



УДК 159.94

К вопросу о психологической зависимости

Н. П. Баркова

Иркутский государственный университет, г. Иркутск
e-mail: bnp2011@yandex.ru

И. Г. Ванкон

Автономная некоммерческая организация
Реабилитационный центр «Перекресток семи дорог», г. Ангарск
e-mail: vankon@yandex.ru

Аннотация. Рассматриваются различные теоретические подходы, раскрывающие суть психологической зависимости и механизмы ее формирования. В основе любого вида аддиктивного поведения лежит психологическая зависимость: скрытая, запутанная, часто неизвестная и опасная. Проведенные нами исследования с участием наркозависимых респондентов подросткового возраста доказали практическую значимость концептуальных моделей психологической зависимости.

Ключевые слова: концептуальная модель; психологическая зависимость; наркозависимые; проблемы подросткового возраста; выученная беспомощность.

Мало кто задумывается над тем, что проблема психологической зависимости сегодня оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством затруднений. Условно можно говорить о нормальной и чрезмерной зависимости. Все люди испытывают «нормальную» зависимость от таких жизненно важных объектов, как воздух, вода, электричество.

Зависимость в широком смысле слова – это та или иная форма рабства, ограничивающая возможности человека и умаляющая его способность к саморазвитию. Любая из известных зависимостей, будь то тяжелая наркомания либо патологическая ревность, оказывается непреодолимой преградой на пути человека к полноте самореализации, в просторечье именуемой счастьем [1; 3].

Аддиктивное поведение сегодня является проблемой подавляющего большинства населения развитых стран. Мы часто вспоминаем о свободах юридических и политических, почти не уделяя внимания свободе душевной, психологической, т. е. свободе от зависимостей.

Стоит отметить, что изначально психологическая зависимость рассматривалась как сопутствующая физиологической зависимости [2]. Позднее стали выделять другие формы психологической зависимости, такие как интернет-зависимость, игровая зависимость, трудоголизм и т. д. Поэтому

понятие «психологическая зависимость» должно иметь несколько другое определение, более широкого плана. Под зависимостью стали понимать любую форму существования, при которой человек, воспринимающий реальность как дискомфортную, избегает ее, вместо того, чтобы попытаться ее изменить. Причем в качестве места для избегания выбирается искусственно измененное состояние сознания.

Таким образом, можно рассматривать зависимости как психологические причины всевозможных личных катастроф, разрушений и заболеваний. Они представляют собой самые прочные цепи, удерживающие человеческий разум в постыдном плену. Можно сказать, что неуверенность в себе, неспособность самостоятельно принимать решения, страх ответственности приводят к «рабству».

Зависимость – это способ бегства от внутреннего неблагополучия, внутренней бедности к внешней иллюзии красоты, счастья и праздника. Аддиктивное поведение характерно для тех, кто не находит внутри себя достойной цели, и поэтому постоянно ощущает источник внутреннего дискомфорта. Причем тягостность переживаний усиливается во время стрессовых, критических ситуаций. Именно благодаря тому, что «внутри себя» плохо, человек совершает свой выбор в пользу мифического оазиса комфорта, который постоянно ищет вовне. И таким оазисом может стать что угодно – и «хорошее», и «плохое».

Существует несколько концептуальных моделей, объясняющих психологическую зависимость и истоки ее формирования. Каждая модель по своему интересна и имеет право на существование.

Психоаналитическая модель, представителем которой является З. Фрейд [6], объясняет это особенностями психосексуального развития личности. Оно происходит поэтапно в 4 стадии: оральная, анальная, фаллическая и генитальная. В аспекте нашей проблемы интерес представляет первая стадия формирования личности – оральная. Именно она, по мнению Фрейда, является предпосылкой склонности к зависимостям. Данная стадия характеризуется тем, что длится она от рождения приблизительно до 18-месячного возраста. Выживание младенца в этом возрасте всецело зависит от тех, кто о нем заботится, в первую очередь от матери. Зависимость для него – единственный способ получения инстинктивного удовлетворения. В этот период область рта наиболее тесно связана с удовлетворением биологических потребностей, и с приятными ощущениями. Фрейд был убежден в том, что рот остается важной эрогенной зоной в течение всей жизни, так как оральные потребности в полной мере у ребенка не удовлетворяются. Даже в зрелости наблюдаются остаточные проявления орального поведения в виде употребления жевательной резинки, обкусывания ногтей, переедания, поцелуев и курения. При зависимости происходит фиксация на оральной стадии психосексуального развития личности, детское неосознанное желание иметь надежную заботу и опеку.

Представитель психоаналитического направления Эрих Фромм высказывал мнение о том, что в условиях современных рыночных отношений, а

точнее в их искаженном виде, человек забывает о ценностях человеческих отношений [7].

