

УДК 159.96

Оксана АЛЬОШИНА

кандидат історичних наук, доцент,
Рівненський інститут університету «Україна»
<https://orcid.org/0000-0002-0893-3791>
e-mail: oksana.alioshyna@oa.edu.ua

ЧИННИКИ ТА ОЗНАКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

У статті розкрито зміст поняття адиктивна поведінка, її чинників виникнення та специфіки формування у підлітковому віці. На основі аналізу наукової літератури визначено, що адиктивна поведінка розглядається як деструктивний спосіб подолання дезадаптації. Вона виступає своєрідною формою захисту, через штучну зміну емоційного фону підлітки намагаються компенсувати проблеми власної соціалізації, що неминуче призводить до конфлікту з загальноприйнятими нормами суспільства. Здійснено аналіз основних причини формування серед яких виділяють індивідуальні, психологічні, біохімічні та соціальні. Пристосування особистості з адиктивною поведінкою до нових умов зазвичай супроводжується функціональними збоями. Психіка адикта стає вразливою, що провокує перепади настрою, безпричинну пригніченість та втрати інтересу до життя, депресії. Усі види залежностей є певними формами захисної реакції на появу нових соціальних умов чи зміну соціального середовища, відмова від подолання проблем. Прояви адикції призводять до негативних наслідків: появи конфліктів з близьким оточенням, психічних та соматичних порушень, подальших проблем соціалізації.

Ключові слова: підлітки; адикція; адиктивна поведінка; психічний стан; профілактика.

Oksana ALOSHYNA

Rivne Institute of the University «Ukraine»

FACTORS AND SIGNS OF ADDICTIVE BEHAVIOR IN TEENAGERS

The article reveals the meaning of the concept of addictive behavior, its factors of occurrence and the specifics of its formation in adolescence. In modern science, increasing importance is given to the study of addiction as a form of deviant behavior. Based on the analysis of scientific literature, it is determined that addictive behavior is considered as a destructive way of overcoming maladaptation. Addictive behavior is a form of deviant behavior, which is expressed in the desire to escape from reality by artificially changing one's mental state. This occurs through the ingestion of various chemicals or the constant fixation of attention on certain activities, in order to develop and maintain intense emotions. It acts as a kind of form of protection, through an artificial change in the emotional background, adolescents try to compensate for the problems of their own socialization, which inevitably leads to a conflict with the generally accepted norms of society. The main reasons for its formation are analyzed, among which individual, psychological, biochemical and social. The adaptation of a person with addictive behavior to new conditions is usually accompanied by functional failures. The addict's psyche becomes vulnerable, which provokes mood swings, causeless depression and loss of interest in life, depression. All types of addictions are certain forms of defensive reactions to the

emergence of new social conditions or changes in the social environment, refusal to overcome problems. Manifestations of addiction lead to negative consequences: conflicts with close friends, mental and somatic disorders, and further socialization problems. Substance abuse, Internet addiction, and other types of addictive behavior have become increasingly common among adolescents in recent years, highlighting the need for effective preventive measures.

Keywords: teenagers; addiction; addictive behavior; mental state; prevention.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-11>

Стаття надійшла до редакції / Received 26.03.2026

Прийнята до друку / Accepted 28.04.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Оксана АЛЬШИНА

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Стрімке зростання кількості підлітків з адиктивною поведінкою і висока соціальна значущість проблеми характеризує вивчення даного питання, як одного з важливих у сучасній науковій літературі. Досить тривожним є факт, що з року в рік збільшується число неповнолітніх з різними видами залежностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

За останні роки проблема адиктивної поведінки досліджується і описується різними авторами. Психологічні аспекти формування, психологічних особливостей адиктивної поведінки висвітлено у працях В. Пушкаря [7], А. Свідовської [9], Д. Сізова [11]. Дослідниці Н. Берегова та В. Колба визнають, що такий вид залежності зумовлений комплексом чинників, серед яких виокремлюють деструктивні впливи соціального мікросередовища, а також специфіку індивідуально-біологічного та психологічного розвитку особистості [2]. Дослідник В. Мороз відзначає, що «проблема адикції особистості має комплексний характер, включає біологічну, соціальну, економічну, психологічну, психоаналітичну та інші складові і проявляється в її діяльності у формі адитивної поведінки» адиктивний процес завжди починає формуватися на емоційному рівні, далі встановлюється певна частота реалізації адикції, також простежується тісний зв'язок між частотою проявів адиктивної поведінки та появою життєвих проблем [6, с. 80]. Пошук ефективних шляхів протидії поширенню залежностей серед підлітків та аналіз різнопланових моделей профілактики висвітлено у наукових розвідках Л. Завадської [4], О. Ратинської [8].

