

Современное общество характеризуется кризисными явлениями во многих сферах общественной жизни. Трудные социально-экономические условия в России в значительной мере осложняют реальность. Происходит резкая смена привычных стереотипов, дестабилизация финансового положения и ситуации на рынке труда. Для многих не решена жилищная проблема. Эти и многие другие факторы способствуют потере чувства безопасности у значительной части населения нашей страны. Возникает реальная проблема страха перед действительностью. Этот страх порождает стремление уйти от реальности. В большей степени этому страху подвержены люди с низкой переносимостью трудностей и низкими адаптационными способностями. В поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса такие люди часто прибегают к стратегиям аддиктивного поведения.

Суть аддиктивного поведения заключается в том, что стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Существуют разные виды аддиктивного поведения, как фармакологического, так и нефармакологического характера. Они представляют собой серьезную угрозу для здоровья (физического и психического) не только самих аддиктов, но и тех, кто их окружает. Значительный ущерб наносится межличностным отношениям. Наряду с экологическими проблемами окружающей среды, аддиктивное поведение становится реальной проблемой экологии личностных ресурсов, что является немаловажным звеном в полноценном функционировании общества и дальнейших его перспективах.

В сложившихся условиях, на наш взгляд, особого внимания заслуживают проблемы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте, т. к. этот возрастной период характеризуется немалым количеством кризисных явлений. Подростков настораживают и пугают происходящие с ними пубертатные изменения и изменения в психологических процессах. Но наряду со сложными, порой непредсказуемыми особенностями, в подростковом возрасте формируются такие важные качества, как стремление познать себя и других, поиск идентичности, желание самоутвердиться, формирование нравственных убеждений и рефлексия. Обращение к этим качествам могло бы стать значимым этапом в профилактике аддиктивного поведения.

Понятие об аддикции.

Аддиктивное поведение - одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или

постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций (10,с.5). Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции.

Выбор аддиктивной стратегии поведения обусловлен трудностями в адаптации к проблемным жизненным ситуациям: сложные социально-экономические условия, многочисленные разочарования, крушение идеалов, конфликты в семье и на производстве, утрата близких, резкая смена привычных стереотипов. Реальность такова, что стремление к психологическому и физическому комфорту не всегда достижимо. Для нашего времени характерно и то, что происходит очень стремительное нарастание изменений во всех сферах общественной жизни. Современному человеку приходится принимать все возрастающее количество решений в единицу времени. Нагрузка на системы адаптации очень велика. Основоположник теории стресса Г.Селье, говоря об адаптации, пишет: «Большая способность к приспособлению, или адаптации, - вот что делает возможным жизнь на всех уровнях сложности. Это основа поддержания постоянства внутренней среды и сопротивления стрессу». «Приспособляемость – это, вероятно, главная отличительная черта жизни». «Есть два способа выживания: борьба и адаптация» (21, с.336).

Аддиктивная личность в своих попытках ищет свой универсальный и слишком односторонний способ выживания- уход от проблем. Естественные адаптационные возможности аддикта нарушены на психофизиологическом уровне. Первым признаком этих нарушений является ощущение психологического дискомфорта. Психологический комфорт может быть нарушен по разным причинам, как внутренним, так и внешним. Перепады настроения всегда сопровождают нашу жизнь, но люди по-разному воспринимают эти состояния и по-разному на них реагируют. Одни готовы противостоять превратностям судьбы, брать на себя ответственность за происходящее и принимать решения, а другие с трудом переносят даже кратковременные и незначительные колебания настроения и психофизического тонуса. Такие люди обладают низкой переносимостью фрустраций. В качестве способа восстановления психологического комфорта они выбирают аддикцию, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно приятных эмоций. Таким образом, создается иллюзия решения проблемы. Подобный способ «борьбы» с реальностью закрепляется в поведении человека и становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью. Привлекательность аддикции в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления. «Создается субъективное впечатление, что, таким образом,

обращаясь к фиксации на каких-то предметах или действиях, можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций, используя разные варианты аддиктивной реализации»(11).

Виды аддиктивной реализации.

Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов. К таким агентам относятся **вещества, изменяющие психическое состояния**: алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, токсические вещества.

Искусственному изменению настроения способствует также и **вовлеченность в какие-то виды активности**: азартные игры, компьютер, секс, переедание или голодание, работа, длительное прослушивание ритмичной музыки.

Виды аддиктивного поведения имеют свои специфические особенности и проявления, они не равнозначны и по своим последствиям. У аддиктов, злоупотребляющих алкоголем, наркотиками и др. веществами, развивается интоксикация, наряду с психологической зависимостью появляются разные формы физической и химической зависимости, что связано в свою очередь с нарушением обмена веществ, поражением органов и систем организма, наблюдаются психопатологические явления и личностная деградация. При вовлеченности в какую-то деятельность развивается психологическая зависимость, более мягкая по своему характеру. Но все эти виды объединяют общие аддиктивные механизмы. Рассмотрим немного подробнее отдельные формы аддиктивного поведения.

Алкоголизм. «По данным Всемирной организации здравоохранения, алкогольная проблема, рассматриваемая только в медицинском аспекте, занимает третье место после сердечно – сосудистых и опухолевых заболеваний. Роль злоупотребления алкоголем в современном обществе особенно возрастает с учетом связанных с этим явлением психологических и социально – экономических последствий» (10, с. 59-60).

Началом развития алкогольной аддикции может стать первая встреча с алкоголем, когда опьянение сопровождают интенсивные эмоциональные переживания. Они фиксируются в памяти и провоцируют повторное употребление алкоголя. Символический характер приема спиртного утрачивается, и человек начинает ощущать необходимость приема алкоголя с целью достичь определенного желаемого состояния. На каком-то этапе, благодаря действию алкоголя, происходит подъем активности, повышается творческий потенциал, улучшается настроение, работоспособность, но эти ощущения, как правило, кратковременны; они могут смениться понижением настроения, апатией и психологическим дискомфортом. «Появление такого состояния является одним из вариантов развития алкогольного аддиктивного

поведения, так как человек начинает стремиться к его «воспроизведению», для чего усиленно прибегает к алкоголю». «Особенно опасно возникновение механизмов аддиктивного поведения, связанное с допинг – эффектом в случаях, если последний выражается в возникновении психического состояния, субъективно облегчающего творческий процесс у лиц, занимающихся живописью, писателей, поэтов, музыкантов и др.» (10, с. 60-61).

Нередко аддикты навязывают свой стиль поведения друзьям и близким, что происходит без всякого опасения перед возможностью возникновения стойкой алкогольной зависимости. Традиционная антиалкогольная пропаганда не эффективна, т. к. она может только закрепить уверенность аддикта в безопасности выбранного средства аддиктивной реализации, потому что собственный опыт приема алкоголя противоречит содержанию пропагандистских деклараций. В последнее время растет сеть учреждений, призывающих избавиться от алкогольной или никотиновой зависимости с помощью кодирования или других методов, не имеющих в своей основе серьезной психологической работы с причинными механизмами аддикции, адекватной личностной коррекции и поддержки. Рекламирование таких служб довольно интенсивное, но, во-первых, носит навязчивый характер, чем может спровоцировать реакцию неприятия, а, во-вторых, способствует упрочению иллюзии, что избавиться от губительной зависимости можно в любое время и без особых усилий.

Длительный прием алкоголя ведет за собой физическую зависимость. Ее характеризуют следующие признаки: явления алкогольной абстиненции («похмельный синдром»), потеря ситуационного и количественного контроля, повышение толерантности к алкоголю в 8-10 раз по сравнению с изначальной (потребность в большей дозе для достижения прежнего эффекта). Постепенно нарушаются мнемические процессы, снижается круг интересов, наблюдаются частые перепады настроения, ригидность мышления, сексуальная расторможенность. Снижается критика своего поведения, чувство такта, проявляется склонность винить в своих бедах неудачный брак, работу, ситуацию в стране и т. д. Происходит социальная деградация (распад семьи, потеря работы, асоциальное поведение). По мере прогрессирования алкогольной аддикции у людей с таким стилем поведения наблюдаются сходства в мотивах деятельности, интересах, привычках, во всем образе жизни.

Наркомания. В большинстве случаев прием наркотических веществ связан со стремлением к новым ощущениям, к расширению их спектра. Ищутся новые способы введения, новые вещества и разные сочетания этих веществ в целях достижения максимального эффекта. Наиболее распространены мягкие наркотики (марихуановый ряд). Они быстро вызывают психологическую зависимость: ощущение кайфа, усиление

воображения, философствования, физической активности. С мягких наркотиков происходит довольно быстрый переход на более сильные вещества в виде ингаляторов (кокаин, экстази) и в виде внутривенных инъекций (героин), почти сразу же вызывающих физическую зависимость. Длительный приём марихуаны и многих других веществ (мескалин, ЛСД и др.) провоцируют психические заболевания. Наркотическая зависимость носит более выраженный характер по сравнению с алкогольной. Очень быстро вытесняется все, не относящееся к аддикции, быстрее наступает опустошенность. Возрастает интровертированность. Круг общения охватывает в основном тех, кого объединяет наркотическое пристрастие. Лица, злоупотребляющие наркотиками стараются вовлечь в свой круг большее количество людей, препятствуют выходу из этой среды. Параллельно с личностным распадом развиваются серьезные нарушения на органном и психическом уровнях. Возрастающая потребность в увеличении дозы может повлечь за собой потерю контроля и смерть от передозировки. Наркотическая зависимость часто сопряжена с криминальной деятельностью, т. к. всегда актуальна проблема с наличием средств для приобретения наркотиков.

Прием лекарственных средств в дозах, превышающих терапевтический эффект. Приём *транквилизаторов* (элениум, реланиум и др.) приводит к определённой релаксации, создаётся впечатление, что повышается сообразительность, способность контролировать своё состояние. Риск возникновения аддикции наступает тогда, эти препараты начинают использоваться регулярно в качестве снотворных. Появляются элементы физической зависимости (частые случаи употребления, попытки прекратить приём и срывы). Малейший психологический дискомфорт становится поводом для принятия транквилизаторов. Появляется ряд нарушений состояния: сонливость, трудности с концентрацией внимания, рассеянность (в связи с этим возможен риск оказаться жертвой несчастного случая), подёргивание мышц рук и лица. Злоупотребления такого рода иногда неправильно диагностируются. Злоупотребление снотворными (*барбитурами*) вызывает психоорганический синдром: головные боли, нарушение памяти, плохая переносимость жары и душных помещений, головокружения, нарушения сна, явления потери контроля над дозой приёма, в следствие чего человек может погибнуть

Психотропные препараты (психodelики) привлекают тем, что резко усиливается восприятие, особенно зрительное. Эти препараты быстро вызывают длительные изменения: иллюзии, галлюцинации, чувство того, что долго тянется время, повышенное настроение, резкая смена настроения.

