

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.9.019.4:001.8(045)

Ю. В. Железнякова

старший викладач кафедри практичної психології
Класичний приватний університет (м. Запоріжжя)

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

У статті аналізуються та виносяться на розгляд основні теоретичні підходи відносно характеристик адиктивної поведінки. Розкрито основні концепції, підходи та моделі адиктивної поведінки та роль травм раннього розвитку на формування адиктивної поведінки. Розглянуто вплив процесів сепарації дитини на виникнення адиктивної поведінки, а також роль особистісних особливостей і характеру впливу на навколишнє середовище в залежності від походження адикції. Зазначено вплив імпульсивності на формування адиктивної поведінки.

Ключові слова: адикція, адиктивна поведінка, підліток, сепарація, об'єктні стосунки.

Постановка проблеми. Наукова проблема полягає в тому, що в дослідженнях немає чіткого розуміння критеріїв адиктивної поведінки, що в свою чергу ускладнює дослідження феномену залежності.

Мета статті: проаналізувати наукові теорії та підходи відносно основних характеристик адиктивної поведінки.

Виклад основного матеріалу. Адиктивна поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою приймання деяких речовин чи постійної фіксації уваги на певних предметах або активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій. Цей процес настільки захоплює людину, що починає управляти її життям. Людина стає безпорадною перед своїми пристрастями. Вольові зусилля слабшають і не дають можливості протистояти адикції.

Адиктивна поведінка пов'язана зі зловживанням чимось або кимось з метою саморегуляції свого настрою. Говорячи про фактори залежної поведінки, слід підкреслити, що в її основі лежать природні потреби людини. Схильність до залежності в цілому є універсальною особливістю людини. За певних умов, однак, деякі нейтральні об'єкти перетворюються на життєво важливі для особистості, а потреба в них посилюється до неконтрольованого стану. Рівень тяжкості адиктивної поведінки може бути різноманітним: від практично нормальної поведінки до важких форм біологічної залежності, які супроводжуються вираженою соматичною та психічною патологією. У зв'язку з цим треба розрізняти адиктивну поведінку і шкідливі звички, які не досягають ступеня

залежності й не становлять патологічної загрози. Вибір особистістю конкретного об'єкта залежності частково визначається його специфічною дією на організм людини. Як правило, люди відрізняються індивідуальною схильністю до тих чи інших об'єктів адикції.

Адиктивна особистість у своїх спробах шукає свій універсальний, але односторонній спосіб виживання – відхід від проблем. Природні адаптаційні можливості адикта порушені на психофізіологічному рівні. Першою ознакою цих порушень є відчуття психологічного дискомфорту. Психологічний комфорт може бути порушений з різних причин, як внутрішніх, так і зовнішніх. Такі люди мають низьку переносимість фрустрацій. Як спосіб відновлення психологічного комфорту вони вибирають адикцію, прагнучи штучної зміни психічного стану, отримання суб'єктивно приємних емоцій. Таким чином створюється ілюзія рішення проблеми. Подібний спосіб боротьби з реальністю закріплюється в поведінці людини і стає стійкою стратегією взаємодії з дійсністю [3, с. 21–23; 4].

Незважаючи на зовнішні відмінності, які притаманні різним формам адиктивної поведінки, усі вони мають принципово схожі психологічні механізми формування. У зв'язку з цим виділяють загальні ознаки адиктивної поведінки.

1. Залежна поведінка особистості виявляється в її стійкому прагненні до зміни психофізичного стану. Таке прагнення переживається людиною як імпульсивно-категоричне, непереборне, ненаситне відчуття. Зовні це може виглядати як боротьба із самим собою, а частіше – як втрата самоконтролю.

2. Адиктивна поведінка з'являється не раптово, вона являє собою безперервний процес фор-

мування і розвитку адикції (залежності). Адикція має початок, розвиток, який у свою чергу посилює залежність і результат.

3. Циклічність залежної поведінки. До фази одного циклу входить:

- наявність внутрішньої готовності до адиктивної поведінки;
- посилення бажання і напруги;
- очікування й активний пошук об'єкта адикції;
- отримання об'єкта і досягнення специфічних переживань;
- розслаблення;
- фаза ремісії (відносного спокою).

