

## ***Тема 2: Социально-психологическая характеристика поведения с аддиктивными реализациями»***

### ***План:***

- механизм аддиктивной реализации, виды «бегства»;
- переход от «вредной привычки» к аддиктивному поведению;
- факторы аддиктивного поведения;
- характеристика психологических свойств зависимости;
- взаимодействие аддикта с окружающими;
- полифункциональность зависимого поведения;
- критерии аддиктивности.

Социально-психологическая характеристика поведения с аддиктивными реализациями распространяется на все его проявления. Минимизировать влияние реальной действительности с помощью видоизменения психического состояния можно организовать различными способами. Каждый человек в жизни сталкивается с ситуацией, в которой для нахождения конструктивного решения требуется изменить психическое состояние (например, снять с себя эмоциональное напряжение). Другими словами, элементы аддиктивного поведения наблюдаются у любого человека, который уходит от реальности с помощью изменения психического состояния. Аддикция начинает зарождаться тогда, когда стремление ухода от реальности преобладает в представлениях индивида и становится ключевой мыслью. Начинает работать механизм аддиктивной реализации. При этом не разрешаются проблемные вопросы индивида и, кроме того, он тормозит своё развитие в духовно-нравственной сфере (Ц.П. Короленко, Н.В.Дмитриева, 2000). Аддикт не просто уходит от реальности, он бежит от неё. При этом человек сосредотачивается на конкретной, узконаправленной сфере деятельности, которая разрушает личность, игнорируя все остальные виды активности.

Н. Пезешкиан в своей концепции описывает четыре вида «бегства» от реальности (формы переработки конфликта): в тело, в контакты или одиночество в фантазии. Когда аддикт выбирает «бегство в тело» как вид ухода: от реальности происходит замещение традиционной жизнедеятельности, которая ориентирована на семью, профессиональный и личностный рост, деятельностью, нацеленной на собственное физическое или психическое развитие. Данному замещению сопутствует и изменение иерархии потребностей. Человек становится всё более увлечённым оздоровительными мероприятиями, сексуальными взаимодействиями, собственной внешностью, качеством отдыха, а также способами расслабления (Н. Пезешкиан, 2004).

В случае выбора «бегства в работу» аддикт сосредотачивается на служебных делах, которым человек начинает уделять практически всё своё время в сравнении с другими областями жизни, становясь трудоголиком. Пересматривается ценность коммуникации при выборе поведения в виде «бегства в контакты или одиночество» Общение аддикта может занимать полярные точки:

- 1) оно является • одним наиболее приемлемым вариантом удовлетворения потребностей, отодвигая остальные на второй план,
- 2) сводится к минимуму.

«Бегство в фантазии» характеризуется склонностью к размышлениям, при нежелании осуществить это в реальной действительности, совершить поступок, проявить активную позицию. У аддиктивной личности появляется заинтересованность жить в выдуманном мире. В.Я. Семке в своей статье «Аддиктивная личность в зеркале персонологии» (В.Я. Семке, 2002) описывает этапность вхождения в полосу физической или эмоциональной зависимости, постепенного перехода от «вредной привычки» к аддиктивному поведению.

Первая стадия отклонения отличается переживаниями интенсивного настроения (радости, экстаза, риска, драматизма и пр.) и фиксацией в сознании этой упрочившейся связи. Важным показателем того, что у индивида начинает формироваться зависимость, является констатация факта невозможности избавиться от очередной чашечки кофе, алкоголя или лекарства и пр. В этой фазе важно установить способ и вид активности, что облегчит своевременное включение превентивных мер.

Вторая стадия связана с выработкой аддиктивного ритма: поведение отчётливо коррелируется затруднёнными житейскими проблемами, включением новых социальных норм и правил. На этой основе формируются искажённые оценки происходящего вокруг, появляются и другие привычки, стереотипы, механизмы ухода от неприятных событий, тягостных ощущений, фрустрации.