Приём препаратов бытовой химии. Стремление к приёму высокотоксичных веществ возникает обычно в подростковом возрасте из любопытства и носит коллективный характер. Нередко эти ингалянты

употребляются и детьми. Эффект заключается в том, что развивается состояние, « напоминающее опьянение, головокружения «взлёта», повышенного настроения, беспечности. Могут возникать видения (галлюцинации) типа быстро движущихся кадров мультипликаций» (10, с. 77).

Вдыхание паров органических растворителей (бензин, аэрозоли, растворители, эфир, хлороформ, клеи и т. д.) вызывает «необратимые тяжелые поражения внутренних органов, головного и костного мозга, приводит к смертельным исходам» (10, с.72). Возможны случаи смерти во время вдыхания в результате паралича дыхательного центра, асфиксии. Регулярные употребления приводят к стойким психическим нарушениям: ухудшение памяти, нарушения эмоционально-волевой сферы, снижение сообразительности, задержка развития умственных способностей. Употребление ингалянтов сопровождается низкой успеваемостью, нарушением дисциплинарных норм, агрессией, противоправными действиями.

Сексуальное аддиктивное поведение характеризуется сверхценным отношением к сексу, восприятием лиц, к которым возникают сексуальные влечения, не как личностей со своими особенностями и стремлениями, а как сексуальных объектов. При этом очень значимым, целевым становится «количественный» фактор. Сексуальная аддикция может маскироваться в поведении нарочитой праведностью, целомудрием, порядочностью, становясь при этом теневой стороной жизни. Эта вторая жизнь постепенно приобретает все большую значимость, разрушая личность.

Формы проявления сексуальной аддикции различны: донжуанизм (стремление к сексуальным связям с как можно большим числом женщин), привязанность к порнопродукции во всем ее многообразии, разные виды извращения сексуальной активности. К последним можно отнести такие явления как фетишизм (интенсивная фиксация на каких-либо предметах, прикосновение к которым вызывает сильное сексуальное возбуждение), пигмалионизм (фиксация на фотографиях, картинах, скульптурах не порнографического содержания), трансвестизм (стремление к переодеванию в одежду противоположного пола), эксгибиционизм (интенсивное сексуальное желание обнажать половые органы напоказ лицам противоположного пола, детям), вуареизм (стремление к подглядыванию за обнажёнными или вступающими в сексуальную связь людьми). При всех этих проявлениях происходит «суррогатная подмена, нарушение настоящих эмоциональных отношений с людьми» (10, с. 81). Перед сексуальными аддиктами стоит опасность возникновения сексуальных расстройств. Их сексуальное поведение оторвано от личностного аспекта, оно притягивает и наносит вред. Кроме того, реален риск заболевания СПИД. Корни сексуальной аддикции закладываются в раннем возрасте в эмоционально

холодных, дисфункциональных семьях, в семьях, где сами родители являются аддиктами, где реальны случаи сексуальной травматизации в детском возрасте.

Азартные игры не связаны с приемом изменяющих состояние веществ, но отличаются характерными признаками: постоянной вовлеченностью, увеличением времени, проводимого в ситуации игры; вытеснением прежних интересов, постоянными мыслями о процессе игры; потерей контроля (неспособностью вовремя прекратить игру); состоянием дискомфорта вне игровой ситуации, физическими недомоганиями, дискомфортом; постепенным учащением ритма игровой активности, стремлением к риску; снижением способности сопротивляться роковому пристрастию. Наряду с этим может происходить злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами и т. д. в целях стимуляции активности и обострения ощущений. Способствовать риску развития пристрастия к азартным играм могут дефекты воспитания в семье: гипоопека, эмоциональная нестабильность, излишняя требовательность, стремление к престижности и переоценка значимости материальных благ.

Работогольная аддикция представляет опасность уже потому, что считается важным звеном в положительной оценке личности и ее деятельности. В нашем обществе в сфере производственных отношений, практически в любых трудовых коллективах очень ценятся специалисты, отдающиеся целиком своей работе. Таких людей всегда ставят в пример другим, их поощряют материально и на словах, закрепляя в их поведении свойственный им стиль. Работоголизм трудно распознается не только окружающими, но и самим работоголиком. К сожалению, за внешней общепринятой респектабельностью работоголизма стоят глубокие нарушения в эмоциональной сфере личности и в сфере межличностных контактов. «Как и всякая аддикция, работоголизм является бегством от реальности посредством изменения своего психического состояния, которое в данном случае достигается фиксацией внимания на работе. Работа не является здесь тем, что она представляет собой в обычных условиях: работоголик не стремится к работе в связи с экономической необходимостью, работа не воспринимается им лишь как одна из составных частей жизни – она заменяет собой привязанность, любовь, развлечения, другие виды активности» (9, с. 18). Развитие аддиктивного процесса при аддикции этого вида влечет за собой личностные изменения: эмоциональную опустошенность, нарушение процессов эмпатии и симпатии, предпочтение общаться с неодушевленными предметами. Уход от реальности прячется за успешной деятельностью, преуспеванием в карьерных устремлениях. Постепенно работоголик перестает получать удовольствие от всего, что не связано с работой. Вне трудовой занятости возникает ощущение дискомфорта. Работоголиков отличают консерватизм, ригидность,

болезненная потребность в постоянном внимании и положительной оценке со стороны, перфекционизм, излишняя педантичность, крайняя чувствительность к критике. Могут быть ярко выражены нарцисстические черты, манипулятивные стратегии взаимодействия с окружающими. При полной идентификации с работой из зоны внимания выпадают личностные качества и гуманистические ценности.

Аддикции к еде. О пищевой аддикции речь идёт тогда, когда еда используется не как средство утоления голода, когда компонент получения удовольствия от приёма пищи начинает преобладать и процесс еды становится способом отвлечения от чего-то. Таким образом с одной стороны происходит уход от неприятностей, а с другой стороны фиксация на приятных вкусовых ощущениях. Анализ этого явления позволяет отметить ещё один момент: в случае, когда нечем занять свободное время или заполнить душевную пустоту, понизить внутренний дискомфорт, быстро включается химический механизм. При отсутствии еды, даже если нет голода, вырабатываются вещества, стимулирующие аппетит. Таким образом увеличивается количество съедаемой пищи и возрастает частота приёма пищи. Это ведёт за собой нарастание веса, сосудистые нарушения. Такая проблема особенно представлена в странах с высоким уровнем жизни, наряду с которым в обществе наблюдается высокий уровень стресса. Реально развитие пищевой аддикции и в ситуации доступности еды в связи с особенностями профессии (бар, ресторан, столовая).

Другая сторона пищевой аддикции – голодание. Опасность кроется в своеобразном способе самореализации, а именно в преодолении себя, победе над своей «слабостью». Это специфический способ доказать себе и другим на что ты способен. В период такой «борьбы» с самим собой появляется повышенное настроение, ощущение лёгкости. Ограничения в еде начинают носить абсурдный характер. Периоды голодания сменяются периодами активного переедания. Отсутствует критика своего поведения. Вместе с этим происходят серьёзные нарушения в восприятии реальности.

Деструктивная сущность аддиктивного поведения.

Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что в этом процессе устанавливаются эмоциональные отношения, связи не с другими людьми, а с неодушевленными предметами или явлениями. Эмоциональные отношения с людьми теряют свою значимость, становятся поверхностными. Способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращаются в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо всем, «но в случае аддиктивного поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности» (11). Формы

аддикции могут сменять одна другую, что делает иллюзию решения проблем еще устойчивее и сильнее. Это опасно не только для самого аддикта, но и для тех, кто его окружает. Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что аддикт «оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, релаксироваться, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям» (9, с. 18).

Межличностные отношения слишком непредсказуемы для аддикта, они требуют больших усилий, немалых эмоциональных затрат, напряжения мыслительной деятельности и отдачи. Взаимодействие же с неодушевленными вещами, предметами и видами деятельности всегда предсказуемо, эффект достижения комфорта почти всегда гарантирован. Неодушевленными предметами легко манипулировать, поэтому растет уверенность в способности контролировать ситуацию. Страшно то, что манипулятивный стиль переносится в сферу межличностных контактов. Таким образом, во взаимодействии аддиктивной личности с миром происходит специфическая переориентация: «одушевляются» предметные отношения с аддиктивными агентами и «опредмечиваются» межличностные отношения.

В общении с другими людьми усваивается общечеловеческий опыт, социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности, формируется личность. Аддикт отгораживает себя от этих процессов, перестает обогащать свой жизненный опыт, нарушая тем самым важнейшие функции общения. Возникают взаимные трудности в процессе совместной деятельности аддикта с другими людьми. Потребность в познании, утверждении и подтверждении себя лица с аддиктивными особенностями реализуют прежде всего в своем контакте с аддиктивными агентами, но не в общении. Об аддиктах нельзя сказать, что они «желая утвердиться в своем существовании и в своей ценности», ищут «точку опоры в других людях» (24, с. 95). Поиск точки опоры не выходит за границы аддиктивной реализации. Наряду с дисфункциональными процессами в общении, нарушаются, искажаются и теряют ценность такие значимые механизмы межличностной перцепции как идентификация, эмпатия, рефлексия. Следовательно, утрачивается способность ставить себя на место партнера, сопереживать, представлять каким воспринимают тебя окружающие.

Аддикт ограничивает в себе основные потенциалы, характеризующие личность: коммуникативный, познавательный, морально-нравственный, творческий и эстетический. Таким образом, стремление уйти от проблем и иллюзия комфорта обрекают аддикта на личностный застой, несостоятельность или полный крах. Окружающие его люди начинают

испытывать все возрастающее недовольство по поводу такого поведения, учащаются и усиливаются конфликты. Пытаясь избежать затруднительных конфликтных ситуаций, аддикт напротив все больше расширяет зону конфликта и увеличивает долю нерешенных проблем, в значительной мере осложняя жизнь себе и близким.

Этапы формирования аддикции.

