

## АДИКТИВНА ПОВЕДІНКА ЯК ДЕСТРУКТИВНА СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Шевчук Інна

В умовах невизначеності, які характеризуються емоційно насиченим, сповненим стрес-факторами сьогоденням, невпевненістю у майбутньому, високим рівнем тривожності, агресивністю, все більше поширюється серед молоді залежна або адиктивна поведінка.

Сучасними науковцями, як зарубіжними (А. Голдберг, Д. Грінфілд, Дж. Сулер, Р. Девіс, М. Орзак) так і вітчизняними (Ю.Асєєва, В. Бітінський, С. Дворяк, О. Змановська, С. Михайлишин, В. Оржеховська) проведені численні емпіричні дослідження окремих факторів, таких як стрес, дезадаптація, складні життєві ситуації, що сприяють розвитку залежної поведінки. Відчуваючи на собі вплив подібних факторів, молода особа не в змозі впоратись із таким тиском [2]. Одним із наслідків такого впливу може бути своєрідна втеча від реальності, змінення психічного стану за допомогою вживання різних речовин або фіксація уваги на певній діяльності, яка з часом перетворюється в залежність. Адиктивна поведінка в такому випадку стає для молодшої людини способом пристосування до навколишнього світу і проявляється в різних видах залежностей: в пристрасті до азартних ігор, зануренні в навчання або роботу, палінні, алкоголізмі, комп'ютерних іграх, перегляданні соцмереж, захопленості фізичними вправами або їжею. [2]

**Мета** публікації – теоретично дослідити і обґрунтувати особливості адиктивної поведінки молоді як деструктивної стратегії подолання стресу.

Адиктивна поведінка проявляється в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийняття деяких речовин, чи постійної уваги на певних предметах або активностях (видах діяльностей) що супроводжуються розвитком інтенсивних емоцій. Однією із особливостей особистості зі схильністю до адиктивної поведінки є неузгодженість психологічної

стійкості у випадках повсякденних відносин і стресових ситуацій. [2] Адиктивна поведінка спочатку створює ілюзію захисту від стресової ситуації, порятунку від травмуючих впливів шляхом відходу від реальності, своєрідної втечі. Створюється суб'єктивне враження що таким чином звертаючись до фіксації на якихось предметах або діях, можна не думати про свої проблеми, позбавитися тривоги, відчаю, безпорадності, полегшити негативні переживання, використовуючи різні варіанти адиктивних реалізацій з метою зменшення напруги в ситуаціях стресу.

Вплив стресу сприяє підвищенню рівня кортизолу у крові, так званого гормону стресу, який сприяє мобілізації енергії. Кортизол сприяє підвищенню рівня глюкози в крові, забезпечуючи мозок та м'язи «паливом» для негайної реакції. Тому «боротьба або втеча» є типовою і нормальною реакцією на стрес[1].

Адиктивна поведінка є характерною для молодих людей з низькою переносимістю психологічних труднощів, що погано адаптуються до швидкої зміни життєвих обставин, що прагнуть у зв'язку з цим швидше і простіше досягти психофізіологічного комфорту. Адикції стають для них універсальним засобом втечі від реального життя. Молода людина з залежністю вживає речовину або бере участь у поведінці, для якої результати винагороди забезпечують переконливий стимул повторити дію, незважаючи на наслідки.

За результатами дослідження Американської академії психіатрії залежностей (АААР), яке здійснювалось на протязі двох років, у пацієнтів з опійною залежністю, вплив різних життєвих стресів, таких як хвороба або смерть рідних, сімейні проблеми, правові проблеми, професійні та інші особистісні проблеми, був статистично вищим за показниками, ніж у звичайних респондентів [3]. Результати цього дослідження вказують на те, що стрес є одним із найпоширеніших факторів адиктивної поведінки як стратегії уникнення від вирішення проблем.

Саме тому, *адиктивна поведінка як деструктивна стратегія подолання стресу у молоді в умовах невизначеності* – це форма поведінкової реакції, що

полягає у систематичному зверненні до залежних (адиктивних) дій або речовин з метою уникнення психоемоційного напруження, тривоги та внутрішнього дискомфорту, спричинених нестабільністю та невизначеністю життєвих обставин. Вона характеризується тим, що молода людина замість конструктивних способів подолання стресу обирає деструктивні механізми (вживання психоактивних речовин, надмірне використання гаджетів, ігрову залежність тощо), що тимчасово знижують напруження, але в довгостроковій перспективі призводять до порушення психологічного благополуччя, соціальної адаптації та особистісного розвитку [1, 3].

Таким чином, в умовах невизначеності психологічне навантаження на молодь значно зростає, що створює сприятливий ґрунт для формування залежностей, таких як вживання психоактивних речовин, азартні ігри, надмірне використання цифрових технологій. І одним із основних факторів, що сприяють виникненню та загостренню залежностей визначають стрес. Відчуття емоційного дисбалансу, напруги або негативних переживань може негативно вплинути на психічне здоров'я молодої людини і зробити її більш схильною до адиктивної поведінки як деструктивної стратегії вирішення проблем. В перспективі ми плануємо провести емпіричне дослідження.

#### **Список використаних джерел**

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edn. Arlington VA: American Psychiatric Publishing. 2013. URL: <https://surl.li/mghmww>
2. Кокур О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Профілактика поведінкових адикцій військовослужбовців: методичний посібник. Ч. 2. Київ: ТОВ «7БЦ», 2025. 116 с. URL: <https://surl.li/kvyidw>
3. Rosenthal R. J., Faris S.. The etymology and early history of 'addiction', *Addiction Research & Theory*, 2019. 449 p.