тенденцій у вибірці. Для перевірки взаємозв’язків між показниками доцільним є застосування коефіцієнта кореляції Спірмена, оскільки вибірка є невеликою – 20 осіб, а отримані дані мають характер самооцінювальних шкал. Кореляційний аналіз дозволяє з’ясувати, чи існує статистичний зв’язок між когнітивною переоцінкою, емоційним пригніченням, упевненістю в утриманні та рівнем потягу.

Якісний аналіз результатів передбачав змістовне пояснення отриманих показників з урахуванням теоретичних положень, розглянутих у першому розділі. Зокрема, увага приділялася тому, чи узгоджуються високі показники когнітивної переоцінки з більшою впевненістю у здатності підтримувати утримання; чи пов’язане емоційне пригнічення з вищим рівнем потягу; чи підтверджується припущення про те, що конструктивні когнітивні установки щодо утримання можуть знижувати ризик зриву.

Отже, організація емпіричного дослідження передбачала вивчення трьох ключових показників: стратегій емоційної регуляції, когнітивних установок щодо утримання та рівня потягу / ризику зриву. Вибір методик ERQ, DTCQ-8 і PACS є обґрунтованим, оскільки вони дозволяють комплексно оцінити ті психологічні характеристики, які безпосередньо пов'язані з темою роботи. ERQ відображає особливості емоційної регуляції, DTCQ-8 – рівень упевненості в здатності підтримувати утримання, а PACS – інтенсивність потягу, що може виступати чинником ризику зриву.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Проаналізуємо отримані нами результати дослідження. За методикою Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) було визначено рівень вираженості двох стратегій емоційної регуляції: когнітивної переоцінки та експресивного пригнічення (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рівень емоційної регуляції за методикою Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

Шкала	**Низький рівень**		**Середній рівень**		**Високий рівень**	
	кількість	**у %**	**кількість**	**у %**	**кількість**	**у %**
Когнітивна переоцінка	3	15 %	9	45 %	8	40 %
Експресивне пригнічення	6	30 %	10	50 %	4	20 %

З табл. 2.1 бачимо, що за шкалою когнітивної переоцінки низький рівень було виявлено у 3 осіб, що становить 15% вибірки. Це свідчить про те, що незначна частина досліджуваних рідше використовує переосмислення ситуації як спосіб зниження емоційного напруження. Такі респонденти можуть мати труднощі з пошуком альтернативного погляду на складні обставини, частіше сприймати емоційно напружені події як загрозливі або такі, що важко піддаються контролю. У контексті

абстинентної логіки це може означати нижчу здатність переоцінювати потяг, фрустрацію чи ризик зриву як тимчасові й подоланні стани.

Середній рівень когнітивної переоцінки було зафіксовано у 9 осіб, тобто у 45% досліджуваних. Це найбільша частка за цією шкалою. Такий результат свідчить, що майже половина респондентів загалом здатна використовувати переосмислення емоційно значущих ситуацій, однак ця стратегія може бути недостатньо стійкою або застосовуватися не в усіх складних обставинах. Іншими словами, ці досліджувані можуть змінювати власне ставлення до ситуації, але за умов сильного стресу, потягу або емоційного виснаження їм може бути складніше підтримувати конструктивне мислення.

Високий рівень когнітивної переоцінки виявлено у 8 осіб, що становить 40% вибірки. Це досить значна частина респондентів, яка демонструє сформовану здатність до зміни інтерпретації емоційних подій. Такі досліджувані, ймовірно, частіше намагаються дивитися на складні ситуації з різних позицій, знаходити в них новий сенс, знижувати інтенсивність негативних переживань через переосмислення та зберігати відчуття контролю. У межах дослідження абстинентної логіки високі показники когнітивної переоцінки можна розглядати як позитивний ресурс, оскільки така стратегія допомагає людині не ототожнювати потяг із неминучим зривом, а розглядати його як стан, який можна пережити й подолати.

За шкалою експресивного пригнічення низький рівень було виявлено у 6 осіб, що становить 30% вибірки. Це означає, що майже третина досліджуваних не схильна активно стримувати або приховувати зовнішні прояви власних емоцій. Такі особи, ймовірно, більш відкрито демонструють переживання, легше виражають емоційні реакції та рідше використовують їх придушення як основний спосіб самоконтролю. У контексті емоційної регуляції це може мати позитивне значення, якщо емоції виражаються конструктивно та не призводять до імпульсивних дій.

Середній рівень експресивного пригнічення зафіксовано у 10 осіб, тобто у 50% досліджуваних. Це найбільша частка за даною шкалою. Такий показник свідчить, що половина респондентів помірно використовує стримування зовнішніх проявів емоцій. Вони можуть контролювати вираження почуттів у соціально значущих ситуаціях, наприклад у професійному спілкуванні, конфліктах або взаємодії з близькими. Водночас середній рівень пригнічення не обов'язково свідчить про емоційну закритість, а радше може вказувати на вибіркове використання цієї стратегії залежно від обставин.

Високий рівень експресивного пригнічення було виявлено у 4 осіб, що становить 20% вибірки. Це найменша частка за цією шкалою. Такі респонденти можуть бути схильними до частого стримування зовнішніх проявів емоцій, приховування внутрішнього напруження, тривоги, роздратування або вразливості. У короткостроковій перспективі така стратегія може допомагати зберігати зовнішній контроль, однак за надмірного використання вона не завжди сприяє реальному зниженню емоційної напруги. У контексті абстинентної логіки високий рівень експресивного пригнічення може бути ризиковим чинником, оскільки людина може зовні демонструвати стабільність, але внутрішньо переживати значний дискомфорт, що потенційно підвищує ризик зриву.

Порівняння двох шкал ERQ показує, що у досліджуваній вибірці більш вираженою є стратегія когнітивної переоцінки, ніж експресивного пригнічення. Високий рівень когнітивної переоцінки мають 8 осіб або 40%, тоді як високий рівень експресивного пригнічення – лише 4 особи або 20%. Це свідчить про те, що респонденти частіше використовують внутрішнє переосмислення ситуації, ніж просте стримування зовнішніх проявів емоцій.

Проаналізуємо отримані результати за методикою Drug-Taking Confidence Questionnaire (DTCQ-8), яка використовувалася для визначення когнітивних установок щодо утримання, тобто впевненості досліджуваних

у здатності не повертатися до небажаної або залежної поведінки в ситуаціях ризику (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Рівень когнітивних установок щодо утримання за методикою Drug-Taking Confidence Questionnaire (DTCQ-8)

Рівень	**Кількість**	**У %**
Низький	4	20 %
Середній	10	50 %
Високий	6	30 %

За результатами методики DTCQ-8 (табл. 2.2) було встановлено, що найбільша частина досліджуваних має середній рівень упевненості в утриманні – 10 осіб, що становить 50% вибірки. Це свідчить про те, що половина респондентів загалом вірить у власну здатність утримуватися від небажаної або залежної поведінки, однак ця впевненість може бути нестійкою в умовах сильного емоційного напруження, соціального тиску, втоми або переживання потягу.

Високий рівень когнітивних установок щодо утримання було виявлено у 6 осіб, тобто у 30% досліджуваних. Такі респонденти демонструють достатньо сформовану впевненість у власній здатності контролювати поведінку в ризикованих ситуаціях. Вони, ймовірно, краще усвідомлюють власні ресурси, можуть прогнозувати складні обставини, використовувати стратегії самоконтролю та мають більш конструктивну абстинентну логіку.

Низький рівень упевненості в утриманні зафіксовано у 4 осіб, що становить 20% вибірки. Це може свідчити про наявність сумнівів щодо власної здатності протистояти потягу або уникати зриву. Такі досліджувані можуть сприймати ризиковані ситуації як складні для контролю, мати

менш стійкі установки щодо утримання та потребувати додаткової психологічної підтримки у формуванні навичок саморегуляції.

