

УДК 159.9.07

**ЭКСПЕРИЕНЦИАЛЬНОЕ ИЗБЕГАНИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
ТРУДНОСТИ КАК ФАКТОРЫ СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ
ПОВЕДЕНИЮ У МОЛОДЕЖИ**

Мардасова Татьяна Александровна

*Кандидат психологических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Барнаул, Россия,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5416-0275>, e-mail: tmardasova@mail.ru*

Ерофеева Александра Константиновна

*Студент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Барнаул, Россия,
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4868-3697>, e-mail: aerofeeva04@mail.ru*

Аннотация

Введение: в современном стрессогенном мире проблема использования дезадаптивных стратегий совладания, в частности аддиктивного поведения, становится все более актуальной. В качестве ключевого механизма, лежащего в основе таких стратегий, рассматривается экспериенциальное избегание. Цель исследования – выявление и анализ взаимосвязи между уровнем экспериенциального избегания, выраженностью эмоциональных трудностей (депрессии, тревоги, стресса) и склонностью к различным формам аддиктивного поведения у молодежи. **Материалы и методы:** в исследовании приняли участие 60 человек (40 женщин и 20 мужчин) в возрасте от 19 до 33 лет. Использовались методики: «Опросник принятия и действия II» (AAQ-II), «Шкала депрессии, тревоги и стресса» (DASS-21), тест AUDIT и авторская «Шкала поведенческих стратегий совладания». Статистическая обработка данных проводилась с помощью корреляционного анализа Пирсона и t-критерия Стьюдента. **Результаты:** выявлены сильные положительные корреляции между экспериенциальным избеганием и эмоциональными трудностями: стрессом ($r = 0,84$; $p < 0,001$), тревогой ($r = 0,75$) и депрессией ($r = 0,72$). Экспериенциальное избегание значимо связано с общей аддиктивной склонностью ($r = 0,62$) и алкогольной аддикцией ($r = 0,66$). Группа с высоким уровнем избегания продемонстрировала значимо более высокие показатели аддиктивной склонности по сравнению с группой с низким уровнем ($t = 4,52$; $p < 0,001$). Определен «кластер из четырех аддикций», наиболее часто используемых молодежью: потребление интернет-контента (93 %), переедание (73 %), шопинг (57 %) и курение (48 %). **Выводы:** экспериенциальное избегание выступает как значимый фактор, сопряженный как с эмоциональными трудностями, так и со склонностью к аддиктивному поведению. Полученные данные могут быть использованы для разработки профилактических программ, ориентированных на развитие психологической гибкости. **Ключевые слова:** экспериенциальное избегание, психологическая гибкость, аддиктивное поведение, аддиктивная склонность, эмоциональные трудности, стресс, тревога, депрессия, молодежь.

EXPERIENTIAL AVOIDANCE AND EMOTIONAL DIFFICULTIES AS FACTORS OF ADDICTIVE BEHAVIOR PRONENESS IN YOUNG PEOPLE

Mardasova Tatiana Alexandrovna

Candidate of Science (Psychology), Senior Lecturer, Altai State Medical University, Russia, Barnaul,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5416-0275>, e-mail: tmardasova@mail.ru

Erofeeva Alexandra Konstantinovna

Student, Altai State Medical University, Barnaul, Russia,

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4868-3697>, e-mail: aerofeeva04@mail.ru

