

ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ ТА СУЧАСНІ РІЗНОВИДИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

CURRENT CHALLENGES AND MODERN FORMS OF ADDICTIVE BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS AND YOUNG ADULTS

Кігічак-Борщевська Анжела Вікторівна, кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри психіатрії та дитячої психіатрії, психотерапії та клінічної психології факультету післядипломної освіти, ДНТ "Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького", angela_kb@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0001-9353-4682>

<https://doi.org/10.32447/bcet.2026.14>

Анотація. В роботі досліджено структуру викликів сучасності та чинників, які призводять до трансформації звичних патернів підліткової поведінки в адиктивну поведінку, з урахуванням українського військового сьогодення. Представлено особливості соціального середовища розвитку теперішнього покоління підлітків, структуру психологічної готовності підлітків та молоді до адиктивної поведінки та подвійну взаємодію тривожних розладів і зловживання канабісом. Описано контексти сучасного віртуального середовища, які сприяють цифровому стресу та створюють умови до хімічних та поведінкових узалежнень, з врахуванням континууму здорового і нездорового використання електронних медіа. Висвітлено нові тенденції щодо фізичної активності та спорту як можливих ресурсів здоров'я та превенції зловживань та одночасних потенційних чинників ризику з їхньою багатовимірністю впливу (надмірні вимоги та очікування, що перевищують фізичну та/або емоційну зрілість, негативна участь дорослих, ризик травмування, використання препаратів з адиктивним потенціалом, узалежнення від вправ, поєднання з розладами харчової поведінки та іншими психічними дефіцитами. Окреслено системні стратегії та екологічні системи, що можуть сприяти превенції хімічних та поведінкових узалежнень та покращувати довгострокові траєкторії психічного здоров'я підлітків та молоді.

Ключові слова: виклики сьогодення та адиктивна поведінка підлітків, цифровий стрес, континуум здорового-нездорового використання електронних медіа, зловживання ПАР підлітками, подвійний потенціал спорту в контексті здоров'я та зловживання.

Abstract. This study examines the nature of contemporary challenges and the factors that lead to the transformation of typical adolescent behavior patterns into addictive behavior, taking into account the current military situation in Ukraine. It presents the characteristics of the social environment in which the current generation of adolescents is developing, the structure of adolescents' and young adults' psychological readiness for addictive behavior, and the dual interaction between anxiety disorders and cannabis abuse. The contexts of the modern virtual environment that contribute to digital stress and create conditions for chemical and behavioral addictions are described, taking into account the continuum of healthy and unhealthy use of electronic media. New trends regarding physical activity and sports are highlighted as potential resources for health and the prevention of digital addiction and substance abuse, as well as simultaneous potential risk factors with their multidimensional impact (excessive demands and expectations that exceed physical and/or emotional maturity, negative adult involvement, risk of injury, use of substances with addictive potential, exercise addiction, and co-occurrence with eating disorders and other

mental health conditions. Systemic strategies and environmental systems that can contribute to the prevention of chemical and behavioral addictions and improve long-term mental health trajectories among adolescents and young adults are outlined.

Keywords: contemporary challenges and addictive behavior among adolescents, digital stress, the continuum of healthy versus unhealthy use of electronic media, substance abuse among adolescents, the dual potential of sports in the context of health and abus

У кожного періоду життя є своє завдання, з яким необхідно зіткнутися віч-на-віч, щоб знайти власні
обриси
Кевін Кун, книга «Хікікоморі»

ВСТУП

Соціальне значення здоров'я підлітків та молоді зумовлене тим, що вони становлять найближчий репродуктивний, інтелектуальний, економічний, соціальний, політичний та культурний потенціал суспільства. Разом з тим, юні є чутливою частиною суспільства, яка першою резонує на всі виклики сучасності.

Сьогодні ми стикаємося з край динамічним, нелінійним соціумом, описаним у категоріях «плинної сучасності» (Zygmunt Bauman), «кінця сталості» (Alvin Toffler) або «світу, який вислизає» (Baron Anthony Giddens). Виникає ситуація втрати рівноваги між швидкістю соціальних трансформацій і швидкістю людської реакції і це набуває характеру соціального стресу. Деякі риси сучасності – це відсутність стабільності, надлишок інформації (щоденний інформаційний душ) та засилля цифрового контенту, слабкі зв'язки, часті економічні та політичні кризи, пріоритет споживання, розмиті орієнтири, девальвація досвіду старшого покоління. До недавніх світових викликів пандемії додалися над випробування щодо війни в Україні.

У перехресному дослідженні, яке охопило 8096 українських підлітків, що проживають в Україні та за кордоном, підлітки, які зазнали впливу війни, мали більшу ймовірність отримати позитивний результат скринінгу на психічні розлади. Згідно з оцінками на національному рівні, 32,0% з 8096 підлітків в Україні мали позитивний результат скринінгу на помірну або тяжку депресію, 17,9% на помірну або тяжку тривожність, 35,0% на клінічно значущу психологічну травму, 29,5% на розлади харчової поведінки та 20,5% на середній або вищий ризик вживання психоактивних речовин (ПАР).¹

Європейський проект опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин (ESPAD) у 2024 році відзначає 30-річчя моніторингу ризикованої поведінки підлітків у Європі, у якому беруть участь 37 країн-учасниць. Хоча в центрі уваги залишається поведінка та тенденції вживання ПАР, у цьому виданні увага акцентується на психічному добробуті та профілактичних заходах, визнаючи дедалі більшу важливість цих аспектів у формуванні здоров'я підлітків. Оскільки поведінка підлітків змінюється, довгостроковий моніторинг ESPAD продовжує надавати важливу інформацію, яка допомагає спрямовувати профілактичні та політичні зусилля, гарантуючи, що заходи реагування залишатимуться ефективними й актуальними.

Попри тривале зниження рівня вживання ПАР, нові тенденції викликають занепокоєння. Так, серед підлітків різко зросло споживання електронних сигарет, при цьому зростають показники

¹ Goto R, Pinchuk I, Kolodezhny O, Pimenova N, Kano Y, Skokauskas N. Mental Health of Adolescents Exposed to the War in Ukraine. *JAMA Pediatr.* 2024;178(5):480–488. doi:10.1001/jamapediatrics.2024.0295

раннього початку та щоденного споживання, що посилює занепокоєння щодо подвійного використання традиційних та електронних сигарет і відображає ширший зсув до альтернативних нікотинових продуктів.

Споживання алкоголю також зменшилося з часом, причому зокрема, загальне та надмірне вживання. Однак це зменшення є більш вираженим серед хлопців, тоді як дівчата демонструють стабільнішу тенденцію. Попри цей прогрес, алкоголь залишається широко доступним, а ранній початок вживання та епізодичне вживання алкоголю в деяких регіонах залишаються серйозною проблемою.

Якщо розглядати окремі речовини, то найпоширенішим наркотиком є канабіс (12% вживання протягом життя), за ним йдуть кокаїн (2,3%), екстазі/МДМА (2,1%), ЛСД або інші галюциногени (1,8%) та амфетамін (1,8%). У середньому для кожної речовини серед хлопців показники поширеності протягом життя є вищими, ніж серед дівчат.

Крім речовин змінюються поведінкові ризики. Серед учнів ESPAD різко зросла популярність ігор, особливо серед дівчат, і вони перестали бути переважно чоловічим заняттям, що відображає ширші зміни в цифровій поведінці. Попри зростання участі, сприйняття проблемних ігор залишається стабільним. З іншого боку, занепокоєння щодо проблемного використання соціальних мереж зросло, особливо серед хлопців, тоді як серед дівчат цей показник залишається високим.

