

ПСИХОЛОГІЯ

[https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-33\(62\)-12-26](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-33(62)-12-26)

УДК 316.624-042.72-053.5/.6:37.015.31

Алексеева Світлана Сергіївна,

здобувач ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 – Психологія

кафедри психології та особистісного розвитку

Навчально-наукового інституту менеджменту та психології

ДЗВО «Університет менеджменту освіти»;

старший викладач кафедри психології та особистісного розвитку

Навчально-наукового інституту менеджменту та психології

ДЗВО «Університет менеджменту освіти».

Київ, Україна.

Svetlana-a@uem.edu.ua

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Анотація. У статті розглядаються основні підходи до попередження адиктивної поведінки серед підлітків та молоді. Теоретичне осмислення адиктивної поведінки передбачає її визначення та систематизацію ознак, таких як залежність від речовин або поведінки, перепади настрою, скритість, невиконання соціальних обов'язків та правові проблеми. Як одна з форм девіантної поведінки, вона має потенційно деструктивний характер, впливаючи не лише на індивідуальний розвиток особистості, а й на соціальну та культурну динаміку суспільства в цілому. Проаналізовано соціально-психологічний підхід, що спрямований на усунення умов ризику, формування адаптивних якостей особистості та виховання соціально прийнятної поведінки; профілактичний підхід в освітньому середовищі, який забезпечує розвиток соціально-емоційних навичок, підготовку педагогів та участь родини й громади; здоров'язбережувальний підхід, що акцентує увагу на формуванні навичок здорового способу життя та розвитку фізичної, психологічної та соціальної стійкості; комплексний підхід, який інтегрує всі попередні стратегії, забезпечуючи системність, безперервність та ефективність профілактичних заходів. Визначено, що адиктивна поведінка, яка включає залежність від психоактивних речовин, азартних ігор, інтернету та інших деструктивних дій, є серйозною соціальною проблемою. Вона негативно впливає на фізичне,

психологічне та соціальне благополуччя особистості. Тому питання попередження адиктивної поведінки набуває актуальності у психології та освіті. Підкреслено, що застосування інтегрованих методів профілактики дозволяє формувати стійкі життєві компетенції та здорову поведінку молоді, що є ключовим фактором запобігання адиктивним проявам у суспільстві.

Ключові слова: адикція; адиктивна поведінка; теоретичний підхід; соціально-психологічний підхід; профілактика в освітньому середовищі; здоров'язбережувальний підхід; комплексний підхід.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми / Statement of the problem. *Адиктивні форми поведінкових відхилень* є одними з найбільш поширених проявів девіантної поведінки. *Залежність* виступає як глобальна соціальна проблема, що набуває особливої актуальності у контексті розвитку сучасного суспільства. Паралельно з його трансформаціями з'являються та поширюються нові форми залежностей.

Нестабільність економічних, соціальних та політичних умов ускладнює орієнтацію індивіда у навколишньому середовищі, створюючи численні стресові ситуації. Під впливом цих чинників значна частина людей виявляється не здатною ефективно справлятися з психоемоційним тиском. Одним із можливих наслідків такого впливу є своєрідна «втеча» від реальності, що проявляється у зміні психічного стану через вживання психоактивних речовин або фіксацію уваги на певних видах діяльності. У цьому контексті *адиктивна поведінка* виступає механізмом психологічного пристосування до навколишніх умов. Водночас будь-який об'єкт залежності здатний призводити до порушення соціальних зв'язків, погіршення фізичного та психічного здоров'я, а також до інших негативних наслідків для особистості.

Отже, *адиктивна поведінка*, що включає залежність від психоактивних речовин, азартних ігор, інтернету та інших деструктивних дій, є серйозною соціальною проблемою. Вона негативно впливає на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя особистості. Тому питання *попередження адиктивної поведінки* набуває актуальності у психологічній науці і практиці.

Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій / Analysis of (major) recent research and publications. Термін «адиктивна поведінка» вперше використав В. Міллер для визначення процесу зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, тютюн та інші речовини, що

змінюють психічний стан людини) і формування залежної поведінки. У вітчизняну практику термін «адиктивна поведінка» вперше ввійшов із наркології, після чого його значення було розширено та перенесено у психолого-педагогічну сферу.

Загальні питання формування адиктивної поведінки, її попередження, лікування і реабілітації осіб з залежністю представлені у працях П. Горностаї, С. Болтівця, А. Єгорова, Л. Леонової, С. Смагіна, О. Симатової, Т. Яценко та ін. Подальші дослідження проблеми продовжили Д. Колесов, Н. Максимова, О. Пилипенко, І. П'ятницька та інші. У працях українських вчених С. Березіної, В. Безпалько, А. Нагорної, В. Оржеховської, представлено аналіз проблеми адиктивної поведінки та її профілактики, повернуто увагу до педагогічного тлумачення проблеми адиктивної поведінки.

Дослідження окремих аспектів формування різних видів адиктивної поведінки приваблювали увагу багатьох вчених. Так, М. Горобей зазначає, що адикції виникають як наслідок загострення шкідливих звичок та формуються в умовах незадоволення певних потреб і складних життєвих подій; Г. Золотова визначає критерії, за якими можна ідентифікувати адиктивну поведінку у підлітків, описує ознаки належності підлітка до групи ризику, а також аналізує зміст, принципи, методи та форми профілактичної роботи з такими підлітками; Н. Бугайова вбачає вплив вікових криз на розвиток адиктивної поведінки та пов'язує адиктивні прояви дорослої людини з надмірною залежністю від батьків у дитинстві, ранніми дитячими адикціями та неврозами в дошкільному віці.

Проведений аналіз наукових джерел засвідчив, що соціально-педагогічні аспекти профілактики адиктивної поведінки розглядають Г. Золотова, О. Тютюнник, Т. Мартинюк, Н. Максимова, О. Мурашкевич, М. Окаринський, Н. Пихтіна, С. Толстоухова, О. Удалова, І. Шишова та інші.

У своїх працях дослідники В. Безпалько, Ф. Березін, Д. Лазаренко, Н. Максимова, І. Пінчук, Н. Пихтіна, С. Толстоухова та багато інших розглядають організацію профілактичної діяльності, щодо запобігання явищам поширення адиктивної поведінки.

В. Белов досліджував залежності, зокрема аспекти теорії та практики профілактики адиктивної поведінки; О. Симатова приділяла увагу профілактиці залежної поведінки особистості; О. Песоцька, аналізуючи сучасні підходи до профілактики адиктивної поведінки, підкреслила перспективність інтеракціоністського підходу, який розглядає розвиток адиктивної поведінки як багатофакторний процес, що передбачає формування у людини комплексних установок щодо неї; різні аспекти

адиктивної поведінки, її профілактики та корекції досліджують Н. Виничук, А. Гоголева, О. Макушина та ін. Різні аспекти адиктивної поведінки, її профілактики та корекції досліджують Н. Виничук, А. Гоголева, О. Макушина та ін.

Таким чином, залежна поведінка виступає актуальною соціально-психологічною проблемою сучасного суспільства. Як одна з форм девіантної поведінки, вона має потенційно деструктивний характер, впливаючи не лише на індивідуальний розвиток особистості, а й на соціальну та культурну динаміку суспільства в цілому. Залежна поведінка характеризується втручанням у нормальні механізми саморегуляції психіки, формуванням патологічних звичок і прагненням до повторюваної стимуляції певних психічних або фізіологічних станів.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета дослідження – виявити та систематизувати основні науково обґрунтовані підходи до попередження адиктивної поведінки.

Ключові **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння адиктивної поведінки.
2. Визначити ключові підходи до попередження адиктивної поведінки у соціальному середовищі.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK

Адикція та адиктивна поведінка є відносно новими поняттями, і на сьогодні існує низка дискусій щодо їх точного визначення та меж застосування.