Abstract

Introduction: in today's high-stress world, the problem of using maladaptive coping strategies, particularly addictive behavior, is becoming increasingly relevant. Experiential avoidance is considered a key mechanism underlying such strategies. The purpose of the study is to identify and analyze the relationship between the level of experiential avoidance, the severity of emotional difficulties (depression, anxiety, stress), and proneness to various forms of addictive behavior in a non-clinical sample. **Materials and Methods:** the study involved 60 participants (40 women and 20 men) aged 19 to 33. The following methods were used: Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), the AUDIT test, and the author's Scale of Behavioral Coping Strategies. Statistical processing was carried out using Pearson correlation analysis and Student's t-test. **Results:** strong positive correlations were found between experiential avoidance and emotional difficulties: with stress ($r = 0,84$; $p < 0,001$), anxiety ($r = 0,75$), and depression ($r = 0,72$). Experiential avoidance is significantly associated with general addictive proneness ($r = 0,62$) and alcohol addiction ($r = 0,66$). The high-avoidance group demonstrated significantly higher rates of addictive proneness compared to the low-avoidance group ($t = 4,52$; $p < 0,001$). A "cluster of four addictions" most frequently used by young people was identified: consumption of internet content (93 %), overeating (73 %), shopping (57 %), and smoking (48 %). **Conclusions:** experiential avoidance acts as a significant factor associated with both emotional difficulties and proneness to addictive behavior. The data obtained can be used to develop prevention programs focused on the development of psychological flexibility. **Keywords:** experiential avoidance, psychological flexibility, addictive behavior, addictive proneness, emotional difficulties, stress, anxiety, depression, youth.

Введение

В условиях современного мира, характеризующегося высоким уровнем стресса и информационной неопределенностью, проблема совладания с эмоциональными состояниями приобретает особую значимость. Люди ежедневно сталкиваются с тревогой, раздражением и чувством пустоты, и способы преодоления этих состояний могут быть как адаптивными, так и дезадаптивными, ведущими к различным формам зависимого поведения. Одним из ключевых механизмов, лежащих в основе неадаптивных стратегий, является

экспериментальное избегание – феномен, активно изучаемый в рамках терапии принятия и ответственности (АСТ). Он определяется как нежелание человека оставаться в контакте с неприятными внутренними переживаниями (мыслями, эмоциями, ощущениями) и стремление изменить их, даже ценой поведения, наносящего долгосрочный вред [1].

Особую тревогу вызывает распространенность различных форм аддиктивного поведения, таких как курение, переедание, зависимость от интернет-контента и шопинг, которые часто становятся способами «ухода» от психологического дискомфорта. При этом важно понимать, что речь идет не только о клинических случаях тяжелой зависимости, но и о субклинических формах, существенно снижающих качество жизни и выступающих предикторами более тяжелых расстройств. Несмотря на высокую актуальность, в существующих исследованиях недостаточно изучена комплексная связь между экспериментальным избеганием, эмоциональными трудностями и склонностью к различным формам аддиктивного поведения именно на неклинической выборке. Данная работа направлена на устранение этого пробела.

Изучение экспериментального избегания опирается на несколько теоретических традиций. С. Хейс с соавторами [1] определили избегание внутреннего опыта как ключевой трансдиагностический фактор психопатологии в рамках терапии принятия и ответственности. Д. Вегнер [7] экспериментально доказал парадоксальный эффект подавления мыслей, а Дж. Гросс [6] в процессуальной модели эмоциональной регуляции отнес избегание к дезадаптивным стратегиям, показав, что подавление эмоций усиливает физиологическое возбуждение. Среди отечественных исследователей Е.Е. Малкова и Е.Р. Исаева [8] обобщили данные об избегании как универсальном механизме психопатологии, а Е.В. Юдина и Е.И. Рассказова [9] проанализировали его роль в формировании аддиктивного поведения.

Цель исследования – выявление и анализ взаимосвязи между уровнем экспериментального избегания, выраженностью эмоциональных трудностей

(депрессии, тревоги, стресса) и склонностью к различным формам аддиктивного поведения. Гипотеза: существует положительная взаимосвязь между уровнем экспериенциального избегания, выраженностью эмоциональных трудностей (депрессии, тревоги, стресса) и общей склонностью к аддиктивным формам поведения у молодежи. Теоретико-методологическую основу исследования составили: теория экспериенциального избегания и психологической гибкости С. Хейса [1], модель самолечения Э. Ханцяна [2], а также концепция копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкман [3]. Эти подходы позволяют рассматривать аддиктивное поведение как дезадаптивную попытку совладания с эмоциональным дискомфортом, а не просто как поиск удовольствия.