Третий этап характеризуется формированием стереотипа аддиктивного поведения. Происходит перестройка личностной структуры, её интегрированного «Я». Постепенно снижаются волевые процессы, а также возможностей выбора путей преодоления пагубной привычки становится меньше, что приводит к усложнению затруднительных проблем, к уменьшению критичности поведения, иллюзии контроля над страстью.

По мнению В.Я. Семке именно на этой стадии вырисовывается портрет аддиктивной личности. На пересечении двух стилей жизненного пути (старого и нового) сосуществуют нормальные и патологические паттерны социального реагирования; изменяются установки, система ценностей, мотивация, отношения с ближайшим окружением. Рациональные цели подменяются бесплодными раздумьями, надуманными планами, а фантазии на аддиктивную тематику занимают большую часть свободного времени. Эмоциональная сфера личности отчётливо упрощается и обедняется, наполняясь аддиктивными формами психологической защиты. Последующие этапы способствуют процессу деградации.

Четвёртая фаза отражает полную доминацию аддиктивного поведения («пьянство в одиночку», пассивное подчинение судьбе, свехотгороженность от семьи и друзей). На конечном, пятом этапе наблюдаются личностные изменения с очевидными явлениями психологической и физической деструкции (такие как поражение внутренних органов и систем, обострение аутодеструктивного процесса, неуправляемость своим социальным статусом и т. п.). В свою очередь К. С. Лисецкий в формировании аддиктивного поведения описывает три этапа: первая проба, поисковое аддиктивное поведение, болезнь (К.С. Лисецкий, Е.В.Литягина, 2008).

На этапе первой пробы к основным причинам «знакомства» с агентами аддикций относятся любопытство, подражание, групповую конформность, мотивы группового самоутверждения. Целью поискового аддиктивного поведения является нахождение «своего» психоактивного вещества среди младших подростков.

Аддиктивное поведение может выражать внутри личностные проблемы, то есть быть их поведенческим проявлением. Во время этого этапа подросток выбирает для употребления одно или несколько психоактивных веществ. Затем аддиктивное поведение переходит в болезнь, чему способствуют следующие факторы: социальные (социально-экономическая, политическая ситуация в стране), социальнопсихологические (терпимость к некоторым видам девиантного поведения в сознании молодых людей, ослабление связей между старшим и молодым поколениями), психологических (инфантилизм социальная незрелость, низкая стрессоустойчивость, неуверенность в себе, потребность в изменении состояния сознания как единственной возможности разрешения внутренних конфликтов), биологических (нарушение процессов в организме, индивидуальная толерантность) (Лисецкий К.С., Литягина Е.В., 2008).

Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева различают три группы факторов аддиктивного поведения: биологические, психологические и социальные (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, 2000). Биологические предпосылки подразумевают под собой определённую для каждого индивида реакцию на воздействия как изнутри, так и извне относительно организма. Психологические факторы раскрывают личностные особенности, а также наличие психологических травм, в частности, в детском возрасте. Социальные факторы раскрывают семейное и внесемейное влияние. К семейным факторам относятся типы воспитания, некоторые из них подготавливают почву для «запуска» аддиктивного поведения. Воздействие семьи и её членов на ребёнка проявляется в самом раннем периоде его жизни.

Эмоциональное напряжение, тревожность матери передаётся ребёнку, что уменьшает его чувство безопасности в непосредственном окружении. Тревога провоцирует формирование отклонений психического развития и физического здоровья. У ребёнка в грудном возрасте отсутствует возможность самостоятельно снизить влияние этого тревожного состояния на его психику. Единственный способ снять тревогу у ребёнка - устранение эмоционального напряжения у матери и проявление нежности по отношению к ребёнку. Общественные процессы способствуют развитию стрессовых и других расстройств. Женщины, которые много времени тратят на работу и на карьерный рост, обеспечивают благоприятные условия для развития определённых форм поведения с аддиктивными реализациями. Некоторые авторы выделяют особую форму алкоголизма у женщин, занимающих высокие руководящие посты. Но не следует забывать и о том, что наряду с этим существует и скрытый «домашний» женский алкоголизм (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, 2000).

