

УДК 159.96

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-4>

**Наталія БЕРЕГОВА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-9856-8547>

e-mail: [berehovana@khmnu.edu.ua](mailto:berehovana@khmnu.edu.ua)

**Вікторія КОЛБА**

Хмельницький національний університет

E-mail: [viktoriaKolba01@gmail.com](mailto:viktoriaKolba01@gmail.com)

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

*У статті представлено аналіз психолого-педагогічних досліджень щодо проблеми формування адитивної поведінки у сучасної молоді та її вплив на соціальну, моральну, фізичну та психологічну сферу особистості. Висвітлено зміст поняття адикція як прагнення поклатися на когось чи щось з метою отримання задоволення або адаптації, залежність від деяких предметів, речовин чи видів діяльності. Розглянуто поняття адитивна поведінка, яка є однією із форм девіантної поведінки та трактується як одна з форм девіантної поведінки, деструктивної поведінки, зформуванням прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки вживанню різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій. Проаналізовано види залежності: психологічну та фізичну. Виділено чинники адиктивної поведінки, фактори, що її зумовлюють, а також її мотиваційні детермінанти. Представлено моделі профілактики залежної поведінки у сучасної молоді.*

**Ключові слова:** адикція, адитивна поведінка, юнацький вік, психічний стан, профілактика.

**Natalia BEREGOVA, Victoria KOLBA**

Khmelnytsky National University

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF ADDICTIVE BEHAVIOR IN MODERN YOUTH

*The article presents an analysis of psychological and pedagogical research on the problem of forming additive behavior in modern youth and its impact on the social, moral, physical and psychological spheres of the individual. The content of the concept of addiction as a desire to rely on someone or something for the purpose of obtaining pleasure or adaptation, dependence on certain objects, substances or types of activities is highlighted. The concept of addictive behavior is considered, which is one of the forms of deviant behavior and is interpreted as one of the forms of deviant behavior, destructive behavior, with the formation of a desire to depart from reality by artificially changing one's mental state due to the use of various chemical substances or constant fixation of attention on certain types of activities in order to develop and maintain intense emotions. The types of addiction are analyzed: psychological and physical. Psychological addiction can be considered as a constant, obsessive need to change one's state with the help of a certain object and experiencing emotional discomfort in its absence. Physical dependence arises in an individual as a result of the use of psychotropic chemicals and manifests itself in a state of physical discomfort when it is not present in the body (withdrawal syndrome).*

*The factors of addictive behavior, the factors that determine it, as well as its motivational determinants are highlighted. Among the factors of additive behavior, the following are distinguished: moral immaturity of the individual, disturbed social microenvironment, individual-biological features, individual-psychological and neuropsychological anomalies of the individual. Models of prevention of addictive behavior among modern youth are presented: informational and behavioral. According to the information model, knowledge of the negative consequences of bad habits deters them. The legal aspect involves informing about the legal consequences of drug use and distribution, crimes committed while under the influence of drugs or alcohol.*

**Key words:** addiction, addictive behavior, youth, mental state, prevention.

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

Проблема адиктивної поведінки за останні десятиліття набула значної актуальності у всьому світі. На сьогоднішній день прослідковується стійка тенденція до інтенсивного зростання рівня адиктивної поведінки у сучасній молоді, що пов'язане зі зловживанням психоактивних речовин, алкогольною залежністю, тютюнопалінням, інтернет-залежністю, гемблінгом та ін. Масштаби поширення різного роду адикцій ставлять під загрозу фізичне, моральне та психологічне здоров'я людини. На фоні наркоманії зростає рівень злочинності, адже схильна до адикцій людина не вважає за необхідне дотримуватись правил, традицій та норм. Також зростає ризик зараження на такі інфекційні хвороби як гепатит та ВІЛ-інфекція. Тютюнопаління є причиною виникнення багатьох хронічних захворювань. Розповсюдження комп'ютерів та різноманітних гаджетів призводить до більшої зацікавленості юнаків у віртуальному світі, ніж у реальному.