На думку Н. Бочкарьової, *адикція* (англ. – *схильність, пагубна звичка, пристрасть*) у загальному розумінні – це прагнення поклатися на когось чи щось з метою отримання задоволення, залежність від деяких предметів, речовин чи видів діяльності [1].

У сучасній науковій літературі закріпився термін «*адиктивна поведінка*» (від англ. *addiction* – пристрасть, залежність; лат. *addictus* – підкорений, приречений). Як зазначає Л. Завадська, термін має перевагу завдяки своїй міжнародній універсальності та точності у позначенні не лише залежності, а й способу поведінки, який веде до її формування [6].

Г. Афузова та А. Маркелова розглядають *адиктивну поведінку* як поведінку людини, для якої притаманне прагнення до «втечі» 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 (Г. Афузова А. Маркелова, 2014) [1].

На думку Ю. Железнякової *адиктивна поведінка* – одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою приймання деяких речовин чи постійної фіксації уваги на певних предметах або активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій (Ю. Железнякова, 2016) [5].

В. Свідовська вважає, що *адиктивна поведінка* – це поведінка, що передуює виникненню залежності, може характеризуватися наявністю компульсії, через те її вважають стадією розвитку фізичної або психологічної залежності (В. Свідовська, 2020).

О. Безпалько визначає *адиктивну поведінку* 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 (О. Безпалько, 2003) [8].

В. Лютий *адиктивною поведінкою* називає поведінку особи, спрямовану на задоволення невимовного і негнотного потягу до певних видів активності, що надають людині особливе задоволення, дозволяють відчувати особливі переживання або змінити психічний стан (свідомість), проте шкодять її фізичному або психічному здоров'ю, діяльності та взаємовідносинам (В. Лютий, 2012) [9].

Н. Максимова вважає, що *адиктивна поведінка* – це поведінка людини, обтяженої різноманітними залежностями: від азартних чи комп'ютерних ігор, соціальних мереж, від алкоголю чи інших наркотиків тощо (Н. Максимова, 2014) [10].

Отже, *адиктивна поведінка* розглядається як форма девіантної активності, що передуює формуванню залежності [2]. Вона характеризується наявністю компульсивних проявів та може інтерпретуватися як етап розвитку фізичної чи психологічної залежності.

Адиктивна поведінка характеризується:

- неможливістю бути самостійним та вільним у виборі поведінки;
- непереборною підпорядкованістю власних інтересів предмету залежності;
- надмірною фіксацією уваги на певних предметах, людях, ідеях, що стають надцінними для особистості, чи видами діяльності;
- зниженням або порушенням здатності контролювати свою залученість до реалізації залежної поведінки [5].

Науковці виокремлюють наступні *ознаки адиктивної поведінки*:

- 1) прагнення до зміни свого психофізичного стану;
- 2) така поведінка являє собою безперервний процес формування та розвитку особистісних змін та соціальну дезадаптацію;
- 3) відбувається формування адиктивної установки у вигляді сукупності когнітивних, емоційних та поведінкових особливостей, які викликають адиктивне ставлення до життя [1], [3], [6], [7].

Адиктивна поведінка може проявлятися у різних *ступенях вираженості*:

1. *Присутність адиктивної поведінки* – наявність одного або декількох видів адикцій на високому рівні значущості для індивіда;
2. *Прилегла адиктивна поведінка* – наявність одного або декількох видів адикцій на середньому або нижньому рівні значущості;
3. *Відсутність адиктивної поведінки* – повна відсутність будь-якого виду адикцій.

Наслідки адиктивної поведінки проявляються у різних сферах: погіршення психофізичного стану особистості, порушення соціальних взаємодій, зниження ефективності навчальної чи професійної діяльності, а також підвищення ризику соціальної маргіналізації. Крім того, поширення адиктивної поведінки у суспільстві здатне породжувати системні проблеми, такі як зростання рівня правопорушень, економічних втрат та соціальної нестабільності [6], [7], [9], [10].