Передбачуване проблемне використання соціальних медіа зросло з 38% у 2015 році до 47% у 2024 році. Зростання було більш вираженим серед хлопців, збільшившись із 30% до 41%, у той час як серед дівчат цей показник залишався стабільно високим, коливаючись приблизно на рівні 53–54%.²

Метою є дослідження структури викликів сучасності та чинників, які призводять до трансформації звичних патернів підліткової поведінки в адиктивну поведінку.

МЕТОДОЛОГІЯ

Методи аналізу і синтезу (при аналізі наявних статистичних та емпіричних даних); монографічних узагальнень і структурного аналізу (при опрацюванні доступних ресурсів щодо тематики); наукової абстракції та функціонального аналізу (для узагальнення матеріалу); графічної візуалізації та відкритих обговорень (під час представлення досліджень на конференціях).

РЕЗУЛЬТАТИ

Підлітковий вік та раннє доросле життя є критичним періодом нейропсихологічного розвитку. Завдяки пластичності мозку, що розвивається, молодь особливо вразлива до екологічних, соціальних та фізіологічних чинників, які можуть сприяти виникненню та прогресуванню психічних та поведінкових дефіцитів. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ, 2022) визначає підлітковий вік як період, що характеризується можливостями для розвитку та набуття навичок, пов'язаних із навчанням протягом усього життя та здоров'ям. Саме ранній підлітковий вік (від 10 до 13 років) характеризується початком емоційних, когнітивних та соціальних змін, що можуть впливати на формування психічних дефіцитів у майбутньому. Середній етап підліткового віку (від 14 до 17 років) відповідає тривалому фізичному та соціально-когнітивному періоду розвитку, що поєднується з великою кількістю викликів. Перехід між цими етапами супроводжується зростанням особистої автономії та участю в різних видах діяльності поза межами формального освітнього середовища або батьківського нагляду, що пов'язано, зокрема, з початком вживання ПАР. Мозок підлітка – це динамічний і мінливий орган, що поступається лише мозку дитини з точки зору синаптогенезу. Завдяки своїм рисам пошуку відчуттів і ризику, він

² Основні висновки Європейського проєкту опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин у 2024 році (ESPAD). Взято з https://www.euda.europa.eu/publications/data-factsheets/espac-2024-key-findings_uk.

оптимізований для виживання в природному середовищі, але погано підготовлений до сучасного світу, в якому речовини, що викликають uzалежнення, широко доступні.

Вживання ПАР є, на жаль, поширеним та ендемічним серед підлітків. Підлітки зазвичай наражаються на різні ризики у своєму повсякденному житті, і зловживання ПАР не є винятком. Однак вживання ПАР у юному віці не є синонімом uzалежнення, а може також бути нормативною, розвиваючою поведінкою, яка сприяє інтеграції з однолітками та збагаченню соціального й індивідуального досвіду.

Фактори, що впливають на розвиток адиктивної поведінки начебто відомі, проте жоден з них не є вирішальним, а ієрархія їх не визначена. Навіть якщо на підлітка впливає сукупність цих факторів, це ще не означає, що зловживання ПАР розвинеться в uzалежнення.

Підлітковий мозок схильний до вживання ПАР. Він також особливо вразливий до негативних наслідків їх вживання. Ці подвійні вразливості є причинами того, що підлітки повинні бути основними цілями для запобігання вживанню ПАР.

Широкий спектр індивідуальних факторів ставить деяких підлітків у більший ризик вживання ПАР, а саме: генетика та навколишнє середовище, девіантна поведінка, вплив однолітків, темпераментні характеристики та стан ментального здоров'я. Численні дослідження показали, що підлітки особливо сприйнятливі до вживання наркотиків порівняно з дорослими через нейроанатомічні зміни, включаючи ті, що відбуваються в префронтальній корі (ПФК), стріатарній корі та лімбічній системі. ПФК, яка є частиною мозку для міркування та прийняття рішень, росте в дитинстві, але піддається прунінгу в підлітковому віці. У той же час, підліткова стріарна кора стає більш чутливою до негайних нагород, таких, наприклад, як цукор, гроші, ПАР, у порівнянні з дитиною або дорослим. Крім того, лімбічна область, яка опрацьовує емоції та пам'ять, дозріває раніше в підлітковому віці, тоді як ПФК відстає і продовжує розвиватися до 25 років. З цих причин підлітки, як правило, приймають рішення, засновані на емоціях та негайних винагородах замість довгострокових наслідків, що робить їх більш схильними до експериментів з ПАР³.

Психологічна готовність до адиктивної поведінки – це особистісне новоутворення, що детермінує готовність до уживання ПАР і складається з таких компонентів: відсутність мотивації досягнення (перевага натомість унікаючої мотивації), аж до відмови вважати себе суб'єктом діяльності; несформованість функції прогнозу поведінки; низький рівень розвитку самоусвідомлення, відсутність навичок рефлексії; екстернальний локус контролю; низький рівень самоповаги, аж до неприйняття образу «Я», який, однак, може маскуватися захисною поведінкою, що демонструє завищену самооцінку; самозахисний тип реакції на фрустрацію, що виявляється у відмові від діяльності при зіткненні з найменшими труднощами; суперечність самооцінки та рівня домагань, що виявляється в алогічності та непослідовності діяльності, яка пов'язана з подоланням перешкод; тенденція до втечі від реальності в ситуації фрустрації.⁴

Тривожні розлади (наприклад, генералізований тривожний розлад, соціальний тривожний розлад) є дуже поширеними серед підлітків та молоді і пов'язані з несприятливими наслідками в подальшому житті. За оцінками, поширеність тривожних розладів у США становить 31,9% серед підлітків (віком 13–18 років) та 14,7% серед молодих дорослих (віком 18–25 років). Середній вік початку будь-якого тривожного розладу у світі становить 17 років, що робить раннє виявлення та профілактику надзвичайно важливими. Деякі тривожні розлади починаються навіть у більш ранньому

³ Hsiung H, Patel K, Hundal H, et al. (July 27, 2022) Preventing Substance Abuse in Adolescents: A Review of High-Impact Strategies. *Cureus* 14(7): e27361. doi:10.7759/cureus.27361

⁴ Максимова Н.Ю. Перша Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології 16-17.09. 2023р.: 36. Матеріалів. С. 84-92

віці через зміни в соціальних відносинах у дитинстві та підлітковому віці; середній вік початку розладів, пов'язаних із розлукою та соціальною тривожністю, становить відповідно 8 та 13 років. У дослідженні було проаналізовано сучасну літературу щодо двох найпоширеніших психічних та поведінкових проблем серед підлітків та молодих дорослих: тривоги та вживання канабісу⁵.

Зокрема, серед тривожних розладів соціальна тривожність може бути позитивно пов'язана з проблемами, пов'язаними з канабісом. Канабіс посідає друге місце серед найчастіше вживаних речовин після алкоголю (ООН, 2024). За даними Всесвітньої доповіді про наркотики за 2024 рік, 14,3 мільйона (5,5%) 15-16-річних підлітків у всьому світі вживали канабіс протягом минулого року. Європейський шкільний проект щодо алкоголю та інших наркотиків (ESPAD) виявив зростання вживання нелегальних наркотиків, особливо канабісу, за останні 9 років⁶.

