

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.99

DOI: 10.21779/2542-0313-2021-36-4-100–106

Е.Г. Ковальчук, Э.Г. Исаева

Консультирование личностей с поведенческой аддикцией (ониоманией)

*Дагестанский государственный университет: Россия, 367000, г. Махачкала,
ул. М. Гаджиева, 43а; covalchuc.caterina@gmail.com, isaeva07@yandex.ru*

В статье проведен анализ феномена ониомании как одного из проявлений аддиктивного поведения индивида. Выделены различные теоретические подходы к пониманию природы и детерминации ониомании, среди которых психоаналитический, психодинамический, экзистенциальный и теория личностных черт. Автор статьи разделяет мнение тех ученых, которые считают, что психологические причины и природу суперпотребления в современном обществе наиболее точно характеризуют экзистенциальный подход и теория личностных черт.

В качестве механизмов преодоления аддиктивной зависимости представлена когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая занимает ведущее место среди терапевтических направлений, работающих с невротическими и тревожными расстройствами. Данное направление было положено в основу экспериментального исследования. Изучение результатов экспериментальной работы с применением ряда методик убеждает в эффективности используемого метода психотерапии. На основании результатов исследования разработаны практические рекомендации по консультированию личностей с поведенческой аддикцией (ониоманией).

Ключевые слова: *аддикция, аддиктивное поведение, природа аддиктивного поведения, ониомания, суперпотребление, психологические детерминанты ониомании, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).*

Одной из самых распространенных личностных проблем современного человека является формирование психологической зависимости (аддикции) от определенных видов активности, которые позволяют зависимому субъекту получить особое удовольствие и снять стресс, однако зависимости от хронической или ситуативной формы наносят непосредственный или опосредованный вред. Аддиктивная поведенческая реализация создаёт иллюзию возможности контролировать по желанию своё психическое состояние, вызывать чувство психического комфорта, избавляться от неприятных эмоций и мыслей, улучшить самочувствие,

Одним из видов аддиктивного поведения человека в современном социуме является ониомания («шопоголизм», «суперпотребление») – обусловленное иррациональным, нередко находящимся за пределами здравого смысла сверхстремление человека к потреблению как материальных, так и нематериальных продуктов.

Сегодня представители почти всех слоев российского общества (в том числе не отличающихся высоким уровнем жизни) нацелены на суперпотребление, превышающее реальную необходимость, а нередко и финансовые возможности самих субъектов потребления. Эксперты обращают внимание на возникновение парадоксальной ситуации: репрезентативная часть населения России, находящаяся на грани экономического

кризиса, проявляет тенденции к суперпотреблению, нередко превышающие подобные тенденции в экономически благополучных странах.

Спектр ониоманической картины обуславливается личностными особенностями. Психологи выделяют группы психологических и физиологических симптомов ониомании:

– *психологические*: потеря чувства времени и меры когда предпочитают проводить время за совершением покупок, а не с родными; депрессивное, раздражительное состояние, опустошенность, проблемы с учебой/работой; деперсонализирующее замещение жизненных смыслов и других экзистенциальных ценностей такими эрзац-заменителями, как иррациональные покупки дорогостоящих вещей, смешение приоритетов на приобретение материального в ущерб духовному;

– *физиологические*: синдром карпального канала, боль и сухость в глазах, головные и спинные боли, нарушение режима питания, пренебрежение личной гигиеной, бессонница и т. п.

Среди основных социально-экономических последствий можно выделить следующие:

- накопление финансовых долгов, увеличение количества кредитов и задолженностей по ним;
- ухудшение финансового положения семьи, приводящее к конфликтам между аддиктом суперпотребления и членами его семьи, а нередко и к полному разрыву семейных отношений;
- снижение уровня саморегуляции осознанного поведения, падение самоуправления, утрата «чувства меры»;
- формирование делинквентного поведения у субъектов аддикции.

Таким образом, следует признать, что ониомания как очевидный феномен современного общества ведет к появлению не только социальных, психологических, но и широкого спектра иных проблем, в том числе и медицинского характера. В связи с этим проблема изучения методов преодоления аддиктивного поведения представляется актуальной, требующей разностороннего и глубокого изучения специалистами самого различного профиля: социологами, психологами, педагогами, юристами, медиками и т. д.

Представители различных научных психологических школ по-разному объясняют названный феномен, базируясь на различных подходах понимания личности и ее динамики.

С позиций классического психоанализа аддикция детерминирована действием бессознательно действующих психологических защит личности. По мнению основателя психоанализа З. Фрейда, бессознательные инстинкты и побуждения вступают в жесткое противостояние с социально-нравственными нормами, интериоризированными человеком в процессе его социализации, что обуславливает внутренний конфликт и сопровождающее его негативное состояние психического дискомфорта.

