

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ  
ДО АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ  
З РІЗНИМ РІВНЕМ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
АДАПТОВАНOSTI**

**Метлякова Ольга**

*студентка кафедри психології*

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
м. Львів, Україна*

Актуальність дослідження адиктивної поведінки серед молоді обумовлена її стрімким зростанням і серйозними наслідками для здоров'я та суспільства, що вимагає комплексного аналізу та ефективних методів профілактики. Юнацький вік є періодом інтенсивних соціальних і особистісних конфліктів, коли молоді люди шукають себе, часто вдаючись до адиктивної поведінки для зняття напруги. З розвитком інформаційних технологій Інтернет-залежність стає поширеним способом уникнення реальності, поступово захоплюючи значну частину життя і викликаючи серйозні особистісні та соціальні проблеми. Вона має безпосередній вплив на психічне та фізичне здоров'я молоді, а також може викликати деструктивні соціальні наслідки, включаючи зниження академічної успішності, порушення комунікацій та соціальну ізоляцію [1; 4].

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі схильності студентської молоді до адиктивної поведінки в контексті їх соціально-психологічної адаптованості. Особлива увага приділяється Інтернет-залежності як одній з форм адиктивної поведінки та визначенню факторів, що підвищують ризик розвитку адиктивних моделей поведінки.

Вивчення адиктивної поведінки вимагає системного підходу, оскільки це явище охоплює широкий спектр соціально-психологічних чинників. Макросоціальні умови, такі як соціально-економічна нестабільність, розпад традиційних сімейних цінностей і постійний доступ до інформації через Інтернет, значно впливають на формування адиктивних тенденцій у молоді. Мікросоціальні фактори, включаючи виховання у сім'ї, шкільний досвід та взаємини з однолітками, можуть як сприяти розвитку, так і запобігати проявам адиктивної поведінки. Зокрема, сім'ї з низьким рівнем емоційної підтримки, зокрема, ті, де присутні зловживання алкоголем або наркотиками, сприяють формуванню залежностей у дітей та молоді [3].

Соціально-психологічна дезадаптація відіграє вирішальну роль у схильності до адиктивної поведінки. Молодь, яка стикається з труднощами у встановленні стійких соціальних контактів або відчуває емоційну нестабільність, може використовувати адиктивну поведінку як механізм захисту від життєвих проблем. Це особливо помітно у випадках, коли Інтернет стає засобом уникнення реальності, пропонуючи можливості для створення ідеалізованого образу “Я” та компенсуючи брак підтримки та розуміння у реальному житті [2].

Розгляд феномену адиктивної поведінки з точки зору різних психологічних підходів дозволяє глибше зрозуміти причини та механізми його виникнення. Психоаналітичний підхід акцентує на регресивних станах та психосексуальних проблемах, які виникають через неефективну взаємодію внутрішніх структур особистості – Ід, Его і Супер-Его. За З. Фройдом, залежність є наслідком незадоволеності на ранніх етапах розвитку, що формує прагнення уникати реальності та занурюватися у свій внутрішній світ, шукаючи тимчасове полегшення [3]. Індивідуально-психологічний підхід А. Адлера наголошує на прагненні компенсувати відчуття меншовартості через адиктивну поведінку, яка часто формується в умовах надмірного контролю або байдужості з боку батьків [5]. Гуманістичний підхід Е. Фромма трактує адиктивну поведінку як спосіб уникнення відчуження та самотності. Фромм вказує, що люди, які не здатні встановлювати автентичні стосунки з іншими, обирають залежність як засіб уникнення відповідальності за своє життя та задоволення значущих потреб [8].

Інтернет-залежність є особливою формою адикції, яка включає як психологічні, так і соціальні аспекти. Сучасні технології створюють умови для постійного стимулювання дофамінової системи мозку, що призводить до залежності від миттєвого задоволення та інформаційного перевантаження. Молодь використовує Інтернет для зниження тривожності, уникнення стресів та пошуку підтримки, але з часом це може призвести до зниження академічної успішності, емоційної нестабільності та втрати навичок соціальної взаємодії [1; 4].

