

ОСОБЕННОСТИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Шаломова Е.В.¹

¹ФГБОУ ВПО «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых» (ВлГУ), Владимир, Россия (600000, г. Владимир, ул. Горького, 87), e-mail: shalomova2013@mail.ru

В данной статье автор анализирует особенности подросткового возраста и проводит корреляцию его с механизмом возникновения аддиктивного поведения, приводящего подростков к употреблению психоактивных веществ: одиночество, родительская депривация, отсутствие социального иммунитета, экзистенциальный вакуум. Рассматривается пусковой механизм инициации данного феномена. Аддиктивное поведение подростков рассматривается как составная часть девиантного поведения. В статье сопоставляется аддиктивное поведение и вредные привычки. Автором отмечается постоянно пополняющийся список причин, которые определяют зависимое поведение. В данной статье предусматривается и описывается система превентивных мер, которые приводят к профилактике подростковых аддикций. В статье подчеркивается и изучается список вариантов зависимого поведения, описывается опыт отечественных и зарубежных исследователей в области профилактики аддиктивного поведения подростков, отмечается, что аддиктивность подростков возможно преодолеть развитием конструктивной жизненной стратегии.

Ключевые слова: подростковый возраст, девиантное поведение, вредные привычки, аддиктивные личности.

FEATURES OF ADDICTIVE BEHAVIOUR AMONG ADOLESCENTS

Shalomova E.V.¹

¹Vladimir State University n.a. A.G. and N.G. Stoletov, Vladimir, Russia (600000, Vladimir, Gorky street, 87), e-mail: shalomova2013@mail.ru

In this article the author analyses the features of adolescents and correlates it with the mechanism of occurrence of addictive behavior, leading to adolescent substance use: loneliness, parental deprivation, lack of social immunity, existential vacuum. Considered the trigger for the initiation of this phenomenon. Addictive behaviour is seen as part of deviant behavior. The article contains the analysis of addictive behaviour and bad habits. Noted author ever-growing list of reasons that determine dependent behavior. This article provides and describes a system of preventive measures, which can lead to the prevention of teenage addiction. The article stresses and studied the list of options dependent behaviour, describes the experience of domestic and foreign researchers in the field of prevention of addictive behaviour among adolescents, it is noted that the addictiveness of adolescents may be overcome by the development of constructive living strategy.

Keywords: adolescence, deviant behavior, bad habits, addictive personality.

Подростковый возраст - самый эмоционально насыщенный период в жизни человека, когда явно выражены негативные особенности возрастного кризиса, формируется, в большинстве своём, девиантное, отклоняющееся поведение, инициированное влиянием различных идеологий. Резко выраженные особенности подросткового возраста педагоги называют подростковым комплексом. Изучением подросткового комплекса занимаются многие отечественные и зарубежные педагоги и исследователи, так как именно здесь возникают причины аддиктивного поведения детей и подростков. Подростковый комплекс характеризуется беспокойством, тревогой, склонностью подростка к резким колебаниям настроения, меланхолией, импульсивностью, негативизмом, конфликтностью и противоречивостью чувств, агрессивностью. Психологическими особенностями подросткового возраста являются перепады настроения, категоричность высказываний и

суждений, желание быть признанным и оцененным, показная бравада и независимость, борьба с авторитетами и обожествление кумиров. Эгоистичность в этом возрасте проявляется наряду с преданностью и самопожертвованием. Проявление грубости и бесцеремонности к другим людям сочетается с неимоверной собственной ранимостью, колебаниями ожиданий от сияющего оптимизма к самому мрачному пессимизму [9]. В этот непростой период их жизни обостряется чувствительность подростков к оценке другими его внешности, способностей, силы, умений в сочетании с излишней самоуверенностью, чрезмерным критиканством, пренебрежением к суждениям взрослых [7]. Для подростка характерно сочетание чувственности с поразительной чёткостью, а болезненной застенчивости – с наглостью. Жажда признания проявляется наряду с бравированием независимостью, а отказ от общепринятых правил – с обожествлением случайных кумиров. Чувственное фантазирование подростка сочетается с сухим мудрствованием [7]. Подросток стремится к философским обобщениям, для него характерна внутренняя противоречивость психики, неопределённость уровня притязаний, склонность к крайним позициям; эгоцентризм мышления и склонность к теоретизированию. Акцентируется конфликт идентичности против ролевой путаницы, неопределённость, расстройство временной перспективы. Подросток характеризуется оппозиционной готовностью, максимализмом в оценках, непереносимостью опеки, многообразием переживаний, связанных с пробуждающейся сексуальностью, немотивированными колебаниями настроений.