«Начало формирования аддиктивного процесса происходит всегда на эмоциональном уровне» (9, с.19). «Исходная точка – переживание интенсивного острого изменения психического состояния в виде повышенного настроения, чувства радости, экстаза, необычного подъема, ощущение драматизма, риска в связи с определенными действиями (прием вещества, изменяющего психическое состояние, переживание в связи с ситуацией риска в азартной игре, чувство необычного волнения при знакомстве с какой либо коллекцией и др.) и фиксация в сознании этой связи» (10, с.19). У человека, испытавшего подобные эмоции, появляется понимание того, что, оказывается, существуют доступные способы достаточно быстро и без особых усилий изменить свое психическое состояние. Группой риска становятся люди с низкими адаптивными возможностями, неустойчивые перед разного рода стрессорами, проявляющие постоянное недовольство собой, жизнью и окружением, в котором в трудную минуту не находится поддержка.

Следующий этап аддиктивного поведения «характеризуется формированием определенной последовательности прибегания к средствам аддикции. Устанавливается определенная частота реализации аддиктивного поведения. Она зависит от многих факторов: особенностей личности до возникновения аддикции, предшествующих аддикции установок, особенностей воспитания, культурного уровня, окружающей социальной среды, значимых событий в жизни, изменений привычного стереотипа» (10, с.21) и др. Прослеживается корреляция ритма аддикции с жизненными затруднениями, и чем ниже порог переносимости фрустраций, тем быстрее ритм. С учащением случаев прибегания к аддиктивной реализации межличностные отношения постепенно отступают на второй план. Провоцировать аддикцию начинают любые события, вызывающие душевное беспокойство, тревогу, чувство психологического дискомфорта.

На третьем этапе аддиктивный ритм становится «стереотипным, привычным типом реагирования, методом выбора при встрече с требованиями реальной жизни», «интегральной частью личности» (10, с. 22). Это делает аддиктов «невосприимчивыми к попыткам их критики, разубеждению на уровне здравого смысла. Формально – логические умозаключения аддикта подчинены эмоциональному состоянию и являются

по сути дела оформлением в логической форме «мышления по желанию», направленного в данном случае на вытеснение из сознания реальной ситуации, на блокирование возможности критического отношения к себе. Мотивация искусственного изменения своего психического состояния становится настолько интенсивной, что отношение к проблемам окружающих людей, включая наиболее близких, теряет какое – либо значение» (10, с. 25-26).

Четвертый этап – полная доминация аддиктивного поведения. Происходит полное погружение в аддиктивный процесс, окончательное отчуждение и изоляция от общества. Аддикт ничего не оставляет от своего внутреннего мира. «Остается только внешняя оболочка. Сами аддиктивные реализации не приносят прежнего удовлетворения, контакты с людьми крайне затруднены уже не только на глубинно – психологическом, но и на социальном уровне. Теряется даже способность к манипуляции другими людьми. На этой стадии доверие к аддиктам уже потеряно, их начинают воспринимать как «конченных», ни на что хорошее не способных людей» (10, с. 26).

Пятый этап носит уже характер катастрофы. Аддиктивное поведение разрушает и психику, и биологические процессы. Очень тяжелые последствия развиваются у лиц с наркотической зависимостью: интоксикация поражает органы и системы в целом, вызывает истощение всех жизненно важных ресурсов. «Нефармакологические аддикции также нарушают физическое состояние в связи с вызыванием постоянного стресса» (10, с. 29), что влечет за собой заболевания сердечно – сосудистой и нервной систем.

Поскольку аддиктивная реализация уже не приносит прежнего удовлетворения и не происходит желаемого изменения настроения, состояние аддикта в целом отличается апатией и подавленностью. Прежнее доаддиктивное «Я» разрушено, возврат к нему невозможен, с такими людьми почти не удастся наладить эмоциональный контакт. Наступает период общего кризиса, духовного опустошения, что в значительной мере может осложнить коррекцию или сделать ее полностью бессильной.

Характерные черты аддиктивной личности.

Поведение аддиктов в межличностных отношениях характеризует ряд основных общих особенностей:

Сниженная переносимость трудностей обуславливается наличием гедонистической установки (стремлением к немедленному получению удовольствия, удовлетворению своих желаний). Если желания аддиктов не удовлетворяются, они реагируют либо вспышками негативных эмоций, либо уходом от появившихся проблем. Аддикту не подходит формула Г. Селье:

«Стресс – это аромат и вкус жизни» (21, с. 349). Для него это угроза и повод к бегству. Это сочетается с повышенной обидчивостью, подозрительностью, что влечет за собой частые конфликты.

Скрытый комплекс неполноценности находит свое отражение «в частых сменах настроения, неуверенности, избегания ситуаций, в которых их способности могут быть объективно проверенными» (10, с. 55).

Поверхностный характер социабельности и ее ограниченность во времени сочетаются с обостренным стремлением произвести на окружающих положительное впечатление. Алкогольные аддикты, например, производят иногда впечатление своим специфическим юмором на алкогольную тематику, рассказами о своих похождениях, приукрашивая свои рассказы деталями, не имеющими никакого отношения к действительности. Особенно хорошо это проявляется при групповом принятии алкоголя. «В то же время общение на «длинную» дистанцию с ними затруднено, неинтересно. Аддикты – скучные, однообразные люди в повседневной жизни. Отношения с ними поверхностны, к глубоким положительным эмоциональным отношениям они не способны и избегают ситуаций, связанных с ними» (10, с.57).

Стремление говорить неправду. Аддикты часто не сдерживают своих обещаний, отличаются необязательностью, несоблюдением договоров.

Стремление обвинять невиновных, (даже если известно, что человек на самом деле не виноват).

Уход от ответственности в принятии решений и взваливание ее на других, поиск оправдательных аргументов в нужный момент.

Стереотипность, повторяемость поведения. Сложивший стереотип поведения легко предсказуем, но его трудно изменить.

Зависимость проявляется в виде подчинения влиянию других людей с аддиктивной направленности. Иногда наблюдается пассивность, отсутствие самостоятельности, стремление к получению поддержки.

Тревожность у аддиктов тесно связана с комплексом неполноценности, зависимости, но особенность в том, что в кризисных ситуациях тревожность может отступать на второй план, в то время как в обычной жизни она может возникать без видимых причин или при событиях, не являющихся действительным поводом для переживаний.

Влияние социума на формирование аддиктивных механизмов.

Семья – это самый первый институт социализации ребёнка. «В семье... дети овладевают азбукой человеческого общения, через которую постигают алгебру взаимоотношений» (6, с.50). Функциональное назначение семьи складывается из важных составляющих. Чем больше функций у каждой

отдельной семьи, тем богаче внутрисемейные отношения. Дисфункциональные семьи разрушают не только отношения, но и личностные свойства. Паттерны поведения, усвоенные в таких семьях не могут способствовать укреплению целостности личности ребенка и адекватному восприятию себя и других людей. Для детей из дисфункциональных семей осложнены такие значимые для личности процессы как принятие объективной сложности окружающего мира, полноценная адаптации к изменяющимся условиям, умение принимать на себя ответственность и делать выбор.

Функции семьи – это «сферы жизнедеятельности семьи, непосредственно связанные с удовлетворением определенных потребностей ее членов» (24, с.405). Н. И. Шевандрин выделяет следующие функции (24, с. 405-406): воспитательная, хозяйственная, эмоциональная, функция духовного общения, функция первичного социального контроля, сексуально-эротическая функция.

Функции семьи могут менять свое содержание и значимость вместе с изменением социальных условий. Нарушению реализации функций способствуют разные факторы: личностные особенности членов семьи, низкий уровень доверия и взаимопонимания, условия жизни, неполный состав семьи, недостаточный уровень знаний и навыков в культуре взаимоотношений и воспитании детей и др. В связи с проблемой аддиктивного поведения особую значимость приобретает эмоциональная функция, которая реализуется в удовлетворении потребностей членов семьи в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите. С нарушением эмоциональной стабильности могут развиваться и укрепиться такие явления как повышенная тревожность, страх перед действительностью, потеря чувства безопасности и недоверие к окружающим.

Уже в пренатальном периоде ребенок способен воспринимать изменения эмоционального состояния матери. Ершова Т. И. и Микиртумов Б. Е. (5) отмечают, что эмоциональные расстройства матери могут оказывать патогенное влияние на развитие ребенка, степень устойчивости адаптационных процессов к моменту рождения и последующего взаимодействия с окружающей средой. Дестабилизации эмоционального состояния способствуют разные факторы: повышенная тревожность матери во время беременности, продолжительные стрессы, переживания по поводу нежелательной беременности и др. Необходимой основой является первая привязанность матери и ребенка. Она играет детерминирующую роль в развитии ребенка и формировании его взаимоотношений как в семье, так и в социуме вообще. Педиатры полагают, что первые полтора часа после рождения – самый критический период для успешного выстраивания отношений привязанности и доверия между родителями и детьми. Это тот промежуток времени, когда младенцы находятся в состоянии максимальной

восприимчивости, что в значительной мере определяет глубину и силу привязанности между матерью и ребенком. Ребенок появляется на свет с чувством базальной тревоги. Если во время первых контактов родители не удовлетворяют потребность в безопасности, то реальность для ребенка может всегда оставаться фрустрирующим фактором.

Проявление родителями безразличия, отвержения, враждебности, неуважения, предъявление завышенных требований, подвержение ребенка систематическим наказаниям – все это может способствовать формированию у ребенка базовой враждебности по отношению к родителям, отстраненности от самых близких людей, недоверию. Подобное отношение к родителям в какие-то моменты может переноситься на отношение к взрослым вообще. Отсутствие доверительных отношений во многом осложняет процесс социализации. Если человек в детстве не научился доверять, «ему трудно создать близкие отношения с людьми. Он рискует попасть в заколдованный круг изолированности...» (16, с. 57-58). Доверие у ребенка укрепляется тогда, когда его проблемы находят отклик у окружающих, когда в трудный момент ребенок обретает поддержку (но не гиперопеку, которая лишает инициативы). Ребенку также важно быть уверенным в том, что он состоятелен для окружающих (в первую очередь для близких людей) как «соучастник» (в лучшем смысле этого слова) во многих важных событиях. Он должен быть уверен в том, что с его потребностями и его точкой зрения считаются. Так ребенок сможет реализовать свою страсть к взрослению. Взрослым нельзя стать сразу. Взрослость начинает формироваться в детстве. Здесь важно отметить, что и некоторые психооберегающие подходы в воспитании в искаженном виде могут внести свой вклад в осложнение процессов адаптации. Часто детская психика не оберегается там, где это необходимо, и с особой тщательностью оберегается в тех случаях, когда целесообразней дать ребенку возможность стать полноправным участником тех или иных событий, какой-то деятельности с правом выбора и с формированием своей позиции, своего мнения. Инфантильные взрослые, вероятно, не прикасались в детстве к опыту взрослой жизни. Может потому, что их детство слишком тщательно оберегалось от этого опыта. Фраза «ты еще маленький», порой, воспринимается детским «марсианским» мышлением (по Э. Берну) не в том контексте, в котором ее употребляют взрослые. Она звучит как прямое родительское предписание: «Будь маленьким, оставайся маленьким». Эта фраза подпитывает установку: «Я – маленький, беспомощный, меня нужно опекать и оберегать, за меня нужно брать ответственность и принимать решения, я нуждаюсь в комфорте и защите». Такая позиция может запрограммировать стиль поведения на весь жизненный период.

