

## Психология учителю



Е.И. Николаева

### О механизмах аддиктивного поведения: психофизиологических, психологических и социальных

**Николаева Елена Ивановна** — доктор биологических наук, профессор кафедры психологии и психофизиологии ребенка Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена.

Автор более 260 научных работ.

Подготовила в качестве научного консультанта — одного кандидата наук; в качестве научного руководителя — шесть кандидатов наук.

Лауреат Национальной премии «Золотая Психея» 2003 и 2004 г.г., победитель — в 2009 г.

В 2006 г. получила Грамоту МО РФ за учебник «Психофизиология».

Заместитель редактора журнала «Психология образования в поликультурном пространстве» (изд-во ЕГУ).

Участник научных сообществ: Российское физиологическое общество (с 1976 г.); Американская академия наук (с 2001 г.); Академия педагогических и социальных наук (с 2003 г.); Российское психологическое общество (с 2003 г.); Европейская ассоциация психологии здоровья (ЕНРА, с 2004 г.); Европейская ассоциация по психологии развития (с 2008 г.); Межрегиональная ассоциация когнитивных исследований (с 2008 г.).

*В статье рассматривается проблема зависимого поведения во всех ее проявлениях, известных на сегодняшний день. Анализируются основные причины возникновения проблемы, даются принципы ее профилактики и преодоления.*

*Ничего не доводи до крайности:  
человек, желающий трапезовать слишком поздно,  
рискует трапезовать на другой день поутру.*

Козьма Прутков.

Основным тезисом современного общества является его открытость, а наиболее востребуемое качество личности — осознанность, ответственность в ситуации свободы выбора. Но именно сейчас во всех развитых странах широко распространяется альтернативное поведение, получившее название аддиктивного, то есть зависимого от тех или иных вредных привычек.

В данной работе представлена попытка объяснения механизма, по которому в обществе, проповедующем культ свободной индивидуальности, постоянно воспроизводится иной тип — зависимый человек. Понимание этого механизма возможно лишь при комплексном исследовании физиологических и психологических особенностей аддиктивного поведения и тех социальных причин, которые способствуют его формированию.

В настоящее время описаны структуры мозга, составляющие единую функциональную систему, возбуждение которых увеличивает вероятность повторения поведения, которое привело к активации этой системы. По этому свойству система получила название системы подкрепления. Ее активность лежит в основе многих видов адаптивного поведения человека и животных, при которых, раз достигнув положительного результата, организм запоминает путь к нему и стремится к его повторению вновь и вновь. Люди сеют хлеб, потому что потом соберут урожай, они работают на заводе, потому что получают за это вознаграждение, ставят эксперименты, потому что испытывают удивительное чувство восторга, когда видят свою мысль воплощенной в статье, приборе, действии. И чтобы испытывать эти положительные переживания снова и снова, они повторяют последовательность действий, заканчивающуюся приятными эмоциями.

В естественных условиях такая последовательность у животных способствует выживанию, поскольку они все четче выполняют действия, приводящие к эффекту, и тренируют организм в процессе достижения результата. У человека такая последовательность способствует прогрессу, поскольку позволя-

ет работать там, где результат отставлен иногда на месяцы, как в сельском хозяйстве, иногда — на годы, как в процессе обучения детей в школе. Во время этого ожидания человек выполняет нечто, что приблизит результат, но сам он еще не виден. Все это способствует тренировке как физической, так и психической сторон человеческой натуры.

Однако на определенном этапе развития общества возникла возможность непосредственно стимулировать систему подкрепления без предварительной работы, напряжения всех сил, ожидания, которые принесли бы положительный результат в будущем. Возможность этого основана на том, что активность системы подкрепления обеспечивается биохимическими (прежде всего, дофаминергическими) механизмами. Следовательно, введение веществ, имитирующих действие дофамина, может оказывать на эту систему такой же эффект, как и продуктивная деятельность. Однако поведение человека в двух этих ситуациях будет принципиально отличным. При продуктивной деятельности человек зависит только от своей активности, в другом случае — он прочно связан с веществом или действием, увеличивающим концентрацию этого вещества в мозге, все более и более утрачивая самостоятельность.

Наркотики, алкоголь, никотин и даже кофеин возбуждают эту систему. Однако сила этого возбуждения различна. Если наркотики действуют непосредственно на дофаминергическую систему подкрепления, то алкоголь, никотин и кофеин — опосредованно и с различным числом посредников. Поэтому сила действия каждого препарата зависит от той цепочки, которая в конечном итоге и приведет к активации системы подкрепления.

Аддиктивное поведение охватывает зависимость не только от химических веществ. Оно включает любой вид поведения, который приводит к резкому изменению психического состояния и возбуждению системы подкрепления. Например, к нему относится зависимость от еды. Если в прежние времена для активации системы подкрепления через пищу нужно было сначала долго работать, чтобы получить причитающуюся порцию еды, то теперь достаточно подойти к холодильнику, чтобы мозг запомнил путь собственного возбуждения. И затем человек будет подходить к холодильнику не тогда, когда хочет есть, а когда возникнет потребность быстро сменить тягостное состояние стресса и получить удовольствие.

Аналогичным образом возможна активация системы подкрепления у сексуального аддикта (снимающего стресс через сексуальное взаимодействие с новым партнером), рабочего (закрывающегося работой от жизненных проблем), кибераддикта, проводящего часы за виртуальным общением в интернете. Каждый год описываются все новые и новые способы самораздражения системы подкрепления не путем продуктивного действия, обеспечивающего некий позитивный эффект в будущем, а через активацию системы путем ухода от ре-

шения проблем, с помощью искусственного изменения сознания: покупок ненужных вещей, погружения в романтические грезы дамских романов или искусственные эмоции телевизионных сериалов.

