

Журнал «Мировые цивилизации» / Scientific journal «World civilizations» <https://wcj.world>

2023, №4, Том 8 / 2023, No 4, Vol 8 <https://wcj.world/issue-4-2023.html>

URL статьи: <https://wcj.world/PDF/08PSMZ423.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Николаева, В. И. Виды аддиктивного поведения у молодежи / В. И. Николаева, Н. В. Шевченко // Мировые цивилизации. — 2023. — Т. 8. — №4. — URL: <https://wcj.world/PDF/08PSMZ423.pdf>.

For citation:

Nikolaeva V.I., Shevchenko N.V. Types of addictive behavior in young people. *World civilizations*. 2023; 4(8): 08PSMZ423. Available at: <https://wcj.world/PDF/08PSMZ423.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9

**Николаева Виктория Ильинична**

Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского, Москва, Россия  
Студент факультета дизайна и цивилизационных коммуникаций  
E-mail: [vlegritskaya@gmail.com](mailto:vlegritskaya@gmail.com)

**Шевченко Надежда Валерьевна**

Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского, Москва, Россия  
Старший преподаватель кафедры психологии  
E-mail: [Uralo4ka85@ya.ru](mailto:Uralo4ka85@ya.ru)

## Виды аддиктивного поведения у молодежи

**Аннотация.** В данной статье представлено определение аддиктивного поведения, причины и факторы, способствующие его возникновению. Рассматриваются некоторые виды зависимого поведения и как они исследуются и объясняются с точки зрения различных психологических подходов. В статье проведено исследование, с помощью которого выясняются наиболее и наименее распространенные виды аддиктивного поведения у респондентов в возрасте от 17 до 24 лет, отдельное и особенное внимание уделяется никотиновой и алкогольной зависимостям, так как они считаются и по факту являются наиболее распространенными, не только среди молодежи, но и у людей старшего возраста. Также в статье предложены способы по борьбе с аддиктивным поведением: профилактика в семьях, в местах обучения и получения дополнительного образования. Статья направлена на осведомление лиц, являющихся в возрастной или около возрастной группе респондентов, о вреде и возможных последствиях аддиктивного поведения, а также на уведомления лиц, несущих ответственность за ранее названную группу или лиц более старшего возраста, как они могут предотвратить зависимое поведение своего ребенка, ученика или другого близкого человека.

**Ключевые слова:** аддикция; аддиктивное поведение; зависимость; зависимое поведение; молодежь; привычка; виды аддиктивного поведения

Аддиктивное поведение это форма девиантного поведения, целью которого является уход от реальности при помощи изменения психического и/или психофизического состояния. Аддикция, она же зависимость, возникает вследствие употребления каких-либо веществ, выполнения действий или фиксации внимания на каком-либо предмете. Аддикт, он же зависимый, не всегда понимает, что он находится в зависимости от того или иного действия или вещества, так как для его психики и образа жизни это становится нормой.

Существует множество видов зависимого поведения, но специалисты разделяют их на две группы: зависимость от психоактивных веществ (ПАВ) и поведенческие аддикции. В то время как первая группа несет в себе нечто разрушительное не только аддикту, но и обществу, так как он становится социально опасен, что способно привести к нарушениям закона или причинению вреда окружающим, то вторая группа является, так называемой, социально-приемлемой аддикцией, которая влияет только на самого зависимого, она включает в себя зависимость от занятий в спортивном зале, от здорового образа жизни, азартные игры, сексуальные аддикции, трудовогоголизм, пищевые аддикции, зависимые отношения и многое другое<sup>1</sup> [5, 7].

Почему же люди становятся зависимы? В современном мире прибегнуть к аддиктивному поведению гораздо проще, чем раньше, в силу нестабильной общемировой ситуации, излишне легкой к уязвимости психики и доступности различных объектов зависимости. В психодинамической психологии аддиктивное поведение рассматривается как попытка личности справиться с внутренними конфликтами и дискомфортом, в данном случае зависимость рассматривается как способ подавления эмоций и снятия напряжения. Так же и в рамках психоаналитической психологии аддиктивное поведение интерпретируется как проявление неосознанных внутренних конфликтов, способом избегания детских травм, личных комплексов и неудовлетворенность собственных потребностей [3].

