

УДК 159.923

DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.1\(51\).225413](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.1(51).225413)

Капталан Н. М.

аспірант кафедри диференціальної та спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
e-mail: 128smsforme@gmail.com
ORCID: 0000-0002-5834-6608

**ЗАЛЕЖНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРОБЛЕМА
СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Стаття присвячена аналізу стану розробленості проблеми залежної поведінки особистості та виділенню основних соціально-особистісних детермінант цього явища. Показано, що специфіка сучасного соціального життя особистості, психоемоційні навантаження, незавершені та індивідуальні проблеми та інші аспекти суб'єктивного простору провокують появу станів внутрішнього напруження та дискомфорту, суттєво посилюють постійний психологічний тиск, який відчуває на собі суб'єкт, що реалізується саме у порушеннях харчової поведінки.

Ключові слова: особистість, залежна поведінка, порушення харчової поведінки, детермінанти залежної поведінки, стрес, емоційний дискомфорт.

Постановка проблеми. В умовах сучасних суспільних і соціальних трансформацій значно збільшились різноманітні прояви залежної поведінки, такої як алкоголізація, наркотизація, ігроманія, порушення харчової поведінки, трудового ідеалізму та інші.

За статистичними даними 70 %, населення світу страждає від залежної поведінки. За останні роки різноманітність залежностей значно збільшилася, з'явилися такі види залежності, як гемблінг, інтернет-залежність, залежність від телебачення та інші.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Італійські дослідники R. Milanese, T. Verbitz та G. Nardone відмічають зміну кількості хворих з порушеннями харчової поведінки, яких за останніх п'ять років стало у десять разів більше.

Розглядаючи різні види адикцій, китайські вчені Y. Liang та C. Chu виділяли медичну та психологічну моделі залежної поведінки. Психологічна модель залежної поведінки передбачає, що зловживання певними формами поведінки відбувається тому, що вони в тій чи іншій формі надають людині певні переваги, такі як: увага до себе, зниження тривожні, зниження фрустрації.

Існує багато умов, що сприяють виникненню залежної поведінки. Так, Г. Олпорт вважає, що до адиктивної поведінки призводять самотність, фрустрація, відчуженість. Н. М. Якушева вказує на те, що особам із залежною поведінкою притаманні консерватизм, ригідність, хвороблива потреба у постійній увазі та позитивній оцінці ззовні, перфекціонізм, надмірна чутливість до критики, нарцисизм, можуть бути яскраво проявлені маніпулятивні стратегії взаємодії з оточуючими.

Мета статті — розглянути основні підходи до залежної поведінки особистості.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі проблема залежної поведінки є однією з найбільш важких та складних для суспільства. Для кожної держави надзвичайно важливо мати таку спільноту, яка б складалася з людей розвинених, розумних, таких, що мають цілі і розуміють, як їх досягти.

У книзі «Психологія залежності» К. В. Сельченко пише, що у сучасному суспільстві залежність його членів коштує значно дорожче, ніж найбільш смертоносні епідемії і стихійні лиха [12].

На жаль, у сучасному світі багато людей стикається з різноманітними труднощами — це й матеріальні, і соціальні негаразди. У соціальній сфері це зростання ізоляції, виникнення новітніх комунікаційних бар'єрів. У матеріальному плані — щорічно зростаюче розшарування суспільства, коли різниця у фінансовому стані людей збільшується.

Все це призводить до того, що людина знаходиться у фрустрації, у неї зростає рівень агресивності, з'являються намагання знайти вихід з такого стану. Щоб пережити негативні емоції і розслабитися, люди використовують різні способи. В одному випадку — це внутрішні ресурси: хобі, робота, спорт, в інших

випадках — це зовнішні ресурси: наприклад — підтримка з боку близької людини. Та є велика кількість людей, що не можуть побороти свій негативний стан і в цьому випадку ми стикаємося з так званою залежною поведінкою.

О. В. Змановська визначає залежну поведінку як одну з підгруп надзвичайно складної та різноманітної категорії поведінки особистості, що відхиляється (адиктивна) [5].

Термін «адиктивна поведінка» ввели В. Міллер і М. Ландрі, які розуміли під ним період зловживання речовинами, що змінюють психічний стан до того, як від них сформується залежність [11].