Подобное поведение не может быть широко распространено в обществах, где люди с трудом добывают себе кусок хлеба. Зависимое поведение возникает при наличии большого количества свободного времени и развитии высокотехнологичных процессов, позволяющих это время освободить от работы. Тогда происходит активация системы подкрепления через отказ от решения реальных жизненных проблем и погружение в искусственный мир грез. Например, появление шприца позволило вводить наркотические вещества непосредственно в кровь, а не пережевывать их (в этом случае в желудочно-кишечном тракте разлагается большая часть вещества). Следовательно, зависимое поведение закрепляется там, где технологии высвобождают достаточно времени и создают избыточность продукта, что позволяет части людей жить без напряжения за счет деятельности других. Но наиболее благоприятные условия для его формирования возникают тогда, когда повышаются требования к личности в силу тех или иных социальных обстоятельств. Среди них могут быть смена социально-экономических условий, влекущих необходимость гибкости в поведении, а иногда и полного переосмысления жизненных задач, технологичность производства, для которой необходимы высокая квалификация работника и большая ответственность за последствия своих действий.

Поскольку современное общество движется именно в сторону высоких технологий и декларирует задачу раскрытия личностных возможностей каждого человека, часто не обеспечивая это ни правовой, ни экономической, ни социальной базами, то вероятность развития аддиктивного поведения лишь растет, особенно в подростковом возрасте.

В то же время, существует метод воспитания молодых людей, обеспечивающий устойчивость их к соблазну искусственного изменения своего состояния. Он связан с ранним формированием у ребенка ответственности, устойчивости к стрессу, стремлению добиваться результата в начатом деле. Осознание родителями и воспитателями того, что аддиктивное поведение — это не случайная сторона жизни, определяющаяся исключительно внешними факторами, а закономерное поведение, возникающее в определенных условиях, позволит снизить вероятность его появления в будущем.

### **Аддикция и ее виды**

#### **Определение аддикции**

Как и большинство слов, имеющих давнюю историю, аддикция включает множество различных смыслов. Со времен античности оно определяло имущественные отношения граждан. В Древнем Риме должник в качестве аддикта (присужденного, *addictus*) становился рабом кредитора. Соглашение *Addictio in diem* утверждает право в течение некоторого срока



найти более выгодного партнера и отказаться от подписанного договора (Брокгауз, Ефрон, 2006).

В психологии термин *аддикция* (*addictus* (лат.) — слепо преданный, полностью пристрастившийся к чему-либо, обреченный, поработанный, целиком подчинившийся кому-либо, *addiction* (англ.) — склонность, пагубная привычка, зависимость) за последние годы также претерпел существенные изменения. Первоначально он использовался исключительно для описания поведения людей, зависимых от химических веществ, таких, как никотин, алкоголь, наркотики. Более глубокое исследование этого феномена определило и более широкий взгляд на него как на специфическое поведение, в формировании которого участвуют как социальные условия раннего развития, так и психологические и физиологические особенности человека.

Общей чертой аддиктивного поведения в современном его понимании является стремление уйти от реальности путем искусственного изменения психического состояния. Этот путь стереотипизируется и для каждого человека в существенной мере ограничивает сферу взаимодействия с окружающей средой, хотя для разных людей это может быть большой спектр способов изменения своего состояния. В соответствии с тем, какой конкретно способ используется, выделяют зависимость от наркотиков, курения, алкоголя, еды (часто сладкого), сексуального общения, компьютера, азартных игр и т. д.

Каждый год описывают все новые и новые варианты навязчивого поведения, задачей которого является немедленное изменение психического состояния таким образом, чтобы на некоторое время забыть о существовании проблем вместо того, чтобы искать способ их решения. К нему относится активно рекламируемый по телевидению *шопинг* (посещение магазинов и покупки не потому, что нечто необходимо, а для получения удовольствия), игры на бирже, участие в аукционах, неукротимый просмотр телевизионных программ, в частности, телесериалов, длительное прослушивание музыки, основанной на низкочастотных ритмах. Иногда сюда же относят занятие политикой, религиозные пристрастия, сектанство, большой спорт, нездоровое увлечение литературой в стиле «фэнтези», «дамскими романами» и т. д.

Такое многообразие факторов, определяющих зависимое поведение, обусловлено не тем, что существует множество факторов, способных вызывать патологическое влечение. Причина неконтролируемого пристрастия к чему-либо находится не в окружающем мире, а внутри человека. Когда такой человек оказывается в ситуации хронического стресса, он вместо направления своих усилий на решение проблемы предпочитает либо отрицать само ее существование, либо уходить от нее. Этот уход маскируется иногда под вполне безобидное внешне поведение (коллекционирование книг, марок или значков) либо даже под социально одобряемые формы поведения, например, работу.

Люди с подобным поведением характеризуются пониженной стрессоустойчивостью, страхом перед жизненными трудностями, отсутствием способности

ждать и терпеть, жадой немедленного осуществления желания.

Любая аддикция формируется на основе последовательного чередования специфических психологических состояний, при котором переживание напряжения, эмоциональной боли, чувства одиночества сменяется сильным положительным ощущением и запоминается путь приобретения этого опыта устранения неприятностей. Следовательно, важна интенсивность сменяемых эмоциональных переживаний. Чем сильнее переживаемые эмоции, тем легче формируется зависимость.

Аддиктивная реакция развивается как субъективная фиксация на том, что человек считает для себя безопасным и успокаивающим. Мучительные события жизни у человека, не имеющего сил и умений преодолевать трудности, порождают нестерпимую жажду мгновенного их уничтожения или немедленного счастья (Короленко, 1994).

Если удастся это осуществить каким-то способом, то формируется связь между этим состоянием и действием, которое привело к нему. Каждое последующее подобное отрицательное переживание будет ускорять появление действия, которое приведет к искусственному способу устранения негативных эмоций. В результате человек попадает в ловушку, стремясь достичь немедленного удовольствия, даже зная об отдаленных негативных последствиях своего поведения. В соответствии с этим механизмом наркоман тянется к игле, курильщик — к сигарете, алкоголик — к стакану, игрок — к игровому автомату. Каждое последующее действие по искусственному устранению неприятного состояния у аддикта, но не искоренение причин его возникновения усиливает вероятность его повторения через все более короткие промежутки времени.