Материалы и методы

Исследование проводилось в марте-апреле 2026 года. Выборку составили 60 человек в возрасте от 19 до 33 лет ($M = 23,1$; $SD = 9,2$), из них 40 женщин и 20 мужчин. Формирование выборки осуществлялось методом добровольного онлайн-опроса (Яндекс.Формы) среди студентов и работающей молодежи. Критерием включения было отсутствие на момент исследования клинически диагностированных форм зависимости и психиатрического/наркологического лечения. До начала опроса было получено информированное согласие всех респондентов.

Для реализации целей исследования был подобран следующий комплекс психодиагностических методик.

Опросник принятия и действия II (AAQ-II) разработан Ф. Бондом, С. Хейсом и коллегами в 2011 году [4]. Состоит из 7 утверждений, оцениваемых по 7-балльной шкале (от «никогда» до «всегда»). Измеряет уровень экспериенциального избегания и психологической негибкости: высокий суммарный балл (максимум 49) указывает на выраженное нежелание контактировать с неприятными переживаниями.

Шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) создана П. Ловибондом и С. Ловибонд в 1995 году [5]. Включает 21 пункт, образующий три субшкалы по 7

утверждений: депрессия (ангедония, сниженное настроение), тревога (вегетативное возбуждение, ситуативная тревога) и стресс (хроническое напряжение, раздражительность). Респондент оценивает свое состояние за последнюю неделю по 4-балльной шкале.

Тест AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) разработан Всемирной организацией здравоохранения для скрининга проблемного употребления алкоголя. Содержит 10 вопросов, оценивающих частоту, количество, потерю контроля и негативные последствия употребления. Суммарный балл позволяет отнести респондента к группе низкого (0–7), среднего (8–15), высокого (16–19) риска или возможной зависимости (20+).

Авторская шкала поведенческих стратегий совладания включает 6 пунктов, отражающих распространенные в неклинической популяции виды аддиктивного поведения: курение, переедание, потребление интернет-контента, компьютерные игры, шопинг и трудоголизм. Респондент оценивает частоту использования каждого поведения как способа совладания с эмоциональным дискомфортом за последние три месяца по 5-балльной шкале (от 0 – «никогда» до 4 – «постоянно»). Суммарный балл (максимум 24) отражает общую аддиктивную склонность.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы SPSS 31.0.1. Применялись методы описательной статистики: корреляционный анализ Пирсона для выявления взаимосвязей и t-критерий Стьюдента для сравнения контрастных групп. Деление на группы с высоким и низким уровнями избегания проводилось на основании квартилей распределения ($AAQ-II \leq 19$ и $AAQ-II \geq 30$ соответственно).

Результаты

Описательная статистика. Средний показатель экспериенциального избегания (AAQ-II) по выборке составил 23,1 балла при стандартном отклонении 9,2 и диапазоне от 11 до 44, что соответствует умеренному уровню. По шкалам

эмоциональных трудностей получены следующие значения: депрессия – среднее 7,5 ($SD = 5,7$; разброс от 4 до 25), тревога – среднее 7,7 ($SD = 6,1$; разброс от 3 до 26), стресс – среднее 10,5 ($SD = 6,9$; разброс от 5 до 28). Наиболее выраженным компонентом оказался стресс, что отражает общий уровень напряжения в молодежной среде. Показатель алкогольной аддикции по тесту AUDIT в среднем составил 5,1 балла ($SD = 4,4$) при диапазоне от 2 до 23, что укладывается в границы низкого риска для неклинической выборки. Общая аддиктивная склонность варьировалась от 8 до 24 баллов при среднем значении 11,6 ($SD = 5,0$), что свидетельствует об умеренной частоте использования аддиктивных стратегий совладания с эмоциональным дискомфортом.