Ц. П. Короленко вважає, що адиктивна поведінка (адикція від англ, addiction — згубна, порочна схильність) — це одна з форм деструктивної поведінки, яка виявляється в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або видах діяльності, що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій [7].

Необхідно підкреслити той факт, що у житті кожної людини можуть бути такі обставини, коли необхідно змінити свій психічний стан. Це може бути необхідність позбутися пригніченості, намагання скинути з себе психічну перевантаженість та позбутися неприємних роздумів, примусити себе по-іншому глянути на проблеми, створити для себе якусь іншу мотивацію. Задля реалізації цих цілей людина може виробляти індивідуальні підходи, які з часом можуть перетворитися на звички. Та проблеми починаються тоді, коли ці звички починають грати домінуючу роль у свідомості, посідають центральне місце в житті, стають провідною ідеєю, втручаються у повсякденне життя, що кінець кінцем призведе до втрати зв'язку з реальністю [9].

G. A. Marlatt, J. S. Baer, D. M. Donovan, D. R. Kivlahan у своїй роботі з дослідження інтернет-залежності пов'язують адиктивну поведінку зі згубними звичками [13]. З ними згодні і Є. П. Льїн и В. Д. Менделевич [4; 10].

У науковій літературі також широко використовується поняття залежності. Цей термін спочатку використовувався лише в медичній літературі і визначався як нав'язлива необхідність

у використанні звичних стимулів, що супроводжується зростанням толерантності і проявленими фізіологічними та психологічними симптомами [10].

Так, у 1964 році комітет експертів ВООЗ увів термін «залежність», який може бути використаний в широкому сенсі стосовно цілого ряду психоактивних засобів (залежність від психоактивних засобів, від хімічних речовин, від психоактивних речовин) або стосовно конкретної речовини або класу речовин (наприклад, алкогольна, опіоїдна залежність).

С. В. Березін вважає, що залежність можливо розглядати як сомопідтримуючу форму активності, що породжує специфічне особистісне утворення [2].

Д. Р. Меєрс, визначаючи залежність як «наслідок збочення нормальності», вносить новий зміст у розуміння терміна, істотно розширюючи його інтерпретацію і зближуючи з поняттям девіації (лат. *Deviatio* — відхилення) [11].

Існує думка, що залежність не хвороба, а звичка, так вважає нейробиолог Марк Льюїс. Він підкреслює постійну зміну мозку (природно зростаючий чи старіючий, засвоєння певних навичок, одужання від інсульту тощо), тож вважає, що і звички людини постійно змінюються і можуть мати різну інтенсивність та форму [8].

Необхідно відмітити, що у науковому середовищі існує багато різних поглядів на співвідношення понять «адиктивна поведінка» і «залежність».

Ми розділяємо погляди, яких притримуються такі вчені, як А. Е. Войсунський, О. В. Змановська, С. О. Мінаков та інші, що вважають ці терміни взаємозамінними. Тож залежність частіше за все сприймають як порушення поведінки унаслідок намагання поліпшити свій психічний стан за допомогою чогось [9].

Потрібно відмітити, що спектр прояву залежної поведінки може коливатися від захоплення, що сприяє розвитку особистості, до такої поведінки, що призводить до дезадаптації та втрати почуття реальності.

З точки зору найбільш загального підходу залежності поділяються на хімічні та нехімічні. Деякі автори виділяють про-

міжну форму залежності — до їжі, де від зловживання до суцільного голодування один крок.

Класифікація хімічних залежностей запропонована О. Ю. Єгоровим, він поділяє їх на соціально прийнятні та соціально неприйнятні.

До першої групи відносять: трудоголізм, міжособистісні стосунки, релігійні вподобання, спорт.

До другої групи відносять: гемблінг, сексуальні залежності, жагу до непомірної трати грошей, патологічне тяжіння до підпалів та крадіжок [3].

Особливий інтерес викликає той факт, що соціально прийнятні залежності виникають у певних культурних, історичних та соціальних умовах.