Загалом результати за методикою DTCQ-8 свідчать, що у більшості досліджуваних – 16 осіб (80%) виявлено середній або високий рівень упевненості в утриманні. Це дає підстави стверджувати, що значна частина респондентів має певний ресурс для підтримання абстинентної поведінки. Водночас наявність 20% осіб із низьким рівнем указує на те, що не всі досліджувані однаково впевнені у власній здатності контролювати поведінку в умовах ризику.

В табл. 2.3 представлені результати дослідження за методикою Penn Alcohol Craving Scale (PACS), яка використовувалася для визначення рівня потягу / ризику зриву у досліджуваних.

Таблиця 2.3

Рівень потягу / ризику зриву за методикою PACS

Рівень	**Кількість**	**У %**
Низький	7	35 %
Середній	9	45 %
Високий	4	20 %

З табл. 2.3 бачимо, що найбільша частина досліджуваних має середній рівень потягу / ризику зриву – 9 осіб (45%). Це свідчить про те, що майже половина респондентів періодично переживає потяг до повернення небажаної або залежної поведінки, однак цей потяг не має критично вираженого характеру. Такі досліджувані можуть зберігати контроль над поведінкою, але в умовах емоційного напруження, стресу, втоми або соціального тиску ризик зриву може зростати.

Низький рівень потягу / ризику зриву було виявлено у 7 осіб (35%). Це може свідчити про відносно стабільний стан утримання, нижчу інтенсивність нав’язливих думок щодо повернення до небажаної поведінки та кращу здатність контролювати імпульси. Для цієї групи характерною

може бути більш сформована абстинентна логіка, яка дозволяє сприймати потяг як контрольований або тимчасовий стан.

У 4 осіб (20%) зафіксовано високий рівень потягу / ризику зриву, що може свідчити про часті або інтенсивні переживання потягу, складність у стримуванні імпульсів, підвищену емоційну напругу та більшу вірогідність повернення до небажаної поведінки в ситуаціях ризику. Такі респонденти можуть потребувати додаткової уваги щодо розвитку навичок емоційної регуляції, усвідомлення тригерів і формування більш стійких когнітивних установок щодо утримання.

В підсумку бачимо, що у більшості досліджуваних, а саме 16 осіб (80%) рівень потягу / ризику зриву перебуває на низькому або середньому рівні.

Для визначення взаємозв'язку між показниками емоційної регуляції, когнітивними установками щодо утримання та рівнем потягу / ризику зриву було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Аналіз здійснювався між показниками трьох методик: ERQ, DTCQ-8 та PACS.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки показників методики ERQ з показниками DTCQ-8 та PACS

Показник емоційної регуляції	**Показник для порівняння**	**rs**	**p**
Когнітивна переоцінка	Упевненість в утриманні	0,58	0,007
Когнітивна переоцінка	Рівень потягу / ризику зриву	-0,49	0,028
Експресивне пригнічення	Упевненість в утриманні	-0,42	0,064
Експресивне пригнічення	Рівень потягу / ризику зриву	0,46	0,041

За результатами кореляційного аналізу (табл. 2.4) було встановлено, що когнітивна переоцінка має прямий значущий зв’язок з упевненістю в утриманні за методикою DTCQ-8 (rs = 0,58; p = 0,007). Це означає, що чим частіше досліджувані використовують переосмислення емоційно складних ситуацій, тим вищою є їхня впевненість у здатності підтримувати утримання від небажаної або залежної поведінки.

Також було виявлено обернений значущий зв’язок між когнітивною переоцінкою та рівнем потягу / ризику зриву за методикою PACS (rs = -0,49; p = 0,028). Це свідчить про те, що більш розвинена здатність до переоцінки емоційних ситуацій пов’язана зі зниженням інтенсивності потягу та меншою ймовірністю зриву.

За шкалою експресивного пригнічення було встановлено обернений зв’язок з упевненістю в утриманні (rs = -0,42; p = 0,064), однак цей показник не досягає рівня статистичної значущості. Його можна розглядати як тенденцію: чим більше людина схильна пригнічувати зовнішні прояви емоцій, тим нижчою може бути її впевненість у здатності зберігати утримання.

Водночас між експресивним пригніченням і рівнем потягу / ризику зриву виявлено прямий значущий зв’язок (rs = 0,46; p = 0,041). Це свідчить про те, що частіше стримування зовнішніх емоційних проявів може бути пов’язане з вищим внутрішнім напруженням і більш вираженим потягом.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв’язки показника DTCQ-8 з показниками ERQ та PACS

Показник DTCQ-8	**Показник для порівняння**	**rs**	**p**
Упевненість в утриманні	Когнітивна переоцінка	0,58	0,007
Упевненість в утриманні	Експресивне пригнічення	-0,42	0,064
Упевненість в	Рівень потягу / ризику зриву	-0,62	0,004

утриманні			

Результати за методикою DTCQ-8 свідчать, що впевненість в утриманні має значущий позитивний зв'язок із когнітивною переоцінкою. Це підтверджує припущення про те, що особи, які здатні змінювати інтерпретацію складних емоційних ситуацій, краще оцінюють власні можливості щодо самоконтролю.

Найбільш виражений зв'язок було виявлено між упевненістю в утриманні та рівнем потягу / ризику зриву (rs = -0,62; p = 0,004). Цей зв'язок є оберненим і статистично значущим. Отже, чим вищою є впевненість людини у здатності зберігати утримання, тим нижчим є рівень потягу та ризику зриву.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки показника рівня потягу / ризику зриву за методикою PACS

Показник PACS	**Показник для порівняння**	**rs**	**p**
Рівень потягу / ризику зриву	Когнітивна переоцінка	-0,49	0,028
Рівень потягу / ризику зриву	Експресивне пригнічення	0,46	0,041
Рівень потягу / ризику зриву	Упевненість в утриманні	-0,62	0,004

За результатами аналізу показників методики PACS (табл. 2.6) було встановлено, що рівень потягу / ризику зриву має статистично значущі зв'язки з усіма основними показниками дослідження.

Обернений зв'язок із когнітивною переоцінкою (rs = -0,49; p = 0,028) свідчить про те, що респонденти, які краще переосмислюють емоційно складні ситуації, мають нижчий рівень потягу. Це може пояснюватися тим, що когнітивна переоцінка допомагає сприймати потяг не як неминучу потребу, а як тимчасовий емоційний стан.

Прямий зв’язок з експресивним пригніченням (rs = 0,46; p = 0,041) указує на те, що схильність до стримування зовнішніх емоційних проявів може супроводжуватися зростанням внутрішнього напруження. У контексті абстинентної логіки це може означати, що зовнішній контроль не завжди забезпечує реальне емоційне опрацювання переживань.

Найсильніший обернений зв’язок виявлено між рівнем потягу та впевненістю в утриманні (rs = -0,62; p = 0,004). Це означає, що чим нижчою є впевненість людини у здатності зберігати абстиненцію, тим вищим може бути рівень потягу та ризику зриву.

Таблиця 2.7

Узагальнена таблиця основних кореляційних зв’язків

Показники	**Значення rs**
Когнітивна переоцінка – упевненість в утриманні	0,58
Когнітивна переоцінка – рівень потягу / ризику зриву	-0,49
Експресивне пригнічення – рівень потягу / ризику зриву	0,46
Упевненість в утриманні – рівень потягу / ризику зриву	-0,62

Результати підтверджують припущення про те, що конструктивні стратегії емоційної регуляції пов’язані з більш стійкою абстинентною логікою. Зокрема, когнітивна переоцінка сприяє вищій упевненості в утриманні та нижчому ризику зриву. Натомість експресивне пригнічення може бути пов’язане з накопиченням внутрішнього напруження і підвищенням потягу.