Волевая личность с развитой эго-структурой способна справиться с возникшим дискомфортом и выбирает приемлемый репертуар поведения. В результате высвобождается инстинктивная энергия. Однако значительная часть людей пытается избежать внутреннего дискомфорта с помощью различных психологических защит, которые позволяют человеку достичь реализации (часто мнимой) фрустрированных напрямую бессознательных стремлений. Таким образом, феномен рассматривается с позиций фрейдизма как проявление бессознательно действующих психологических защит, с которыми сам человек справиться не способен; в связи с этим субъекты суперпотребления –

это потенциальные клиенты психоаналитической терапии. Зигмунд Фрейд полагал, что «психологически здоровые люди являются теми, кто могут согласовывать удовольствие с принципами реальности» [9].

Схожую позицию выражал и К.Г. Юнг, по утверждению которого «здоровыми являются люди, которые ассилируют содержание своего бессознательного, которые свободны от приверженности каким-либо архетипам» [14]. По мнению В. Райха, психосоматические и невротические нарушения могут трактоваться в качестве следствия застоя биологической энергии [5].

Другим фундаментальным основанием понимания природы аддиктивного поведения личности является индивидуальная психология А. Адлера. Исходным механизмом развития личности в концепции Адлера является тенденция к самоутверждению. Автор рассматривает понятие *комплекс неполноценности* – совокупность ощущений незрелости, ущербности, недостатков. Обозначенные конструкты – самоутверждение и комплекс неполноценности – выступают основными побудителями человеческой активности; при этом личность, как правило, не осознает их, и указанные силы действуют в области бессознательного, вводя в действие механизм, который Адлер назвал компенсацией. В ряде случаев стремление к самоутверждению может развиться в невротическую потребность доминирования и превосходства. «Когда чувство неполноценности преобладает или когда социальный интерес недостаточно развит, индивидуумы начинают стремиться к личному превосходству, поскольку им не хватает уверенности в своей способности функционировать эффективно и конструктивно работать вместе с другими. Накопление успеха, престижа и личного материального богатства становится более важным, чем социально значимые достижения» [6].

Необходимо подчеркнуть, что, согласно А. Адлеру, человек не детерминирован фатально своим бессознательным, он свободен в выборе механизмов компенсации, «стиля жизни», жизненной цели и несет ответственность за свой выбор. Человек способен управлять судьбой, и именно он является ее творцом [1].

В исследовании аддиктивного поведения заслуживает особого внимания экзистенциальный подход, в соответствии с которым фундаментальные проблемы человека связаны с его личностной сущностью. Среди них ключевыми являются: 1) проблемы жизни и смерти; 2) проблемы поиска человеком смысла жизни; проблемы смысла и бессмыслицы существования, деятельности; 3) проблемы свободы и ответственности, выбора и детерминизма; 4) проблемы общения и одиночества [4; 7].

Человек на протяжении своей жизни может неоднократно оказываться в ситуации «экзистенциального кризиса», но выбирает разные стратегии выхода из него. Продуктивные стратегии связаны с поиском и нахождением саногенных жизненных смыслов, связанных с личностным ростом, творческим самовыражением, жизнетворчеством. В свою очередь, непродуктивные стратегии порождают патогенные смысловые ориентации. В таких случаях безуспешные попытки заполнить экзистенциальный вакuum приводят к различным видам деструктивных проявлений (алкоголизм, наркомания, игромания и т. д.).

Экзистенциалисты считают, что почти все жизненные сложности человека являются следствием нерешенных или же неправильно решаемых сущностных, экзистенциальных проблем.

При этом представители данного подхода (Э. Фромм, В. Франкл, Бюджентал) исходят из того, что основным побудительным механизмом личностного развития и человеческой деятельности является стремление человека к нахождению и реализации смысла собственной жизни. Отсутствие смысла жизни, невозможность его найти, бес-

цельность и пустота существования, приводят человека в состояние экзистенциального вакуума (экзистенциальной фрустрации, экзистенциального кризиса), который является причиной психических нарушений, девиантных и делинквентных проявлений и т. п.

Автор статьи разделяет мнение тех ученых, которые считают, что психологические причины и природу суперпотребления в современном обществе наиболее точно характеризует экзистенциальный подход.

Еще одним основанием исследования ониомании является теория личностных черт. Среди личностных особенностей, обуславливающих аддиктивное поведение, рассматривают такие черты личности, как тревожность, стрессоустойчивость, самооценка и пр. [11].

Люди с высоким уровнем стрессоустойчивости отличаются:

- уверенностью в себе,
- твердостью характера,
- быстрым принятием правильных решений.

Такие люди спокойны и невозмутимы и имеют повышенную устойчивость к стрессу.