Канабіс – є одним із найпоширеніших наркотиків серед 15-16-річних школярів, з середнім показником попереднього вживання впродовж життя на рівні 30% в Європі (EMCDDA, 2012) та 35% у Сполучених Штатах (NIDA, 2014). Завдяки тому, що більшість підлітків, які вживають канабіс у шкільні роки, не кидають навчання, ця специфічна група населення є корисною у спробі зрозуміти предиктори подальшого шляху споживання.

Чотири компоненти соціальної тривожності (тривожність у ситуаціях соціальної взаємодії, тривожність у ситуаціях виконання, уникнення в ситуаціях соціальної взаємодії, та уникнення в ситуаціях виконання) мали значущий негативний вплив на вживання канабісу впродовж життя. Оскільки вживання канабісу – це груповий процес, уникнення ситуацій, в яких підлітки можуть вступати в контакт з наркозалежними, може бути превентивною стратегією.

Таким чином, якщо підлітки відносно сильно страждають від симптомів соціальної тривоги («відносно» через їхню заангажованість у добре відрегульовану шкільну кар'єру), то вони або уникають соціальних ситуацій, а отже, зменшують свій ризик вживання канабісу. Або, якщо вони цього не роблять, їхні емоції змушують їх боятися негативного впливу вживання на їхню поведінку, і тому вони не ризикують наражати себе на негативний осуд з боку оточуючих.

В майбутньому, деякі дослідження можуть бути проведені щодо захисного ефекту певних психопатологічних симптомів, що нагадують нам про залучення двох основних процесів у підлітковому віці : тривоги, яка, незважаючи на свої негативні конотації, є важливим почуття, яке може завадити тривожним людям йти на ризик; та соціалізації, яка, незважаючи на свою нормативну цінність, є фактором ризику вживання ПАР.⁷

Нині розповім про тіла, перетворені на форми нові...

Давньоримський поет Овідій, «Метаморфози».

Цифрові технології експлуатують ті самі системи
винагороди мозку, що й наркотики

Anna Lembke, психіатр-адиктолог, Стенфорд

Високий рівень проникнення цифрових технологій веде до того, що переважна більшість людей є їх активними користувачами і представляють новий антропологічний тип – людину

⁵ Colleen Stiles-Shields, Joseph Archer, Jim Zhang A Scoping Review of Associations Between Cannabis Use and Anxiety in Adolescents and Young Adults. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2021 Nov 1;54(3):639–658. doi: 10.1007/s10578-021-01280-w.

⁶ Розлад вживання психоактивних речовин у підлітків: епідеміологія, клінічні ознаки, оцінка та діагностика. 01.2024. <https://www.uptodate.com>.

⁷ Schmits E, Mathys C, Quertemont E. A longitudinal study of cannabis use initiation among high school students: Effects of social anxiety, expectancies, peers and alcohol. *J Adolesc*. 2015 Jun;41:43-52. doi: 10.1016/j.adolescence.2015.02.009. Epub 2015 Mar 23. PMID: 25800726.

підключену і технологічно добудовувану. Віртуальний світ, як будь-яке відображення, є «перетвореною формою» соціальної реальності, яка її не тільки відображає, а й спотворює, а також функціонує часто за своїми власними, «перетвореними» законами. Регулярне перемикання між двома світами, реальним та цифровим, їх поєднання створюють переживання змішаної реальності, як складної кіберфізичної системи (рис. 1).

Цілісне сприйняття цієї системи в єдиному часово-просторовому континуумі, в свою чергу, сприяє розвитку нової гібридної ідентичності. Конструювання цієї ідентичності через віртуальну самопрезентацію призводить до «множення» кількості самокатегоризацій та соціальних ролей, а також вимагає регулярної адаптації в умовах постійних трансформацій. Все вказане призводить до нових викликів щодо ментального здоров'я та потреб нового переосмислення його меж.

Оскільки дорослішання сучасних підлітків проходить у нових соціальних умовах, склалася особлива ситуація розвитку. По-перше, процеси соціалізації відбуваються в новому, поєднаному з реальним життям цифровому і віртуальному середовищі. Це не просто існуючі паралельно реальний і віртуальний життєві простори, це нове середовище проживання, реальне за своїми відчуттями і переживаннями для підлітка, і віртуальне за способом опосередкування взаємодії. По-друге, в зв'язку з радикальними трансформаціями суспільного життя, школа і сім'я втрачають статус соціальних інститутів, що визначають напрям, зміст і результати соціалізації дітей. Соціалізація сучасних підлітків відбувається під впливом інших соціалізаційних агентів із новими формами, умовами та механізмами впливів. Зокрема, новими агентами соціалізації сучасних дітей, підлітків і молоді багато дослідників називають інтернет та соціальні медіа.

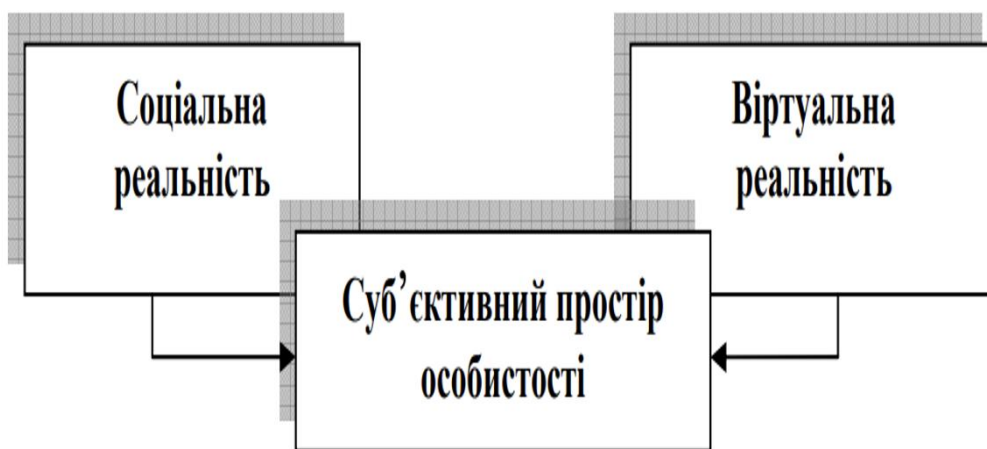


Рисунок 1. Схема інформаційно-комунікативних потоків у сучасному світі⁸

Соціалізація в нових умовах вирізняється низкою особливостей. Крім феномена розмивання кордонів між онлайн і офлайн реальностями, дослідники відзначають нові явища: формування цифрової особистості або кількох віртуальних особистостей, зрощення людини з гаджетами та цифровими пристроями, зміну меж традиційної сімейної системи завдяки цифровим комунікаціям, розширення часу впливу освітніх інститутів на життя підлітків і молоді за межами освітніх установ. Якщо дорослі мають досвід успішного функціонування в реальному житті та не завжди успішні й

⁸ Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.

ефективні у віртуальному середовищі, у взаємодії з цифровими технологіями, то молоде покоління, компетентніше в цифровому середовищі, але недосвідчені в реальному житті.