Далі цикл повторюється з індивідуальною частотою і виразністю. Наприклад, для одного адикта цикл може тривати місяць, для іншого – один день. Адиктивна поведінка не обов'язково призводить до захворювання або смерті, але закономірно викликає особистісні зміни та соціальну дезадаптацію. Т. Донських вказує на типові соціально-психологічні зміни, які супроводжують формування адикції. Першорядне значення має формування адиктивної установки – сукупності когнітивних, емоційних і поведінкових особливостей, які викликають адиктивне ставлення до життя. Паралельно розвивається недовіра до всіх «інших». Адиктивна установка призводить до того, що об'єкт залежності стає метою існування, а вживання – способом життя. Життєвий простір звужується до ситуації отримання об'єкта.

Бездуховність, відсутність сенсу життя, нездатність прийняти відповідальність за своє життя на себе – ці та інші сутнісні характеристики людини, вірніше їх деформації, безсумнівно, є наслідками адиктивної поведінки, які у свою чергу сприяють збереженню адикції.

Поведінка залежних людей в міжособистісних відносинах характеризує ряд основних загальних особливостей:

1. Знижена переносимість труднощів, яка обумовлюється наявністю гедоністичної установки (прагненням до негайного отримання задоволення). Якщо бажання адиктів не задовольняються, вони реагують або спалахами негативних емоцій, або відходом від проблем.

2. Підвищена уразливість і підозрілість, які у свою чергу спричиняють часті конфлікти.

3. Поверхневий характер соціабельності та її обмеженість у часі поєднуються з загостреним прагненням справити на оточуючих позитивне враження. Адикти – одноманітні люди в повсякденному житті, вони не здатні до глибоких емоційних відносин.

4. Адикти часто не стримують своїх обіцянок, відрізняються необов'язковістю, недотриманням договорів, прагненням говорити неправду.

5. Прагнення до звинувачування.

6. Відхід від відповідальності в прийнятті рішень і звалювання її на інших, пошук виправдальних аргументів у потрібний момент.

7. Стереотипність, повторюваність поведінки.

8. Підпорядкування впливу інших людей з адиктивною спрямованістю. Іноді спостерігається пасивність, відсутність самостійності, прагнення до отримання підтримки.

9. Тривожність, яка тісно пов'язана з комплексом неповноцінності, залежності. Особливість полягає в тому, що у кризових ситуаціях тривожність може відступати на другий план, у той час як у звичайному житті вона може виникати без видимих причин або за обставин, які не є дійсним приводом для переживань.

Суть адиктивної поведінки полягає в тому, що, прагнучи піти від реальності, люди намагаються штучним шляхом змінити свій психічний стан, який дає їм ілюзію безпеки, відновлення рівноваги. Існують різні види адиктивної поведінки, але наслідки в психологічному аспекті проблеми одні й ті ж самі: завдається значний збиток міжособистісним відносинам. Вони являють собою серйозну загрозу для здоров'я (фізичного та психічного) не тільки самих адиктів, а й тих, хто їх оточує.

Крім того, до основних характеристик адиктивної поведінки можна віднести суїцид, бо він також є способом відходу від невирішених життєвих труднощів.

Адиктивна установка виражається в появі надцінного емоційного ставлення до об'єкта адикції (наприклад, в турботі про те, щоби був постійний запас сигарет, наркотиків). Думки та розмови про об'єкт починають переважати. Посилюється механізм раціоналізації – інтелектуального виправдання адикції («усі курять» та ін.). При цьому формується так зване магічне мислення (у вигляді фантазій про власну могутність або всемогутність наркотику) і «мислення за бажанням», внаслідок чого знижується критичність до негативних наслідків адиктивної поведінки та адиктивного оточення («все нормально»; «я можу себе контролювати»; «усі наркомани – хороші люди»). Для адиктів типовим є прагнення до негайного отримання задоволення будь-якою ціною, вони не звертають увагу на наслідки, які можуть бути несприятливими і навіть небезпечними. Думки зайняті способами реалізації адиктивних прагнень. Все інше – колишні моральні цінності, інтереси, відносини – перестає бути значущим. Бажання «злитися» з об'єктом настільки домінує, що людина здатна подолати будь-які перешкоди на шляху до нього, проявляючи неабиякі винахідливість і завзятість. Тому брехня часто стає незмінним супутником залежної поведінки. Критичність до себе та своєї поведінки істотно знижується, посилюється захисно-агресивна поведінка, наростають ознаки соціальної дезадаптації. Однією з особливостей індивіда зі схильністю до адиктивної форми поведінки є неузгодженість психологічної стійкості у випадках повсякденних відносин і криз. У нормі, як правило, психічно здо-