Формулювання цілей статті

Метою статті полягає в теоретичному аналізі психологічних аспектів та причин формування адиктивної поведінки у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу

У сучасній літературі можна знайти численні визначення даного поняття. Натомість вітчизняні вчені інтерпретують адиктивну поведінку як деструктивний тип поведінки, що характеризується прагненням до зміни психічного стану шляхом вживання психоактивних речовин з метою відходу від дійсності.

Термін «адикція» використовується як тотожний «залежності», допускаючи усі психічні та фізичні симптоми, котрі з'являються задовго до вживання адиктивних речовин, тобто будь-яких наркотичних або психотропних речовин, якісною характеристикою яких є спроможність викликати залежність під час їх споживання». Це підвищення сприйнятливості до речовини, яку зловживають, постійне хвилювання щодо пошуків наркотиків, незважаючи на згубні наслідки, а також безліч невдалих спроб припинити вживання. Руйнівний характер адикції проявляється у тому, що спосіб адиктивної реалізації із засобу поступово перетворюється на мету [10, с. 225].

О. Безпалько адиктивну поведінку визначає як поведінку людини, якій притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки прийому різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій [1, с. 103].

За визначенням Н. Бугайової існує три обов'язкові умови для того, щоб активність набула ознак «акцентованої» та сформувала основу адиктивної поведінки. Перша умова полягає в тому, що ця діяльність повинна характеризуватися бажанням відірватися від реальності шляхом зміни психологічного стану без застосування хімічних засобів. Друга умова передбачає, що вона повинна займати центральне місце в житті та свідомості особистості. Третя умова полягає в тому, що вона повинна негативно впливати на соціальні контакти та інші життєво важливі сфери індивіда [3, с. 49].

На думку Л. Ільницької, адикцію сучасна наукова література визначає як пристрась до якоїсь речовини або роду діяльності, яка включає безконтрольне прагнення приймати цю речовину або практикувати вид діяльності для досягнення бажаного психічного ефекту [5, с. 126].

Різноманітні види залежної поведінки мають свої специфічні риси, прояви та наслідки, проте стадії формування адикції є універсальними. Зародження адиктивного процесу завжди відбувається на емоційному рівні як переживання гострої трансформації ментального стану у вигляді покращеного настрою, почуття радості, екстазу, неймовірного піднесення у зв'язку із вживанням певних субстанцій чи виконанням певних дій. Наступний етап характеризується формуванням певної послідовності звернення до засобів адикції. Поступово залежна поведінка стає стереотипною, типовою, яка повністю домінує та витісняє всі інші сфери життя індивіда.

Спектр характеристик залежної особистості включає емоційну незрілість (інфантильність), високу сприйнятливості до впливу (навіюваність), труднощі з передбаченням наслідків (прогностична некомпетентність), негнучкість мислення та поведінки (ригідність) у поєднанні з наполегливістю (упертість). До цього додаються наївність, простодушність, безпосередність у вираженні почуттів, допитливість, активний пошук нового, схильність до крайнощів (максималізм), зосередженість на собі (егоцентризм), багата уява та емоційність, нездатність чекати (нетерплячість), тяга до ризику та гострих відчуттів, а також сильний страх бути відкинутим. Основними ознаками залежної особистості є: знижене перенесення труднощів повсякденного життя, водно-час із добрим перенесенням кризових ситуацій, прихований комплекс неповноцінності, що поєднується із зовні виявленою перевагою, зовнішню соціабельність, що поєднується зі страхом перед стійкими емоційними контактами, неправдивість, намагання звинувачувати інших, знаючи про їхню невинність, безвідповідальність в ухваленні рішень, стереотипність, повторюваність поведінки, залежність, тривожність. Наявність таких різноманітних і мало пов'язаних особистісних якостей, що лежать в основі залежності, не дозволяє дати досить однозначну інтерпретацію особистісної детермінації залежних розладів, побудувати особистісні симптомокомплекси залежної поведінки [10, с. 226-227].