Структура аддиктивной склонности. Анализ распространенности различных видов аддиктивного поведения показал, что наиболее часто используемыми стратегиями совладания являются потребление интернет-контента, переедание, курение и шопинг. Результаты представлены на рисунке.

Как видно из рисунка 1, потребление интернет-контента используют 93 % респондентов со средней частотой «от нескольких раз в неделю до ежедневно» (2,3 балла). Переедание встречается у 73 % выборки (1,9 балла), что соответствует частоте «несколько раз в месяц до нескольких раз в неделю». Курение и шопинг демонстрируют схожие показатели распространенности (48 % и 57 % соответственно). Наименее распространенными стратегиями оказались компьютерные игры (27 %) и трудоголизм (47 %), что может быть связано с гендерным составом выборки (преобладание женщин) и социальным статусом (значительная доля студентов). Таким образом, выявлен устойчивый «кластер из четырех аддикций» (потребление интернет-контента, переедание, курение, шопинг), наиболее распространенных в молодежной среде.

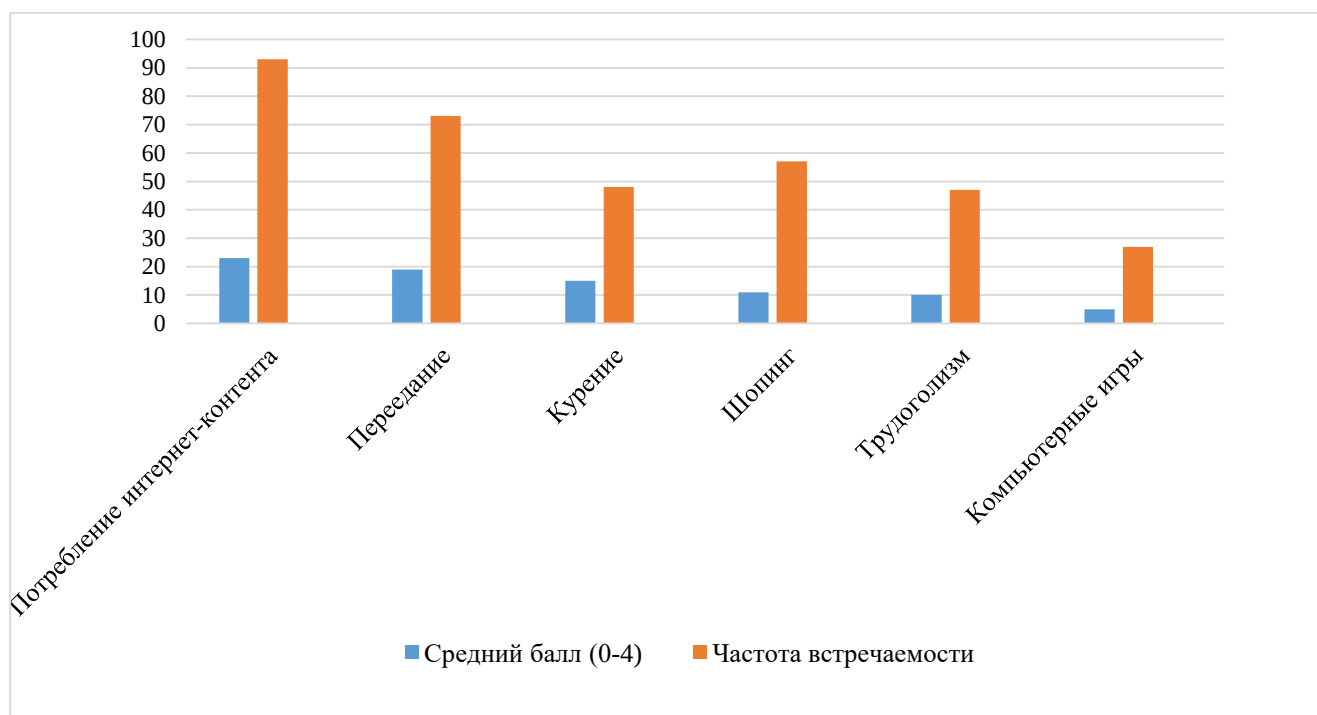


Рис. Частота встречаемости стратегий совладания со стрессом в молодежной среде

Для проверки гипотезы был проведен корреляционный анализ Пирсона. Все выявленные корреляции являются статистически значимыми при $p < 0,001$. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа между шкалой экспериенциального избегания и компонентами эмоциональных трудностей в поведении

Переменная 1	Переменная 2	r
Экспериенциальное избегание	Стресс	0,84
Экспериенциальное избегание	Тревога	0,75
Экспериенциальное избегание	Депрессия	0,72
Экспериенциальное избегание	Алкогольная аддикция (AUDIT)	0,66
Экспериенциальное избегание	Общая аддиктивная склонность	0,62
Стресс	Общая аддиктивная склонность	0,69
Депрессия	Общая аддиктивная склонность	0,65
Тревога	Общая аддиктивная склонность	0,61

Как следует из табл. 1, обнаружены значимые положительные связи между экспериенциальным избеганием и всеми компонентами эмоциональных трудностей. Наиболее выраженная корреляция выявлена со стрессом ($r = 0,84$). Гипотеза исследования подтвердилась: установлена значимая положительная корреляция между уровнем экспериенциального избегания и общей аддиктивной склонностью ($r = 0,62$), а также с алкогольной аддикцией по тесту AUDIT ($r = 0,66$). Все компоненты эмоциональных трудностей также значимо коррелируют с общей аддиктивной склонностью.

