ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЯВІВ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

THEORETICAL ANALYSIS OF THE EXPRESSION OF ADDICTIVE CONDUCT IN YOUTH AGE

УДК 159.98
DOI https://doi.org/10.32782/hbts.85.38
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



Крапива М.С.
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
викладач кафедри практичної психології
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0009-0009-2218-9338

Письменна А.Б.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0009-0002-9687-0029

Стаття представляє результати теоретичного аналізу проявів та прогресування залежної поведінки в підлітковому віці за умов постійного об'єктивного ризику та загроз, спричинених російсько-українською війною. Проведено аналіз сучасних досліджень, які документують поширеність хімічних та нехімічних форм залежної поведінки серед молоді. Теоретично обґрунтовано специфіку проявів та перебігу залежної поведінки саме в підлітковому віці за умов постійного об'єктивного ризику та загроз, спричинених російсько-українською війною, яка діє як потужний каталізатор психологічної травми, невизначеності та хронічного стресу. Підлітковий вік є критичним етапом онтогенезу, що характеризується гострою кризою ідентичності, сепарацією від батьківських фігур, активним пошуком професійної орієнтації, переоцінкою моральних норм і цінностей, а також пріоритизацією абстрактних ідей над реальними можливостями. Ці процеси провокують інтенсивний стрес, емоційну нестабільність та потребу в активації копінг-поведінки для відновлення рівноваги. Залежна поведінка в цей період часто слугує тимчасовим інструментом підтримки психологічної стабільності, засобом уникнення реальності, маркером соціальної приналежності до референтної групи однолітків та виразом прагнень до незалежності, автентичності й самовираження, попри її деструктивні наслідки. Теоретичний аналіз циклу залежності підкреслює роль стресу як первинного каталізатора: залежність забезпечує швидке полегшення через активацію дофамінових шляхів, але перешкоджає розвитку адаптивних копінг-стратегій.
Ключові слова: *адиктивна поведінка, юнацький вік, криза ідентичності, стрес, цикл залежності, війна.*

The article presents the results of a theoretical analysis of the manifestations and progression of addictive behavior in adolescence under conditions of constant objective risk and hazards caused by the Russian-Ukrainian war. An analysis of recent studies has been conducted, which document the prevalence of chemical and non-chemical forms of addictive behavior among young men. The specificity of the manifestations and the flow of addictive behavior specifically in adolescence under conditions of constant objective risk and hazards caused by the Russian-Ukrainian war, which acts as a potent catalyst of psychological trauma, uncertainty, and chronic stress, has been theoretically substantiated. Adolescence represents a critical stage of ontogenesis characterized by an acute identity crisis, separation from parental figures, active search for vocational orientation, reevaluation of moral norms and values, as well as prioritization of abstract ideas over real possibilities. These processes provoke intense stress, emotional imbalance, and the need to activate coping behavior to restore equilibrium. Addictive behavior during this period often serves as a temporary tool for maintaining psychological stability, a means of reality avoidance, a marker of social affiliation to the peer reference group, and an expression of aspirations for independence, authenticity, and self-expression, despite its destructive consequences. The theoretical analysis of the addiction cycle underscores the role of stress as the primary catalyst: addiction provides rapid relief through activation of dopaminergic pathways but impedes the development of adaptive coping strategies.
Key words: *addictive behavior, adolescence, identity crisis, stress, addiction cycle, war.*

Актуальність проблеми дослідження. Юнацький вік визначають як один із найважливіших етапів розвитку особистості в онтогенезі, оскільки він характеризується змінами в ціннісно-вольовій сфері, розвитком соціальної зрілості, пріоритетністю ідей над реальними можливостями, пошуком власної ідентичності, сепарацією від батьків, формуванням професійної ідентичності, зміною внутрішніх орієнтирів, критичною переоцінкою моральних норм, покращенням особистої автономії та кризою ідентичності [13, с. 216]. Стрес, що є наслідком переживання та проходження вищезазначених процесів і є невіддільною частиною кризи, яку переживають юнаки, вимагає активної реакції собистості на виклики, що постають перед нею. , Одним зі способів боротьби з негативними переживаннями виступає адиктивна поведінка, яка може слугувати способом досягнення миттєвого полегшення й зменшення інтенсивності психологічного напруження [7]. Адиктивна поведінка в такому випадку може проявлятися к стратегій , що дозволяє уникнути стресогенних переживань, незважаючи на можливі негативні наслідки.