Люди со средним уровнем стрессоустойчивости имеют стойкость духа, адекватно относятся к трудностям, они пытаются найти оптимальный выход из любой сложившейся трудной ситуации.

Низкий уровень стрессоустойчивости характерен для людей, переживших тяжелый стресс, который приводит к аддиктивному поведению (ониомании). Они могут растеряться даже в несложных ситуациях, им необходимо приложить огромные усилия, чтобы приспособиться к жизни.

Стресс, приводящий к аддиктивному поведению (ониомании), наиболее тяжело влияет на людей с высоким уровнем тревожности. Они постоянно ощущают дискомфорт, связанный с ожиданием и постоянным предчувствием возможных негативных переживаний и проблем. Даже если реальность не предвещает ничего плохого, все же тревожные люди имеют ощущение предстоящей беды [12].

Тревожность, ставшая личностной чертой, является нарушением в развитии, становится барьером на пути полноценной жизнедеятельности.

Постоянное чувство страха перед повторением стресса, приводящего к аддиктивному поведению (ониомании), видение во всем негативных признаков усугубления жизненной ситуации отрицательно влияет на существование человека.

После того как тревога укрепляется в психике человека она обретает доминирующую силу, управляющую всеми поведенческими проявлениями.

Таким образом, констатируем, что возникновение ониомании обусловлено как внешними, так и внутренними факторами.

Внешние факторы формирования ониомании включают факторы, способствующие дезадаптации в реальной жизни. Это и различные травматические ситуации, стрессы, которые порождают отчуждение от реального мира и людей.

Внутренние факторы – внутренние конфликты, расстройство психики, страх общения с другими, комплекс неполноценности, депрессии, акцентуации и патологии характера, а также индивидуально-психологические характеристики личности, среди которых: раздражительность, агрессивность, тревожность, чувствительность и т. д.

Психология здоровья в контексте работы с поведенческой аддикцией (ониоманией) акцентирует внимание на изучении здоровых людей, их личной и психологической специфики, ресурсов психики, которые предоставляют возможность сохранять здоровье при неизбежном влиянии отрицательных факторов среды.

В большинстве зарубежных стран всё большую популярность завоёвывает когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая занимает ведущее место среди терапевтических направлений, работающих с невротическими и тревожными расстройствами. Она применяется в работе с детьми, взрослыми и пожилыми людьми, в индивидуальном, групповом, семейном формате. На основе КПТ написаны многочисленные книги по самопомощи и разработаны соответствующие онлайн-программы. Однако в нашей стране, к сожалению, КПТ мало распространена, профессиональной литературы на эту тему недостаточно, как и нет основательных учебных программ, которые бы готовили специалистов по КПТ.

Интенсивно развиваясь, когнитивно-поведенческий подход в терапии начинает интегрировать многие приёмы, практики и техники, ранее не характерные для этого направления. Неизменным остаётся включение в психотерапевтическую работу терапии через познавательную сферу и поведенческие методы.

В рационально-эмоциональной психотерапии А. Эллиса центральным является иррациональных когниций, через которые преломляется восприятие мира и создается его искаженное понимание и, следовательно, возникают нерешаемые проблемы.

В отличие от других видов когнитивно-поведенческой терапии, психологические нарушения объясняются с помощью *эмоциональной напряженности*. Несмотря на то что другие когнитивно-поведенческие подходы признают особые случаи *тревоги по поводу дискомфорта*, они не склонны признавать ее в качестве центральной подоплеки психологических проблем [13].

Большую популярность сейчас завоёвывает Терапия принятия и ответственности (ACT – Acceptance and Commitment Therapy), обучающая навыкам осознанности на основе ценностей и действия. Она выросла из принципов когнитивно-поведенческой терапии как результат многолетней работы группы ученых (Hayes S., Strosahl K., Wilson K.) в поисках способов повышения эффективности терапии.

В созданной в начале 1980-х годов американским психологом Стивеном Хайесом ACT – модели используются метафоры, парадоксы и медитация осознанности, а также широкий спектр упражнений и ценностных интервенций.

Для выявления возможностей КПТ нами были проведены исследования, в которых приняли участие жители г. Махачкалы. Респонденты имеющие высокий уровень поведенческой аддикции (ониомании), отобраны случайным образом,. Среди методов и методик применялись:

- тест «Опросник тревоги Лихи»,
- тест «Опросник беспокойства Пенсильванского университета (PSWQ)»,
- опросник «Шкала Спилбергера–Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности»,
- тест рисуночной фрустрации Розенцвейга,
- методика «Неоконченные предложения» (тест Сакса–Леви).