Для запобігання та подолання адиктивної поведінки необхідно застосовувати комплексні профілактичні заходи. Первинна профілактика, згідно з ВООЗ, зосереджена на інформуванні молоді та розвитку навичок соціальної взаємодії. Вона має на меті зменшення ризику виникнення залежності шляхом залучення молоді до здорового способу життя. Вторинна профілактика спрямована на раннє виявлення ознак залежності та використання корекційних програм, які можуть включати тренінги з розвитку емоційної компетентності та методи когнітивно-поведінкової терапії. Третинна профілактика включає реабілітацію та соціальну адаптацію осіб із важкими формами залежностей, зокрема створення спеціалізованих центрів підтримки [7].

Ефективні методи психологічної корекції включають когнітивно-поведінкову терапію, метод мотиваційного інтерв'ювання та створення терапевтичних середовищ. Когнітивно-поведінкові підходи спрямовані на зміну мислення і поведінки залежних осіб, допомагаючи їм усвідомити негативні наслідки адикції та розвинути навички ефективного подолання стресів. Метод мотиваційного інтерв'ювання дозволяє клієнту усвідомити необхідність змін, активізуючи його внутрішні ресурси та стимулюючи до прийняття рішень щодо зміни поведінки [4].

Важливим аспектом корекційної роботи є створення терапевтичних середовищ, де молоді люди можуть отримати підтримку, розвинути соціальні навички і навчитися конструктивно долати життєві труднощі. Групова терапія сприяє формуванню соціальної компетентності, зміцненню самооцінки та зниженню рівня тривожності. У таких середовищах особливий акцент робиться на розвитку мотивації до особистісного зростання, корекції емоційних порушень і відновлення здорових соціальних зв'язків [6].

Таким чином, аналіз теоретичних аспектів адиктивної поведінки дозволяє зрозуміти її складні соціально-психологічні механізми, визначити основні чинники ризику та розробити ефективні стратегії профілактики та корекції. Тільки завдяки комплексному підходу, який враховує як особистісні риси, так і вплив соціуму, можна сприяти зниженню поширеності адиктивних форм поведінки та забезпечити успішну соціалізацію сучасної молоді.

### Література:

1. Бацилева О. В. Психологічні аспекти прояву Інтернет-адикції у молодіжному середовищі / О. В. Бацилева, І. В. Пузь. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 48–52.
2. Ільницька Л. А. Психологічні особливості особистості Інтернет-залежних юнаків. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2008. № 5. С. 124–137.
3. Железнякова Ю. В. Адиктивна поведінка: аналіз наукових підходів. Київ : Фенікс, 2013. Т. 12, № 18. С. 96–103.
4. Камінська О. В. Особливості психологічного консультування під час роботи з Інтернет-залежною молоддю. *Психологічні перспективи*. 2017. № 29. С. 81–92.
5. Максимова Н. Ю. Психологічні аспекти діагностики схильності до адиктивної поведінки. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 75–79. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2014\\_9\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_9_15) (дата звернення: 15.02.2024).
6. Максимова Н. Ю. Терапевтичний простір як технологія соціальної реабілітації осіб з адиктивною поведінкою / Н. Ю. Максимова,

Ю. М. Красілова. *Габітус*. 2022. № 44. С. 200–204. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.33>

7. Петрунько О. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики / О. Петрунько, К. Телешун. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4. С. 91–99. Режим доступу: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/546/580>

8. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : КСД, 2019. 288 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-18>

## **ЗВОРОТНА СТОРОНА ФЕНОМЕНУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ**

**Милославська Олена**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри прикладної психології  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

**Богдановський Сергій**

*аспірант кафедри прикладної психології Харківський національний  
університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

**Гуляєва Олена**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри прикладної психології  
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна*

Проблематика здатності людини долати стреси займає чи не найперше місце серед усіх наукових досліджень у нашій країні, яка перебуває у збройному конфлікті. Зростання психологічної напруги серед населення, викликане війною та постійними кризовими ситуаціями, привертає увагу науковців до вивчення механізмів адаптації та відновлення. Низка праць присвячена особливостям резильєнтності, як динамічній властивості, результат якої – посттравматичне зростання, тобто набуття особистістю психологічних змін через переживання