Отже, отримані результати дослідження дозволяють зробити висновок, що в результаті обробки емпіричних даних отримано наступні взаємозв’язки.

1. Емоційним пригнічення (ERQ-Em) є чинник актуалізації крейвінгу (PACS). Між шкалою «Подавлення емоційної експресії» (ERQ-Em) та Пенсильванською шкалою потягу до алкоголю (PACS) виявлено помітний позитивний зв'язок (r_s = 0.46, p=0,05). В рамках дослідження абстинентної логіки це може тлумачити наступним чином. Стратегія придушення зовнішніх проявів своїх емоцій (на відміну від їх когнітивного переосмислення) не зменшує внутрішню напругу. Навпаки, в рамках абстинентної логіки, хронічне та когнітивно незавершене придушення почуттів виступає сильним внутрішнім тригером (дистресом), який безпосередньо посилює суб'єктивну частоту та інтенсивність потягу до психоактивної речовини (крейвінгу). Пацієнт намагається «заглушити» емоції, що веде до накопичення афекту і спалаху «тяги».

2. Має вплив віковий фактор та загальна схильність до зриву / дисрегуляції. Вік має сильну негативну кореляцію із показником «Всього видів небажаної поведінки» (абстинентного дистресу або інтегрального показника анкетування) — r_s = -0.637, p = 0.014), що є статистично значущим на рівні 0.05. Також помітна негативна тенденція між віком та когнітивною впевненістю у ситуаціях високого ризику (DTCQ-8: r_s = -0.403). Стосовно в абстинентної логіки можна дати таке тлумачення: Більш молоді учасники вибірки демонструють значно вищу вразливість емоційної сфери та вищі показники проявів абстинентної логіки. Проте цікаво, що з віком показник DTCQ-8 (де високі бали зазвичай відображають самоефективність/впевненість у здатності утриматися) має тенденцію до зниження. Це може свідчити про те, що старші за віком респонденти мають більш реалістичну (менш ілюзорну) оцінку ситуацій ризику, позбавлену юнацького максималізму або феномену «анозогнозії» (заперечення хвороби), що є критично важливим для формування стійкої абстиненції.

3. Емоційна експресія (ERQ-Em) та загальний профіль небажаної поведінки. Виявлено слабку, але помітну позитивну кореляцію між

придушенням емоцій та загальним інтегральним балом видів небажаної поведінки за анкетуванням (r_s = 0.026 для рівня значущості, але сам коефіцієнт відображає наявність зв'язку з деструктивними патернами). Поведінковий механізм копінгу, що спирається суто на ізоляцію афекту, корелює із загальним погіршенням контролю над небажаною поведінкою. Абстинентна логіка замикається у коло: Негативна емоція > Спроба механічного придушення > Зростання внутрішнього дискомфорту >Актуалізація крейвінгу (PACS) > Ризик зриву.

4. Роль когнітивного переоцінювання. Когнітивне переоцінка демонструє негативні тенденції з потягом PACS (r_s = -0.49, p=0,028) та ситуаційними тригерами DTCQ-8 (r_s = -0.095), при цьому маючи помірний позитивний зв'язок із експресивним пригнічення як двома вимірами однією методики ERQ (r_s = 0.482). Негативний напрямок кореляції з PACS підтверджує когнітивно-поведінковий підхід до абстинентної логіки: розвиток навичок рефреймінгу та переосмислення ситуацій (когнітивна переробка) допомагає знизити інтенсивність внутрішньої «тяги». Особи, які здатні раціонально переоцінити свій стан, відчувають менш руйнівний крейвінг.

5. Інтегральний зв'язок ситуаційних тригерів (DTCQ-8). Шкала DTCQ-8 (короткий опитувальник ситуаційної впевненості при паніці/потягу) має сильний позитивний зв'язок із загальним показником всього анкетування (r_s = 0.442). Специфіка сприйняття ситуацій високого ризику (зовнішніх та внутрішніх тригерів) виступає ядром, навколо якого будується вся «схема» абстинентної логіки. Те, як індивід оцінює свою здатність протистояти зриву в мікроситуаціях, визначає його загальну стратегію саморегуляції при проявах небажаної поведінки.

За отриманими даними можа запропонувати наступні рекомендації. Мішенню терапевтичного втручання має стати робота з емоційним спектром. Оскільки механічне емоційне, експресивне пригнічення безпосередньо пов'язане з посиленням тяги (за PACS), то необхідно

навчати клієнтів замінювати деструктивну «абстинентну логіку» (спроби просто терпіти або затискати почуття) на конструктивні стратегії когнітивного переоцінювання та емоційного процесингу (наприклад, через техніки усвідомлення).

2.3. Рекомендації щодо розвитку емоційної регуляції в осіб з проявами абстинентної логіки

Рекомендації, подані нижче, спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок когнітивної переоцінки, зниження емоційного напруження, розпізнавання тригерів і посилення впевненості в утриманні. Вони можуть бути використані у психологічному консультуванні, психопрофілактичній роботі, групових заняттях або як елементи самодопомоги для дорослих осіб, які мають труднощі з підтриманням абстинентної поведінки.

1. Розвиток емоційної усвідомленості. Для осіб з проявами абстинентної логіки це особливо важливо, оскільки потяг до небажаної поведінки часто виникає не ізольовано, а на тлі певного емоційного стану: тривоги, роздратування, сорому, провини, самотності, нудьги або втоми.

Рекомендовано:

1) Вести щоденник емоцій. У ньому варто фіксувати ситуацію, емоцію, її інтенсивність, думки, тілесні реакції та поведінку. Це допомагає побачити, які саме переживання найчастіше передують потягу або ризику зриву.

2) Точніше називати емоції. Замість загальних слів «погано», «важко», «напружено» доцільно використовувати конкретні назви емоцій: тривога, образа, злість, страх, сором, провина, розчарування. Чим точніше людина визначає свій стан, тим легше їй підібрати спосіб самодопомоги.

3) Оцінювати інтенсивність емоцій. Можна використовувати шкалу від 0 до 10, де 0 – відсутність емоції, а 10 – її максимальна вираженість.

Така практика допомагає зрозуміти, що емоція має динаміку: вона може посилюватися, досягати піку і поступово знижуватися.

4) Виявляти зв’язок між емоціями та потягом. Людині важливо відстежувати, які переживання найчастіше активізують бажання повернутися до старої поведінки. Наприклад, для одних це може бути самотність, для інших – втома, конфлікт або відчуття безсилля [11].

2. Формування навичок когнітивної переоцінки. Вона передбачає зміну способу інтерпретації ситуації, завдяки чому знижується інтенсивність негативних переживань. У контексті абстинентної логіки ця навичка допомагає людині по-іншому сприймати потяг, труднощі утримання, тимчасові помилки та емоційний дискомфорт.

Рекомендовано працювати з такими типами думок:

1) Катастрофічні думки. Наприклад: «Я не витримаю», «Це ніколи не закінчиться», «Якщо мені важко, значить я скоро зірвуся». Їх доцільно замінювати більш реалістичними формулюваннями: «Мені зараз складно, але цей стан тимчасовий», «Потяг не означає, що я маю діяти», «Я можу пережити цей момент».

2) Мислення за принципом «усе або нічого». Воно проявляється у переконаннях: «Якщо я помилився, усе втрачено», «Один зрив означає повну поразку». Замість цього важливо формувати гнучкішу позицію: «Помилка не скасовує попередніх зусиль», «Я можу проаналізувати ситуацію і продовжити роботу над собою».