Образно говоря, для психологически зрелой личности мир представляется ареной, на которой можно творить и воплощать своими руками свои желания, правда, ценой преодоления трудностей и часто томительного ожидания. Для аддикта мир выглядит тюрьмой, вырваться из которой позволяет не поступок, а уход от реальности любым доступным способом (Peele, Brodsky, 1975). Согласно этому представлению, аддикция — это в той или иной мере уклонение от взрослой личной ответственности, свойственной психологически зрелой личности.

Для аддиктов характерно «мышление по желанию»: что бы ни происходило в действительности, для них реальным является лишь то, что соответствует их желаниям и представлениям. Они строят свой воображаемый мир, в котором и живут, все более и более входя в конфликт с окружающими людьми, которым этот воображаемый мир недоступен.

Аддиктивное поведение формируется постепенно, проходя ряд этапов. Сначала случайно должна возникнуть резкая смена двух состояний: крайне тяжелое внезапно переходит в эйфорию. Человек осознает способ перехода от одного состояния к другому. На следующем этапе эта последовательность

возникает систематически, лишь только психологическое состояние ухудшается. На последнем этапе аддиктивное поведение встраивается в личность и становится ее интегральной частью. Значительную роль на этом последнем этапе играют механизмы психологической защиты, обеспечивая легитимность (законность) подобного поведения на уровне сознания. Оно оправдывается тезисами: «Это моя жизнь. Как хочу, так и живу». Иногда для этого привлекаются литературные шедевры: «Не учите меня жить. Лучше помогите материально». На этом этапе социальная адаптация человека нарушается, так как аддикт, направляя все свои силы на поиск стимула, запускающего эйфорию, уже не способен ни на общение, ни на работу, ни на полноценный отдых. Его психическое и физическое здоровье разрушается.

### Классификация аддиктивного поведения

Выделяют следующие факторы формирования аддикций:

1. психоактивные вещества (алкоголь, наркотики и т. д.);
2. активность, включенность в процесс (хобби, игра, работа и т. д.);
3. люди, другие предметы и явления окружающей действительности, вызывающие различные эмоциональные состояния.

Часто два последних пункта объединяют и на этом основании аддикции делят на химические и нехимические формы. Нехимическими называются аддикции, при которых объектом зависимости становится некоторый поведенческий паттерн, а не вещество, вызывающее изменение психического состояния. Именно на этом основании такой вид зависимости называется поведенческой аддикцией.

Химическая аддикция предполагает зависимость человека от того или иного химического препарата, изменяющего его психическое состояние. Эти виды аддикции подразделяются по типу вещества, к которому сформировалась зависимость. К химическим аддикциям относятся, прежде всего, наркомания, алкоголизм, никотиновая зависимость, токсикомания.

По типу веществ, от которых зависит наркоман, выделяют опиумную зависимость, героиновую, зависимость от каннабиса (марихуаны, гашиша, анаши и т. д.), зависимость от галлюциногенов (ЛСД, псилоцибина — активного вещества в некоторых видах грибов, мескалина — активного вещества кактуса пейот), кокаиновую зависимость, зависимость от седативных, снотворных и др. лекарственных препаратов, зависимость от стимуляторов (амфетамина, фенамина и веществ, сходных по своему воздействию с ним).

Первую классификацию нехимических аддикций в России предложил Ц.П. Короленко (1991). Он выделил непосредственно нехимические аддикции (азартные игры, аддикция отношений, рабочеголизм, навязчивая потребность в трате денег, ургентная аддикция, то есть потребность находиться в состоянии нехватки времени) и промежуточные (между нехимическими и химическими) аддикции (зависимость

от еды), при которых объект зависимости включает непосредственно биохимические механизмы.

В настоящее время список нехимических аддикций растет постоянно за счет интернет-зависимости, спортивной аддикции, синдрома Тоада, или зависимости от веселого автовождения (joy riding dependence), которое является веселым лишь для аддикта, а для окружающих автомобилистов он представляет реальную угрозу жизни. Все чаще к этому виду патологии относят и фанатизм, какова бы ни была его природа (религиозный или национальный). Это возможно, так как аддикция предполагает сверхценное увлечение чем-то одним, что практически блокирует любую иную реализацию человека в деятельности.

Для диагностики нехимических зависимостей можно использовать следующие критерии:

- навязчивое стремление к определенному поведению;
- нарастание напряжения, если есть препятствие для его осуществления;
- временное снятие напряжения при завершении поведения;
- цикличность этого поведения;
- специфичность для каждого типа нехимической аддикции определенного паттерна поведения;
- возникновение каждого последующего цикла предопределяется как внутренними, так и внешними причинами;
- наличие приятных эмоций на первых циклах подобного поведения.

Постоянно возникающие новые типы аддикции, соответствующие этим требованиям, имеют разные названия. Например, для обозначения новых форм поведенческих аддикций, связанных с высокими технологиями, М. Гриффитс предложил термин «технологические зависимости». Их, в свою очередь, он подразделил на пассивные и активные. При пассивных технологических зависимостях человек не предпринимает собственной активности, например, в случае зависимости от телевизора или от определенных телевизионных программ. В отличие от них при активных технологических зависимостях аддикт предпринимает специальные действия, как, например, при интернет-зависимости, когда он либо интенсивно общается в чатах, либо ищет определенные сайты и т. д.

Иногда понятие аддикции чрезмерно расширяется. Например, появилась психоаналитическая книга с названием «Неистребимая аддикция к жизни». Аддикции к жизни не может быть потому, что под аддикцией понимается навязчивое поведение только одного типа. Желание жить проявляется в многообразном поведении человека, что ведет к его личностному росту, а не к искажению его, как это происходит при любых видах зависимостей.

Тем не менее, очевидно, что практически любое излишество в пользу чего-то одного, тормозя проявление разных сторон личности человека, таит в себе угрозу возникновения зависимого поведения. Именно поэтому нехимические зависимости в значительной степени покрывают весь спектр поведенческих



актов человека, все стороны его жизни: секс, любовь, работа, деньги, спорт и т. д. Еще в середине 1950-х гг. Э. Фромм, рассматривая взаимодействие в семье, выделял симбиотические взаимоотношения, при которых люди живут вместе не потому, что любят друг друга, а потому, что зависят друг от друга и боятся оказаться в одиночестве. С его точки зрения, большинство браков можно отнести именно к такому типу.

