

ПРОФІЛАКТИКА СОЦІАЛЬНО-ПРИЙНЯТНИХ ВИДІВ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ¹

В статті на основі аналізу сутності, чинників та специфічних особливостей соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки обґрунтовується зміст та методи профілактики даних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді.

Ключові слова: адикція, адиктивна поведінка, соціальна профілактика.

В наш час все більшого поширення серед молоді набувають адикції, не пов'язані із вживанням психоактивних речовин (ПАР). Проблеми ігрової, комп'ютерної, інтернет-залежності підлітків активно обговорюються в ЗМІ як фахівцями, так і журналістами, політиками, представниками громадськості. В той же час ризик формування негативної залежності існує й щодо інших, цілком соціально прийнятних видів поведінки (праці, колекціонування, стосунків з іншими людьми, занять спортом, різних видів відпочинку тощо), які самі по собі не наносять безпосередньої шкоди. Розвиток таких адикцій відбувається непомітно як для самої людини, так і для оточуючих, проте їх наслідки для особистості можуть бути не менш болючими, ніж наслідки вживання ПАР або захоплення азартними іграми.

Проблеми адиктивної поведінки широко обговорюються в сучасній науковій літературі. Загальні питання формування адиктивної поведінки, її попередження, лікування й реабілітації осіб із залежністю представлені в роботах А.Єгорова, Є.Змановської, Л.Леонової і Н.Бочкарьової, Ц.Короленка, В.Мендилевича, Н.Дмитрієвої, С.Смагіна, О.Симатової та ін., питання соціально-педагогічної профілактики адикцій розкриті в публікаціях

¹ Лютий В.П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді / В.П.Лютий // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. – Вип. 16, книга 2. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012. – С. 222-231.

Н.Зобенько, Н.Максимової, В.Оржеховської, О.Пилипенка, С.Толстоухової та ін. Окремі аспекти формування різних видів адиктивної поведінки та їх профілактики обговорюються в науковій періодиці. Так, М.Горобей вважає, що адикції є результатом загострення шкідливих звичок і пов'язує їх формування з незадоволеними потребами та складними життєвими подіями [2]; Н.Бугайова розглядає вплив вікових криз на формування адиктивної поведінки та вказує на зв'язок адиктивної поведінки дорослої людини із її надмірною залежністю в дитинстві від батьків, дитячими адикціями та невротами в ранньому дитячому та дошкільному віці [1]; І.Цал-Цалко доводить взаємозв'язок певних видів адикцій, не пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, із незадоволенням невротичних потреб особистості [9]. О.Песоцька аналізує сучасні підходи до профілактики адиктивної поведінки та зазначає, що найперспективнішим є інтеракціоністський підхід, що розглядає розвиток адиктивної поведінки як багатофакторний процес і передбачає формування у людини комплексних настанов щодо неї [6]; Г.Золотова розкриває критерії визначення адиктивної поведінки у підлітків та ознаки належності підлітка до груп ризику її формування, характеризує зміст, принципи, методи та форми профілактичної роботи з підлітками групи ризику, обґрунтовує необхідність при роботі з ними прямого (антинаркотичне виховання) та непрямого (усунення особистісних та мікросоціальних чинників адиктивної поведінки, формування вольових якостей та комунікативних) профілактичного впливу [4]. Проте більшість представлених в наукових джерелах моделей формування адиктивної поведінки та її профілактики базуються на аналізі різних адикцій, пов'язаних із вживанням ПАР та з асоціальними формами поводження. В той же час особливості соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки та шляхи їх профілактики розкрито недостатньо.

Метою даної статті є обґрунтування концептуальних засад профілактики соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки молоді. *Завданнями* статті є визначення сутності та ознак формування соціально-

прийнятних видів адиктивної поведінки, розкриття передумов та чинників їх формування, характеристика змісту та методів первинної та вторинної профілактики соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки.