Російсько-українська війна, складна економічна ситуація, нестабільність та постійна небезпека, пов'язана з військовими діями на теориторії України потенційно можуть виступати чинниками формування схильності до адиктивної поведінки як способу подолання психологічного дискомфорту, що переживають юнаки в межах кризи ідентичності, чим і зумовлена актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останнього десятиліття було проведено велику кількість досліджень, що стосуються адиктивної поведінки в період юнацтва та її особливостей, зокрема серед яких можемо виокремити Т. Смілянець, М. Мельничук, О. Мерінова, М. Рева,

В. Колба, А. Корець, M. Tafa, R. Baiocco, A. Truong, N. Moukaddam, Y. Kaminer. Зокрема, було встановлено, що серед хімічних найбільш поширеними є алкогольна залежність та залежність від нікотину [11, с. 86]. Також було виявлено, що наразі серед молоді спостерігається тенденція розвитку нехімічних залежностей, що є соціально прийнятними, проте не менш шкідливими та такими, що мають негативний вплив на психологічне благополуччя особистості [15, с. 672]. Такі результати, на нашу думку, можуть свідчити про те, що серед юнаків є популярними як хімічні, так і психологічні форми залежної поведінки.

Теоретичний аналіз джерел та результатів попередніх досліджень дають можливість зробити висновок про поширеність адиктивної поведінки серед молоді. Теоретичний аналіз проявів адиктивної поведінки в осіб юнацького віку в умовах війни дасть змогу розширити наукове бачення психологічних особливостей проявів, перебігу формування адиктивної поведінки та в подальшому розробити конкретні практичні інструменти спрямовані на психопрофілактику схильності до залежності в юнацькому віці.

Мета статті: теоретико-методологічно дослідити особливості проявів та перебігу адиктивної поведінки в юнацькому віці в умовах постійного об'єктивного ризику та небезпек.

Виклад основного матеріалу. ASAM – американське товариство адиктивної медицини – визначає адикцію як хронічне захворювання, яке проявляється у повторюваних спробах змінити власний психічний стан, шляхом перманентної фіксації уваги на деяких видах діяльності, або повторюваному вживанні психоактивних речовин та характеризується компульсивністю, неконтрольованістю, ігноруванням можливих негативних наслідків [18, с. 1–4].

Традиційно в сфері психологічного знання залежності поділяються на хімічні та нехімічні. Перші стосуються повторюваного вживання психоактивних речовин, тоді як другі характеризуються фіксацією на конкретних видах діяльності, які суб'єкт прагне повторювати. Зазвичай, до хімічних типів належать алкогольна, тютюнова, наркотична залежності, токсикоманія та залежність від лікарських засобів, а до нехімічних включають лудоманію, ігроманію, трудоголізм, шопоголізм, порнозалежність, емоційну залежність, залежність від здорового способу життя тощо [1, с. 15–22].

На нашу думку такий поділ є дещо спрощеним, оскільки як вказує G. Koob та N. Volkow, на рівні фізіологічних процесів залежність в загальному працює за універсальним алгоритмом , що впливає на функціонування окремих структур мозку [16, с. 760–773]. Цикл залежної поведінки за G. Koob та N. Volkow відображено нами у вигляді схеми на рисунку 1.

Підгрунтям для відображеного на Рисунку 1 циклу залежної поведінки виступають результати теоретичних та емпіричних досліджень проявів та перебігу адиктивної поведінки останніх років та містить 4 етапи, які є повторюваними у випадку формування залежності.

Перший етап характеризується переживанням граничного рівня стресу, що може бути зумовлений тривалістю дії стресового чинника, недостатньою кількістю внутрішніх ресурсів для опору, високою інтенсивністю та раптовістю стресової події. Неможливість впоратися зі внутрішнім напруженням та порушенням звичних норм життєдіяльності призводить до виснаження та спаду опорних механізмів особистості та вимагає швидкого реагування від особистості, що може проявлятися у вигляді залежної поведінки в подальшому [3].

Другий етап характеризується вживанням психоактивних речовин або фіксації на певній діяльності. Важливо зазначити, що первинна ціль може бути різною, включаючи зменшення рівня дистресу, ігнорування та уникнення неприємної реальності, стримування негативних реакцій, нівелювання інтенсивності емоційних переживань [16, с. 760–773].