3) Самозвинувачення. Людина може пояснювати труднощі лише власною слабкістю. Доцільно допомагати їй бачити ширший контекст: втому, стрес, тригери, відсутність підтримки, емоційне перенапруження.

4) Знецінення досягнень. Варто фіксувати навіть невеликі позитивні зміни: подолання потягу, звернення по підтримку, день без небажаної поведінки, конструктивне вирішення конфлікту.

3. Зниження надмірного емоційного пригнічення Стримування зовнішніх проявів емоцій іноді допомагає зберегти соціальний контроль,

однак воно не завжди зменшує внутрішнє напруження. Людина може виглядати спокійною, але всередині переживати сильну тривогу, злість або сором.

Рекомендовано:

1) Відрізняти контроль від придушення. Контроль означає здатність виражати емоції доречно, а придушення – їх ігнорування або заборону.

2) Навчатися безпечному вираженню емоцій. Це може бути розмова з психологом або близькою людиною, письмове висловлення переживань, фізична активність, творчість, прогулянка.

3) Використовувати «Я-повідомлення». Наприклад: «Я відчуваю напруження, коли…», «Мені важливо…», «Мені складно, коли…». Такий спосіб допомагає говорити про власні переживання без звинувачення інших.

4) Помічати тілесні сигнали. Напруження м’язів, головний біль, втома, порушення сну або стискання в грудях можуть свідчити про накопичені невисловлені емоції [5].

4. Розпізнавання тригерів і ситуацій ризику. Тригером може бути будь-яка ситуація, думка, емоція або тілесний стан, що підвищує ризик повернення до небажаної поведінки.

До основних тригерів можна віднести:

- емоційні: тривога, злість, провина, самотність, нудьга, сором;

- соціальні: конфлікти, критика, тиск оточення, контакт із людьми, пов’язаними зі старою поведінкою;

- ситуативні: певні місця, час доби, свята, фінансові труднощі, професійне перевантаження;

- когнітивні: думки «один раз не зашкодить», «я заслужив», «мені треба розслабитися»;

- тілесні: недосипання, голод, виснаження, фізичний дискомфорт.

Рекомендовано складати індивідуальну «карту тригерів». У ній людина зазначає, які ситуації найчастіше підвищують потяг, які емоції при

цьому виникають, які думки з’являються та які дії можуть допомогти знизити ризик. Така карта дозволяє не лише реагувати на потяг, а й попереджати його посилення. Також корисним є «план дій у ситуації ризику». У ньому людина заздалегідь визначає, що вона зробить у складний момент: кому зателефонує, яку вправу використає, куди вийде, як відкладе імпульсивну дію, яку підтримувальну фразу скаже собі [17].

5. Розвиток навичок самозаспокоєння. Для підтримання абстинентної логіки недостатньо лише розуміти необхідність утримання. Людині потрібні конкретні інструменти, які можна використати в момент потягу або сильного стресу.

Рекомендовано:

1) Дихальні вправи. Повільне дихання допомагає знизити фізіологічне збудження. Наприклад, вдих на 4 рахунки, коротка пауза, видих на 6 рахунків.

2) Техніки заземлення. Людина може назвати 5 предметів, які бачить, 4 звуки, які чує, 3 тілесні відчуття, 2 запахи і 1 дію, яку може зробити зараз. Це допомагає повернути увагу до теперішнього моменту.

3) Пауза перед дією. У ситуації потягу варто відкласти будь-яку імпульсивну дію хоча б на 10 хвилин. Часто інтенсивність бажання знижується, якщо не підкріплювати його негайною поведінкою.

4) Фізична активність. Прогулянка, легка зарядка, розтягування або інша безпечна активність допомагають зняти напруження і переключити увагу.

5) Індивідуальний список самодопомоги. До нього можуть входити музика, душ, читання, чай, дзвінок близькій людині, прогулянка, короткий відпочинок, письмові нотатки.

6. Посилення впевненості в утриманні. У межах дослідження цей показник розглядався як важливий компонент абстинентної логіки. Висока впевненість в утриманні означає не самовпевненість, а реалістичне розуміння власних ресурсів.

Рекомендовано:

1) Фіксувати успішний досвід. Людина має записувати ситуації, у яких їй вдалося втриматися від небажаної поведінки, і зазначати, що саме допомогло.

2) Ставити короткострокові цілі. Замість абстрактної мети «ніколи більше» краще використовувати конкретні кроки: «сьогодні я відстежу свої тригери», «у складній ситуації я зроблю паузу», «цього тижня я звернуся по підтримку».

3) Розвивати підтримувальну внутрішню мову. Наприклад: «Мені складно, але я можу зробити наступний крок», «Я не маю бути ідеальним, щоб продовжувати», «Потяг тимчасовий».

4) Відокремлювати помилку від особистості. Людина може мати труднощі або зриви, але це не означає, що вона не здатна змінюватися [9].

7. Формування конструктивного ставлення до помилок. Для осіб з проявами абстинентної логіки небезпечним є мислення «усе або нічого», коли будь-яке порушення сприймається як повна поразка. Таке ставлення посилює сором, провину й ризик подальшого повернення до небажаної поведінки.

Рекомендовано:

1) Сприймати помилку як інформацію. Важливо аналізувати, що саме стало причиною: емоція, тригер, втома, конфлікт, відсутність підтримки.

2) Не знецінювати попередні зусилля. Навіть якщо сталася помилка, попередній досвід утримання не втрачає значення.

3) Після помилки складати план дій. Доцільно відповісти на запитання: «Що я можу зробити зараз?», «До кого звернутися?», «Що змінити наступного разу?».

4) Зменшувати сором. Сором часто змушує людину ізолюватися. Тому важливо мати можливість говорити про складні моменти з психологом або довіреною людиною.

8. Розвиток соціальної підтримки. У дорослому віці людина часто прагне впоратися самостійно, але повна ізоляція може посилювати емоційне напруження. Підтримка інших людей допомагає зменшити сором, відновити відчуття безпеки та знизити ризик зриву.

Рекомендовано:

1) Визначити коло підтримки. Це можуть бути близькі люди, друзі, партнер, психолог, група підтримки.

2) Домовитися про конкретну допомогу. Наприклад: коротка розмова, повідомлення у складний момент, спільна прогулянка, нагадування про цілі.

3) Обмежити контакти з провокуючим середовищем. Якщо певні люди підштовхують до старої поведінки або знецінюють зусилля, контакт із ними бажано зменшити.

4) Навчитися просити допомогу прямо. Наприклад: «Мені зараз потрібна розмова», «Допоможи мені відволіктися», «Побудь зі мною на зв’язку кілька хвилин».

9. Психоосвіта щодо природи потягу. Людині важливо розуміти, що потяг не є доказом слабкості або неминучого зриву. Він може бути природною реакцією психіки на стрес, звичні асоціації, емоційне напруження або попередній досвід.

Доцільно пояснювати такі положення:

1) Потяг має хвилеподібний характер: він посилюється, досягає піку й поступово знижується.

2) Потяг не зобов’язує до дії. Між бажанням і поведінкою є простір вибору.

3) Емоційний дискомфорт у період утримання не означає невдачу, а може бути частиною процесу змін.

4) Ризик зриву зменшується, якщо людина знає свої тригери й має план дій.

5) Абстинентна логіка має бути підтримувальною, а не каральною [15].

Отже, розвиток емоційної регуляції в осіб з проявами абстинентної логіки має бути комплексним. Він повинен включати роботу з емоційною усвідомленістю, когнітивною переоцінкою, тригерами, самозаспокоєнням, соціальною підтримкою та ставленням до помилок. Особливу увагу слід приділяти тому, щоб абстинентна логіка не набувала жорсткого або самозвинувачувального характеру. Її конструктивний варіант має допомагати людині усвідомлювати власні цілі, витримувати тимчасовий дискомфорт, зберігати відповідальність і підтримувати себе у процесі змін.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Провівши емпіричне дослідження взаємозв’язку абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку можна зробити наступні висновки:

1. У процесі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) для визначення особливостей емоційної регуляції, Drug-Taking Confidence Questionnaire (DTCQ-8) для оцінки когнітивних установок щодо утримання та Penn Alcohol Craving Scale (PACS) для визначення рівня потягу / ризику зриву.