Для дальнейшего анализа полученные результаты были разделены на контрастные группы по уровню экспериенциального избегания (табл. 2). Все различия между группами являются статистически значимыми при $p < 0,001$

Таблица 2

Сравнение аддиктивной склонности в группах с высоким и низким уровнями экспериенциального избегания

Группа уровня избегания	n	Аддиктивная склонность ($M \pm SD$)	t
Низкий ($AAQ-II \leq 19$)	24	$9,9 \pm 4,3$	4,52
Высокий ($AAQ-II \geq 30$)	17	$15,8 \pm 4,9$	

Респонденты с высоким уровнем экспериенциального избегания демонстрируют значительно более высокую склонность к аддиктивному поведению ($M = 15,8$), чем группа с низким избеганием ($M = 9,9$). Полученные корреляции позволяют сформулировать несколько важных выводов о механизмах аддиктивного поведения. Прежде всего, экспериенциальное избегание выступает не как рядовой фактор, а как центральный механизм, связывающий эмоциональное неблагополучие и зависимое поведение. Человек, который привык подавлять свои чувства, со временем лишь усиливает их интенсивность – это замкнутый круг, где попытка убежать от дискомфорта ведет к еще большему дискомфорту. Особая роль стресса (самая выраженная связь и с избеганием, и с аддикциями) указывает на то, что именно хроническое напряжение и раздражительность являются наиболее мощным триггером,

запускающим поиск «быстрых решений» в виде алкоголя, переедания или бесконечного скроллинга. Кроме того, тот факт, что избегание коррелирует одновременно и с химическими (алкоголь), и с поведенческими аддикциями, говорит о том, что в фокусе внимания должен быть не конкретный вид зависимости, а сама стратегия избегания. При работе с умением принимать и проживать эмоции вместо борьбы с ними специалист воздействует сразу на весь спектр аддиктивных рисков, а не на каждый по отдельности.

Аналогичное сравнение аддиктивной склонности в поведении было проведено с уровнем переживаемого стресса в молодежной среде (табл. 3).