Третій етап безпосередньо стосується нейробіології, оскільки акт адиктивної поведінки може сприйматися як інструмент подолання стресу й підвищувати рівень дофаміну, порушувати баланс роботи нервової системи, знижуючи рівнь прову процесів гальмування та сприяючи підвищенню рівня збудливості нервових клітин, що, в свою чергу, послаблює контрольованість поведінки та знижує активність мозку й когнітивних процесів [16, с. 760–773].

На етапі відміни, або абстиненції процеси мозку повертаються до звичних. Дія психоактивної речовини або зациклена діяльності припиняється, тому особистість відновлює контакт з реальною дійсністю, відчуваючи, що стресовий чинник не зник а інтенсивність його негативного впливу збільшилася. Відчуття провини та сорому, які може відчувати адикт після акту вживання стає додатковим стресогенним чинником, посилюючи



Рис. 1. Циклічність залежної поведінки

негативні переживання та рівень психоемоційного дистресу [17].

Таким чином, можемо зробити висновок, що і хімічні, й нехімічні залежності діють за однаковим принципом, слугуючи інструментом захисту від стресу через стабілізацію психологічного благополуччя. Цикл з чотирьох етапів є універсальним: з активацією дофаміну, послабленням контролю та посиленням дистресу у вигляді провини, сорому. Поділ на типи умовний, оскільки психофізіологічні механізми в обох випадках є ідентичними.

Сучасна молодь України стикається з низкою проблем, оскільки нормативну кризу юнацького віку, що характеризується емоційними переживаннями високої інтенсивності, відчуттям розгубленості та невизначеності, надмірними вимогами, загостренням екзистенційних переживань та пошуком власного життєвого шляху доповнюють також проблеми, пов'язані із російським вторгненням, що порушують функціонування людини у всі сферах життєдіяльності: фізичній (неможливість задовольнити базові фізичні потреби, порушення сну тощо), соціальній (територіальна розірваність з близькими, зубожіння населення, критична ситуація на ринку праці); особистісній (неможливість задовольнити базову потребу у безпеці, зміни в аксіологічній сфері, перезбудження нервової системи, афективні порушення тощо) [7].

Неможливість швидко врегулювати ситуацію та приборкати стресові чинники провокують те, що особистість готова вдатися до деструктивних, шкідливих форм долаючої поведінки, аби лише зменшити навантаження на психіку. В такому випадку адикція стає інструментом збереження залишків психологічного благополуччя особистості [8].

Сепарація, основні етапи якої припадають на період юнацтва, також відіграє важливу роль у тенденції до адиктивної поведінки. Беручи до уваги часткове зникнення емоційної прив'язаності між юнаками та батьками, особистість може прагнути проявляти самостійність та автономію через впровадження у життя того, що раніше було заборонено, або гостро засуджувалося чи критикувалося [5, с. 73]. Окрім цього, відсутність безпечних стосунків між особами юнацького віку та батьківською фігурою може негативно впливати на психосоціальну адаптацію особистості, оскільки сприяє порушенню почуття власної ідентичності й може дестабілізуючи впливати на особистісний розвиток юнаків [4, с. 52–63].

Також предиктором адиктивної поведінки може виступати не сформована до кінця аксіологічна сфера особистості, оскільки руйнування попередніх життєвих орієнтирів, нав'язаних батьками потенційно може призвести до низького рівня усвідомленості життєвих сенсів та відсутності довгострокових життєвих планів та перспектив [14, с. 93–101]. Також неможливість в повній мірі реалізувати власний потенціал або провідні життєві цінності може призвести до стану глибокої фрустрації, що додає негативних переживань юнакам [14, с. 93–101].

На нашу думку, одним із ключових психологічних чинників, що може бути пов'язаний зі схильністю до формування залежної поведінки, є ціннісна сфера особистості. Це зумовлено тим, що система ціннісних орієнтацій значною мірою визначає ставлення людини до навколишнього світу, інших людей та самої себе. У випадку, коли реалізація особистісних цінностей є недостатньою або ускладненою, індивід може звертатися до різних форм залежної поведінки як до способу психологічної компенсації, уникнення життєвих труднощів або прояву аутодеструктивних тенденцій. Висунуте припущення знаходить підтвердження у результатах проведеного нами емпіричного дослідження. Основні результати у вигляді струк-



Рис. 2. Структурна теоретична модель адиктивної поведінки в юнацькому віці

турної теоретичної моделі адиктивної поведінки в юнацькому віці відображено на рисунку 2.

