

## **НЕХІМІЧНІ ТА ПРОМІЖНІ ФОРМИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**

**Постановка проблеми.** Пояснюючи сутність будь-якої психологічної залежності, дослідники відштовхуються від природного прагнення людини до духовного комфорту та її невміння подолати труднощі на шляху до бажаного. Індивід жадає яскравих вражень, але в житті мало можливостей для цього; він хоче бути захищеним від тривог і страхів, а тривожність і страхи стають його звичними станами; хоче бути сильним і бадьорим, але вантаж депресивних переживань знесилює його; прагне мати задоволення від успіхів у роботі, але життєві обставини та умови праці схиляють до песимізму. Через нерозвиненість механізмів адаптації до життя людина розпочинає пошуки адиктивного агента, за допомогою якого можна хоча б на деякий час заглибитися в «альтернативний стан». Це може бути гра, фільм, алкоголь, наркотик тощо. Адиктивний агент стає незамінним супутником людини, яка поступово звикає до нього і не здогадується, що відчуття свободи, яке вона переживає завдяки обраному агенту, є тимчасовим, як не здогадується й про можливість потрапити в залежність. Починається шлях до формування іншого життя — адиктивного: хімічні або інформаційні задоволення, які людина обрала, з часом потребують усе більшої дози адиктивного агента, що за механізмом зворотного зв'язку призводить до того, що розірвати ланцюги залежності сама людина вже не в змозі. Таким чином, психологічна сутність залежності полягає у невмінні керувати своїм психоемоційним станом [1].

Без перебільшення можна сказати, що проблема адиктивного настановлення стосується всіх, хоча за своєю суттю *адиктивна поведінка* — неповноцінний адаптивний механізм, недосконалий спосіб пристосування до умов діяльності та життя, які виявилися занадто складними для пересічного індивіда [2]. *Залежність* розглядають як спробу втекти від реальної дійсності в яскравий динамічний сусідній простір, де можна відпочити від негараздів життя й порадіти, але з якого можна повернутися до реальної дійсності [2]. Залежні люди не вміють свідомо аналізувати власні психоемоційні стани і не прагнуть навчитися новим, більш ефективним і менш травмуючим способам адаптації.

**Аналіз попередніх досліджень, публікацій.** Існуючі тенденції до зростання кількості неповнолітніх, ознаками поведінки яких є різного роду адикції, свідчать про те, що підлітковий вік - найуразливіший для виникнення різноманітних порушень. Підліткова девіантність підкоряється загальним закономірностям, оскільки немає ніяких специфічних причин девіантності підлітків. Однак, соціально-економічні негаразди у суспільстві, нерівність можливостей, доступних людям, що належать до різних груп, своєрідно виявляються щодо підлітків і молоді [3].

*Протиріччя між постійно зростаючими наявними потребами і нерівними можливостями їхнього задоволення* набувають особливо гострого характеру щодо підлітків і молоді: бурхливий розвиток їх фізичних, інтелектуальних, емоційних сил, бажання самоствердитися у світі дорослих вступає в протиріччя з недостатньою соціальною зрілістю, відсутністю професійного і життєвого досвіду, а, отже, і невисоким (невизначеним, маргінальним) статусом [4].

*Протиріччя між самооцінкою й оцінкою особистості* підлітка навколишніми може привести підлітка до аутоагресії як способу заявити про свої права чи незадоволення станом речей у сім'ї, більш широкому соціумі. До аутоагресивних способів поведінки належать нехімічні форми адикції (комп'ютерна, інтернет-залежність, трудоголізм) та проміжні форми адикції (анорексія, булімія) [4].

**Мета статті:** проаналізувати причини виникнення таких різновидів адиктивної поведінки, як анорексія, булімія, комп'ютерна-, інтернет-залежність, трудоголізм; розглянути перспективні профілактичні та корекційні заходи, що можуть бути використані у роботі з підлітками-

адиктами.