Якісна своєрідність підліткового віку пов'язана з початком включення в доросле життя з освоєнням відповідних цьому життю норм і правил. Оскільки жодного місця, окрім дитячого, у системі стосунків з дорослими (з батьками, педагогами) підліток зайняти не може, він шукає нові форми самовизначення в тих спільнотах, де його рольова визначеність і статус ще не встановлені. Цифрове середовище являє собою широке поле можливостей такого роду. Для сучасних підлітків характерний пріоритет соціалізації саме в цифровому середовищі, насамперед через рольову і статусну невизначеність цього середовища. Тут і складається нова соціальна ситуація розвитку, тут освоюється нова сукупність норм, на основі яких будуються соціальні взаємини. Соціалізація в цифровому середовищі для підлітка – це соціалізація, заснована на незалежності та самовираженні⁹.

Соціальні мережі стали центральною частиною життя підлітків, які часто використовують соціальні медіа-платформи. Соціальні ЗМІ використовуються для підтримки контакту з друзями та сім'єю, обміну та коментування публікацій, тоді як деякі підлітки є більш пасивними користувачами соціальних медіа. Багато тінейджерів проводять чимало часу перед екраном; згідно з норвезьким опитуванням, 74% проводять більше 3 годин свого дозвілля перед екраном щодня. Цей майже постійний цифровий зв'язок з однолітками докорінно змінив те, як підлітки взаємодіють і підтримують стосунки, потенційно посилюючи або змінюючи соціальні вимоги, невизначеність та очікування.

Дослідження цифрового стресу – це сфера, спрямована на виявлення та опис аспектів використання цифрових пристроїв, які викликають стрес, а також факторів, пов'язаних з таким стресом. Цифровий стрес – це термін, який описує суб'єктивну стресову реакцію на використання цифрових ресурсів, таких як соціальні мережі. Соціальні медіа можуть різними способами призводити до стресу, тиску та очікувань серед підлітків, що, в свою чергу, може вплинути на їхнє психічне здоров'я.

Стрес від соціальних мереж може відрізнитися від інших форм стресу через постійну доступність та посилення соціальних порівнянь, норм однолітків, та інших аспектів соціальної взаємодії¹⁰.

На відміну від традиційних стресорів, стрес у соціальних мережах часто пов'язаний з віртуальною презентацією себе, миттєвим і прямим зворотним зв'язком, а також тиском на підтримку онлайн-взаємодії, що може посилити почуття неадекватності та страх ізоляції. Що стосується психічного благополуччя, було визначено кілька компонентів цифрового стресу, які потенційно можуть мати відношення до нього, зокрема, занепокоєння/стрес щодо доступності, тривога щодо схвалення, страх втрачених можливостей (FOMO, «Fear of missing out»), комунікативне перевантаження та онлайн-пильність. Підлітки, зокрема, прагнуть бути привабливими та популярними серед однолітків, тиск і пов'язані з цим переживання є факторами, які можуть призвести до дизстресу¹¹.

Вживання наркотиків серед підлітків може бути пов'язане з перебуванням у групах однолітків, а також з наступними факторами ризику. Підлітки, які вважають, що їхні друзі схвалюють вживання

⁹ Soldatova G.U., Chigarkova S.V., Ilyukhina S.N. Metamorphosis of the Identity of the Human Completed: from Digital Donor to Digital Centaur. *Social Psychology and Society*, 2021. Vol. 12, no. 1, p. 40–57.

¹⁰ Brobakke, S. K., Drageset, J., Andersen, A. I. O., & Skogen, J. C. (2025). Association Between Social Media as a Stressor and Illegal Drug Use Among Adolescents in Norway: Findings from the “LifeOnSoMe”-Study. *Journal of Child & Adolescent Substance Use*, 30(3), 103–118. DOI: 10.1080/29973368.2025.2485031.

¹¹ Andersen, A. I. O., Finserås, T. R., Hjetland, G. J., Sivertsen, B., & Skogen, J. C. (2023). Behind the screens: What underlies the experience of social media as a stressor among adolescents. *The European Journal of Public Health*, 33(Suppl 2), ckad160–865. doi: 10.1093/eurpub/ckad160.865. PMID: PMC10595748.

наркотиків, більш схильні експериментувати з наркотиками або вживати їх самі. Соціальні медіа можуть посилювати таке сприйняття, збільшуючи експозицію норм і поведінки однолітків, що може посилювати як цифрові стресори так і тиск, щоб отримати соціальне схвалення.

Дослідження також вказують на те, що підлітки піддаються впливу маркетингу алкоголю, тютюну, та незаконних наркотиків через соціальні медіа. Нелегальні наркотики, згадані в соціальних мережах, також є речовинами, які часто вживаються серед підлітків. На жаль, контент про нелегальні ПАР в соціальних мережах має позитивну тональність, а про негативні наслідки та проблеми зі здоров'ям, які можуть виникнути внаслідок вживання цих речовин, повідомляється менше.

Дослідження показали позитивний зв'язок між використанням соціальних медіа та стресом серед підлітків. Рушійними факторами сприйняття стресу можуть бути невпевненість у власному іміджі, відчуття низької популярності, страх втрачених можливостей (FOMO) та дезінформація¹².

Здорове користування означає використання Інтернету з певною метою та протягом розумного часу, без когнітивного чи поведінкового дискомфорту.

Здорові користувачі Інтернету вміють відокремлювати інтернет-комунікацію від спілкування в повсякденному житті. Вони використовують Інтернет як корисний інструмент для досягнення цілей, а не як джерело ідентичності. Немає певного часового обмеження чи будь-якого орієнтира щодо поведінки¹³.

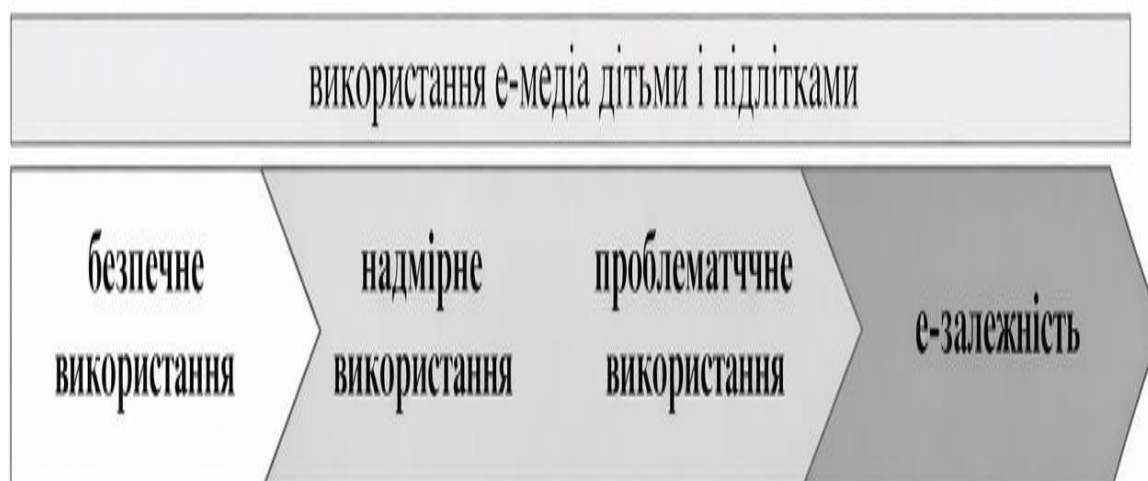


Рисунок 2. Операційна схема процесуального підходу до аналізу розвитку ризику електронної залежності¹⁴

Неможливо провести чітку межу між здоровим та патологічним використанням нових медіа, оскільки не існує універсального для всіх користувачів мережі порогу адаптивної чи дезадаптивної

¹² Arias López MDP, Ong BA, Borrat Frigola X, Fernández AL, Hicklent RS, Obeles AJT, Rocimo AM, Celi LA. Digital literacy as a new determinant of health: A scoping review. PLOS Digit Health. 2023 Oct 12;2(10):e0000279. doi: 10.1371/journal.pdig.0000279. PMID: 37824584; PMCID: PMC10569540.