Структурна теоретична модель адиктивної поведінки в юнацькому віці містить декілька ієрархічно та послідовно пов'язаних блоків, кожен з яких відображає окремий етап розвитку адиктивного процесу. Верхній сегмент схеми охоплює чотири ключові детермінанти, сукупна дія яких формують системну передумову для виникнення адиктивних проявів. Ці блоки відображають інтеграцію психологічних, вікових, макросоціальних та особистісних чинників, що дозволяє аналізувати адиктивну поведінку як багатофакторний процес, а не окремий епізод.

Перша група чинників представлена психологічними стресорами: фрустрацією задоволення базових потреб, внутрішньоособистісними конфліктами між очікуваннями та реальністю, емоційним напруженням, що виникає в умовах непередбачуваних подій, а також різноманітними життєвими труднощами, які юнаку доводиться долати в умовах обмеженого досвіду. У межах моделі ці стресори не просто існують окремо, а взаємодіють із віковими особливостями юнацького періоду, до яких віднесено кризу ідентичності, процес сепарації від сім'ї, пошук сенсу життя, формування професійної ідентичності та характерну для цього віку емоційну лабільність. Зазначена динаміка зумовлює підвищений рівень психологічного навантаження на особистість, оскільки класичні підліткові конфлікти накладаються на сучасні життєві випробування.

Додатковим дестабілізуючим фактором виступають макросоціальні чинники, які в сучасних умовах набувають особливої ваги. До них відносять тривалу війну, економічну нестабільність, пошук бізнесу та роботи, інформаційний стрес, а також ситуацію постійної небезпеки та непрогнозованості. Дані складові теоретичної моделі можуть інтенсифікувати рівень дистресу, створюючи передумови для хронічного переживання стресового стану, а також зниження показників адаптаційних можливостей особистості. На нашу думку, визначені нами стрес-чинники, що діють на особистість юнацького віку можуть перевищувати поріг резистентності особи та бути взаємопов'язаними з такими особистісними характеристиками як аксіологічна сфера, ресурсний потенціал, навички саморегуляції та наявні на свідомому рівні форми долаючої поведінки, такі як копінг-стратегії. . Коли баланс між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами порушується, особистість може опинитися в стані, що вимагає швидкого вибору способу подолання стресу. Процес вибору між продуктивними та непродуктивними копінг-стратегіями в юнацькому віці часто може матинесвідомий і мимовільний характер, що детермінуєтьсядетермінується попереднім життєвим досвідом індивіда, сформованими патернами реагування та особливостями функціонування нервової системи. У цих умовах адиктивна поведінка розглядається як варіант непродуктивної копінг-стратегії, спрямованої на зміну психоемоційного стану шляхом фіксації уваги на певних об'єктах або діях [9, с. 85-90]. Такий механізм може перешкоджати активації внутрішніх ресурсів, необхідних для реального вирішення проблеми.

Усі види адикцій, як хімічні, так і нехімічні, мають ідентичний алгоритм впливу на особистість. По-перше, вони забезпечують тимчасову редукцію психологічного напруження через активацію системи винагороди мозку або трансформацію стану свідомості. По-друге, це зумовлює потрапляння індивіда в цикл залежної поведінки: виникає потяг до стимулу, спостерігається короткочасне полегшення, після чого настає звикання, толерантність та залежність. Кінцевим результатом є деградація психологічного благополуччя (зростання тривожності, депресивних переживань, втрати контролю) та зниження рівня соціальної адаптації (погіршення стосунків, навчання, праці, інтеграції до суспільства) [2, с. 179–183].

Деструктивність цього процесу, на нашу думку, полягає в тому, що наявні ресурси особистості спрямовуються не на подолання первинних стресорів, а на обслуговування адиктивного циклу. Особистість втрачає здатність до конструктивної адаптації, оскільки значна частина її діяльності зосереджується навколо підтримання залежності, а не вирішення реальних проблем. У результаті формується системна дезорганізація життєдіяльності, що проявляється в дисфункції різних сфер: особистісній (зниження самооцінки, відчуття безсилля), соціальній (ізоляція, конфлікти), навчальній/професійній (невпорядкованість, відмови від відповідальності) та соматичній (загальне зниження здоров'я). У цьому контексті адиктивна поведінка виступає не лише як спосіб подолання стресу, а й як механізм саморуйнування, який вимагає системного психологічного, педагогічного та соціального втручання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У статті представлено результати теоретичного аналізу проявів адиктивної поведінки в юнацькому віці, формування якої може впливати на психічний стан особи та знижувати загальний рівень психологічного благополуччя особистості. Проаналізовано ключові теоретичні підходи до визначення предикторів виникнення та розвитку тенденцій формування схильності до адиктивної поведінки.. Особливу увагу приділено моделюванню циклу адиктивної поведінки, що охоплює фази: накопичення стресу, вживання/фіксацію, активацію системи винагороди та абстиненцію з посиленим дистресом, що повторюється циклічно.