**Виклад основного матеріалу.** Харчові розлади, до яких належить анорексія, — одні з найпоширеніших психосоціальних захворювань, оскільки дуже багато людей використовують задоволення інстинкту насичення як засіб сублімації недостатніх позитивних емоцій. Їжа стає єдиним засобом отримання психологічного заохочення, її ж звинувачують у психологічних невдачах, впадаючи до іншої крайності, — відмови від їжі.

Підліткова психіка, яка надто схильна до нестабільності, фіксує ідею схуднення як надцінну, і діти, найчастіше дівчатка, втрачають відчуття реальності, не спроможні критично сприймати себе і стан свого здоров'я. Анорексія належить до психопатології, тобто це не просто «дурні думки, які потрібно викинути з голови», це — захворювання, яке потребує лікування за допомогою психотерапевта [5].

В основі анорексії лежить почуття власної неповноцінності, не відповідності вимогам. Причому це почуття стосується не тільки фігури. Воно існує по відношенню до всього (недостатньо розумна, не найкраще малюю, не можу вчитися «на відмінно»). Тобто виникнення анорексії обумовлене надто жорсткими, завищеними і регулярними вимогами батьків до дитини.

Найчастіше булімія як одна з форм адикції по відношенню до їжі, яка не пов'язана з органічними порушеннями та має психологічний характер, виникає у випадку, коли вживання їжі стає для людини фактором корекції емоційного стану. Від характеру виховання в ранньому дитячому віці багато в чому залежить становлення патологічного харчового стереотипу. Це можуть бути: стиль виховання безпосередньо пов'язаний з особистісними особливостями батьків, сімейні харчові стереотипи, традиції — культуральні, національні і сімейні, які мають значний вплив на ставлення до їжі взагалі і до певних видів продуктів зокрема, на спосіб прийому їжі.

У сім'ях, в яких діти мають харчову залежність, зазвичай складається особливе ставлення до прийому їжі як обов'язкового, необхідного, найважливішого і значущого атрибуту міжособистісного спілкування. Батьки будь — який емоційний чи фізичний дискомфорт дитячого організму сприймають як потребу в їжі. Поступово дитина чітко засвоює правило: якщо мені погано, значить, мені необхідно поїсти. Їжа слугує не тільки для заспокоєння, але і в багатьох сім'ях стає основним заохоченням. Прийом солодкої їжі стає засобом розради, заохочення, нагороди, примирення, і навпаки, позбавлення улюбленої їжі — методом покарання.

Таким чином, у процесі виховання не відбувається правильного навчання диференціації різних почуттів і відчуттів, розвитку необхідних навичок захисту від стресу і вироблення механізмів соціальної адаптації.

Одночасно з гіпертрофованою харчовою мотивацією, як правило, спостерігається нерозвиненість інших мотивацій чи, принаймні, їх менша значущість. Харчова мотивація в ієрархічному мотиваційному ряду стоїть на першому місці, випереджаючи не тільки інші біологічні мотивації, але і вищі психічні мотивації, зокрема, до самовираження, пізнання, самовдосконалення, самореалізації. У хворих на булімію голод і ситість є основними регуляторами поведінки, а прийом їжі — основним способом стримати позитивні емоції, задоволення, відчути захищеність і комфорт.

У становленні патологічних форм харчової поведінки провідну роль відіграють особливості особистості, які є результатом успадкованих особистісних рис, а також набутих у процесі виховання: висока соціальна орієнтованість, залежність від думки оточуючих, стресдоступність, фіксація на перешкодах, перебільшення їх значення, схильність до самозвинувачення, психічний інфантизм або незрілість, схильність до тривожно-депресивних станів.

Профілактика булімії — це здоровий психологічний клімат у сім'ї, стабільна та безпечна обстановка, виховання адекватної самооцінки дитини. Батьки не повинні використовувати їжу як спосіб винагороди і покарання дітей [6].