Таким чином, дослідження причин, механізмів формування та шляхів профілактики залежної поведінки є надзвичайно важливими як для науки, так і для практики соціальної та психологічної підтримки населення, оскільки забезпечення психічного здоров'я індивідів безпосередньо впливає на стабільність та розвиток суспільства загалом. Слід зазначити, що Л. Буніна наголошує на тому, що *профілактика адиктивної поведінки* має проводитись в усіх сферах життєдіяльності особистості, а саме починатися із сім'ї, освітнього осередку та виходити на суспільний рівень загалом.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Дослідження проблеми попередження адиктивної поведінки проводилося з використанням теоретичних методів наукового пізнання. Було застосовано аналіз та синтез для виділення ключових компонентів адиктивної поведінки та інтеграції їх у комплексну модель профілактики; індукцію та дедукцію для виявлення загальних закономірностей формування залежностей та переходу до конкретних профілактичних заходів; системний підхід для розгляду адиктивної поведінки як

взаємопов'язаної системи соціальних, психологічних та поведінкових чинників; структурно-функціональний аналіз для вивчення компонентів профілактичних програм та їх взаємодії.

Методологія ґрунтується на принципах об'єктивності, системності та комплексності, що забезпечило наукову обґрунтованість і логічну послідовність висновків щодо ефективних підходів до попередження адиктивної поведінки. Застосування зазначеного методологічного інструментарію дозволило забезпечити логічну послідовність, наукову достовірність та комплексність висновків щодо ефективних підходів до профілактики адиктивної поведінки.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

Аналіз наукової літератури дозволив нам узагальнити *основні підходи до попередження адиктивної поведінки*.

1. *Теоретичний підхід*. Вивчення адиктивної поведінки починається з її наукового визначення та систематизації ознак: залежність від речовин або поведінки, зміни настрою, скритість, невиконання соціальних зобов'язань, юридичні проблеми. Адиктивна поведінка – це стійка, патологічна прив'язаність до певної діяльності або речовини, що супроводжується втратою контролю та негативними наслідками для особистості та її соціального оточення.

До *теоретичних підходів розуміння адиктивної поведінки* можна віднести:

- *психологічний підхід* (адиктивна поведінка розглядається як результат внутрішніх психологічних процесів, таких як низька самооцінка, стрес, депресія, що сприяють пошуку способів уникнення негативних емоцій через вживання психоактивних речовин або участь у ризикованій діяльності);

- *соціальний підхід* (фокус на впливі соціального середовища, сімейних відносин, рівня підтримки з боку оточення та соціальних норм на формування адиктивної поведінки);

- *біологічний підхід* (вивчення генетичних, нейробіологічних та фізіологічних аспектів, які можуть сприяти розвитку залежності).

За теоретичним підходом *основними ознаками адиктивної поведінки* є:

1. *Залежність від речовин або поведінки* – постійне прагнення до вживання психоактивних речовин або участі в певній діяльності (азартні ігри, інтернет-залежність тощо), що стає основним способом досягнення задоволення або уникнення негативних емоцій.

2. *Перепади настрою* – різкі зміни емоційного стану, від ейфорії до депресії, що можуть бути пов'язані з наявністю або відсутністю доступу до об'єкта залежності.

3. *Скритість* – приховування своєї поведінки від оточуючих, уникання розмов про власні звички або проблеми, пов'язані з залежністю.

4. *Невиконання соціальних обов'язків* – ігнорування обов'язків у навчанні, роботі, сімейному житті через зосередженість на об'єкті залежності.

5. *Правові проблеми* – порушення законодавства, пов'язане з незаконним вживанням речовин або участю в заборонених видах діяльності.