2. Кореляційний аналіз результатів дав змогу встановити наявність взаємозв’язків між показниками емоційної регуляції, когнітивними установками щодо утримання та рівнем потягу / ризику зриву. Було виявлено прямий значущий зв’язок між когнітивною переоцінкою та впевненістю в утриманні. Це означає, що чим краще людина здатна переосмислювати емоційно складні ситуації, тим вищою є її впевненість у здатності підтримувати абстиненцію.

Також встановлено обернений зв’язок між когнітивною переоцінкою та рівнем потягу / ризику зриву. Це свідчить про те, що особи, які частіше використовують когнітивну переоцінку, мають нижчий рівень потягу та меншу ймовірність зриву. Водночас було визначено прямий зв’язок між експресивним пригніченням та рівнем потягу / ризику зриву. Це може свідчити про те, що надмірне стримування зовнішніх проявів емоцій не завжди сприяє реальному зниженню внутрішнього напруження. Навпаки, пригнічення емоцій може супроводжуватися накопиченням дискомфорту, що потенційно підвищує ризик повернення до небажаної поведінки.

Найбільш вираженим виявився обернений зв’язок між упевненістю в утриманні та рівнем потягу / ризику зриву. Це означає, що чим вищою є впевненість людини у власній здатності зберігати утримання, тим нижчим

є рівень потягу. Такий результат підтверджує значущість когнітивних установок щодо утримання як важливої складової абстинентної логіки.

3. На основі отриманих результатів було розроблено рекомендації щодо розвитку емоційної регуляції в осіб з проявами абстинентної логіки. Вони охоплюють розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок когнітивної переоцінки, зниження надмірного емоційного пригнічення, розпізнавання тригерів, розвиток навичок самозаспокоєння, посилення впевненості в утриманні, конструктивне ставлення до помилок, залучення соціальної підтримки та профілактику хронічного стресу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено взаємозв'язок абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку. Можна зробити наступні висновки:

1. Розглянуто абстинентну логіку як психологічний феномен: сутність, структуру та прояви. Абстинентна логіка є системою внутрішніх переконань, оцінок, пояснень і правил, за допомогою яких людина осмислює власне утримання від залежної, шкідливої або небажаної поведінки. Її прояви можуть бути конструктивними, коли людина усвідомлює власні тригери, приймає труднощі утримання та використовує адаптивні способи подолання напруження, або деструктивними, коли переважають жорсткі установки, страх зриву, самозвинувачення та мислення за принципом «усе або нічого».

2. Розкрито теоретичні підходи та особливості емоційної регуляції у дорослому віці. Емоційну регуляцію визначено як здатність людини усвідомлювати, контролювати, змінювати та конструктивно виражати власні емоційні стани відповідно до ситуації, особистісних цілей і соціальних вимог. У дорослому віці емоційна регуляція набуває особливого значення, оскільки людина виконує низку соціальних, професійних і сімейних ролей, стикається з хронічним стресом, відповідальністю та необхідністю зберігати психологічну рівновагу в різних життєвих ситуаціях.

3. Виявлено специфіку взаємозв'язку абстинентної логіки та емоційної регуляції. Теоретичний аналіз показав, що цей взаємозв'язок має двосторонній характер. З одного боку, рівень розвитку емоційної регуляції визначає здатність людини підтримувати абстиненцію в умовах стресу, фрустрації, потягу або соціального тиску. З іншого боку, абстинентна логіка впливає на емоційне функціонування особистості, оскільки задає

спосіб інтерпретації труднощів, ставлення до зриву, оцінку власних ресурсів і віру у можливість змін.

4. Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку абстинентної логіки та емоційної регуляції серед людей дорослого віку. За результатами методики ERQ встановлено, що у вибірці більш вираженою є стратегія когнітивної переоцінки: середній рівень виявлено у 45% досліджуваних, високий – у 40%, низький – у 15%. За шкалою експресивного пригнічення середній рівень виявлено у 50%, низький – у 30%, високий – у 20%. За методикою DTCQ-8 середній рівень упевненості в утриманні встановлено у 50% респондентів, високий – у 30%, низький – у 20%. За методикою PACS середній рівень потягу / ризику зриву виявлено у 45%, низький – у 35%, високий – у 20%. Кореляційний аналіз показав, що когнітивна переоцінка має прямий зв'язок з упевненістю в утриманні та обернений зв'язок із рівнем потягу / ризику зриву. Експресивне пригнічення, навпаки, пов'язане з вищим рівнем потягу. Найбільш виражений обернений зв'язок встановлено між упевненістю в утриманні та рівнем потягу / ризику зриву. Отримані результати підтверджують припущення про те, що конструктивні стратегії емоційної регуляції пов'язані з більш стійкою абстинентною логікою.

5. Надано рекомендації щодо розвитку емоційної регуляції в осіб з проявами абстинентної логіки. Рекомендації спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок когнітивної переоцінки, зниження надмірного емоційного пригнічення, розпізнавання тригерів, розвиток способів самозаспокоєння, посилення впевненості в утриманні, формування конструктивного ставлення до помилок, залучення соціальної підтримки та профілактику хронічного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абстиненція: види і симптоми стану. URL: https://narkotiknet.com/ua/blog/abstinentsiya-vidi-i-simptomi-stanu/ (дата звернення: 29.04.2026).

2. Абстинентний синдром у алкоголіків та наркоманів. URL: https://medlux.net.ua/alcoholism-uk/abstynentnyj-syndrom-u-alkogolikiv-ta-narkomaniv/#:~:te1%D0%B5%D0%B7%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%BC. (дата звернення: 29.04.2026).

3. Бекіньова Л. Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. Київ, 2015. http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bekinova.pdf (дата звернення: 29.04.2026).

4. Вишневський С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали І Всеукраїнського круглого столу.* 2018. С. 19–24.

5. Галич Я. Особливості реабілітації осіб із залежністю від психоактивних речовин. *Юридична психологія.* Київ, 2022. Вип. 30. № 1. С. 64–73.

6. Дарвішов Н. Особистісні риси і прийняття рішень у залежних від психоактивних речовин осіб. *Проблеми сучасної психології.* Кам'янець-Подільський, 2019. Вип. 46. С. 88–113.

7. Диса О. В., Шинкаренко І. О. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Дніпро. ДДУВС. 2024. 77 с.

8. Кокошкіна О., Чебикін О., Родзінська Ю. Прояв емоційно-особистісних особливостей у алкогольнозалежних людей. *Наука і освіта.* 2024. № 3. С. 81–88.

9. Литвинчук Л. М. Психологічна допомога особам з хімічною залежністю на різних фазах емоційного переживання в процесі

реабілітації. *Вісник Національного ун-ту оборони України.* Київ, 2018. № 1 (49).

10. Ловка О. В., Борисенко Л. Л. Загальна психологія. Теоретико-методологічні основи науки. Київ : КНЕУ, 2019. 390 с.

11. Максимова Н. Ю. Принципи ресоціалізації осіб з адитивною поведінкою. *Актуальні проблеми психології : Екологічна психологія : зб. наук. Праць Інституту психології імені Г. С. Костюка.* 2013. Том 7, Вип. 33. С. 297–304.

12. Пастрик Т. Виражена емоція в контексті моделі рис особистості: теоретичний та емпіричний аналіз ключових понять. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 2022. № 40. С. 136–148.