Еще одной специфической особенностью аддикции является возможность легкого перехода от одной формы аддикции к другой, от одного аддиктивного объекта к другому. Со стороны отказ от алкоголя может казаться выздоровлением. Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что он заменяется работоголией или аддикцией отношений, которая так легко просматривается во всех группах бывших алкоголиков. Именно поэтому часто антиалкогольные компании на уровне государства не только не принесли пользы, но оставляли после себя более негативные последствия и для человека, и для общества в целом. Не наличие алкоголя, а социальные условия и специфика воспитания предопределяют особенности аддиктивной личности, которая и предпочтет из возможного набора факторов алкоголь. Именно поэтому антиалкогольные компании заканчиваются ростом самоношения, токсико- и наркомании, организованной преступности, экономической дестабилизацией.

Известно, что наркотические вещества, вино и табак всегда были спутниками человека. Рецепты приготовления и употребления опиума людьми, жившими на территории современного Ирака, сохранились на глиняных табличках. Его знали древние шумеры и называли «чиль» («радость»). Однако способ употребления этих веществ был иной. Опиум курили или добавляли в чай или вино, поэтому в мозг поступало существенно меньше вещества, чем это возможно путем введения шприцом непосредственно в кровь. Листья коки индейцы Южной Америки жевали, поэтому большая часть наркотика расщеплялась ферментами слюны и желудочного сока. Индейцы до сих пор кладут листья коки в рот умершего.

Большинство таких веществ использовалось в религиозных ритуалах. Шаманы, совершавшие религиозные действия, пили отвар из галлюциногенных грибов в разных частях земного шара. Происхождение наркотических веществ часто связывалось с божественным волеизъявлением. Согласно древней индийской легенде о происхождении гашиша, несколько волосков с головы бога Вишну попали в чудесную долину и превратились в растения, которые могли расшевелить человека, каким бы тяжелым ни было его состояние.

Из древнего источника — папируса Эберса — известно, что во времена античности многие лекарства содержали опий. Идею полезности опия для организма разделял и великий греческий врач Гиппократ. Позднее по его следам пошел швейцарский врач Парацельс, изготавливавший лекарства, включающие опий. Более того, он, как и многие в те времена, считал опий камнем бессмертия. В XVII веке Томас Сайденхэм, английский врач, нашел собственный способ получения опиума.

Одной из самых серьезных проблем нашего времени стали синтетические препараты, получаемые в подпольных лабораториях.

Лечение аддикции предполагает комплекс воздействий как на уровне отдельного больного, так и на уровне государственного переустройства

### Психологические основы аддикции

Итак, предыдущее изложение свидетельствует о том, что практически любая человеческая активность может перерасти в зависимость. В тоже время, чрезмерное увлечение только одной стороной жизни, использование ее для того, чтобы закрываться от всего спектра встающих перед человеком проблем, отмечается не у всех людей. Представление о наличии в мозге системы, которая обеспечивает самовозбуждение через подкрепление поведения, предшествующего ее возбуждению, говорит о физиологической обусловленности зависимого поведения. Однако эта система есть у каждого человека, тогда как аддиктами становятся не все люди. Это свидетельствует о иных, чем физиологические, механизмах аддикции. К ним можно отнести психологические особенности, отличающие тех и других людей, а также психологические и социальные условия, облегчающие проявление зависимого поведения.

### Копинг

Как уже отмечалось ранее, потребность в искусственном изменении состояния возникает у аддикта при появлении любого затруднения и, безусловно, в экстремальных ситуациях. Состояние человека, подвергающегося сверхсильному воздействию, называется стрессом. Таким образом, одним из существенных отличий аддикта является его неспособность переживать стресс.

Для описания умения человека преодолевать препятствия Р.С. Лазарус (Lazarus, 1991, 1993) ввел понятие *копинг*. Английское слово «coping» обозначает способность разрешать трудные ситуации, овладевать ими. Напряженные моменты являются обязательным (обязательным) условием современной жизни, и то, как человек научился справляться с ними, в большой мере предопределяет его адаптивный потенциал.

При развитии экстремальной ситуации люди могут либо принять ее и пытаться выйти из создавшегося положения, либо все силы направлять на то, чтобы оттянуть время в надежде, что вдруг что-то произойдет и все встанет на свои прежние места. В соответствии с этими двумя возможностями выделяют два типа копинга.

*Проблемно-центрированный копинг* обнаруживается в том, что человек предпринимает разнообразные попытки решить возникшую у него проблему и тем самым выйти из стресса. Его противоположностью является *эмоцио-центрированный копинг*, при котором человек полностью погружается в свои эмоции и не пытается вырваться из ситуации, приведшей к стрессу. Такие люди часто сетуют на судьбу, которая обрушила на них эти обстоятельства, плачут и стенают, од-

нако не предпринимает ничего, что способствовало бы разрешению проблемы. Если первый тип поведения ведет к более быстрому выходу из сложных обстоятельств, то второй порождает манипуляции, заставляющие других людей участвовать в судьбе пострадавшего.

Последствия, вызванные *стрессором* (сверхсильным воздействием, порождающим стресс), например, страх и тревога, зависят от эмоциональной реактивности и восприимчивости человека, способности концентрироваться на решении проблемы, умении принять ответственность на себя. Именно поэтому одна и та же ситуация у разных людей будет вызывать повреждения различной величины. Таким образом, стресс определяется не только размером воздействия, но и реактивными возможностями организма. Устойчивость к воздействию стресса, таким образом, зависит как от физиологических возможностей человека, так и от его психологических резервов и навыков разрешения проблемных ситуаций.

Доказано, что человек избегает негативных для организма последствий стресса даже в тех случаях, когда у него есть только иллюзия, что он может овладеть ситуацией. На этом факте основано действие многих психотерапевтических приемов, например, направленных на повышение уверенности в себе и формирование адекватной самооценки. Им же обусловлено широкое распространение самых разнообразных мифологических представлений, позволяющих поддерживать иллюзию устойчивости существования у людей, проживающих в состоянии хронического стресса, обусловленного социальными изменениями. К таким мифам относится вера в то, что все сразу же изменится, как только в правительство придет другой человек, или высказывание, что первая любовь всегда самая сильная и чистая.