Подростковый возраст – самый уязвимый для возникновения разнообразных нарушений и в то же время самый благоприятный для овладения нормами дружбы [9].

В своей работе «Психология девиантного поведения» профессор Менделевич В.Д. определяет, что девиантное поведение подростка – это анализ его взаимодействия с реальностью, так как главным принципом нормы является приспособление индивида к своему реальному окружению, т.е. адаптивность. Уход от реальности выбирают, как правило, те, кто относится к ней негативно и оппозиционно и неспособен адаптироваться к ней. «При этом может присутствовать нежелание приспособливаться действительности по причине её несовершенства, консервативности, единообразия, подавления экзистенциальных ценностей или откровенно антигуманной деятельности» [8].

И.С. Кон считает, что все формы девиантного поведения подростка взаимосвязаны. «Пьянство, употребление наркотиков, агрессивное поведение, противоправное поведение образуют единый блок. Приобщение подростка к одному виду девиантного поведения повышает вероятность его вовлеченности и в другие» [4]. Реалии жизни показали справедливость этого постулата. Рассмотрев точку зрения многих учёных, мы поддерживаем их мнение о том, что подростковая девиантность подчиняется общим закономерностям – нет

никаких специфических причин девиантности подростков. Однако, социально-экономическое неравенство, неравенство возможностей, доступных людям, принадлежащих к различным группам, своеобразно проявляется применительно к подросткам и молодёжи [2].

Аддиктивное поведение подростков, как и взрослых людей, бывает разной степени тяжести: от практически нормального - до тяжёлой зависимости, приводящей часто к психической патологии. Профессор Змановская Е.В. различает аддиктивное поведение и просто вредные привычки, которые не являются тяжёлыми зависимостями и не всегда представляют собой явную угрозу жизни (переедание, курение и др.)

Рассмотрим несколько определений, что такое вредные привычки. Вредная привычка – это многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека, попавшего в кабалу этой привычки. Вредная привычка – это закреплённый способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу. Существуют и другие определения понятия «вредная привычка», но все они приводят к выводу, что вредные привычки серьёзно ухудшают, состояние здоровья человека, как физическое, так и психическое. В своей диссертации «Педагогические аспекты профилактики вредных привычек у юношей» Баринова А.Н., как и многие другие исследователи и педагоги, относит к вредным привычкам подростков наркоманию, алкоголизм, токсикоманию, курение, а также игровую зависимость [1]. «Перспективным подходом к предупреждению вредных привычек является формирование у детей самого разного возраста установки на здоровый образ жизни. При этом важно помнить, что формирование всякого рода привычек (как вредных, так и здоровых) находится в тесной связи с периодами созревания человека, точнее с развитием его потребностно-мотивационной сферы» [3].

«Элементы аддиктивного поведения присущи любому человеку (употребление алкоголя, азартные игры), но проблема патологической зависимости начинается тогда, когда стремление к уходу от реальности начинает доминировать в сознании, становится центральной идеей. Вместо решения проблемы «здесь и сейчас» человек выбирает аддиктивную реализацию, достигая тем самым более комфортного психологического состояния в настоящий момент, откладывая проблемы на потом. Этот уход может осуществляться самыми различными способами» [5].

Особенность аддиктивного поведения подростка состоит в том, что уходя от реальности, он искусственно меняет своё психическое состояние, что даёт иллюзию безопасности и восстановления равновесия, в результате процесс начинает управлять личностью и пристрастие уже руководит ею.

Для современного мира характерно стремительное нарастание изменений во всех сферах жизни общества. Следовательно, уход от проблем – это самый простой и доступный для аддиктивной личности способ выживания. В этом случае на психофизиологическом уровне нарушаются естественные адаптационные возможности личности, появляется психологический дискомфорт, причины которого бывают как внутренние, так и внешние. Люди по-разному реагируют на такие состояния. Аддиктивные личности не переносят перепадов настроения и психологический дискомфорт и ищут лёгкие пути выхода из трудных для них ситуаций, а именно: изменяют своё психическое состояние, чтобы получить приятные эмоции, создавая, таким образом, иллюзию решения проблемы, то есть идут по пути наименьшего сопротивления. Сильные негативные эмоции оказывают такое влияние на личность, следствием которого является дезадаптация «я», выражающаяся в нарушении внутреннего диалога, направленного на планирование действий, что приводит к потере контроля действий над поведением, оно становится хаотичным и нецелесообразным [6]. Профессор Соловьёва С.Л. отмечает, что «желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов... алкоголя, наркотиков, лекарственных препаратов, токсических веществ, а также азартных игр, компьютера, секса, переедания или голодания, работы, длительного прослушивания ритмичной музыки» [10].