Отже, теоретичне осмислення адиктивної поведінки через визначення та систематизацію її ознак є необхідним для розробки ефективних профілактичних стратегій. Розуміння цих ознак дозволяє своєчасно виявляти проблеми, пов'язані з адикцією, та впроваджувати відповідні заходи для їх подолання.

2. *Соціально-психологічний підхід*. Профілактика адиктивної поведінки передбачає вплив на соціальні та психологічні чинники: усунення або нейтралізація умов і механізмів, що сприяють розвитку залежностей; формування адаптивних якостей особистості; виховання соціально прийнятної поведінки через сім'ю, школу, соціальні інституції.

Основні напрями соціально-психологічного підходу включають:

1. *Усунення або нейтралізація соціальних, економічних та психологічних умов і механізмів, що сприяють формуванню адиктивної поведінки*. Це може включати: покращення соціально-економічних умов (забезпечення доступу до освіти, працевлаштування, соціальних послуг, що знижує ризик розвитку залежностей); психологічна підтримка (надання психологічної допомоги особам, які перебувають у стресових ситуаціях або мають психологічні проблеми, що можуть призвести до адиктивної поведінки); робота з сім'єю (проведення тренінгів та консультацій з членами сім'ї, що може запобігти розвитку залежностей); попередження адиктивного мислення (навчання ефективним способам комунікації, вирішення конфліктів, що сприяє зниженню ризику адиктивної поведінки).

2. *Формування адаптивних якостей особистості: самоконтроль та стресостійкість* (навчання методам управління емоціями та стресом, що допомагає уникати використання психоактивних речовин як способу зняття напруги); *самооцінка та впевненість у собі* (підтримка розвитку позитивного образу себе, що зменшує схильність до адиктивної поведінки); *мотивація до здорового способу життя* (формування бажання вести

здоровий спосіб життя через участь у спортивних, культурних та інших активностях).

3. *Виховання соціально прийнятної поведінки на всіх рівнях соціалізації особистості: сім'я* (основний осередок соціалізації, де формуються перші уявлення про норми та цінності, підтримка та розуміння з боку рідних сприяють розвитку здорової особистості); *освітні заклади* (повинні не лише надавати знання, а й виховувати особистість, формувати у неї навички здорового способу життя, проводити профілактичні заходи); *соціальні інституції* (громадські організації, медичні установи, органи влади повинні співпрацювати у створенні умов для профілактики адиктивної поведінки, надавати необхідну підтримку та ресурси).

Отже, соціально-психологічний підхід до профілактики адиктивної поведінки є комплексним і передбачає взаємодію різних соціальних інститутів. Його ефективність залежить від системності, інтеграції різних методів та активної участі всіх учасників соціального процесу.

3. *Профілактичний підхід у навчальному середовищі* – впровадження технологій профілактики адикцій, що включають: інформаційно-освітні програми про шкідливість залежностей; тренінги з розвитку навичок самоконтролю та стресостійкості; формування мотивації до здорового способу життя; створення підтримуючого соціального середовища, де позитивні моделі поведінки заохочуються.

Профілактика адиктивної поведінки в навчальному середовищі є важливим напрямом сучасної освітньої політики, спрямованим на формування здорового способу життя учнів та студентів.

Ключові аспекти профілактичної діяльності в освітньому середовищі: створення безпечного та підтримуючого середовища (забезпечення психологічного комфорту та безпеки особистості є основою для ефективного навчання та профілактики адиктивної поведінки); *впровадження програм соціально-емоційного навчання* (програми, спрямовані на розвиток соціальних та емоційних навичок, допомагають краще розуміти свої емоції, ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти, що знижує ризик розвитку адиктивної поведінки); *залучення членів родини та громади* (активна участь членів родини та місцевої громади у профілактичних заходах сприяє створенню єдиного фронту боротьби з адиктивною поведінкою); *підготовка педагогічних працівників* (педагоги повинні бути підготовлені до виявлення ознак адиктивної поведінки та мати навички надання першої психологічної допомоги).