Для разрешения стрессовых ситуаций человек должен уметь принимать наличие проблемы и затем брать ответственность на себя в ее решении. Таким образом, ему необходимы адекватная система восприятия и система реализации собственных решений. Эта последняя зависит от развития волевых качеств, способности доводить планируемое до конца. Часть людей, в силу их психологических особенностей, не готова к дополнительному напряжению, поэтому они предпочитают уйти в иллюзорный мир хотя бы на время, чтобы отстраниться от стоящих перед ними задач, перекладывая их решение на плечи других.

### Мифологическое мышление

Человек видит, слышит и ощущает не то, что происходит вокруг него, а то, что может идентифицировать и интерпретировать его мозг. Именно поэтому на многие явления люди смотрят не одинаково, а в зависимости от условий их психического развития, прежде всего, раннего детского опыта в значимой среде — дома, у родственников, в школе.

В процессе роста и обучения у ребенка на неосознаваемом уровне формируются штампы, упрощающие процесс восприятия. Они называются *перцептив-*

*ными гипотезами*. Перцептивные гипотезы — набор штампов восприятия, позволяющих человеку идентифицировать объекты окружающего мира и предожидать их появление с вероятностью, определяемой предшествующим опытом. Благодаря этим гипотезам определенный рисунок пятен на сетчатке, набор звуковых раздражений или тактильных ощущений интерпретируется как тот или иной объект окружающей действительности, даже если восприятие достаточно зашумлено. Наличие гипотез резко упрощает и ускоряет процесс узнавания. Но именно эти гипотезы могут вести к ошибкам при попадании человека в новую среду или изменении условий существования. Гибкость мышления, связанная с возможностью менять интерпретацию при восприятии близкой, но не идентичной информации, способствует более адаптивному поведению.

Существуют различные способы деления мышления на виды. Согласно одному из них, описывают логическое и мифологическое виды мышления. Логическое мышление основывается на анализе фактов. *Мифологическое* отличается от него тем, что оно не чувствительно к фактам. Если же явление окружающего мира не соответствует мифологическому представлению, то оно отвергается, а представление сохраняется. Человек, у которого активировано мифологическое мышление, более доверяет своему мнению, сложившемуся в ходе его предшествующего развития, чем реальности.

Практически все утверждения, на которых основываются аддикты, чтобы оправдать свое поведение, относятся к разряду мифологических:

- мне будет лучше, если я сделаю укол;
- я только отыграю свои деньги и навсегда брошу это занятие;
- завтра же я пойду к врачу;
- я не смогу жить без любви и внимания этой женщины;
- если я съем одну булочку, мой вес не изменится.

И мифологическое, и логическое мышление формируются у каждого человека. Однако их соотношение различно у разных людей, и оно меняется под влиянием обстоятельств. Логическое мышление связано с левым полушарием, тогда как мифологическое является компетенцией правого. Более активным в быденной жизни правое полушарие бывает у невротизированных людей и лиц, попавших в стрессовую ситуацию (Леутин, Николаева, 1988). Именно поэтому ранняя невротизация в детстве способствует проявлению в более позднем возрасте той или иной аддикции. Попадая же в более сложную ситуацию, зависимый человек вновь и вновь пользуется привычным способом выхода из нее — путем искусственного изменения сознания, а не логическим решением поставленной проблемы.

Мифологическое мышление проявляется на практике в многочисленных ригидных (жестких) установках, которые не зависят от обстоятельств и предлагают человеку, владеющему ими, только один выход из любого положения.



Среди ригидных установок можно выделить наиболее часто встречающиеся:

- все должны меня любить;
- я не имею права на ошибку;
- жизнь проживается набело, исправления в ней невозможны;
- я не должен искать положительные черты в себе — это могут сделать только другие.

Такого рода установок бесконечно много. Их особенностью является жесткость и неизменность. Поскольку им невозможно соответствовать всегда, то человек рано или поздно решает, что сам никогда не справится со сложностями, встающими перед ним, и предпочитает путь аддикции.

### Выученная беспомощность

Не только личностные особенности имеют значение при выходе человека из стрессовой ситуации. В отдельных случаях обстоятельства роковым образом воздействуют на них. Это хорошо демонстрирует эксперимент с *выученной беспомощностью* (Seligman, Beagley, 1975).

Суть его заключается в том, что животные обучаются в двух различных ситуациях. Одной группе вслед за действием условного раздражителя, например, звука, в качестве отрицательного подкрепления подается на пол клетки короткий, но сильный удар электрическим током. Очень скоро животные этой группы начинают связывать звук и безусловное подкрепление и обучаются эффективно избегать удара, например, подпрыгивая в этот момент, цепляясь за боковые решетки и т. д.

Другой группе также предлагается условный сигнал, за которым следует удар электрическим током, однако условия подкрепления несколько изменены. Какие бы действия ни предпринимало животное второй группы, оно все равно получит удар током. Такое подкрепление называется неизбежным. Через некоторое количество попыток уйти от удара животные этой группы меняют тактику и обнаруживают поведение, которое и называется выученной беспомощностью: они становятся пассивными в любых, даже в новых ситуациях, при появлении условного сигнала не пытаются его избежать, плохо обучаются новым навыкам (Seligman, Beagley, 1975).

Таким образом, они обучились тому, что действие не помогает в разрешении трудностей, а лишь отсрочивает болевой удар. Подобное же происходит и с людьми, пытающимися своей инициативой добиться изменений своей жизни. Получая сильные удары, обусловленные изменением экономической политики в стране, после напряженной активности они перестают начинать новые дела и могут предпочесть путь искусственного изменения своего состояния.