¹³ Profilaktyka, diagnoza i terapia e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży. Praktyczny podręcznik dla specjalistów pracy z dziećmi i ich rodzinami. Anna Wojtkowska, Agata Gąsiorowska (Fundacja Badań Społecznych, 2024). Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri, 2024. www.LiberiLibri.pl. ISBN: 978-83-63487-69-0.DOI: 10.47943/lib.9788363487690.

¹⁴ Profilaktyka, diagnoza i terapia e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży. Praktyczny podręcznik dla specjalistów pracy z dziećmi i ich rodzinami. Anna Wojtkowska, Agata Gąsiorowska (Fundacja Badań Społecznych, 2024). Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri, 2024. www.LiberiLibri.pl. ISBN: 978-83-63487-69-0.DOI: 10.47943/lib.9788363487690.

поведінки та пізнавальної залученості. Натомість саме особа визначає ступінь, в якому вона використовує Інтернет адаптивно або неадаптивно. У зв'язку з цим дослідник пропонує континуум поведінки від здорового, безпечного та конструктивного використання Інтернету до максимально вираженої неадаптивної поведінки. Між ними існують різні ступені поведінки, які виходять за межі полюса здоров'я, але не мають повних ознак залежності. Проте така поведінка підвищує індивідуальний ризик виникнення проблем і, як наслідок, може призвести до втрати контролю та розвитку клінічної форми розладу психічного здоров'я¹⁵.

Аналіз змін у концепціях інтернет-залежності виявляє кілька основних тенденцій:

1. Перехід від вузького клінічного трактування проблеми в категоріях залежності до ширшого за змістом поняття «проблемне використання Інтернету», що охоплює також здорових людей.

2. Перехід від загального зловживання Інтернетом до зосередження на його різних аспектах, таких як ігри, соціальні мережі чи телефони, а також пошук спільних механізмів, що поєднують різні е-активності.

3. Перехід від зосередження на ознаках проблемної поведінки до розуміння функцій, які вона виконує у складному контексті життя особистості.

Нижче малюнками представлено певні моделі.



Рисунок 3. Схема розвитку проблемного використання Інтернету за Carlana (2010)¹⁶

¹⁵ Там само.

¹⁶ Profilaktyka, diagnoza i terapia e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży. Praktyczny podręcznik dla specjalistów pracy z dziećmi i ich rodzinami. Anna Wojtkowska, Agata Gąsiorowska (Fundacja Badań Społecznych, 2024). Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri, 2024. www.LiberiLibri.pl. ISBN: 978-83-63487-69-0. DOI: 10.47943/lib.9788363487690

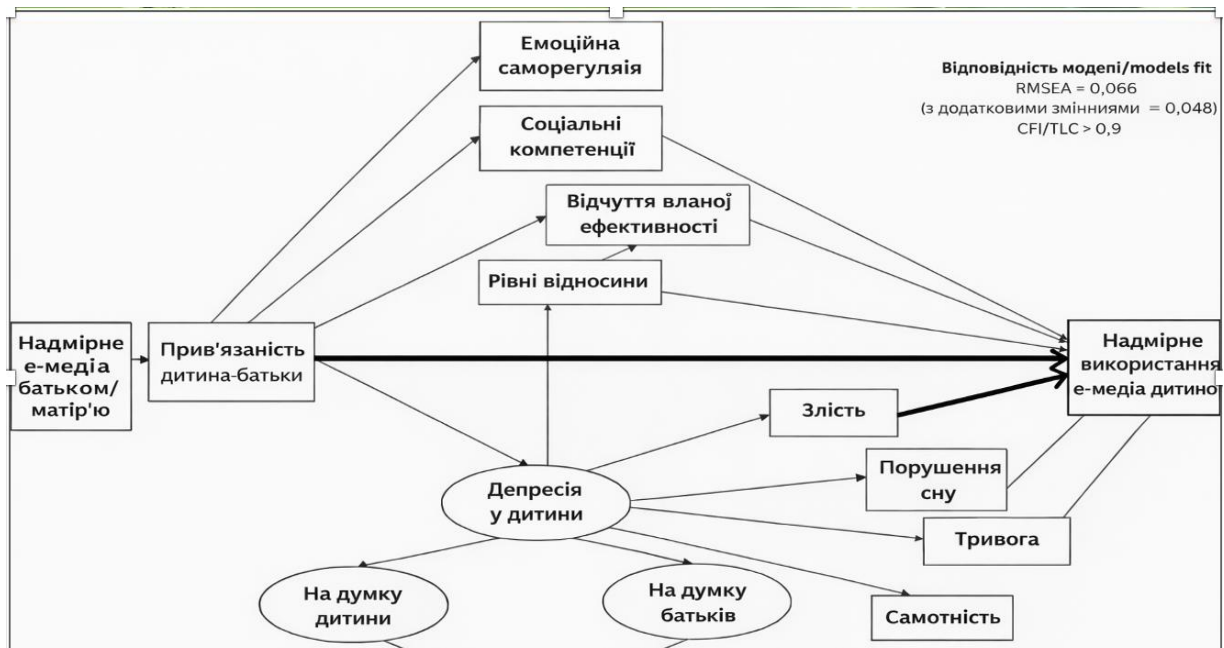


Рисунок 4. Модель структурних рівнянь (SEM), що пояснює загальну гостроту проблеми надмірного використання електронних засобів масової інформації за оцінкою учнів

Як вказують дослідники, найпотужнішими предикторами ризику інтернет-у залежності у підлітків були рівень їхнього гніву та стиль прихильності до матерів. Якість цих стосунків безпосередньо пов'язана з емоційною саморегуляцією дітей, їхніми соціальними компетенціями та почуттям власної ефективності, які, у свою чергу, безпосередньо поєднані зі схильністю дітей до зловживання електронними медіа. Крім того, стиль прихильності дітей до матерів був предиктором інтенсивності проявів клінічної депресії у підлітків, що опосередковано корелювало з ризиком е-залежності: більша інтенсивність депресії була пов'язана з більшою злістю, страхом та проблемами зі сном, а це, у свою чергу, безпосередньо зумовлювало схильність підлітків до зловживання електронними медіа. Інтенсивність депресивного розладу також поєднувалась з гіршими стосунками з однолітками та нижчим почуттям ефективності у підлітка, і через ці фактори також корелювало з ризиком електронної залежності.

Що найважливіше, схильність батьків до зловживання Інтернетом виявилася важливим прогнозуючим фактором непевного стилю прихильності, який батьки формують у стосунках з дитиною. Це означає, що дорослі, які зловживають електронними медіа, встановлювали з підлітками менш безпечні стосунки, а це, у свою чергу, лежало в основі (прямо чи опосередковано) усіх значущих детермінант ризику зловживання новими технологіями підлітками.¹⁷

Не можна перетворювати спорт зі способу фізичного виховання дітей у спосіб боротьби за особистий успіх, не можна ділити дітей на здібних і нездар до спорту, не можна розпалювати нездоровий потяг навколо боротьби за гідність школи.