Хімічні залежності загалом є соціально неприйнятними. Наразі наркоманія, токсикоманія, алкоголізм та нікотинова залежність найбільш розповсюджені і мають найбільш згубні для людини і суспільства наслідки.

У своїй роботі ми зосередимося на дослідженні соціально неприйнятних хімічних залежностей.

Необхідно зазначити, що на сучасному етапі розвитку науки пріоритет віддається комплексній — біопсихосоціальній моделі адиктивної (залежної) поведінки, що розглядає залежність як наслідок порушень у функціонуванні складної багаторівневої системи «соціум — особистість — організм». Це означає, що адиктивна поведінка повинна одночасно розглядатися в декількох планах: культурологічному, соціальному, правовому, психологічному, медико-біологічному.

Далі розглянемо, як на залежну поведінку впливають такі фактори — біологічні, індивідуальні та соціальні, вони також є і передумовами для формування такої поведінки.

Біологічні передумови — це індивідуальний, своєрідний для кожного спосіб реагування на різноманітні впливи, наприклад, на алкоголь. Необхідно враховувати генетичну схильність до різних видів залежної поведінки, тобто ці схильності можуть мати спадковий характер [1].

Біологічні фактори це також — підвищена імпульсивність, прагнення до пошуків чогось нового, синдром дитячої гіперак-

тивності, порушення поведінки в дитинстві. До цієї групи належать нервові і психічні захворювання.

До індивідуальних факторів відносять такі особливості особистості як: особливість, що призводить до зниження порога фрустраційної толерантності, особливості акцентуації, мотивації споживання і відображення у психіці психологічних травм у різних (насамперед у дитячому) періодах життя. На ці фактори звертали увагу такі вчені як В. О. Жмуров, А. Е. Личко, Р. В. Овчарова Я. Д. Шабанов, О. Ю. Штакельберг та інші.

Соціальні чинники ризику формування залежної поведінки — це умови життя людини в різних соціальних спільнотах і особливості функціонування самого суспільства. Серед соціальних передумов формування залежної поведінки виділяють дві великі підгрупи — макросоціальні та мікросоціальні.

До макросоціальних факторів можна віднести: рівень життя, контраст розподілу доходів у суспільстві; національні особливості вживання ПАР (психоактивних речовин); поширення інформації про ПАР і хімічну залежність; масову культуру; лікарів як соціальний фактор; наркополітику країни.

Треба відмітити той факт, що у західноєвропейській цивілізації немає табу на нецільове використання алкоголю, азартних ігор і навіть наркотиків (їх використовують як лікарський засіб). Це знижує поріг толерантності суспільства до таких проявів залежної поведінки, що насправді сприяє більшому розповсюдженню цих негативних явищ.

Мікросоціальні фактори — це насамперед роль сім'ї як приклад для наслідування; порушення сімейного виховання; позиція колег, друзів і товаришів по навчанню та роботі.

На думку ряду авторів (С. В. Березиної, Е. А. Колесникова, К. С. Лисецького, В. Д. Лісовського, І. Б. Орешнікової), макросоціальні фактори ризику — це умови, що характеризують функціонування суспільства в цілому (на рівні країни та світової спільноти), тому в соціальному плані вони є вирішальними.

Такої ж думки притримується Е. Р. Кільсенбаєв, він вважає, що деформації на мікросоціальному, а багато в чому і на індивідуально-психологічному рівнях, пов'язані з соціальними кризами та іншими соціальними явищами в рамках суспіль-

ства. Ці макросоціальні фактори відіграють головну роль серед соціальних чинників, що впливають на формування залежної поведінки [6].

Важливим макросоціальним фактором ризику є соціальна аномія (соціальна дезорганізація), яка з'являється, коли люди відчувають різкі потрясіння, що призводять до зламу загальної стабільності і встановлених механізмів соціального контролю. Як соціальний феномен аномія (буквально — зникнення норми) вперше була описана французьким соціологом Е. Дюркгеймом у 1897 році. Він звертав передусім увагу на той факт, що соціальна дезорганізація, коли б вона не відбуватися, чи то в силу хворобливої кризи або, навпаки, в період безкомпромисних, але занадто раптових соціальних перетворень, робить суспільство тимчасово нездатним проявляти потрібний вплив на людину.