### Психологические особенности аддикта

Первый опыт употребления наркотика или начало азартной игры (адюльтера или любого другого аддиктивного мероприятия) сопровождается удивительно

приятным состоянием возбуждения и предвкушением долгожданного счастья, оставляющим неизгладимый след в душе человека, на которого со всех сторон обрушиваются кажущиеся неразрешимыми проблемы. Возникает понимание того, что есть доступные способы получения удовольствия, исключая привычные тяготы (Короленко, 1991). Такое понимание надежно фиксируется в сознании и уже не подвергается сомнению при восприятии любых самых очевидных знаний о последствиях такого поведения. Это объясняется тем, что состояние удовольствия переживается реально и интенсивно, а о негативных последствиях становится известно из чужого опыта, на котором не учится практически ни один человек. Яркое позитивное состояние удовольствия, возникающее у человека, не имеющего душевных сил для борьбы и навыков преодоления трудностей, и ведет к возникновению аддикции.

Неумение преодолевать трудности формирует специфические механизмы защиты от неприятных последствий своего поведения. Чаще всего таким последствием становится безответственность, поскольку выполнение обязательств требует длительной и упорной работы, тогда как зависимый человек не способен и не желает переносить какие бы то ни было трудности.

Чтобы оправдать себя, аддикты предпочитают лгать, а не сообщать горькую правду. Они поступают так потому, что говорят они это не столько для других, сколько для себя. Через какое-то время ложь становится привычкой, рождается сама собой и не контролируется сознательно. Этим они вовлекают в ложь и своих близких, которым лгут слишком искренне (поскольку сами уверены в своей лжи), что и является причиной соучастия близких в поддержании опасных привычек.

Поскольку аддикты сами не способны отвечать за последствия своего поведения, то легко обвиняют других, часто даже вовсе не причастных к ним людей. И ложь, и обвинения других — внешнее проявление механизмов психологической защиты вытеснения, проекции и рационализации.

Настроение зависимого человека меняется в широком диапазоне чувств и определяется тем, на какой стадии аддиктивного цикла он находится. Эйфория от предвкушения действия препарата или пребывания с новой возлюбленной сменяется дисфорией (негативным настроением, противоположным эйфории), когда долго не возникает условий для выполнения желаемого действия, специфичного для данной формы аддикции.

А. Адлер (1997) рассматривал алкоголизм и наркоманию в рамках поведенческого деструктивизма, который возникает у человека из ощущения своей беспомощности в этом мире и отчужденности от общества. В этом случае защитной реакцией на ощущение ущербности и ущемленности будет агрессивность и конфликтность. Они скрыты в человеке в норме, но обнаруживаются со всей полнотой при наркотическом или алкогольном опьянении.

Для Э. Фромма (2000, 2006) алкоголизм — это следствие отчужденности и одиночества, которое есть проявление базальной тревоги и присутствует у всех людей. Однако в норме человек обучается в семье эффективному способу снятия этой тревоги: его учат любить, брать ответственность на себя, разрешать возникающие трудности. Когда этого обучения нет, человек становится алкоголиком.

В любом случае, одиночество или отчужденность непосредственно связаны с низкой самооценкой и, как следствие, подверженностью влиянию. Они являются удобной почвой для развития аддикции.

Большинство психологических особенностей, присущих аддикту, не являются генетически обусловленными, а определяются ранним обучением в семье.

#### **Типы семейного воспитания, облегчающие формирование зависимого поведения**

Отсутствие навыков преодоления трудностей, прежде всего, связано с особенностями воспитания. Именно родители формируют у ребенка представление о ценностях, принятых в данном обществе, о нормах и правилах взаимоотношений с людьми. Будут ли дети употреблять наркотики или другие средства фармакологического воздействия на организм, в значительной мере зависит от того, как к этим веществам относятся родители. Глядя на взрослых, обращающихся к наркотикам в тяжелых обстоятельствах, подростки могут либо полностью воздерживаться от них, либо также прибегать к ним как средству решения проблем. Родные братья и сестры могут быть как положительным примером, так и поставщиками наркотиков. Однако именно старшие братья могут оттолкнуть младших от этого скользкого пути, если родители утрачивают свою значимость в силу глубокой наркомании или алкоголизма.

Можно выделить два метода воспитания, облегчающих формирование аддикции. Первым считается гиперопека, при которой родители, не доверяя ребенку, предпочитают многое делать за него, что не способствует развитию у него необходимых навыков. Позднее, сталкиваясь с реалиями жизни, человек из такой семьи, не обладая умениями преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, не сможет справиться со стрессовыми ситуациями. Он может предпочесть уйти от их разрешения, а не совершенствовать свои возможности в преодолении frustrating обстоятельств.

К другому варианту воспитания, облегчающего проявление аддикции, относят авторитарное общение с ребенком, предъявляющее повышенные требования к нему, часто лишаящее права на ошибку. От ребенка требуется, чтобы любая работа с самого начала была выполнена с высоким качеством. Ошибки ребенка воспринимаются не как указание на отсутствие умения, а как несовершенство всей его личности. Следствием этого часто бывает развитие глубокого чувства вины и зависимости от людей, которые умеют делать все хорошо и отвечают за все.

Очевидно, что нет людей, все делающих только хорошо, как нет и таких, кто способен отвечать за все.

Более того, процесс обучения основан на последовательном исправлении ошибочных действий. Выросшие в авторитарной семье люди легко идут на поводу у тех, кто может предложить немедленный и «легкий» уход из трудных обстоятельств в другую, не столь удручающую реальность.

Родители детей, которые становятся аддиктами, часто обладают жесткими, ригидными установками. Например, они могут полагать, что есть единственно правильный взгляд на вещи, обычно их собственный. Они могут думать, что когда ребенок делает нечто не так, как это соответствует их взглядам, то он делает это «назло», желая их уязвить. Им трудно представить, что у привычных для них явлений могут быть другие объяснения, чем те, которые дают они сами. Обидевшись, они часто отворачиваются от детей, не научив их договариваться с другими, вместо того чтобы первыми идти навстречу им. Вырастая, их дети не получают навыков преодоления разногласий, и, как их родители, переживают обиды и непонимание, не стремясь сами протянуть руку доверия и попытаться встать на точку зрения другого человека.

Противоположностью таким родителям будут бесконечно любящие, понимающие под любовью не стремление передать навыки, научить трудиться и жить самостоятельно, а бесконечную отдачу душевного тепла и заботы, не забывающие научить ценить все это.

