

УДК 37.034 – 057. 87:159.9.

*С.А. Месникович,  
УО «Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка» г. Минск, Беларусь*

*И.В. Журавлёва,  
УО «Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка» г. Минск, Беларусь*

## **ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ САМОСОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация.* Рассматриваются психологические особенности зависимого поведения. Подчёркивается важность актуализации проблемы профилактики зависимого поведения в высших учебных заведениях. Приведены результаты диагностики представлений студентов о причинах аддикции и способах профилактики аддикций.

*Ключевые слова:* профилактика зависимого поведения, представления студентов

## **PROBLEM OF PROPHYLAXIS OF DEPENDENT BEHAVIOUR IN THE CONTEXT OF DEVELOPMENT OF THE SELF- CONSCIOUSNESS OF STUDENTS**

*S. A. Mesnikovich,  
The Belarusian State Pedagogical University  
of Maxim Tank" Minsk, Belarus*

*I. V. Zhuravlyova  
The Belarusian State Pedagogical University  
of Maxim Tank" Minsk, Belarus*

Юношеский возраст, сензитивный для развития самосознания, актуализирует важность осознания молодыми людьми собственных характеристик и свойств, формирование индивидуального стиля учебной и профессиональной деятельности, а также принятие на себя ответственности за происходящее в собственной жизни.

Однако, что именно будет осознаваться человеком в себе самом, зависит, от ряда факторов: деятельностных, ситуативных, социальных, индивидуально-психологических. К деятельностным факторам учёные относят:

1) обстоятельства поведения и деятельности, связанные с изоляцией от внешнего мира, препятствиями, преградами, трудностями в достижении целей;

2) связи определенных характеристик человека с успехом его деятельности;

3) соотношение трудовых и внутренних функций, в котором первые более подконтрольны сознанию человека, чем вторые.

К ситуативным факторам причисляются:

1) особенности ситуации (выбор, критические ситуации, препятствия, текущие жизненные ситуации);

2) специальные задачи, стимулирующие человека сделать акцент на собственных проявлениях.

В качестве социальных факторов выступают:

1) особенности взаимодействия с другими людьми;

2) случаи зависимости человека и его успеха от других людей;

3) угрозы разрушения подобной зависимости;

4) специальное со стороны других обращение внимания человека на его собственные характеристики;

5) случаи прогноза человеком негативной его оценки со стороны других. [6; с. 218-219].

Индивидуально-психологические факторы являют собой следующие:

1) прерывание нормального функционирования организма;

2) значимость для человека различных свойств и их непротиворечивость сложившемуся образу Я;

3) наличие межролевых конфликтов;

4) направленность самосознания на внутренние или на внешние аспекты существования субъекта;

5) выраженное отличие собственных свойств от какого-то подразумеваемого среднего;

6) критическое отношение к самому себе и чувство вины. [6; с. 219].

Перечисленные факторы подчёркивают значимость профилактики зависимого поведения в юношеском возрасте. Ведь именно в этот период молодые люди осуществляют активные поиски смысла жизни. Юноши и девушки этого возраста обладают достаточно развитым уровнем абстрактного мышления и демонстрируют философский взгляд на многие социальные явления. Однако при столкновении с неблагоприятной ситуацией могут ощущать утрату смысла жизни.

Согласно К.А. Абульхановой, утрата смысла жизни происходит по разным причинам. Она может иметь место в виду недостаточно развитых притязаний личности, неразвитой потребности в самовыражении (неразвитая индивидуальность) и в силу неспособности их реализовать. Смысл утрачивается и в силу непропорциональности тех психических или

личностных затрат, которые человек платит за свои реальные достижения: слишком высокая психологическая цена, затраченная на жизненные достижения, понижает мотивацию, притязания и подрывает смысл жизни. Возможностям конкретной личности должна быть пропорциональна мера действий, усилий и затрат, при которой личность испытывала бы подлинную удовлетворенность, и ею питался бы дальнейший смысл ее жизни. Когда цена является слишком малой, а успех приходит без всяких усилий со стороны самого человека, то личность также перестает испытывать удовлетворение, а это в свою очередь также разрушает смысл ее жизни [1].

Актуальность для нас представляет накопленный психологической наукой материал, раскрывающий особенности зависимого поведения человека. По данным американских психоаналитиков, главной причиной аддиктивных расстройств является страдание, а не давление социального окружения или поиск удовольствий или стремление к саморазрушению. Страдания, которые люди с зависимым поведением стремятся избежать, обращаясь к предмету аддикции, отражают базовые трудности личности в сфере саморегуляции. Она включает четыре аспекта: чувства, самооценку, межличностные отношения и заботу о себе. «Аддиктивные индивидуумы страдают от того, что не чувствуют себя “хорошими” и поэтому не способны удовлетворить свои потребности или установить удовлетворяющие их отношения с другими людьми. Основным препятствием для стабильной самооценки является их необычайная непоследовательность в ходе удовлетворения своей зависимости. Они мечутся между самопожертвованием и эгоцентризмом; требующая и ожидающая позиция быстро сменяется презрительным отвержением помощи и отказом признать свою потребность» [5; с. 42].