Таблица 3

Сравнение аддиктивной склонности в молодежных группах с разным уровнем стресса

Группа уровня стресса	п	Аддиктивная склонность ($M \pm SD$)	t
Нормальный ($DASS-21 \leq 14$)	45	$10,3 \pm 4,5$	4,18
Повышенный ($DASS-21 \geq 15$)	15	$15,6 \pm 5,3$	

Как видно из табл. 3, группа с повышенным уровнем стресса показала значительно более высокие баллы аддиктивной склонности ($M = 15,6$) по сравнению с группой с нормальным уровнем стресса ($M = 10,3$); различия статистически значимы ($t = 4,18$, $p < 0,001$). Разница в пять с лишним баллов между группами показывает, что хронический стресс превращает аддиктивное поведение из ситуативной меры в постоянную стратегию. При нормальном уровне напряжения человек прибегает к зависимостям эпизодически; при повышенном – зависимость встраивается в ежедневный обиход. Психологически это объяснимо: стресс создает состояние устойчивого, фоновое дискомфорта, от которого хочется избавиться немедленно. Если человек не умеет снижать напряжение иначе – через отдых, спорт, разговор, он хватается за самые доступные «инструменты»: еду, соцсети, алкоголь. Проблема в том, что эти способы дают лишь временное облегчение, а источник стресса остается. Так формируется связка «напряжение – заглушил – напряжение вернулось –

заглушил снова», которая со временем закрепляет и саму аддикцию, и ощущение беспомощности перед стрессом.

Обсуждение

Результаты исследования полностью согласуются с теоретической моделью С. Хейса [1] и подтверждают гипотезу о том, что экспериенциальное избегание является значимым фактором, сопряженным с эмоциональным дискомфортом и аддиктивным поведением. Выраженная связь избегания со стрессом, тревогой и депрессией может быть объяснена парадоксальным эффектом: попытки подавления нежелательных переживаний приводят к их интенсификации, замыкая порочный круг «дистресс – избегание – усиление дистресса» [6]. В этом контексте аддиктивное поведение, как показали корреляции, выступает удобным, но дезадаптивным инструментом «самолечения» и временного «отключения» от внутреннего дискомфорта [2; 3].

Выявленный «кластер из четырех аддикций» (контент, еда, шопинг, курение) отражает современный репертуар доступных и социально приемлемых способов быстрого эмоционального облегчения. Эти данные расширяют понимание структуры аддиктивной склонности именно в неклинической молодежной среде и демонстрируют практическую универсальность потребления интернет-контента как ведущей стратегии совладания, что может быть связано с его высокой доступностью.

Полученные результаты подчеркивают практическую значимость развития психологической гибкости как альтернативы экспериенциальному избеганию в профилактических и коррекционных программах для молодежи. Вместо борьбы с конкретными симптомами аддикций, мишенью психологической работы может быть сам процесс избегания внутреннего опыта и развитие навыков его принятия.

Также необходимо отметить, что полученные результаты следует интерпретировать с учетом ряда особенностей данного исследования. Выборка была ограничена по объему ($N = 60$) и сформирована методом добровольного

онлайн-опроса с преобладанием женщин, поэтому выводы не могут быть безоговорочно распространены на всю популяцию молодежи, а выявленная структура аддикций (в частности, низкая доля компьютерных игр) может отражать гендерный состав участников. Кроме того, данные основаны исключительно на самоотчетах респондентов, что не исключает влияния социальной желательности на ответы, особенно в вопросах, касающихся алкоголя. Наконец, корреляционный дизайн позволил установить наличие взаимосвязей между изучаемыми феноменами, но не дает оснований для однозначных причинно-следственных выводов. Дальнейшие исследования на более широких и сбалансированных выборках с применением экспериментальных методов позволят уточнить характер выявленных связей и проверить гипотезу о медиативной роли экспериенциального избегания в отношениях между стрессом и аддиктивным поведением.