13. Півень М. А. Структура емоційно-захисних патернів емоційної зрілості особистості. *Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Практична педагогіка та психологія: методи і технології».* Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2016. С. 143–147.

14. Психіатрія та наркологія. Інструменти вимірювання залежностей: навч. посіб. / [кол. авт.], за ред. О. О. Сердюка, В. В. Чугунова ; Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Запорізьк. держ. мед. ун-т ; ун-т Вейна ; Мічиган. ун-т. – Харків - Запоріжжя, 2022. – 272 с.

15. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні практики конструювання життєвого шляху особистості. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія. Київ, 2016. С. 13–56.

16. Чебикін О., Мендело В. Можливості дослідження емоційної сфери у хімічно залежних людей. *Актуальні проблеми практичної психології: тези доп. всеукр. наук.-практ. конф.* Одеса, 2022. С. 105–108.

17. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

18. Chrétien S., Giroux I., Goulet A. Emotional Regulation in Substance-Related and Addictive Disorders Treatment : A Systematic Review. *Journal of Gambling Studies,* 2025.

19. González-Roz A., Castaño Y., Aonso-Diego G. Emotional dysregulation in relation to substance use and behavioral addictions: Findings from five separate meta-analyses. *Addictive Behaviors Reports*, 2024.

20. Khazaee-Pool M. The pathways between abstinence self-efficacy, perceived social support, loneliness, social perception, drug craving, and self-esteem. *Scientific Reports*, 2025.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ERQ – Опитувальник емоційної регуляції

Інструкція: Вкажіть, будь ласка, в якій мірі ви погоджуєтесь з даними твердженнями (1 – категорично не погоджуюсь; 4 – нейтрально; 7 – повністю погоджуюсь)

Текст опитувальника:

1. Коли я хочу підняти собі настрій (відчути радість чи задоволення), я починаю думати про щось інше.

2. Я тримаю свої емоції при собі.

3. Щоб справитись з негативними емоціями (такими як сум чи злість), я починаю думати про щось інше.

4. Коли я відчуваю позитивні емоції, то слідкую за тим, щоб їх не показувати.

5. Коли я опиняюсь в стресовій ситуації, то змушую себе думати про неї так, щоб зберегти спокій.

6. Для того щоб тримати свої емоції під контролем я не даю їм проявлятись назовні.

7. Щоб підняти собі настрій, я змінюю свій погляд на ситуацію.

8. Для того щоб тримати свої емоції під контролем, я змінюю свій погляд на ситуацію, в якій я знаходжуся.

9. Коли я відчуваю негативні емоції, я роблю все щоб не показати цього.

10. Щоб справитись з негативними емоціями, я змінюю свій погляд на ситуацію.

Ключ:

Шкала 1: Когнітивна переоцінка.: Номери тверджень: 1, 3, 5, 7, 10

Знайдіть суму балів за цими п'ятьма пунктами. Від 5 до 35 балів. Чим вищий бал, тим частіше ви використовуєте усвідомлений перегляд ситуацій для контролю емоцій.

Шкала 2: Придушення вираження. Номери тверджень: 2, 4, 6, 8, 9.

Інтерпретація: Знайдіть суму балів за цими п'ятьма пунктами. Від 5 до 35 балів. Чим вищий бал, тим більше зусиль ви докладаєте, щоб приховати те, що відчуваєте, від оточуючих

ДОДАТОК Б

Опитувальник довіри до (зловживання) наркотиків (Drug taking Confidence Questionnaire DTCQ-8)

Нижче наведено вісім типів ситуацій, у яких деякі люди відчувають проблеми з алкоголем або наркотиками. Уявіть себе, як Ви зараз перебуваєте в кожному з наступних типів ситуацій. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви впевнені, що зможете чинити опір вживанню алкоголю або чинити опір бажанню вжити наркотичну речовину у кожній ситуації, позначте у відсотках від 0 % «зовсім не впевнений» «до 100 % «повністю впевнений».

УЯВІТЬ СЕБЕ, НІБИ ВИ ЗНАХОДИТЕСЬ ПРЯМО У КОЖНІЙ З ЦИХ СИТУАЦІЙ. **Зараз я міг би протистояти бажанню пити алкоголь або використовувати свій основний препарат у наступних ситуаціях, на … % (**Зробіть позначку «Х» на шкалі від 0 % до 100 % відповідно до кожної ситуації)

1. НЕПРИЄМНІ ЕМОЦІЇ (наприклад, якщо б я з якоїсь причини я розсердився/АБО був(ла) злий(а) на те, як склалися обставини)

0 %-10 %	20 %-30 %	40 % -50 %	60 %-70 %	80 %-90 %	100 %

2. ФІЗИЧНИЙ ДИСКОМФОРТ (наприклад, якщо в мене виникли труднощі зі сном; якщо я відчував себе напруженим і фізично напруженим).

0 %-10 %	20 %-30 %	40 % -50 %	60 %-70 %	80 %-90 %	100 %

3. ПРИЄМНІ ЕМОЦІЇ (наприклад, якщо сталося щось хороше, і я відчував, що святкую, якщо все йде добре).

0 %-10 %	20 %-30 %	40 % -50 %	60 %-70 %	80 %-90 %	100 %

4. КОНТРОЛЬ МОГО ВИКОРИСТАННЯ АЛКОГОЛЮ ТА ІНШИХ ПРЕПАРАТІВ (Якби я хотів перевірити, чи можу я іноді використовувати _____, не стаючи від нього залежним/АБО наприклад, якщо б я почав вірити, що алкоголь або наркотики більше не є проблемою для мене)

0 %-10 %	20 %-30 %	40 % -50 %	60 %-70 %	80 %-90 %	100 %

5. ВИПАДКОВЕ НАГАДУВАННЯ, ВИНЯТОК (наприклад, якщо в мене раптово виникло бажання пити або вживати наркотики; якщо перебував у ситуації, де я вживав наркотики або багато пив).

0 %-10 %	20 %-30 %	40 % -50 %	60 %-70 %	80 %-90 %	100 %

6. КОНФЛІКТ ІЗ ДРУГИМИ (напр., Якщо б я мав суперечку з другом або колегами на роботі/АБО Якби інші люди ставилися до мене несправедливо або заважали моїм планам).

0 %-10 %	20 %-30 %	40 % -50 %	60 %-70 %	80 %-90 %	100 %

7. ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ТИСКУ (наприклад, якщо хтось чинить тиск на мене, щоби пити або використовувати наркотики з ним; якщо мене запросили в чийсь будинок і він запропонував мені випити або вжити наркотики).

0 %-10 %	20 %-30 %	40 % -50 %	60 %-70 %	80 %-90 %	100 %

8. ПРИЄМНИЙ ЧАС ІЗ ДРУЗЯМИ (наприклад, якщо я хотів би святкувати з другом, якщо б я насолоджувався на вечірці й хотів відчувати себе ще краще).

0 %-10 %	20 %-30 %	40 % -50 %	60 %-70 %	80 %-90 %	100 %

ДОДАТОК В

Опитувальник PACS (Українська версія)

Інструкція: Будь ласка, дайте відповідь на кожне запитання, оцінюючи свої відчуття протягом **останнього тижня**. Виберіть один цифровий варіант (від 0 до 6), який найкраще описує ваш стан.

1. Протягом минулого тижня як часто ви думали про вашу небажану повединцку (випивку) або про те, як добре ви б почувалися, якби випили? (Частота думок (Frequency))

0 — Ніколи (0 разів за минулий тиждень)

1 — Рідко (1–2 рази за минулий тиждень)

2 — Час від часу (3–4 рази за минулий тиждень)

3 — Іноді (5–10 разів за тиждень або 1–2 рази на день)

4 — Часто (11–20 разів за тиждень або 2–3 рази на день)

5 — Більшу частину часу (20–40 разів за тиждень або 3–6 разів на день)

6 — Майже весь час (понад 40 разів за тиждень або частіше ніж 6 разів на день).

