

Egorova O.

Student

Southern University (Institute of Management, Business and Law)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ОСОБЕННОСТЬ И МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ

Егорова О.В.

Студент

Южный Университет (Институт Управления, Бизнеса и Права)

DOI: 10.24412/3453-9875-2021-73-2-61-63

Abstract

The article deals with the concept of psychological dependence, the change in the types of dependence in connection with the expansion of the possibility of gaining quick access to the subject of dependence, the mechanism of dependence formation, forms of behavior of an addicted person, tendencies of psychological dependence of the population.

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы понятия психологической зависимости, изменение видов зависимости в связи с расширением возможности получения быстрого доступа к предмету зависимости, механизм образования зависимости, формы поведения зависимого человека, тенденции психологической зависимости населения.

Keywords: types of dependence, psychological dependence, addiction, mechanism of psychological dependence, motivation of need.

Ключевые слова: виды зависимости, психологическая зависимость, аддикция, механизм психологической зависимости, мотивация потребности.

Понятие психологической зависимости или аддикции [1, с.380] изучалось учеными-психологами с момента образования науки о психологии и иных, смежных направлений, касающихся темы психологической зависимости. Рассматривая понятие о зависимости стоит проанализировать что такое зависимое поведение в «житейском» понимании. На бытовом уровне это некоторая форма приспособления человека к жизни и событиям, которые у него произошли. Причем эти события не должны носить только негативный характер. Это событие может быть положительным, а человек в своем миропонимании именно так адаптируется к нему. Что есть зависимость? Это иллюзия, мир, в который переносится сознание человека, в котором ему становится комфортно. Понятие психологической зависимости рассматривалось разными учеными. На мой взгляд, наиболее емко дано определение зависимости у Ц.П. Короленко. Психологическая зависимость или аддикция – это вид девиантного поведения, сформированный стремлением уйти от реальности с помощью изменения психического состояния, изменения которого могут быть вызваны фармакологическими и не фармакологическими способами.

Обращаясь к ретроспективным данным, стоит отметить факт того, как ученые обнаружили психологическую зависимость как феномен. Первым фактом такой аддикции явилось употребление лекарственных препаратов. Врачи стали отмечать, что у некоторой группы пациентов наблюдаются симптомы:

1. Сильная интоксикация.

2. Синдром «отмены».
3. Толерантность к потребляемому препарату.
4. Употребление препарата влияет на социальную жизнь пациента.
5. Это же вещество успешно применяется для купирования синдрома «отмены».

Все рассмотренные симптомы являются первой выявленной зависимостью – наркотической. Именно с того периода начинается прикладное изучение аддикции как направление психологии.

Как рассматривалось выше, наличие одного или двух признаков дает право говорить о том, что психологическая зависимость сформировалась. Однако, с моей точки зрения, это не совсем корректно в контексте современных реалий. Зависимость формируется не только с изменением мотивации человека, но и с четким отсутствием желания противостоять пагубно влияющим действиям. Т.е человек, который находится в своем обычном, здоровом состоянии, может контролировать свои желания, сознание, силу воли. У человека с психологической зависимостью не определяется возможность сознательной регуляции и контроля.

Переходя к механизму зависимости, стоит отметить факт того, что сам импульс, посланный и обработанный в мозг, другими словами побуждение к действию, не является удовлетворением желания человека. Если же после того, как мозг обработал сигнал, человек предпринимает определенные действия, которые решают вопрос потребности, то именно это действие служит якорем в сознании человека и закрепляется ярким образом в психике.

Если человек не избавится от одного из элемента, описанного выше, то в дальнейшей жизни при активизации всех условий психический образ вступает в действие и ощущения, полученные о предмете зависимости будут требовать высвобождения.