В. Сухомлинський

¹⁷ Profilaktyka, diagnoza i terapia e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży. Praktyczny podręcznik dla specjalistów pracy z dziećmi i ich rodzinami. Anna Wojtkowska, Agata Gąsiorowska (Fundacja Badań Społecznych, 2024). Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri, 2024. www.LiberiLibri.pl. ISBN: 978-83-63487-69-0. DOI: 10.47943/lib.9788363487690.

Для підлітків, з огляду на їхні фізичні та психічні особливості в період розвитку, важливим засобом сприяння їхньому здоровому зростанню є спорт. Дослідження також вказують на те, що спорт може покращити здатність підлітків до самоконтролю та емоційну самоефективність. Задовolenня від фізичної активності сприймається як позитивний емоційний досвід, який не тільки сприяє загальному розвитку підлітків, а й істотно покращує якість їхнього життя. Більше того, фізична активність допомагає зменшити неприємні емоції, які можуть сприяти зловживанню ПАР та інформаційними технологіями.

Підлітки, які більше люблять фізичні вправи, як правило, щасливіші та мають вищу самоефективність і впевненість у собі, що допомагає їм давати раду таким складним емоціям, як смуток і тривога, та вести більш активний і здоровий спосіб життя. Ці конструктивні зміни в психічному здоров'ї можуть робити підлітків більш мотивованими до подолання викликів та труднощів у реальному житті¹⁸.

Однією зі сфер, яка останнім часом привертає все більшу увагу, є участь у спорті в контексті профілактики зловживання ПАР серед молоді та цифрового uzалежнення. Однак також визнається, що заняття спортом можуть мати потенційно шкідливий вплив на дітей та молодь (наприклад, надмірні вимоги та очікування, що перевищують фізичну та/або емоційну зрілість, негативна участь дорослих, ризик травмування).

Пік занять спортом для більшості людей припадає на період передпідліткового та підліткового віку, після чого рівень участі має тенденцію до зниження під час переходу до ранньої дорослості та протягом усього подальшого життя. Оскільки дослідження, як правило, не охоплюють дітей та молодь саме в той період, коли починається вживання ПАР, і коли рівень занять спортом є найвищим, тому залишається дискусійним, чи надають заняття спортом якийсь захисний ефект для дітей та молоді¹⁹.

Залежність від фізичних вправ (exercise addiction, EA) є новою проблемою в спортивній психології та громадському здоров'ї, особливо серед підлітків, населення, яке переживає критичні фази фізичного та психологічного розвитку. Хоча регулярна фізична активність загальноно визнана за її глибокі переваги, включаючи поліпшення серцево-судинного здоров'я, поліпшення психічного благополуччя та зниження ризику хронічних захворювань, надмірна фізична активність може перейти в настирливу поведінку зі шкідливими наслідками.²⁰

Uzалежнення від фізичних вправ (exercise addiction, exercise dependence, obligatory exercise, compulsive exercise, and excessive exercise) характеризується надмірними та нав'язливими тренуваннями, які в решті решт призводять до фізичного та психологічного дистресу. Результати багатьох досліджень вказують на те, що дуже високий відсоток фізично активних підлітків стурбовані також зовнішнім виглядом тіла і мають нав'язливі риси, пов'язані з харчовою поведінкою.

Проблемну поведінку легко спостерігати, наприклад, у підгрупах регулярних відвідувачів тренажерних залів, представників таких видів спорту як важка атлетика/бодібілдинг, біг на довгі

¹⁸ Shan L, Che X, Wang H, Li A, Ma N and Shui Y (2025) Relationship between soccer physical activity enjoyment and internet addiction among adolescents: the chain mediating effect of emotional self-efficacy and athlete participation. *Front. Psychol.* 16:1557282. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1557282.

¹⁹ Kwan M, Bobko S, Faulkner G, Donnelly P, Cairney J. Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: a systematic review of longitudinal studies. *Addict Behav.* 2014 Mar;39(3):497-506. doi: 10.1016/j.addbeh.2013.11.006. Epub 2013 Nov 10. PMID: 24290876

²⁰ Mayolas-Pi C, Sitko S, Pano-Rodriguez A, Lopez-Laval I, Reverter-Masia J, Legaz-Arrese A. Exercise addiction and psychosocial health risks among adolescent athletes: Focus on sport type and performance level. *J Behav Addict.* 2025 Apr 1;14(2):1095-1106. doi: 10.1556/2006.2025.00024. PMID: 40168079; PMCID: PMC12231450.

дистанції та комбіновані способи витривалості (напр., дуатлон, триатлон, «залізний чоловік» (Ironman)), а також у людей з розладами харчової поведінки (РХП), порушеннями образу тіла або розладами залежності²¹.

Рівень поширеності залежності від фізичних вправ у всьому світі коливається від 3% до 9% серед різних видів спорту та тих, хто займається фізичними вправами. Міжкультурне дослідження показників поширеності підліткової поведінки узалежнення показало, що зловживання фізичними вправами було другим у статистиці адиктивної поведінки: 27% в іспанській вибірці (середній вік: 14,9 років), в італійській молодіжній вибірці (віком: 13-20 років) виявлено 8,5% з ризиком зловживання фізичними вправами. Частка поширеності для тих учасників, які піддаються ризику узалежнення, становила 4,0% серед учнів спортивних шкіл та 8,7% серед відвідувачів фітнес центрів.

Узалежнення від фізичних вправ і невпорядковане харчування часто з'являються разом, і обидва були концептуалізовані як поведінкові залежності. Ці два розлади мають спільні риси, такі як компульсивність, перфекціонізм та невротизм, і можуть бути первинними чи другорядними один щодо одного²².