рові люди легко («автоматично») пристосовуються до вимог повсякденного життя і важче переносять кризові ситуації. Вони, на відміну від осіб з різноманітними адикціями, намагаються уникати криз. Це люди, які живуть, як правило, інтересами сім'ї, родичів, близьких людей і добре пристосовані до такого життя. Саме вони виробляють традиції та норми. Вони консервативні за своєю суттю, не схильні що-небудь змінювати в навколишньому світі, задовольняються тим, що мають, намагаються звести ризики до мінімуму і пишаються своїм «правильним способом життя». На відміну від них, адиктивну особистість, навпаки, обтяжує традиційне життя з її засадами, розміреністю та прогнозованістю. Передбачуваність, заданість власної долі стає дратівливим моментом для адиктивної особистості. Кризові ситуації з їх непередбачуваністю, ризиком і вираженими афектами є для них тим ґрунтом, на якому вони знаходять впевненість у собі, самоповагу та почуття переваги над іншими. В адиктивної особистості відзначається феномен «спраги гострих відчуттів», який характеризується спонуканням до ризику, обумовленим досвідом подолання небезпеки [1].

У виникненні адиктивної поведінки мають значення особистісні особливості та характер середовищних впливів. Особи з низькою переносимістю психологічно дискомфортних станів, які виникають у повсякденному житті, більш схильні до ризику появи адиктивної фіксації. Такий ризик може збільшуватись при зустрічі з важкими, соціально несприятливими, психотравмуючими ситуаціями. Наприклад, це може бути розчарування в житті, розпад сім'ї, втрата роботи, соціальна ізоляція, втрата близьких або друзів, різка зміна звичних життєвих стереотипів і т. ін. Адиктивна поведінка спочатку створює ілюзію вирішення проблем, прятунку від стресових ситуацій шляхом своєїрідної втечі. У цій особливості адикції міститься велика спокуса, хочеться йти шляхом найменшого опору. Створюється суб'єктивне враження, що таким чином, звертаючись до фіксації на якихось предметах чи діях, можна не думати про свої проблеми, забути про тривоги, піти від важких ситуацій, використовуючи різні варіанти адиктивних реалізацій.

Для осіб з адиктивною поведінкою характерна ілюзія контролю своїх адиктивних реалізацій. Адикти переконують інших, а передусім самих себе, у тому, що в будь-який час вони, з одного боку, можуть, вдаючись до адиктивного догляду, зняти напругу, забути про неприємності, з іншого – якщо буде бажання, припинити адиктивну реалізацію. Нерідко в стратегію адиктивної поведінки включаються захисні проєкційні механізми, коли проблему ідентифікують де завгодно: у невіддаленому шлюбі, конфлікті на виробництві, кризі в країні та ін., але тільки не в самій адиктивній поведінці [6].

Важливою особливістю адиктивної поведінки є можливість легкого переходу від однієї форми адикції до іншої, від одного адиктивного об'єкта до іншого зі збереженням при цьому основних адиктивних механізмів. Перехід від однієї форми адиктивної поведінки до іншої може бути малопомітним і сприйматися як «одужання»: наприклад, припинення алкоголізації та заміна її «трудоголізмом» із властивими йому складними проблемами.

Адиктивний підхід до вирішення проблемних ситуацій зароджується в глибинах психіки, він характеризується встановленням емоційних відносин, емоційних зв'язків не з іншими людьми, а з неживим предметом або активністю. Людина має потребу в емоційному теплі, турботі, емоційній взаємодії. При формуванні адиктивного підходу відбувається заміна міжособистісних емоційних відносин на бездушні продукти цивілізації.

Для адиктивних предмети стають все більш значущими, набувають одухотворений характер, за допомогою них вони задовольняють більшою мірою всі свої емоційні потреби. Відносини з предметами стають інтимними, емоційними, у той час як емоційні стосунки з людьми поступово все більше порушуються. Це виражається в зменшенні товариськості, у відході від реальності, у наростаючій ізоляції від інших людей. Зміна настрою в процесі адиктивних реалізацій створює ілюзію внутрішнього благополуччя, емоційного комфорту та стабільності. Адикція стає універсальним способом втечі від реального життя. Використовувані в адиктивній поведінці предмети й активності замінюють екзистенціальне людське спілкування. Особи, що оточують адикта, сприймаються ним як об'єкти, предмети для маніпуляції, що в свою чергу призводить до наростання негативного ставлення до адикта з боку знайомих і близьких, сприяє посиленню їх ізоляції в суспільстві. Слід виділяти першопричини, які призвели адикта до хворобливого стану. Патологічна адиктивна поведінка має досить чітку структуру. В її основі лежать ранні дитячі порушення Еґо і низька толерантність до фрустрації. З. Фрейд, Д. Віннікот, М. Балента, М. Кляйн, М. Маллер, Р. Шпиц переконливо свідчать про те, що розвитку дитини шкодить нездатність матері розуміти і задовольняти її базові потреби. Дитина відчуває голод або потребу в теплі (дотику матері) і, якщо не отримує бажаного, відчуває крах свого світу. Якщо ця ситуація повторюється, то дитина починає сприймати світ як ненадійний і ворожий, а себе – як слабку, вразливу істоту. Запобігти розпаду своєї особистості немовля здатне тільки через зовнішній об'єкт (бо його власне Еґо ще не структуроване) – через мати. Але якщо мати не здатна надати достатній захист, дитина шукає об'єкт, здатний її замінити. Цей об'єкт може бути різним, але він завжди заміняє матір. Тому найчастіше об'єктами залежності