Термін трудового голоду був запропонований на початку 1970-х рр. Уже перші роботи, присвячені трудовому голоду, виявили його схожість з іншими видами хімічної та психологічної

залежності [7; 8]. Як і будь-яка адикція, трудоголізм — це втеча від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, що в цьому випадку досягається фіксацією на роботі. Причому робота не є тим, чим вона буває в звичайних умовах, — призводить до перевтоми, нестачі сил на інші заняття і звуження кола інтересів. Усе витісняє необхідність відчувати себе дуже потрібним, незамінним у певних справах. Трудоголікам ніколи і нецікаво користуватися результатами своєї праці, вони постійно жертвують власними потребами.

Трудоголізм, як і будь-яка адикція, супроводжується характерними особистісними змінами, що стосуються, насамперед, емоційно-вольової сфери. Розвиток залежності поєднується зі зростанням емоційної спустошеності, порушується здатність до емпатії. Міжособистісні відносини утруднюються, сприймаються як складні, важкі, що ведуть до великих енергетичних витрат. Трудоголік на підсвідомому рівні прагне уникати ситуацій, де потрібна взаємодія, намагається не брати участі в обговоренні важливих сімейних проблем, вихованні дітей.

До домінуючих рис характеру трудоголіка належать: сухість у спілкуванні, системне мислення, перебільшена старанність, прагнення до того, щоб все було «за правилами», невміння швидко прийняти рішення, страх перед невдачами [7].

Одна з важливих особливостей трудоголізму — компульсивне прагнення до постійного успіху і схваленню з боку оточуючих. Трудоголік відчуває страх потерпіти невдачу, «втратити обличчя», бути звинуваченим у некомпетентності, лінощах, виявитися гірше за інших в очах керівництва. З цим пов'язане домінування в психологічному стані почуття тривоги, яке не полишає трудоголіка ні під час роботи, ні в хвилини нетривалого відпочинку, який не буває повноцінним через постійну фіксацію думок на роботі.

Корекція цієї форми адиктивної поведінки ґрунтується на комплексному застосуванні психотерапії та лікарських препаратів. Дуже важливим аспектом профілактики подальшого розвитку залежності є залучення до активних способів діяльності, спорту [8].

Поняття «комп'ютерна залежність» з'явилося в 1990 р. Фахівці відносять цей вид залежності до специфічної емоційної «наркоманії», викликаній технічними засобами [9].

До причин виникнення залежності належать:

- 1) прагнення дитини випробувати себе, яке можна здійснити в різних комп'ютерних іграх;
- 2) наявність великої кількості часу, коли характер занять підлітка ніхто не контролює;
- 3) існування сімейних проблем, від яких порятунком знаходиться в комп'ютерних іграх;
- 4) відсутність кола близького спілкування.

Таким чином, причинами втечі у віртуальну реальність стають бездоглядність дитини, невиконання батьками виховних функцій, фізичне, емоційнопсихологічне насильство з боку однокласників чи батьків. Усі ці причини призводять до уникання дитиною необхідності вирішувати проблеми повсякденного життя, вона повністю поринає у нову, незвідану і привабливу реальність, в якій підліток стає сильним і непереможним, кількість його «життів» нічим не обмежена, і, якщо щось піде не за його бажанням, він завжди може почати гру з початку.

У дітей при постійній взаємодії з комп'ютером порушується режим харчування, вони втрачають відчуття часу, від чого починає страждати їх нервова система, що виражається в появі нападів панічного жаху, тривоги, хворобливого роздратування, нічних кошмарів, нав'язливих станів.

До недавнього часу дослідники ігрової комп'ютерної залежності вважали, що механізм її формування ґрунтується на мотивації. Але останнім часом з'явилася думка, що мотивація не є першорядним чинником формування ігрової залежності: механізми формування її засновані на частково неусвідомлюваних прагненнях та потребах у відході від реальності й прийнятті певних ролей. Ці механізми працюють незалежно від свідомості людини й характеру мотивації ігрової діяльності, вони починають діяти одразу після знайомства з комп'ютерними іграми й закріплюються з початком більш-менш регулярної гри [10].