Связь побуждения, действия, образа можно представить в виде формирования направленности действий на основании удовлетворения потребности и цикличности действий (Рис.1):

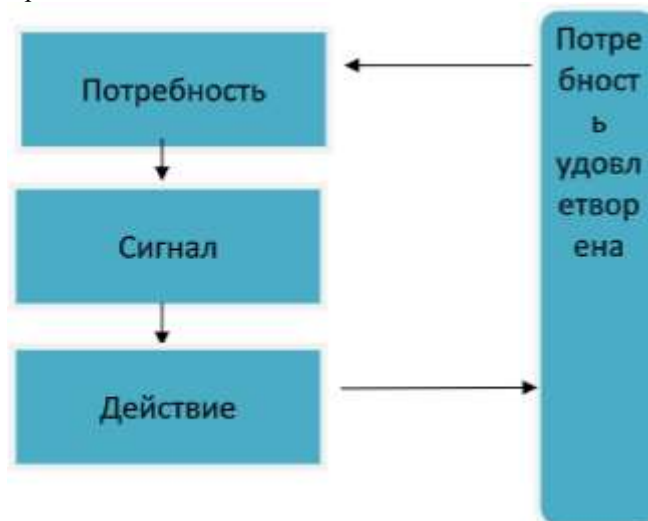


Рис.1. Удовлетворение потребностей

Каждый блок цикла зависимости является сильным мотиватором к тому, чтобы переходить к следующему «шагу» [2, с.61]. Если не предпринимать мер по ослаблению одного или нескольких блоков, то в достаточно короткий промежуток времени после шага «потребность удовлетворена» и «потребность» сократится время, а значит и усилится нейронная связь в мозге зависимости. Тем не менее, если внедрить в эту систему контроль (самостоятельный или 3-его лица), то на стороне подсознания ослабится один или несколько блоков цикла. При ослаблении блоков, а именно блока с «сигналом» есть высокие шансы разрушить цикл и тем самым побороть психологическую зависимость.

В настоящее время к зависимости относят не только психологическую зависимость, ассоциированную с употреблением психохимических активных веществ, но и зависимость от азартных игр, адреналина, взаимоотношений с объектом желаний, трудового. Для рассмотрения модели психологи-

ческой аддикции предлагается взять за основу пример с психологической алкогольной зависимостью. На примере алкогольной зависимости явно подтверждается такая закономерность: было выявлено, что сигнал или побуждение к удовлетворению потребности направлен не столько на удовлетворение самой потребности, сколько на эмоции о «положительном переживании и проживании эмоций». То есть, чем больше зависимый человек ожидает реализации своей потребности, чем сильнее сознание рисует предвкушение объекта зависимости, тем сильнее действует сигнал. Так как психологическая зависимость может выражаться в разной степени (от совсем легкой до тяжелых клинических случаев), каждый из нас мог наблюдать «радость» предвкушения вечеринки (алкоголя) у некоторых людей. Более углубленная модель формирования психологической зависимости на примере алкоголя (с учетом акцента на переживание (эмоции) перед реализацией потребности), и, на мой взгляд, более целостная, представлена ниже (Рис. 2):

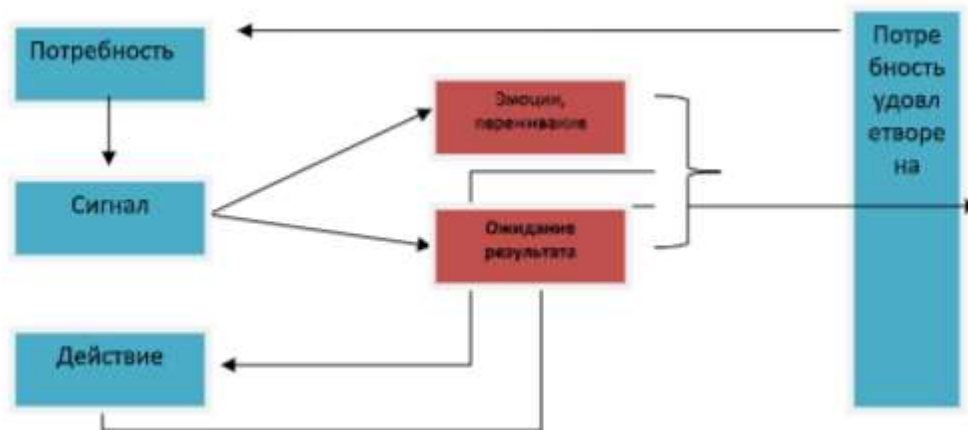


Рис.2. Формирование зависимости

Подводя итог вышесказанному, стоит отметить, что вопросами психологической зависимости задавались многие ученые современности. Каждый вид аддикции имеет свои особенности, однако в статье были рассмотрены основные (базовые) элементы аддикции, которые присущи всем видам психологической зависимости.