Каждый этап развития ребенка требует разных взаимоотношений между ним и его родителями. Чем старше становится ребенок, тем больше он требует равноправия. Однако равноправие часто ложным образом понимают и родители, и дети. Осознание того факта, что у каждого человека права соотносятся с его обязанностями, — необходимый этап обучения жизни в обществе. Когда в семье все права принадлежат одной из сторон, а обязанности — другой, создаются все условия для конфликтов, разрешить которые не может ни одна из них.

Семья является тем плацдармом, где формируется характер ребенка, воля, нравственность. Понимание того, что психологически зрелая личность должна отстаивать свою независимость и зрелость ежедневно, ставит перед родителями задачу воспитания в ребенке стремления к отстаиванию своих представлений, обучения договариваться с другими, а не конфликтовать с ними, искать выход в любой, на первый взгляд, безвыходной ситуации.

#### **Перспективы профилактики аддикции у подростков**

Понимание причин формирования аддикции как сложного феномена, при котором социальные условия и психологические особенности взаимодействуют с физиологической системой подкрепления, ведет к представлению об отсутствии простых методов ее купирования.

Можно запретить все химические вещества, вызывающие зависимость, прекратить показ определенных сюжетов по телевидению, но это не приведет





к исчезновению наркоманов, курильщиков и алкоголиков. Запреты лишь помогут сформировать более изощренные способы распространения и приобретения зелья, усилив их криминальность. Следует воздействовать не на последствия поведения, а на его первопричину. Более надежным средством в борьбе с этим злом может быть профилактика.

В то же время, это потребует изменения многих государственных институтов, продолжающих в своих недрах нести тоталитарные принципы. Мы не будем затрагивать здесь политическую и социальную сторону вопроса, поскольку реальных результатов пока можно ожидать от того, как происходит процесс воспитания подростка.

### Рекомендации для психологов и учителей

Лучшим способом профилактики наркомании подростков является формирование зрелой ответственной личности. Однако, на этом пути родители и воспитатели встречаются с большим количеством вопросов.

Здесь будут перечислены лишь те рекомендации, которые отражают наиболее часто встречающиеся ошибки в воспитании подростков. Уже отмечалось, что чем раньше воспитывается ответственность, тем проще происходит этот процесс. Тем не менее, попробовать изменить ситуацию возможно на любом этапе.

**1. Начните слушать вашего подростка.** Не ловить в его высказываниях то, что нравится вам, и не отбрасывать все, что вам лично кажется глупостью. Нужно сесть рядом с ним и взглянуть в него, вслушаться в слова того, кто совсем недавно был так прост и понятен. Если сын или дочь выскажут удивление, начните разговор с рассказа о тех проблемах, которые так трудно было вам разрешить в этом возрасте: чего вы боялись, чем мучились, что вас тревожило. Встретив ответную реакцию (даже такую: «Да все не так, сейчас другое время»), не критикуйте, не анализируйте, а просто слушайте. Примите его таким, какой он есть, а не таким, каким, как вам кажется, он должен быть. Делайте это регулярно. Молчите, слушайте. Принимайте.

Если то, что говорит ваш ребенок, покажется вам ненужным, неинтересным и мелким, то скажите так: «Мне трудно согласиться с тобой, но я понимаю, что тебе тяжело. Я постараюсь пройти это вместе с тобой». Таким образом, вы можете не соглашаться с оценкой вашим ребенком ситуации, но вы обязаны принять его эмоции и понять его искания. Как часто взрослые говорят друг другу и детям: «Это ерунда. Все скоро пройдет, и ты об этом забудешь». Вполне возможно, что все и пройдет, и забудется. Но сейчас самому близкому вам человеку нужна ваша поддержка, а не критика.

Вы можете даже предложить свои варианты выхода из ситуации, но только после того, как вы сказали: «Я вижу, что тебе тяжело». Ваши предложения могут быть лишь предложениями, но никак не директивами.

Только нельзя лгать. Мы предлагаем только заглянуть в глаза вашему ребенку, услышать, что он говорит, посочувствовать в его переживаниях. Совсем не обязательно говорить все, что вы думаете.

**2. Будьте последовательны в своих требованиях.** Неопределенность поведения родителей, наказывающих сегодня за то, что вчера не замечалось или даже поощрялось, ведет к невротизации, неуверенности в своем поведении и, в конечном итоге, к низкой самооценке подростка.

Еще опаснее ситуация, когда один родитель требует от ребенка одно, а другой — другое. Ребенок быстро находит воспитательную брешь и манипулирует родителями, чтобы добиться желаемого. Он делает это неосознанно, однако чрезвычайно искусно. В результате родители постоянно находятся на грани скандала, тогда как ребенок извлекает свои выгоды из положения, когда мама позволяет ему нечто, чтобы обидеть папу, а папа — чтобы уязвить маму. К сожалению, в дураках оказываются все. Рассорившиеся родители обвиняют друг друга в неумении воспитывать, а специфически воспитанный ребенок использует их в достижении своих мелких корыстных целей.

Даже если у родителей разные взгляды на воспитание, постарайтесь развести меры воздействия на ребенка. Он должен знать, что родители всегда будут поддерживать друг друга, когда один из них предъявляет те или иные требования.

**3. Постарайтесь избегать сарказма в общении с ребенком любого возраста.** Сарказм — положительное высказывание о человеке, сопровождающееся язвительной или уничижающей интонацией или жестом. Например: «Ну ты и хорош!», — сказанное при виде растрепанного несчастного мальчишки с интонацией, не предвещающей ничего доброго. Дети еще с трудом распознают такого рода выражения, но испытывают тревогу и неуверенность в себе и своих поступках не только в семье, но и в других обстоятельствах. Говорите с ребенком прямо и открыто.