Малкина-Пых И.Г. подчёркивает, что источником зависимого поведения чаще всего являются сложные нарушения личности, ведущие к формированию психологии жертвы. Таким образом, поведение аддикта является неадекватной формой защиты личности [4; с. 778].

Согласно Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, различного рода зависимости отражают проблему нравственной деградации личности. «Потеря человеком духовных ориентиров, лучших созидательных качеств своей души, превращает его в Разрушителя себя и окружающего мира. Решать эту проблему можно только путем возвращения к простым вечным ценностям» [2; 6 с].

Леонова Л.Г. и Бочкарёва Н.Л. считают, что выбор аддиктивной стратегии поведения обусловлен трудностями в адаптации к проблемным жизненным ситуациям: сложные социально-экономические условия, многочисленные разочарования, крушение идеалов, конфликты в семье, утрата близких, резкая смена привычных стереотипов. Аддикт не хочет принять, что особенностью реальности является следующее: не всегда

возможно реализовать стремление к психологическому и физическому комфорту и не всегда межличностные отношения бывают комфортными [3].

Для аддикта межличностные отношения слишком непредсказуемы, они требуют больших усилий, немалых эмоциональных затрат, напряжения мыслительной деятельности и отдачи. В противовес им взаимодействие с неодушевленными веществами, предметами и видами деятельности всегда предсказуемо, эффект достижения комфорта почти всегда гарантирован. Неодушевленными предметами легко манипулировать, поэтому растет уверенность в способности контролировать ситуацию. При этом манипулятивный стиль переносится в сферу межличностных контактов. Таким образом, во взаимодействии аддиктивной личности с миром происходит специфическая переориентация: “одушевляются” предметные отношения с аддиктивными агентами и “опредмечиваются” межличностные отношения. Общечеловеческий опыт, знания и способы деятельности усваиваются, и личность формируется в общении с другими людьми. Аддикт отгораживает себя от социальных норм и ценностей, перестает обогащать свой жизненный опыт, нарушая тем самым важнейшие функции общения [3].

Особую значимость приобретает актуализация проблемы зависимого поведения в процессе образования студентов. Важным является включение в содержание аудиторных и внеаудиторных занятий по дисциплинам психологического цикла заданий, которые бы способствовали развитию представлений молодых людей о психологических причинах аддикций и мерах их профилактики.

В контексте изучаемой нам проблемы мы провели диагностику представлений студентов педагогического профиля о причинах зависимого поведения подростков и способах его профилактики среди молодёжи. Выбор контингента респондентов обусловлен тем обстоятельством, что именно учитель – один из основных трансляторов здорового образа жизни для подростков и их семей. В исследовании приняли участие студенты младших курсов филологического факультета БГПУ имени М. Танка в количестве 84 человек. Обработка материала осуществлялась методом контент-анализа с последующим присвоением частотности. Согласно полученным данным, основными категориями, отражающими представления респондентов о причинах зависимого поведения, являются (в порядке убывания):

- неправильное воспитание,
- низкая самооценка,
- нежелание развиваться и самосовершенствоваться,
- проблемы в общении,
- неразрешённые внутренние и внешние конфликты,

- неблагоприятная среда, влияние друзей,
- избыток свободного времени.

К мерам по профилактике аддиктивного поведения среди подростков студенты причисляют следующие:

- - приобщение к спорту,
- - культурное развитие;
- - формирование навыков общения,
- - нравственное развитие,
- - формирование интереса к учебной деятельности (конкретному предмету),
- - личный пример жизнедеятельности педагога,
- - установление контакта с семьёй,
- - хобби,
- - сотрудничество с семьёй подростка.

В единичных ответах присутствовали утверждения: «научить подростка конструктивно преодолевать трудности», «повышать статус подростка в классе», «приглашать на классные часы психологов, наркологов и других специалистов».

Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты-педагоги осознанно относятся к проблеме зависимости, подчёркивают важность проведения специальной работы с подростками по предупреждению аддиктивного поведения. Студенты отмечают первостепенную роль спорта, культурного и нравственного развития, а также навыков общения в становлении у молодёжи здорового образа жизни.

Таким образом, обращение студентов к проблеме профилактики аддиктивного поведения будет способствовать формированию у них установок на здоровый образ жизни.

#### Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. — Режим доступа: — <http://www.studfiles.ru/preview/3066911>
2. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей: метод сказкотерапии — СПб: Речь, 2004. – 175 с.
3. Леонова Л.Г., Бочкарёва Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте Учебно-методическое пособие — Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/278339>
4. Малкина – Пых, И.Г. Психология поведения жертвы— М.: Эксмо, 2006. —1008 с.
5. Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга /Пер. с англ. Р.Р. Муртазина. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. — 240 с.
6. Психология личности. Учебное пособие / под ред. проф. П.Н. Ермакова, проф. В. А. Лабунской. — М.: Эксмо, 2007 — 653 с.