К факторам провоцирующим аддикцию причисляют и такой, как неспособность установить чёткие рамки членов семьи, таким образом, остаются невыясненными зоны ответственности её членов. Следствием этого является уход от ответственности и проекция её на другого члена семьи, воспринимающего проекцию, как должное в гипертрофированном виде. Когда член семьи не может выполнить эти обязанности (что чаще всего и происходит), в нём зарождается чувство вины. В этом случае, он начинает прибегать к аддиктивным реализациям, чтобы «заглушить» это чувство (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, 2000). Интересно то, что внутри семей, в которых проявляется аддиктивное поведение, имеется особый психологический климат, в котором развивается привыкание к химическому веществу.

По мнению этих людей, они не могут повлиять на сложившуюся ситуацию, поэтому они пытаются сохранить её и научиться в этой обстановке выживать, а в последствие создают те же условия, но в пределах новой семьи.

В проблеме ухода от реальной действительности представляет интерес механизм этого феномена. Изначально человек определяет для себя вариант действий, вид деятельности, вещество, что сможет обеспечить желаемое изменение состояния. Похожее состояние возможно получить посредством эмоциональной поддержки со стороны значимого человека. Но эта другая и важная фигура может быть обеспокоена своей ситуацией и, таким образом, человек не получит того эмоционально «заряда», который ожидал. Как результат, индивид начинает предпочитать выбранный способ изменения своего состояния в силу его привлекательности, к которому он прибегает всё чаще и чаще.

Постоянное использование этого способа способствуют тому, что в любых трудных жизненных ситуациях, человек сразу же стремится не решать их, а уйти от них, что приводит только лишь к накопительству различных нерешённых проблем и вопросов. Как следствие, человек начинает вести одновременно две жизни - прежнюю и новую, которая формирует аддиктивный образ существования (Ц.П.Короленко, Н.В. Дмитриева, 2000).

С одной стороны, аддиктивная реализация может пониматься упрощённо как приём вещества или иное действие (операция). А с другой стороны, аддиктивная реализация подразумевает мысли о том, как уйти от реальной действительности и о способах осуществления этого ухода. Идеям, замыслам об аддиктивной реализации индивид уделяет много времени и сил, что способствует изменению системы ценностей, установок и в целом мотивации.

Следует отметить, что аддиктивная реализация является неким связующим звеном между аддикцией и аддиктивным поведением, то есть аддиктивная реализация способствует проявлению во вне аддикции (сверхценного влечения).

Таким образом, аддиктивное поведение видоизменяет внутрисемейные отношения с близкими людьми. Сверхзанятость аддиктивными реализациями препятствует выполнению роли в семье, делает невозможной семейную поддержку, взаимное участие. Аддикт становится в семье пассивным и эмоционально изолирует себя от других членов. Внешне человек остаётся прежним, а внутри зарождается другая личность, имеющая аддиктивное мышление, чувства и эмоции, систему ценностей, то есть аддиктивная личность (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, 2000).

Никишина В.Б. и Запесоцкая И.В. описывают состояние зависимости, которое характеризуется монотичностью (проявляется в стремлении оказывать регулирующее воздействие на психическую деятельность, нивелируя другие состояния), интенсификацией, повышенной значимостью физиологического компонента зависимости как психического состояния (В.Б. Никишина, И.В. Запесоцкая, 2012). Изначально (до взаимодействия) внешние объекты нейтральны, они становятся объектами зависимости только при субъективнопристрастном отношении к ним. Зависимость - это ценностная связь между субъектом и объектом. Связь состоит в определённом сверхзначимом отношении субъекта к объекту и проявляется в болезненном характере их взаимодействия (см. табл. 1).