В формировании аддиктивных механизмов родительское программирование имеет большое значение. По Э. Берну «Сценарий – это постоянно развертывающийся жизненный план, который формируется...еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс с большой силой толкает человека вперед, навстречу судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора» (2, с. 173). По сценарию человек наследует не только заболевания, но и способ взаимодействия со средой. Поэтому если родителям свойственно испытывать страх перед реальностью и искать утешения и защиты в ощущениях, достигаемых в контакте с аддиктивными агентами, то и дети унаследуют и этот страх и способ защиты – уход от реальности. В выборе аддиктивных агентов ребенок может пойти по линии родителей или найти свои средства. Совсем не обязательно, например, что, если один или оба родителя алкоголики, то ребенок не избежит участи родителей. Сильнее может оказаться антисценарий. (Один из реальных случаев: сын алкоголика выбирает профессию врача-нарколога). Но «алкоголизм родителей порождает социальные проблемы у детей...» (4, с. 51). Социальные проблемы детей порождаются и другими видами аддиктивного поведения родителей.

Особого внимания заслуживает проблема **созависимости**. Семьи с аддиктивными родителями продуцируют людей двух типов: аддиктов и тех, кто заботится об аддиктах. Такое семейное воспитание создает определенную семейную судьбу, которая выражается в том, что дети из этих семей становятся аддиктами, женятся на определенных людях, которые заботятся о них или женятся на аддиктах, становятся теми, кто о них заботится (формирование генерационного цикла аддикции).

Члены семьи обучаются языку аддикции. когда приходит время образовывать собственные семьи, они ищут людей, которые говорят с ними на одном аддиктивном языке. Такой поиск соответствующих людей происходит не на уровне сознания. Он отражает более глубокий эмоциональный уровень, т. к. эти люди опознают то, что им нужно. Родители обучают детей своим стилям жизни в системе логики, которая соответствует аддиктивному миру. Этому способствует эмоциональная нестабильность.

Важен анализ особенностей людей, находящихся в близких отношениях с аддиктами. Мы привыкли считать, что аддикт отрицательно влияет на тех людей, которые находятся рядом с ним. Но другая сторона этого явления заключается в том, что эти люди могут влиять на аддикта определенным образом, способствуя аддикции, провоцируя её, мешая коррекции этой аддикции. Здесь мы выходим на проблему созависимости. Созависимыми являются люди, создающие благоприятные условия для развития аддикции. Аддиктивным недугом поражена семья в целом. Каждый член семьи

играет конкретную роль, помогая злоупотреблению. Воспитывая детей наряду с аддиктом, созависимые передают детям свой стиль. Закладывают в детей незащищенность и предрасположенность к аддикции.

Также, как аддикт становится сверхзанятым аддиктивным агентом, также созависимый человек всё больше фокусируется на аддикте, его поведении, употреблении им аддиктивного агента и т. д. Этот соаддикт изменяет своё собственное поведение в ответ на стиль жизни аддикта. Изменение поведения может включать попытки контроля над выпивкой, над проведением времени, над социальными контактами, особенно с теми, кто тоже имеет аддиктивные проблемы. Созависимый старается любой ценой удержать мир в семье, стремится изолировать себя от внешних активностей. Он оказывается в своей основе фиксированным на аддикте и его стиле жизни. Черты, характерные для созависимости:

- комплекс отсутствия честности (отрицание проблем, проекция проблем на кого-то, изменение мышления настолько выражено, что оно носит характер сверхценных образований);
- неспособность распоряжаться своими эмоциями здоровым образом (неспособность выразить свои эмоции, постоянное подавление эмоций, замороженные чувства, отсутствие контакта с собственными чувствами, фиксация на какой-то одной эмоции (обида, месть и т. д.) и неумение отвлечься от неё);
- навязчивое мышление (прибегание к формально-логическому мышлению, создание формулы и подчинение всего этой формуле);
- дуалистическое мышление (да или нет без нюансов)
- перфекционизм;
- внешняя референция (направленность на других);
- низкая самооценка вследствие последнего;
- стремление произвести впечатление, создать впечатление, управлять впечатлениями, основанными на чувстве стыда;
- постоянная тревожность и страх;
- ригидность;
- частое чувство депрессии и т. д.

Созависимые вынуждены зависеть от других, чтобы доказать свою значимость. Их главные цели: определить чего хотят другие люди и дать им то, чего они хотят. В этом успех созависимых. Они не представляют себе жизни наедине с собой. Созависимые стараются манипулировать и контролировать ситуацию. Они стараются делать себя незаменимыми. Они нуждаются в том, чтобы в них нуждались. Часто берут на себя роль мучеников, страдальцев. Страдают ради того, чтобы скрыть проблему для блага людей. Созависимые спасают аддиктов от наказания, скрывают происходящее, как будто ничего не происходит, тем самым лишая аддикта всякой ответственности за своё поведение.

Поведенческие стратегии созависимых лиц способствующие развитию аддиктивного процесса:

- чувство чрезмерной лояльности к аддикту;
- желание (искреннее) справиться с трудностями поведения аддикта;
- своеобразное чувство ответственности за то, что у кого-то развилась аддикция; (на интуитивном уровне созависимые это понимают, и в какой степени они правы);
- стремление сохранить положение, впечатление о семье в обществе, респектабельность, предотвратить опасные ситуации (угрозу ухудшения социального положения из-за аддикции одного из членов семьи);
- желание не разрушать семью;
- желание смягчить агрессию аддикта;
- давление других людей (родственников, знакомых);
- избегание помощи извне (психологической, медицинской, и др.);
- отсутствие осознания болезни, характера ситуации;
- подсознательное желание быть незаменимым, необходимым для аддикта (это желание может превращаться в желание осуществлять контроль и власть).

Образование. Большое влияние на повседневную жизнь и перспективы развития взрослеющего человека оказывает школа. На школу возлагаются важнейшие функции: передача знаний, культурных и нравственных ценностей, помощь в социальной адаптации и выработке адекватного социального поведения, содействие личностному росту. Но не всегда школа выполняет свои функции. Более того, некоторые образовательные системы и подходы могут способствовать формированию и укреплению аддиктивных механизмов. Традиционное образование само несет на себе аддиктивные черты – черты, направленные на разотождествление с действительностью. Прежде всего, это проявляется в подаче учебного материала вне интеграции с реальным миром, ориентированности на приоритетность знания учебных предметов, в акцентировании полезности знаний в контрасте с непредсказуемостью межличностных отношений. Нивелирование значимости межличностных отношений может происходить и из-за того, что школьников нацеливают на всепоглощающий учебный труд, который активно подкрепляется и поощряется. Загруженность учебной деятельностью и, порой, безграничное стремление педагогов и родителей занять детей настолько, чтобы у них не оставалось времени на «всякие глупости» (по мнению взрослых), приводят к тому, что у детей не остается времени, чтобы принадлежать самим себе, играть, общаться со сверстниками. Вместо того, чтобы происходило разумное знакомство с реальностью, происходит отрыв от реальности. Дети т. о. отвлечены от собственных ощущений, осознанных и неосознанных потребностей, от самопознания в самом широком смысле этого слова. Так постепенно формируется неумение жить

«здесь и сейчас». Не приобретя необходимого опыта столкновения с реальностью, при случайных и закономерных встречах с проблемами реального мира, ребенок оказывается беспомощным. Трудности становятся не ступенями развития, а явлениями, сопряженными со страхом, неуверенностью и дискомфортом, чего хочется избежать любыми средствами. Фрустрация наступает не только потому, что возникла проблема, но и потому, что появляется необходимость принять решение, сделать выбор, взять на себя ответственность за случившееся и за последствия.

Школа не только не препятствует односторонней фиксации на учебной деятельности или отдельных ее видах, но может сама провоцировать эту фиксацию, подкреплять ее как желаемую и одобряемую деятельность. Нередки случаи, когда бывшие отличники, одаренные дети, становясь взрослыми, но сохранив привычную стратегию избегания и поиска ощущений, выбирают такие тяжелые формы аддиктивного поведения как алкоголизм или наркомания. Сейчас некоторые образовательные учреждения охватила волна выявления одаренных детей. Сотрудничество родителей и педагогов в этом направлении очень тесное. Сама по себе помощь одаренным детям – явление гуманное. Но взрослые часто забывают о том, что ребенок есть ребенок, и игнорируют его естественные потребности. С одной стороны, взрослые хотят, чтобы их дети реализовали то, что не удалось реализовать им самим. С другой стороны, они желают детям добра и верят, что этим будет обеспечено будущее детей. У детей выискивают таланты (при этом считается, что чем раньше, тем лучше), их учат иностранным языкам, записывают одновременно в несколько кружков, в спецшколы и гордятся собой и детьми. Родительская ретивость дорого обходится «звездным» детям. Итог – нервные срывы, снижение иммунитета, переутомление. Кроме этого: отрыв от общения со сверстниками, груз неудовлетворенных детских потребностей, обеднение жизненного опыта. Такие дети лишены инициативы. Им предложен готовый путь, по которому они идут в сопровождении. За них все решено. Но когда-нибудь настанет время проявлять самостоятельность в противостоянии жизненным трудностям, и тогда возникнет страх, потеря равновесия и чувства безопасности. Э. Берн пишет: «Родители, считающие, что они сделали все возможное для счастья своих детей, получают наркоманов, преступников и самоубийц. Эти противоречия существуют с самого возникновения человеческого рода» (2, с. 219).