Отже, профілактика адиктивної поведінки в освітньому середовищі є комплексним процесом, що вимагає інтеграції зусиль педагогів, родини та

громади, оскільки лише через спільні дії можна створити умови для розвитку здорової та відповідальної особистості.

4. Здоров'язбережувальний підхід – профілактика адиктивної поведінки спрямована на формування цінності здорового способу життя, що включає: розвиток фізичної активності; формування позитивного ставлення до здоров'я; навчання навичкам конструктивного вирішення конфліктів та емоційної регуляції; розвитку фізичної, психологічної та соціальної стійкості. Цей підхід передбачає інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у освітній процес, спрямованих на попередження ризикованої поведінки та формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Ключові аспекти здоров'язбережувального підходу:

Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у освітній процес (впровадження програм, які поєднують навчання з активними методами формування здорових звичок, таких як фізична активність, правильне харчування та психологічна підтримка);

Розвиток здоров'язбережувальної компетентності педагогів (підготовка педагогічних працівників до впровадження здоров'язбережувальних технологій, що включає підвищення їхньої обізнаності щодо профілактики адиктивної поведінки та розвитку відповідних навичок у учнів).

Створення здоров'язбережувального освітнього середовища (формування атмосфери підтримки та безпеки, де учні можуть вільно обговорювати питання, пов'язані зі здоров'ям та поведінкою, отримувати необхідну інформацію та підтримку).

Отже, здоров'язберігаючий підхід є ефективним інструментом у профілактиці адиктивної поведінки, оскільки він сприяє формуванню здорових звичок, розвитку стійкості до ризиків та відповідального ставлення до власного здоров'я.

5. Комплексний підхід – передбачає інтеграцію соціально-психологічних, педагогічних та здоров'язберігаючих методів профілактики адиктивної поведінки. Він включає:

Синтез соціально-психологічних та педагогічних стратегій – розвиток адаптивних навичок, самоконтролю та мотивації до здорового способу життя.

Інтеграцію здоров'язбережувальних підходів – впровадження фізичної активності, психоемоційної підтримки та компетентності в сфері здоров'я.

Співпрацю з родиною та громадою – участь батьків та соціальних інститутів у профілактичних заходах.

Моніторинг та оцінку ефективності – раннє виявлення ознак ризику та коригування профілактичних програм.

Системність та безперервність впливу – поєднання превентивних, корекційних та освітніх заходів у часі та просторі.

Отже, комплексний підхід до профілактики адиктивної поведінки є найефективнішим, оскільки поєднує соціально-психологічні, педагогічні та здоров'язбережувальні стратегії. Він забезпечує системність, інтеграцію зусиль усіх учасників соціалізації та безперервність профілактичної роботи, що сприяє формуванню стійких життєвих компетенцій та здорової поведінки молоді.

ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS

Залежна поведінка виступає актуальною соціально-психологічною проблемою сучасного суспільства. Як одна з форм девіантної поведінки, вона має потенційно деструктивний характер, впливаючи не лише на індивідуальний розвиток особистості, а й на соціальну та культурну динаміку суспільства в цілому. Залежна поведінка характеризується втручанням у нормальні механізми саморегуляції психіки, формуванням патологічних звичок і прагненням до повторюваної стимуляції певних психічних або фізіологічних станів.

Аналіз соціально-психологічного, освітнього, здоров'язбережувального та комплексного підходів до профілактики адиктивної поведінки показує, що ефективна профілактика потребує інтегрованого та системного підходу. Соціально-психологічні стратегії спрямовані на усунення умов ризику, формування адаптивних якостей особистості та соціально прийнятної поведінки через сім'ю, школу та соціальні інституції. Профілактичні заходи в освітньому середовищі забезпечують створення безпечного середовища, розвиток соціально-емоційних навичок, підготовку педагогів та активну участь батьків і громади. Здоров'язбережувальний підхід акцентує увагу на формуванні навичок здорового способу життя, розвитку фізичної, психологічної та соціальної стійкості особистості.