Развитие человеческих отношений подвергается принципам рыночной экономики. Все строится по типу «спроса» и «предложения». Как полезные вещи, так и полезная человеческая энергия и навыки превращаются в товары, которые обмениваются без применения силы и без обмана согласно условиям рынка. Туфли, хотя они могут быть пригодны и надежны, не имеют экономической ценности (обменной ценности), если на них нет спроса на рынке; человеческая энергия и навыки не имеют обменной ценности, если при существующих рыночных условиях на них нет спроса.

Владелец капитала может купить труд и заставить его приносить прибыль своему капиталу. Владелец труда должен продавать его капиталисту по существующим рыночным условиям, если он не хочет умереть с голоду. Эта экономическая структура отражена в иерархии ценностей. Капитал господствует над трудом; нагромождение вещей, – то, что мертво, – имеет более высокую ценность, чем труд, человеческие силы, – то, что живо.

Таким образом, природа психологической зависимости, по мнению Э. Фромма, заключается в искаженных человеческих отношениях посредством рынка. Он говорил о том, что человеческие отношения, в сущности, являются отношениями отчужденных автоматов, каждый из которых основывает свою безопасность на том, чтобы держаться поближе к стаду и не отличаться от других в мысли, чувстве или действии. Хотя каждый старается быть как можно ближе к остальным, каждый остается крайне одиноким, проникнутым глубоким чувством небезопасности, тревоги и вины, которые всегда появляются там, где человеческое одиночество не может быть преодолено [7].

Наша цивилизация предлагает много заместителей, помогающих людям не осознавать своего одиночества: во-первых, строгий шаблон бюрократизированного, механизированного труда, который помогает людям оставаться вне осознания своих самых основных человеческих желаний, стремления к трансценденции и единству. Поскольку один этот шаблон не справляется с задачей, человек пытается преодолеть неосознанное отчаяние при помощи шаблона развлечений, пассивного потребления звуков и зрелищ, предлагаемых развлекательной индустрией, а также удовлетворения от покупки новых вещей и скорой замены их другими и т. п.

Направляется один вывод: человеческие отношения, не имеющие определенной ценности («предложения»), не имеют, соответственно, и «спроса» на них. Человеческие отношения (живое) заменяются отношениями к психотропным препаратам, к машинам – компьютерам, мобильным телефонам, автомобилям и т. д. (мертвое).

Еще одно объяснение причин психологической зависимости предлагает экзистенциальное направление В. Франкла [5]. Он пишет, что вопрос о смысле жизни в явном или неявном виде волнует каждого человека. О нем свидетельствует напряжение между тем, «кто я есть» и «кем я должен стать», между реальностью и идеалом, между бытием и призванием. Ду-

ховные поиски человека отражают уровень его осмысленности по отношению к жизни.

Человек, считающий свою жизнь бессмысленной, не только несчастлив, он вообще едва ли пригоден к жизни. Если человек не может придумать доводы в пользу жизни, то рано или поздно у него возникают мысли о самоубийстве. Смысл жизни каждого конкретного человека обнаруживается, а не придумывается. Смысл существует не сам по себе, а в той или иной ситуации для конкретного человека. Он уникален. Сомнения в смысле жизни отражают истинные человеческие переживания, они являются признаком человека в самом человеке. Ибо только человек задумывается о смысле своего существования, сомневаясь в нем.

Проблема смысла жизни временами может буквально завладевать всем человеком. Но все равно жизнь предъявляет свои права. Если человек забывает цель и увлекается средствами, у него возникает «невроз выходного дня» или, как пишет В. Франкл «смысловый вакуум» – ощущение пустоты собственной жизни. Именно это состояние заставляет человека «уходить от реальности», приводит к зависимостям, чтобы спастись от ужаса этой пустоты.

Поведенческая модель А. Н. Леонтьева и С. Л. Рубинштейна подходит к психологической зависимости через деятельность, которая требует анализа, а именно – анализа ее внутренних системных связей, т. е. отношения между потребностями, мотивами, как побудителями деятельности и целями деятельности [2; 4].

Таким образом, они выделяют такое явление, как сдвиг мотива на цель. Этим и объясняется психологическая зависимость. Для наглядности разберем пример с алкогольной и наркотической зависимостью в подростковом возрасте, так как именно в этот период развития происходит «становление» аддиктивной личности. Побудителем деятельности (употребление наркотиков и алкоголя) будет стремление к взрослости и независимости через противостояние и протест, желание быть принятым в «продвинутой» группе сверстников (чаще, далеко не лучшую), а целью – взрослость и независимость.

Когда происходит сдвиг мотива на цель, то результатом этого будет следующее: цель деятельности – быстрее повзрослеть, побудитель деятельности – взрослость, т. е. взрослость для взрослости. Процесс становится и целью и мотивацией деятельности.

Пытаясь выяснить причины и механизм формирования психологической зависимости к психотропным веществам, мы провели исследования с привлечением подростков в возрасте от 14 до 17 лет ($n = 654$). Именно этот возраст считают периодом бурных внутренних переживаний, эмоциональных трудностей, наличия депрессивных и суицидальных мыслей.