Познание реальности осложняется для детей и тем, что в образовательных учреждениях не хватает специалистов, способных грамотно, открыто, без иронии, ханжества и лицемерия вести с детьми беседы на те темы, которые представляют для них жизненно важный

интерес, но которые обращены взрослыми в «зоны повышенной секретности».

Идея о дифференцированном подходе в образовании часто находит свое применение в одностороннем виде, когда дифференцированный подход ограничивается индивидуальным подходом к общеучебным умениям и уровню обученности. В этом случае за рамками образовательного процесса остается личностный аспект. Эта ограниченность начинает проявляться уже при приеме в начальную школу, где детям на предварительных собеседованиях предлагается пройти стандартизированное тестирование для определения готовности к обучению, которое выявляет внешние знания и умения, но не скрытые возможности и уровни развитости. Проведенные тестирования дошкольников, результаты переводных экзаменов дают педагогам полномочия распределять детей по разным классам по степени их подготовленности. Подобный дифференцированный подход имеет нечто общее с дискриминацией. Не этично и не гуманно делить детей по разным «сортам», руководствуясь одним только критерием – учебной. Когда они выйдут в реальную взрослую жизнь, в меньшей степени будет важно как они учились, и в большей – какими они стали людьми. Кроме того, нахождение детей долгое время в однородном коллективе в значительной степени ограничивает их коммуникативные возможности и опыт отношений с разными сверстниками, не важно, сильный это класс или слабый, элитный или самый рядовой.

Во многих школах знания, главным образом, транслируются. Параллельно с трансляцией знаний транслируются взгляды, убеждения, способы взаимодействия с миром, которые, к сожалению, могут представлять из себя негибкие, застывшие и несоответствующие настоящему моменту паттерны. Недобрую службу может сослужить авторитет педагога. Опасность авторитета в том, что с авторитетным мнением принято считаться, на него ссылаются, его берут в качестве руководства к действию. Оно может лишить человека инициативы даже по отношению к самому себе: в трудной ситуации человек не сможет довериться самому себе, своему опыту и интуиции. Огромное значение для становления и укрепления адаптивных механизмов и формирования активной жизненной позиции имеет создание образовательных моделей, нацеленных на полноценное использование ресурсов самообразования, самовоспитания и самоактуализации.

Важную роль в образовательном процессе играет личность педагога. Профессия педагога, к сожалению, может внести свой вклад в деформацию личности человека, избравшего для себя эту специальность. И такая деформированная личность, транслируя знания, транслирует и часть своей деформации. Говоря о профессиональной деформации, мы имеем в виду полную идентификацию с профессией, когда утрачиваются личностные

черты. Учительские стратегии переносятся в сферу межличностных отношений, что порой, является одной из причин конфликтов в семье и с другими людьми. Работа педагога может стать, в силу разных обстоятельств, его агентом аддиктивной реализации. Работогольная аддикция – достаточно распространенное явление в сфере образования. (Особенности работогольной аддикции мы рассматривали в разделе 2). Существуют и аддиктивные образовательные организации. Вся работа в них строится сугубо в интересах учреждения. Одобряются и ставятся в пример сотрудники, проводящие на рабочем месте безграничное количество времени, жертвующие собой, детьми и семьей в целом. Персонал работает на износ. План работы в таких учреждениях очень насыщенный, и значительные временные затраты отводятся контролю над образовательным процессом, тем, что его сопровождает и за персоналом. В подобных коллективах нездоровая психологическая атмосфера, много людей с хроническими заболеваниями и не разрешенными проблемами в семьях, в личной жизни. Здоровой альтернативой такому учреждению, могло бы стать учреждение с личностно-ориентированной моделью, которая охватывала бы и детей и педагогический коллектив.

Средства массовой информации. Не менее важным институтом социализации являются средства массовой информации. Их заслуга велика во многих сферах общественной жизни: культуре, политике, экономике, образовании и воспитании и др. Но вместе с тем, они вносят свой вклад в отрыв людей от реальности, предлагая целую индустрию ощущений взамен полноценным взаимоотношениям, дают готовые образцы мыслей и поступков. «...существует угроза избыточного, всеядного потребления телевизионной и прочей массовой культуры, отрицательно сказывающегося на развитии творческих позиций, индивидуальности и социальной активности личности» (8, с. 29).

Телевидение в большей степени разобщает людей. Они разучиваются общаться. Члены семьи могут вечерами после работы и учебы собираться у экрана на несколько часов, перебрасываясь лишь репликами по поводу просмотренного, но не уделив внимания проблемам и интересам друг друга. Многие находят в телевидении эффективное, на их взгляд, средство ухода от проблем. Порой экранные персонажи говорят о том, что реальность скучна, сложна, непредсказуема, и поэтому надо отвлечься, расслабиться, отдохнуть. Некоторые люди могут принять это как формулу выживания и сделать для себя вывод, что предпринимать какие-то действия, переорганизовать свой жизненный план – это все большие затраты, что лучше просто отстраниться. Эмоциональная подача материала может способствовать быстрому и прочному усвоению подобных формул.

Религия играет важную роль в истории, культуре и нравственном кодексе общества. В трудное для человека время он обращается к религии,

и она дает ему веру, надежду и силы для противостояния тяжелым испытаниям. Говоря о религиозных представлениях, З.Фрейд пишет, что «сокровищница» этих представлений рождена «из потребности сделать беспомощность человека переносимой...», «жизнь в этом мире служит некой высшей цели, которую, правда, нелегко угадать, но которая, несомненно, означает совершенствование человеческого существа» (23, с. 493). Религия может стать большой силой, помогающей пройти жизненный путь со всеми его лишениями, надежной опорой в трудные дни. Но, вместе с тем, религия может стать и силой, уводящей от действительности. Поиски себя, стремления к самосовершенствованию приводят в мир религиозных иллюзий. Порой, незаметно для себя человек оказывается втянутым в одну из религиозных сект, деструктивных по своей сути. Под прикрытием благородной цели – стремлением к духовности – происходит насильственный (со стороны руководителей секты или гуру) отрыв от действительности. По исследованиям Полищук Ю. И. (14) молодых людей, вовлеченных в деструктивные секты отличают:

- Отчуждение от близких, иногда с выраженной враждебностью. Может сопровождаться уходом из дома.
- Отказ от учебы или работы с полным погружением в деятельность секты.
- Прекращение чтения художественной литературы, газет, журналов, но чтение религиозных изданий раскрывающих разные учения.
- Отказ от пользования радио и телевидения.
- Изменение режима питания с систематическим недоеданием, исключением продуктов с содержанием живых белков. (Следствие-физическое истощение и утомляемость).
- Резкое ограничение сна до 3-4 часов в сутки. (Полное истощение).
- Замкнутость, потеря друзей, утрата прежних интересов, интереса к противоположному полу.
- Полная убежденность в правильности выбора своего духовного учения и в сути самого учения.
- Появление амимии, отрешенного взгляда, ровного холодного тона голоса, безразличия к внешности.
- Наличие сверхценных идей.

Часто у таких людей возникают серьезные психические нарушения. Этому способствуют физическое и психическое истощение, многократное введение в гипнотические состояния под видом религиозных проповедей, обрядов, ритуалов, прямых или косвенных внушений. Длительные медитации приводят к состоянию самогипноза с полным отключением от окружающей действительности. У членов сект развивается психологическая и духовная зависимость от проповедников, от «духовного наркотика». После

испытывания во время религиозных процедур «кайфа», возникает влечение, потребность вновь пережить это ощущение. Эта потребность может вытеснить многие другие естественные потребности. Таким образом, под видом религии человека склоняют к отказу от земной жизни, естественных потребностей, прежних убеждений. Это может привести к психическому и физическому самоуничтожению.

Общество. «Отдавая должное неповторимой индивидуальности каждой конкретной личности, следует заметить, что любое общество в реальный исторический отрезок времени приобретает некие общие ментальные параметры, позволяющие говорить о психическом здоровье нации» (15). «Современный период исторического развития России характеризуется с одной стороны такими позитивными явлениями, как восстановление свободы и демократии, разрушение тоталитарного режима, возвращение русского национального менталитета, деидеологизация общества, обретение личностью своих прав, свобод, религиозных убеждений.

С другой стороны, столь радикальные и стремительные перемены во всех сферах жизни общества, при их безусловной положительной стратегической оценке, не могут не оказывать мощного стрессующего воздействия на психику большинства людей» (15). Стремительно меняется привычная среда и формируется новая обстановка, не имеющая четких ориентиров, способствующая развитию и усилению экзистенциальных страхов перед реальностью. Социально - экономические затруднения обостряют межличностные конфликты, что способствует разобщению членов общества. Потеря в кризисное время чувства внутреннего комфорта, равновесия, безопасности становится для многих решающим фактором в выборе аддиктивной стратегии поведения в ответ на требования среды. Растет уровень алкоголизации и наркотизации общества. Все больше в эти аддикции втягивается молодежь. Наряду с социально-экономическими факторами развитию и укреплению линии аддиктивного поведения способствуют некоторые неверные убеждения, стойкие стереотипы и установки. Прежде всего, многие люди не склонны принимать на себя ответственность за то, что с ними происходит. Это в значительной мере порождает бездействие или поиск ответственных. Так многие возлагают ответственность на правительство, начальство, своих близких и т.д. Некоторые убеждены, что на все воля божья, и от человека ничего не зависит. Свое распространение находит так называемое магическое мышление, которое взращивает веру в кармическую безысходность, в «свой крест», в то, что от судьбы не уйдешь.

Неумение и нежелание жить в настоящем проявляется в сверхценном отношении к прошлому, когда люди живут постоянными воспоминаниями о прошлом. Они погружаются в ностальгию, если прошлое было светлым пятном в их жизни, или в глубокую вселенскую скорбь, если прошлое

принесло много боли и разочарования. В противоположность этому явлению наблюдается другое, когда человек погружен в фантазии о будущем, иллюзорно рисует себе картины будущего в том свете, в каком ему хотелось бы его видеть, при этом, не задумываясь о том, что он сам мог бы сделать что-то реальное в настоящем, чтобы обеспечить себе будущее.