Комплексний підхід інтегрує всі зазначені стратегії, забезпечуючи системність, безперервність та взаємодію всіх суб'єктів соціалізації. Такий підхід сприяє формуванню стійких життєвих компетенцій, критичного мислення та відповідального ставлення до власного здоров'я, що дозволяє ефективно запобігати розвитку адиктивної поведінки особистості.

Таким чином, дослідження причин, механізмів формування та шляхів профілактики залежної поведінки є надзвичайно важливими як для науки, так і для практики соціальної та психологічної підтримки населення,

оскільки забезпечення психічного здоров'я індивідів безпосередньо впливає на стабільність та розвиток суспільства загалом.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction. Подальші дослідження адиктивної поведінки мають зосереджуватися на ранньому виявленні ознак залежності, вивченні психологічних та соціальних чинників її формування, а також на розробці ефективних програм профілактики та корекції. Особлива увага приділяється впливу цифрових технологій і соціальних медіа на розвиток поведінкових залежностей та міждисциплінарним підходам у створенні науково обґрунтованих стратегій підтримки психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- [1] *Адиктологія*. Вид. друге, перероб. і доп. / Л. М. Юр'єва та ін.; Л. М. Юр'євої, Ред. Дніпро, Україна, 2018.
- [2] О. І. Бондарчук, *Психологія девіантної поведінки*. Київ, Україна : МАУП, 2006.
- [3] Н. М. Бугайова, «Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі», *Проблеми загальної та педагогічної психології*, т. XII, ч. 4, с. 48–57, 2010.
- [4] М. П. Горобей, «Проблеми шкідливих звичок і залежностей студентів», *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 11, с. 33–36, 2011. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/Spl5Fi> Дата звернення: Січ. 05, 2025.
- [5] Ю. В. Железнякова, «Основні характеристики адиктивної поведінки», *Теорія і практика сучасної психології*, № 2, с. 4–8, 2016. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2016_2_3 Дата звернення: Січ. 05, 2025.
- [6] Л. А. Завадська, «Профілактика адиктивної поведінки», *Соціальна педагогіка*. Луцьк, Україна, 1999, с. 105–111.
- [7] Г. Д. Золотова, «Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки серед дітей групи ризику», *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, № 9(196), с. 92–101, 2010.
- [8] М. А. Ковальчук. І. Ю. Тарханова, *Девіантна поведінка. Профілактика, корекція, реабілітація*. Москва, Росія : Владос, 2010. (російською). [Електронний ресурс]. Доступно: <https://f.eruditor.link/file/331021/> Дата звернення: Січ. 05, 2025.

- [9] В. П. Лютий, «Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді», *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*, вип. 16, кн. 2, с. 222–231, 2012. [Електронний ресурс].
Доступно: https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_2_2012.pdf Дата звернення: Січ. 05, 2025.
- [10] Н. Ю. Максимова, «Психологічні аспекти діагностики схильності до адиктивної поведінки», *Наука і освіта*, № 9, с. 75–79, 2014. [Електронний ресурс].
Доступно: <https://is.gd/YkiAuF> Дата звернення: Січ. 05, 2025.

Матеріал надійшов до редакції 10.08.2025 р.

MAIN APPROACHES TO THE PROBLEM OF PREVENTING ADDICTIVE BEHAVIOR

Svitlana Alekseeva,

PhD student specialty 053 – Psychology Department of Psychology and Personal Development Educational and Scientific Institute of Management and Psychology SIHE «University of Educational Management»;
Senior lecturer Department of Psychology and Personal Development Educational and Scientific Institute of Management and Psychology SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.