Таблица 1

**Характеристика психологических свойств зависимости (по В.Б. Никишиной, И.В. Запесоцкой, 2012)**

<i>Свойство</i>	<i>Характеристика свойства</i>	<i>Характеристика свойства при зависимости</i>
Эффективность	Связана с местом системы в метасистеме при достижении совокупной результативности и её функциями (промежуточное положение между процессами и свойствами). Проявляется в обусловливании в ней тембра, фона, способа организации психических процессов, организации целостной психической деятельности, взаимоувязывания психических процессов и свойств для достижения цели метасистемы	Ригидность мыслительной деятельности; диссоциированность; снижение критичности.
Управляемость	Степень быстроты и лёгкости, с которой система приводится в состояния, задаваемые метасистемой. Связана с регуляторными влияниями метасистемы, которая реализует себя через принципы личностной регуляции: самоуправление, самоорганизацию, саморегуляцию.	Разбалансированность проявляется на всех уровнях функционирования системы: когнитивной сферы, эмоциональном, поведенческом.
Активность	Мера использования системой внутренних энергетических ресурсов для организации функций, заданных метасистемой. Связана с «напряжённостью» - доминированием отдельных компонентов целостного состояния и влияния этих доминирующих составляющих на её эффективность и функции в метасистеме.	Объектноориентированная активность, навязчивые идеи, ограниченные ресурсы. Чувствительность к любой внутренней и внешней стимуляции.

Автономность	Мера независимости системы от метасистемы. Принцип личностной регуляции реализуется через функциональные структуры состояний в форме самоорганизации, самоуправления, саморегуляции изменения качества, знака. Проявляет себя в дифференцировании психического состояния от других составляющих метасистемы и её в целом, а также в определённом положении между процессами и свойствами.	Ценностносмысловая деформация. В регуляции преобладают физиологический, психофизиологический уровни.
Наблюдаемость	Мера доступности информации о системе для метасистемы. Представлена в методах диагностики состояний, особенности методических приёмов, связанных со спецификой явления.	Проявляется на поведенческих и фенотипических реакциях.

Зависимость оказывает разрушительное влияние на эффективность жизнедеятельности и состояние здоровья. Деструктивные последствия аддиктивного поведения проявляются в закреплении эмоциональных отношений с неодушевленными предметами или явлениями, а окружающие люди уходят на второй план (Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарёва, 1998), так как эмоциональные связи с другими перестают быть значимыми. Таким образом, аддиктивная реализация становится целью аддиктивного поведения. Уменьшение эмоционального напряжения и эмоциональных переживаний в трудных жизненных ситуациях необходимо всем, а аддиктивная личность постоянно стремится уйти от реальности, что является её повседневностью (Ц.П. Короленко, 1991).

Создаётся видимость решения проблемных вопросов, так как виды аддиктивной реализации могут замещать друг друга. Искренние отношения (дружба, любовь) между близкими людьми и аддиктом подменяются аддиктивной реализацией. Это объясняется тем, что межличностные отношения заставляют аддикта прикладывать больше усилий, поддерживать глубину и интимность контакта, сочувствовать и сопереживать другим, что не всегда обеспечивает полное удовлетворение потребностей аддиктивной личности. Неодушевлёнными предметами, веществами, видами деятельности управлять намного легче, чем людьми, и возможность получения удовольствия во всех случаях прогнозируема в силу того, что аддикт полностью контролирует ситуацию. Затем манипулятивный стиль переносится в сферу межличностных отношений.

Следовательно, во взаимодействии между окружающими и аддиктивной личностью наблюдается перекрёстное замещение, то есть предметные отношения с аддиктивными агентами носят более душевный, человеческий характер, межличностные отношения отличаются формальностью и черствостью. Развитие зрелой личности осуществляется во взаимодействии с другими людьми, происходит обогащение знаниями и опытом, усвоение социальных норм, ценностей, а аддикт избегает этого, что провоцирует формирование и закрепление коммуникативных барьеров при выполнении совместной деятельности.

У аддиктивных личностей доминирует потребность в самоутверждении и подтверждении своего контакта с агентами аддикций, но никак не в общении. Аддикты стремятся найти опору своего существования именно в пределах аддиктивной реализации, что нельзя сказать о гармоничной личности, которая опирается в своём развитии на других значимых людей (Н.И. Шевандрин, 1995)

Таким образом, искажаются и перестают быть значимыми следующие элементы межличностного восприятия: отождествление или идентификация, эмпатия, а также способность строить диалог (рефлексия).