Взаємозв'язок адиктивної поведінки молоді та її здоров'я в сучасній Україні є актуальною і в теоретичному, і в практичному плані проблемою, що потребує постійних досліджень у сфері з'ясування конкретних факторів, що впливають на зниження рівня здоров'я молоді.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Проблеми адиктивної поведінки широко обговорюються в сучасній науковій літературі. Загальні питання формування адиктивної поведінки, її попередження, лікування й реабілітації осіб із залежністю представлені в роботах А. Єгорова, Є. Змановської, Л. Леонової, Н. Бочкарьової, Ц. Короленка, В. Мендилевича, Н. Дмитрієвої, С. Смагіна, О. Симатової та ін. Питання соціально-педагогічної профілактики адикцій розкриті в публікаціях Н. Зобенько, Н. Максимової, В. Оржеховської, О. Пилипенка, С. Толстоухової та ін. Зараз в Україні проблеми адиктивної поведінки досліджують Н. Максимова, Толстоухова, Н. Пихтіна та інші.

Психологічні аспекти формування різних видів адиктивної поведінки та їх профілактики активно обговорюються в науковій періодиці. Так, М. Горобей вважає, що адикції є результатом загострення шкідливих звичок і пов'язує їх формування з незадоволеними потребами та складними життєвими подіями [2]; Н. Бугайова розглядає вплив вікових криз на формування адиктивної поведінки та вказує на зв'язок адиктивної поведінки дорослої людини із її надмірною залежністю в дитинстві від батьків, дитячими адикціями та невротами в ранньому дитячому та дошкільному віці [1]; І. Цал-Цалко доводить взаємозв'язок певних видів адикцій, не пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, із незадоволенням невротичних потреб особистості [2]; О. Песоцька аналізує сучасні підходи до профілактики адиктивної поведінки та зазначає, що найперспективнішим є інтеракціоністський підхід, що розглядає розвиток адиктивної поведінки як багатofакторний процес і передбачає формування у людини комплексних настанов щодо неї [4]; Г. Золотова розкриває критерії визначення адиктивної поведінки та ознаки належності особистості до груп ризику її формування, характеризує зміст, принципи, методи та форми профілактичної роботи з особами групи ризику, обґрунтовує необхідність при роботі з ними прямого (антинаркотичне виховання) та непрямого (усунення особистісних та мікросоціальних чинників адиктивної поведінки, формування вольових якостей та комунікативних) профілактичного впливу [3].

### **Формулювання цілей статті**

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні психологічних аспектів проблеми формування адиктивної поведінки у сучасної молоді.

### **Виклад основного матеріалу**

На сьогоднішній день залежність від шкідливих звичок набула масового характеру. У більшості країн світу спостерігається значне зростання чисельності людей залежних від тютюнопаління, наркотиків, алкоголю. Зокрема, в Україні вже немає жодного регіону, який би характеризувався відсутньою кількістю наркозалежних.

Особливо тривожним є той факт, що проблема залежності від шкідливих звичок охопила значну кількість сучасної молоді, які по суті становлять майбутнє нації.

Адиктивна поведінка – це одна з форм девіантної поведінки, деструктивної поведінки, з формуванням прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки

вживанню різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій [3].

Адикція (англ. – схильність, пагубна звичка, пристрасть) у загальному розумінні – залежність – це прагнення покласти на когось чи щось з метою отримання задоволення або адаптації, залежність від деяких предметів, речовин чи видів діяльності [1].

Адиктивна поведінка є тісно пов'язаною з явищем психологічної та фізичної залежності особистості. Психологічну залежність можна розглядати як постійну, нав'язливу потребу в зміні свого стану за допомогою певного об'єкта та переживання емоційного дискомфорту за його відсутності. Фізична залежність виникає в особистості внаслідок вживання психотропних хімічних речовин і виявляється устані фізичного дискомфорту при її відсутності в організмі (абстинентний синдром). У даному випадку, за наявності фізичної залежності, вживання психотропних речовин стає захворюванням (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія тощо). Різні форми залежної поведінки мають тенденцію до поєднання чи переходу одна в одну, що доводить спільність механізмів їх функціонування [4].

Однією з характерних ознак адиктивної/залежної поведінки є її циклічність – постійна зміна фаз, до яких входять:

- ✓ Наявність внутрішньої готовності до адиктивної поведінки. Це може бути інтерес до об'єкта чи бажання його спробувати.

- ✓ Посилення бажання й напруги – стан, коли людина дуже хоче отримати об'єкт якомога швидше. Це може відбуватися, коли вже сформована психологічна залежність від об'єкта.

- ✓ Очікування та активний пошук об'єкта адикції.

- ✓ Отримання об'єкта й досягнення специфічних переживань.

- ✓ Розслаблення.

- ✓ Фаза ремісії (відносного спокою).

Далі цикл повторюється з індивідуальною частотою та різною тривалістю й вираженістю [3].