Поняття „соціально прийнятні адикції” застосовують в своїх публікаціях дослідники-адиктологи А.Єгоров [3], В.Менделевич та співавтори [7] та С.Смагин [8], розуміючи при цьому адикції, форми прояву та наслідки яких не несуть значної суспільної шкоди (трудоголізм, спортивну адикцію, адиктивні екстремальні захоплення тощо). Вказуючи на умовність „соціальної прийнятності” адикцій, автори зазначали можливість їх застосування як своєрідної замісної терапії для залежних від ПАР у випадку, коли повне позбавлення наркотичної чи алкогольної залежності неможливе. Проте якщо під адикцією розуміти розлад особистості або поведінки, то говорити про її соціальну прийнятність або неприйнятність вважається некоректним, так само як некоректним є визначення соціальної прийнятності чи неприйнятності психічного або соматичного захворювання. З іншого боку, поведінкові прояви адикції можуть не виходити за межі соціальних норм і вважатися соціально-прийнятними. Отже, *соціально-прийнятними видами адиктивної поведінки ми вважаємо окремі види залежної поведінки, форми прояву яких не суперечать загальноприйнятим в суспільстві нормам, не мають суттєвих негативних соціальних наслідків і не засуджуються суспільством.* Проте оцінка певного виду адиктивної поведінки як соціально прийнятної не виключає того, що така поведінка заважає особистісному розвитку людини та негативно впливає на її взаємостосунки.

Таким чином, до *соціально-прийнятних* видів адиктивної поведінки можна віднести поведінку, пов'язану з описаними у наукових джерелах трудовими адикціями (трудоголізм, крусадерство, ургентна адикція), залежністю від Інтернету (адиктивний Веб-серфінг, залежність від соціальних мереж), технологічними адикціями (комп'ютерна, телефонна, гаджет-адикція), музичною, телевізійною, відео та радіозалежністю, хобі-адикціями (адиктивні захоплення), спортивною залежністю (адикції вправ), залежністю

від здорового способу життя та нетрадиційних методів відновлення здоров'я, адикцією до витрати грошей (адиктивний шопінг), б'ютадикцією (фітнесманія, мейкапманія), нав'язливим духовним пошукам (залежність від духовних практик). До умовно соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки (соціальна прийнятність яких залежить від того, в яких формах вона проявляється у конкретних адиктивів) можна віднести поведінку, викликану харчовими адикціями, кібернетичною лудоманією (адиктивні захоплення комп'ютерними та відео-іграми), любовною та груповою залежностями, адиктивним уболіванням та шануванням, релігійною адикцією, екстремальними захопленнями адиктивного характеру. Більшість названих видів адиктивної поведінки зустрічаються у підлітків та молоді, деякі – характерні для осіб зрілого віку, проте причини їх формування мають витоки в дитинстві та підлітковому віці.

Визнання того, що деякі види залежної поведінки є соціально прийнятними, вимагає уточнення самого поняття „адиктивна поведінка”. Так, ключовими ознаками всіх видів адиктивної поведінки не можна вважати девіантність, і, адже вона виключає соціальну прийнятність. Не кожен із названих видів адиктивної поведінки можна охарактеризувати прагненням до відходу від реальності. Потреба у відході від реальності може бути однією із причин формування адикції, не завжди усвідомлюється людиною (отже не є „прагненням”) і не завжди досягається окремими видами активності, від яких людина може стати залежною (наприклад, трудовою діяльністю, фізичними вправами або міжособистісними стосунками). *Спільними ознаками всіх видів адиктивної поведінки є: постійна фіксація на певних видах активності або предметах, що мають для людини особливо цінне значення; деструктивний характер (наявність негативних наслідків); особлива емоційна забарвленість; систематичність та неконтрольованість з боку особистості. Таким чином, аналізуючи соціально-прийнятні види адиктивної поведінки, під адиктивною поведінкою ми розуміємо поведінку особи, спрямовану на задоволення невтримного і невгамовного потягу до певних видів активності, що надають*

людині особливе задоволення, дозволяють відчувати особливі переживання або змінити психічний стан (свідомість), проте наносять шкоду її фізичному або психічному здоров'ю, діяльності та взаємовідносинам.

