

**Кирдянова Нина Николаевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный

технический университет им. Г.И. Носова»

г. Магнитогорск, Челябинская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА НЕХИМИЧЕСКИХ ВИДОВ АДДИКЦИЙ**

**Аннотация:** в статье рассмотрена проблема возникновения нехимических видов аддикций, выявление склонности к аддиктивному поведению, профилактика аддиктивного поведения с целью предотвращения возникновения деструктивных зависимостей.

**Ключевые слова:** нехимические аддикции, деструктивное поведение.

В настоящее время особо остро встает проблема возникновения различных видов зависимостей. Актуальность данной темы обусловлена рядом обстоятельств. Во-первых, наше время характеризуется значительной быстротой изменений, к которым человек просто не успевает адаптироваться. Современному человеку приходится принимать все возрастающее количество решений в единицу времени. Нагрузка на системы адаптации очень велика. Поток нерешенных задач, с которыми современному человеку приходится справляться приводит к разрастанию списка проблем, которые необходимо решать для выживания и полноценного функционирования в социуме. Реальность такова, что стремление к психологическому и физическому комфорту не всегда возможно реализовать, что приводит к желанию ощутить этот комфорт искусственно, создавая иллюзию решения проблем. Так появляются аддикции.

Аддикция – состояние сознания человека, характеризующееся уходом от реальности с помощью искусственных средств. Есть приемлемые обществом формы аддикций: духовные практики, медитации, влюблённость, творчество, трудоголизм, экстремальный спорт, а также социально опасные: игромания, ин-

тернет-зависимость, ожирение, сексуальные извращения, токсикомания, наркозависимость и другие. Аддиктивное поведение связано с желанием человека уйти из реальной жизни путем изменения состояния своего сознания.

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. 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 фruстраций. В качестве способа восстановления психологического комфорта они выбирают аддикцию, стремясь к искусенному 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.

Во-вторых, необходимо выявить индивидуально-психологические и личностные особенности людей, предрасположенным к нехимическим аддикциям, что поможет снизить риск возникновения пристрастий.

Целью данной работы является анализ причин возникновения нехимических зависимостей, выявление особенностей отношения к ним с целью их профилактики.

Гипотезу исследования составило предположение о том, что, так как существуют факторы, влияющие на возникновение аддиктивного поведения, значит можно определить формы профилактики нехимических зависимостей.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1) осветить теоретические аспекты изучения проблемы на основе анализа психологической литературы;

- рассмотреть виды нехимических зависимостей;
  - раскрыть психологические особенности страдающих нехимическими зависимостями;
  - изучить внешние факторы, влияющие на появление аддикций;
- 2) на основе теоретического анализа выделить факторы, влияющие на формирование нехимических зависимостей;
- 3) провести исследование возникновения нехимических зависимостей при наличии тех или иных факторов;
- 4) обозначить профилактические меры предотвращения возникновения нехимических зависимостей.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- 1) обзорно-аналитический метод;
- 2) эмпирические методы: методика «СЖО (Методика изучения смысложизненных ориентаций)», методика диагностики склонности к различным зависимостям, методика «СОП-м (Методика склонности к отклоняющемуся поведению)», методика «СЗП (Склонность к зависимому поведению)», методика «ППО (Диагностика потребности в поисках ощущений)», APS (13 PF E Сокращенный вариант личностного опросника Кеттела);
- 3) метод математико-статистического анализа полученных результатов (ранговая корреляция Спирмена).

Для достижения поставленной цели нами было проведено эмпирическое исследование через социальную сеть «Вконтакте». В исследовании приняло участие 52 добровольца.

В результате проведенной исследовательской работы была выдвинута гипотеза о существовании связи между некоторыми личностными характеристиками, полученным образованием, условиями его проживания, функциональными особенностями семьи и социума, в котором он проживает, а также рядом других факторов, и возникновением аддиктивного поведения. В частности обнаружена корреляция между темпераментом человека и степенью выраженности аддикции. Меланхолик с его низким уровнем активности нервной системы и холерик

с быстрой, но неуравновешенной нервной системой более склонны к аддиктивному поведению.

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. Все это ставит людей из таких семей под большую угрозу возникновения аддикций.

На основании этого исследования можно сделать следующие выводы о том, что в соответствии с полученными результатами наша гипотеза о существовании факторов, влияющих на возникновение аддиктивного поведения, эмпирически доказана и статистически подтверждена. Определенные знания механизма возникновения аддикций могут помочь в создании профилактических мер, предотвращающих их возникновение или снижающих их пагубное разрушительное влияние на индивида и общество в целом.

### ***Список литературы***

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб.: Специальная литература, 1995.
2. Бодалёв А.А. Личность и общение. – М., 1995.
3. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. – Новосибирск, 1990.
4. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозр. психиат. и мед. психол. – 1991. – №1. – С. 8–15.
5. Положий Б.С. Психологическое здоровье как отражение социального состояния общества // Обозр. психиат. и мед. психол. – 1994. – №4.
6. Рахматшаева В. Грамматика общения. – М.: Семья и школа, 1995.
7. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. – М.: Мир, 1994.

8. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М., 1995.