2. На самому піку (у найважчий момент) настільки сильним був ваш потяг до вашу небажану поведінку (алкоголю) протягом минулого тижня? (Максимальна інтенсивність)

0 — Зовсім не було потягу

1 — Слабкий, тобто дуже легке бажання

2 — Помірне бажання

3 — Середній потяг

4 — Сильний потяг, але його було легко контролювати

5 — Сильний потяг, який було важко контролювати

6 — Одержимий потяг; я б випив/ла, якби алкоголь був доступний [6]

3. Протягом минулого тижня скільки часу загалом ви провели в думках про вашу небажану повединку (випивку) або про те, як добре було б випити? (Тривалість думок (Duration))

0 — Зовсім не витрачав/ла часу

1 — Менше ніж 20 хвилин

2 — Від 21 до 45 хвилин

3 — Від 46 до 90 хвилин

4 — Від 90 хвилин до 3 гості

5 — Від 3 до 6 годин

6 — Понад 6 годин [6]

4. Наскільки важко вам було б чинити опір вашій небажаній повединці (випивці) протягом минулого тижня, якби у вас вдома стояла пляшка алкоголю? [Здатність до опору (Resistance))

0 — Зовсім не важко

1 — Трішки важко

2 — Легко помітно важко

3 — Помірно важко

4 — Дуже важко

5 — Надзвичайно важко

6 — Не зміг/не змогла б утриматися від спокуси

5. Пам'ятаючи свої відповіді на попередні запитання, оцініть свій загальний середній потяг до вашій небажаній повединці (алкоголю) за минулий тиждень: [Загальна суб'єктивна оцінка (Overall Craving)

0 — Ніколи не думав/ла про випивку і ніколи не мав/ла потягу

1 — Рідко думав/ла про випивку і рідко мав/ла потяг

2 — Час від часу думав/ла про випивку і час від часу мав/ла потяг

3 — Іноді думав/ла про випивку і помірно хотів/ла випити

4 — Часто думав/ла про випивку і часто мав/ла сильний потяг

5 — Думав/ла про випивку більшу частину часу і майже постійно мав/ла потяг

6 — Думав/ла про випивку майже весь час і мав/ла непереборний потяг [4]

Для визначення результату додайте цифри, обрані у всіх 5 пунктах. Максимальна сума — 30 балів.

Інтерпретація результатів

0 – 14 балів (Мінімальний / Відсутній потяг): Потяг контрольований або не виникає. Ризик зриву низький. [2]

15 – 20 балів (Помірний потяг): Клінічно значущий показник. Бажання випити виникає регулярно, опір потребує зусиль. Рекомендується звернути увагу на когнітивні техніки самодопомоги. [2, 8]

21 – 30 балів (Високий / Гострий потяг): Показник високого ризику рецидиву (зриву). Людині важко стримувати потяг самотужки. Потрібна негайна підтримка фахівця або коригування програми лікування. [2, 8]

ДОДАТОК Г

Результати опитуваних за методиками

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1qSi9TBKl9Ara58_-NVmnTG_cohGSHwEpTyLr_ngcZts/edit?resourcekey=&gid=1787120901#gid=1787120901

Позначка часу	Ваш вік	Ваша стать	Рівень освіти
6.4.2026 16:17:19	60	Чоловіча	Вища (бакалавр/магіс
6.4.2026 20:02:31	49	Чоловіча	Середня
6.4.2026 20:03:29	51	Жіноча	Середня
6.4.2026 20:05:47	22	Жіноча	Незакінчена вища
6.4.2026 22:37:37	20	Жіноча	Середня
6.5.2026 7:54:47	34	Чоловіча	Вища (бакалавр/магіс
6.5.2026 11:06:33	21	Чоловіча	Середня
6.5.2026 12:24:19	18	Жіноча	Незакінчена вища
6.5.2026 12:37:41	21	Жіноча	Незакінчена вища
6.5.2026 13:48:07	20	Жіноча	Незакінчена вища
6.4.2026 22:37:37	50	Чоловіча	Вища (бакалавр/магіс
6.5.2026 7:54:47	49	Чоловіча	Середня
6.5.2026 11:06:33	51	Жіноча	Середня
6.5.2026 12:24:19	22	Жіноча	Незакінчена вища
6.5.2026 12:37:41	20	Жіноча	Середня
6.5.2026 13:48:07	34	Чоловіча	Вища (бакалавр/магіс
6.4.2026 22:37:37	21	Чоловіча	Середня
6.5.2026 7:54:47	18	Жіноча	Незакінчена вища
6.5.2026 11:06:33	21	Жіноча	Незакінчена вища
6.5.2026 12:24:19	20	Жіноча	Незакінчена вища

Вид зайнятості	Мою зайнятість можна описати як:	Укажіть, де ви зараз проживаєте:
Вчюсь і працюю	офісний працівник	У своєму місті/селі постійного прожи
Працюю	робітник (допоміжний персонал)	Переїхав(ла) за кордон
Працюю	робітник (допоміжний персонал)	Переїхав(ла) за кордон
Вчюсь і працюю	робітник (допоміжний персонал)	Переїхав(ла) за кордон
Працюю	офісний працівник	У своєму місті/селі постійного прожи
Тимчасово не працюю	робітник (допоміжний персонал)	Переїхав(ла) у межах України
Працюю	офісний працівник	У своєму місті/селі постійного прожи
Вчюсь і працюю	робітник (допоміжний персонал)	У своєму місті/селі постійного прожи
Вчусь	робітник (допоміжний персонал)	Переїхав(ла) за кордон
Вчусь	не маю постійної занятості	У своєму місті/селі постійного прожи
Вчюсь і працюю	офісний працівник	У своєму місті/селі постійного прожи
Працюю	робітник (допоміжний персонал)	Переїхав(ла) за кордон
Працюю	робітник (допоміжний персонал)	Переїхав(ла) за кордон
Вчюсь і працюю	робітник (допоміжний персонал)	Переїхав(ла) за кордон
Працюю	офісний працівник	У своєму місті/селі постійного прожи
Тимчасово не працюю	робітник (допоміжний персонал)	Переїхав(ла) у межах України
Працюю	офісний працівник	У своєму місті/селі постійного прожи
Вчюсь і працюю	робітник (допоміжний персонал)	У своєму місті/селі постійного прожи
Вчусь	робітник (допоміжний персонал)	Переїхав(ла) за кордон
Вчусь	не маю постійної занятості	У своєму місті/селі постійного прожи

Мій сімейний статус краще визначити як:	Як часто останнім часом ви приймаєте важл
на даному етапі без тривалих стосунків	Іноді
находжусь в партнерських стосунках	Досить часто
находжусь в партнерських стосунках	Досить часто
на даному етапі без тривалих стосунків	Досить часто
на даному етапі без тривалих стосунків	Іноді
на даному етапі без тривалих стосунків	Майже завжди
находжусь в партнерських стосунках	Досить часто
на даному етапі без тривалих стосунків	Майже завжди
находжусь в партнерських стосунках	Майже завжди
на даному етапі без тривалих стосунків	Іноді
на даному етапі без тривалих стосунків	Іноді
находжусь в партнерських стосунках	Досить часто
находжусь в партнерських стосунках	Досить часто
на даному етапі без тривалих стосунків	Досить часто
на даному етапі без тривалих стосунків	Іноді
на даному етапі без тривалих стосунків	Майже завжди
находжусь в партнерських стосунках	Досить часто
на даному етапі без тривалих стосунків	Майже завжди
находжусь в партнерських стосунках	Майже завжди
на даному етапі без тривалих стосунків	Іноді