В аналізі даної теми важливими є чинники адиктивної поведінки, фактори, що її зумовлюють, а також її мотиваційні детермінанти.

Основними чинниками залежної поведінки є:

1. Моральна незрілість особистості: (негативне ставлення до навчання; відсутність соціально-схвалюваної активності і соціально-значущих установок; вузьке коло і нестійкість інтересів, відсутність

захоплені і духовних запитів; невизначеність у питаннях професійної орієнтації, дефіцит мотивації досягнень; відхід від відповідальних ситуацій і рішень; втрата «перспективи життя»; відсутність бачення шляхів розвитку своєї особистості; терпимість до

2. Порушене соціальне мікросередовище: (неповна сім'я; зайнятість батьків; ігнорування батьками; гіперопіка батьками; відсутність братів і сестер (сімблінгової взаємодії); спотворені чи токсичні сімейні стосунки, що призводять до неправильного розуміння і засвоєння соціальних норм; патологічні типи сімейного виховання; легкий неконтрольований доступ до грошей і нерозуміння того, як вони дістаються; алкоголізм чи наркоманія когось з близьких родичів або близьких людей).

3. Індивідуально-біологічні особливості особистості: (спадкова обтяженість у відношенні психічних захворювань і алкоголізму; важкі соматичні захворювання і нейро-інфекції в ранньому віці; органічні ураження мозку; низький рівень розумового розвитку; психологічний інфантилізм).

4. Індивідуально-психологічні особливості і нервово-психічні аномалії особистості: (низька стійкість до емоційних навантажень; підвищена тривожність, імпульсивність; схильність до ризикованої поведінки; недостатня соціальна адаптація, особливо в складних умовах; високий рівень прояву акцентуації характеру, переважно конформний, гіпертімний, демонстративний, циклотимний, афективний; психопатії) [2].

Ймовірність розвитку адиктивної поведінки вище в осіб, які мають підвищений рівень тривожності, відчувають депресію, перебувають у стресовому стані чи страждають ендегенними захворюваннями й розладами особистості. Зловживання психоактивними речовинами викликає значні зміни ціннісної ієрархії особистості й приводить до особистісної деформації.

Риси залежної особистості (В. Менделевич) [4]:

- ✓ інфантильність;
- ✓ сугестивність і наслідування;
- ✓ прогностична некомпетентність;
- ✓ ригідність і упертість;
- ✓ наївність, простодушність і чуттєва безпосередність;
- ✓ цікавість і пошукова активність;
- ✓ максималізм;
- ✓ егоцентризм;
- ✓ яскравість уяви, вражень і фантазій;
- ✓ нетерплячість;

- ✓ схильність до ризику і «смак небезпеки»;
- ✓ страх бути покинутим;
- ✓ знижена переносимість труднощів повсякденного життя, кризових ситуацій;
- ✓ прихований комплекс неповноцінності, що поєднується з зовнішнім проявленням переваги;
- ✓ зовнішня соціабельність, що поєднується зі страхом перед стійкими емоційними контактами;
- ✓ прагнення говорити неправду;
- ✓ стереотипність, повторюваність поведінки;
- ✓ тривожність.

У молодому віці найбільш значимими є учбово-виробничі, трудові, інтимно-особистісні й сімейні стосунки, фрустрація яких може викликати розвиток хімічних (тютюнопаління, алкоголізм, гамбринізм, наркоманія, залежність від стимуляторів) і поведінкових адикцій (трудоголізм, еротичні (любовні, сексуальні й уникання), різні види бьюті-адикції, гемблінг, спортивна адикція, адикція вправ, харчова адикція і компульсивний шопінг, болтоголізм, заняття екстремальними видами спорту й туризму, ургентна адикція, синдром Тоада, комп'ютерна й інтернет-залежність (нав'язливий вебсерфінг, кіберноманія, кіберкомунікативна й кіберсексуальна залежність, обсесивна пристрасть до роботи з комп'ютером, інтернет-гемблінг), залежність від мобільних інформаційно-комунікаційних пристроїв і реклами, гаджит-адикція).

Зважаючи на ці аспекти для попередження розвитку адиктивної поведінки важливого значення набуває профілактика шкідливих звичок.