Считается, что аддиктивная личность не только испытывает дискомфорт и дисгармонию, но и неспособна думать хорошо ни о себе, ни о других. Доктор Ханзян отметил это кратко: «Аддикты страдают, потому что не ощущают себя хорошими». Аддиктивные личности изо всех сил скрывают свою уязвимость с помощью отказа от реальности, утверждения собственной самодостаточности, агрессии и бравады. Они живут в виртуальной реальности, в иллюзиях и фантазиях, что приводит к изоляции, обеднению эмоциональной сферы, отсутствию стойких привязанностей и неустойчивости взаимоотношений с людьми.

С каждым годом увеличивается список вариантов зависимого поведения, в него входят и шопинг, и игры на бирже, и участие в аукционах, и частый просмотр телевизионных программ или сериалов, и длительное прослушивание музыки низкочастотных тонов, а также разговоры о политике, религиозные пристрастия, сектантство, большой спорт, нездоровое увлечение литературой в стиле «фэнтези», «дамскими романами» и т.д. Выше перечисленные занятия могут быть, конечно, и отдыхом, но только в том случае, если человек с их помощью не уходит от решения насущных проблем.

Довольно большой и постоянно пополняющийся список причин, определяющих зависимое поведение, говорит о множестве факторов, вызывающих патологическое влечение, находящееся внутри человека. Это приводит к тому, что вместо овладения сложной (стрессовой) ситуацией человек старается не замечать её или уходить от неё, маскируя своё поведение вполне безобидными действиями (например, коллекционированием) или даже социально одобряемыми (например, трудоголией).

Люди с подобным поведением характеризуются пониженной стрессоустойчивостью, страхом перед жизненными трудностями, отсутствием способности ждать и терпеть, жадой немедленного осуществления желания [5].

При смене таких психологических состояний, как напряжение, эмоциональная боль, чувство одиночества, на положительные ощущения человек запоминает «путь устранения» своих неприятностей. Чем сильнее переживаемые эмоции, тем быстрее и легче формируется зависимость.

Аддиктивная реакция развивается как субъективная фиксация на том, что человек считает для себя безопасным, доставляющим удовольствие и успокаивающим. Развитие аддиктивного поведения начинается с фиксации, которая происходит при встрече с воздействием того, что произвело на будущего аддикта чрезвычайное, очень сильное впечатление, остающееся в памяти и легко извлекаемое из неглубокого подсознания. Особенность фиксации заключается в том, что она влечёт за собой сильное желание повторить пережитое изменённое состояние ещё раз. Такое непреодолимое стремление в последующем повторяется всё более часто. Обычно процесс развивается таким образом, что мысли о реализации, их осуществление занимают всё большее количество времени, что мешает самовыражению в других направлениях и затрудняет критическое отношение. Мучительные события жизни у человека, не имеющего сил и умений преодолевать трудности, порождают нестерпимую жажду мгновенного их уничтожения или немедленного счастья [5].

Понимание связи между действием и состоянием приводит к тому, что возникают отрицательные переживания, способствующие появлению действия, которое устраняет негативные эмоции. Своим стремлением достичь немедленного удовольствия человек сам себя заманивает в ловушку, даже зная или предполагая о негативных последствиях своего поведения. Так происходит с наркоманом, курильщиком, алкоголиком, игроком и т.д. Искусственное устранение, а не искоренение причин неприятного состояния усиливает вероятность его повторения через короткие промежутки времени.

Если говорить образно, то для психологически зрелой личности мир – это арена для переживания, в том числе и негативных чувств, для того чтобы творить и воплощать свои

желания, преодолевая трудности и ожидания. Для аддикта мир – это тюрьма, отсюда не вырваться, поэтому лучше уйти от решения этой проблемы любым доступным способом. Таким образом, аддикция – это уклонение от жизни «взрослого человека», уход от ответственности.

В соответствии с имеющимися критериями особенностью индивида со склонностью к аддиктивным формам поведения является рассогласование психологической устойчивости в случаях обыденных отношений и кризисов. В норме психически здоровые люди легко приспосабливаются к требованиям обыденной жизни и тяжелее переносят кризисные ситуации. Они, в отличие от лиц с разнообразными аддикциями, стараются избегать кризисов и волнующих нетрадиционных событий.

Для аддиктивных же личностей характерен феномен «жажды острых ощущений» со стремлением к риску, тяготением к опасным ситуациям и видам деятельности, отсутствием стабильности и надёжности в межличностных взаимоотношениях. Основным в поведении аддиктивной личности является стремление к уходу от реальности, страх перед обыденной, серой и скучной жизнью, перед обязательствами и ответственностью, склонность к интенсивным эмоциональным переживаниям, к опасным ситуациям, риску и авантюрам.