Эти два подхода рассматривают зависимость как добровольное действие. Но поведенческая психология трактует аддикцию, как результат обучения и выработки привычки, рассматривая ее как циклическое поведение, на которое организм или общество дает положительную реакцию, например получение удовлетворения от какого-либо действия или получения одобрения и похвалы.

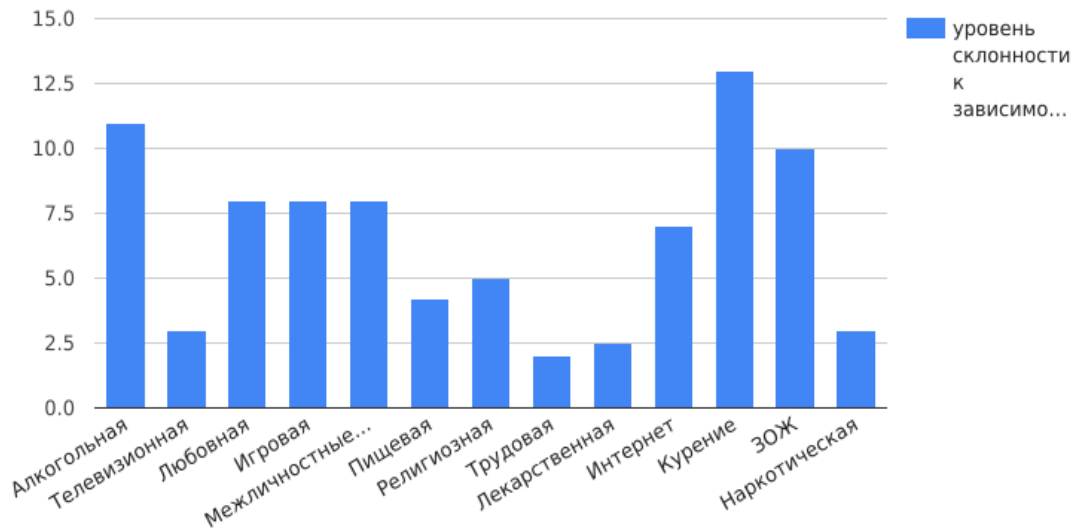
В таком случае, даже если человек отдает себе отчет о том, что его зависимость разрушает его жизнь и негативно сказывается на организме, он продолжает вести себя аддиктивно, так как общество его не порицает, а даже наоборот. Биологический подход в психологии, рассматривая аддиктивное поведение, уделяет особое внимание биологическим механизмам. Он изучает изменения мозга, связанные с употреблением веществ или выполнениями каких-либо действий, рассмотрение генетических факторов, предрасполагающих к зависимости.

В своем исследовании, проведенным с помощью опросника Г.В. Лозовой «Диагностика склонности к зависимостям», на примере 13 видов зависимостей, мы изучили, к каким видам зависимого поведения больше всего склонна молодежь разного пола в возрасте от 17 до 24 лет.

По результатам данного исследования, можно сделать вывод, что респонденты испытывают множество склонностей к зависимому поведению. Обращая внимание на диаграмму на Рисунке 1, мы можем заметить, что больше всего молодежь зависит от курения, на долю этой аддикции выпадает 86% опрошенной молодежи, более 60% из них-женщины.

---

<sup>1</sup> Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) // Русский народный сервер против наркотиков URL: <https://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html> (дата обращения: 16.11.2023).



*Рисунок 1. Уровень склонности молодежи к зависимости*

Как известно, курение является самой широко распространенной зависимостью, с помощью которой люди борются со стрессом. Никотин вызывает выброс дофамина в мозге, который создает приятные ощущения, так же он изменяет работу в мозге нейротрансмиттеров, таким образом делая зависимость значимой не только на уровне психики, но и на физическом уровне. Чаще всего, чтобы бросить курить, людям приходится прибегать к фармакотерапии и поддержке психологов, дабы побороть зависимость со всех сторон.