У сучасному трактуванні під аномією розуміють, з одного боку, об'єктивний конфлікт в суспільстві, обумовлений невідповідністю десятиліттями декларованих соціальних норм, цінностей, ідеалів і реальної дійсності, а з іншого — комплекс переживань, які вимушені долати люди у зв'язку з невідповідністю найважливіших для людини внутрішніх установок з вимогами повсякденного життя. Тобто проблема аномії — це проблема сучасного суспільства, коли нова система норм, стримувань и противаг ще не сформована. Почуття безцільного існування, нездатність і безсилля формують у людини свідомість власної меншовартості і нікчемності. В основі цього процесу лежить розбіжність між тим, до чого закликають прагнути, і тим, чого людина може домогтися реально. У стані аномії людина взагалі не виявляє норм, необхідних їй для орієнтації в соціальному просторі. У такий час і існують найбільші ризики формування таких типів залежностей як наркоманія та алкоголізм.

Результатом такої дезорієнтації людини у соціальному просторі є руйнування соціальних інститутів, з яких найголовнішим є сім'я. Тобто макросоціальні фактори ризику формування залежної поведінки зміщуються у мікросоціальну площину.

Висновки. Встановлено, що у науковому середовищі існує багато різних поглядів на співвідношення понять «адиктивна

поведінка» і «залежність». Ми у своєму дослідженні розділяємо погляди, яких притримуються такі вчені, як А. Е. Войскунський, Е. В. Змановська, С. А. Мінаков та інші, що вважають ці терміни взаємозамінними.

Узагальнюючи науковий матеріал, що стосуються різних типів залежної поведінки, можемо, по-перше, розділити їх на соціально прийнятні та соціально неприйнятні її види, а по-друге, на хімічні та нехімічні, зазначивши, що харчова залежність займає проміжне місце.

Проаналізувавши існуючий науковий матеріал, можемо стверджувати, що залежна поведінка не є тільки суто медичною, а соціальною та культурологічною проблемою сучасного суспільства.

Список використаної літератури

1. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости. СПб.: Речь, 2003. 120 с.
2. Березин С. В. Психология наркотической зависимости и созависимости: монография. Москва: МПА, 2001. 191 с.
3. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости. СПб.: Речь, 2007. 190 с.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2000. 512 с.
5. Змановская Е. В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие. Изд. 5-е, стер. Москва: Академия, 2008. 287 с.
6. Кильсенбаев Э. Р. Социальные факторы наркомании. *Инновационное развитие*. 2017. № 11. С. 138–139.
7. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. *Обзорные психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева*. 1991. № 1. С. 8–15.
8. Льюис М. Биология желания. Зависимость — не болезнь. СПб.: Питер, 2019. 384 с.
9. Мандель Б. Р. Психология зависимостей: учеб. пособие. Москва: ИНФРА-М, 2013. 320 с.
10. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения: учеб. пособие. Москва: МЕДпресс, 2001. 432 с.
11. Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга; пер. с англ. Р. Р. Муртазина. Москва: Независимая фирма «Класс», 2000. 240 с.
12. Сельченков К. В. Психология зависимости: хрестоматия. Минск: Харвест, 2007. 592 с.
13. Marlatt G. A., Baer J. S., Donovan D. M., Kivlahan D. R. Addictive Behaviors: Etiology and Treatment. *Annual Review of Psychology*. 1988. Vol. 39. P. 223–252. URL: <https://goo.su/38fM> (дата доступу: 15.01.2020).