Аддикты живут в своём воображаемом мире, находясь в конфликте с окружающими людьми, для которых этот мир недоступен и является незрелым. Для аддиктов реальным является лишь «мышление по желанию», т.е. то, что соответствует их желаниям и представлениям. Во время аддиктивных реализаций аддикт переживает очень интенсивные и приятные ощущения, которые не идут ни в какое сравнение с переживаниями, характерными для обычной жизни. «Приятность» этих состояний связана с возникающими у человека иллюзиями контроля, комфорта и совершенства. Жизнь вне реализации воспринимается как серая и неинтересная.

Классическим антиподом аддиктивной личности выступает обыватель – человек, живущий, как правило, интересами семьи, родственников, близких людей и хорошо приспособленный к такой жизни. Именно обыватель вырабатывает устои и традиции, становящиеся общественно поощряемыми нормами. Он консервативен по своей сути, не склонен что-либо менять в окружающем мире, довольствуется тем, что имеет, старается исключить риск до минимума и гордится своим «правильным образом жизни». В отличие от него, аддиктивной личности, напротив, претит традиционная жизнь с её устоями, размеренностью и прогнозируемостью, когда «ещё при рождении знаешь, что и как произойдёт с данным человеком». Предсказуемость, заданность собственной судьбы является раздражающим моментом аддиктивной личности. Кризисные же ситуации с их непредсказуемостью, риском и выраженным аффектом являются для них той почвой, на

которой они обретают уверенность в себе, самоуважение и чувство превосходства над другими.

Интересна точка зрения Э. Берна, объясняющего механизм возникновения аддиктивного поведения эмоциональной депривацией.

Э. Берн обозначил у человека шесть видов голода.

1. Голод по сенсорной стимуляции.
2. Голод по признанию.
3. Голод по контакту и физическому поглаживанию.
4. Сексуальный голод.
5. Структурный голод, или голод по структурированию времени.
6. Голод по инцидентам.

В рамках аддиктивного типа поведения каждый из перечисленных видов голода обостряется. Человек не находит удовлетворение чувству голода в реальной жизни и стремится снять дискомфорт и неудовлетворение реальностью.

Исследователь В. Segal (1989) отметил следующие особенности аддиктивной личности:

- сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
- скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;
- внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;
- стремление говорить неправду;
- стремление обвинять других, зная, что они невиновны;
- стремление уходить от ответственности в принятии решений;
- стереотипность, повторяемость поведения;
- зависимость;
- тревожность.

Таким образом, изучение опыта отечественных и зарубежных исследователей позволяет прийти к выводу, что основной характеристикой аддиктивной личности подростка является зависимость, которую можно преодолеть развитием конструктивной жизненной стратегии.

Список литературы

1. Баринаова А.Н. Педагогические аспекты профилактики вредных привычек у юношей : дис. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/pedagogicheskie-aspekty-profilaktiki-vrednyh-privyчек-u-junoshej.html>.
2. Гишинский Я., Гурвич И., Русакова М., Симпура Ю., Хлопушин Р. Девиантность подростков: теория, методология, эмпирическая реальность. – СПб. : Медицинская пресса, 2001.
3. Зайцев Г.К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. – СПб. : Акцидент, 1998.
4. Кон И.С. Психология ранней юности. – М. : Просвещение, 1989.
5. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. – Новосибирск : Наука, 1990.
6. Курек Н.С. Нарушения психической активности и злоупотребление психоактивными веществами в подростковом возрасте : научное издание. – СПб. : Алетейя, 2001.
7. Личко А.Е. Подростковая психиатрия : руководство для врачей. — Изд. 2-е, доп. и перераб. — Л. : Медицина, 1985.
8. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. - СПб. : Речь, 2005.
9. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. - СПб. : Питер, 2000.
10. Соловьева С.Л. Аддиктивное поведение как способ компенсации эмоционального дефицита // Медицинская психология в России : электронный научный журнал. - 2009. - № 1 [Электронный ресурс]. - URL: <http://medpsy.ru>.

Рецензенты:

Фортова Л.К., д.п.н., к.ю.н., профессор, профессор кафедры психологии личности и специальной педагогики ФГБОУ ВПО «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых» (ВлГУ), г. Владимир;

Завражин С.А., д.п.н., профессор, профессор кафедры психологии личности и специальной педагогики ФГБОУ ВПО «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых» (ВлГУ), г. Владимир.