

3. Хеллінгер Б. Источнику не нужно спрашивать пути. М.: Институт консультирования и системных решений, 2005. 176 с.
4. Хеллінгер Б. Порядки помощи. М.: Институт консультирования и системных решений, 2013.
5. Яблонська Т.М. Дитячо-батьківські взаємини як чинник розвитку ідентичності дитини. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/75.pdf>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Олексій Запорожченко

кандидат філософських наук, доцент

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Поняття адиктивної поведінки (від англ. «addiction» – погана звичка, пристрасть до чого-небудь, порочна схильність) було використано В. Міллером з метою визначення процесу зловживання різними речовинами, що змінюють психічний стан людини (психоактивні речовини, алкоголь, тютюн) і формують залежну поведінку [2, с. 105]. Адиктологія – це більш широке за обсягом поняття, ніж наркологія і виникла на перетині психіатрії, медицини, клінічної психології, соціальної психології та розглядає проблему з різних боків. До адикцій в даний час відносять не тільки наркоманію, токсикоманію, алкоголізм, куріння, а й інші види залежностей, які є нехімічними. Проблема адиктивної поведінки в сучасних умовах є не тільки актуальною, а й значущою, оскільки має значення для подальшого розвитку здорового сучасного соціуму.

Зростання випадків адиктивної поведінки визначаються як соціально-економічними змінами в Україні, так і ослабленням соціальних інститутів, які мали б займатися виховними питаннями юного покоління, формувати цінності, переконання, світогляд сучасної молоді. Соціальна значимість дослідження соціально-психологічних причин адиктивної поведінки підтверджується тим, що є тенденція зростання кількості неповнолітніх з адиктивною поведінкою, яка характеризується як вживанням різноманітних психоактивних речовин (ПАР) так і нехімічними формами адиктивної поведінки.

Підлітковий вік – це достатньо емоційно насичений період у житті, коли явно спостерігається вікова криза, часто формуються різні типи девіантної поведінки (у тому числі і адиктивна поведінка), що викликано впливом різних біологічних, психологічних та соціальних чинників. Перехід від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості для підліткового віку є основним випробуванням. Соціальна ситуація розвитку полягає в тому, що підліток займає проміжне положення між дитинством та дорослістю. Ведучим типом діяльності підлітка є спілкування з однолітками. Основним у підлітковому віці є відкриття свого «Я», розвиток самопізнання, самоаналізу, осмислення особистої індивідуальності. Все

це супроводжується різноманітними емоційними реакціями як негативними, так і позитивними, що зумовлено психофізіологічними особливостями підліткового віку.

До основних чинників розвитку девіантної поведінки у підлітків відносять не лише особистісні особливості, а й соціально - культурні чинники: процеси емансипації; аномія (відсутність сталої системи цінностей в суспільстві), неблагополучна сім'я, вплив ЗМІ, соціальних мереж, Інтернет-контенту, молодіжної субкультури тощо. Середовищний фактор також передбачає і вплив несприятливої компанії, друзів. Потрапляючи під вплив такої компанії, підліток швидко адаптується до асоціального способу життя. Механізмом встановлення емоційного контакту з однолітками служить прийняття групових патернів поведінки і правил, які, на жаль, далеко не завжди бувають позитивними і мають деструктивний характер. Емансипація, потяг до максимальної незалежності підлітка схвалюється однолітками і дозволяє набути повагу серед друзів. Це особливо властиво дітям із неблагополучних та неповних сімей, у яких існують проблеми у вихованні дитини: гіпоопіка, гіперопіка, дефіцит емоційного спілкування тощо.

О. Ратинська визначає такі особистісні особливості підліткового періоду, які є чинниками формування адиктивної поведінки у підлітків: підвищений егоцентризм; потяг до протиставлення, протесту, боротьби; підвищене бажання стати дорослим і незалежним від сім'ї; незрілість моральних переконань; занадто чутливе реагування на пубертатні зміни; схильність перебільшувати ступінь складності проблем; криза ідентичності; негативна чи несформована «Я»-концепція; гіпертрофовані поведінкові реакції; перевищення пасивних допінг-стратегій у подоланні труднощів [4, с. 234].