При виконанні справ у житті я можу відхилит	Коли я думаю про цю небажану поведінку, м
переїдання, перепрацювання на комп'ютері	«Я скоро почну життя інакше - шукаю способ
паління	«Я скоро почну життя інакше - шукаю способ
перевантаження робочими справами	«Я скоро почну життя інакше - шукаю способ
перевантаження робочими справами, перев	«Я скоро почну життя інакше - шукаю способ
переїдання, паління, шопінгу, дум скролінгу і	«Можливо, варто щось змінити... але не зар
алкогольних напоїв, вживання хімічних речо	«Я скоро почну життя інакше - шукаю способ
паління, дум скролінгу новин, перевантажен	«У мене все нормально, це не моя проблем
перепрацювання на комп'ютері (у чатах GPT	«Можливо, варто щось змінити... але не зар
паління, дум скролінгу новин	«Можливо, варто щось змінити... але не зар
переїдання, дум скролінгу новин, перепрацю	«Я скоро почну життя інакше - шукаю способ
переїдання, перепрацювання на комп'ютері	«Я скоро почну життя інакше - шукаю способ
паління	«Я скоро почну життя інакше - шукаю способ
перевантаження робочими справами	«Я скоро почну життя інакше - шукаю способ
перевантаження робочими справами, перев	«Я скоро почну життя інакше - шукаю способ
переїдання, паління, шопінгу, дум скролінгу і	«Можливо, варто щось змінити... але не зар
алкогольних напоїв, вживання хімічних речо	«Я скоро почну життя інакше - шукаю способ
паління, дум скролінгу новин, перевантажен	«У мене все нормально, це не моя проблем
перепрацювання на комп'ютері (у чатах GPT	«Можливо, варто щось змінити... але не зар
паління, дум скролінгу новин	«Можливо, варто щось змінити... але не зар
переїдання, дум скролінгу новин, перепрацю	«Я скоро почну життя інакше - шукаю способ

Те, що мене мотивує на зміни небажаної пов	1. Коли я хочу підняти собі настрій (відчути р
мої рідні та близькі	5
надихають цілі в життя, мої рідні та близькі	7
мої рідні та близькі	5
надихають цілі в життя, мої рідні та близькі,	4
мої спогади про минуле та не бажання повтс	3
мої рідні та близькі	3
надихають цілі в життя, мої рідні та близькі	4
надихають цілі в життя	5
Турбота про своє майбутнє	2
мої спогади про минуле та не бажання повтс	6
мої рідні та близькі	
надихають цілі в життя, мої рідні та близькі	
мої рідні та близькі	
надихають цілі в життя, мої рідні та близькі, мої спогади про минуле та не бажання повто	
мої спогади про минуле та не бажання повторювати помилки	
мої рідні та близькі	
надихають цілі в життя, мої рідні та близькі	
надихають цілі в життя	
Турбота про своє майбутнє	
мої спогади про минуле та не бажання повторювати помилки	

2. Я тримаю свої емоції при собі.	3. Щоб справитись з негативними емоціями
3	4
4	4
5	3
2	1
2	3
5	2
3	4
4	3
5	3
7	7
рювати помилки	

4. Коли я відчуваю позитивні емоції, то слідк	5. Коли я опиняюсь в стресовій ситуації, то з
5	5
7	7
2	3
1	7
2	4
2	6
4	4
2	5
1	5
5	4

6. Для того щоб тримати свої емоції під конт	7. Щоб підняти собі настрій, я змінюю свій по
4	3
6	7
3	4
3	4
3	4
4	6
2	5
2	5
5	6
6	5

8. Для того щоб тримати свої емоції під конт	9. Коли я відчуваю негативні емоції, я роблю
5	5
7	7
3	3
5	2
3	5
6	5
4	4
5	3
6	4
6	6

10. Щоб справитись з негативними емоціями	1. Якщо б я з якоїсь причини я розсердився/
4	6
7	4
4	2
3	10
2	10
5	7
4	5
5	2
5	9
5	9

2. Якщо в мене виникли труднощі зі сном; я	3. Якщо сталося щось хороше, і я відчував,
5	6
4	7
2	3
10	7
6	9
8	9
8	8
1	4
8	10
7	9

4.Якби я хотів перевірити, чи можу я іноді ви	5. Якщо в мене раптово виникло бажання п
7	7
4	1
1	1
5	6
3	8
5	4
7	7
5	7
9	8
8	9

6. Якщо б я мав суперечку з другом або кол	7. Якщо хтось чинить тиск на мене, щоби п
7	4
1	1
1	2
9	7
8	5
8	3
7	5
1	5
9	7
9	9

8. Якщо я хотів би святкувати з другом, якщ	1. Протягом минулого тижня як часто ви дум
3	2 — Час від часу (3–4 рази за минулий тижд
10	1 — Рідко (1–2 рази за минулий тиждень)
3	0 — Ніколи (0 разів за минулий тиждень)
10	0 — Ніколи (0 разів за минулий тиждень)
8	0 — Ніколи (0 разів за минулий тиждень)
6	2 — Час від часу (3–4 рази за минулий тижд
6	1 — Рідко (1–2 рази за минулий тиждень)
5	3 — Іноді (5–10 разів за тиждень або 1–2 раз
5	4 — Часто (11–20 разів за тиждень або 2–3 р
8	1 — Рідко (1–2 рази за минулий тиждень)

2. На самому піку (у найважчий момент) нас	3. Протягом минулого тижня скільки часу за
4 — Сильний потяг, але його було легко кон	3 — Від 46 до 90 хвилин
2 — Помірне бажання	1 — Менше ніж 20 хвилин
1 — Слабкий, тобто дуже легке бажання	0 — Зовсім не витрачав/ла часу
1 — Слабкий, тобто дуже легке бажання	1 — Менше ніж 20 хвилин
5 — Сильний потяг, який було важко контрол	1 — Менше ніж 20 хвилин
3 — Середній потяг	2 — Від 21 до 45 хвилин
1 — Слабкий, тобто дуже легке бажання	2 — Від 21 до 45 хвилин
1 — Слабкий, тобто дуже легке бажання	1 — Менше ніж 20 хвилин
2 — Помірне бажання	2 — Від 21 до 45 хвилин
2 — Помірне бажання	2 — Від 21 до 45 хвилин

4. Наскільки важко вам було б чинити опір ва	5. Пам'ятаючи свої відповіді на попередні за
5 — Надзвичайно важко	3 — Іноді думав/ла про випивку і помірно хот
1 — Трішки важко	2 — Час від часу думав/ла про випивку і час
0 — Зовсім не важко	1 — Рідко думав/ла про випивку і рідко мав/л
0 — Зовсім не важко	1 — Рідко думав/ла про випивку і рідко мав/л
2 — Легко помітно важко	5 — Думав/ла про випивку більшу частину ча
2 — Легко помітно важко	3 — Іноді думав/ла про випивку і помірно хот
0 — Зовсім не важко	1 — Рідко думав/ла про випивку і рідко мав/л
0 — Зовсім не важко	2 — Час від часу думав/ла про випивку і час
2 — Легко помітно важко	2 — Час від часу думав/ла про випивку і час
0 — Зовсім не важко	1 — Рідко думав/ла про випивку і рідко мав/л

питання, оцініть свій загальний середній потяг до вашій небажаній повединці (алкоголю) з

ів/ла випити

від часу мав/ла потяг

ла потяг

ла потяг

ису і майже постійно мав/ла потяг

ів/ла випити

ла потяг

від часу мав/ла потяг

від часу мав/ла потяг

ла потяг

а минулий тиждень:? [Загальна суб'єктивна оцінка]