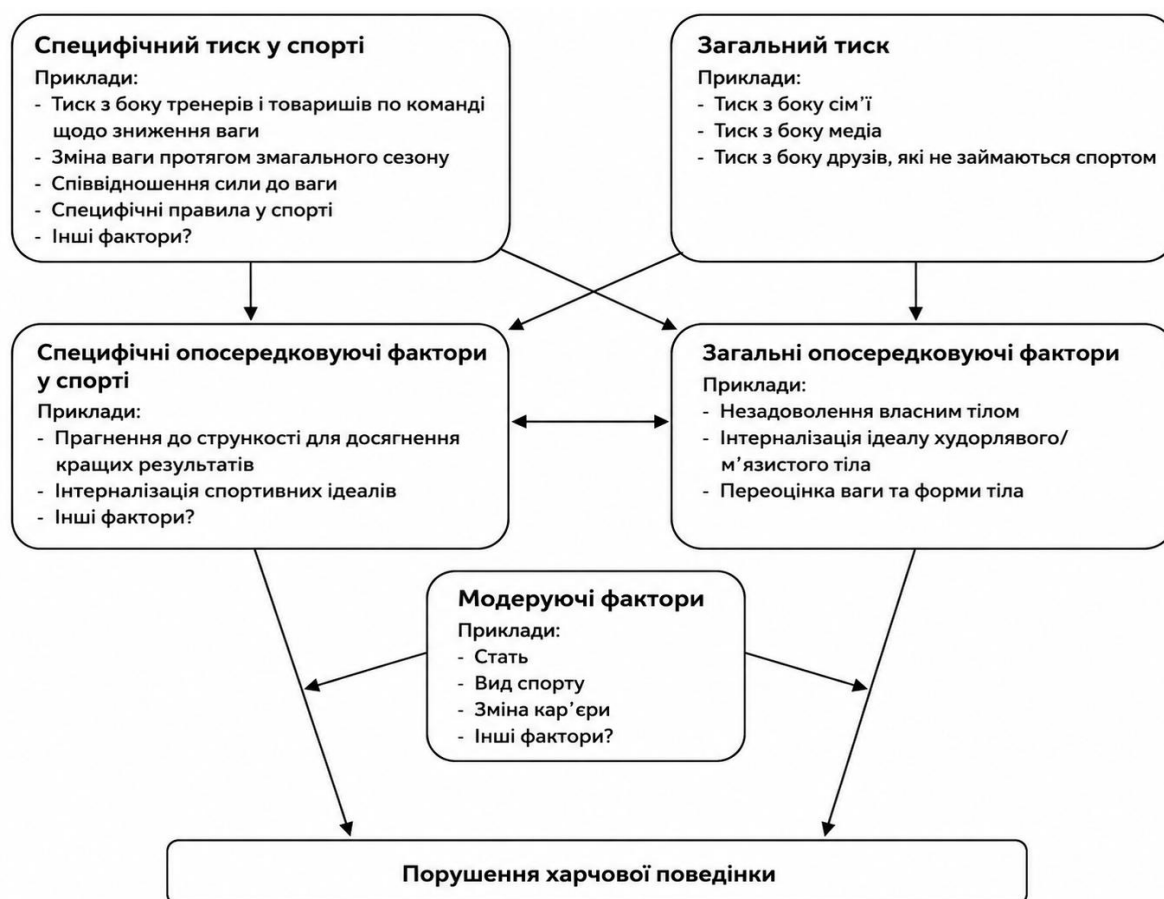
Більшість експертів сходяться на думці, що неадаптивні вправи – це багатовимірне явище, що включає унікальні якісні особливості щодо: релевантності/доречності діяльності (ставлення до вправ або тренувань, нав'язливі аспекти, заклопотаність), контролю поведінки (втрата контролю, примус, драйв або переконливі аспекти, жорсткість), умов практики (навіть коли є втома, хвороба або травма), центральності поведінки (пріоритет, втручання в особисте та соціальне життя, конфлікти з обов'язками), шкідливих наслідків (виснаження, хвороба, травми, суб'єктивне нездужання, соціальний конфлікт) та симптомів тривоги (поганий настрій, коли є перешкода для вправ, почуття провини, коли тренування пропущено). Не виключено і кількісні особливості надмірного обсягу (тобто тип, тривалість, частота та інтенсивність фізичної активності), які навряд чи можна оцінити як патологію, не враховуючи, серед інших факторів, фізичний стан людей, стан здоров'я, вік та регулярний рівень тренувань.

У вказаному огляді визначено чотири ключові кореляти патологічних вправ у людей з РХП, зокрема: патологія харчування (проблеми з вагою та формою), регуляція афекту (покращення настрою та уникнення симптомів відміни), компульсивність (відсутність контролю, почуття провини та сприйняті негативні наслідки зупинки) та перфекціонізм/жорсткість²³.

²¹ Godoy-Izquierdo, Débora & Molina, María J. & Ceballos, Isabel & Mora, Clara. (2021). A Systematic Review on Exercise Addiction and the Disordered Eating-Eating Disorders Continuum in the Competitive Sport Context. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 21. 10.1007/s11469-021-00610-2. DOI:10.1007/s11469-021-00610-2

²² Mayolas-Pi C, Sitko S, Pano-Rodriguez A, Lopez-Laval I, Reverter-Masia J, Legaz-Arrese A. Exercise addiction and psychosocial health risks among adolescent athletes: Focus on sport type and performance level. *J Behav Addict*. 2025 Apr 1;14(2):1095-1106. doi: 10.1556/2006.2025.00024. PMID: 40168079; PMCID: PMC12231450.

²³ Meyer C, Taranis L, Goodwin H, Haycraft E. Compulsive exercise and eating disorders. *Eur Eat Disord Rev*. 2011 May-Jun;19(3):174-89. doi: 10.1002/erv.1122. PMID: 21584911.



Рисunek 5. Потенційні гіпотези щодо спортивно-специфічних та загальних факторів ризику розладів харчової поведінки в елітних спортсменів²⁴

Проблемна фізична поведінка пов'язана не тільки з психологічними дефіцитами, але й зі значними фізичними ризиками для здоров'я, такими як відносний дефіцит енергії в спорті (energy deficiency in sport, RED-S), травми від надмірного використання та порушення відновлення. RED-S, що характеризується дисбалансом енергії через надмірні тренування та неадекватне харчування, пов'язують з гормональною дисфункцією, зниженням щільності кісток та зниженням працездатності. Крім того, молоді люди, які демонструють настирливу поведінку під час фізичних вправ, частіше страждають від синдрому перетренованості, який включає хронічну втому, порушення сну та підвищений ризик травм опорно-рухового апарату.

Існує гіпотеза, що захисні фактори, засновані на сприйнятті ризику, з часом втрачають свій вплив, тоді як фактори ризику залишаються незмінними. Ця гіпотеза ґрунтується, зокрема, на нормалізації споживання певних речовин та на управлінні факторами ризику, присутніми в повсякденному житті підлітків. Вибір підлітків-спортсменів як досліджуваної групи показує, що участь у спорті сама по собі не усуває ризику, оскільки у всіх вікових категоріях, на жаль, спостерігається значне зростання вживання алкоголю та азартних ігор, хоча показники адиктивної поведінки залишаються нижчими за середній показник по Іспанії для підлітків.²⁵

²⁴ Fatt SJ, George E, Hay P, Jeacocke N, Gotkiewicz E, Mitchison D. An Umbrella Review of Body Image Concerns, Disordered Eating, and Eating Disorders in Elite Athletes. *J Clin Med.* 2024 Jul 16;13(14):4171. doi: 10.3390/jcm13144171. PMID: 39064211; PMCID: PMC11278087.

²⁵ Armenteros Mayoral, J.C.; Úbeda Sánchez, Á.M.; Álvarez-Rodríguez, J.; Álvarez Ferrándiz, D. Sport and Preventive Education: Keys to Reducing Drug Consumption Among Adolescents. *Youth* 2026, 6, 31. <https://doi.org/10.3390/youth6010031>.

У 2009 році результати опитування 2300 старшокласників, опубліковані в журналі «*Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*», показали, що спортсмени старших класів у Сполучених Штатах частіше вживають ПАР, ніж їхні однолітки, і мають більший ризик зловживання цими речовинами. Зокрема, приблизно 57% спортсменів старших класів зізналися у вживанні алкоголю «протягом попереднього місяця».

Безсумнівно, що для досягнення успіху у спорті будь-якому спортсмену потрібні виняткова відданість справі, наполегливість та стійкість, особливо під час переходу зі старшої школи до коледжу та далі. Однак стрес, який відчувають більшість спортсменів, виступаючи на високому рівні, часто ставить під сумнів цей делікатний баланс між психічною стійкістю та психічним здоров'ям. Систематичні огляди показують, що поширеність психічних розладів (наприклад, депресивних, тривожних) серед «елітних» (тобто студентів коледжу, олімпійських спортсменів) та населення загалом є подібною. Однак спортивні психіатри виявили, що травми, невдалі результати та вихід на пенсію (особливо достроковий) наражають спортсменів на більший ризик розвитку нездорових механізмів подолання труднощів та моделей мислення.