Заключение

Проведенное исследование позволило достичь поставленной цели – выявить и проанализировать взаимосвязи между экспериенциальным избеганием, эмоциональными трудностями и склонностью к аддиктивному поведению. Полученные результаты убедительно демонстрируют, что экспериенциальное избегание выступает центральным звеном, связывающим переживание депрессии, тревоги и стресса с использованием зависимых форм поведения. Наиболее сильная корреляция зафиксирована между избеганием и стрессом ($r = 0,84$), что позволяет рассматривать хроническое напряжение и раздражительность как ключевой триггер, запускающий поиск «быстрых решений» в виде аддикций. Высокий уровень избегания внутреннего опыта сопряжен с регулярным использованием неадаптивных стратегий совладания – соответствующие группы различаются по аддиктивной склонности в полтора раза (15,8 против 9,9 балла).

Важным итогом работы стало описание типичного для современной молодежной среды «кластера из четырех аддикций»: потребление интернет-

контента (93 %), переедание (73 %), шопинг (57 %) и курение (48 %). Эти формы зависимого поведения объединены высокой доступностью, скоростью наступления эффекта и относительной социальной приемлемостью, что делает их особенно распространенными и трудно распознаваемыми как на уровне самодиагностики, так и на уровне профессионального наблюдения.

Практическая значимость работы определяется обоснованием конкретной мишени для профилактических и коррекционных интервенций. Вместо того чтобы бороться с каждым видом аддикции по отдельности – будь то переедание, зависимость от соцсетей или курение, – специалисту имеет смысл работать с лежащим в их основе механизмом: экспериенциальным избеганием. Формирование навыков принятия эмоций, развитие осознанности и психологической гибкости позволяет снизить потребность в «заглушении» дискомфорта и тем самым воздействовать на весь спектр аддиктивных рисков одновременно.

Перспективы дальнейших исследований связаны, во-первых, с расширением и балансировкой выборки по полу для уточнения гендерных различий в структуре аддиктивной склонности. Во-вторых, представляет интерес проверка гипотезы о медиативной роли экспериенциального избегания: действительно ли оно выступает промежуточным звеном между эмоциональными трудностями и аддикциями, а не просто сопутствующим фактором. В-третьих, перспективным направлением является использование лонгитюдного дизайна, который позволил бы отследить причинно-следственные связи в динамике и построить прогностические модели формирования зависимого поведения. Наконец, практическим продолжением работы может стать разработка и апробация программы психологической коррекции, направленной на снижение экспериенциального избегания, с последующей оценкой ее эффективности в отношении снижения аддиктивной склонности.

Список источников

1. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. *Аддиктология: настольная книга*. Москва : Изд-во Институт консультирования и системных решений, 2000. 520 с.
2. Малкова Е. Е., Исаева Е. Р. Экспериментальное избегание как трансдиагностический фактор психопатологии: обзор современных исследований // *Обозрение психиатрии и медицинской психологии*. 2020. № 2. С. 12–19.
3. Никишина В. Б., Петраш Е. А. Эмоциональная регуляция и психологическое благополучие: современные подходы // *Психологические исследования*. 2019. Т. 12, № 64. С. 45–58.
4. Рассказова Е. И., Емелин В. А. Экспериментальное избегание и психологическое благополучие: роль копинг-стратегий // *Консультативная психология и психотерапия*. 2022. Т. 30, № 3. С. 45–62.
5. Холмогорова А. Б., Клименкова Е. Н. Экспериментальное избегание и эмоциональная дисрегуляция в структуре аддиктивного поведения // *Московский психологический журнал*. 2023. № 1. С. 88–104.
6. Юдина Е. В., Рассказова Е. И. Когнитивно-поведенческие модели аддиктивного поведения: от теории к практике // *Консультативная психология и психотерапия*. 2020. Т. 28, № 2. С. 123–141.
7. Bond F. W., Hayes S. C., Baer R. A., et al. Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-ii: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance // *Behavior therapy*. 2011. Vol. 42. No. 4. P. 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
8. Chawla N., Ostafin B. Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: an empirical review // *Journal of clinical psychology*. 2007. Vol. 63. No. 9. P. 871–890. DOI 10.1002/jclp
9. Hayes S. C., Wilson K. G., Gifford E. V., et al. Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment // *Journal of consulting and clinical psychology*. 1996. Vol. 64. No. 6. P. 1152–1168. DOI: 10.1037//0022-006x.64.6.1152
10. Khantzian E. J. The self-medication hypothesis of substance use disorders: a reconsideration and recent applications // *Harvard review of psychiatry*. 1997. Vol. 4. No. 5. P. 231–244. DOI: 10.3109/10673229709030550
11. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.
12. Lovibond P. F., Lovibond S. H. The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories // *Behaviour research and therapy*. 1995. Vol. 33. No. 3. P. 335–343. [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)