Отсутствие внимания, поддержки, одобрения окружающих ведет к формированию у подростка таких черт личности, как незащищенность, небезопасность, неуверенность и тревожность. Хрупкая и неустойчивая психика подростка не выдерживает, и он бросается на поиск суррогатных спо-

собою обретения уверенности: вместо совладающего поведения выбирает защитное, которое включает в себя различные формы аддикций – виртуальное общение, игроманию, употребление наркотиков и алкоголя и т. п.

Основной трудностью в данный момент выступает противоречие между желанием свободы и независимости и практически полной зависимостью от родителей в материальном плане и в плане возможностей для решения серьезных проблем. Это выражается в противостоянии, в протесте подростков против всех и всего.

Причинами такой амбивалентности являются самоидентификация и самоопределение, когда социальное окружение вытесняет авторитет родителей. Именно в этот период происходит внутреннее отсоединение от родительских ценностей и попытка примерить на себя другие ценности, цели, смыслы и задачи. Начинается острая борьба «за свободу»: свободу выбора, свободу поведения, свободу голоса и мнения.

К сожалению, выученная беспомощность стала полевым феноменом современных подростков. Решать проблемы подростки еще не научились, свободу воспринимают отдельно от ответственности, перекладывая ее на родителей, выбирая, тем самым, выгодную позицию для поиска виновных.

Потеря смысла жизни и ее ценности как таковой, незащищенность и незрелость личности; непонимание и одиночество в семье, нарушение адаптации в социуме, неумение решать проблемы могут привести к трагедии – формированию устойчивой психологической зависимости к легко доступным в настоящее время алкоголю и наркотикам.

Психологическая зависимость возникает на самых ранних стадиях развития аддикции и является самой трудно устранимой составляющей. В ремиссии, на фоне относительного соматического благополучия, когда самые яркие и тяжелые последствия ликвидированы, кажется, что самое страшное позади. Однако актуализируется эта самая коварная составляющая в виде мыслей, воспоминаний о простом способе решения всех проблем, всех конфликтов.

Психологическая зависимость может подавиться каким-нибудь значимым событием, сильным переживанием, увлечением, подъемом, связанным с творческой деятельностью, но на фоне эмоционального спада, стресса, конфликтов внутреннего или межличностного плана она проявится с удвоенной энергией.

Исходя из вышеизложенного, патологические механизмы психологической зависимости можно представить триадой психологических явлений (рис.).



Рис. Патологические механизмы зависимости

Обобщая подходы к изучению психологической зависимости, еще раз подчеркнем, что аддиктивное поведение рассматривается как одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением в целях саморегуляции или адаптации, но приводящая к ограничению возможностей человека и уменьшению его способности к саморазвитию.

Литература

1. Доддс Л. М. Психическая беспомощность и психология аддикции // Психология и лечение зависимого поведения / пер. с англ. Р. Р. Муртазина ; под ред. С. Даулинга. – М. : Класс, 2000. – С. 34–42.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Педагогика, 2002. – 416 с.
3. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения : учеб. пособие / В. Д. Менделевич. – СПб. : Речь, 2005. – 212 с.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2003. – 355 с.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 135 с.
6. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд ; изд. подгот. М. Г. Ярошевский. – М. : Наука, 1990. – 231 с.
7. Фромм Э. Иметь или быть / Э. Фромм ; пер. с англ. Н. Войскунской [и др.]. – М. : АСТ, 2000. – 178 с.

To the question of psychological dependency

N. P. Barcova, I. G. Vancon

Annotation. Any kind of the addictive behavior bases on psychological dependency: latent, confused and dangerous. There are different theoretical approaches, explaining the essence of the psychological dependency and the mechanism of it's forming. Our researches with the participation of the narcotic dependent teenagers proved the practice importance of the conceptual models of psychological dependency.

Key words: conceptual model; psychological dependency; narcotic dependent persons; teenagers' problems; learned helplessness.

Баркова Наталья Петровна
доктор медицинских наук, профессор
Иркутский государственный университет
664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1
e-mail: bnp2011@yandex.ru

Barkova Natalia Petrovna
Doctor of Medical Sciences, Professor
Irkutsk State University,
1, K. Marx str., Irkutsk, 664003
e-mail: bnp2011@yandex.ru

Ванкон Игорь Геннадьевич
кандидат психологических наук, доцент,
директор
Автономная некоммерческая организация
Реабилитационный центр «Перекресток
семи дорог»
668809, г. Ангарск, ул. Клубная, 8
e-mail: vankon@yandex.ru

Vankon Igor Gennadievich
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Director
Autonomous non-profit organization
of Rehabilitation center «The Crossroads
of seven roads»
8, Club str., Angarsk, 688098
e-mail: vankon@yandex.ru