Почти 80% опрошенных нами женщины больше всего испытывают предрасположенность к зависимости от любовных и межличностных отношений. 50% девушек имеют склонность к пищевой зависимости и склонность к зависимости от здорового образа жизни. Зависимость от здорового образа жизни, зачастую, воспринимается как нечто положительное, так как она подразумевает желание человека заботиться о себе и своем здоровье, но в некоторых ситуациях данный вид аддикции может привести к орторексии, которая в свою очередь является патологическим стремлением к правильному образу жизни. Люди страдающие орторексией склонны излишне контролировать свое питание и физические нагрузки, что может привести к психическим расстройствам и реальным проблемам с физическим здоровьем.

В свою очередь мужчины, чаще всего, зависят от курения, алкоголя и интернета. Более 70% опрошенных мною молодых людей, страдают от склонности к алкогольной зависимости. Алкоголь воздействует на центральную нервную систему, оказывая на нее седативный эффект, так же, как и табак, он снижает активность нейротрансмиттеров глутамата, что в свою очередь приводит к ощущению расслабления и эйфории.

Алкогольная зависимость может быть не только пагубной привычкой, которая является слишком распространенной, а ее объект, то есть алкогольные напитки, чрезмерно просты к приобретению, но и так же люди могут быть генетически предрасположены к нему. Более того, данный вид аддикции является чрезмерно нормализованным в нашем обществе из-за сцен употребления алкоголя в различных фильмах, сериалах, развлекательных программах. Молодые люди, растущие в семьях, где употребления спиртного является нормой, перенимают данную модель поведения на себя и свои семьи, даже не понимая, что это губительная привычка.

Что касается интернет-зависимости, это довольно распространенный вид аддикции в современном мире. Интернет и компьютерные игры дают людям ощущения другой реальности, в которой человек может быть кем угодно и делать все, что захочет. Онлайн развлечения активизируют центры мозга, вызывая высвобождение нейромедиаторов, этот химический процесс способен усиливать стремление проводить больше времени за компьютерными играми или же просто в интернете. Некоторые люди, в частности подростки и безработные, склонны к интернет-зависимости сильнее других, так как не имеют четкого распорядка дня и не имеют необходимости делать что-либо другое, в случае с подростками, они не обладают нужным количеством опыта, чтобы распланировать свой график и расставить приоритеты, поэтому подвергаются пагубной привычке.

Равное количество представителей обоих полов испытывают игровую и лекарственную зависимость. Что касается лекарственной зависимости, к ней мы не можем отнести применение препаратов, которые жизненно необходимы людям для целостного функционирования, например сердечные лекарства или антидепрессанты, а вот нефтизиновую зависимость, к которой большинство людей прибегает от того, что не хотят переждать какое-то время и задышать самостоятельно.

Как и любое другое аддиктивное поведение, нефтизиновая зависимость не несет в себе ничего хорошего, а лишь вредит здоровью и психоэмоциональному состоянию, так как аддикт не может найти себе места, если вдруг забыл свои капли или они неожиданно закончились, данное поведение ничем не отличается от никотиновой зависимости. Как и любая другая пагубная привычка, лекарственная зависимость от нефтизина, лечится двумя специалистами, врачом оториноларингологом и психологом, которые помогают воздействовать на зависимость с двух сторон<sup>2</sup>.

Меньше всего опрошенные страдают от трудовой и наркотической зависимости. По данным опроса за 2020–2021 год 60% зависимых людей приходится на возрастной диапазон опрошенных мною людей. Психоактивные вещества также являются одной из самых распространенных и самых губительных зависимостей современного мира, низкий показатель данного вида аддикции в моем опросе, всего лишь 20%, не может не радовать, ведь это означает, что молодежь становится более сознательной и не выбирает убивать себя<sup>3</sup> [2].

Для того, чтобы понизить уровень различных зависимостей среди молодежи, нужно проводить всестороннюю профилактику. Родителям стоит говорить со своими детьми, как можно раньше и делать это как можно чаще. Ввести курсы или уроки о вреде зависимостей в образовательных учреждениях. Ужесточить законы о продаже алкоголя и никотиносодержащих веществ несовершеннолетним, ужесточить законы о пропаганде и распространении наркотиков.

