

## I Определение понятия

**Аддиктивное поведение (от англ. addiction — пагубная привычка, порочная склонность)** - один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций.

## II формы Аддиктивного поведения

1. Разного рода **химическая зависимость**: курение, алкоголизм, токсикомания, наркомания и т.п.
2. **Игровая зависимость** - Наиболее опасными психологи считают ролевые игры. Особенно те, в которых игрок видит игровой мир не со стороны, а как бы глазами своего героя. В таком случае уже после нескольких минут игры у игрока наступает момент полного отождествления себя с игровым героем. Довольно опасными считаются игры, в которых требуется набрать большое количество очков – они также могут провоцировать развитие игровой зависимости у подростков.
3. **Интернет-зависимость** - опасность социальных сетей в анонимности и возможности скрывать свою личность, примеряя различные роли по своему желанию. Подростки играют роль того, кем бы им хотелось быть, уходя от реальности и проживая в сети чужую, совершенно непохожую на реальность, жизнь. В некоторых случаях это приводит к раздвоению личности и потере чувства реальности.
4. **Пищевая зависимость** - пищевая зависимость заключается в потребности частого приёма пищи, при этом причина приёма пищи связана вовсе не с чувством голода
5. **Зависимость от деструктивных культов**. Те подростки, которые не могут самостоятельно разрешить возникающие внутриличностные и межличностные конфликты, не видящие жизненных перспектив, нуждающиеся в поддержке и признании, которых не получают в своем окружении, могут быть вовлечены в нетрадиционные религиозные системы (секты).
6. **Сексуальная аддикция**. Сексуальная зависимость, или же аддикция – это навязчивое половое поведение, которое подсознательно используется для достижения наслаждения и психологического комфорта.

## III Этапы формирования аддиктивного поведения

1. **Эмоциональный пик**. Начало формирования аддиктивного поведения характеризуется возникновением понимания, что существует определенный способ, вид активности, с помощью которого можно сравнительно легко изменять свое психическое состояние. Таким образом в сознании закрепляется связь: действие (курение)-положительные эмоции («решение» проблемы). Причем, чем сильнее эмоции, тем вероятность формирования аддиктивного поведения выше. Естественно, что подростки, испытывающие трудности в семье, в школе, недовольные собой и окружающим миром, легче и быстрее становятся на путь аддикции, особенно при отсутствии поддержки со стороны близких и друзей
2. **Привыкание к средствам аддикции**. Характеризуется формированием определенной последовательности прибегания к средствам аддикции. Устанавливается определенная частота реализации аддиктивного поведения, которая зависит от ряда факторов:

особенностей личности до возникновения аддикции, установок, ценностей воспитания, культурного уровня, окружающей социальной среды, значимых событий в жизни, изменений привычного стереотипа, изменением состава семьи, заболеванием и др. Ритм аддикции на этом этапе коррелирует с фрустрациями. Постепенно аддиктивный ритм становится более частым, а естественные отношения с людьми отступают на второй план. Ситуации, вызывающие аддиктивную реализацию поведения подростков, становятся все более разнообразными: все, что вызывает душевное беспокойство, тревогу, чувство психологического дискомфорта, провоцирует аддиктивное поведение.

**3. Формирование аддиктивного поведения** как интегральной части личности. Аддиктивное поведение становится стереотипным, привычным типов поведения. На данном этапе возможен переход на новую форму аддиктивной активности. Процесс характеризуется определенным раздвоением личности и внутренней борьбой. Выступает защитная реакция отрицания существующих проблем. Это внешнее отрицание (отрицание для других) может сочетаться с внутренним осознанием опасности. Формируется «мышление по желанию», направленного в данном случае на вытеснение из сознания реальной ситуации, на блокирование возможности критического отношения к себе.

**4. Аддиктивное поведение – стиль жизни.** Происходит полное формирование аддиктивного поведения. Аддиктивная часть личности подростка полностью определяет его стиль жизни, отношения с окружающими. Такое доминирование аддиктивного поведения функционирует как самообеспечивающая система, как гарант существования. Возникает проблема общения с окружающими, нарастает одиночество. Вначале – выпивки в компании с получением удовольствия при совместном проведении времени в обществе людей, к которым испытывается симпатия. В последующем – разборчивость в отношениях с окружающими снижается, и лица находят себе случайных аддиктивных компаньонов с выраженными алкогольными нарушениями. И, наконец, стремление к общению во время выпивки вообще исчезает, и начинаются выпивки в одиночку.

**5. Разрушительное действие аддикции.** Аддиктивное поведение разрушает не только психику, но и биологические процессы, происходящие в организме. Психологическое состояние аддиктов на заключительном этапе определяется в основном подавленностью или апатией. Реализации аддиктивных мотиваций уже не приносит прежнего удовлетворения. Положение усугубляется разрывом с близкими, семьей, прекращением учебы. Они часто нарушают общественный порядок, законы. Появляются попытки самоубийства. Такие попытки обычно не являются результатом длительных раздумий, а возникают импульсивно, внезапно, часто на фоне алкогольного опьянения.

#### IV Факторы, детерминирующие аддиктивное поведение

**1. Семья**

**2. Образование**

**3. Религия.** 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”

#### 4. Референтная группа

#### 5. Общество

6. **Сензитивный возраст.** 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. 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

7. **СМИ.** Они вносят свой вклад в отрыв людей от реальности, предлагая целую индустрию ощущений взамен полноценным взаимоотношениям, дают готовые образцы мыслей и поступков

### **V Психологические особенности аддиктивной личности**

- ✓ скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством
- ✓ внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами
- ✓ стремление говорить неправду
- ✓ сниженная переносимость трудностей
- ✓ стремление обвинять невиновных
- ✓ уход от ответственности
- ✓ стереотипность, повторяемость поведения
- ✓ зависимость проявляется в виде подчинения влиянию других людей с аддиктивной направленностью. Иногда наблюдается пассивность, отсутствие самостоятельности, стремление к получению поддержки.
- ✓ тревожность