Теоретично обґрунтовано структурну теоретичну модель адиктивної поведінки в юнацькому віці в умовах постійного об'єктивного ризику та небезпек, зумовлених російсько-українською війною, яка діє як потужний каталізатор травм, невизначеності та хронічного стресу. Таким чином, можемо говорити про необхідність та особливу

актуальність подальших емпіричних досліджень механізму формування адиктивної поведінки саме в юнацькому віці, що і є перспективою наших подальших наукових розвідок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 15–22. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-4.

2. Бевзюк Д. О., Левічева Н. О. Механізми розвитку синдрому відміни при нехімічній залежності та його корекція в експерименті. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. № 4. С. 179–183.

3. Боднар Х. В. Вплив класичної музики на процеси релаксації та відновлення у осіб, які перебувають у стані емоційного виснаження внаслідок подій, спричинених війною : дис. … д-ра філософії : 053. Тернопіль, 2025. 165 с.

4. Годик С. Теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційної сепарації в процесі становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці. *Psychological Prospects Journal*. 2024. С. 52–63. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-hod.

5. Дацюк М. В. Психологічні аспекти сепарації дочок від матерів у дорослому віці : магістерська робота : спец. 053 «Психологія». Луцьк, 2025. 73 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/27774.

6. Корець А. М. Профілактика адиктивної поведінки осіб юнацького віку з особливими потребами. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 5, т. 2. С. 60–64.

7. Крапива М. С., Письменна А. Б. Взаємозв'язок ціннісної сфери та адиктивної поведінки в юнацькому віці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2025. № 79. DOI: https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-09.

8. Крулів У. Адикція як копінг-стратегія серед військовослужбовців : магістерська робота. 2025. URL: https://hdl.handle.net/20.500.14570/5522.

9. Литвиненко О. О., Крапива М. С. Зв'язок долаючої поведінки із залежністю як неконструктивною формою реакції на стрес. *Слобожанський науковий вісник*. 2024. № 1. С. 85–90. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.15.

10. Мельничук М., Рева М. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки підліткової та юнацької молоді. *Молодий вчений*. 2023. № 5 (117). С. 70–72. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-5-117-13.

11. Мерінова О. О. Психопрофілактика шкідливих звичок у юнаків : магістерська робота : спец. 053 «Психологія». Хмельницький, 2025. 86 с. URL: https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/20485.

12. Смілянець Т. Телефонна залежність у юнацькому віці: особливості впливу на розвиток особистості. *Юридична психологія*. 2023. Т. 32, № 1. С. 121–127. DOI: https://doi.org/10.33270/03233201.121.

13. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку : монографія. Кривий Ріг : НВП «Інтерсервіс», 2021. 216 с. DOI: https://doi.org/10.31812/123456789/6084.

14. Чайка Г. В. Ціннісно-смислова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 6, вип. 9. С. 93–101. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_9_6_12.

15. Fertu I. D., Topor G., Stefan C. S., Lisa E. L. An analysis of socially accepted addictive behaviors among adolescents. *Electronic Journal of General Medicine*. 2025. Vol. 22, no. 5. Art. em672. DOI: https://doi.org/10.29333/ejgm/16584.

16. Koob G. F., Volkow N. D. Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*. 2016. Vol. 3, no. 8. P. 760–773. DOI: https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8.

17. Poisson C. L., Engel L., Saunders B. T. Dopamine Circuit Mechanisms of Addiction-Like Behaviors. *Frontiers in Neural Circuits*. 2021. Vol. 15. Art. 752420. DOI: https://doi.org/10.3389/fncir.2021.752420.

18. Smith D. E. Editor's note: The process addictions and the new ASAM definition of addiction. *Journal of Psychoactive Drugs*. 2012. Vol. 44, no. 1. P. 1–4. DOI: https://doi.org/10.1080/02791072.2012.662105.

19. Tafa M., Baiocco R. Addictive behavior and family functioning during adolescence. *The American Journal of Family Therapy*. 2009. Vol. 37, no. 5. P. 388–395. DOI: https://doi.org/10.1080/01926180902754745.

Дата першого надходження статті до видання: 20.04.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.05.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.05.2026