Также стоит проводить практику и со взрослыми людьми, которые не против купить несовершеннолетним алкоголь или табачную продукцию. Но прежде всего, в молодых людях необходимо возвращать самооценку, мысль о том, что ничего ценнее собственной жизни у них нет и не будет. Проводить беседы с подростками, если у них было обнаружено девиантное поведение зависимого характера, выяснять, зачем и почему он прибег к этому, как взрослые или товарищи могут ему помочь. Стараться выстраивать здоровую и спокойную коммуникацию, дабы не запугать, а поддержать и помочь.

<sup>2</sup> Высоковская Е. А. Нефтизиновая зависимость: для тех, кто не в теме // b17.ru URL: <https://www.b17.ru/article/148178/> (дата обращения: 16.11.2023).

<sup>3</sup> Статистика наркомании в России за 2020-2022 год // <https://nonarko.info/statistika-narkomanii-v-rossii-za-2021-god/#statistika-narkomanii-v-mire-2021> (дата обращения: 16.11.2023).

Людам старшего поколения, стоит подавать пример молодежи, отказываясь от аддиктивного поведения, чтобы их дети или ученики не опирались на их пример. Только при совокупности всех вышеперечисленных факторов, появится возможность для появления независимого поколения, которые не будут искать возможность сбежать от реальности, а будут наслаждаться тем, что у них уже имеется [1, 8].

## ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева А. А. Феномен самореализации как условие профилактики аддиктивного поведения / А. А. Григорьева, Ю. П. Поваренков // Ярославский педагогический вестник. — 2016. — №5. — С. 211–215.
2. Демченко, Н. Ю. Влияние социально-приемлемой аддикции на подростков в рамках образовательной организации / Н. Ю. Демченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2019. — № 12(178). — С. 380–384.
3. Ермолаев Б.А. Отклоняющееся поведение молодежи / Б.А. Ермолаев // Краткий словарь-справочник. — Владимир. — 1994. — 141 с.
4. Казанцева Е.В., Макаров А.В., Москаленко А.Е. — Психоаналитический подход к пониманию природы аддиктивного поведения // Психолог. — 2022. — № 2. — С. 51–65. DOI: 10.25136/2409-8701.2022.2.37703 URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=37703](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=37703) (дата обращения 16.11.2023).
5. Кондакова, И. В. ОСОБЕННОСТИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ / И. В. Кондакова // Казанский педагогический журнал. — 2018. — № 4. — С. 175–179.
6. Максимова, Н.Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению / Н.Ю. Максимова // Психологический журнал. — 1996. — № 3. — С. 149–152.
7. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: учебное пособие / В.Д. Менделевич. — СПб.: Речь, 2005. — 445 с.
8. Проказина, Н. В. Социальная сущность аддиктивного поведения молодежи / Н. В. Проказина, Л. В. Каткова // Среднерусский вестник общественных наук. — 2010. — №2. — С. 80–83.

**Nikolaeva Victoria Ilyinichna**

University of World Civilizations named after V.V. Zhirinovskiy, Moscow, Russia  
E-mail: [vlegritskaya@gmail.com](mailto:vlegritskaya@gmail.com)

**Shevchenko Nadezhda Valerievna**

University of World Civilizations named after V.V. Zhirinovskiy, Moscow, Russia  
E-mail: [Uralo4ka85@ya.ru](mailto:Uralo4ka85@ya.ru)

## **Types of addictive behavior in young people**

**Abstract.** This article presents the definition of addictive behavior, the causes and factors contributing to its occurrence. Some types of addictive behavior are examined and how they are studied and explained from the point of view of various psychological approaches. The article conducts a study that reveals the most and least common types of addictive behavior among respondents aged 17 to 24 years, special and special attention is paid to nicotine and alcohol addictions, since they are considered and in fact are the most common, not only among young people, but also older people. The article also suggests ways to combat addictive behavior: prevention in families, in places of training and additional education. The article is aimed at informing persons who are in or around the age group of respondents about the harm and possible consequences of addictive behavior, as well as notifying persons responsible for the previously named group or older persons how they can prevent addictive behavior in their child, student or other loved one.

**Keywords:** addiction; addictive behavior; addiction; dependent behavior; youth; habit; types of addictive behavior