За іншою гіпотезою, причиною формування комп'ютерної залежності є тривожність як критерій дезадаптації. Тобто відійти від реальності, прийняти чужу роль намагаються лише

дезадаптовані особистості, які неадекватно себе оцінюють у реальному житті. Оскільки висока тривожність є критерієм дезадаптації, то вважається, що ігрові адикти мають цю психологічну особливість ще до знайомства з комп'ютером. Підлітки з високим рівнем тривожності більш схильні захоплюватися іграми й швидше потрапляють у психологічну залежність від них [9]. Надмірне захоплення іграми є причиною того, що підліток починає все менше жити в реальній дійсності й усе більше часу проводити в комп'ютерній псевдореальності. Віртуальний світ комп'ютерної гри стає для адикта ближчим, ніж реальне життя; реальність переживається як чужа й небезпечна. Адаптація до віртуального світу зростає, а у реальному житті посилюється дезадаптація.

Профілактика комп'ютерної залежності полягає у заходах, що сприяють зростанню активності дитини, яку комп'ютер, як показали дослідження, суттєво зменшує. Це може бути будь-яка активна діяльність: хобі, що потребує уваги й спритності, відвідування театрів та музеїв, мандри в екстремальних умовах, зустрічі з цікавими людьми. Перевереним способом не дати дитині потрапити у залежність від комп'ютерних ігор є залучення її до цікавих процесів, не пов'язаних із комп'ютерами та іншими електронними розвагами. Необхідно розвивати у зростаючої людини інтерес до активних дій — походів, футболу та інших рухливих ігор, які є не тільки розвагами, але й тренують тіло та нормалізують психічний стан. Спілкуванню з комп'ютером корисно також створювати противагу мистецькою діяльністю. Завдяки їй у дитини розвиваються найважливіші якості: здатність до сприйняття реального світу й власні творчі здібності [10].

Інтернет-залежність — сучасний вид залежності, при якому виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній мережі [11].

Більш точним, на нашу думку, є визначення М. Дрепи, яка розглядає інтернет-залежність як різновид технологічних адикцій, що виявляється у зміщенні цілей особистості у віртуальну реальність для заповнення фрустрованих сфер реального життя [11].

В. Лоскутова та Л. Юрьєва проводять яскраву паралель між хімічними та нехімічними адикціями, базуючись на тому, що і в першому, і в другому випадках відбуваються зміни біоритмів мозку, специфічним стає функціонування нервової системи в цілому. Наслідком впливу як хімічної, так і нехімічної адикції є особистісні зміни, зрушення в структурі характеру людини, порушення її емоційного фону та психологічної рівноваги, зниження здатності до соціальної адаптації [11].

А. Голдберг поряд з поняттям інтернет-залежності використовує термін «патологічне використання комп'ютера». При цьому він розглядається в більш широкому контексті, а інтернет-адикція — як один з його видів, специфіка якого полягає у використанні комп'ютера для встановлення соціальної взаємодії. При цьому залежність від азартних ігор за своєю психологічною суттю та механізмами формування є найбільш близькою до інтернет-адикції, яку можна розглядати як розлад імпульс-контролю, тобто як адикцію, що не викликає інтоксикації [11].

Отже, інтернет-залежність є актуальною проблемою, дослідження якої зумовлене запитом суспільства. Розповсюдження явища інтернет-залежності вимагає подальшого аналізу цієї проблеми та розробки ефективних методів і засобів, спрямованих на психокорекцію та психопрофілактику такого виду адикції.

**Висновки.** Особливістю сучасного світу є постійне збільшення кількості людей, особливо дітей, які потрапляють у різного роду залежності. Науковці різних галузей працюють над аналізом причин, умов, факторів виникнення хімічних, нехімічних, проміжних форм адиктивної поведінки. Для фахівця, який покликаний запобігти виникненню різного роду залежностей та сприяти становленню здорової, гармонійно розвинутої особистості, важливо усвідомлювати соціально-психологічні витоки адиктивної поведінки та володіти різноманітними прийомами профілактичного впливу.