До того ж слід додати, що для підлітка є характерною амбівалентність майже у всьому - поєднання чуттєвості з разючою черствістю, а хворобливої сором'язливості з нахабністю. Підліток стає схильним до невинуватих узагальнень, притаманних «чорнобілому» мисленню, для нього характерна внутрішня суперечливість психіки, невизначеність рівня домагань, схильність до крайніх позицій; егоцентризм мислення та схильність до «філософствувань». Підліток характеризується нігілізмом, максималізмом в оцінках, непереносимістю опіки, розмаїттям переживань, пов'язаних із сексуальністю, що пробуджується, немотивованими коливаннями настроїв тощо.

Причину девіантної поведінки підлітка слід шукати в аналізі його взаємодії з реальністю, оскільки основним принципом норми є пристосування індивіда до реального оточення, тобто, адаптивність. Як пише В. Свідовська: «Адиктивну поведінку підлітків визначено як таку, що характеризується наявністю непереборної потреби у зміні свого психічного стану за допомогою адиктивного агента (психоактивних речовин або певних видів активності) і формується на основі біологічних (генетичних), психологічних, соціальних та

симптоматичних чинників.» Метою же зміни свого психічного стану є саме відчуження, «втеча» від реальності в ілюзорний світ власних фантазій, бажань, сподівань тощо [5, с. 108].

Відхід від реальності обирають, як правило, ті, хто ставиться до неї негативно та опозиційно та нездатні адаптуватися до неї. При цьому, у підлітків може бути небажання пристосовуватися до дійсності через її (як їм це здається) недосконалість, консервативність, одноманітність, придушення екзистенційних потреб або відверто антигуманну діяльність. Як вважає О. Безпалько, адиктивною поведінкою можна вважати поведінку людини, якій притаманне прагнення відчуження, «втечі» від реального життя за допомогою штучної зміни свого психічного стану через прийом різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій (у випадку нехімічних залежностей) [1, с. 103].

Адиктивна поведінка підлітків, як і дорослих людей, буває різного ступеня тяжкості: від практично нормального - до важкої залежності, що часто призводить до психічної патології. Слід при цьому розрізняти адиктивну поведінку і просто шкідливі звички, які не вважають важкими залежностями і які не завжди несуть явну загрозу життю (переїдання, куріння, меломанія, помірні ігроманія тощо). Елементи адиктивної поведінки притаманні будь-якій людині, але проблема патологічної залежності починається тоді, коли прагнення відчуження від реальності починає домінувати у свідомості, стає центральною ідеєю. Замість вирішення проблеми «тут і зараз» людина обирає адиктивну поведінку, досягаючи тим самим комфортнішого психологічного стану зараз, відкладаючи проблеми на потім. Особливість адиктивної поведінки підлітка полягає у тому, що уникаючи реальності, він штучно змінює свій психічний стан, що дає ілюзію безпеки і відновлення рівноваги, у результаті процес починає керувати особистістю і пристрасть вже керує нею. Якщо розглядати адиктивну поведінку як таку, що негативно впливає на вольовий компонент особистості, то, безумовно, термін «адиктивна поведінка» тісно пов'язаний із терміном «компульсивна поведінка». Відповідно до визначення, що дається у «Словнику психіатричних термінів» (ред. В. Блейхер, І. Крук), компульсивність – це «непереборна потреба діяти таким шляхом, який сама особистість розцінює як ірраціональний або безглуздий і пояснюється скоріше внутрішньою потребою, ніж зовнішніми впливами» [5, с. 109]. Тож адиктивна поведінка в багатьох випадках може характеризуватися як компульсивна.

Для сучасного світу є характерним стрімке зростання змін у всіх сферах життя суспільства. Отже, ухиляння від проблем - це найпростіший і найдоступніший для адиктивної особистості спосіб пристосуватися до реальності. Тут вже на психофізіологічному рівні порушуються природні адаптаційні можливості особистості, з'являється психологічний дискомфорт, причини якого бувають як внутрішні, так і зовнішні. Адиктивні особи не переносять перепадів

настрою та психологічний дискомфорт і шукають легкі шляхи виходу із важких для них ситуацій, а саме: змінюють свій психічний стан, щоб отримати приємні емоції, створюючи таким чином ілюзію вирішення проблеми, тобто йдуть шляхом найменшого опору. Сильні негативні емоції мають такий вплив на особистість, наслідком якого є дезадаптація «я», що виражається у порушенні внутрішнього діалогу, спрямованого на планування дій, що призводить до втрати контролю дій над поведінкою, воно стає хаотичним, компульсивним та недоцільним. Бажання змінити настрій досягається за допомогою різних адиктивних агентів - алкоголю, наркотиків, лікарських препаратів, токсичних речовин, а також азартних ігор, комп'ютера, сексу, переїдання чи голодування, псевдорелігійного фанатизму, тривалого прослуховування ритмічної музики тощо.