**4. Не пользуйтесь оценочными суждениями.** Родители для ребенка являются самыми значимыми личностями. Именно поэтому оценки, которые так часто даются направо и налево, больно ранят детей и особенно подростков. Оценками являются замечания типа: «достался нам лентяй!». «ты же безмозглый идиот!». Не рекомендуется в словах запечатлевать то, что является сиюминутным нашим отношением к близкому. Люди так часто высказывают эти негативные переживания, но просто забывают сказать добрые слова, например, «какой(ая) ты у нас умница» или что-то подобное, хотя чаще всего думают о ребенке хорошо. Будучи не озвучено, это положительное мнение не является фактом осознания ребенка. Поэтому он и воспринимает себя «безмозглым идиотом», а позднее и начинает вести себя в соответствии с этой оценкой.

При волнении не бойтесь говорить о своих чувствах. Это не оскорбляет, наоборот, люди начинают слышать друг друга. Вместо того чтобы сказать «ты —

такой-то» — говорите «мне так больно, что это произошло» или «я чувствую, что не могу ничего поделать, я не могу с тобой договориться, помоги мне». Один из главных моментов воспитания — родители обучают ребенка слушать себя, а потом и других людей. Это умение — воспринимать других людей, а не проходить мимо них, как мимо неживых объектов, — одно из полезнейших качеств общезнания.

**5. Не стремитесь выглядеть перед ребенком всегда справедливым и правым.** Вообще не старайтесь выглядеть как-то. Будьте с ним тем, кто вы есть. Ваша искренность поможет ему стать самостоятельным, ответственным, сильным, успешно преодолевать трудности.

Если вам кажется, что вы попали впросак, то расшмейтесь и воспользуйтесь юмором, а не пытайтесь скрыть это. Таким образом вы научите вашего ребенка не бояться себя, своей индивидуальности, своих ошибок. Обучите его исправлять их, а не скрывать, не лгать. Ваше открытое поведение будет лучшим примером. Вы накричали на него, когда он ошибся, — сразу же скажите ему, что вы сделали это неправильно. Объясните, что кричать в таких случаях бесполезно, но вы сделали это, потому что очень переживаете за него. Затем начните спокойное обсуждение того, что можно сделать. Если он получил двойку — надо учить заново, испортил чужую вещь — будет чинить или покупать, но деньги вы возьмете из предназначенных на какие-то его расходы. Главное, что само наказание происходит без оценки его личности, но с вашей безусловной поддержкой и стремлением ему помочь. Надо исправлять то, что сделано неверно, а не разбрасываться оценочными суждениями, чтобы облегчить себе душу, унизив другого, и тем самым как бы говорить себе: «Зато я — лучше».

**6. Как можно раньше учите ребенка слышать вас.** Ответственность начинается с того, что слова родителей не являются пустым звуком. Как часто родители много раз твердят ребенку одно и то же, пока не возьмутся за ремень или не применят какой-то другой жесткий метод демонстрации собственной значимости.

Дав указание, ждите, находясь рядом с ребенком, чтобы он выполнил ваше требование (лучше молча). Гораздо хуже бывает, когда родитель дает задание и уходит. Войдя через некоторое время в комнату подростка, он видит, что все остается по-прежнему, а потому заново дает задание и вновь уходит. Так может продолжаться бесконечно, пока родитель наконец не взорвется и не начнет скандал. Ребенок быстро делает то, что заставляют. Так несдержанностью родитель сам обучает сына или дочь реагировать только на крик и грубость.

Правильное поведение родителя предполагает другую последовательность действий. Родитель дает задание и начинает его выполнять вместе с ребенком. Каждый раз доля родительского участия может уменьшаться. Регулярным остается только непосредственное следование словам взрослого. Если удастся выработать такое поведение в детстве, оно

безболезненно будет возникать и у подростка. В противном случае «неслышание» родителя может усиливаться. Но и здесь, правда, с большими нервными перегрузками, положение можно исправить. Надо только, не повторяясь, поскольку уже все сказано, настойчиво добиваться своего.

Примером обучения ребенка слышанию может быть такая ситуация. Почти в каждой семье в какой-то период времени встает вопрос о том, что вечером ребенок должен сам убирать за собой игрушки и разбросанные вещи. Можно начинать это так. Мама говорит ребенку: «Нужно убрать все за собой». Она начинает помогать ему в этом. Однако каждый раз ее вклад становится все меньше, а усилия ребенка все больше и больше. Если уже подросший ребенок капризничает, то мама может не говорить ему много раз об этом. Она может уложить его, а когда он уснет, собрать игрушки сама и спрятать куда-нибудь. Утром ребенок узнает, что неубранные игрушки исчезли. Например, их унес домовый, который не любит беспорядок. Игрушки могут вернуться, если ребенок меняет поведение.

**7. Учитывайте, что дети нечувствительны к отрицанию.** Многие дети как бы не слышат частицы «не». Поэтому принципиально ошибочна фраза: «Не переходите дорогу в неположенном месте». Что такое «неположенное» место ребенку еще надо проверить, обойдя эти неположенные места. Лучше сказать: «Через улицу идут по переходу», — что предполагает отсутствие каких-то альтернативных вариантов у ребенка. Это же относится и к курению, наркотикам и алкоголю. Вряд ли полезно говорить в лоб, что не следует курить, пить, употреблять наркотики. Стоит предложить ребенку позитивные способы использования своего времени. Научите его увлекаться тем, чем увлекаетесь вы, развивайте его способности в кружках и дополнительных школах (спортивных, музыкальных, художественных). Рассказывайте и обсуждайте с ним тех людей, которые нравятся вам и ему, их привычки, времяпрепровождение, акцентируйте моменты поведения, способствующие раскрытию личности, ее росту, возможности достигнуть в жизни уровня, при котором человек будет чувствовать себя уважаемым и уважать себя сам.

**8. Не требуйте от ребенка того, что не выполняете сами.** Если вы сами курите, то не говорите ему о вреде курения. Лучше, если вы просто бросите курить. А если не можете — скажите, почему, как трудно вам теперь бороться с застарелой привычкой. Доверьтесь ребенку. Если вы будете требовать от него того, что не делаете сами, ваши слова обесценятся. Ребенок тоже будет говорить то, что говорите вы, но и делать также будет то, что делаете вы.

Чем более открытыми, ответственными и зрелыми будут воспитатели, тем меньше вероятности, что у них вырастет зависимый ребенок.