Психопрофілактика шкідливих звичок здійснюється в рамках двох методологічних моделей: інформаційної і поведінкової [3]. Згідно інформаційної моделі, знання негативних наслідків шкідливих звичок стримує від них. Інформування населення про негативні наслідки шкідливих звичок слід здійснювати на різних рівнях: медико-психологічному, правовому, соціальному. Зокрема, на медико-психологічному рівні інформування полягає у розповсюдженні відомостей про шкоду здоров'ю, якої завдають шкідливі звички.

Правовий аспект передбачає інформування про правові наслідки вживання та розповсюдження наркотиків, злочини, що скоюються у стані наркотичного чи алкогольного сп'яніння тощо. Соціальний рівень інформування вимагає активізації суспільних структур, громадської думки щодо профілактики шкідливих звичок.

Поведінкові моделі профілактики концентруються на особистісних і соціальних проблемах людини (об'єкта профілактичного

впливу), часто більш значущих для неї, ніж можливі наслідки шкідливої звички. До них відносять:

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

- модель зміцнення здоров'я – заохочує розвиток альтернативних звичок (спорт, активне дозвілля, здоровий спосіб життя та ін.), що можуть стати бар'єром шкідливих звичок;

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

Таким чином, в поведінкових моделях багато уваги приділяється подоланню тривожності, виробленню навичок ухвалення конструктивних рішень та конструктивної поведінки у складних життєвих ситуаціях, розв'язанню проблем спілкування, досягненню свідомої добровільної відмови від шкідливих звичок.

Профілактику шкідливих звичок необхідно здійснювати з урахуванням вікових особливостей реципієнтів психопрофілактичного впливу.

У юнацькому віці послаблюється емоційна залежність від групи однолітків та на перший план проступають форми поведінки, що виражають індивідуальність. Тому у психопрофілактиці шкідливих звичок перевага надається індивідуальним формам роботи: проведення індивідуальних консультацій з метою усунення психологічних причин, що негативно впливають на життєдіяльність молодої людини; активне соціальне навчання, що включає формування уявлень про ризик, пов'язаний зі шкідливими звичками, засвоєння норм соціально-позитивної поведінки [4].

Рекомендованими методами психопрофілактичної роботи можуть бути: виклад обґрунтованих наукових даних щодо негативних наслідків шкідливих звичок; методи навіювання та переконання; метод корекції ірраціональних уявлень про шкідливі звички; тренінг особистісного росту; лекції; самостійне опрацювання літератури з проблем шкідливих звичок; навчальні досліди на уроках анатомії, хімії, валеології; залучення старшокласників до підготовки та проведення психопрофілактичних заходів серед молодших школярів та підлітків і ін.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Отже, на тип й особливості формування залежної поведінки впливають індивідуально-типологічні характеристики особистості, соціальні й мікросоціальні умови її життя, особливості виховання, а також форма, тривалість й інтенсивність стресового впливу. З метою попередження формування адиктивної поведінки доцільно здійснювати профілактику в рамках двох методологічних моделей: інформаційної і поведінкової.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці корекційної програми адиктивної поведінки.

### **Література**

1. Адиктологія : навч. посіб. для лікарів наркологів, психіатрів, заг . практики – сімейна медицина та лікарів-інтернів. Вид. друге, перероб. і доп. / Л. М. Юр'єва [та ін.]; за ред. проф. Л. М. Юр'євої. Дніпро, 2018. 185 с.
2. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки. Київ : МАУП, 2006. 92 с.
3. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. Київ, 2016. 188 с.
4. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки : навч. посібник. Київ : Київський у-нт, 2002. 308 с/

### **References**

1. Adyktolohiia : navch. posib. dlia likariv narkolohiv, psykhiatriv, zah . praktyky – simeina medytsyna ta likariv-interniv. Vyd. druhe, pererob. i dop. / L. M. Yurieva [ta in.]; za red. prof. L. M. Yurievoi. Dnipro, 2018. 185 s.
2. Bondarchuk O. I. Psykholohiia deviantnoi povedinky. Kyiv : MAUP, 2006. 92 s.
3. Volnova L. M. Profilyaktyka deviantnoi povedinky pidlitkiv : navch.-metod. posibnyk do spetskursu «Psykhologhiia devyatsii» dlia studentiv spetsialnosti «Sotsialna robota» u dvokh chastynakh. Ch. 1. Teoretychna chastyna. 2-he vyd., pererob i dopovn. Kyiv, 2016. 188 s.
4. Maksymova N. Yu. Psykhologhiia adyktivnoi povedinky : navch. posibnyk. Kyiv : Kyivskiy u-nt, 2002. 308 s/