Вважається, що адиктивні підлітки часто відчують дискомфорт і дисгармонію та нездатні оцінювати позитивно ні себе, ні інших. Адиктивні особистості різними шляхами приховують свою вразливість за допомогою «втечі» від реальності, спроби демонструвати власну самодостатність, часто вдаючись до агресивних форм поведінки. Вони живуть у власній «віртуальній» реальності, в ілюзіях та фантазіях, що призводить до ізоляції, збідніння емоційної сфери, відсутності стійких уподобань та нестійкості взаємин з людьми. Це призводить до того, що замість оволодіння складною (стресовою) ситуацією підліток намагається не помічати її або «бігти» від неї. Підлітки з подібною поведінкою характеризуються зниженою стресостійкістю, страхом перед життєвими труднощами, відсутністю здатності чекати і терпіти, прагненням негайного здійснення власних бажань. При зміні таких психологічних станів, як напруга, емоційний біль, почуття самотності, на позитивні відчуття, підліток запам'ятовує шлях усунення своїх неприємностей. Чим сильніше емоції, що переживаються, тим швидше і легше формується залежність.

Адиктивна реакція розвивається як суб'єктивна фіксація на тому, що індивід вважає для себе безпечним, що приносить задоволення і заспокоює. Розвиток адиктивної поведінки починається з фіксації, яка відбувається при впливі того агенту, що справило на майбутнього адикта надзвичайне, дуже сильне враження, що залишається в пам'яті і легко актуалізується при стресах, дисфорії, ангедонії чи депривації. Зазвичай процес розвивається таким чином, що думки про реалізацію, здійснення адиктивної поведінки займають все більше часу, що заважає самовираженню в інших напрямках і ускладнює критичне ставлення до самого себе та свого стилю життя.

Своїм прагненням досягти негайного задоволення адикт сам себе заманює в пастку, навіть знаючи або припускаючи негативні наслідки своєї поведінки. Штучне усунення, а не вирішення причин неприємного стану посилює ймовірність повторення адиктивної поведінки через все більш короткі проміжки часу. Якщо говорити образно, то для психологічно зрілої особистості світ - це арена для всього розмаїття емоцій і переживань, у тому числі й негативних, для

того, щоб творити та втілювати свої бажання, долаючи труднощі та перешкоди. Для адикта світ – це в'язниця, звідти не вирватися, тому краще уникнути рішення цієї проблеми будь-яким доступним способом. Таким чином, адикція – це ухилення від життя, що є характерним для емоційно нерозвиненої, інфантильної особистості, втеча від відповідальності, труднощів, всього небажаного.

Таким чином, вивчення досвіду вітчизняних та зарубіжних дослідників дозволяє зробити висновок, що основною характеристикою адиктивної особистості підлітка є залежність, яку можна подолати розвитком конструктивної життєвої стратегії. Звісно, що найбільш дієвим засобом протидії розвитку адиктивної поведінки у підлітків є її профілактика, що «ґрунтується на своєчасному виявленні та виправленні негативних інформаційних педагогічних, організаційних факторів, що зумовлюють відхилення в психологічному та соціальному розвитку дітей і молоді, в їхній поведінці, стані здоров'я, а також в організації життєдіяльності та дозвілля» [1, с. 35]. Профілактика у розумінні А. Капської – це «комплекс економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних заходів, спрямованих на попередження, обмеження, локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі» [6, с. 32]. Таким чином, профілактика адиктивної поведінки має бути організована як комплекс заходів, спрямованих на своєчасне виявлення та попередження девіантної поведінки. Профілактика адиктивної поведінки у підлітків має на меті виявлення груп ризику, психодіагностичну та психокорекційну роботу з боку психологів, просвітницьку діяльність педагогів, соціальних працівників, медиків та попередження її розвитку серед учнів середніх та старших класів.

Література:

1. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. Київ: Логос, 2003. 134 с.
2. Завадська Л.А. Профілактика адиктивної поведінки. Соціальна педагогіка. Луцьк, 1999. С. 105-111.
3. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.
4. Ратинська О.М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. № 1(38). С. 233-237
5. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 108-114. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/18.pdf
6. Соціальна педагогіка : підручник / за ред. А.Й. Капської. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 256 с.