Незважаючи на соціально прийнятні форми проявів названих адикцій, їх наслідками для людини можуть бути особистісні деформації (поступова втрата інших інтересів, суттєве викривлення системи цінностей та мотивів діяльності, загострення акцентуацій та розладів особистості), прояви соціальної дезадаптації (надмірна витрата ресурсів сім'ї на задоволення адиктивних потреб, втрата соціальних зв'язків, посилення конфліктів із найближчим соціальним оточенням, загострення особистісних проблем, в деяких випадках – втрата роботи або виключення із навчального закладу) та соматичні розлади внаслідок пов'язаного із адикцією способу життя. З іншого боку, дослідження окремих видів соціально-прийнятною адиктивної поведінки показують, що, на відміну від асоціальних адикцій, більшість з них в процесі свого формування не доходять до етапів повного домінування адиктивної поведінки, повного занурення в адиктивний процес та руйнування організму й психіки (за класифікацією Ц.Короленко). Дуже рідко наслідком соціально-прийнятною адиктивної поведінки є повна соціальна дезадаптація адикта. В окремих випадках, переживши особистісну кризу у зв'язку із адиктивним захопленням, людина на фоні стабілізації частоти звернення до об'єкту адикції адаптується до умов власної життєдіяльності та до певної міри відновлює соціальні зв'язки й реінтегрується в соціум. Проте і в такому випадку зберігаються залежність та викликані адиктивною поведінкою особистісні деформації. Отже, наявність негативних наслідків для особистості, що мають незворотний характер, підтверджує необхідність профілактики соціально-прийнятних адикцій.

Профілактика адиктивної поведінки передбачає усунення або нейтралізацію умов, чинників та механізмів її формування та створення умов, необхідних для розвитку адаптивних якостей особистості. Феномен соціально-прийнятних адикцій доводить, що формування адиктивної

поведінки пов'язане не з особливостями певних предметів або видів активності, а з індивідуальним ставленням людини до них: прагненням за допомогою даних активностей втекти від проблеми або травмуючої реальності; подолати дискомфорт, викликаний незадоволеними потребами або компенсувати їх; контролювати свій психічний стан, поведінку, обставини своєї життєдіяльності; швидко і просто отримати гедоністичне задоволення. Узагальнення даних, представлених в наукових джерелах, дозволяє визначити такі *передумови формування адиктивної поведінки*, в тому числі соціально-прийнятних її видів:

1. Загальний психологічний дискомфорт, що обумовлює потреби у зміні психічного стану, відході від реальності або в особливих переживаннях, та може бути викликаний:
 - незбалансованістю психічних процесів, наслідками органічних вражень центральної нервової системи, перенесених психоневрологічних захворювань та психотравм;
 - фрустрацією життєво важливих потреб людини або наявністю у неї невротичних потреб;
 - тривалим перебуванням у стресових або психотравмуючих обставинах.
2. Низька стресостійкість та схильність до втечі від проблем або пошуку швидкого задоволення, формування стійкої вибіркової прихильності, що можуть бути пов'язаними з:
 - індивідуально-типологічними особливостями людини;
 - несформованістю вольових якостей та життєвих навичок;
 - сформованими в ході соціалізації стереотипами поведінки у складних ситуаціях (копінг-поведінки);
 - егоцентричною або гедоністичною спрямованістю особистості.
3. Відсутність чинників, що можуть стримати формування залежності:
 - усвідомлення небезпеки адикції, негативних настанов щодо адиктивної поведінки та її окремих видів;

- альтернативних інтересів, захоплень, життєвих смислів, планів та перспектив;
- стійких міжособистісних стосунків, мережі соціальної підтримки.

До загальних чинників, що сприяють формуванню схильності до адиктивної поведінки дослідники відносять виховання в умовах відсутності батьківської прихильності та емоційної підтримки з боку батьків; неадекватний стиль батьківського виховання (гіперопіка, гіпоопіка); емоційну нестабільність сім'ї та перебування в умовах постійних сімейних конфліктів; наявність зразків адиктивної поведінки в найближчому оточенні; авторитарність вихователів та надмірні навчальні навантаження в закладах освіти; заохочення різних видів адиктивного поводження в неформальній групі; моду на певні види ризикованого щодо формування залежності поводження; поширення в засобах масової інформації зразків адиктивної поведінки, їх пряму і непряму рекламу. Специфічними чинниками, що підвищують ризик формування адиктивної поведінки в підлітковому та молодому віці є емоційна нестабільність, нестійкість системи цінностей особистості, схильність до експериментування, недостатність навичок подолання проблем, гедоністична спрямованість цінностей молодіжної субкультури.