REFERENCES

1. Aivazova A. E. (2003) Psihologicheskie aspekty zavisimosti [Psychological aspects of addiction]. SPb: Rech. [in Russian]
2. Berezin S. V. (2001) Psihologija narkoticheskoj zavisimosti i sozavisimosti : monografija. [Psychology of drug addiction and codependency: monograph.] Moscow: MPA. [in Russian]
3. Egorov A. Yu. (2007) Nehimicheskie zavisimosti. [Non-chemical addiction]. SPb.: Rech. [in Russian]
4. Ilyin E. P. (2000) Motivacija i motivy [Motivation and motives] SPb. : «Peter». [in Russian]
5. Zmanovskaya E. V. (2008) Deviantologija: (psihologija otklonjajushhegosja povedenija) [Deviantology: (psychology of deviant behavior)] Moscow: Academy. [in Russian]
6. Kilsenbaev E. R. (2017) Social'nye faktory narkomanii [Social factors of drug addiction]. *Innovacionnoe razvitie — Innovative development*. No. 11. Pp. 138–139. [in Russian]
7. Korolenko Ts.P. (1991) Addiktivnoe povedenie. Obshhaja charakteristika i zakonmernosti razvitija [Addictive behavior. General characteristics and patterns of development.] *Obozrenie psichiatrii i medicinskoj psihologii im. Behtereva. — Review of Psychiatry and Medical Psychology. Bekhterev*. No. 1. S. 8–15. [in Russian]
8. Lewis M. (2019) Biologija zhelanija. Zavisimost' — ne bolezn' [Biology of desire. Addiction is not a disease]. SPb. : Peter. [in Russian]
9. Mandel B. R. (2013) Psihologija zavisimostej [Psychology of addictions] Moscow: INFRA-M. [in Russian]
10. Mendelevich V. D. (2001) Psihologija deviantnogo povedenija [Psychology of deviant behavior] Moscow: MEDpress. [in Russian]
11. Psihologija i lechenie zavisimogo povedenija (2000) [Psychology and treatment of addictive behavior] / ed. S. Dowling / trans. from English R. R. Murtazin.. Moscow: Independent firm «Class». [in Russian]
12. Selchenok K. V. (2007) Psihologija zavisimosti. Hrestomatija. [Psychology of addiction. Reader]. Minsk: Harvest, 2007. [in Russian]
13. Marlatt G. A., Baer J. S., Donovan D. M., Kivlahan D. R. Addictive Behaviors: Etiology and Treatment. *Annual Review of Psychology*. 1988. Vol. 39. P. 223–252. <https://goo.su/38fM> (Last accessed: 15.01.2020).

Капталан Н. М.

аспирант кафедры дифференциальной и специальной психологии,
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Статья посвящена анализу состояния разработанности проблемы зависимого поведения личности и выделению основных социально-личностных детерминант этого явления. Показано, что специфика современной социальной жизни личности, психоэмоциональные нагрузки, незавершенные и индивидуальные проблемы и другие аспекты субъективного пространства провоцируют появление состояний внутреннего напряжения и дискомфорта, существенно усиливают постоянное психологическое давление, которое испытывает на себе субъект, реализуется именно в нарушениях пищевого поведения.

Ключевые слова: личность, зависимое поведение, нарушение пищевого поведения, детерминанты зависимого поведения, стресс, эмоциональный дискомфорт.

Kaptalan N. M.

PhD student in the department of differential and special psychology
Odessa National University Mechnikov

DEPENDENT PERSONALITY BEHAVIOR AS A PROBLEM OF MODERN PSYCHOLOGY

In the conditions of modern social and social transformations, various manifestations of addictive behavior, such as alcoholism, drug addiction, gambling, eating disorders and others, have significantly increased. The article is devoted to the analysis of the state of development of the problem of dependent behavior of the individual and the selection of the main socio-personal determinants of this phenomenon. It is shown that the specifics of modern social life of the individual, psycho-emotional loads, incomplete and individual problems and other aspects of subjective space provoke states of internal tension and discomfort, significantly increase the constant psychological pressure felt by the subject, which is realized in violations eating behavior.

The purpose of the article is to consider the main approaches to dependent personality behavior.

In today's world, the problem of addictive behavior is one of the most difficult and difficult for society. It is extremely important for every state to have such a community, which would consist of people who are developed, intelligent, have goals and understand how to achieve them.

Summarizing the scientific material on different types of addictive behavior, we can, firstly, divide them into socially acceptable and socially unacceptable types, and secondly, chemical and non-chemical, noting that food addiction occupies an intermediate place.

Analyzing the existing scientific material, we can say that addictive behavior is not only a purely medical, but also a social and cultural problem of modern society.

Key words: personality, addictive behavior, eating disorders, determinants of addictive behavior, stress, emotional discomfort.

Стаття надійшла до редакції 28.11.2020