Аддикт сводит к минимуму в себе раскрытие основных ресурсов, которые образуют гармоничную личность. К таким ресурсам относятся возможность общаться, поддерживать отношения (коммуникативный компонент), интересоваться новым (познавательный компонент), жить в соответствии со своим мировоззрением и совершать благородные поступки (морально-нравственный компонент), созидать (творческий компонент) и сохранять красоту окружающего мира (эстетический компонент). Следовательно, желание уйти от реальной действительности и видимость удовлетворения обеспечивают аддикту тупик в личностном и профессиональном развитии. Как следствие учащаются конфликты с окружающими людьми, которые начинают испытывать недовольство по поводу такого поведения аддикта. Пытаясь избежать противоречий и столкновений во взглядах с другими, аддикт тем самым растут границы конфликта и количество нерешенных проблем, что значительно осложняет отношения с близкими ему людьми. В результате возникает трудность излечения зависимостей, так как любая зависимость является болезнью, которая затрагивает не только психику, но и мозговые структуры, определяющие информационно-энергетический метаболизм (Н.П. Фетискин, 2005).

Зависимое поведение полифункционально, по мере развития зависимого поведения доминирующая функция меняется (В.В. Шабалина, 2001):

- психотерапевтическая функция (расслабление при наличии трудных жизненных ситуаций или эмоционального напряжения, повышение уровня комфортности);
  - снятие коммуникативных барьеров в поведении);
  - познавательная функция (получение новой информации, удовлетворение любопытства, изменение принципов и мировоззрения, расширение сознания);
  - компенсаторная функция (подмена проблемного удовлетворения в сферах сексуальной жизни, общения, развлечений и др. на аддиктивную реализацию);
  - стимулирующая функция (повышение эффективности и продуктивности деятельности);
  - гедоническая функция (ориентация только на свои потребности, получение удовольствия);
  - анестетическая функция (возможность не чувствовать боль как физическую, так и душевную);
  - адаптационная функция (способность создавать видимость внешней социабельности, приспособление к группе сверстников, употребляющих наркотики).

Разные психоактивные вещества оказывают различное влияние на человека, кроме того, каждый человек воспринимает их индивидуально, но какие-то специфические функции психоактивных веществ определяют их выбор конкретным человеком. Все уровни взаимосвязаны. Например, в процессе развития зависимого поведения в случае употребления наркотиков человек всё более фокусируется на наркотике, всё остальное оказывается на периферии.

Griffiths M.D. (Griffiths M.D., 2000) предлагает операциональные критерии, в совокупности которые определяют зависимость:

-изменение настроения - относится к субъективному опыту человека и сопутствует состоянию поглощённости деятельностью (эмоциональный подъём либо приобретение спокойствия при переходе к любимому занятию);

-симптомы разрыва - появляются тяжело переносимые физиологические реакции при отсутствии возможности быть увлечённым конкретной деятельностью или употребить очередную дозу ПАВ;

-толерантность - для достижения нужного эффекта необходимо количественное увеличение либо операций, действий, дозы вещества;

-конфликт - противоборство различных видов деятельности (работа, социальная жизнь, хобби и интересы) и межличностных отношений;

-приоритетность - наиболее понравившейся агент начинает доминировать в мыслях, чувствах и поступках;

-рецидив - возвращение к аддиктивным реализациям (А.Е.Войскунский, 2004).

К числу базовых критериев аддиктивности Н.П. Фетискин относит перечисленные ниже проявления (Н.П. Фетискин, 2005). Следует отметить, что в работах Н.П. Фетискина термины «зависимое поведение» и «аддиктивное поведение» являются синонимами, что не всегда справедливо.

Социально-психологическая детерминация аддиктивного поведения. Аддиктивное поведение является результатом ухода от решения сложных социальных проблемных вопросов, стрессовых ситуаций, жизненных неурядиц, с помощью различных объектов зависимости.