Таким чином, для профілактики адиктивної поведінки молоді людини необхідно:

- сформуванню у людини адекватне уявлення щодо адиктивної поведінки, її видів, проявів та наслідків, ознак, чинників та механізмів формування;
- усунути або нейтралізувати чинники сім'ї, безпосереднього соціального оточення та суспільства в цілому, що призводять до формування у людини дезадаптивних якостей, схильності ухилятися від проблем, фіксувати увагу лише на окремих активностях, заохочують пасивну, споживацьку життєву позицію, стимулюють конкретні види залежної поведінки;

- сприяти усуненню або компенсації вже сформованих особистісних якостей молоді людини, що заважають її соціальній адаптації та полегшують формування адикцій;
- сформувати навички та розвинути якості, необхідні для подолання проблем та адаптації в умовах складних життєвих обставин;
- сприяти формуванню у молоді людини широкого кола інтересів, критичного мислення, активної життєвої позиції, її інтеграції в соціально-позитивних спільнотах;
- створити умови, необхідні для реалізації різноманітних інтересів, ведення здорового способу життя та активного здорового дозвілля;
- забезпечити доступність соціальних послуг, необхідних для подолання психологічних проблем, складних життєвих ситуацій.

Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки серед молоді може проводитись на основі підходів і моделей, що застосовуються для профілактики адиктивної поведінки взагалі [10, 16], проте матиме певні особливості. Так, традиційний підхід, спрямований на відмову молоді людини від ризикованої або шкідливої поведінки, у випадку соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки не може бути застосований, адже самі види активності, від яких в даному випадку формується залежність, можуть бути необхідними та корисними для людини. Некоректним є також проведення профілактики окремих видів соціально-прийнятною адиктивної поведінки через їх коморбідність (наявність спільних причин у різних видів адикцій та їх здатність переходити одна в іншу). Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки повинна передбачати проведення як прямих (усунення безпосередніх причин і передумов формування адиктивної поведінки) так і непрямих (усунення загальних чинників, через які людина стає схильною до адикції) профілактичних впливів. Проте останні, зокрема робота щодо підвищення педагогічної культури сімей та створення умов для самоствердження й самореалізації дітей та молоді, не є специфічними для профілактики соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки, і в їх

контексті не можуть бути самодостатніми, адже за об'єктивних обставин вони не можуть бути реалізовані у повній мірі й охопити всі сім'ї та врахувати інтереси та потреби всіх дітей. Отже, основна увага має бути приділена прямим профілактичним інтервенціям, спрямованим на різні групи підлітків та молодих людей.

Цільовими групами прямої профілактики формування соціально-прийнятних адикцій можуть виступати всі підлітки та молоді люди (загальна первинна профілактика), ті з них, яким властиві передумови формування адиктивної поведінки (спеціальна первинна профілактика), підлітки та молодь, які вже проявляють ознаки соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки, проте ще не опинились через неї у стані соціальної дезадаптації (вторинна профілактика). На кожному рівні до профілактичної роботи можуть бути залучені сім'ї підлітків та молодих людей. Подібну роботу доцільно проводити на базі навчальних закладів як окрему профілактичну програму або в рамках комплексних програм профілактики адиктивної поведінки, формування здорового способу життя, навичок безпечної поведінки тощо.

Загальна первинна профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки може організовуватись у формі серії короткотермінових просвітницьких тренінгів (інтерактивних семінарів) і передбачати: надання інформації щодо сутності, ознак, проявів, чинників, закономірностей формування та наслідків соціально-прийнятної адиктивної поведінки; обговорення поширеності в середовищі учасників окремих видів соціально-прийнятної адиктивної поведінки, їх причин та впливу на життєдіяльність та розвиток людини; самооцінку учасниками власних ризиків формування адикцій в даний момент та в майбутньому та визначення шляхів їх мінімізації; обговорення технологій впливу, що використовують засобами інформації та рекламою для формування у споживачів психологічної залежності від певних товарів та інформаційних продуктів та формування критичного ставлення до таких впливів; визначення норм, яких

варто дотримуватись, щоб не потрапити до залежності; надання інформації щодо можливостей отримання соціальної та психологічної допомоги в складних життєвих обставинах та при формування адиктивної поведінки.

До участі у спеціальних профілактичних заходах залучаються молоді люди, які в ході просвітницьких тренінгів визначили у себе високий ризик формування адиктивної поведінки. Профілактична робота на цьому рівні проводиться у формі тренінгу навичок та індивідуальних консультацій і спрямована на пошук шляхів усунення або компенсації чинників, що підвищують ризик формування адикцій; визначення учасниками власних цінностей, інтересів та життєвих планів і перспектив, несумісних з формуванням адиктивної поведінки, та шляхів їх реалізації у реальному житті; корекцію індивідуальних передумов формування соціально-прийнятної адиктивної поведінки та формування навичок, необхідних для подолання проблем, виходу зі стресових ситуацій, протидії зовнішнім впливам, самоконтролю, самоствердження і самореалізації; залучення учасників до різних видів дозвільної і творчої діяльності.