Чрезмерное увлечение романтикой тоже вносит свою лепту в отрыв человека от реальности. В своих романтических порывах люди становятся заядлыми любителями природы. Это не относится к тем, кто иногда оставляет суету городов и отправляется в первозданный мир природной красоты и гармонии, чтобы отдохнуть и набраться сил. Опасность в том, что некоторые делают это своим стилем жизни. Презируя неустроенность и непредсказуемость действительности, не решая проблем, они постоянно уходят в лес, в горы, в море, на рыбалку, на охоту, зная, что там они получают те ощущения, благодаря которым воцарится гармония. Но эти люди впадают в зависимость от такой гармонии. В семьях они часто наталкиваются на непонимание и упреки, потому что, оказывается, надо решать реальные проблемы – воспитывать детей, обустраивать жилье, зарабатывать деньги, уделять внимание супругам и т. д.

Порой, в качестве рекламы разных видов аддиктивного поведения, может выступить такое близкое и необходимое всем нам чувство, как чувство юмора. Несомненно, это чувство помогает легче идти по жизни, но слишком уж смешными в шутках и анекдотах выглядят алкоголики, наркоманы или токсикоманы. У некоторых людей, в силу их личностных особенностей, это может закрепить их линию поведения, т. к. возможность выглядеть смешным для некоторых является одним из способов самовыражения, самопрезентации или защиты.

Хотелось бы упомянуть и такое явление как социальная поддержка. Многие нуждающиеся в поддержке не обращаются за помощью или отказываются от нее из-за боязни расстаться со своим привычным способом ухода от реальности или в силу низкого уровня восприятия социальной поддержки. Другая сторона этого явления в том, что чаще всего, люди, окружающие аддикта, не знают, что он нуждается в поддержке или не знают, какую поддержку ему нужно оказать, потому что алкоголиков или наркоманов в обществе принято высмеивать или презирать. Конечно, сами аддикты часто делают жизнь своих близких невыносимой, но, возможно, если бы для людей была понятна и доступна информация об общих аддиктивных механизмах, о природе их происхождения, многих осложнений, связанных с аддиктивным поведением можно было бы избежать.

Особенности подросткового возраста как фактор риска формирования аддиктивной стратегии взаимодействия с миром.

Подростковый возраст – один из кризисных этапов в становлении личности человека. Он характеризуется рядом специфических особенностей. Это возраст кардинальных преобразований «в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений. Этот этап характерен бурным ростом человека, формированием организма в процессе полового созревания, что оказывает заметное влияние на психофизиологические особенности подростка. Основу формирования новых психологических и личностных качеств составляет общение в ходе различных видов деятельности – учебной, производственной, творческих занятий и пр.». (20, с. 78-79). Естественными в этом возрасте являются стремления к проявлению взрослости, развитию самосознания и самооценки, интерес к своей личности, к своим возможностям и способностям. При отсутствии условий для позитивной реализации своих потенциалов процессы самоутверждения могут проявляться в искаженных формах, приводить к неблагоприятным реакциям и последствиям. Как мы уже отмечали выше, кризисные периоды отличаются значительным прорывом в психику подсознательных, трудно контролируемых или вовсе не поддающихся контролю импульсов. Этому способствует утрата чувств безопасности и комфорта, нарушение внутреннего равновесия, возрастание тревожности и усиление экзистенциальных страхов, порою иррациональных. В связи с этим возникает опасность выбора аддиктивной линии поведения. Существенным фактором может стать недостаточная для подростков информация о том, что, как и почему с ними происходит, и какие могут быть последствия. Информация нужна для обретения необходимого чувства свободы и осознанности выбора, а также для того, чтобы научиться брать на себя ответственность за то, что с тобой происходит. Масштабы ухода от реальности опасны не только в приверженности к таким крайне тяжелым формам аддикции, как алкоголизм, наркомания, употребление фармакологических и токсических веществ. Проблема ухода от реальности носит глобальный характер. Существует большое количество «мягких» проявлений аддикций, но они тоже деструктивны. Реальна и опасна тенденция перехода от одной формы аддиктивного поведения к другой. Кризис подросткового возраста становится в связи с этим значимым фактором риска, т. к. адекватное восприятие реальности для подростков затруднено, прежде всего, происходящими в них изменениями, сложными процессами становления.

Рассмотрим подробнее новообразования и поведенческие реакции, свойственные этому возрастному периоду. Классические исследования подросткового возраста (13, с. 285-305) отражают большой вклад в это направления многих известных психологов.

Л. С. Выготский считал, что особенности протекания и продолжительность подросткового возраста заметно варьируется в зависимости от уровня развития общества, что именно в подростковом возрасте влияние среды на развитие мышления приобретает особую значимость. Проблему интересов в переходном возрасте он считал «ключом ко всей проблеме психологического развития подростка» (13, с. 297-298). Л. С. Выготским были выделены несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами: эгоцентрическая (интерес подростка к собственной личности); доминанта дали (установка подростка на большие масштабы, которые для него более субъективно приемлемы, чем текущие, сегодняшние); доминанта усилия (тяга к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте и других негативных проявлениях); доминанта романтики (стремление к неизвестному, рискованному, к приключениям, героизму). Выготский Л. С. отмечал еще два новообразования этого возраста: развитие рефлексии и на ее основе самосознания.

Ст. Холл назвал этот период кризисом самосознания, преодолев который, человек приобретает чувство индивидуальности. Холл впервые описал амбивалентность и парадоксальность характера подростка, выделив ряд основных противоречий этого возраста.

Другой известный исследователь подросткового возраста Э. Шпрангер в своей культурно-психологической концепции определил подростковый возраст как возраст вхождения в культуру: вхождение индивидуальной психики в объективный и нормативный дух данной эпохи. Содержанием кризиса в этом возрасте является освобождение от детской зависимости. По Шпрангеру главные новообразования подросткового возраста – открытие «я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности. Первые сексуальные переживания сопряжены с чувством страха перед чем-то тайным и незнакомым и чувством стыда, что вызывает дискомфорт и чувство неполноценности, что может проявляться в страхе перед миром и перед людьми, вплоть до враждебности.

Ш. Бюлер, рассматривая пубертатный период с биологической точки зрения, выявила специфические психические явления, связанные с вызреванием особой биологической потребности – потребности в дополнении, которая побуждает к поискам и сближению с существом другого пола. Бюлер отметила основные черты негативной фазы этого процесса: повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойное и

легко возбудимое состояние; физическое и душевное недомогание (драчливость и капризы); перенос неудовлетворенности собой на окружающий мир. Непослушание, занятие запрещенными делами обладает в этот период особой притягательной силой. Не дают покоя чувства одиночества, чужеродности, непонятости. Снижается работоспособность, растет изоляция от окружающих или открытое проявление враждебности, совершаются разного рода асоциальные поступки. В работе Ш. Бюлер сделана попытка рассмотреть пубертатный период в единстве органического созревания и психического развития.

В. Штерн описал подростковый возраст как промежуточный между детской игрой и серьезной ответственной деятельностью взрослого. По Штерну тип человеческой личности обуславливают переживаемые ценности. «Но какое-либо одно из этих переживаний различных ценностей приобретает руководящее значение и преимущественно определяет жизнь» (13, с. 295).

Э. Эриксон в своей эпигенетической теории определил подростковый период как «становление индивидуальности (идентификация)» (24, с. 219). Он выделил нормальную и аномальную линии развития периода половой зрелости, подростничества и юности (от 11 до 20 лет):

Нормальная линия: Жизненное самоопределение. Развитие временной перспективы – планов на будущее, самоопределение в вопросах: каким быть? Кем быть? Активный поиск себя и экспериментирование в разных ролях. Учение. Четкая половая поляризация в формах поведения. Формирование мировоззрения. Взятие на себя лидерства в группах сверстников и при необходимости подчинение им. Становление индивидуальности.

Аномальная линия: Путаница ролей. Смещение и смешение временных перспектив: мысль не только о будущем, но и о прошлом. Концентрация душевных сил на самопознании, сильно выраженное стремление разобраться в самом себе в ущерб отношениям с внешним миром. Полоролевая фиксация. Потеря трудовой активности. Смещение форм полоролевого поведения, ролей в лидировании. Путаница в моральных и мировоззренческих установках (24, с. 221).

В концепции Ж. Пиаже в подростковом возрасте осуществляется «последняя фундаментальная децентрация – ребенок освобождается от конкретной привязанности к данным в поле восприятия объектам и начинает рассматривать мир с точки зрения того, как его можно изменить. Согласно Ж. Пиаже в этом возрасте окончательно формируется личность, строится программа жизни» (13, с. 297).

Концепция Д. Б. Эльконина отмечает «центральное новообразование подросткового возраста - возникновение представления о себе как «не о ребенке»; подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и

считаться взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения подлинной взрослости, но зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими» (13, с. 300).

Многообразные виды взрослости изучены и выделены Т.В. Драгунавой: подражание внешним признакам взрослого; равнение подростков мальчиков на качества настоящего мужчины; социальная зрелость; интеллектуальная взрослость и др.

Л. И. Божович считала, что расхождение между возникшими потребностями и обстоятельствами жизни, ограничивающими возможность их реализации, характерно для каждого возрастного кризиса. В подростковом возрасте происходят кардинальные преобразования в самых различных сферах психики, значительным изменениям подвергается мотивационная сфера. Только в переходном возрасте возникают и оформляются нравственные убеждения. В конце переходного периода актуализируется такое новообразование как самоопределение. Оно «характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой общественно значимой позиции» (13, с. 304).

Рассматривая психологические аспекты взросления, известный немецкий психиатр Х. Ремшмидт придает значимость таким аспектам как «приспособление к своему телу и его изменениям, когнитивное и личностное развитие, половое созревание и специфичные для каждого пола проблемы, а также отделение от семьи» (17, с. 93). Актуальным становится сравнение себя со сверстниками. В данном случае, широкая изменчивость процессов роста и плохое представление об этих процессах в сочетании с болезненным вниманием к представлениям о норме могут стать причиной снижения самооценки и чувства собственной значимости. Важная черта, приобретаемая в юности – способность к интроспекции - самонаблюдению.

Говоря о факторах, влияющих на развитие личности, Ремшмидт отмечает, что структуру личности не определяют влияния генетической и конституциональной основы и биологической перестройки. Процесс созревания решающим образом зависит от окружающей среды, от возможностей потенций развития претвориться в действительность. Определенную роль играют семья, социальное положение и референтная группа. Однако нельзя недооценивать характер трудностей, возникающих у подростков в связи с проблемами полового созревания. И. С. Кон пишет о важности того «как сам подросток воспринимает, переживает и оценивает пубертатные изменения и события, подготовлен ли он к ним, вызывают они испуг или радость и т. д.» (7, с. 202). «Трудности психосексуального порядка, пожалуй, чаще встречаются у тех, кто стоит в стороне» от обсуждения запретных тем со сверстниками, «чьи эротические переживания не находят вербализации и поэтому уходят вглубь и закрепляются.