- ✓ Ослабление воли и самостоятельности в оценке и решении профессионально-личностных проблем, что сопровождается развитием социального инфантилизма.
- ✓ Изменение личностного смысла и снижение ресурсов профессионально-личностной самореализации являются следствием расхождения в мотивационной сфере личности.
- ✓ Произвольность и ситуативность выбора объекта зависимости. Им может быть и вещество, и человек, и вид активности, что помогает вызвать временную эйфорию и не думать о трудных жизненных ситуациях.
- ✓ Амбивалентность аддиктивного поведения. Человек, желающий быть активным, позитивного настроения, быть успешным, самоудовлетворённости, с помощью объектов зависимости имеет постоянно изменяющиеся в своём масштабе последствия: психосоматические отклонения, ухудшения психического и физического здоровья.
- ✓ Нормативность - ненормативность аддикций опирается на социо-этнические традиции и ценности, например, алкоголизм, табакокурение, наркотизм, сексуальные аддикции характеризуются различным уровнем социальной нормативности в регионах Российской Федерации.

- ✓ Аддиктивность как социально-психологическая характеристика выражается в виде устойчивых стереотипов, вредных привычек, пристрастий, предполагающих психотерапевтическое воздействие.
- Ограничение (сужение) сознания на объекте зависимости. Доминирование объектов в решении трудных жизненных ситуаций и в поддержании нужного эмоционального состояния способствует тому, человек перестаёт быть активным участником событий.
- ✓ На фоне утраты эмпатического и интимно-дружеского отношения к близким людям, поведение аддикта направлено на удовлетворение в первую очередь его потребностей и при этом жизненнозначимые потребности в еде, движении, сне, любви уходят на второй план.
- ✓ Аддиктивному поведению сопутствуют
- ✓ непродуктивными траты личного жизненного времени, энергии, материальных благ и здоровья близких людей.
- ✓ Переживание личностью непреодолимого желания обладать объектом зависимости, невозможности существования без него, что сочетается с переживанием эмоциональной напряжённости.
- ✓ Постоянное стремление личности к изменению своего психофизического состояния.
- ✓ Проявление негативной аддиктивной установки в форме анозогнозии - отрицании болезни или её тяжести. Отсутствие желание у аддикта признать свою зависимость затрудняет его взаимоотношения с близкими, а так же создаёт сложности для
- ✓ Аддиктивное поведение представляет собой непрерывный процесс формирования и развития аддикции (зависимости): начало, индивидуальное течение и исход.

- ✓ Отличительной особенностью зависимого поведения является его цикличность. Цикл состоит из следующих фаз:  
наличие внутренней установки к зависимому поведению; усиление желаний; ожидание и активный поиск объекта зависимости; обладание объектом и переживание сильных эмоций; расслабление; фаза относительного покоя. Цикл может повторяться с индивидуальной частотой и степенью выраженности.
- ✓ Степень тяжести зависимого поведения может варьироваться от практически нормального поведения до тяжёлых форм физиологической зависимости. В свою очередь, отдельные виды зависимого поведения представляют континуумы множества проявлений.
- ✓ Последствиями зависимого поведения не обязательно будут заболевания или смерть, но оно всегда провоцирует личностные изменения и социальную дезадаптацию.
- ✓ Различные виды зависимого поведения могут сочетаться или замещать друг друга, что подразумевает общность механизмов их функционирования.
- ✓ Личность выбирает конкретный объект зависимости основываясь на его специфическом воздействии на организм человека.

Следовательно, при изучении зависимого поведения с психологической точки зрения, оно многогранно и не имеет единого подхода в своём объяснении. Следует различать такие понятия, как «аддикция», «зависимость», «аддиктивное поведение» и «зависимое поведение». Зависимость можно определить как переживание личностью потребности особой значимости и невозможность существования без удовлетворения этой потребности, аддикция, в свою очередь, - это тяга (влечение) к кому-либо или чему-либо. Зависимое поведение представляет собой заболевание, то есть предполагает как психическую, так и физиологическую зависимость, и по объёму намного шире, чем аддиктивное поведение и последствия в первом случае носят более глобальный характер как для самой зависимой личности, так и для его окружения.