Вторинна профілактика соціально-прийнятної адиктивної поведінки проводиться з підлітками та молодими людьми, які виявили ознаки формування адикції, і спрямована на запобігання поглибленню залежності, соціальної дезадаптації та переходу у більш небезпечні види адиктивної поведінки. Профілактична робота цього рівня проводиться у формі групової терапії або груп взаємодопомоги й індивідуальної корекційної роботи і передбачає усвідомлення ризиків адиктивної поведінки та мотивації її контролю, формування навичок контролю адиктивних потягів, посилення альтернативних інтересів та цінностей, сприяння підтримці людиною позитивних соціальних зв'язків, формуванню навколо неї соціальної мережі спілкування і підтримки.

Отже, соціально-прийнятні види адиктивної поведінки формуються у осіб, які часто перебувають у стані психологічного дискомфорту, характеризуються низькою стресостійкістю і схильністю уникати активного

вирішення проблемних ситуацій, концентруватися лише на деяких видах діяльності, відсутністю альтернативних інтересів і стійких міжособистісних стосунків, проте орієнтовані на нормативну поведінку і не схильні порушувати загальноприйняті норми. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки повинна спрямовуватись не на відмову підлітків та молоді від певних видів активності, а передбачати усвідомлення ними ризиків адикції, пов'язаної з будь-якою діяльністю, діагностику та нейтралізацію індивідуальних чинників формування адикції та розвиток навичок самоконтролю, адаптивних можливостей і альтернативних інтересів. Перспективи подальшого дослідження проблеми профілактики соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки пов'язані з визначенням чітких критеріїв, які б дозволили їх відокремити від звичайних захоплень, звичок або невротичних розладів, оцінкою реальної поширеності даних адикцій серед різних груп підлітків та молоді, експериментальною апробацією конкретних методик їх профілактики.

Література

1. Бугайова Н.М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі / Н.М. Бугайова // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2010. – т. XII, ч.4. – С. 48–57.
2. Горобей М.П. Проблеми шкідливих звичок і залежностей студентів [Електронний ресурс] / М.П. Горобей – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2011_11/11gmphds.pdf
3. Егоров А.Ю. «Социально приемлемые» аддикции [Електронний ресурс] / А. Егоров – Режим доступа : <http://www.narcom.ru/cabinet/online/109.html>
4. Золотова Г. Д. Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки серед дітей групи ризику / Г. Д. Золотова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 9 (196). – С. 92–101
5. Короленко Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П.Короленко, Н.В.Дмитриева. – Новосибирск: Издательство «Олсиб», 2001 – 251 с.

6. Песоцкая О. П. Современные подходы к профилактике аддиктивного поведения школьников / О.П. Песоцка // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2009. – № 17 (180). Ч.ІІ. – С. 221-228
7. Руководство по аддиктологии / [Аксельрод Б.А., Борцов А.В., Гарницкая А.С. и др.]; Под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб. : Речь, 2007. – 768 с.
8. Смагин С.Ф. Аддиктивное поведение подростков. История вопроса [Электронный ресурс] / С.Ф. Смагин. – Личность и культура. – 2005. – № 4. – Режим доступа к журналу : http://www.licpublic.com/index.php?option=com_content&view=article&id=23%3A2010-05-03-12-20-57&catid=12%3A2010-02-08-15-45-53&Itemid=13&lang=ru
9. Цал-Цалко І.В. Психологія особистості, схильної до залежності [Електронний ресурс] / І.В. Цал-Цалко – Режим доступу : http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psychol/2008_28/19.html

В. Лютый. Профилактика социально-приемлемых видов аддиктивного поведения детей и подростков.

В статье на основе анализа сущности, факторов та специфичных особенностей социально-приемлемых видов аддиктивного поведения обосновывается содержание и методы профилактики данных видов аддиктивного поведения подростков и молодежи.

Ключевые слова: аддикция, аддиктивное поведение, социальная профилактика

Vadym Lyutyu. The prevention of social admissible forms of addictive behavior of the juveniles.

In the article on the base of analysis of the essence, the factors and the specific characteristics of social admissible forms of addictive behavior are

substantiated the content and the methods of such addictions prevention of the juveniles.

Keywords: addiction, addictive behavior, social prevention.