Не в силах принять свою собственную формирующуюся сексуальность такие подростки бессознательно стараются отгородиться, спрятаться от «фактов жизни» с помощью психологических защитных механизмов» (7, с. 211). Один из этих механизмов – аскетизм (подчеркнуто презрительное отношение и враждебное отношение к чувственности, как к чему-то грязному, низменному. Еще одна типичная для подростков установка защиты – интеллектуализация (демонстрация отсутствия интереса к чувственному). «Хотя требования моральной чистоты и самодисциплины сами по себе вполне положительны, их гипертрофия влечет за собой искусственную самоизоляцию от окружающих, высокомерие и нетерпимость, за которыми кроется страх перед жизнью» (7, с.211-212).

Центральной задачей периода взросления является поиск личностной идентичности – «чувства самотождественности, собственной истинности, полноценности, сопричастности миру и другим людям» (20, с. 186). Согласно Эриксону, каждый человек переживает несколько критических фаз идентичности. «Концепция идентичности, разработанная Эриксоном на основе психоаналитических представлений,...позволяет подойти к пониманию психических проблем взросления. К важнейшим конфликтам этого возраста относятся следующие:

- **Диффузия идентичности:** кратковременная или длительная неспособность «Я» сформировать идентичность. Такие молодые люди не могут выработать свои ценности, цели и идеалы; сталкиваясь с проблемами развития, они не в состоянии завершить психосоциальное самоопределение. Они избегают адекватных и характерных для их возраста требований и возвращаются на более раннюю ступень развития, в известной степени оправдывающую их поведение.
- **Диффузия времени:** нарушение чувства времени, проявляющееся двояким образом. Либо возникает ощущение жесточайшего цейтнота, либо человек чувствует себя одновременно молодым и старым. Нередко с диффузией связаны страх или желание смерти.
- **Застой в работе:** нарушение естественной работоспособности, в большинстве случаев сопровождающееся диффузией идентичности. Подростки либо неспособны сосредоточиться на необходимых и соответствующих их возрасту задачах, либо чрезмерно поглощены бесполезными для дальнейшего развития вещами в ущерб всем остальным занятиям.
- **Отрицательная идентичность** проявляется прежде всего в отрицании всех свойств и ролей, которые в норме способствуют формированию идентичности (семейные роли и привычки, профессиональные, полоролевые стереотипы и т. д.). Часто дело

доходит до ярко выраженного презрения ко всем ценностям» (17, с.122-123).

Важную фазу развития проходит в период взросления установка относительно собственной личности я-концепция. В рамках юношеских кризисов часто становится заметным диссонанс между реальной и идеальной я – концепциями. «Я – концепция развивается под влиянием первичного опыта социализации в семье. С возрастом большое значение приобретают внесемейные факторы». «Неблагоприятная Я – концепция (слабая вера в себя, боязнь получить отказ, низкая самооценка), возникнув, приводит в дальнейшем к нарушениям поведения» (17, с. 124-125).

Кризисы периода взросления – явление распространенное, но их часто недооценивают или наоборот считают очень опасными. Кризисы могут стать причиной различных форм отклоняющегося поведения и личностных нарушений. Важно вовремя выявить кризис и правильно его квалифицировать. «Эти кризисы чреваты возникновением экстремальных ситуаций, если переживания и действия подростка приводят к искажению отношений с действительностью или делают его опасным для себя самого или для окружающих» (17, с. 290). В качестве синонима термина «кризисы взросления» Ремшмидт предлагает понятие «варианты нормальных переживаний и форм поведения в период взросления». Среди различных форм кризисов можно назвать следующие (17, с.290-304): нарушения полового развития; кризисы идентичности и авторитетов; переживания отчуждения: деперсонализация (изменение восприятия самого себя) и дереализация (изменение восприятия окружающей обстановки); нарушение оценки своего физического облика (дисморфофобии); нарцисстические кризисы; суицидальные попытки; асоциальность, делинквентность и социальная запущенность.

Ремшмидт раскрывает еще один важный для периода взросления аспект – роль семьи (17, с. 135-147). «Отношение к семье в ходе взросления меняется следующим образом:

1. Созревание когнитивных и эмоциональных функций может привести к тому, что молодые люди используют свои новые способности в форме критики, сомнений и противодействия ценностям, установкам и образу действий взрослых. Часто это ведет к конфликту с родителями, особенно если в семье господствует нетерпимый и ограничительный стиль воспитания.
2. В процессе социализации группа ровесников в значительной степени замещает родителей. Такое «обесценивание» последних – проблема, самостоятельно решаемая каждой из сторон.
3. Перенос центра социализации из семьи в группу ровесников приводит к ослаблению эмоциональных связей с родителями и замене их взаимоотношениями со многими людьми (группами),

меньше влияющими на личность как целое, но формирующими определенные формы ее поведения.

4. Отход от родительского дома отражается не на всех формах поведения, взглядах и установках.
5. Не смотря на уменьшение влияния семьи в период взросления она остается важной референтной группой. Хотя процесс отрыва от семьи – обязательное условие достижения самостоятельности, обособление от родителей в большинстве случаев временное и неполное, прекращающееся после достижения молодыми людьми независимости» (17, с. 136-137).

А. Е. Личко обращает внимание на особые поведенческие модели – специфически подростковые поведенческие реакции на воздействия среды (12, с. 19-25). Им выделены следующие реакции:

- Реакция эмансипации: проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших. Это связано с борьбой за самостоятельность, самоутверждение. Способствуют этому такие факторы как чрезмерная опека, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности, третирование подростка как ребенка.
- Реакция группирования со сверстниками: почти инстинктивное тяготение к сплочению.
- Реакция увлечения – хобби реакция. Увлечения могут лежать в основе нарушения поведения. Это происходит в силу чрезмерной интенсивности увлечения, когда ради него забрасываются все остальные важные дела и обязанности.
- Реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением.
- Детские поведенческие реакции: отказ от контактов, игр, пищи; оппозиция, имитация (положительная и отрицательная), компенсация и гиперкомпенсация.

Патологическим детское поведение становится если реакции распространяются за пределы той ситуации и микрогруппы, где они возникли, если они сопровождаются невротическими расстройствами и если затрудняют или нарушают социальную адаптацию.

В связи с проблемой ухода от реальности актуальным является рассмотрение вопроса, касающегося особенностей преодоления трудностей, эмоционального стресса. Трудности, с которыми сталкиваются подростки, разнообразные стрессовые воздействия, требуют от них определенных стратегий преодоления препятствий. Личность подростка претерпевает «либо поступательное развитие с формированием адаптивного поведения, либо дезадаптацию, саморазрушение» (19, с. 53). Различные формы поведения подростков представляют собой варианты преодоления стресса. Подростковый возраст – это период, в котором увеличиваются требования к

психофизиологическим потенциям. Наряду с формированием «структурно – функциональных и социо – психологических позиций», формируются «кризисные и конфликтные паттерны поведения» (19, с. 53). Эти паттерны производятся стрессорами среды. От того, как отвечает подросток на предъявляемые ему требования среды, какие способы и стили преодоления стресса у него проявляются и закрепляются, зависит развитие личности в подростковый период и дальнейшие перспективы.

Английский термин «копинг» (coping), относительно четко сформулированный к 80-м годам, определяет “процесс конструктивного приспособления, в результате которого данное лицо оказывается в состоянии справиться с предъявленными требованиями таким образом, что трудности преодолеваются, и возникает чувство роста собственных возможностей, а это, в свою очередь, ведет к положительной самооценке (17, с. 149 – 150).

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский, следуя подходу Р. Лазаруса, рассматривают копинг как “деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям” (18, с. 63). Они рассматривают ряд особенностей преодоления эмоционального стресса подростками (18, с. 56-57):

1. Механизмы преодоления эмоционального стресса у подростков определяют развитие и формирование различных вариантов поведения, приводящих к адаптации, либо дезадаптации индивида. Эти поведенческие модели могут сменять друг друга, претерпевая определенное прогрессивное развитие, и могут носить ригидный, фиксированный характер с последовательным усложнением, приводящим к возникновению нарушений.
2. Механизмы преодоления эмоционального стресса представляют собой сложные паттерны личностно – средового взаимодействия, включающие концепцию “Я”, контроль, системы вербальной, невербальной коммуникации и другие составляющие.
3. Реализация механизмов преодоления стресса происходит на различных взаимозависимых уровнях: эмоциональном, когнитивном, соматическом, поведенческом. Наиболее четко измеряемым уровнем реализации механизмов преодоления стресса у подростков является поведенческий уровень.
4. Преодоление стресса подростками может иметь гетеро- и аутоагрессивную направленность, быть связанным с экстерияльной либо интернальной по отношению к среде направленностью контроля, эмпатическими, аффилиативными тенденциями, чувствительностью к отвержению.

5. Выраженным влиянием на преодоление стресса обладает система социальной поддержке индивида и способность к ее восприятию.
6. В подростковом возрасте механизмы преодоления стресса носят динамический и транзиторный характер, обеспечивают развитие индивида, способствуют или препятствуют включению биологических и социальных факторов риска развития поведенческих, психосоматических и психических нарушений.

Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский на основе своих исследований копинг – поведения подростков разработали три теоретические модели (18, с.64 – 70):

1. **Модель активного адаптивного функционального копинг – поведения.** Для этой модели характерно сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг – стратегий с преобладанием активных стратегий, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки, преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию среде. Психологический фон для преодоления стресса обеспечивают следующие личностно – средовые копинг – ресурсы: позитивная Я – концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернальный локус контроля над средой, эмпатия и аффилиация, относительно низкая чувствительность к отвержению, наличие эффективной социальной поддержки.
2. **Модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг – поведения.** Основные признаки данной модели характеризуются сочетанием в использовании как пассивных, так и активных базисных копинг – стратегий, базисной копинг – стратегии поиска социальной поддержки в качестве ведущей; повышенным удельным весом стратегий, не соответствующих возрасту; дефицитом навыков активного использования стратегии разрешения проблем и заменой ее на копинг стратегию избегания и фармакологический механизм реализации данной стратегии. Наблюдается неустойчивость, флюктуация мотивации то на достижение успеха, то на избегание неудачи. Низкая эффективность блока личностно- средовых копинг – ресурсов: неустойчивая, негативная, искаженная Я – концепция; низкий уровень восприятия социальной поддержки; неустойчивый, низкий уровень интернальности; относительно высокое развитие эмпатии и аффилиации, отсутствие расхождения между реальными и идеальными компонентами самооценки.
3. **Модель пассивного, дисфункционального копинг – поведения.** Характеризуется преобладанием пассивных копинг – стратегий над активными, дефицитом социальных навыков разрешения проблем,

интенсивным использованием детских копинг-стратегий, несоответствующих возрасту. В качестве ведущей используется копинг- стратегия “избегание”. Преобладает мотивация избегания неудачи. Неготовность к активному противостоянию среде, подчиненность ей; негативное отношение к проблеме, оценка ее как угрозы; псевдокомпенсаторный, защитный характер поведения. Отсутствие направленности на стрессор, как причину психоэмоционального напряжения. Низкая эффективность функционирования блока личностно-средовых ресурсов: негативная, слабосформированная Я-концепция, неразвитость восприятия социальной поддержки, эмпатии, аффилиации, интернального локуса контроля. Относительно высокая чувствительность к отвержению.

Подводя итог вышесказанному, мы можем выделить следующие особенности подросткового периода, которые являются группой факторов риска в формировании аддиктивного поведения:

- Повышенный эгоцентризм;
- Тяга к сопротивлению, упрямству, протесту, борьбе против воспитательных авторитетов;
- Амбивалентность и парадоксальность характера;
- Стремление к неизвестному, рискованному;
- Обостренная страсть к взрослению;
- Стремление к независимости и отрыву от семьи;
- Незрелость нравственных убеждений;
- Болезненное реагирование на пубертатные изменения и события, неспособность принять свою формирующуюся сексуальность;
- Склонность преувеличивать степень сложности проблем;
- Кризис идентичности;
- Деперсонализация и дереализация в восприятии себя и окружающего мира;
- Негативная или несформированная Я-концепция;
- Гипертрофированные поведенческие реакции: эмансипации, группирования, увлечения, сексуальные, детские (отказ от контактов, игр, пищи, имитация, компенсация и гиперкомпенсация);
- Низкая переносимость трудностей;
- Преобладание пассивных копинг-стратегий в преодолении стрессовых ситуаций.

Направленность профилактической деятельности в связи с проблемой аддиктивного поведения.

Аддиктивная стратегия взаимодействия с действительностью приобретает все большие масштабы. Сложившаяся в нашем обществе традиция бороться с последствиями не решает проблему должным образом. Борьба с последствиями требует огромных затрат: физических, моральных, финансовых. Само по себе избавление от алкогольной или наркотической зависимости еще не означает полного исцеления. К сожалению, недооценивается разрушительный характер общих для всех видов аддиктивного поведения механизмов, в основе которых лежит стремление к уходу от реальности. Эти механизмы не исчезают со снятием зависимости. Избавившись от одной зависимости, человек может оказаться во власти другой, потому что неизменными остаются способы взаимодействия со средой. Молодое поколение заимствует эти образцы. Образуется замкнутый круг, выйти из которого очень непросто. Детское аддиктивное поведение - явление довольно распространенное. Но уделять внимание важно не только крайне тяжелым формам этого явления. Большого внимания требуют к себе те, чей уход от реальности пока еще не нашел своего яркого выражения, кто только начинает усваивать аддиктивные паттерны поведения в трудных столкновениях с требованиями среды, кто потенциально может оказаться вовлеченным в разные виды аддиктивной реализации.

Профилактика аддиктивного поведения особую значимость приобретает в подростковом возрасте. Во-первых, это нелегкий кризисный период развития, отражающий не только субъективные явления процесса становления, но и кризисные явления общества. А, во-вторых, именно в подростковом возрасте начинают формироваться очень важные качества личности, обращение к которым могло бы стать одной из важнейших составляющих профилактики аддикции. Это такие качества как стремление к развитию и самосознанию, интерес к своей личности и ее потенциалам, способность к самонаблюдению. Важными особенностями этого периода являются появление рефлексии и формирование нравственных убеждений. Подростки начинают осознавать себя частью общества и обретают новые общественно значимые позиции; делают попытки в самоопределении.

Этапами профилактической деятельности могут стать следующие составляющие:

- **Диагностический**, включающий в себя диагностику личностных особенностей, которые могут оказать влияние на формирование аддиктивного поведения (повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, неустойчивая я-концепция, низкий уровень интернальности, неспособность к эмпатии, некоммуникабельность,

повышенный эгоцентризм, низкое восприятие социальной поддержки, стратегия избегания при преодолении стрессовых ситуаций, направленность на поиск ощущений и др.), а также получение информации о положении ребенка в семье, о характере семейных взаимоотношений, о составе семьи, о его увлечениях и способностях, о его друзьях и других возможных референтных группах.

- **Информационно – просветительский** этап, представляющий собой расширение компетенции подростка в таких важных областях, как психо-сексуальное развитие, культура межличностных отношений, технология общения, способы преодоления стрессовых ситуаций, конфликтология и собственно проблемы аддиктивного поведения с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий.

- **Тренинги личностного роста** с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой.

Профилактика аддиктивного поведения должна коснуться всех сфер жизни подростка: семьи, образовательной среды, общественной жизни в целом.

В семье для подростка значимыми факторами являются эмоциональная стабильность и защищенность, взаимное доверие членов семьи. Подросток нуждается в умеренном контроле его действий и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою собственную жизнь. Роберт Т. и Джина Байярд в связи с этим пишут: «...поражает контраст между теми детьми, которые сопротивляются» чрезмерному «контролю родителей, и теми, кто не делает этого. Иногда способный ребенок оказывается настолько зависимым от решений, принимаемых родителями, что достигает зрелости совершенно неготовым к самостоятельной жизни» (1, с. 52).

В сфере образования необходим пересмотр некоторых подходов в воспитании и преподавании учебных предметов. В связи с проблемой аддиктивного поведения актуальны такие стороны школьной жизни, как адекватная учебная нагрузка детей, придание особой значимости личностному аспекту, касающемуся и детского, и педагогического контингента. Целесообразно включение в образовательный цикл предметов, интегрированных курсов, спецкурсов и факультативов, направленных в своем содержании на расширение объема знаний о реальной жизни (см. информационно – просветительский этап профилактической деятельности и этап тренингов личностного роста). Данная информация необходима для обретения свободы выбора, для развития адаптивных способностей и понимания важности умения жить в реальной жизни и решать жизненно-

важные проблемы без страха перед действительностью, и пользуясь разнообразными активными стратегиями преодоления стресса.

Полноценная профилактика аддиктивного поведения не возможна без участия в ней средств массовой информации –авторитетного и популярного пропагандистского органа. На представителей этой мощной индустрии должна быть возложена моральная ответственность за качество информационной продукции и за ее содержание. В печатных изданиях и телевизионных программах информация для подрастающего поколения в настоящее время носит в основном развлекательный характер. Дети воспринимают средства массовой информации, особенно телевидение, только как развлечение, что может уводить их от проблем реального мира в целом и проблем подросткового возраста в частности.

В подростковом возрасте «решающее значение приобретает стремление детей найти свое место в обществе» (22, с. 163). «Подростки стремятся определить свое место в жизни, активно ищут идеал – «делать жизнь с кого?»» (22, с. 165). В связи с этим, очень важно, какие образцы поведения предлагает общество. В общественной жизни большую роль может играть система психологической и социальной поддержки подростков, обеспечивающая помощь молодому поколению в становлении, в здоровом удовлетворении потребностей.

Направленность на людей - «своеобразная психологическая повернутость к людям» (3, с. 65) в существенной мере зависит от того, насколько сами люди, общество в целом направлено на подрастающее поколение. Поэтому формирование таких важных качеств для межличностных отношений, как эмпатия, доброжелательность, готовность к сотрудничеству и др. попадает под зависимость от готовности общества отвечать подросткам тем же.

Неоценимый вклад в профилактику аддикций может внести культура религиозных чувств, если она ориентирована не на уход от реальности бренного мира, а, напротив, наделяет человека высшей духовной и нравственной силой для противостояния трудностям и аддиктивным влечениям. А также для формирования уважительного отношения к своей личности и личностям окружающих, что явилось бы крепким фундаментом для строительства межличностных отношений.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Байярд Р. Т., Байярд Д. – Ваш беспокойный подросток. – М.: Семья и школа, 1995.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб.: Специальная литература, 1995.
3. Бодалёв А. А. Личность и общение. – М., 1995.
4. Горьковая И. А. Нарушения поведения у детей из семей алкоголиков. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1994/3, с. 47-54.
5. Ершова Т. И., Микиртумов Б. Е. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1995/1, с. 55-63.
6. Кан-Калик В. А. Грамматика общения. – М., 1995.
7. Кон И. С. Введение в сексологию. – М.: Медицина, 1989.
8. Кон И. С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989.
9. Короленко Ц. П. Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1993/4, с. 17-29.
10. Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе. – Новосибирск, 1990.
11. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1991/1, с. 8-15.
12. Личко А. Е. Подростковая психиатрия. – М., 1979.
13. Обухова Л. Ф. Детская (возрастная) психология. Учебник. – М.: Российское педагогическое агентство, 1996.
14. Полищук Ю. И. Психические расстройства, возникающие у людей, вовлечённых в деструктивные религиозные секты. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1995/1.
15. Положий Б. С. Психологическое здоровье как отражение социального состояния общества. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1994/4.
16. Рахматшаева В. Грамматика общения. – М.: Семья и школа, 1995.
17. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. – М.: Мир, 1994.
18. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1994/1, с. 63-74.
19. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Преодоление эмоционального стресса подростками. Модель исследования. – Обозр. психиат. и мед. психол., 1993/1, с. 53-59.
20. Словарь практического психолога. – Минск: «Харвест», 1997.
21. Стресс жизни: Сборник. – СПб.: ТОО «Лейла», 1994.
22. Фельдштейн Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М. 1995.

23. Фрейд З. Психоаналитические этюды. / Составление Донского Д. И., Круглянского В. Ф. – Мн.: ООО «Попури», 1996.
24. Шевандрин Н. И. Социальная психология в образовании. – М.: Владос, 1995.

.