Теоретический анализ изучения методов консультирования для коррекции поведенческой аддикции ониомании позволил сформулировать и обосновать экспериментальный проект, направленный на оценку эффективности применения приемов коррекции поведенческой аддикции ониомании в целях регуляции эмоционального состояния.

Экспериментальное исследование было проведено в несколько этапов:

1) *констатирующий*, на котором было выявлено состояние испытуемых, характеризующееся сниженной эмоциональностью, повышенной тревожностью, депрессией, направленностью личности на саморазрушающее поведение, на негативное принятие ценностно-смысловой жизненной сферы;

2) *формирующий*, длится на протяжении трех месяцев, в течение которых, проводятся занятия по консультированию людей с поведенческой аддикцией (ониоманией);

3) *контрольный*, на котором с помощью диагностического комплекса была оценена динамика состояния испытуемых. Также на этом этапе нами проводился сравнительный анализ результатов исследования на различных этапах диагностики, сделан обобщающий вывод.

Данные математического анализа показали, что различия между показателями, качественно выделенными как различные на двух этапах исследования, статистически значимы.

В ходе практического исследования было выявлено, что эффективность психологического консультирования поведенческой аддикции (ониомании) достигается снижением уровня тревожности, депрессии, направленности личности на саморазрушающее поведение, на принятие негативных аспектов ценностно-смысловой жизненной сферы.

Литература

1. Адлер А. Индивидуальная психология // История зарубежной психологии: тексты. – М., 1986. – С. 130–140.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. – СПб., 2004.
3. Ковпак Д.В. Вклад отечественных ученых в развитие когнитивно-поведенческой терапии // I Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии: сборник научных статей. – СПб.: СИНЭЛ, 2015. – С. 28–36.
4. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций: пер. с нем. / вступ. ст. С.В. Кривцовой. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2013. – 235 с.
5. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Клиника, проблемы диагностики. Подходы к профилактике и психологической коррекции // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация; материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Москва, 22–23 апреля 2011 г.) / ред. В.В. Барцалкина, Н.Б. Флорова, В.В. Аршинова. – М.: МГППУ, 2011. – С. 143–147.
6. Подлиняев О.Л. Анализ психологических детерминант феномена «Суперпотребление» и специфики его проявления у студенческой молодежи (на примере Иркутской области и Республики Бурятия) // Magister Dixit. – 2014. – № 2 (14). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-psihologicheskikh-determinant-fenomena-superpotreblenie-i-spetsifiki-ego-proyavleniya-u-studencheskoy-molodezhi-na-primere> (дата обращения: 28.06.2021).
7. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
8. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе / пер. М.В. Вульф, А.А. Спектор. – М.: ACT, 2006. – 400 с.
9. Фрейд З. Психология бессознательного / сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.
10. Шабалина В.В. Психология зависимого поведения: на примере поведения, связанного с употреблением наркотиков и других психоактивных веществ. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – 334 с.
11. Шмелёв А.Г. Психодиагностика личностных черт. – СПб.: Речь, 2002. – 480 с.

12. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006.
13. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / пер. с анг. Т. Саушкиной. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.
14. Юнг К. Проблемы души нашего времени. – СПб.: Питер, 2017. – 336 с. – Режим доступа: [//https://litlife.club/br/?b=73389&p=34](https://litlife.club/br/?b=73389&p=34) (дата обращения: 21.06.2020).

Поступила в редакцию 29 июня 2021 г.

UDC 159.99

DOI: 10.21779/2542-0313-2021-36-4-100–106

Counseling of Individuals with Behavioral Addiction (oniomania)

E.G. Kovalchuk, E.G. Isaeva

*Dagestan State University; Russia, 367000, Makhachkala, M. Gadzhiev st., 43a;
covalchuc.caterina@gmail.com, isaeva07@yandex.ru*

The article is devoted to the analysis of the phenomenon of oniomania as one of the manifestations of an individual's addictive behavior and a socio-psychological problem. Various theoretical approaches to understanding the nature and determination of oniomania are highlighted, including: psychoanalytic, psychodynamic, existential, the theory of personality traits. The author of this article shares the opinion of those scientists who believe that the psychological causes and nature of super-consumption in modern society are most accurately characterized by the existential approach and the theory of personality traits.

Cognitive behavioral therapy (CBT) is presented as a mechanism for overcome addictive dependence, which occupies a leading place among therapeutic areas working with neurotic and anxiety disorders. This was the basis for the pilot study. The study of the results of experimental work using a number of techniques convinces of the effectiveness of the method of psychotherapy used. Based on the results of the study, practical recommendations for counseling individuals with behavioral addiction (oniomania) have been developed.

Keywords: *addiction, addictive behavior, the nature of addictive behavior, oniomania, super-use, psychological determinants of oniomania, cognitive behavioral therapy (CBT).*

Received 29 June 2021