стають джерела орального задоволення: їжа, алкоголь, сигарети, тобто символічні замітники материнського молока.

Р. Шпіц показав, що без адекватного контакту дитини з людиною, яка піклується про неї з достатньою теплою та сердечністю, у малюка розвивається анаклітична депресія. У кинутій без належного піклування дитини може виникнути стан загального виснаження, яке і приводить її до важкої форми депресії, заглиблення в себе, а при несприятливому результаті – до смерті. У більш широкому розумінні термін «анаклітичний» означає такий тип залежності, при якому одна людина покладається на іншу в задоволенні основних потреб [5].

Д. Віннікотт відзначав важливість перехідних феноменів для цього процесу. Дитина намагається втілити турботливу фігуру в деякий персоналізований, особливий, символічний об'єкт, яким може бути, наприклад, куточок ковдри, іграшка. Одним з ранніх перехідних об'єктів може бути великий палець руки або інші пальці, які малюк суне до рота, щоб відстрочити неприємне відчуття, поки не прийде мама і не нагодує його.

Створення перехідного об'єкта являє собою спробу взяти мати з собою тоді, коли малюк віддаляється від неї, щоб самостійно досліджувати світ. Ці об'єкти служать нагадуванням, які надають теплоту, впевненість і безпеку протягом усього життя. Перехідні об'єкти допомагають підтримувати зв'язок з турботливим, люблячим об'єктом, який дає почуття безпеки та благополуччя.

Якщо у дитини немає перехідного періоду, який дозволяє створити перехідні об'єкти, якщо сепарація дитини не відбувалася поступово, дитина відвертається від матері й шукає щось, що може втішити її, допоможе вийти з афективного стану. Вона знаходить щось у своєму оточенні, що не нагадує їй про матір, але заміняє матір. При цьому такі діти переважно покладаються на усталені в своїй системі аутистичні об'єкти, а не на людей або перехідні об'єкти, які можуть їх нагадати. Очевидно, що аутистичні об'єкти краще піддаються контролю, вони не так часто, як люди, викликають розчарування та заподіюють біль.

Відомо, що відносини адиктивної особистості з адиктивним об'єктом поглинають її час і енергію; цей об'єкт стає центром її життя, замінивши людські відносини. У адикта немає віри в себе або в інших, у ньому постійно живе ідея про те, що свій світ можна контролювати за допомогою об'єкта адикції і цей об'єкт забезпечить його всім тим, що відсутнє всередині нього.

Але це самообман. Об'єкт адикції приносить лише тимчасове заспокоєння, але людина змушена заперечувати, що це так: їй більше немає до чого звернутися, за винятком хіба що кращого адиктивного об'єкта.

Р. Севітт звертає увагу на архаїчні об'єктні відносини, нестерпне напруження та депресію. Створюється враження, що, як і для багатьох інших синдромів, тут також вирішальне значення мають стосунки у діаді «мати – дитина». У кожній людині є ядро адиктивних процесів, які проявляються в таких м'яких формах, як пристрасть до їжі, тютюну, солодощів або кави. Р. Севітт припустив, що саме психологічні травми на ранньому етапі формування Его та на етапі його подальшого дозрівання сприяють фіксації та підтримують регресію, значною мірою визначають схильність людини до виникнення адиктивної поведінки [4].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Аналіз теоретичних підходів дозволив дійти висновків, що до основних характеристик адиктивної поведінки можна віднести: стійке прагнення до зміни психофізичного стану; відсутність почуття впевненості як у власних силах, так і в надійності навколишнього світу та її об'єктів (особливо в кризових ситуаціях); ампліфікована потреба в підтримці; інфантильність; невміння піклуватися про себе і потреба когось (чогось), хто допоміг би їм впоратися зі своїми переживаннями; заміна неживим об'єктом людських відносин; травми розвитку через стосунки з батьками; імпульсивність; низька стресостійкість та слабка сила волі.