## Література:

1. Короленко Ц.П. Семь путей к катастрофе. Деструктивные формы поведения в современном мире /

- Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. — Новосибирск: Наука, 1990. - 192с.
2. Василюк Ф.Е. Методологический анализ психологических теорий / Ф.Е. Василюк. - М.: МГППУ Смысл, 2004. - 240 с.
3. Психология человека от рождения до смерти; под ред. Реана А.А. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. — 656 с. — (Серия «Психологическая энциклопедия»).
4. Гілінський Я. Девіантність підлітків: Теорія, методологія, емпірична реальність / Я. Гілінський, И. Гурвич, М. Русакова. — СПб.: Медична преса, 2001. — С. 13.
5. Селиванова Д. Анорексия у ребенка: как предотвратить? / Д. Селиванова. — режим доступа: <http://www.ua.ua.info/>, <http://www.likar.info/kids-health/article-60731-anoreksiya-u-rebenka-kak-predotvratit/>.
6. Булимия: справочник лекарственных средств «Видаль» ЗАО «Видаль Рус», 2007. — эл. ресурс: <http://health.mail.ru/disease/bulimiya/>.
7. Егоров А. Ю. Работоголизм (трудооголизм) / А. Ю. Егоров. — СПб., — 2008. — эл. ресурс: <http://www.psi-test.ru/pub/trudogoliki.html>.
8. Руководство по аддиктологии; под ред. проф. В. Д. Менделевича. — СПб.: Речь, 2007. — 768 с.
9. Бурлаков И.В. Психология компьютерных игр: прикладная психология / И.В. Бурлаков. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000. — 46 с. (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 86).
10. Иванов М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера: Сб. Психологическая зависимость М.С. Иванов. — Минск: Хар-вест, 2004. — 15 с.
11. Камінська О.В. Проблема інтернет-залежності в сучасному соціокультурному вимірі / О.В. Камінська. — Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, 2013. — эл. ресурс [http://www.rusnauka.com/7\\_NITSB\\_2013/Psihologia/12\\_130520.doc.htm](http://www.rusnauka.com/7_NITSB_2013/Psihologia/12_130520.doc.htm).

*У статті аналізуються різні групи різновидів адиктивної поведінки: нехімічні адикції (комп'ютерна та Інтернет-залежність, трудооголізм), проміжні форми (анорексія, булімія). Розглянуто причини виникнення та стадії розвитку таких форм адиктивної поведінки. Запропоновані способи психолого-педагогічної профілактики та корекції поведінки підлітків-адиктів.*

**Ключові слова:** адиктивна поведінка, підлітки, нехімічні адикції, комп'ютерна залежність, Інтернет-залежність, трудооголізм, проміжні форми адикції, анорексія, булімія, профілактика, корекція.

*В статье анализируются различные группы разновидностей аддиктивного поведения: нехимические аддикции (компьютерная та Интернет-зависимость, трудооголизм), промежуточные формы (анорексия, булимия). Рассмотрены причины возникновения и стадии развития данных форм аддиктивного поведения. Предложены способы психолого-педагогической профилактики и коррекции поведения подростков-аддиктов.*

**Ключевые слова:** аддиктивное поведение, подростки, нехимические аддикции, компьютерная зависимость, интернет-зависимость, трудооголизм, промежуточные формы аддикции, анорексия, булимия, профилактика, коррекция.

*The article analyzes the different groups of varieties of addictive behavior: non-chemical addiction (computer and Internet addiction, workaholism), intermediate forms (anorexia, bulimia). The reasons and stages of development of these forms of addictive behavior. The proposed methods of psychological and pedagogical prevention and behavioral adolescent-addicts.*

**Key words:** addictive behavior, adolescents, non-chemical addiction, computer addiction, Internet addiction, workaholism, intermediate forms of addiction, anorexia, bulimia, prevention, correction.