Адиктивна поведінка, що розглядається як один із видів відхилень у поведінці особистості, характеризується значною різноманітністю форм, які класифікуються головним чином за об'єктом залежності. Серед усталених форм залежної поведінки виокремлюють хімічну залежність, порушення харчової поведінки, ігрову залежність (гемблінг), сексуальні адикції та деструктивну релігійну поведінку. Крім того, сучасні соціальні зміни зумовлюють появу нових видів залежностей, серед яких особливо швидко поширення набувають

інтернет-залежність, залежність від смартфонів та залежність від покупок (шопінг-адикція).

Суть адиктивної поведінки полягає у бажанні змінити свій емоційний стан у бік інтенсивного задоволення. Це досягається або шляхом вживання певних речовин (таких як тютюн, алкоголь, наркотики, психоактивні препарати, медикаменти) на етапі, що передує формуванню фізичної залежності, або через виконання специфічних дій, які супроводжуються порушенням контролю над імпульсами, нестримним потягом, відчуттям недостатності та нав'язливою потребою у здійсненні (наприклад, при розладах харчової поведінки, залежності від азартних та комп'ютерних ігор, Інтернету, kleptomанії) [7, с. 10].

Можна виділити чотири основні групи чинників, які сприяють розвитку адиктивної поведінки:

1. Індивідуальна моральна незрілість: негативне ставлення до навчання, недостатня соціально-координаційна діяльність і соціально значущі установки, вузьке і нестійке коло інтересів, відсутність захопленя та духовних пошуків.

2. Неприятливе мікросередовище: неповна сім'я, важка праця батьків, деформовані сімейні стосунки, що призводять до неадекватного засвоєння соціальних ролей і неадекватного виховання.

3. Індивідуально-біологічні особливості особистості: генетична схильність до психічних захворювань і алкоголізму, важкі соматичні захворювання в дитинстві, органічні ураження мозку.

4. Індивідуально-психічні особливості, нервово-психічні відхилення особистості: низька стійкість до емоційних навантажень, тривожність, імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки, недостатня соціальна адаптація [10, с. 167].

Родина, як найближче соціальне оточення, забезпечує задоволення потреб підлітка у прийнятті, визнанні, безпеці, емоційній підтримці та шануванні. Сім'я виступає фундаментальним інститутом соціалізації, що має визначальний вплив на становлення особистості підлітка. Процес його розвитку відбувається під одночасною дією сімейних та суспільних чинників. Розлади у функціонуванні родини призводять до її дисфункційності, а згодом – до формування залежної поведінки у підлітків. З'ясування проблем у функціонуванні родини, які обумовлюють виникнення залежної поведінки, надасть можливість планувати та втілювати корекційні технології роботи з такими родинами з метою ліквідації першопричин різних відхилень та залежностей у підлітків. Для дисфункційних родин необхідно розробляти корекційні програми та забезпечувати простір для їхньої

реалізації.

Підлітковий вік є кризовим періодом розвитку, коли особистість піддається високому ризику формування адиктивної поведінки, що може мати довготривалі негативні наслідки для її життя. Стрімке поширення хімічних та поведінкових адикцій (зокрема інтернет-залежності) серед молоді зумовлює гостру потребу в розробці та впровадженні дієвих стратегій превенції, актуалізує необхідність в ефективних профілактичних заходах. Попередження адиктивної поведінки серед підлітків є стратегічно важливим для збереження їхнього психофізичного благополуччя. Ефективна превенція дозволяє мінімізувати такі ризики, як академічна заборгованість, десоціалізація, психічні розлади та схильність до протиправних дій.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Поняття «адиктивна поведінка» часто вживають в тих випадках, коли мова йде не про хворобу, а лише про порушення поведінки. На відміну від адиктивної поведінки сам термін «адикція» у закордонній літературі часто використовують як синонім залежності. Адиктивна поведінка є складовою частиною девіантної поведінки, яка інтерпретується як відхилення від усталених у суспільстві соціально-моральних правил та цінностей, порушення процесу їх засвоєння та відтворення, а також перешкодження саморозвитку й самореалізації особистості в тому соціальному контексті, до якого вона належить. Адиктивною поведінкою вважають таку, при якій особа зловживає психоактивними речовинами з метою зміни свого ментального стану. Відчуваючи на собі вплив соціальних, психологічних, особистісних факторів, чимало підлітків не в змозі подолати такий тиск і тому стає помітною тенденцією до збільшення серед них випадків адиктивної поведінки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у підготовці та впровадженні корекційних програм та тренінгу, спрямованих на зниження проявів адиктивної поведінки у підлітковому віці.