В настоящее время существует тенденция увеличению числа психологически зависимых людей, так как влияние эндогенных и экзогенных факторов все больше сказывается на людях. Пандемия коронавирусной инфекции так же является катализатором к развитию зависимости. Удаленный режим работы, новости с экранов смартфонов заставляют людей искать «дофаминовое» ожидание. Основной

рекомендацией является ослабление сигнала возбуждения. Слабый сигнал - сила воли подавляет иррациональное желание к аддикции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Каменская, В.Г. Аддиктология. Теоретические и экспериментальные исследования формирования аддикции. Гриф УМО МО РФ / В.Г. Каменская. - М.: Форум, 2018. - 449 с.
2. Сухоруков Д.В., Богданов А.А. Социологические методы исследования аддиктивного поведения // Профилактическая и клиническая медицина. 2019. № 3. С. 61.
3. Юсупов, В. В. Психологическая диагностика зависимого поведения. Риск развития, методы раннего выявления: моногр. / В.В. Юсупов, В.А. Корзунин. - М.: Речь, 2007. - 128 с.

PSYCHOLOGICAL DEPENDENCE ON GADGETS IN HIGH SCHOOL STUDENTS: FORMATION, FACTORS, STATISTICS

Egorova O.

Student

Southern University Institute of Business Management and Law

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ: ФОРМИРОВАНИЕ, ФАКТОРЫ, СТАТИСТИКА

Егорова О.В.

Студентка

Южный Университет Институт Управления Бизнеса и Права

DOI: 10.24412/3453-9875-2021-73-2-63-65

Abstract

The article discusses the concept of psychological dependence on gadgets. Methods for identifying addiction, factors influencing the formation of addiction in secondary school students. A theoretical and practical study of a group of students according to the method of V.D. Mendeleevich, who was adapted for dependence on a smartphone and a computer. Incentive material was offered to volunteers electronically on the Internet

Аннотация

В статье рассматривается понятие психологической зависимости от гаджетов. Методы выявления зависимости, факторы, влияющие на формирование зависимости у учащихся средней школы. Проведено теоритическо-практическое исследование группы учащихся по методике В.Д. Менделевича, который был адаптирован под зависимость от смартфона и компьютера. Стимульный материал предлагался добровольцам в электронном виде в сети Интернет.

Keywords: psychological dependence, gadget dependence, addiction, dependence in schoolchildren, correlation between academic performance and dependence, the formation of dependence.

Ключевые слова: психологическая зависимость, гаджетозависимость, аддикция, зависимость у школьников, корреляция успеваемости и зависимости, формирование зависимости.

Психологическая зависимость в современном мире одна из самых актуальных проблем общества. С приходом цифровизации у человека стало появляться все больше новых зависимостей, обусловленных течением времени. Раньше самыми частотными были алкогольная и наркотическая зависимость. В настоящее время все больше людей, как взрослого возраста, так и дошкольного, страдают новым видом психологической зависимости – зависимостью от смартфона или гаджетозависимостью.

У аддиктов выявляется синдром, связанный с дефицитом удовольствия. Такие люди находятся в

состоянии апатии, скукоты и ищут себе новые занятия. Однако эти занятия вытесняют все другие сферы жизни человека и он становится одержим исключительно одним делом. Например, серфинг в интернете, приложения в мобильном телефоне и иное.

Любая аддикция – это выгода для зависимого человека. Например, психологическая зависимость от курения включает в себя такие выгоды, как:

1. Социализация (курение в компании);
2. Облегчает состояние стресса (по мнению аддикта);