References

1. Korolenko Ts.P., Dmitrieva N.V. *Addiktologiya: nastol'naya kniga* [Addictology: A Handbook]. Moscow: Institut konsul'tirovaniya i sistemnykh resheniy Publ., 2000, 520 p. (In Russ.).
2. Malkova E.E., Isaeva E.R. Eksperientsial'noe izbeganie kak transdiagnosticheskiy faktor psikhopatologii: obzor sovremennykh issledovaniy [Experiential avoidance as a transdiagnostic factor of psychopathology: a review of modern research]. *Obozrenie psikhiatrii i meditsinskoj psikhologii* [Review of psychiatry and medical psychology.]. 2020, no. 2, pp. 12–19. (In Russ.).
3. Nikishina V.B., Petrash E.A. Emotsional'naya regulyatsiya i psikhologicheskoe blagopoluchie: sovremennye podkhody [Emotional regulation and psychological well-being: Modern approaches]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research.]. 2019, vol. 12, no. 64, pp. 45–58. (In Russ.).
4. Rasskazova E.I., Emelin V.A. Eksperientsial'noe izbeganie i psikhologicheskoe blagopoluchie: rol' koping-strategiy [Experiential avoidance and psychological well-being: the role of coping strategies]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling psychology and psychotherapy.]. 2022, vol. 30, no. 3, pp. 45–62. (In Russ.).

5. Kholmogorova A.B., Klimenkova E.N. Eksperientsial'noe izbeganie i emotsional'naya disregulyatsiya v strukture addiktivnogo povedeniya [Experiential avoidance and emotional dysregulation in the structure of addictive behavior]. *Moskovskiy psikhologicheskiy zhurnal* [Moscow Psychological Journal]. 2023, no. 1, pp. 88–104. (In Russ.).
6. Yudina E.V., Rasskazova E.I. Kognitivno-povedencheskie modeli addiktivnogo povedeniya: ot teorii k praktike [Cognitive-behavioral models of addictive behavior: from theory to practice]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling psychology and psychotherapy]. 2020, vol. 28, no. 2, pp. 123–141. (In Russ.).
7. Bond F.W., Hayes S.C., Baer R.A., et al. Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*. 2011, vol. 42, no. 4, pp. 676–688.
8. Chawla N., Ostafin B. Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: an empirical review. *Journal of clinical psychology*. 2007, vol. 63, no. 9, pp. 871–890.
9. Hayes S.C., Wilson K.G., Gifford E.V., et al. Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1996, vol. 64, no. 6, pp. 1152–1168.
10. Khantzian E.J. The self-medication hypothesis of substance use disorders: a reconsideration and recent applications. *Harvard review of psychiatry*. 1997, vol. 4, no. 5, pp. 231–244.
11. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.
12. Lovibond P.F., Lovibond S.H. The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour research and therapy*. 1995, vol. 33, no. 3, pp. 335–343.