Література

1. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. Київ : Логос, 2003. 134 с.
2. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді. *Psychology Travelogs*. 2023. №2. С. 15-22. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-4>

3. Бугайова Н. М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. XII. Ч. 4. С. 48-56.
4. Завадська Л. А. Профілактика адиктивної поведінки. *Соціальна педагогіка*. 1999. С. 105-111.
5. Ільницька Л. А. Психологічні особливості особистості Інтернет-залежних юнаків. *Соціальна робота в Україні : теорія і практика*. 2008. № 5. С. 124-137.
6. Мороз М. Аналіз поглядів на проблему ургентної адикції та адиктивної поведінки в сучасній психології. *Вісник Національного університету оборони України*,. 2023. №5 (75). С. 78-86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-75-5-78-86>
7. Пушкарь В. А. Психологія адиктивної поведінки. Методичні рекомендації до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студентів ІV курсу спеціальності «Психологія». Чернівці : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2010. 84 с.
8. Ратинська О.М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. № 1(38). С. 233-237.
9. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 108-114.
10. Синіцька Т.В. Адиктивна поведінка студентської молоді як медико-соціальна проблема суспільства, передумови формування адиктивної поведінки. *Психологічні перспективи*. 2013. С. 225-228.
11. Сізов Д. Ю. Адикція як форма прояву поведінки сучасної молоді. *Габітус*. 2023. Випуск 45(23). С. 166-171.

References

1. Bezpalco O.V. Sotsialna pedahohika v skhemakh i tablytsiakh. Kyiv : Lohos, 2003. 134 s.
2. Berehova, N., Kolba, V. Psykholohichni osoblyvosti formuvannia adyktivnoi povedinky u suchasnoi molodi [Psychological features of the formation of addictive behaviour in modern youth]. *Psychology Travelogs*. 2023. Vol. 2. S. 15-22. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-4> [in Ukrainian].
3. Buhaiova N. M. Psykholohichni zakonomirnosti rozvytku adyktivnoi ontogenezi. Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii. 2010. T. XII. Ch. 4.S. 48–56.
4. Zavadska L. A. Profilaktyka adyktivnoi povedinky. Sotsialna pedahohika. 1999. S. 105–111.
5. Moroz, M. (2023). Analiz pohliadiv na problemu urhentnoi adyktivnoi adyktivnoi povedinky v suchasni psykholohii [Analysis of views on the problem of urgent addiction and addictive behaviour in modern psychology]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 5 (75), 78-86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-75-5-78-86> [in

Ukrainian].

6. Pushkar V. A. Psykholohiia adyktivnoi povedinky. Metodychni rekomendatsii do kursu «Psykholohiia adyktivnoi povedinky» dlia studentiv IV kursu spetsialnosti «Psykholohiia». Chernihiv: Chernihivskyi natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni T.H.Shevchenka, 2010. 84 s.

7. Ratynska O.M. Sotsialna profilaktyka adyktivnoi povedinky pidlitkiv. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriiia «Pedahohika. Sotsialna robota». 2016. № 1(38). S. 233–237.

8. Svidovska V. Adyktivna povedinka pidlitkiv yak problema naukovooho doslidzhennia. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia psykholohichni nauky. 2020. Vypusk 6. S. 108–114.

9. Synitska T.V. Adyktivna povedinka studentskoi molodi yak medyko-sotsialna problema suspilstva, peredumovy formuvannia adyktivnoi povedinky. Psykholohichni perspektyvy. 2013. S. 225-228.

10. Sizov D. Yu. Adyktivna yak forma proiavu povedinky suchasnoi molodi. Habitus. 2023. Vypusk 45(23). S. 166-171.