Чи може стрес від легкої атлетики посилювати ризик зловживання ПАР? Коротка відповідь – так. У 2020 році огляд літератури про зловживання ПАР від підлітків до спортсменів елітного рівня, проведений у Східному Мічиганському університеті, свідчить про те, що багато спортсменів стикаються з великим тиском, прагнучи досягти успіху «будь-якою ціною». Майже 57% респондентів визнали, що вживають препарати, що покращують спортивні результати (Pressure Equipment Directive, PED), такі як анаболічні стероїди, стимулятори, еритропоетин (EPO) та гормон росту людини (HGH). Крім того, в результатах опитування 800 спортсменів (як чинних, так і тих, що завершили кар'єру), проведене Антидопінговим агентством США (USADA) у 2017 році, приблизно 48% респондентів вважали, що громадськість сприйматиме їх негативно, якщо вони зазнають невдачі у своєму виді спорту; близько 61% опитаних вважали, що громадськість дбає про них лише як про «переможців». Зростання зловживання допоміжними засобами (PED) серед спортсменів старших класів викликало значне занепокоєння Американської академії педіатрії (AAP). Педіатри помічають, що спортсмени молодшого віку відчувають подібний тиск щодо успіху на шкоду своєму розвитку та особистому благополуччю. У 2013 році дослідження Partnership Attitude Tracking Study (PATS) показало, що 11% підлітків повідомили про вживання синтетичного гормону росту, що вдвічі більше, ніж у 2012 році. Це дослідження також виявило, що вживання анаболічних стероїдів серед спортсменів старших класів, особливо чоловіків, зросло з 5% до 7% за той самий період часу.

Члени сім'ї також відіграють важливу роль у посиленні негативного тиску, з яким можуть зіткнутися молоді спортсмени, як свідчать результати, опубліковані в опитуванні GOALS 2015 року, в якому взяли участь понад 21 000 спортсменів Національної коледжної спортивної асоціації (NCAA). У цьому дослідженні спортсмени повідомляли про «високі батьківські/сімейні очікування щодо гри в коледжних та/або професійних олімпійських видах спорту, які почалися в молодому віці» як про основний стресовий фактор. Реальність така, що менше ніж 2% усіх спортсменів коледжів грають професійно або беруть участь в Олімпійських іграх. Гра в коледжі сама по собі є конкурентним викликом. Нещодавні дані, опубліковані NCAA, підтвердили, що майже 8 мільйонів студентів займалися спортом у старших класах з 2018 по 2019 рік, але лише 495 000 (близько 6%) продовжили змагатися в коледжі, пов'язаному з NCAA.

Чи то у старшій школі, чи в коледжі, чи після них, одним із головних шляхів до зловживання ПАР, а саме опіоїдами, є отримання спортивної травми. «На щастя, через травми я пропустив лише одну гру за свою понад сорокарічну кар'єру гравця в коледжний футбол. У середній школі я почав

вчитися «грати крізь біль», як це роблять багато спортсменів». У 2014 році поздовжнє опитування показало, що приблизно 21% спортсменів-підлітків та 14% спортсменок-підлітків щорічно отримують спортивні травми.

«Протягом моєї п'ятирічної кар'єри в коледжі Гіллсдейл, я пам'ятаю, як грав, переживши численні забої кісток, гусиний бурсит, тендиніт надколінка, численні розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба I ступеня, розтягнення зв'язок правого гомілковостопного суглоба II/III ступеня, розтягнення зв'язок правої згинальної кістки II ступеня, частковий розрив підколінного сухожилля, численні «защемлення» пальців та численні поколювання плеча. Балансування між потребою «грати крізь біль» та потребою відпочивати та відновлюватися було постійним викликом, оскільки футбол так глибоко вкорінився в моїй особистості, як і спорт для багатьох спортсменів».

Основною причиною смертей від передозування наркотиками у Сполучених Штатах є опіюїди, кількість яких зросла в 4 рази з 16 849 у 1999 році до 70 237 у 2017 році. Серед підлітків-спортсменів опитування 2014 року показало, що чоловіки частіше приймають рецептурні препарати, зловживають ними (тобто «кайфують») та неправильно вживають (тобто «приймають занадто багато») опіюїдів порівняно з однолітками, які не займаються спортом. У 2020 році систематичний огляд показав, що спортсмени старших класів також мають ризик вживання опіюїдів протягом життя на рівні 28-46%. Щодо того, як більшість підлітків отримують безрецептурні опіюїди, огляд 2015 року показав, що майже 53% підлітків віком від 12 років отримали їх «безкоштовно» від члена сім'ї чи друга, який часто мав рецепт.

Хоча все більше фахівців, пов'язаних зі спортом, визнають проблеми з психічним здоров'ям, з якими можуть стикатися багато спортсменів від підліткового віку до коледжу, ця відкрита розмова повинна продовжуватися. Тиск, який часто відчувають елітні спортсмени, такий як прагнення до успіху та перемоги, поширюється на підлітків, які також відчувають сімейний тиск щодо занять спортом у коледжі та після нього. Наркотичні речовини, канабіс, алкоголь та опіюїди, також дедалі більше впливають на молодих спортсменів. Тому, під час консультивання молодих спортсменів клініцисти повинні звертати увагу на їхні цілі (тобто спорт проти життя після спорту) та обговорювати будь-які конфлікти між особистими цінностями та поведінкою, пов'язаною з ПАР, з якими вони можуть стикатися. Мабуть, найважливіше, що можуть зробити клініцисти, члени сімей та члени громад для вирішення проблеми зловживання ПАР, це заохочення самооцінки/ефективності. Тобто, важливо напрацьовувати стратегії, завдяки яким спортсмени будуть відчувати/знати, що вони «достатньо хороші», і що «перемога» або «успіх» не повинні залежати від неналежного вживання речовин, а радше від наполегливої праці та рішучості. Важливо також своєчасно лікувати потенційні супутні психічні розлади, такі як депресія, зокрема, яка спостерігається приблизно у 25% спортсменів коледжів²⁶.

ВИСНОВКИ

Російське вторгнення в Україну створило значний тягар для психічного здоров'я українських підлітків, оскільки підлітки, які пережили війну, частіше мають позитивний результат на посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривогу, розлади, пов'язані зі вживанням ПАР та розлади харчової поведінки. Враховуючи, що підлітки та молодь – це найбільш ранима, чутлива і найбільш чесна група суспільства, вони є його дзеркалом і потенційним дороговказом. Адиктивна

²⁶ Schukow C. Addiction, substance use, and pressure among adolescent through collegiate athletes-why we need to keep talking. *HPHR*. 2021;50. 10.54111/0001/WW5. <https://bcphr.org/50-article-schukow/>

поведінка є сигналом про порушений баланс. Активність у цифровому просторі, спорт, як і багато інших видів діяльності, не є апріорі добрими чи поганими, але вони мають потенціал приносити як позитивні, так і негативні наслідки. Ризики, пов'язані з соціальними медіа, участю у спорті чи зловживання ПАР можуть бути пов'язані з взаємодією в групі однолітків та/або з ширшими суспільними контекстами. Соціальна екологія передбачає, що екологічні підсистеми, такі як соціальне середовище, сімейне середовище, шкільне середовище, стосунки з однолітками можуть як підсилювати, так і пом'якшувати ефекти кумулятивного екологічного ризику.

Регулярне напрацювання відповідних системних стратегій, може сприяти превенції хімічних та поведінкових узалежнень та покращувати довгострокові траєкторії психічного здоров'я підлітків та молоді.