Таким чином, люди, які пережили психічні травми в ранньому дитинстві, мають ризик стати залежними. Вибір об'єкта адикції пов'язаний з тим, наскільки глибокі проблеми в конкретній людині. Якщо об'єкт людини оральний (алкоголь, їжа, куріння), то, швидше за все, така людина незадоволена попередніми відносинами з матір'ю; якщо існує залежність від наркотиків, психотропних або фармакологічних препаратів – проблеми можуть бути ще глибше. Залежністю може також стати і прив'язаність до конкретної людини.

Отже, характерною особливістю всіх адиктивних процесів є імпульсивність. Їх основною метою стає уникання напруги та болю, а не досягнення задоволення. Будь-яка напруга сприймається як провісник явної загрози існуванню, так само як немовлям сприймається почуття голоду. Поки напруга не буде повністю знята, адикт залишається в ситуації, яка нагадує недиференційований стан новонародженого, коли той, ще не здатний зв'язувати напругу, виявляється переповненим стимулами, від яких у нього поки немає адекватного механізму захисту.

Література:

1. Антонов А. Социология семьи / А. Антонов, В. Медков. – М. : МГУ, 1996. – 303 с.
2. Двойменный И. Влияние семьи на преступность несовершеннолетних / И. Двойменный, В. Лемков // Социологические исследования. – 1993. – № 10. – С. 54–60.

3. Девиантное поведение подростков: причины, тенденции и формы социальной защиты / под ред. Ю. Клейберга. – М. ; Тверь, 1998. – 110 с.
 4. Практикум по психологии состояний : [учеб. пособие] / под ред. А. Прохорова. – СПб. : Речь, 2004. – 480 с.
 5. Шабанова С. Социальная изоляция формируется мозгом / С. Шабанова [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.infox.ru/science/human/2009/02/17/Socialnaya_izolyaciy_print.phtml.
 6. Goswick R. Components of Loneliness During Adolescence / R. Goswick, W.H. Joaves // Journal of Youth and Adolescence. – 1982. – № 11. – P. 373–383.
-

Железнякова Ю. В. Основные характеристики аддиктивного поведения

В статье анализируются и выносятся на рассмотрение основные теоретические подходы относительно характеристик аддиктивного поведения. Раскрыты основные концепции, подходы и модели аддиктивного поведения и роль травм раннего развития на формирование аддиктивного поведения. Рассмотрено влияние процессов сепарации ребенка на возникновение аддиктивного поведения, а также роль личностных особенностей и характера влияния на окружающую среду в зависимости от происхождения аддикции. Доказано влияние импульсивности на формирование аддиктивного поведения.

Ключевые слова: аддикция, аддиктивное поведение, подросток, сепарация, объектные отношения.

Zheleznyakova Y. V. Features of addictive behavior

The addictive behavior a form of destructive behavior, which is expressed in an effort to escape from reality by changing his mental state by means of certain substances or permanent fix attention on certain subjects or activity (activities), accompanied by the development of intensive emotions. Factors of dependent behavior should be emphasized that it is based on natural human needs. The tendency to addiction in general is a universal feature of human. Under certain conditions, however, some neutral objects become vital for the individual, and the need for them to uncontrolled increases condition. The addictive approach to problem solving begins in the depths of the mind, it is characterized by the establishment of emotional relationships, emotional connections not other people, and with an inanimate object or activity. A person has a need for emotionally warm, caring, emotional interaction. In forming addictive approach is the replacement of interpersonal emotional relationship to the object and object's surrogate. The main goal of becoming addicts avoid tension and pain, not pleasure achievements. Any stress is perceived as a harbinger of the apparent threat to the existence. The article deals with general signs of addictive behavior in the different theories and approaches. The influence of addictive setting, which is reflected in the appearance overvalued emotional relationship to the object of addiction (for example, care about is to have a permanent stock of cigarettes, drugs). The role of personality characteristics and nature of environmental impacts depending on the origin. Reveals the impact of low stress on the individual formation of addictive behavior. The role of the relationship between the child and parents in the early stages of human development, and the impact of early mother derivation of the formation additive behavior of the individual.

Key words: addiction, addictive behavior, adolescent, separation, object's relations.