Svetlana-a@uem.edu.ua

Abstract. The article examines the main approaches to preventing addictive behavior among adolescents and youth. Theoretical understanding of addictive behavior involves its definition and systematization of characteristics, such as dependence on substances or behaviors, mood swings, secrecy, failure to fulfill social obligations, and legal problems. As one of the forms of deviant behavior, it has a potentially destructive nature, affecting not only individual personality development but also the social and cultural dynamics of society as a whole. The article analyzes the socio-psychological approach aimed at eliminating risk conditions, forming adaptive personality traits, and fostering socially acceptable behavior; the preventive approach in the educational environment, which ensures the development of social-emotional skills, teacher training, and family and community participation; the health-preserving approach that focuses on developing healthy lifestyle skills and

building physical, psychological, and social resilience; and the comprehensive approach that integrates all previous strategies, ensuring systematic, continuous, and effective preventive measures. It is determined that addictive behavior, which includes dependence on psychoactive substances, gambling, internet, and other destructive activities, is a serious social problem. It negatively affects the physical, psychological, and social well-being of an individual. Therefore, the issue of preventing addictive behavior becomes relevant in psychology and education. It is emphasized that the application of integrated prevention methods allows for the formation of stable life competencies and healthy behavior among youth, which is a key factor in preventing addictive manifestations in society.

Keywords: addiction, addictive behavior, theoretical approach, socio-psychological approach, prevention in educational environment, health-preserving approach, comprehensive approach.

ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED

- [1] Adyktolohiia. Vyd. druhe, pererob. i dop. / L. M. Yurieva ta in.; L. M. Yurievoi, Red. Dnipro, Ukraina, 2018. (in Ukrainian).
- [2] O. I. Bondarchuk, Psykholohiia deviantnoi povedinky. Kyiv, Ukraina : MAUP, 2006. (in Ukrainian).
- [3] N. M. Buhaiova, «Psykhologichni zakonomirnosti rozvytku adyktivnoyi v ontogenezi», Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii, t. XII, ch. 4, s. 48–57, 2010. (in Ukrainian).
- [4] M. P. Horobei, «Problemy shkidlyvykh zvychoh i zalezhnostei studentiv», Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, № 11, s. 33–36, 2011. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/Spl5Fi> Data zvernennia: Sich. 05, 2025. (in Ukrainian).
- [5] Iu. V. Zhelezniakova, «Osnovni kharakterystyky adyktivnoi povedinky», Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii, № 2, s. 4–8, 2016. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2016_2_3 Data zvernennia: Sich. 05, 2025. (in Ukrainian).
- [6] L. A. Zavadska, «Profilaktyka adyktivnoi povedinky», Sotsialna pedahohika. Lutsk, Ukraina, 1999, s. 105–111. (in Ukrainian).
- [7] H. D. Zolotova, «Osoblyvosti sotsialno-pedahohichnoi profilaktyky adyktivnoi povedinky sered ditei hrupy ryzyku», Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka, № 9(196), s. 92–101, 2010. (in Ukrainian).

- [8] M. A. Kovalchuk. I. Yu. Tarkhanova, Deviantna povedinka. Profilaktyka, korektsiia, reabilitatsiia. Moskva, Rosiia: Vlos, 2010. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://f.eruditor.link/file/331021/> Data zvernennia: Sich. 05, 2025. (in Russian).
- [9] V. P. Liutyi, «Profilaktyka sotsialno-pryiniatnykh vydiv adyktivnoi povedinky pidlitkiv ta molodi», Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi, vyp. 16, kn. 2, s. 222–231, 2012. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_2_2012.pdf Data zvernennia: Sich. 05, 2025. (in Ukrainian).
- [10] N. Yu. Maksymova, «Psykhologichni aspekty diahnostyky skhylnosti do adyktivnoi povedinky», Nauka i osvita, № 9, s. 75–79, 2014. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/YkiAuF> Data zvernennia: Sich. 05, 2025. (in Ukrainian).

Retrieved August 10, 2025

Reviewed August 30, 2025

Published September 24, 2025

отримано

рецензовано

опубліковано



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

© Svitlana Alekseeva, 2025