

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Н.Н. Мехтиханова

Психология зависимого поведения

Учебное пособие

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета
для студентов специальности Психология*

Ярославль 2005

УДК 159.9(075.6)
ББК Ю 95я73
М 55

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2005 года*

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой общей и социальной психологии ЯГПУ им. К.Д. Ушинского В.А. Мазилев;
кафедра педагогики и психологии Ярославской государственной медицинской академии, зав. кафедрой – канд. психол. наук, доцент Н.А. Русина

М 55 **Мехтиханова, Н.Н.** Психология зависимого поведения : учебное пособие / Н.Н. Мехтиханова; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2005. – 122 с.
ISBN 5-8397- 0384-2

Учебное пособие посвящено основным теоретическим и практическим проблемам зависимого поведения. Рассматриваются основные подходы к пониманию феномена зависимости, предлагаются классификации зависимого поведения. Подробно описываются наиболее распространенные виды зависимостей и их последствия. Особое внимание уделяется факторам, способствующим возникновению зависимого поведения, а также его профилактике и коррекции.

Предназначено для студентов факультета психологии, обучающихся по специальности 020400 Психология (дисциплина «Психологические проблемы зависимости», блок ДС), очной формы обучения. Работа представляет интерес для специалистов-психологов, педагогов, работников социальных и кадровых служб.

УДК 159.9(075.6)
ББК Ю 95я73

ISBN 5-8397-0384-2

© Ярославский
государственный
университет, 2005
© Н.Н. Мехтиханова, 2005

1. Понятие зависимого поведения. Признаки зависимого поведения

Понятие «зависимое поведение» в последнее время получило распространение не только в научных кругах, но и в обыденной жизни. Зависимостью обозначают привязанность к чему- или кому-либо. У каждого человека существует множество привязанностей, но зависимостью в психологии обозначается только привязанность, имеющая определенную выраженность, либо недопустимую с точки зрения общественных норм, либо угрожающую здоровью, либо причиняющую психологические страдания самой личности.

Проблема психологической зависимости является одной из самых сложных в научном плане, но чрезвычайно актуальной в практическом. В житейском смысле зависимость – это, по сути, особая форма рабства, в которое человек попадает по собственному желанию, страдает от него, но в то же время только сам может освободиться от него. Зависимости ограничивают развитие человека, приводят к личностным катастрофам, всевозможным соматическим и психическим заболеваниям. Зависимости наносят непоправимый ущерб человеческому обществу: согласно медицинской статистике, по причинам, связанным с зависимостями, погибает намного больше людей, чем в результате войн и преступлений, вместе взятых. Проблема касается практически каждого человека: большинство из нас имеет или личный опыт зависимого поведения, или сталкивался с зависимым поведением близких и друзей. При этом в круг зависимых попадают люди самого различного профессионального статуса, образования, этнической принадлежности, уровня благосостояния.

Зависимость можно рассматривать как своеобразную форму адаптации к сложной жизненной реальности. Она проявляется в форме бегства от проблем в некий иллюзорный мир, что не меняет реальность, а меняет человека, со временем усугубляет его переживания, порождает новые проблемы. Более того, человек перестает контролировать свое поведение, мысли, эмоции. Его существо-

вание определяет объект зависимости, что в конечном итоге и во все разрушает жизнь.

В последнее время вследствие научно-технического прогресса значительно расширился спектр зависимостей, а распространение употребления алкоголя и наркотиков, особенно в молодежной среде, приобретает характер национального бедствия. Поэтому к проблеме зависимости привлечено внимание самых разнообразных специалистов: психологов, наркологов, психиатров, социологов, юристов.

Понятие «зависимое поведение» является междисциплинарным. В современной литературе часто используют термин «аддиктивное поведение» как синоним зависимого поведения. Аддикция в переводе с английского означает склонность, пагубную привычку. Поэтому понятие «аддиктивное поведение» имеет негативную окраску, как правило, используется в социально неодобряемом контексте. Но, по нашему мнению, зависимое поведение может выполнять и позитивные функции. Например, оно придает жизни определенную стабильность, а в экстремальных условиях зависимое поведение ситуационно обусловлено и служит компенсацией, защитой от реальности, даёт возможность пережить нечеловеческие обстоятельства. В данной работе мы будем придерживаться общепризнанного определения аддиктивного поведения, предложенного *Ц.П. Короленко*, и использовать термины «аддиктивное поведение» и «зависимое поведение» как синонимы.

Аддиктивное поведение – одна из форм девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, что достигается различными способами – фармакологическими (прием веществ, воздействующих на психику) и нефармакологическими (сосредоточение на определенных предметах и активностях), что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний [25]. Аддиктивное поведение рассматривается нами как одна из форм деструктивного поведения, т. е. причиняющего вред человеку и обществу.

Зависимое поведение может иметь различную степень выраженности: от практически нормального до тяжелой формы. Это определяется динамикой зависимости в каждом конкретном случае, но в большей мере – определённой глубинной личностной

А

предрасположенностью, которую мы обозначаем как склонность к зависимости. Показателями склонности к зависимости можно считать объект и определённую силу влечения. Почему у некоторых субъектов формируется сильная, а часто и непреодолимая связь с объектом влечения, чем объясняется ненасыщаемость и импульсивность влечения? Ответы на эти теоретические вопросы имеют огромную практическую значимость для всего общества и для каждого человека в отдельности.

Понятие «аддиктивное поведение» охватывает различные типы поведения: сюда входят наркотическая зависимость, алкоголизм, курение, пристрастие к азартным играм и обильной еде, гиперсексуальность, компьютерная и игровая зависимость, шопинг и др. Но у всех этих разнообразных видов зависимости существуют общие признаки.

Впервые зависимость как феномен стала рассматриваться в медицине в связи со злоупотреблениями наркотическими веществами. В психиатрии и наркологии выделяются следующие признаки химической зависимости, из которых должны встречаться хотя бы три симптома, один из них должен длиться не менее одного месяца и повторяться в течение более продолжительного периода:

- потребление субстанции, увеличение количества вещества;
- безуспешность попыток прекратить употребление или уменьшить его;
- для приобретения вещества требуется все больше денег, сил, времени;
- симптомы интоксикации часты. Под угрозой соматическое здоровье;
- имеющая значение профессиональная деятельность или социальная активность замещаются поиском вещества, а потом редуцируются или прекращаются;
- потребление усиливает социальные, психологические, соматические проблемы;
- изменяется толерантность. Об этом можно говорить, когда желаемого эффекта можно достигнуть при увеличении дозы на 50%;
- синдром отмены;
- вещество применяется для снятия синдрома отмены [38].